

DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO: TÉCNICO EM INFORMÁTICA
SÉRIE: 1ºANO
CARGA HORÁRIA: 67 h.r
DOCENTE RESPONSÁVEL:
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 de Ensino
<p>Geral</p> <p>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.</p> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 psíquicos, a regularização dos ritmos orgânicos, levando à descontração muscular e a uma correta atitude postural; ● Historiar a presença das principais modalidades esportivas nas Olímpiadas; ● Compreender as diferentes patologias advindas do uso abusivo ou incorreto 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 trabalho

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 e 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 (Frevo, Catira, Xaxado, Baião, Forró, Lambada);
- 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

As aulas serão ministradas de forma expositiva e argumentativa para que possa dar ao aluno a oportunidade de enriquecer seus conhecimentos e colaborar com seu processo de aprendizagem. Para tanto, serão utilizadas recursos como atividades extraclasse, pesquisas bibliográficas, aplicação de exercícios e acompanhamento para resolução de problemas propostos do cotidiano

Avaliação do Processo de Ensino e Aprendizagem

Avaliações teóricas, apreciação de seminários em grupo e de trabalhos de pesquisa, relatórios de aulas práticas e avaliações qualitativas de desempenho e participação

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 Didáticos Necessários
Livro didático, retroprojetor, slides, data show, pincel para quadro branco, lousa digital, e aparelho áudio visual.
Bibliografia
Básica
<p>ASSMAN, Hugo. Paradigmas educacionais e corporeidade. Piracicaba, SP:UNIMEP, 1995.</p> <p>APOLO, Alexandre. Futsal: Metodologia e didática na aprendizagem, São Paulo:2°ed. 2008.</p> <p>MATTIESSEN, Sara Quenzer. Atletismo se aprende na escola, 1°ed 2003.</p> <p>DELORS, Jacques (Org.) Educação: um tesouro a descobrir. Relatório para a UNESCO da Comissão internacional sobre educação para o século XXI. 4.ed. São Paulo: Cortez, 2000.</p> <p>FREIRE, João Batista. Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física. SP: Scipione, 1989.</p> <p>FREIRE, João B.; SCAGLIA, Alcides José. Educação como prática corporal. São Paulo: Scipione, 2003.</p> <p>HILDEBRANDT, Reiner & HILDEBRANDT, Reiner. Textos pedagógicos sobre o ensino da educação física. Ijuí: UNIJUÍ, 2002.</p> <p>KUNZ, Elenor. Transformação didático-pedagógica do esporte. Ijuí: UNIJUÍ, 1994.</p> <p>LANDING, 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.</p> <p>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.</p> <p>MATTOS, Mauro e NEIRA, Marcos G. Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola, São Paulo: Phorte, 5 ed, 2008.</p> <p>MUTTI, Daniel. Futsal: da iniciação ao alto nível, São Paulo: Phorte, 2 ed, 2003.</p> <p>MACCARIO, Bernard. Definição dos objetivos da educação física. Lisboa: Livros Horizonte, 1984.</p> <p>ROBERGS, Robert A. e ROBERT, Scott O. Princípios fundamentais do exercício para aptidão, desempenho e saúde. 1 ed, 2002.</p> <p>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, 2°ed</p> <p>SOUZA, Julio Cesar de. DVD Palestra jogadas da vida. São Paulo: Phorte. 1 ed. 2009.</p> <p>SHEPHARD, Roy J. Envelhecimento, atividade física e saúde. São Paulo: Phorte, 1 ed, 2003.</p> <p>TAFFAREL, Celi Nelza Zulke. Criatividade nas aulas de educação física. RJ: Ao Livro Técnico, 1985.</p> <p>TANI, Go et al. Educação Física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo: EPU/EDUSP, 1988.</p>