

DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR	
Nome:	Educação Física III
Curso:	Técnico em Informática (Integrado)
Ano:	3º Ano
Carga Horária:	80 h/a (67 h/r)
Docente Responsável:	Eduardo Porto dos Santos
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 –, voleibol, futsal, futebol, handebol, basquete e atletismo. Atividades Lúdicas e recreativas. Noções básicas de primeiros socorros.	
OBJETIVOS DE ENSINO	
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 I

- ☐ Adaptações ao Treinamento Esportivo;
- ☐ Princípios Básicos do Treinamento Esportivo
- ☐ Qualidades Físicas Condicionantes – Força
- ☐ Qualidades Físicas Condicionantes – Resistência e Flexibilidade

UNIDADE II

- ☐ Emergências e Urgências nos Esportes.
- ☐ Controle Térmico Durante o Esforço;
- ☐ Treinamento em Altitude;
- ☐ Os Riscos do Uso de Esteroides Anabolizantes

UNIDADE III

- ☐ A educação física enquanto possibilidades e fins terapêuticos, preventivos, curativos, de lazer e laborais.
- ☐ A influência das práticas corporais nas doenças crônico-degenerativas
- ☐ Violência no esporte
- ☐ O Esporte e a Sociedade

UNIDADE IV

- ☐ Xadrez
- ☐ Ginástica artística, rítmica e acrobática
- ☐ Jogos originários da cultura local
- ☐ Jogos de salão e jogos esportivos

METODOLOGIA DE ENSINO

- ☐ Aulas dialógicas que visam a 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.

RECURSOS DIDÁTICOS NECESSÁRIOS

- ☐ 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);
- ☐ Computador com acesso à internet;
- ☐ Projetor de dados multimídia.

BIBLIOGRAFIA**Básica**

- ☐ BAGRICHEVSKY, Marcos; PALMA, Alexandre; ESTEVÃO, Adriana; ROS, Marco da (Org.). A saúde em debate na educação física. Blumenau: Nova Letra, 2006. Vol. 2
- ☐ PIERI, A. Guia de Primeiros Socorros. 2ªed. Editora Abril, 2009.
- ☐ FREIRE, J.B. Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física. Scipione, 2005.

Complementar

- ☐ GUISELINI, 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.