

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA III
CURSO: TÉCNICO EM MEIO AMBIENTE (INTEGRADO)
NÍVEL: 3º SÉRIE
CARGA HORÁRIA: 67 HORAS
DOCENTE: Valbério Candido de Araújo/ Silvio Romero de Araújo Farias
EMENTA
Noções de postura, alongamento e flexibilidade; vivência de atividades desportivas-modalidades Basquete e lutas.
OBJETIVOS DE ENSINO
<p>Geral Contribuir para a formação de conhecimentos a cerca do aspecto postural como prevenção de doenças mioarticulares, bem como a vivenciar a prática do basquete e das lutas corporais.</p> <p>Específicos Orientar e repassar conhecimentos sobre as regras do basquete. Desenvolver e participar de atividades recreativas e culturais em grupo, para contribuir na formação social do cidadão. Conhecer e criar jogos que estimulem a prática dos jogos individuais e coletivos e a motivação dos alunos para o desenvolvimento das capacidades físicas, cognitivas, emocionais; da afetividade; da atitude de escolha e decisão; das possibilidades de ação; Construção coletiva de regras que trabalhem valores étnicos, morais, sociais e éticos.</p>
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
<p>I UNIDADE: BASQUETEBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gênese e a identificação do momento histórico do Basquete no Brasil e no Mundo; • Relação do Basquete na PB; • Desenvolvimento das capacidades coordenativas inerentes ao Basquete; • Fundamentação da técnica e tática do Basquete; • Bases teóricas-metodológicas para o Basquete na escola; • Aplicação do Basquete no jogo competitivos ou recreativos; • Organização e realização de um evento Esportivo de Basquete. <p>II UNIDADE: FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO FÍSICO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Homeostasia: sistemas de controle do corpo; • Substratos para o exercício; • Metabolismo no exercício; • Adaptações nervosas ao exercício; • Adaptações circulatórias ao exercício. <p>III UNIDADE: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atividades físicas para grupos especiais: cardíopatas, obesos, gestantes, hipertensos, diabéticos; • Alongamento e flexibilidade; • Flexibilidade e saúde; • Desvios posturais; • Efeitos da atividade física no tratamento dos desvios posturais. <p>IV UNIDADE: LUTAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conceitos; • Aspectos históricos; • Aspectos filosóficos; • Classificação das lutas; • Técnicas: movimentação característica
METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas expositivas; análise crítica de textos; trabalhos escritos; seminários; debates; aulas externas; pesquisa bibliográfica, aulas práticas e pesquisa de campo.
AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM
Provas; trabalho em grupo e individual; participação nas discussões e nas aulas práticas.
RECURSOS NECESSÁRIOS
Utilização de quadro branco, computador, projetor multimídia, retroprojetor, filmes, bolas, cones, cordas.
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
<p>Básica</p> <p>BARBANTI, Valdir José. Aptidão física: um convite à saúde. São Paulo: Manole Dois, 1990.</p> <p>COSTA, Roberto F. da. Composição corporal: teoria e prática da avaliação. 1 ed. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2001.</p> <p>GUARIZI, Mário Roberto. Basquete – da iniciação ao jogo, 1ºed; 2003</p> <p>Complementar</p> <p>AYOUB, Eliana. Ginástica geral e educação física escolar. Campinas, SP: Editora da UNICAMP, 2003.</p> <p>Dantas, Estélio A. M. Flexibilidade: alongamento e flexionamento. 4 ed. Rio de Janeiro: Shape Editora Ltda, 1999.</p>