



	<b>INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA</b>		
	<b>DIREÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DE ENSINO</b>		
	<b>CURSO TÉCNICO INTEGRADO EM AUTOMAÇÃO INDUSTRIAL</b>		
	DISCIPLINA: Educação Física I		
	SÉRIE: 1º	CARGA HORÁRIA: 67 Horas	CRÉDITOS: 02
MODALIDADE DE ENSINO: PRESENCIAL			

## PLANO DE ENSINO

### EMENTA

Exercício e saúde; Esporte Educacional, Lazer e de Alto rendimento; Mitos e tabus da atividade física; Nutrição básica; Qualidades Físicas Condicionantes; Noções básicas de fisiologia aplicada à atividade física; Noções de postura; Vivência de atividades esportivas –, vôleibol, futsal, futebol, handebol, basquete e atletismo. Atividades Lúdicas e recreativas. Noções básicas de primeiros socorros.

### OBJETIVOS

#### GERAL:

Favorecer uma aprendizagem significativa da educação física numa perspectiva da tomada de decisão e mudanças de hábitos, utilizando o esporte, a luta, a dança, a ginástica, os primeiros socorros e os conhecimentos sobre o corpo e saúde como facilitadores de novas ações educativas para uma melhor qualidade de vida dos educandos.

#### ESPECÍFICOS:

- Vivenciar o esporte como uma instituição histórico-cultural e relevante meio de interação e comunicação, de forma solidária, na busca de novos conhecimentos a partir da aquisição de habilidades específicas e criação de novos movimentos para resolução de problemas;
- Vivenciar a ginástica sob diversas possibilidades, construindo e reconstruindo movimentos, valorizando a criatividade das ações corporais, ao mesmo tempo refletindo sobre os benefícios dos movimentos ginásticos para o corpo;
- Refletir sobre a saúde para adoção de hábitos mais educativos para o corpo, não se restringindo apenas à ausência de doenças, mas, uma postura transformadora no cotidiano, servindo como referência para a sociedade;
- Conhecer algumas noções de primeiros socorros a fim de tomar ações práticas ou de orientação a fim de prevenir e/ou minimizar riscos de complicação decorrente de algum acidente.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE	ASSUNTO	H/A
<b>1</b>	<b>Introdução a Educação Física</b>	
1.1	A importância da Educação Física;	
1.2	Origem dos Primeiros Socorros (ACM);	
1.3	Histórico do Voleibol – Iniciação ao Voleibol (Manejo de bola);	
1.4	Nutrição básica – Macronutrientes e Bioenergética.	
<b>2</b>	<b>Bimestre.</b>	
2.1	Histórico do Voleibol – Iniciação ao Voleibol (Saque, recepção);	
2.2	Atividade Física vs. Exercício Físico;	
2.3	Noções básicas de anatomia – postura corporal;	
2.4	Danças Populares.	
<b>3</b>	<b>Bimestre</b>	
3.1	Histórico do Basquetebol – Iniciação ao Basquetebol (Manejo de bola, drible);	
3.2	Alimentação Saudável;	
3.3	Qualidade Física: Resistência	
3.4	Jogos Olímpicos.	



<b>4</b>	<b>Bimestre</b>	
4.1	Histórico do Futsal – Iniciação ao Futsal;	
4.2	Futsal (Fundamento: Passe);	
4.3	Atletismo – Corridas;	
4.4	Atletismo – Saltos.	

#### **METODOLOGIA DE ENSINO**

- Aulas dialógicas que visam à interatividade professor-turma;
- Aulas utilizando recursos audiovisuais (data show);
- Resolução de exercícios do livro-texto ou propostos;
- Visitas técnicas;
- Aulas práticas.

#### **AÇÕES DE ENSINO APRENDIZAGEM INTEGRADAS**

- A Unidade I possui um grande potencial para um trabalho em conjunto com a disciplina de Biologia ao tratar do método das ciências biológicas e suas diferenças em relação ao método das ciências naturais.

#### **AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM**

- Provas escritas, trabalhos e/ou listas de exercícios individuais e em grupo;
- Seminários, debates;
- Participação em atividades acadêmicas transdisciplinares, projetos de extensão, projetos de pesquisa, feiras e semanas temáticas, etc.

#### **ESTUDOS DE RECUPERAÇÃO PARALELA**

- Núcleos de Aprendizagem;
- Recuperação bimestral tanto para estudantes regulares como também para os que encontram-se em regime de progressão parcial.

#### **RECURSOS DIDÁTICOS**

- Quadro branco;
- Pincel marcador para quadro branco;
- Apostilas e livros;
- Vídeos;
- Caixas de som;
- Ambiente de Apoio aos Cursos Presenciais do IFPB. ([presencial.ifpb.edu.br](http://presencial.ifpb.edu.br));
- Computador com acesso à internet;
- Projetor de dados multimídia.

#### **BIBLIOGRAFIA**

##### **BÁSICA:**

- BREGOLATO, R.A. Cultura corporal do jogo. Vol.4. 2ªEd. Ícone, 2007.
- BREGOLATO, R.A. Cultura corporal do jogo. Vol.4. 2ªEd. Ícone, 2007.
- FREIRE, J.B. Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física. Scipione, 2005.

##### **COMPLEMENTAR:**

- PIERI, A. Guia de Primeiros Socorros. 2ªed. Editora Abril, 2009.
- GUSELINI, M. Aptidão física, saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos. Phorte, 2004.
- NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4ª edição – Londrina: Midiograf, 2006.