



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: 2ª
CURSO: Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio	
CARGA HORÁRIA SEMANAL: 2	CARGA HORÁRIA TOTAL: 67 h / 80 h/a

### EMENTA

Exercício Físico e Atividade física: na prevenção de doenças e nas diversas faixas etárias. Aspectos importantes em programas de atividade física. Inclusão social e valores sociais na Atividade Física, Saúde e Lazer. Ênfase no Fair Play esportivo. Possibilidades de práticas esportivas adaptadas. Esportes radicais Esportes alternativos. Práticas em academias.

### OBJETIVOS

**Geral:**

- Compreender os fatores necessários para o desenvolvimento humano pleno, bem como para aquisição de saúde e qualidade de vida.

**Específicos:**

- Distinguir as áreas de aplicação da Educação Física (saúde, lazer, escolar e rendimento);
- Compreender os diferentes motivos que levam o indivíduo a se manter ativo;
- Reconhecer os aspectos importantes para o desenvolvimento de um programa de exercício físico;
- Vivenciar a prática esportiva e/ou programas de exercício físico;
- Respeitar as limitações físicas/fisiológicas durante a realização do Exercício/Atividade Física.



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

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:

DE MOURA, Misael Feliciano et al. **Aderência da atividade física e lazer em adolescentes**. Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde, v. 1, n. 1, p. 46-53, 2018.

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.

IVO, Ana Mônica Serakides; MALTA, Deborah Carvalho; FREITAS, Maria Imaculada de Fátima. **Modos de pensar dos profissionais do Programa Academia da Saúde sobre saúde e doença e suas implicações nas ações de promoção de saúde**. Physis: Revista de Saúde Coletiva, v. 29, p. e290110, 2019.

MATIAS, Thiago Sousa; ANDRADE, Alexandro; MANFRIN, Julia Moraes. **Esportes de aventura versus exercícios e esportes**: considerações sobre as regulações motivacionais de adolescentes. Pensar a Prática, v. 21, n. 4, 2018.

OLIVEIRA, Rogério Cruz de. **Educação física, saúde e formação profissional**. Physis: Revista de Saúde Coletiva, v. 28, p. e280302, 2018.

