



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
CAMPUS CAJAZEIRAS

PLANO INSTRUCIONAL PARA DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS

Turma:	I PROEJA	Período:	2020.2
Curso:	Integrado em Meio Ambiente		
Componente Curricular:	Educação Física	Carga Horária (% a definir):	50
Docente:	Thais Norberta Bezerra de Moura		

Tópico	Unidade (Bimestre/Semestre)	Aula	Tema	Objetivos	Recursos Didáticos	Instrumento Avaliação	Período	Atividade Individual Pontuação	Atividade Colaborativa Pontuação	Carga Horária (h/r)
1	3º Bimestre	1	Qualidade de vida e saúde	- Conhecer as implicações do tabagismo para a saúde e os benefícios do exercício físico.	Google meet Texto	Fórum	25 a 30/01	-	30	5
2	3º Bimestre	2	Atividades físicas de lazer	- Compreender e analisar a importância dos jogos e brincadeiras ao longo da vida, identificando seus princípios e valores. - Diferenciar jogo, brincadeira e esporte.	Texto	Tarefa	01 a 06/02	30	-	4
3	3º Bimestre	3	Ergonomia	- Conceituar ergonomia e conhecer sua história.	Vídeo	Questionário	08 a 13/02	20	-	4
4	3º Bimestre	4	Ergonomia	- Conhecer a importância da ergonomia em diferentes ambientes.	Vídeo	Fórum	15 a 20/02	-	20	5

Tópico	Unidade (Bimestre/Semestre)	Aula	Tema	Objetivos	Recursos Didáticos	Instrumento Avaliação	Período	Atividade Individual Pontuação	Atividade Colaborativa Pontuação	Carga Horária (h/r)
5	4º Bimestre	5	Ergonomia	- Conhecer os principais distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.	Vídeo	Questionário	22 a 27/02	20	-	5
6	4º Bimestre	6	Ergonomia	- Identificar comportamentos de risco em diferentes ambientes e como melhorá-los.	Vídeo	Tarefa	01 a 06/03	30	-	4
7	4º Bimestre	7	Ergonomia	- Reconhecer a importância do alongamento para melhoria da saúde geral.	Texto	Fórum	08 a 13/03	-	30	4
8	4º Bimestre	8	Ginástica laboral	- Conceituar e classificar a ginástica laboral.	Slides	Questionário	15 a 20/03	20		4

Pontuação das Atividades Individuais e Colaborativas realizadas no Ambiente Virtual de Aprendizagem	Pontos
	<p>A=Nota 1 (3º Bimestre) (100 pontos)</p> <p>$A=A1+A2+A3+A4$</p> <p>A1: 30 pontos (Tópico 1)</p> <p>A2: 30 pontos (Tópico 2)</p> <p>A3: 20 pontos (Tópico 3)</p> <p>A4: 20 pontos (Tópico 4)</p> <p>B= Nota 2 (4º Bimestre) (100 pontos)</p> <p>$B=B1+B2+B3+B4$</p> <p>B1: 20 pontos (Tópico 7)</p> <p>B2: 30 pontos (Tópico 8)</p> <p>B3: 30 pontos (Tópico 9)</p> <p>B4: 20 pontos (Tópico 10)</p>

Thaís Norberto Bezerra de Moura
Docente da Disciplina de Educação Física

Subcomissão Local de Acompanhamento das Atividades Não Presenciais - Curso X
Portaria nº **xx**/2020

Rua José Antônio da Silva, 300 - Bairro Jardim Oásis, CAJAZEIRAS / PB, CEP 58.900-000
<http://ifpb.edu.br> - (83) 3532-4100