

Dados da Componente Curricular
COMPONENTE CURRICULA: EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO: TÉCNICO EM CONTROLE AMBIENTAL
SÉRIE: 1º ANO
CARGA HORÁRIA: 100h
DOCENTE RESPONSÁVEL: NERIJANE MONTEIRO
EMENTA
Atividade física e inclusão social; noções básicas de fisiologia aplicada à atividade física; noções de elaboração de programas de treinamento; qualidades físicas para o esporte e para a saúde; vivência de atividades desportivas – modalidades individuais e coletivas.
OBJETIVOS
Geral Contribuir para a formação do educando, enquanto ser consciente comprometido com seu contexto histórico, através da prática de atividade física e desportivas adaptadas a sua realidade bio-psico-social, onde a livre expressão e a participação efetiva, sejam elementos preponderantes no processo ensino-aprendizagem. Específicos • Diferenciar atividade física, exercício físico, aptidão física, sedentarismo; • Desenvolver o alongamento antes, durante e após as atividades físicas; • Vivenciar atividades psicomotoras que possibilitam a redução de tensão psíquicas, a regularização dos ritmos orgânicos, levando à descontração muscular e a uma correta atitude postural • Historiar a presença das principais modalidades esportivas nas Olimpíadas; • Compreender as diferentes patologias advindas do uso abusivo ou incorreto do das atividades físicas e do Esporte; • Conscientizar o educando sobre os riscos do uso indiscriminado de esteróides ou anabolizantes como Promoção à Saúde continuada; • Informar o educando acerca das Doenças Crônicas – Degenerativas, ou seja, obesidade, hipertensão, diabetes, etc; • Resgatar as principais atividades Folclóricas Brasileiras através da Dança como necessidade humana e cultura popular; • Pesquisar e selecionar produtos característicos as Unidades em estudo; • Confeccionar instrumentos de medidas de avaliação; • Confeccionar maquetes referentes a modalidade; • Produzir cardápio de baixa caloria para a prática de atividade física; • Vivenciar as modalidades esportivas do futsal, atletismo e dança coreografada, como expressão corporal humana; • Aprimorar as qualidades físicas, morais, e psicomotoras do educando, através da prática de atividades físicas e desportivas de caráter recreativo e/ou competitivo do Futsal; • Vivenciar atividades individuais e coletivas, como elemento de valorização do educando, enquanto ser social e criativo; • Consolidar o estilo de vida saudável; • Introduzir gradualmente as regras da ABNT, nos trabalhos solicitados.
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

I UNIDADE: ATIVIDADE, EXERCÍCIO E APTIDÃO FÍSICA X SEDENTARISMO

- Diferenças e definições entre Atividade Física, Exercício Físico, Aptidão Física e Sedentarismo;
- Expressão da melhoria das Capacidades Físicas: força, coordenação, resistência, agilidade, equilíbrio;
- Expressão de Fixação de hábitos ligados a boa atividade postural;
- Leitura teórico-prático da amplitude muscular: alongamentos e flexibilidade;
- Comportamento Cardíaco: antes, durante e depois dos esforços físicos;
- História dos esportes nas Olimpíadas;
- Problemas oriundos dos Esforço Físico.

II UNIDADE: ATLETISMO E USO DE SUBSTÂNCIAS PROIBIDAS

- Exposição do uso/efeitos de anabolizantes na adolescência;
- Representação teatral sobre o uso de anabolizantes na adolescência;
- Debate: Dopping no mundo do esporte;
- Origem, características, técnicas, atletas mais conhecidos e desenvolvimento do Atletismo no Brasil e no Mundo;
- A prática do Atletismo na Paraíba;
- A prática do Atletismo nas escolas;
- Atletismo e Dopping;
- Conhecimento dos planos anatômicos.

III UNIDADE: MANIFESTAÇÕES FOLCLÓRICAS BRASILEIRAS NO CONTEXTO DA DANÇA

- Expressão Verbal e Não-verbal dos diferentes ritmos da dança Folclórica brasileira;
- Compreensão por meio de gestos e a presença de estímulos sonoros como referência para o movimento corporal;
- O que é dançar?
- Aulão de ginástica dançada dos ritmos mais conhecidos pelos educandos;
- Debate: a Dança é uma atividade física?
- O resgate da Dança Folclórica como conteúdo essencial na Educação Física no Ensino Médio;
- Dança Folclórica: origens, histórias, tipos, como o *Frevo*, *Catira*, *Xaxado*, *Baião*, *Forró*, *Lambada*, roupas e sua prática na Escola;
- Vídeos das diferentes práticas de Dança Folclóricas do NE brasileiro: Maracatu, Frevo, Catira, Xaxado, Baião, forró, Lambada;
- Temáticas das Danças Folclóricas brasileiras;
- Seleção e produção de CD de músicas características a cada Dança típica do Folclore brasileiro;
- Debate: Contribuição da Dança Folclórica para a formação do educando no ensino Médio.

