

**PLANO INSTRUCIONAL PARA DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS**

TURMA: 1º ano Proeja CURSO: Meio Ambiente COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física PROFESSORA: Thais Norberta Bezerra de Moura	PERÍODO: 2021.2 Bloco: Verde (X) Azul ( ) Modalidade: Integrado (X) Subsequente ( )
	CARGA HORÁRIA TOTAL DA DISCIPLINA: 67 horas CARGA HORÁRIA DO BLOCO: 33 horas

TÓPICO	UNIDADE (BIMESTRE/ SEMESTRE)	AULA	TEMA	OBJETIVOS	RECURSOS DIDÁTICO- PEDAGÓGICOS	INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO	PERÍODO	ATIVIDADE INDIVIDUAL/ PONTUAÇÃO	ATIVIDADE COLABORATIVA/ PONTUAÇÃO	CARGA – HORÁRIA (h/a)
1	3 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	18/10 a 23/10	-	30	3h
2	3 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.	Google meet Texto	Tarefa	25/10 a 30/10	30	-	3h

3	3 BIMESTRE	3	Ergonomia	- Conceituar ergonomia e conhecer sua história.	Google meet Vídeo	Questionário	01/11 a 06/11	20	-	3h
4	3 BIMESTRE	4	Ergonomia	- Conhecer a importância da ergonomia em diferentes ambientes.	Google meet Vídeo	Fórum	08/11 a 13/11	-	20	4h
5	4 BIMESTRE	5	Ergonomia	- Conhecer os principais distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.	Google meet Vídeo	Questionário	15/11 a 20/11	20	-	4h
6	4 BIMESTRE	6	Ergonomia	- Identificar comportamentos de risco em diferentes ambientes e como melhorá-los.	Google meet Vídeo	Tarefa	22/11 a 27/11	30	-	4h
7	4 BIMESTRE	7	Ergonomia	- Reconhecer a importância do alongamento para melhoria da saúde geral.	Google meet Slides	Fórum	29/11 a 04/12	-	30	4h
8	4 BIMESTRE	8	Ginástica laboral	- Conceituar e classificar a ginástica laboral.	Google meet Slides	Questionário	06/12 a 11/12	20	-	4h

9	4 BIMESTRE	9	Avaliação da disciplina	- Avaliar a disciplina, relatando os pontos positivos e negativos.	Google meet	-	13/12 a 18/12	-	-	4h
<b>Pontuação das Atividades Individuais e Colaborativas realizadas no Ambiente Virtual de Aprendizagem</b>							A=Nota 1 (1º Bimestre) (100 pontos) A1: 30 pontos (Tópico 1) A2: 30 pontos (Tópico 2) A3: 20 pontos (Tópico 3) A4: 20 pontos (Tópico 4) B= Nota 2 (2º Bimestre) (100 pontos) B1: 20 pontos (Tópico 5) B2: 30 pontos (Tópico 6) B3: 30 pontos (Tópico 7) B4: 20 pontos (Tópico 8)			
<b>Formula para o cálculo da média</b>							1º bimestre: $A=A1+A2+A3+A4$ 2º bimestre: $B=B1+B2+B3+B4$			

Assinatura do Docente:

*Thais Norberto Bezerra de Moura*

## Documento Digitalizado Ostensivo (Público)

### Plano Instrucional 1º ano PROEJA

**Assunto:** Plano Instrucional 1º ano PROEJA  
**Assinado por:** Thais Moura  
**Tipo do Documento:** Plano  
**Situação:** Finalizado  
**Nível de Acesso:** Ostensivo (Público)  
**Tipo do Conferência:** Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

- **Thais Norberta Bezerra de Moura, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO**, em 23/10/2021 10:34:35.

Este documento foi armazenado no SUAP em 23/10/2021. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpb.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

**Código Verificador:** 355626

**Código de Autenticação:** d342a75952

