



INSTITUTO FEDERAL

Paraíba
Campus Santa Luzia

PLANO DO COMPONENTE CURRICULAR

1. IDENTIFICAÇÃO

CURSO: TÉCNICO EM SISTEMAS DE ENERGIA RENOVÁVEL

COMPONENTE CURRICULAR	Nº Aulas	Total de Horas
-----------------------	----------	----------------

EDUCAÇÃO FÍSICA I	80	67
-------------------	----	----

2. EMENTA:

Cultura corporal do movimento humano, corpo e saúde. Definições acerca de atividade física, saúde, exercício físico e suas relações com o meio ambiente. Jogos, esportes coletivos, noções básicas de danças, ginásticas e lutas.

3. OBJETIVOS:

- Desenvolver o espírito cooperativo e evoluído em seu desempenho motor e no relacionamento com os outros colegas, além de conhecimento acerca aspectos históricos e filosóficos da educação física;
- Conhecer os aspectos relacionados a cultura corporal do movimento, com evolução do seu desempenho motor e no relacionamento com o meio ambiente.
- Ter conhecimentos básicos acerca do conteúdo sobre qualidade de vida e aptidões físicas relacionadas à saúde;
- Evoluir em suas capacidades motoras e sociais, além de conhecimento básico acerca do conteúdo sobre qualidade de vida e aptidões físicas relacionadas à saúde.

- Conteúdos da cultura corporal de movimento.
- Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças.
- Atividade física, qualidade de vida e saúde.
- Aptidão cardiorrespiratória e aptidão musculoesquelética.
- Atividade física, qualidade de vida e saúde.
- Esportes de aventura na natureza.
- Comportamento preventivo.

METODOLOGIA:

As aulas teóricas serão desenvolvidas através de aulas expositivas e aulas participativas, com o auxílio de vídeos e textos. Durante as aulas teóricas haverá um estímulo a pesquisa usando como ferramenta a pesquisa analítica, através de revisões de literatura; além de utilizar também como ferramenta de avaliação pesquisas de cunho experimental e também de cunho qualitativo.

As aulas práticas serão desenvolvidas em turmas mistas respeitando a individualidade biológica dos alunos.

AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM:

A avaliação será feita de duas maneiras durante cada bimestre: A avaliação do conteúdo teórico se dará através de seminários, testes objetivos ou subjetivos e relatórios. A avaliação prática será feita de forma somativa, na qual o desempenho do aluno será feito de acordo com sua evolução durante a disciplina, respeitando o princípio da individualidade biológica. Durante essa avaliação serão levados em consideração os aspectos afetivo- social e cognitivo.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6. Ed. Londrina: Midiograf, 2013. (335p.)

SOARES, C. L. Et al. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992

APPLEGATE, Edith. **Anatomia e fisiologia**. 4 ed. Rio de Janeiro - RJ. Elsevier, 2012.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

FREIRE, João Batista. Conviver e aprender. In: GOMES DA SILVA, P. N.; CAMINHA, I. O. (Orgs) **Aprender a conviver: um enigma para educação**. João Pessoa: Editora Universitária UFPB, 2007, p. 49-64.

KRENAK, Ailton. **Futuro ancestral**. 1 edição. São Paulo – SP. Cia das letras, 2022.

SILVA, Fabiano Weber. Corpo e natureza: perspectivas para uma educação de corpomundo. 2007. 155f.

SILVA, Fabiano Weber; SILVA, Ana Márcia; INÁCIO, Humberto Luís de Deus. A educação física frente a temática ambiental: alguns elementos teórico-metodológicos. **Revista Motrivivência**. Florianópolis. v. XX, n. 30, p. 44 – 60, 2008. Disponível em:

<<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/11362/0>>. Acesso em: 11 de setembro de 2017.

PERETTA, Eden Silva. Anatomia altruísta. **Revista brasileira de ciência do esporte**. Curitiba, v. 28, n. 3, p. 125 – 139, 2007. Disponível em: <http://www.rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE/article/view/27>. Acesso em: 20 de novembro de 2013.