



	<b>INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA</b>		
	<b>DIRETORIA DE ENSINO – DEPARTAMENTO DE ENSINO TÉCNICO</b>		
	<b>CURSO TÉCNICO EM ELETROMECÂNICA INTEGRADO AO ENSINO MÉDIO</b>		
	DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA		
	SÉRIE: 1º ANO	CARGA HORÁRIA: 67 Horas	CRÉDITOS: 02

## PLANO DE ENSINO

### EMENTA

Atividades físicas e saúde; Musculação; Mitos e tabus da atividade física; Nutrição básica; Atividade física para o trabalho; Alongamento e flexibilidade; Noções básicas de fisiologia aplicada à atividade física; Qualidades físicas para o esporte e para a saúde; Noções de postura; Vivência de atividades desportivas – natação, voleibol, futsal, futebol, handebol, basquete e atletismo.

### OBJETIVOS

#### GERAL:

Compreensão por parte dos alunos dos conceitos e dos fundamentos dos desportos e atividade física como promotora de saúde.

#### ESPECÍFICOS:

- Identificar e diferenciar conceitos de atividade física, saúde e exercícios físicos;
- Vivenciar práticas que levem os alunos a diferenciarem os conceitos de atividade física e exercícios físicos;
- Identificar conceitos das qualidades físicas e avaliação física;
- Conhecer e vivenciar as dimensões técnicas das atividades físico-esportivas individuais e coletivas;
- Compreender a construção e a função das regras nas principais modalidades esportivas individuais (natação) e coletivas (futsal e handebol).

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE	ASSUNTO	H/A
<b>1</b>	<b>Qualidades Físicas e Avaliação Física</b>	
1.1	Conceituar as várias qualidades físicas;	
1.2	Importância das qualidades físicas para a saúde e para os desportos;	
1.3	Conceitos de avaliação física e avaliação antropométrica;	
1.4	Componentes da avaliação física e tipos de testes físicos;	
1.5	Vivência das etapas dos testes físicos e avaliação antropométrica.	
<b>2</b>	<b>Natação</b>	
2.1	Conceitos básicos de respiração e controle respiratório;	
2.2	Diferença de pressão da água e do ar;	
2.3	Principais fatos do histórico da natação;	
2.4	Adaptação ao meio líquido;	
2.5	Iniciação ao nado crawl( respiração, braçada e pernada).	
<b>3</b>	<b>Handebol</b>	
3.1	Histórico do handebol ( origem e handebol no Brasil);	
3.2	Características principais do jogo de handebol;	
3.3	Apresentar e conceituar os principais fundamentos do handebol (passe, drible e arremesso);	
3.4	Vivenciar diversas situações de jogo em que os alunos percebam as diferenças e importância dos principais fundamentos do handebol;	
3.5	Caracterizar o jogo de handebol com suas regras básicas para iniciação.	
<b>4</b>	<b>Futebol de Salão</b>	
4.1	Histórico do futsal, sua origem e evolução no Brasil;	
4.2	Características principais do futsal;	
4.3	Apresentar e conceituar os principais fundamentos do futsal (passe, drible, condução, cabeceio e chute;	



4.4	Vivenciar diversas situações de jogo em que os alunos percebam as diferenças e importância dos principais fundamentos do futsal;	
4.5	Caracterizar o jogo de futsal com suas regras básicas.	

#### **METODOLOGIA DE ENSINO**

- Alguns conteúdos serão ministrados através de aulas expositivas e dialogadas em sala, onde será solicitado do aluno pesquisa do conteúdo e socialização com os outros alunos através de debates e discussões;
- Os demais conteúdos serão ministrados através de aulas práticas no ginásio de esportes e piscina, onde através de atividades individuais e coletivas os alunos poderão vivenciar e problematizar os conteúdos.

#### **AValiação DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM**

- A avaliação se dará ao longo das aulas através de observações do professor;
- Frequência e participação por parte dos alunos;
- Através de provas escritas e práticas;
- Apresentação de seminário;
- Construção de textos através de pesquisa.

#### **RECURSOS DIDÁTICOS**

- Ginásio
- Piscina
- Sala de aula
- Data show
- Quadro branco e piloto
- Bolas de handebol, futsal e de borracha
- Cones, arcos e cordas
- Pranchas e espaguete
- Balança e fita métrica

#### **BIBLIOGRAFIA**

##### **BÁSICA:**

- SAAD, M. & COSTA, C.F. Futsal movimentações defensivas e ofensivas. Florianópolis, Ed. Visual Books. p. 106. 2005.
- NAHA, M.V. Atividade física saúde e qualidade de vida. Londrina, Ed. Midiograf. p. 278. 2003.
- CABRAL, F. Natação – 1000 exercícios. Rio de Janeiro, Ed. Sprint. 2010.

##### **COMPLEMENTAR:**

- ARCELINO, N. Lazer e educação. Campinas: Papirus, 1987.
- DANTAS, E. H; OLIVEIRA, R. J. Exercício, Maturidade e Qualidade de Vida. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- OLIVEIRA, S. A. Reinvenção do esporte. Campinas: Autores Associados, 1999.