



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

DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR	
Nome:	Educação Física III
Curso:	Técnico em Edificações Integrado ao Ensino Médio
Ano/Semestre:	2024.2
Carga Horária:	100h/r / 120h/a Carga Horária EaD:
Docente Responsável – G1:	Prof. Dr. Ramon Cunha Montenegro
Docente Responsável – G2:	Profa. Dra. Joamira Pereira de Araújo

EMENTA
Estudo da abordagem integrada à cultura corporal de movimento na área de Linguagens e suas Tecnologias, com aprofundamento e ampliação dos conhecimentos acerca da Ginástica de Condicionamento (Recreação, Jogos e Brincadeira Populares), Esportes para a Vida (Voleibol), Ginástica de Condicionamento (Treinamento Funcional) e Conhecimento sobre o Corpo na Saúde e na Doença (Avaliação do Desempenho Humano). Tais conhecimentos serão abordados conforme a compreensão da realidade social, dos direitos e responsabilidades em relação à vida pessoal, coletiva e ambiental.

OBJETIVOS DE ENSINO
Geral: Estudar de forma ampliada a Ginástica de Condicionamento (Recreação, Jogos e Brincadeira Populares), Esportes para a Vida (Voleibol), Ginástica de Condicionamento (Treinamento Funcional) e Conhecimento sobre o Corpo na Saúde e na Doença (Avaliação do Desempenho Humano).
Específico(s): Ginástica de Condicionamento (Recreação, Jogos e Brincadeira Populares): <ul style="list-style-type: none">✓ Conhecer a história dos jogos e brincadeiras, da pré-história aos dias atuais;✓ Conhecer os jogos e brincadeiras populares do Brasil;✓ Promover a integração dos discentes a partir de Jogos e Brincadeiras inclusivas;✓ Apresentar as semelhanças e diferenças entre jogos e esportes; e✓ Conhecer brincadeiras e jogos com tacos e as habilidades desenvolvidas nessas atividades. Esportes para a Vida (Voleibol): <ul style="list-style-type: none">✓ Estudar as definições e regras simplificadas do Voleibol;✓ Verificar os Fundamentos Básicos do Voleibol (Saque, Levantamento, Manchete e Recepção no Voleibol; Ataque, a Defesa e o Bloqueio; o Saque Viagem e Flutuante no Voleibol);✓ Estudar as definições e regras simplificadas do Voleibol de Areia; e✓ Conhecer a prática do Voleibol de Areia.

Ginástica de Condicionamento (Treinamento Funcional):

- ✓ Conhecer os conceitos básicos e características do Treinamento Funcional;
- ✓ Compreender o funcionamento do sistema neuromuscular e cardiovascular;
- ✓ Analisar os princípios básicos do treinamento anaeróbico;
- ✓ Compreender os tipos de treinamento de força isométrico e dinâmico;
- ✓ Analisar os princípios básicos do treinamento aeróbico;
- ✓ Verificar as características biomecânicas dos exercícios abdominais no treinamento funcional; e
- ✓ Estudar as características biomecânicas dos exercícios abdominais no Treinamento Funcional.

Conhecimento sobre o Corpo na Saúde e na Doença (Avaliação do Desempenho Humano):

- ✓ Compreender os conceitos básicos da avaliação física;
- ✓ Analisar as características da composição corporal na saúde e na doença;
- ✓ Analisar o Formulário Pré Participação da Educação Física do IFPB;
- ✓ Conhecer a Antropometria; Pico de Velocidade de Crescimento e a Estatura-alvo;
- ✓ Analisar o protocolo de Avaliação da Composição Corporal; classificar o IMC, o Estado Nutricional e o Gasto Metabólico;
- ✓ Compreender a identificação do Biotipo-físico – Somatotipo;
- ✓ Medir o Desempenho Anaeróbico: Flexibilidade Banco Wells - cm; Extensão do Tronco – cm; Flexão Braços no Solo – rep; e Resistência Abdominal – rep;
- ✓ Medir o Desempenho Anaeróbico: Agilidade Shuttle Run –seg; Potência (Medicine Ball e Salto Horizontal – m); medir o Desempenho Aeróbico – PACER; e
- ✓ Identificar a vestimenta adequada para a realização da avaliação física; verificar os procedimentos de segurança antes da realização da avaliação física.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO				
Bim.	Conteúdos - Ginástica de Condicionamento: Recreação, Jogos e Brincadeira Populares	Carga Horária		
		CHT	CHP	Total
1º Bimestre	Acolhimento dos alunos e orientação sobre o Componente Curricular da Educação Física.	1		1
	Aplicação da 1ª Etapa do Protocolo de Avaliação Física do IFPB (PAF/IFPB-Campus João Pessoa), ou seja: Orientação sobre o preenchimento do Formulário Eletrônico “Triagem Pré Participação da Avaliação Física – CEF”.	1		1
	Aplicação da 2ª Etapa do Protocolo de Avaliação Física do IFPB , ou seja: Orientação sobre a Avaliação do Desempenho Físico dos Estudantes do IFPB”. - Objetivos: Medir as Variáveis Antropométricas; Determinar o Pico de Velocidade de Crescimento e Estatura-alvo; Avaliar a Composição Corporal; Classificar o IMC, Estado Nutricional e Gasto Metabólico; Identificar o Biotipo-físico através do Somatotipo; Medir o Desempenho Anaeróbico e Aeróbico.		2	2
	Jogos e brincadeiras populares - Jogos e brincadeiras populares do Brasil.		1	1
	Jogos, brincadeiras e inclusão - Integração dos discentes a partir de Jogos e Brincadeiras inclusivas.		4	4
	Atividades com Jogos e Brincadeiras de inclusão.		4	4
	Jogos, competitivos e jogos cooperativos - Importância dos Jogos e Brincadeiras inclusivas como modalidades de Jogos.		5	5
	Atividades com Jogos Competitivos e Cooperativos.		4	4
	Jogos e esportes- estabelecendo diferenças e semelhanças.		4	4
	Jogos com tacos - Brincadeiras e jogos com tacos e as habilidades desenvolvidas nessas atividades.		2	2
Atividades de Jogos com Tacos.		2	2	
Subtotal – 1º Bimestre		1	29	30

