



**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 Edificações Integrado ao Ensino Médio	
CARGA HORÁRIA SEMANAL: 2	CARGA HORÁRIA TOTAL: 67 h.r./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:

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; ESTEVÔ, 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.



**INSTITUTO FEDERAL  
PARAÍBA  
Campus Cajazeiras**

Rua José Antônio da Silva, 300, Jardim Oásis,  
Cajazeiras, PB, 58900-000  
Fone: 3532-4160  
campus\_cajazeiras@ifpb.edu.br