



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
CAMPUS CATOLÉ DO ROCHA
CURSO TÉCNICO INTEGRADO EM EDIFICAÇÕES

Nome: Educação Física I
Curso: Técnico em Edificações (Integrado)
Série: 1º Ano
Carga Horária: 80h/a (67h/r)
EMENTA
Atividades físicas e saúde; noções básicas de primeiros socorros; definições acerca da saúde, aptidão física, atividade física, exercício físico, aptidão física e comportamento sedentários e suas aplicações para saúde; qualidade de vida e estilo de vida; doping esportivo; jogos, esportes coletivos, noções básicas de danças, ginásticas e lutas, noções de postura e hábitos alimentares e primeiros socorros.
OBJETIVOS
Geral Oportunizar a formação dos educandos, enquanto ser consciente e comprometido com seu contexto histórico, através da prática de atividades físico-recreativas e desportivas, adaptadas a sua realidade biopsicossocial, onde a livre expressão e a participação efetiva sejam elementos preponderantes no processo ensino-aprendizagem e estímulo para adoção de um estilo de vida.
Específicos <ul style="list-style-type: none">— Diferenciar atividade física, exercício físico, aptidão física, comportamento sedentário e suas implicações para saúde;— Discutir a importância da informação e mudanças de atitude para uma vida saudável;— Conhecer indicadores negativos no nosso estilo de vida que afetam nossa saúde e bem estar;— Pesquisar sobre a atividade física habituais e estilo de vida da comunidade local;— Estimular o conhecimento de noções de alimentos necessários para uma boa qualidade de vida;— Conhecer e participar dos diferentes tipos de jogos identificando os mais praticados na sua comunidade;— Participar de jogos demonstrando atitudes de respeito aos colegas e as regras elaboradas.— Vivenciar de forma, solidária, cooperativa e sem discriminação os diferentes tipos de jogos valorizando a participação de todos;— Estimular o conhecimento de noções de primeiros socorros para serem utilizados no cotidiano, quando houver necessidades;— Conhecer diferentes estilos de dança para execução de movimentos e utilizar-se delas; ser capazes de improvisar, de construir coreografias, e, por fim, de adotar atitudes de valorização e apreciação dessas manifestações expressivas, contribuindo diretamente para a formação do cidadão;— Dialogar sobre características das danças em evidências na comunidade local;— Compreender e discutir conhecimentos de nutrição básica aplicando para a vida cotidiana;— Pesquisar as danças populares da região Nordeste discutindo os aspectos históricos e culturais das danças pesquisadas;— Discutir sobre doping esportivo e a influência das mídias para a ingestão de substâncias ilícitas;— Estimular pesquisa no ramo da Educação Física;— Conhecer e vivenciar as dimensões técnico-táticas das atividades físico-esportivas individuais e coletivas;— Desenvolver e participar de atividades recreativas e culturais em grupo, para contribuir na formação social do cidadão;— Compreender a estrutura, os tipos, a função, o impacto e as principais reações que ocorrem no músculo esquelético durante o exercício físico;— Reconhecer e analisar as contribuições do exercício físico no sistema musculoesquelético, identificando a estrutura e interações existentes no músculo esquelético
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
Unidade I Atividade, exercício e aptidão física e comportamento sedentário <ul style="list-style-type: none">— Diferenças e definições entre Atividade Física, Exercício Físico, Aptidão Física e Sedentarismo;— Expressão da melhoria das Capacidades Físicas: força, coordenação, resistência, agilidade, equilíbrio.
Educação Física e Estilo de vida: Qualidade de vida. <ul style="list-style-type: none">— Educação Física e Estilo de vida ativo;

