

DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR:	
NOME: EDUCAÇÃO FÍSICA	
CURSO: TÉCNICO EM QUÍMICA (INTEGRADO)	
NÍVEL: 3º SÉRIE	
CARGA HORÁRIA: 67 HORAS	
DOCENTE RESPONSÁVEL: Valbério Candido de Araújo	
EMENTA	
Noções de postura, alongamento e flexibilidade; vivência de atividades desportivas-modalidades Basquete e lutas.	
OBJETIVOS DE ENSINO	
Geral Contribuir para a formação de conhecimentos a cerca do aspecto postural como prevenção de doenças mioarticulares, bem como a vivenciar a prática do basquete e das lutas corporais. Específicos Orientar e repassar conhecimentos sobre as regras do basquete. 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 valores étnicos, morais, sociais e éticos.	
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	
I UNIDADE: 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 competitivos ou recreativos; • Organização e realização de um evento Esportivo de Basquete. II UNIDADE: FISILOGIA DO EXERCÍCIO FÍSICO • Homeostasia: sistemas de controle do corpo; • Substratos para o exercício; • Metabolismo no exercício; • Adaptações nervosas ao exercício; • Adaptações circulatórias ao exercício. 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; 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 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. GUARIZI, Mário Roberto. Basquete – da iniciação ao jogo, 1ªed; 2003 Complementar AYOUB, Eliana. Ginástica geral e educação física escolar. Campinas, SP: Editora da UNICAMP, 2003. Dantas, Estélio A. M. Flexibilidade: alongamento e flexionamento. 4 ed. Rio de Janeiro: Shape Editora Ltda, 1999.	