

DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR	
NOME: EDUCAÇÃO FÍSICA	
CURSO: TÉCNICO QUÍMICA (INTEGRADO)	
NÍVEL: 1º SÉRIE	
CARGA HORÁRIA: 67 HORAS	
DOCENTE: Valbério Candido de Araújo	
EMENTA	
Estudo da composição corporal; noções básicas de fisiologia aplicada à atividade física; noções de programas de treinamento; capacidades físicas para o esporte e à saúde; vivência de atividades desportivas – modalidades individuais e coletivas.	
OBJETIVOS DE ENSINO	
Geral Proporcionar ao educando conhecimentos que o ajude na harmonia entre corpo e mente, desenvolvendo o gosto pela prática da cultura corporal, propiciando oportunidades de conhecimentos teóricos e experiências práticas para uma vida mais saudável. Específicos Aprender a avaliar a composição corporal. Diferenciar atividade física, exercício físico, aptidão física, sedentarismo; Vivenciar atividades psicomotoras que possibilitem a redução de tensão psíquica, a regularização dos ritmos orgânicos, levando à descontração muscular e a uma correta atitude postural; Conhecer as principais modalidades esportivas olímpicas; Compreender as diferentes patologias advindas da prática abusiva ou incorreta das atividades físicas e do Esporte; Informar o educando acerca das Doenças Crônicas Degenerativas como: obesidade, hipertensão, diabetes entre outras; Vivenciar as principais atividades Folclóricas Brasileiras através da Dança como necessidade humana e cultura popular; Vivenciar as modalidades esportivas do Futsal e atletismo e dança coreografada, como expressão corporal humana;	
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	
I UNIDADE: ATIVIDADE, EXERCÍCIO E APTIDÃO FÍSICA X SEDENTARISMO • Apresentação do plano de curso da disciplina; • Avaliação antropométrica dos alunos; • Estudo da antropometria como ferramenta promotora de saúde; • Diferenças e definições entre Atividade Física, Exercício Físico, Aptidão Física e Sedentarismo; • Estudos das capacidades físicas: força, coordenação, resistência, agilidade e equilíbrio; • Comportamento Cardíaco: antes, durante e depois dos esforços físicos; • História dos esportes nas Olimpíadas. II UNIDADE: ATLETISMO • Origem, características, técnicas, atletas mais conhecidos e desenvolvimento do Atletismo no Brasil e no Mundo; • Os saltos; • Arremessos e lançamentos; • Corridas rasas; • Corridas de rua e com obstáculos; • Provas combinadas; • Debate: Doping no mundo do esporte; • A prática do Atletismo na Parafba; III UNIDADE: MANIFESTAÇÕES FOLCLÓRICAS BRASILEIRAS NO CONTEXTO DA DANÇA • Dança Folclórica: origens, histórias, tipos, como o <i>Frevo</i>, <i>Catira</i>, <i>Xaxado</i>, <i>Baião</i>,	

<i>Forró, Lambada</i>, roupas e sua prática na Escola; • 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; • A dança como atividade física; • Vídeos das diferentes práticas de Dança Folclóricas do NE brasileiro: Maracatu, Frevo, Catira, Xaxado, Baião, forró, Lambada; • Temáticas das Danças Folclóricas brasileiras;
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.
METODOLOGIA DE ENSINO
Aulas expositivas; análise crítica de textos; trabalhos escritos; seminários; debates; aulas externas; pesquisa bibliográfica, aulas práticas e pesquisa de campo.
AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM
Provas; trabalho em grupo e individual; participação nas discussões e nas aulas práticas.
RECURSOS NECESSÁRIOS
Utilização de quadro branco, computador, projetor multimídia, retroprojetor, filmes, bolas, cones, cordas.
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
Básica ASSMAN, Hugo. Paradigmas educacionais e corporeidade. Piracicaba, SP:UNIMEP, 1995. APOLO, Alexandre. Futsal: Metodologia e didática na aprendizagem, São Paulo:2ªed.2008; MATTIESEN, Sara Quenzer. Atletismo se aprende na escola, 1ªed 2003; Complementar 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. Textos pedagógicos sobre o ensino da educação física. Ijuí: UNIJUÍ, 2002.