

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</p> <p>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</p> <p>Orientar e repassar conhecimentos sobre as regras do basquete.</p> <p>Desenvolver e participar de atividades recreativas e culturais em grupo, para contribuir na formação social do cidadão.</p> <p>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;</p> <p>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: cardiopatas, 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

Básica

BARBANTI, Valdir José. **Aptidão física**: um convite à saúde. São Paulo: Manole Dois, 1990.

COSTA, Roberto F. da. **Composição corporal**: teoria e prática da avaliação. 1 ed. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2001.

GUARIZI, Mário Roberto. **Basquete – da iniciação ao jogo, 1ªed; 2003**

Complementar

AYOUB, Eliana. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas, SP: Editora da UNICAMP, 2003.

Dantas, Estélio A. M. **Flexibilidade: alongamento e flexionamento**. 4 ed. Rio de Janeiro: Shape Editora Ltda, 1999.