Legenda: BIM = Bimestre; CHT = Carga Horária Teórica; CHP = Carga Horária Prática.

Bim.	Conteúdos - Esportes para a Vida: Voleibol	Carga Horária		
		CHT	CHP	Total
2º Bimestre	Definições e Regras Simplificadas do Voleibol.	1		1
	Recomendações básicas para a prática de Esportes de Quadra.		5	5
	Fundamentos do Voleibol - I (Saque e Levantamento).		4	4
	Fundamentos do Voleibol - II (Manchete e Recepção no Voleibol).		4	4
	Fundamentos do Voleibol - III (Ataque, a Defesa e o Bloqueio).		4	4
	Fundamentos do Voleibol - IV (Saque Viagem e Flutuante no Voleibol).		2	2
	Fundamentos do Voleibol - V (Saque Flutuante no Voleibol).		2	2
	Definições e Regras Simplificadas do Voleibol de Areia.		2	2
	Recomendações básicas para a prática de Esportes de Areia.		2	2
Atividades práticas do Voleibol de Areia.		4	4	
Subtotal – 2º Bimestre		1	29	30

Legenda: BIM = Bimestre; CHT = Carga Horária Teórica; CHP = Carga Horária Prática.

Bim.	Conteúdos - Ginástica de Condicionamento: Treinamento Funcional	Carga Horária		
		CHT	CHP	Total
3º Bimestre	Conceitos básicos e características do treinamento funcional.	1		1
	Funcionamento básico do sistema neuromuscular.		5	5
	Funcionamento básico do sistema cardiovascular.		4	4
	Analisar os princípios básicos do treinamento anaeróbico.		4	4
	Compreender os tipos de treinamento de força isométrico e dinâmico.		4	4
	Análise dos princípios básicos do treinamento aeróbico.		4	4
	Características biomecânicas dos exercícios abdominais no treinamento funcional.		4	4
	Características biomecânicas dos exercícios abdominais no treinamento funcional.		4	4
Subtotal – 3º Bimestre		1	29	30

Legenda: BIM = Bimestre; CHT = Carga Horária Teórica; CHP = Carga Horária Prática.

Bim.	Conteúdos - Conhecimento sobre o Corpo na Saúde e na Doença: Avaliação do Desempenho Humano	Carga Horária		
		CHT	CHP	Total
4º Bimestre	Aplicação da 3ª Etapa do Protocolo de Avaliação Física do IFPB (PAF/IFPB-Campus João Pessoa), ou seja: Reavaliação do Desempenho Físico dos Estudantes do IFPB".		5	5
	Orientações Básicas para a Realização da Avaliação Física (vestimenta adequada para a realização da avaliação física; verificar os procedimentos de segurança antes da realização da avaliação física).		1	1
	Avaliação Diagnóstica no IFPB – Campus João Pessoa - Formulário Pré-participação da Educação Física do IFPB.		4	4
	Procedimentos em Avaliação Física no IFPB – I (Antropometria; Pico de Veloc. de Cresc. e a Estatura-alvo).		4	4
	Procedimentos em Avaliação Física no IFPB – II (Avaliação da Composição Corporal; classificar o IMC, o Estado Nutricional e o Gasto Metabólico).		4	4
	Procedimentos em Avaliação Física no IFPB – III (Biotipo-físico – Somatotipo).		4	4
	Procedimentos em Avaliação Física no IFPB – IV (Flexibilidade Banco Wells - cm; Extensão do Tronco – cm; Flexão Braços no Solo – rep; e Resistência Abdominal – rep).		4	4
	Procedimentos em Avaliação Física no IFPB – V (Agilidade <i>Shuttle Run</i> –seg; Potência (<i>Medicine Ball</i> e Salto Horizontal – m); medir o Desempenho Aeróbico – PACER).		4	4
Subtotal – 4º Bimestre		1	29	30
Total da Carga Horária		4	116	120

Legenda: BIM = Bimestre; CHT = Carga Horária Teórica; CHP = Carga Horária Prática.

