

	INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA		
	DIREÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DE ENSINO		
	CURSO TÉCNICO INTEGRADO EM ELETROMECAÂNICA		
	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 –, vôleibol, 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:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 complicação 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	Vôleibol – 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;
➤	Projeto de dados multimídia.

BIBLIOGRAFIA	
BÁSICA:	
➤	BAGRICHEVSKY, 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. 2ªed. 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. 4ª edição – Londrina: Midiograf, 2006.