



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 INSTRUCCIONAL 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: <b>Soma das Atividades (AC + AI + AA)/2</b>
	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: <b>Soma das Atividades (AC + AI + AA)/2</b>
	Atividades Individuais (AI)	25		
	Atividades Avaliativas (AA)	150		