

DADOS DA DISCIPLINA	
Nome da Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA III	
Curso: Técnico em Eletrotécnica Integrado ao Ensino Médio	
Período: 3º. ANO	
Carga Horária: 3 a/s - 120 h/a – 100 h/r	
Docente Responsável: Professores da Área de Educação Física	

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 saúde; noções de postura; vivência de atividades desportivas - natação, voleibol, futsal, futebol, handebol e basquetebol.

Objetivos

Geral: A Disciplina Educação Física no Ensino Técnico Integrado tem como objetivo principal capacitar o educando para o desenvolvimento harmonioso do corpo e da mente, desenvolvendo o gosto pela prática da cultura corporal, propiciando oportunidades de conhecimentos teóricos e experiências práticas para obter uma melhor qualidade de vida.

Específicos:

- Identificar os conceitos funcionais e corporais voltados a qualidade de vida do educando,;
- Compreender os conceitos ligados a promoção da saúde e qualidade de vida
- Oportunizar a prática consciente das atividades corporais do educando;
- Criar o hábito do bom aproveitamento da prática de atividades físicas nas horas de lazer.
- Desenvolver habilidades motoras específicas a cada atividade proposta.
- Desenvolver os fundamentos dos esportes a serem praticados.
- Criar hábitos da boa postura.
- Desenvolver os valores de cidadania consciente, como membro do grupo, através da participação dos jogos, reconhecendo seus direitos e deveres.

Conteúdo Programático

Antropometria
Conceitos e Definições
Índice de Massa Corporal - IMC
Alongamento e Flexibilidade
Frequência Cardíaca e Atividade Física
Aptidão Física
Princípios da atividade física
Diferenciar, atividade física e exercício
Qualidades Físicas
Exercício físico e saúde: riscos e benefícios
Cuidado com o Corpo
Compreendendo o funcionamento dos principais aparelhos
O esporte na escola
Modalidades: Basquetebol, Futebol, Futsal, Voleibol e Natação
Origem e evolução das modalidades: Mundial e Brasil;
Concepção pedagógica das modalidades e técnica de ensino;
Técnica dos fundamentos individuais;
Noções de sistemas de jogo;
Tática ofensiva e defensiva
Regras oficiais;
Ginástica aeróbica e Musculação
Condicionamento físico relacionada a saúde e qualidade de vida
Qualidades físicas: força, potência, flexibilidade, resistência, ritmo, coordenação motora

AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

- Aplicação de diversos instrumentos, entre eles avaliações teóricas e práticas, participação (interesse, compromisso e atenção às aulas, estudos de recuperação); criatividade (indicador que poderá ser utilizado de acordo com a peculiaridade da atividade realizada); pontualidade; assiduidade (onde será levado em conta o compromisso, frequência); auto-avaliação, forma de expressão do seu autoconhecimento acerca do processo de estudo, interação com o conhecimento, das atitudes e das facilidades e dificuldades.

SISTEMA DE ACOMPANHAMENTO PARA A RECUPERAÇÃO DA APRENDIZAGEM

- A recuperação da disciplina Educação Física será contínua e obedecendo as normas pedagógicas do IFPB.

RECURSOS NECESSÁRIOS

- Livros, apostilas, apito, quadro, data show, computador, filmes (DVD), periódicos, bolas, cones, arcos, bastões, cordas, step, caneleiras, pesos, sala de musculação, equipamentos de musculação, pull buoy, pranchas, macarrão, ginásio esportivo, piscina, raia, sala de aula, bolas (dos esportes oferecidos), entre outros.

BIBLIOGRAFIA

- SOARES, C. L. et al. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde qualidade de vida**; conceitos e sugestões para estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2006.
- MATHOS, M.G.;NEIRA.N.G. **Educação Física na Adolescência**: construindo o conhecimento na escola. Ed. Phorte, 2008.
- PITANGA.F. **Testes, Medidas de Avaliação em Educação Física**. Ed. Phorte, 2005.
- J FLECK, Steven; J KRAEMER, Willian. **Fundamentos dos Treinamentos de Força Muscular**. 2ª. ed. Porto Alegre: Artmed - Editora, 1999.
- UCHIDA, Marco; CHARRO, Mario; BACURAU, Reury; NAVARRO, Francisco; PONTES, Francisco. **Manual de Musculação**. 5ª.ed. São Paulo: Phorte Editora, 2008.
- KROGER ,C;ROTH,K . **ESCOLA DA BOLA**: um ABC para iniciantes nos jogos esportivos - 2 ed. Phorte Editora, 2005.
- FREIRE, J. B. **Pedagogia do Futebol**. Rio de Janeiro: Ney Pereira Editora Ltda., 1998.
- TORRELLES, Alex Sans. **Escolas de Futebol**. Manual para organização e treinamento. São Paulo: Aratebi, 2003.
- RIUS, José Segura. **Futebol**: exercícios e jogos. São Paulo: Aratebi, 2003.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLLEYBALL. **Regras Oficiais de Voleibol**. Ed. Sprint. Rio de Janeiro, 2005.
- BOJIKIAN, João Crisóstomo Marcondes. **Ensinando Voleibol**. 3 ed. Phorte Editora. São Paulo, 2005.
- CARVALHO, Oto Moravia. **Voleibol**: 1000 exercícios. Rio de Janeiro: Sprint 2000.
- DE ROSE JR., Dante; TRICOLI, Valmor. **Basquetebol**: visão integrada entre ciência e prática. São Paulo: Manole, 2003.
- LEGRAND, Lucien; RAT, Michel. **O basquetebol**. São Paulo: Estampa, 2002.
- PAULA, Rui de Sousa. **Basquetebol**: metodologia do ensino. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE NATAÇÃO – Regras Oficiais de natação 2004/2005.
- GOMES, Wagner D.F. **Natação**, uma alternativa metodológica, Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
- LIMA, William Urizzi de. Ensinando natação. São Paulo/SP: Phorte Editora, 1997.
- D MCARDLE, Willian; I KATCH, Frank; L KATCH, Victor. **Fisiologia do Exercício –Energia, Nutrição e Desempenho Humano**.6ª. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
- DELAVER, Frederic. **Guia dos Movimentos de Musculação**. 4ª. ed. São Paulo: Manole, 2006.
- UCHIDA, Marco; CHARRO, Mario; BACURAU, Reury; NAVARRO, Francisco; PONTES, Francisco. **Manual de Musculação**. 5ª.ed. São Paulo: Phorte Editora, 2008.
- EHRET ,ARNO. **MANUAL DE HANDEBOL**: treinamento de base para crianças e adolescentes. Ed. Phorte, 2002.
- MUTTI,DANIEL.**FUTSAL**: da iniciação ao alto nível - 2 ed.Editora Phorte, 2003.