IV UNIDADE: FUTSAL E ALIMENTAÇÃO PARA O ESPORTE

- Atividade de sondagem referente ao Futsal;
- Gênese e identificação do momento histórico do Futsal no Brasil e no Mundo;
- Conhecendo uma quadra de Futsal e suas características (dimensões, linhas de marcação, traves, redes, bola);
- Preparando a quadra de Futsal;
- Desenvolvimento das capacidades coordenativas inerentes ao Futsal;
- Fundamentos do Futsal, Técnica e Tática do futsal (tática ofensiva e defensiva, Marcação: tipo, intensidade, e linhas de marcação, marcação e desenvolvimento de goleiro linha, marcação e desenvolvimento de bola resumo das regras e

modificações; • Bases teóricas-metodológicas para o futsal na escola; • Mulheres no jogo; • Produção de uma maquete de uma quadra de Futsal; • Relação com o Futsal e Futebol e a Mídia; • Alimentação para a saúde e para a prática de exercícios físicos; • Uso e efeitos dos diferentes Suplementos Esportivos; • Exposição de Alimentos para diferentes finalidades;
METODOLOGIA DE ENSINO
Aulas expositivas e dialogadas; Utilização de recursos audiovisuais; Atividades que incluem: leituras, discussões de textos, pesquisas, trabalhos individuais e em grupo, seminários, dinâmicas de grupos.
AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO APRENDIZAGEM
A avaliação será contínua, efetivada através da observação do desempenho dos alunos nas aulas, bem como, na fase da execução da biomecânica do movimento (técnica do esporte), participação nas aulas, provas objetivas e subjetivas, apresentação de seminários por eles realizados, levando-se em conta os objetivos propostos. No final do processo serão atribuídas 3 notas, a saber: 1ª Relativa a construção de um Seminário em slides, entregue uma cópia digitada, conforme as normas da ABNT, ou seja, entrega de um trabalho; 2ª Relativa ao desempenho do aluno nas Atividades de Habilidade e Capacidades Físicas, de acordo com os indicadores da ficha de observação/avaliação do professor e o empenho do aluno, como sua participação efetiva nas aulas práticas e teóricas, baseada no Registro de Frequência; 3ª Relativa a uma prova escrita sobre todo o bimestre.
SISTEMA DE ACOMPANHAMENTO PARA A RECUPERAÇÃO DA APRENDIZAGEM
O acompanhamento para a recuperação da aprendizagem ocorrerá, nos Núcleos de Aprendizagem, por meio de atividades que possibilitem ao estudante a apreensão efetiva dos conteúdos, de acordo com o previsto na LDB e nas Normas Didáticas dos Cursos Técnicos Integrado ao Médio do IFPB (item 2.3, artigos 28 a 30).
RECURSOS NECESSÁRIOS
Livros das principais modalidades esportivas, textos, fichas para observação e avaliação, quadro branco, canetas coloridas para quadro branco, material específico de Educação Física (sala de aulas, bolas, bastões, cordas, cones, redes, traves, colchonetes, halteres, caneleiras, steps, jumps), DATASHOW, computador, internet, DVD's de motivação, DVD com temas transversais, DVD de esportivos diversos, sala de vídeo, microssistema, folhas de papel A4, cronômetro, apito, relógio, material de avaliação (adipômetro, fita métrica, balança antropométrica, estetoscópio, tensiômetro, aparelho de flexibilidade ou goniômetro).
BIBLIOGRAFIA
ASSMAN, Hugo. Paradigmas educacionais e corporeidade. Piracicaba, SP:UNIMEP, 1995. APOLO, Alexandre. Futsal: Metodologia e didática na aprendizagem, São Paulo:2ªed.2008; Guarizi, Mário Roberto. Basquete – da iniciação ao jogo, 1ªed; 2003 MATTIESEN, Sara Quenzer. Atletismo se aprende na escola, 1ªed 2003; DELORS, Jacques (Org.) Educação: um tesouro a descobrir. Relatório para a UNESCO da Comissão internacional sobre educação para o século XXI. 4.ed.SP:

Cortez, 2000.

FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro**: teoria e prática da educação física. SP: Scipione, 1989

FREIRE, João B.; SCAGLIA, Alcides José. **Educação como prática corporal**. SP: Scipione, 2003; HILDEBRANDT, Reiner &

HILDEBRANDT, Reiner. **Textos pedagógicos sobre o ensino da educação física**. Ijuí: UNIJUÍ, 2002.

KUNZ, Elenor. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: UNIJUÍ, 1994.

LANGING, Ralf. **Concepções abertas no ensino da Educação Física**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1986; LE BOULCHE, Jean. **A LIBÂNEO**, José Carlos. **Didática**. São Paulo: Cortez, 1991;

LIMA, Valquíria. **Ginástica laboral: Atividade Física no Ambiente de trabalho**. 3 ed; **educação pelo movimento**: a psicocinética na idade escolar. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983;

MATTOS, Mauro e NEIRA, Marcos G. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**, São Paulo: Phorte, 5 ed, 2008;

MUTTI, Daniel. **Futsal: da iniciação ao alto nível**, São Paulo: Phorte, 2 ed, 2003;

MACCARIO, Bernard. **Definição dos objetivos da educação física**. Lisboa: Livros Horizonte, 1984;

POITE, Davi. **Organização e eventos Esportivos**. 4. Ed;

ROBERGS, Robert A. e ROBERT, Scott O. **Princípios fundamentais do exercício para aptidão, desempenho e saúde**. 1 ed, 2002.

SILVA, Pierre Normando Gomes da Silva. Educação Física Escolar: uma apresentação de suas propostas pedagógicas. In: GUEDES,

SIMÕES, Antônio Carlos **Handebol defensivo: conceitos técnicos táticos**, 2ºed.

SOUZA, Julio Cesar de. **DVD Palestra jogadas da vida**. São Paulo: Phorte. 1 ed, 2009.

SHEPHARD, Roy J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 1 ed, 2003.

Onacir Carneiro (Org.) **Atividade Física**: Uma abordagem multidimensional. João Pessoa: Idéia, 1997;

TAFFAREL, Celi Nelza Zulke. **Criatividade nas aulas de educação física**. RJ: Ao Livro Técnico, 1985;

TANI, Go et al. **Educação Física escolar**: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo: EPU/EDUSP, 1988.

Dados da Componente Curricular
COMPONENTE CURRICULA: EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO: TÉCNICO EM CONTROLE AMBIENTAL
SÉRIE: 2º ANO
CARGA HORÁRIA: 100h
DOCENTE RESPONSÁVEL: Ana Rayonara de Sousa Albuquerque
EMENTA
Atividades físicas e saúde; nutrição básica; musculação; mitos e tabus da atividade física; vivência de atividades desportivas – modalidades individuais e coletivas.

OBJETIVOS

Geral

Contribuir para a formação do educando, enquanto ser consciente comprometido com seu contexto histórico, através da prática de atividade física e desportivas adaptadas a sua realidade bio-psico-social, onde a livre expressão e a participação efetiva, sejam elementos preponderantes no processo ensino-aprendizagem.

Específicos

- Historiar as modalidades de Handebol, Ginástica Rítmica e Voleibol nos 3 níveis: PB, Brasil e Mundial
- Vivenciar as modalidades esportivas do Handebol, RG e Voleibol;
- Desenvolver as capacidades físicas inerentes as modalidades das unidades;
- Organizar e realizar eventos esportivos;
- Identificar e corrigir patologias através de atividades físicas Educação Física especial;
- Pesquisar o ensino do Handebol, GR e Voleibol nas escolas públicas circunvizinhas;
- Confeccionar aparelhos esportivos e de medidas de avaliação a partir de materiais alternativos;
- Sensibilizar a promoção à saúde dos educando a partir de atividades práticas da Ginástica Laboral, Ginástica Localizada e aparelhos ergonômicos.
- Promover a integração dos menos habilitados nos jogos competitivos ou recreativos;
- Estimular pesquisas no ramo da Educação Física, conforme as ABNT's.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

I UNIDADE: APERFEIÇOAMENTO DO HANDEBOL

- Gênese e a identificação do momento histórico do Handebol no Brasil e no Mundo;
- Relação do Handebol na PB;
- Desenvolvimento das capacidades coordenativas inerentes ao Handebol;
- Fundamentação da técnica e tática do Handebol;
- Bases teóricas-metodológicas para o Handebol na escola;
- Aplicação do Handebol no jogo competitivos ou recreativos;
- Organização e realização de um evento Esportivo de Handebol.
- Educação Física Especial: identificação e atividades físicas de correção de patologias na Coluna vertebral;

