



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

## **EDUCAÇÃO FÍSICA I**

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

<b>EMENTA</b>
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.

<b>OBJETIVOS</b>
<b>GERAL</b> Compreender os conceitos e os fundamentos dos desportos e da atividade física enquanto promotores de saúde.
<b>ESPECÍFICOS</b> 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 <i>slackline</i> ) e coletivas (exergames e poloaquático).

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
<p><b>QUALIDADES FÍSICAS E AVALIAÇÃO FÍSICA</b></p> <p>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.</p> <p><b>NATAÇÃO</b></p> <p>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).</p> <p><b>ATLETISMO</b></p> <p>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.</p> <p><b>EXERGAMES</b></p> <p>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.</p>
METODOLOGIA DE ENSINO
<p>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.</p>
AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM
<p>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.</p>
RECURSOS NECESSÁRIOS
<p>Ginásio, piscina, sala de aula, data show, quadro branco e pincel, cones, arcos e cordas; pranchas e espaguete; balança e fita métrica, Xbox e Nintendo Wii e caixa de som.</p>

REFERÊNCIAS
<p><b>BÁSICA</b></p> <p>MOREIRA, W. W. Aulas de Educação Física no Ensino Médio, Ed. Papirus. 2011</p> <p>NAHA, M. V. Atividade física saúde e qualidade de vida. Londrina, Ed. Midiograf. p. 278. 2003.</p> <p>CABRAL, F. Natação – 1000 exercícios. Rio de Janeiro, Ed. Sprint. 2010.</p>