



INSTITUTO FEDERAL DA PARAÍBA

CAMPUS GUARABIRA

CURSO TÉCNICO EM INFORMÁTICA INTEGRADO AO ENSINO MÉDIO

TURMA: 3º ANO

PERÍODO: 2021

CARGA HORÁRIA: 100h/r

CARGA HORÁRIA NO AVA (50%): 50h/r

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA III

PROFESSOR: CLÉCIA RODRIGUES FERNANDES RIBEIRO

PLANO INSTRUCIONAL 2021

UNID.	AULA	PERÍODO	TEMA	OBJETIVOS	RECURSOS DIDÁTICOS	INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO	PONTUAÇÃO				C/ HORÁRIA (h/r)				
							AC	AI	AA	TOTAL	ASI	AAS	Total		
1º BIMESTRE	1	16/06/2021 a 23/06/2021	Qualidade de vida e Estilo de vida	Conhecer e dialogar sobre os conceitos de Qualidade de vida e Estilo de vida.	ASI = Videoaula AAS = Vídeo conteúdo	Atividade I Seminário	25	25	50	100	1	2	3		
	2	12/07/2021 a 16/07/2021	Atividade Física, Exercício Físico e Aptidão Física	Conhecer e discutir sobre as diferenças entre os termos: Atividade Física, Exercício Físico e Aptidão Física.	ASI = Videoaula AAS = Vídeo conteúdo						1	2	3		
	3	19/07/2021 a 23/07/2021	Aptidão Musculoesquelética: RML/Força	Conhecer sobre a Aptidão Musculoesquelética: Força	ASI = Videoaula AAS = Vídeo conteúdo e Vídeo Aula Prática						1	2	3		
	4	26/07/2021 a 30/08/2021	Composição Corporal	Conhecer e dialogar sobre a composição corporal	ASI = Videoaula AAS = Vídeo conteúdo e Vídeo Aula Prática						1	2	3		
	5	02/08/2021 a 06/08/2021	Exercícios de resistência muscular localizada Musculação	Conhecer os exercícios de resistência muscular localizada da Musculação	ASI = Videoaula AAS = Vídeo conteúdo, Vídeo Aula Prática e Apostila						1	2	3		
	6	09/08/2021 a 13/08/2021	Exercícios de resistência muscular localizada Cross Fit	Conhecer os exercícios de resistência muscular localizada do Cross Fit	ASI = Videoaula AAS = Vídeo conteúdo e Vídeo Aula Prática	Atividade II Questionário				100	100	1	2	3	
	7	16/08/2021 a 20/08/2021	Exercícios de resistência muscular localizada Ginástica Localizada, PUMP e GAP.	Conhecer os exercícios de resistência muscular localizada das Ginásticas Localizadas, PUMP e GAP.	ASI = Videoaula AAS = Vídeo conteúdo e Vídeo Aula Prática						1	2	3		
	8	23/08/2021 a 27/08/2021	Conteúdo Transversal: Imagem Corporal	Dialogar sobre Imagem Corporal	ASI = Videoaula AAS = Vídeo conteúdo e Vídeo Aula Prática						1	3	4		
								TOTAL	25	25	150	200	8	17	25

LEGENDA: AC = Atividade Colaborativa; AI = Atividade Individual; AA = Atividade Avaliativa; ASI = Atividade Síncrona; AAS = Atividade Assíncrona.

UNID.	AULA	PERÍODO	TEMA	OBJETIVOS	RECURSOS DIDÁTICOS	INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO	PONTUAÇÃO				C/ HORÁRIA (h/r)			
							AC	AI	AA	TOTAL	ASI	AAS	Total	
2º BIMESTRE	1	30/08/2021 a 03/09/2021	Tipos de Esportes de Redes	Conhecer os tipos de esportes de redes	ASI = Videoaula AAS = Vídeo conteúdo	Atividade I Seminário	25	25	50	100	1	2	3	
	2	06/09/2021 a 10/09/2021	Esporte de Rede Voleibol Sentado	Conhecer as regras e fundamentos do voleibol sentado	ASI = Videoaula AAS = Vídeo conteúdo						1	2	3	
	3	13/09/2021 a 17/09/2021	Esporte de Rede Peteca	Conhecer as regras do jogo de peteca	ASI = Videoaula AAS = Vídeo conteúdo e Vídeo Aula Prática						1	2	3	
	4	20/09/2021 a 24/09/2021	Esporte de Rede com raquete Tênis	Conhecer as regras e fundamentos do Tênis	ASI = Videoaula AAS = Vídeo conteúdo e Vídeo Aula Prática						1	2	3	
	5	27/09/2021 a 01/10/2021	Esporte de Rede com raquete Tênis de mesa	Conhecer as regras do Tênis de mesa.	ASI = Videoaula AAS = Vídeo conteúdo, Vídeo Aula Prática e Apostila						1	2	3	
	6	04/10/2021 a 08/10/2021	Esporte de Rede com raquete Tênis de mesa Paralímpico	Conhecer as regras e características do Tênis de mesa Paralímpico.	ASI = Videoaula AAS = Vídeo conteúdo e Vídeo Aula Prática	Atividade II Questionário			100	100	1	2	3	
	7	11/10/2021 a 15/10/2021	Esporte de Rede com raquete Badminton	Conhecer as regras do jogo de Badminton	ASI = Videoaula AAS = Vídeo conteúdo e Vídeo Aula Prática						1	2	3	
	8	18/10/2021 a 22/10/2021	Esporte de Parede de Rebote com raquete Squash	Conhecer as características do jogo de Squash	ASI = Videoaula AAS = Vídeo conteúdo e Vídeo Aula Prática						1	3	4	
							TOTAL	25	25	150	200	8	17	25

LEGENDA: AC = Atividade Colaborativa; AI = Atividade Individual; AA = Atividade Avaliativa; ASI = Atividade Síncrona; AAS = Atividade Assíncrona.

Organização Metodológica do Sistema de Pontuação do Componente Curricular

UNIDADES	Tipos de Atividades	Pontuação	Pontuação Total da Unidade	Pontuação Total do Componente Curricular
1º BIMESTRE	Atividades Colaborativas (AC)	25	200	O cálculo para a obtenção da Média do Componente Curricular é feito da seguinte maneira: Soma das Atividades (AC + AI + AA)/2
	Atividades Individuais (AI)	25		
	Atividades Avaliativas (AA)	150		
2º BIMESTRE	Atividades Colaborativas (AC)	25	200	O cálculo para a obtenção da Média do Componente Curricular é feito da seguinte maneira: Soma das Atividades (AC + AI + AA)/2
	Atividades Individuais (AI)	25		
	Atividades Avaliativas (AA)	150		