



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA DA PARAÍBA CAMPUS CATOLÉ DO ROCHA  
CURSO TÉCNICO EM EDIFICAÇÕES (INTEGRADO)**

**Dados da Componente Curricular**

**Nome: EDUCAÇÃO FÍSICA III**

**Curso:** Técnico Integrado em Edificações

**Série:** 3<sup>a</sup>

**Carga horária:** 67h.r.

**Docente responsável:**

**EMENTA**

Atividade física para o trabalho; noções de postura, alongamento e flexibilidade; vivência de atividades desportivas- modalidades individuais e coletivas.

**OBJETIVOS**

**Geral**

Contribuir para a formação do educando, enquanto ser consciente comprometido com seu contexto histórico, através da prática de atividade física e desportivas adaptadas a sua realidade biopsicossocial, onde a livre expressão e a participação efetiva, sejam elementos preponderantes no processo ensino-aprendizagem.

**Específicos**

- Orientar e repassar conhecimentos sobre as regras dos esportes coletivos e individuais olímpicos.
- Transmitir informações sobre as origens e característica de cada uma das modalidades esportivas olímpicas e a importância de valoriza-las.
- 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 e resgatem os valores étnicos, morais, sociais e éticos;
- Estudar as organizações técnico-táticas dos diferentes jogos, bem como criar novas formas de organização para os jogos;
- Realizar a reflexão necessária à percepção da sistematização do jogo

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

**I UNIDADE: Aperfeiçoamento do basquetebol**

- 1.1 Gênese e a identificação do momento histórico do Basquete no Brasil e no Mundo;
- 1.2 Relação do Basquete na PB;
- 1.3 Desenvolvimento das capacidades coordenativas inerentes ao Basquete;
- 1.4 Fundamentação da técnica e tática do Basquete;
- 1.5 Bases teórico-metodológicas para o Basquete na escola;
- 1.6 Aplicação do Basquete no jogo competitivos ou recreativos;
- 1.7 Organização e realização de um evento Esportivo de Basquete.
- 1.8 Educação Física Especial: identificação e atividades físicas de correção de patologias na Coluna vertebral;

**II UNIDADE: Ginástica Laboral**

- 2.1 Origem da Ginástica Laboral
- 2.2 Classificação da Ginástica Laboral
- 2.3 Benefícios da Ginástica Laboral
- 2.4 Principais exercícios utilizados na Ginástica Laboral

**III UNIDADE: Atividade física e saúde**

- 3.1 Atividades físicas para grupos especiais: cardíopatas, obesos, gestantes, hipertensos, diabéticos;
- 3.2 Alongamento e flexibilidade;
- 3.3 Flexibilidade e saúde;
- 3.4 Desvios posturais;
- 3.5 Efeitos da atividade física no tratamento dos desvios posturais.

**IV UNIDADE: Lutas**

- 4.1 Conceitos;
- 4.2 Aspectos históricos;
- 4.3 Aspectos filosóficos;
- 4.4 Classificação das lutas;
- 4.5 Técnicas: movimentação característica

**METODOLOGIA DE ENSINO**

Aulas expositivas e dialogadas;  
Utilização de recursos audiovisuais;  
Atividades que incluem: leituras, discussões de textos, pesquisas, trabalhos individuais e em grupo, seminários, dinâmicas de grupos.

**AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO APRENDIZAGEM**

A avaliação será contínua, efetivada através da observação do desempenho dos alunos nas aulas, bem como, na fase da execução da biomecânica do movimento (técnica do esporte), participação nas aulas, provas objetivas e subjetivas, apresentação de seminários por eles realizados, levando-se em conta os objetivos propostos.

**RECURSOS NECESSÁRIOS**

Livros das principais modalidades esportivas, textos, fichas para observação e avaliação, quadro branco, canetas coloridas para quadro branco, material específico de Educação Física (sala de aulas, bolas, bastões, cordas, cones, redes, traves, colchonetes, halteres, caneleiras, steps, jumps), DATASHOW, computador, internet, DVD's de motivação, DVD com temas transversais, DVD de esportivos diversos, sala de vídeo, Microssistem, folhas de papel A4, cronômetro, apito, relógio, material de

avaliação (adipômetro, fita métrica, balança antropométrica, estetoscópio, tensiômetro, aparelho de flexibilidade ou goniômetro), panfletos, cartazes, folderes.

## BIBLIOGRAFIA

### Básica

- APOLO, Alexandre. Futsal: **Metodologia e didática na aprendizagem**. São Paulo:2ºed.2008;
- GUARIZI, Mário Roberto. **Basquete – da iniciação ao jogo, 1ºed; 2003**
- AYOUB, Eliana. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas, SP: Editora da UNICAMP, 2003.
- 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.

### Complementar

- Dantas, Estélio A. M. **Flexibilidade: alongamento e flexionamento**. 4 ed. Rio de Janeiro: Shape Editora Ltda, 1999.
- FOX, Edward L., Foss, Merle L., Keteyian, Steven J. & Taranto, Giuseppe. **Bases fisiológicas do exercício e do esporte**. 6 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000. 560 p.
- MCARDLE, William D.. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho**. 4 ed. Riode Janeiro: Editora Guanabara Koogan S. A., 1998.
- SHARKEY, B. J.. **Condicionamento físico e saúde**. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 1998.
- WEINECK, Jürgen.. **Atividade Física e Esporte para que?** Barueri, SP: Manole, 2003.