

DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR	
Nome:	Educação Física I
Curso:	Técnico em Informática (Integrado)
Ano:	1º Ano
Carga Horária:	80 h/a (67 h/r)
Docente Responsável:	Eduardo Porto dos Santos
EMENTA	
<p>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.</p>	
OBJETIVOS DE ENSINO	
<p>Geral</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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. <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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. <input type="checkbox"/> 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. <input type="checkbox"/> 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. <input type="checkbox"/> 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 – Introdução a Educação Física

- A importância da Educação Física
- Exercício Físico vs Atividade Física
- Alimentação Saudável
- Nutrição básica – Macronutrientes e Bioenergética.

UNIDADE II

- História dos Jogos Olímpicos
- Jogos Olímpicos da Era Moderna
- O Brasil nos Jogos Olímpicos
- Dopping e os Jogos Olímpicos

UNIDADE III

- Histórico do Voleibol – Iniciação ao Voleibol (Manejo de bola);
- Histórico do Voleibol – Iniciação ao Voleibol (Saque, recepção);
- Voleibol (Fundamento: Toque, Manchete);
- Voleibol – Sistemas, Posições e Funções

UNIDADE IV

- Jogos vs Brincadeiras
- Jogos Populares;
- Jogos Cooperativos
- Danças Populares

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

- 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.
- 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.