METODOLOGIA DE ENSINO

- ✓ A oferta do Componente Curricular Educação Física no IFPB – Campus João Pessoa será desenvolvida com a separação da Turma em dois Grupos (**G1 e G2**).
- ✓ Aula expositiva dialogada; estudo individual e em grupo de textos científicos: resumos, comentários; seminários, participação em grupos, aulas práticas em laboratórios esportivos do IFPB.
- ✓ Serão utilizados recursos do Ambiente Virtual de Aprendizagem no Classroom (Arquivos, Livros, Páginas URL (link), Base de Dados, Chat, Fórum, Questionários e Tarefa), como também, equipamentos didáticos pedagógicos disponíveis na Educação Física do IFPB Campus João Pessoa.
- ✓ Serão realizadas visitas técnicas no intuito de vivenciar as práticas da Educação Física em ambientes urbanos, rurais e parques ecológicos.

AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

- ✓ Contínua através de: Provas escritas objetivas/subjetivas - Provas práticas - Trabalhos teóricos/práticos orientados em sala de aula.
- ✓ Serão realizadas 02 (duas) avaliações de aprendizagem ao longo de cada bimestre (1ª Atividade Avaliativa – A1 e 2ª Atividade Avaliativa – A2).
- ✓ Ao longo do período letivo, o professor poderá aplicar diversos instrumentos de avaliação formativa, **sendo obrigatória** a realização de, pelo menos, **uma avaliação somativa**: teórica, escrita e contextualizada.
- ✓ Segue abaixo o Quadro de Planejamento dos Períodos das Atividades Avaliativas com as suas respectivas pontuações.

PLANEJAMENTO DAS ATIVIDADES DE AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM					RECUPERAÇÃO	
BIM.	ATIVIDADES AVALIATIVAS	PERÍODO	PONTOS	NOTA	PERÍODO	NOTA
1º	1ª Atividade Avaliativa – A1	18/03/2024	0 - 100	Média = (A1 + A2) / 2	24/04/2024	0 - 100
	2ª Atividade Avaliativa – A2	22/04/2024	0 - 100			
2º	1ª Atividade Avaliativa – A1	03/06/2024	0 - 100	Média = (A1 + A2) / 2	15/07/2024	0 - 100
	2ª Atividade Avaliativa – A2	10/07/2024	0 - 100			
3º	1ª Atividade Avaliativa – A1	02/09/2024	0 - 100	Média = (A1 + A2) / 2	07/10/2024	0 - 100
	2ª Atividade Avaliativa – A2	02/10/2024	0 - 100			
4º	1ª Atividade Avaliativa – A1	11/11/2024	0 - 100	Média = (A1 + A2) / 2	18/12/2024	0 - 100
	2ª Atividade Avaliativa – A2	11/12/2024	0 - 100			

OBSERVAÇÕES:

1. Ao final de cada bimestre, será realizada avaliação dos conteúdos, elaborada e aplicada exclusivamente pelo docente da respectiva disciplina, destinada aos discentes que não atingiram a média bimestral 70 (setenta).
2. Para registro, prevalecerá o melhor resultado entre a média do bimestre e a nota obtida na avaliação de recuperação (Parecer CNE/CEB nº 12/97), com comunicação imediata ao discente.
3. Não terá direito à avaliação de recuperação o discente que, sem justificativa, faltar a qualquer uma das avaliações previstas no bimestre.

IMPORTANTE: Os três pontos supracitados correspondem ao art. 64 (Capítulo VII - dos estudos de recuperação) do Regimento dos Cursos Técnicos Integrados do IFPB. Disponível em: <https://www.ifpb.edu.br/santarita/ensino/documentos/docs/regimento-didatico-dos-cursos-tecnicosintegrados.pdf/view>. Acesso em 26 ago. 2020.

RECURSOS DIDÁTICOS NECESSÁRIOS

- ✓ Quadro branco, lápis marcador, Data show, Computador, Laboratório de Informática com acesso à internet.
- ✓ Serão utilizados os equipamentos didáticos pedagógicos disponíveis na Educação Física do IFPB Campus João Pessoa.

BIBLIOGRAFIA*

Básicas:

- ✓ BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.
- ✓ BRASIL. Plano Nacional de Educação (PNE). Lei Federal n.º 10.172, de 9/01/2001. Brasília: MEC, 2001c.
- ✓ COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.

Complementares:

- ✓ BRASIL. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional Lei Número 9.394, 20 de dezembro de 1996.
- ✓ CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Carta Brasileira de Educação Física**. CONFED, Rio Janeiro, 2000.
- ✓ GUEDES, DP. **Manual prático para avaliação em Educação Física**. São Paulo: Manole, 2006.
- ✓ MARINS, JCB; GIANNICHI, RS. **Avaliação & prescrição de atividade física: guia prático**. 3. Ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- ✓ THOMAS, JR; NELSON, JK; SILVERMAN, SJ. **Métodos de pesquisa em Atividade Física**. 6. ed. Porto Alegre. Artmed, 2012.