II UNIDADE: VOLEIBOL

- Gênese e a identificação do momento histórico do voleibol no Brasil e no Mundo;
- Relação do Voleibol na PB;
- Desenvolvimento das capacidades coordenativas do Voleibol;
- Fundamentos do Voleibol e suas Bases teóricas-metodológicas;
- Vivenciar o Voleibol em situações de jogos competitivos ou recreativos;
- Organização e realização de um evento Esportivo de Handebol;
- Educação Física especial: identificação e atividades físicas de correção para os tipos de pisadas.

III UNIDADE: GINÁSTICA RÍTMICA (GR)

- Gênese e a identificação do momento histórico da GR no Brasil e no Mundo;
- GR na PB;
- Uma leitura sobre a GR nas escolas Públicas;
- Vídeos referentes a GR;

- Homens x Mulheres na GR;
- Desenvolvimento das capacidades físicas da GR;
- Identificação dos aparelhos da GR;
- Confecção dos aparelhos da GR a partir de materiais alternativos;
- Apresentação uma coreografia, utilizando os aparelhos da GR;
- Organização de um evento esportivo da GR na escola.
-

IV UNIDADE: APRENDIZAGEM DA ERGONOMIA NA ESCOLA X RML

- Conceitos da Ergonomia;
- Materiais Ergonômicos no ambiente escolar e no ambiente de trabalho;
- Confecção de aparelhos ergonômicos a partir de materiais alternativos;
- Patologias inerentes a Ergonomia no dia a dia;
- Ginástica laboral como meio de prevenção de doenças;
- Desenvolvimento prático das atividades de Ginástica Laboral;
- Resistência Muscular Esquelética (RML);
- Atividades de desenvolvendo da RML;
- Ginástica Localizada na escola;
- Apresentação de Ginástica Localizada a partir das RML
- Confecção de equipamentos de Ginástica Localizada

METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas expositivas e dialogadas;
Utilização de recursos audiovisuais;
Atividades que incluem: leituras, discussões de textos, pesquisas, trabalhos individuais e em grupo, seminários, dinâmicas de grupos.

AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO APRENDIZAGEM

A avaliação será contínua, efetivada através da observação do desempenho dos alunos nas aulas, bem como, na fase da execução da biomecânica do movimento (técnica do esporte), participação nas aulas, provas objetivas e subjetivas, apresentação de seminários por eles realizados, levando-se em conta os objetivos propostos.

No final do processo serão atribuídas 3 notas, a saber:

- 1ª Relativa a construção de um Seminário em slides, entregue uma cópia digitada, conforme as normas da ABNT, ou seja, entrega de um trabalho;
- 2ª Relativa ao desempenho do aluno nas Atividades de Habilidade e Capacidades Físicas, de acordo com os indicadores da ficha de observação/avaliação do professor e o empenho do aluno, como sua participação efetiva nas aulas práticas e teóricas, baseada no Registro de Frequência;
- 3ª Relativa a uma prova escrita sobre todo o bimestre.

SISTEMA DE ACOMPANHAMENTO PARA A RECUPERAÇÃO DA APRENDIZAGEM

O acompanhamento para a recuperação da aprendizagem ocorrerá, nos Núcleos de Aprendizagem, por meio de atividades que possibilitem ao estudante a apreensão efetiva dos conteúdos, de acordo com o previsto na LDB e nas Normas Didáticas dos Cursos Técnicos Integrado ao Médio do IFPB (item 2.3, artigos 28 a 30).

RECURSOS NECESSÁRIOS

Livros das principais modalidades esportivas, textos, fichas para observação e avaliação, quadro branco, canetas coloridas para quadro branco, material específico de Educação Física (sala de aulas, bolas, bastões, cordas, cones, redes, traves, colchonetes, halteres, caneleiras, steps, jumps,), DATASHOW, computador, internet, DVD's de motivação, DVD com temas transversais, DVD de esportivos diversos, sala de vídeo, Microssistem, folhas de papel A4, cronômetro, apito, relógio, material de avaliação (adipômetro, fita métrica, balança antropométrica, estetoscópio, tensiômetro, aparelho de flexibilidade ou goniômetro), panfletos, cartazes, folderes.

