



	INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA		
DIRETORIA DE ENSINO – DEPARTAMENTO DE ENSINO TÉCNICO			
CURSO TÉCNICO INTEGRADO EM AUTOMAÇÃO INDUSTRIAL			
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA			
SÉRIE: 3º ANO	CARGA HORÁRIA: 67 Horas	CRÉDITOS: 02	

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Atividades físicas e saúde; Musculação; Mitos e tabus da atividade física; Nutrição básica; Atividade física para o trabalho; Alongamento e flexibilidade; Noções básicas de fisiologia aplicada à atividade física; Qualidades físicas para o esporte e para a saúde; Noções de postura; Vivência de atividades desportivas – natação, voleibol, futsal, futebol, handebol, basquete e atletismo; Atividades extra curriculares como polo aquático, slackline e a prática de exergames.

OBJETIVOS

GERAL:

Compreensão por parte dos alunos dos conceitos e dos fundamentos dos desportos e atividade física como promotora de saúde e qualidade de vida.

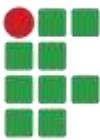
ESPECÍFICOS:

- Demonstrar autonomia de atividades corporais, assim como capacidade de discutir e modificar regras, reunindo elementos de várias manifestações de movimentos e estabelecendo uma melhor utilização dos conhecimentos adquiridos, sobre a cultura corporal;
- Interessar-se pelo surgimento das múltiplas variações de atividades físicas enquanto objeto de pesquisa, área de grande interesse social e mercado de trabalho promissor;
- Refletir sobre as informações específica da cultura corporal sendo capaz de discernir lás e reinterpretar lás em bases científicas adotando uma postura autônoma na seleção de atividades e procedimentos para manutenção ou aquisição da saúde;
- Assumir uma postura ativa na prática da atividade física e consciente da importância dela na vida do cidadão;
- Reconhecer na convivência e nas práticas pacíficas maneiras eficazes de crescimento coletivo, dialogando refletindo e adotando uma postura democrática sobre diferentes pontos de vistas postos em debate.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE	ASSUNTO	H/A
1	Qualidades Físicas e Avaliação Física	
1.1	Comparação da avaliação física do ano anterior com o este ano que passa;	
1.2	Importância das qualidades físicas para a saúde e para os desportos;	
1.3	Componentes da avaliação física e tipos de testes físicos;	
1.4	Vivência das etapas dos testes físicos e avaliação antropométrica.	
2	Natação	
2.1	Manutenção e aperfeiçoamento dos nadados livre e costas.	
3	Polo aquático e slackline e noções de remo no bote inflável	
3.1	Manutenção e aperfeiçoamento dessas atividades com eventos competitivos e recreativos entre as mesmas.	
4	RUGBY	
4.1	Histórico do rugby, sua origem e evolução no Brasil;	
4.2	Características principais do rugby;	
4.3	Apresentar e conceituar os principais fundamentos do rugby (passe, drible, condução);	
4.4	Vivenciar diversas situações de jogo em que os alunos percebam as diferenças e importância dos principais fundamentos do rugby;	
4.5	Caracterizar o jogo de rugby com suas regras básicas.	





METODOLOGIA DE ENSINO

- Alguns conteúdos serão ministrados através de aulas expositivas e dialogadas em sala, onde será solicitado do aluno pesquisa do conteúdo e socialização com os outros alunos através de debates e discussões;
- Os demais conteúdos serão ministrados através de aulas práticas no ginásio de esportes e piscina, onde através de atividades individuais e coletivas os alunos poderão vivenciar e problematizar os conteúdos.

AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

- A avaliação se dará ao longo das aulas através de observações do professor;
- Frequência e participação por parte dos alunos;
- Através de provas escritas e práticas;
- Apresentação de seminário;
- Construção de textos através de pesquisa.

RECURSOS DIDÁTICOS

- Ginásio
- Piscina
- Sala de aula
- Data show
- Quadro branco e piloto
- Bolas de handebol, futsal e de borracha
- Cones, arcos e cordas
- Pranchas e espaguetes
- Balança e fita métrica

BIBLIOGRAFIA

BÁSICA:

- SAAD, M. & COSTA, C.F. Futsal movimentações defensivas e ofensivas. Florianópolis, Ed. Visual Books. p. 106. 2005.
- NAHA, M.V. Atividade física saúde e qualidade de vida. Londrina, Ed. Midiograf. p. 278. 2003.
- CABRAL, F. Natação – 1000 exercícios. Rio de Janeiro, Ed. Sprint. 2010.

COMPLEMENTAR:

- ARCELINO, N. Lazer e educação. Campinas: Papirus, 1987.
- DANTAS, E. H; OLIVEIRA, R. J. Exercício, Maturidade e Qualidade de Vida. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- OLIVEIRA, S. A. Reinvenção do esporte. Campinas: Autores Associados, 1999.

