

	INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA	
DIREÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DE ENSINO		
CURSO TÉCNICO INTEGRADO EM ELETROMECÂNICA		
DISCIPLINA: Educação Física III		
SÉRIE: 3º	CARGA HORÁRIA: 67 Horas	CRÉDITOS: 02
MODALIDADE DE ENSINO: PRESENCIAL		

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Exercício e saúde; Esporte Educacional, Lazer e de Alto rendimento; Mitos e tabus da atividade física; Nutrição básica; Qualidades Físicas Condicionantes; Noções básicas de fisiologia aplicada à atividade física; Noções de postura; Vivência de atividades esportivas –, voleibol, futsal, futebol, handebol, basquete e atletismo. Atividades Lúdicas e recreativas. Noções básicas de primeiros socorros.

OBJETIVOS

GERAL:

Favorecer uma aprendizagem significativa da educação física numa perspectiva da tomada de decisão e mudanças de hábitos, utilizando o esporte, a luta, a dança, a ginástica, os primeiros socorros e os conhecimentos sobre o corpo e saúde como facilitadores de novas ações educativas para uma melhor qualidade de vida dos educandos.

ESPECÍFICOS:

- Vivenciar o esporte como uma instituição histórico-cultural e relevante meio de interação e comunicação, de forma solidária, na busca de novos conhecimentos a partir da aquisição de habilidades específicas e criação de novos movimentos para resolução de problemas.
- Vivenciar a ginástica sob diversas possibilidades, construindo e reconstruindo movimentos, valorizando a criatividade das ações corporais, ao mesmo tempo refletindo sobre os benefícios dos movimentos ginásticos para o corpo.
- Refletir sobre a saúde para adoção de hábitos mais educativos para o corpo, não se restringindo apenas à ausência de doenças, mas, uma postura transformadora no cotidiano, servindo como referência para a sociedade.
- Conhecer algumas noções de primeiros socorros a fim de tomar ações práticas ou de orientação a fim de prevenir e/ou minimizar riscos de complicações decorrente de algum acidente.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE	ASSUNTO	H/A
1	Bimestre	
1.1	Primeiros Socorros – (Distensão, Estiramento muscular e Caimbras);	
1.2	Bem-estar – (A integração corpo e mente: aptidão física, saúde ou estética)	
1.3	Modalidades de Aventura	
1.4	Handebol – Sistemas táticos	
2	Bimestre.	
2.1	Voleibol – Sistemas Táticos	
2.2	Primeiros Socorros – (Parada Cardiorespiratória, Pressão arterial, Frequência cardíaca);	
2.3	Bem-estar – (Século XXI em busca do equilíbrio corpo e mente);	
2.4	Vôlei de Areia – Sistemas táticos	
3	Bimestre	
3.1	A educação física enquanto possibilidades e fins terapêuticos, preventivos, curativos, de lazer e laborais.	
3.2	A influência das práticas corporais nas doenças crônico-degenerativas	
3.3	Violência no esporte	

3.4	Teor das calorias e perdas calóricas nas atividades físicas	
4	Bimestre	
4.1	Bem-estar e suas várias dimensões.	
4.2	Ginástica artística, rítmica e acrobática	
4.3	Jogos originários da cultura local	
4.4	Jogos populares , jogos de salão e jogos esportivos	

METODOLOGIA DE ENSINO

- Aulas dialógicas que visam a interatividade professor-turma;
- Aulas utilizando recursos audiovisuais (data show);
- Resolução de exercícios do livro-texto ou propostos;
- Visitas técnicas.
- Aulas práticas.

AÇÕES DE ENSINO APRENDIZAGEM INTEGRADAS

- A Unidade I possui um grande potencial para um trabalho em conjunto com a disciplina de Biologia ao tratar do método das ciências biológicas e suas diferenças em relação ao método das ciências naturais.

AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

- Provas escritas, trabalhos e/ou listas de exercícios individuais e em grupo;
- Seminários, debates;
- Participação em atividades acadêmicas transdisciplinares, projetos de extensão, projetos de pesquisa, feiras e semanas temáticas, etc.

ESTUDOS DE RECUPERAÇÃO PARALELA

- Núcleos de Aprendizagem;
- Recuperação bimestral tanto para estudantes regulares como também para os que encontram-se em regime de progressão parcial.

RECURSOS DIDÁTICOS

- Quadro branco;
- Pincel marcador para quadro branco;
- Apostilas e livros;
- Vídeos;
- Caixas de som;
- Ambiente de Apoio aos Cursos Presenciais do IFPB. (presencial.ifpb.edu.br);
- Computador com acesso à internet;
- Projetor de dados multimídia.

BIBLIOGRAFIA

BÁSICA:

- BAGRICHESVSKY, Marcos; PALMA, Alexandre; ESTEVÃO, Adriana; ROS, Marco da (Org.). A saúde em debate na educação física. Blumenal: Nova Letra, 2006. Vol. 2
- PIERI, A. Guia de Primeiros Socorros. 2^aed. Editora Abril, 2009.
- FREIRE, J.B. Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física. Scipione, 2005..

COMPLEMENTAR:

- GUISELINI, M. Aptidão física, saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos. Phorte, 2004.
- NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo

[] de vida ativo. 4^a edição – Londrina: Midiograf, 2006.