BIBLIOGRAFIA

- ASSMAN, Hugo. **Paradigmas educacionais e corporeidade**. Piracicaba, SP: UNIMEP, 1995.
- APOLO, Alexandre. **Futsal: Metodologia e didática na aprendizagem**, São Paulo: 2ª ed. 2008;
- GUARIZI, Mário Roberto. **Basquete – da iniciação ao jogo**, 1ª ed; 2003
- MATTIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo se aprende na escola**, 1ª ed 2003;
- CAMPOS, Luiz Antônio Silva. **Voleibol da escola**, 1ª ed.
- DELORS, Jacques (Org.) **Educação: um tesouro a descobrir**. Relatório para a UNESCO da Comissão internacional sobre educação para o século XXI. 4.ed.SP: Cortez, 2000.
- FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física**. SP: Scipione; 1989;
- FREIRE, João B.; SCAGLIA, Alcides José. **Educação como prática corporal**. SP: Scipione, 2003; HILDEBRANDT, Reiner & HILDEBRANDT, Reiner. **Textos pedagógicos sobre o ensino da educação física**. Ijuí: UNIJUÍ, 2002.
- KUNZ, Elenor. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: UNIJUÍ, 1994.
- LANGING, Ralf. **Concepções abertas no ensino da Educação Física**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1986; LE BOULCHE, Jean. **A LIBÂNEO**, José Carlos. **Didática**. São Paulo: Cortez, 1991;
- LIMA, Valquíria. **Ginástica laboral: Atividade Física no Ambiente de trabalho**. 3 ed 2001;
- educação pelo movimento: a psicocinética na idade escolar**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983;
- MATTOS, Mauro e NEIRA, Marcos G. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**, São Paulo: Phorte, 5 ed, 2008;
- MUTTI, Daniel. **Futsal: da iniciação ao alto nível**, São Paulo: Phorte, 2 ed, 2003;
- MACCARIO, Bernard. **Definição dos objetivos da educação física**. Lisboa: Livros Horizonte, 1984;
- POITE, Davi. **Organização e eventos Esportivos**. 4. Ed 2002;
- ROBERGS, Robert A. e ROBERT, Scott O. **Princípios fundamentais do exercício para aptidão, desempenho e saúde**. 1 ed, 2002;

Dados da Componente Curricular
COMPONENTE CURRICULA: EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO: TÉCNICO EM CONTROLE AMBIENTAL
SÉRIE: 3º ANO
CARGA HORÁRIA: 100h
DOCENTE RESPONSÁVEL: Ana Rayonara de Sousa Albuquerque
EMENTA
Atividade física para o trabalho; noções de postura, alongamento e flexibilidade; vivência de atividades desportivas-modalidades individuais e coletivas.
OBJETIVOS
<i>Geral</i> Contribuir para a formação do educando, enquanto ser consciente comprometido com seu contexto histórico, através da prática de atividade física e desportivas adaptadas a sua realidade bio-psico-social, onde a livre expressão e a participação efetiva, sejam elementos preponderantes no processo ensino-aprendizagem. <i>Específicos</i> • Orientar e repassar conhecimentos sobre as regras dos esportes coletivos e individuais olímpicos. • Transmitir informações sobre as origens e característica de cada uma das modalidades esportivas olímpicas e a importância de valorizá-las. • Desenvolver e participar de atividades recreativas e culturais em grupo, para contribuir na formação social do cidadão. • Conhecer e criar jogos que estimulem a prática dos jogos individuais e coletivos e a motivação dos alunos para o desenvolvimento das capacidades físicas, cognitivas, emocionais; da afetividade; da atitude de escolha e decisão; das possibilidades de ação; • Construção coletiva de regras que trabalhem e resgatem os valores étnicos, morais, sociais e éticos; • Estudar as organizações técnico-táticas dos diferentes jogos, bem como criar novas formas de organização para os jogos; • Realizar a reflexão necessária à percepção da sistematização do jogo
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
I UNIDADE: APERFEIÇOAMENTO DO BASQUETEBOL • Gênese e a identificação do momento histórico do Basquete no Brasil e no Mundo; • Relação do Basquete na PB; • Desenvolvimento das capacidades coordenativas inerentes ao Basquete; • Fundamentação da técnica e tática do Basquete; • Bases teóricas-metodológicas para o Basquete na escola; • Aplicação do Basquete no jogo competitivo ou recreativos; • Organização e realização de um evento Esportivo de Basquete. • Educação Física Especial: identificação e atividades físicas de correção de patologias na Coluna vertebral; II UNIDADE: GINÁSTICA LABORAL • Origem da Ginástica Laboral • Classificação da Ginástica Laboral

- Benefícios da Ginástica Laboral
- Principais exercícios utilizados na Ginástica Laboral

III UNIDADE: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

- Atividades físicas para grupos especiais: cardiopatas, obesos, gestantes, hipertensos, diabéticos;
- Alongamento e flexibilidade;
- Flexibilidade e saúde;
- Desvios posturais;
- Efeitos da atividade física no tratamento dos desvios posturais.

