



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
CAMPUS CAJAZEIRAS
COORDENAÇÃO DO CURSO TÉCNICO EM INFORMÁTICA

EDUCAÇÃO FÍSICA I

COMPONENTE CURRICULAR
Nome: EDUCAÇÃO FÍSICA
Curso: TÉCNICO EM INFORMÁTICA
Série: 1ª
Carga Horária Anual: 100 h.

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 Compreender os conceitos e os fundamentos dos desportos e da atividade física enquanto promotores de saúde.
ESPECÍFICOS Conceituar atividade física, saúde e exercícios físicos; Vivenciar práticas que permitam diferenciar os conceitos de atividade física e exercícios físicos; Identificar conceitos das qualidades físicas e da avaliação física; vivenciar as dimensões técnicas das atividades físico-esportivas individuais e coletivas; Explicar a construção e a função das regras nas principais modalidades esportivas individuais (natação e atletismo e slackline) e coletivas (exergames e polo aquático).

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

QUALIDADES FÍSICAS E AVALIAÇÃO FÍSICA

As várias qualidades físicas;

Importância das qualidades físicas para a saúde e para os desportos;

Conceitos de avaliação física e avaliação antropométrica;

Componentes da avaliação física e tipos de testes físicos;

Vivência das etapas dos testes físicos e avaliação antropométrica.

NATAÇÃO

Conceitos básicos de respiração e controle respiratório;

Diferença de pressão da água e do ar;

Principais fatos do histórico da natação;

Adaptação ao meio líquido;

Iniciação ao nado crawl(respiração, braçada e pernada).

ATLETISMO

Conceitos básicos de corrida e saltos;

Histórico do Atletismo no mundo e Brasil;

Técnicas de corridas e provas;

Exercícios educativos para a marcha e ritmo;

Provas de revezamento, passagem de bastão.

EXERGAMES

O jogo do vídeo game com movimentos corporais;

Comparação das plataformas WII e XBOX;

Expressão corporal nas atividades esportivas, de aventura e dança

Contribuição individual do aluno para o bem coletivo em sala de aula;

Descoberta de métodos de jogar em grupo com níveis de esforço físico controlado e consideráveis as atividades físicas tradicionais em quadra e campo.

METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas expositivas dialogadas, trabalhos de pesquisa seguidos de socialização com os colegas, debates e discussões em grupos. Aulas práticas no ginásio de esportes e na piscina para a vivencia de atividades físicas individuais e coletivas.

AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

A avaliação se dará ao longo do processo, por meio de: observação da frequência e participação dos alunos, desempenho nas provas escritas e práticas, apresentação de seminário e construção de textos a partir de pesquisa.

RECURSOS NECESSÁRIOS

Ginásio, piscina, sala de aula, data show, quadro branco e pincel, cones, arcos e cordas; pranchas e espaguetes; balança e fita métrica, Xbox e Nintendo Wii e caixa de som.

REFERÊNCIAS

BÁSICA

- MOREIRA, W.W Aulas de Educação Física no Ensino Médio, Ed. Papirus. 2011
- 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.