

Educação Física III	
Curso: Técnico em Administração integrado ao Ensino Médio	
Ano: 3º	
Carga Horária: 80 h.a/67 h.r.	Carga Horária EaD: não se aplica
Docente Responsável: Sílvia Cláudia Ferreira de Andrade	
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 DIDÁTICOS

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.