IV UNIDADE: LUTAS

- Conceitos;
- Aspectos históricos;
- Aspectos filosóficos;
- Classificação das lutas;
- Técnicas: movimentação característica

METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas expositivas e dialogadas;
Utilização de recursos audiovisuais;
Atividades que incluem: leituras, discussões de textos, pesquisas, trabalhos individuais e em grupo, seminários, dinâmicas de grupos.

AValiação DO PROCESSO DE ENSINO APRENDIZAGEM

A avaliação será contínua, efetivada através da observação do desempenho dos alunos nas aulas, bem como, na fase da execução da biomecânica do movimento (técnica do esporte), participação nas aulas, provas objetivas e subjetivas, apresentação de seminários por eles realizados, levando-se em conta os objetivos propostos.

No final do processo serão atribuídas 3 notas, a saber:

- 1ª Relativa a construção de um Seminário em slides, entregue uma cópia digitada, conforme as normas da ABNT, ou seja, entrega de um trabalho;
- 2ª Relativa ao desempenho do aluno nas Atividades de Habilidade e Capacidades Físicas, de acordo com os indicadores da ficha de observação/avaliação do professor e o empenho do aluno, como sua participação efetiva nas aulas práticas e teóricas, baseada no Registro de Frequência;
- 3ª Relativa a uma prova escrita sobre todo o bimestre.

SISTEMA DE ACOMPANHAMENTO PARA A RECUPERAÇÃO DA APRENDIZAGEM

O acompanhamento para a recuperação da aprendizagem ocorrerá, nos Núcleos de Aprendizagem, por meio de atividades que possibilitem ao estudante a apreensão efetiva dos conteúdos, de acordo com o previsto na LDB e nas Normas Didáticas dos Cursos Técnicos Integrado ao Médio do IFPB (item 2.3, artigos 28 a 30).

RECURSOS NECESSÁRIOS

Livros das principais modalidades esportivas, textos, fichas para observação e avaliação, quadro branco, canetas coloridas para quadro branco, material específico de Educação Física (sala de aulas, bolas, bastões, cordas, cones, redes, traves, colchonetes, halteres, caneleiras, steps, jumps,), DATASHOW, computador, internet, DVD's de motivação, DVD com temas transversais, DVD de esportivos diversos, sala de vídeo, Microssistem, folhas de papel A4, cronômetro, apito, relógio, material de avaliação (adipômetro, fita métrica, balança antropométrica, estetoscópio, tensiômetro,

aparelho de flexibilidade ou goniômetro), panfletos, cartazes, folderes.

BIBLIOGRAFIA

ANDERSON, Bob. **Alongue-se no trabalho**. São Paulo: Summus, 1998.

APOLO, Alexandre. Futsal: Metodologia e didática na aprendizagem, São Paulo: 2ª ed. 2008;

GUARIZI, Mário Roberto. **Basquete – da iniciação ao jogo, 1ª ed; 2003**

AYOUB, Eliana. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas, SP: Editora da UNICAMP, 2003.

BARBANTI, Valdir José. **Aptidão física**: um convite à saúde. São Paulo: Manole Dois, 1990.

COSTA, Roberto F. da. **Composição corporal**: teoria e prática da avaliação. 1 ed. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2001.

Dantas, Estélio A. M. **Flexibilidade: alongamento e flexionamento**. 4 ed. Rio de Janeiro: Shape Editora Ltda, 1999.

FOX, Edward L., Foss, Merle L., Keteyian, Steven J. & Taranto, Giuseppe. **Bases fisiológicas do exercício e do esporte**. 6 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000. 560 p.

MCARDLE, William D.. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho**. 4 ed. Riode Janeiro: Editora Guanabara Koogan S. A., 1998.

SHARKEY, B. J.. **Condicionamento físico e saúde**. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 1998.

WEINECK, Jürgen.. **Atividade Física e Esporte para que?**. Barueri, SP: Manole, 2003.