



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA

PLANO DE DISCIPLINA	
DISCIPLINA: Educação Física	SÉRIE: 1ª
CURSO: Técnico em Eletromecânica Integrado ao Ensino Médio	
CARGA HORÁRIA SEMANAL: 2	CARGA HORÁRIA TOTAL: 67 h / 80 h/a

EMENTA

História da Educação Física. Noções básicas sobre o corpo humano. Anatomia. Adaptações Fisiológicas do Corpo em Movimento. Qualidade de vida e saúde. Componentes da qualidade de vida. Comportamentos de risco na sociedade moderna. Esportes e suas vertentes. Atividade Física e Exercício Físico na prevenção de doenças e na aptidão para o desempenho atlético.

OBJETIVOS

Geral:

- Compreender a complexidade da linguagem corporal, bem como a importância da atividade física/exercício físico para o desenvolvimento humano e para qualidade de vida e saúde.

Específicos:

- Compreender a importância da Educação Física escolar através do seu contexto histórico;
- Compreender o papel da Educação Física no aspecto educacional e sua relação com a saúde e desempenho humano;
- Desenvolver postura crítica perante as escolhas das práticas corporais;
- Reconhecer a importância da expressão corporal no contexto social.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografia Básica:

DAOLIO, Jocimar; VELOZO, Emerson Luís. **A técnica esportiva como construção cultural: implicações para a pedagogia do esporte**. Pensar a prática, v. 11, n. 1, p. 9-16, 2008.

MEDINA, João Paulo S. **Educação física cuida do corpo...** e “mente”. Papirus Editora, 2018.

NISTA-PICCOLO, Vilma; DE TOLEDO, Eliana. **Abordagens pedagógicas do esporte**: modalidades convencionais e não convencionais. Papirus Editora, 2018.

Bibliografia Complementar:



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA

---

ARAUJO, Andresa et al. **Aptidão física de crianças e adolescentes praticantes de esportes**: um estudo transversal. Revista de Educação Física/Journal of Physical Education, v. 87, n. 2, 2018.

BAGRICHESKY, Marcos; PALMA, Alexandre; ESTEVÔO, Adriana. **A saúde em debate na Educação Física**. 2018.

BETTI, Mauro. **Cultura corporal e cultura esportiva**. Revista Paulista de Educação Física, v. 7, n. 2, p. 44-51, 1993.

DE OLIVEIRA, Victor José Machado; GOMES, Ivan Marcelo; BRACHT, Valter. **Educação para a saúde na educação física escolar**: uma questão pedagógica!. Cadernos de formação RBCE, v. 5, n. 2, 2015.

MOREIRA, Wagner Wey. **Educação física & esportes**: perspectivas para o século XXI. Papirus Editora, 2016.