



| | | |
|---------------|---|--------------|
| | INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA | |
| | DIRETORIA DE ENSINO – DEPARTAMENTO DE ENSINO TÉCNICO | |
| | CURSO TÉCNICO EM ELETROMECÂNICA INTEGRADO AO ENSINO MÉDIO | |
| | 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 |
|----------|--|-----|
| 1 | Qualidades Físicas e Avaliação Física | |
| 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. | |
| 2 | Natação | |
| 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). | |
| 3 | Handebol | |
| 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. | |
| 4 | Futebol de Salão | |
| 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 espaguetes
- 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.