



**MINISTERIO DA EDUCAÇÃO  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA  
CONSELHO SUPERIOR**

DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR
<b>Nome: EDUCAÇÃO FÍSICA I</b>
<b>Curso:</b> Técnico Integrado em Edificações
<b>Série:</b> 1ª
<b>Carga Horária Anual:</b> 67h.r.
<b>Docente Responsável:</b>
EMENTA
Atividade física e inclusão social; noções básicas de fisiologia aplicada à atividade física; noções de elaboração de programas de treinamento; qualidades físicas para o esporte e para a saúde; vivência de atividades desportivas – modalidades individuais e coletivas.
OBJETIVOS
<p style="text-align: center;"><b><i>Geral</i></b></p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;"><b><i>Específicos</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Diferenciar atividade física, exercício físico, aptidão física, sedentarismo;</li><li>• Desenvolver o alongamento antes, durante e após as atividades físicas;</li><li>• Vivenciar atividades psicomotoras que possibilitam a redução de tensão psíquica, a regularização dos ritmos orgânicos, levando à descontração muscular e a uma correta atitude postural</li><li>• Historiar a presença das principais modalidades esportivas nas Olimpíadas;</li><li>• Compreender as diferentes patologias advindas do uso abusivo ou incorreto do das atividades físicas e do Esporte;</li><li>• Conscientizar o educando sobre os riscos do uso indiscriminado de esteróides ou anabolizantes como Promoção à Saúde.</li><li>• Informar o educando acerca das Doenças Crônicas – Degenerativas, ou seja, obesidade, hipertensão, diabetes, etc;</li><li>• Confeccionar instrumentos de medidas de avaliação;</li><li>• Confeccionar maquetes referentes a modalidade;</li><li>• Produzir cardápio de baixa caloria para a prática de atividade física;</li><li>• Vivenciar as modalidades esportivas do futsal, atletismo e dança coreografada, como expressão corporal humana;</li><li>• Aprimorar as qualidades físicas, morais, e psicomotoras do educando, através da prática de atividades físicas e desportivas de caráter recreativo e/ou competitivo do Futsal;</li><li>• Vivenciar atividades individuais e coletivas, como elemento de valorização do educando,</li></ul>



**MINISTERIO DA EDUCAÇÃO  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA  
CONSELHO SUPERIOR**

enquanto ser social e criativo;

- Resgatar as principais atividades Folclóricas Brasileiras através da Dança como necessidade humana e cultura popular;

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

**I UNIDADE: Atividade, exercício e aptidão física x sedentarismo**

- 1.1 Diferenças e definições entre Atividade Física, Exercício Físico, Aptidão Física e Sedentarismo;
- 1.2 Expressão da melhoria das Capacidades Físicas: força, coordenação, resistência, agilidade, equilíbrio;
- 1.3 Expressão de Fixação de hábitos ligados a boa atividade postural;
- 1.4 Leitura teórico-prático da amplitude muscular: alongamentos e flexibilidade;
- 1.5 Comportamento Cardíaco: antes, durante e depois dos esforços físicos;
- 1.6 História dos esportes nas Olimpíadas;
- 1.7 Problemas oriundos do Esforço Físico.

**II UNIDADE: Atletismo e uso de substâncias proibidas**

- 2.1 Exposição do uso/efeitos de anabolizantes na adolescência;
- 2.2 Representação teatral sobre o uso de anabolizantes na adolescência;
- 2.3 Debate: Dopping no mundo do esporte;
- 2.4 Origem, características, técnicas, atletas mais conhecidos e desenvolvimento do Atletismo no Brasil e no Mundo;
- 2.5 A prática do Atletismo na Paraíba;
- 2.6 A prática do Atletismo nas escolas;
- 2.7 Atletismo e Dopping;
- 2.8 Conhecimento dos planos anatômicos.

