



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA  
INSTITUTO FEDERAL DA PARAÍBA CAMPUS CATOLÉ DO ROCHA**

**Educação Física I**

Curso: Técnico de Administração Integrado ao Ensino Médio

Série: 1º Ano

Carga Horária: 80h/a (67h/r)

Docente: Graduado em Educação Física

**EMENTA**

Atividades físicas e saúde; noções básicas de primeiros socorros; definições acerca da saúde, aptidão física, atividade física, exercício físico, aptidão física e comportamento sedentários e suas aplicações para saúde; qualidade de vida e estilo de vida; doping esportivo; jogos, esportes coletivos, noções básicas de danças, ginásticas e lutas, noções de postura e hábitos alimentares e primeiros socorros.

**OBJETIVOS**

**Geral**

Oportunizar a formação do educando, enquanto ser consciente e comprometido com seu contexto histórico, através da prática de atividades físico-recreativas e desportivas, adaptadas a sua realidade biopsicossocial, onde a livre expressão e a participação efetiva sejam elementos preponderantes no processo ensino-aprendizagem e estímulo para adoção de um estilo de vida.

**Específicos**

- Diferenciar atividade física, exercício físico, aptidão física, comportamento sedentário sedentarismo e suas implicações para saúde.
- Discutir a importância da informação e mudanças de atitude para uma vida saudável.
- Conhecer indicadores negativos no nosso estilo de vida que afetam nossa saúde e bem-estar.
- Estimular o conhecimento de noções de alimentos necessários para uma boa qualidade de vida.
- Compreender e discutir conhecimentos de nutrição básica para a vida cotidiana.
- Conhecer e participar de diferentes tipos de jogos em particular dos mais praticados em sua cidade ou região.
- Participar de jogos e competições coletivas demonstrando atitude de respeito às regras e pessoas.
- Vivenciar de forma solidária, cooperativa e sem discriminação os diferentes tipos de jogos valorizando a participação de todos.
- Conhecer e fixar noções de primeiros socorros de modo a ter segurança de usar se houver necessidade.
- Conhecer diferentes estilos de dança, perceber nelas uma opção saudável de atividade física
- Perceber a dança como expressão cultural e arte, em particular as danças populares da região Nordeste.
- Dialogar sobre esportes e qualidade de vida, carreira profissional, lazer e cultura.
- Dialogar sobre esportes de alta performance, eventos esportivos e mídia de massa como formas sociais de criação de estilos de vida e modelos sociais.
- Discutir sobre doping esportivo e a influência da comunicação de massa para a ingestão de substâncias ilícitas.
- Conhecer e vivenciar as dimensões técnico-táticas das atividades físico-esportivas individuais e coletivas.
- Desenvolver e participar de atividades recreativas e culturais em grupo.
- Compreender a estrutura, os tipos, a função, o impacto e as principais reações que ocorrem no musculoesquelético durante o exercício físico.
- Reconhecer e analisar as contribuições do exercício físico no sistema musculoesquelético, identificando sua estrutura e interações.

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA  
INSTITUTO FEDERAL DA PARAÍBA CAMPUS CATOLÉ DO ROCHA**

**Unidade I**

**Atividade, exercício e aptidão física e comportamento sedentário**

- Diferenças e definições entre Atividade Física, Exercício Físico, Aptidão Física e Sedentarismo.
- Expressão da melhoria das Capacidades Físicas: força, coordenação, resistência, agilidade, equilíbrio.

**Educação Física e Estilo de vida: Qualidade de vida.**

- Educação Física e Estilo de vida ativo.
- Estilos de vida e bem-estar.
- Estilos de vida: fatores negativos modificáveis.
- Mudanças no estilo de vida e o papel da atividade física no combate ao sedentário.
- Benefícios da atividade física na prevenção e no combate de doenças.

**Primeiros socorros na escola**

- Orientação preventivas de acidentes, noções de biosseguranças, sinais vitais.

**Unidade II**

**Jogos Populares e Jogos Cooperativos**

- Conceito de jogos populares e cooperativos.
- Aspectos por socioculturais dos jogos e brincadeiras.
- Os jogos populares da região.
- Criação e recriação dos jogos populares.
- Jogos populares e cooperativos.

**Dança**

- Danças populares da região Nordeste.
- Aspecto histórico e cultural.
- Música, passos e formações característicos.

**Unidade III**

**Atletismo e uso de substâncias proibidas**

- Exposição do uso/efeitos de anabolizantes na adolescência.
- Debate: Doping 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 Doping.
- Conhecimento dos planos anatômicos.

**Anatomia esquelética, muscular e sua resposta à prática de atividade física**

- Estrutura dos musculoesquelético.
- Processo de construção muscular durante o exercício físico.
- Tipos de fibras musculares e os exercícios físico recomendado.
- Efeitos e/ou adaptações do exercício físico no músculo: hipertrofia e hiperplasia.
- Cuidados com à prática exagerada do exercício físico: fadiga e câibras.

**Unidade IV**

**Handebol**

- Origem, características, técnicas, atletas mais conhecidos e desenvolvimento do Atletismo.
- A prática do Atletismo nas escolas e na Paraíba/Rio Grande do Norte.
- Fundamentos: passes, recepção, condução da bola, arremessos.
- Regras: discussão, transformação e adaptação.
- Sistemas técnicos e táticos do jogo: fintas, marcações, sistemas de ataque e defesa.
- Hábitos alimentares saudáveis
- Alimentos: combustível para a vida.
- Alimentação balanceadas.
- A fome e a obesidade.

**METODOLOGIA DE ENSINO**



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA  
INSTITUTO FEDERAL DA PARAÍBA CAMPUS CATOLÉ DO ROCHA

Aula expositiva e dialogada. Sala de aula invertida. Demonstração de exercício. Jogos.

**AValiação DO PROCESSO DE ENSINO E DE APRENDIZAGEM**

A avaliação terá caráter diagnóstico, formativo e somativo, através de observações do professor, da frequência e participação dos alunos, por meio dos seguintes instrumentos: pesquisas, provas escritas, seminário, dissertações, desempenho nas atividades práticas.

**RECURSOS ESPECÍFICOS DA DISCIPLINA**

Bolas, bastões, cordas, cones, redes, traves, colchonetes, halteres, caneleiras, *steps*, *jumps*, cronômetro, apito, relógio, material de avaliação (audiômetro, fita métrica, balança antropométrica, estetoscópio, tensiômetro, aparelho de flexibilidade ou goniômetro), panfletos, cartazes, folders. Laboratório de física.

**BIBLIOGRAFIA**

**BÁSICA**

- DARIDO, S. C. **Educação física escolar**: compartilhando experiências. São Paulo: Phorte, 2011.
- DARIDO, S. C.; SOUZA JUNIOR, O. M. **Para ensinar educação física**: possibilidades de intervenção na escola. Campinas, SP: Papyrus, 2011.
- NAHA, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, 2013.
- 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.

**COMPLEMENTAR**

- DARIDO, S. C. **Educação física e temas transversais na escola**. Campinas: Papiros, 2012.
- MOREIRA, W. W; SIMOES, R.; MARTINS, I.C. **Aulas de educação física no ensino médio**, São Paulo: Papyrus, 2011.
- PAES, R. R.; BALBINO, H. F. **Pedagogia do esporte**: contextos e perspectivas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011
- EHRET, ARNO. **MANUAL DE HANDEBOL**: treinamento de base para crianças e adolescentes. Ed. Phorte, 2002.
- MATHOS, M.G.; NEIRA.N.G. **Educação Física na Adolescência**: construindo o conhecimento na escola. Ed. Phorte, 2008.