<ul style="list-style-type: none"> — Estilos de vida e pentáculo do bem-estar; — Estilos de vida: fatores negativos modificáveis; — Mudanças no estilo de vida e o papel da atividade física no combate ao sedentário; — Benefícios da atividade física na prevenção e no combate de doenças. <p>Primeiros socorros na escola</p> <ul style="list-style-type: none"> — Orientação preventivas de acidentes, noções de biosseguranças, sinais vitais. <p>Unidade II</p> <p>Jogos Populares e Jogos Cooperativos</p> <ul style="list-style-type: none"> — Conceito de jogos populares e cooperativos; — Aspectos por socioculturais dos jogos e brincadeiras; — Os jogos populares da região; — Criação e recriação dos jogos populares; — Jogos populares e cooperativos; <p>Dança</p> <ul style="list-style-type: none"> — Danças populares da região Nordeste; — Aspecto histórico e cultural; — Música, passos e formações característicos. <p>Unidade III</p> <p>Atletismo e uso de substâncias proibidas</p> <ul style="list-style-type: none"> — Exposição do uso/efeitos de anabolizantes na adolescência; — Debate: Dopping no mundo do esporte; — Origem, características, técnicas, atletas mais conhecidos e desenvolvimento do Atletismo no Brasil e no Mundo; — A prática do Atletismo na Paraíba; — A prática do Atletismo nas escolas; — Atletismo e Dopping; — Conhecimento dos planos anatômicos. <p>Anatomia esquelética, muscular e sua resposta à prática de atividade física</p> <ul style="list-style-type: none"> — Estrutura dos musculoesquelético; — Processo de construção muscular durante o exercício físico; — Tipos de fibras musculares e os exercícios físico recomendado; — Efeitos e/ou adaptações do exercícios físico no músculo: hipertrofia e hiperplasia; — Cuidados com a prática exagerada do exercício físico: fadiga e câimbras. <p>Unidade IV</p> <p>Handebol</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Origem, características, técnicas, atletas mais conhecidos e desenvolvimento do Atletismo no Brasil e no Mundo; 2. A prática do Atletismo na Paraíba; 3. A prática do Atletismo nas escolas; 4. Fundamentos – passes, recepção, condução da bola, arremessos; 5. Regras: discussão, transformação e adaptação. 6. Sistemas técnicos e táticos do jogo: fintas, marcações, sistemas de ataque e defesa. 7. Hábitos alimentares saudáveis 8. Alimentos: Combustível para a vida; 9. Alimentação balanceadas; 10. A fome e a obesidade.
METODOLOGIA DE ENSINO
As aulas serão ministradas por meio do método expositivo dialogado com utilização das técnicas de discussão, problematizações, análise de vídeos, debates, seminários etc. Serão solicitados dos alunos pesquisas e a socialização dos achados. Além disso, são ministradas aulas práticas com atividades individuais, coletivas, bem como, a construção e reconstrução de atividades. A reflexão conceitual, procedimental e atitudinal sobre as atividades práticas e teóricas desenvolvidas serão sempre incentivadas.
AValiação DO PROCESSO DE ENSINO E DE APRENDIZAGEM
A avaliação do processo de ensino aprendizagem terá caráter diagnóstico, formativo e somativo, através de observações do professor, da frequência e participação dos alunos, por meio dos seguintes instrumentos: pesquisas, provas escritas, seminário, dissertações, desempenho nas atividades práticas. A cada bimestre serão realizadas pelo menos duas atividades avaliativas.
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, som portátil, folhas de papel A4, cronômetro, apito, relógio, material de avaliação (audiômetro, fita métrica, balança antropométrica, estetoscópio, tensiômetro, aparelho de flexibilidade ou goniômetro), panfletos, cartazes, folders.

BIBLIOGRAFIA

BÁSICA

- DARIDO, S. C. **Educação física escolar: compartilhando experiências.** São Paulo: Phorte, 2011.
- DARIDO, S. C.; SOUZA JUNIOR, O. M. **Para ensinar educação física: possibilidades de intervenção na escola.** Campinas, SP: Papyrus, 2011.
- NAHA, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida.** Londrina: Midiograf, 2013.
- MATHOS, M.G.; NEIRA.N.G. **Educação Física na Adolescência: construindo o conhecimento na escola.** Ed. Phorte, 2008.
- PITANGA.F. **Testes, Medidas de Avaliação em Educação Física.** Ed. Phorte, 2005.

COMPLEMENTAR

- DARIDO, S. C. **Educação física e temas transversais na escola.** Campinas: Papiros, 2012.
- MOREIRA, W. W; SIMÕES, R.; MARTINS, I.C. **Aulas de educação física no ensino médio,** São Paulo: Papyrus, 2011.
- PAES, R. R.; BALBINO, H. F. **Pedagogia do esporte: contextos e perspectivas.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011
- EHRET, ARNO. **MANUAL DE HANDEBOL: treinamento de base para crianças e adolescentes.** Ed. Phorte, 2002.
- MATHOS, M.G.; NEIRA.N.G. **Educação Física na Adolescência: construindo o conhecimento na escola.** Ed. Phorte, 2008.