**III UNIDADE: Manifestações folclóricas brasileiras no contexto da dança**

- 3.1 Expressão Verbal e Não-verbal dos diferentes ritmos da dança Folclórica brasileira;
- 3.2 Compreensão por meio de gestos e a presença de estímulos sonoros como referência para o movimento corporal;
- 3.3 O que é dançar?
- 3.4 Aulão de ginástica dançada dos ritmos mais conhecidos pelos educandos;
- 3.5 Debate: a Dança é uma atividade física?
- 3.6 O resgate da Dança Folclórica como conteúdo essencial na Educação Física no Ensino Médio;
- 3.7 Dança Folclórica: origens, histórias, tipos, como o *Frevo*, *Catira*, *Xaxado*, *Baião*, *Forró*, *Lambada*, roupas e sua prática na Escola;
- 3.8 Vídeos das diferentes práticas de Dança Folclóricas do NE brasileiro: Maracatu, Frevo, Catira, Xaxado, Baião, forró, Lambada;
- 3.9 Temáticas das Danças Folclóricas brasileiras;
- 3.10 Seleção e produção de CD de músicas características a cada Dança típica do Folclore brasileiro;
- 3.11 Debate: Contribuição da Dança Folclórica para a formação do educando no ensino Médio.



**MINISTERIO DA EDUCAÇÃO  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA  
CONSELHO SUPERIOR**

**IV UNIDADE: Futsal e alimentação para o esporte**

- a. Atividade de sondagem referente ao Futsal;
- b. Gênese e identificação do momento histórico do Futsal no Brasil e no Mundo;
- c. Conhecendo uma quadra de Futsal e suas características (dimensões, linhas de marcação, traves, redes, bola);
- d. Preparando a quadra de Futsal;
- e. Desenvolvimento das capacidades coordenativas inerentes ao Futsal
- f. 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;
- g. Bases teóricas-metodológicas para o futsal na escola;
- h. Mulheres no jogo;
- i. Produção de uma maquete de uma quadra de Futsal;
- j. Relação com o Futsal e Futebol e a Mídia;
- k. Alimentação para a saúde e para a prática de exercícios físicos;
- l. Uso e efeitos dos diferentes Suplementos Esportivos;
- m. Exposição de Alimentos para diferentes finalidades;

**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 ( bolas, bastões, cordas, cones, redes, traves, colchonetes, halteres, caneleiras, steps, jumps), Datashow, DVD's de motivação, DVD com temas transversais, DVD, microsystem, folhas de papel A4, cronômetro, apito, relógio, material de avaliação (adipômetro, fita métrica, balança antropométrica, estetoscópio, tensiômetro, aparelho de flexibilidade ou goniômetro).

**BIBLIOGRAFIA**



**MINISTERIO DA EDUCAÇÃO  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA  
CONSELHO SUPERIOR**

**Básica**

- ASSMAN, Hugo. **Paradigmas educacionais e corporeidade**. Piracicaba, SP:UNIMEP, 1995.
- APOLO, Alexandre. **Futsal: Metodologia e didática na aprendizagem**, São Paulo:2ªed.2008.
- Guarizi, Mário Roberto. **Basquete – da iniciação ao jogo**, 1ªed; 2003.
- 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.
- KUNZ, Elenor. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: UNIJUÍ, 1994.
- LANGING, Ralf. **Concepções abertas no ensino da Educação Física**. Rio de Janeiro:
- LIMA, Valquíria. **Ginástica laboral: Atividade Física no Ambiente de trabalho**. 3 ed; Porto Alegre: Artes Médicas, 1983.

**Complementar**

- MATTOS, Mauro e NEIRA, Marcos G. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**, São Paulo: Phorte, 5 ed, 2008.
- MUTTI, Daniel. **Futsal: da iniciação ao alto nível**, São Paulo: Phorte, 2 ed, 2003.
- ROBERGS, Robert A. e ROBERT, Scott O. **Princípios fundamentais do exercício para aptidão, desempenho e saúde**. 1 ed, 2002.
- SOUZA, Julio Cesar de. **DVD Palestra jogadas da vida**. São Paulo: Phorte. 1 ed, 2009.
- SHEPHARD, Roy J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 1 ed, 2003.



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA  
CAMPUS CATOLÉ DO ROCHA**

**CURSO TÉCNICO EM EDIFICAÇÕES (INTEGRADO)**