



Serviço Público Federal  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense  
Pró-Reitoria de Ensino  
Câmpus Sapucaia do Sul

## PLANO DE ENSINO

<b>Disciplina: APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE I</b>	
<b>Ano/Semestre: 2017/1</b>	<b>Turmas: 1F</b>
<b>Professor: Antonio Lopes</b>	
<b>Carga horária Semanal: 01 h/a</b>	<b>Carga horária Total: 15h/aulas (15 h)</b>

### 1.EMENTA:

A Educação Física e sua contribuição para a saúde através da atividade física e do movimento humano. A relação entre a aptidão física, a atividade física, o exercício físico, o esporte e a saúde. A condição orgânica e funcional para a prática de atividade física. O conhecimento das qualidades físicas básicas: conceitos; formas e aplicações. Exercícios de alongamento, de ginástica localizada e atividades físicas cooperativas. Os benefícios, precauções e cuidados com os exercícios físicos e com os esportes.

### 2.OBJETIVOS:

Aprofundar-se no conhecimento do funcionamento do organismo humano de forma a reconhecer e modificar as atividades corporais, como recurso para melhoria de suas aptidões físicas. Adotar uma postura ativa de praticante de atividades físicas, consciente da importância das mesmas na vida do cidadão. Participar de atividades práticas em grupos potencializando e canalizando as diferenças individuais para o benefício e conquista dos objetivos por todos.

### 3.ESTRATÉGIAS DE INTERDISCIPLINARIDADE (não obrigatória):

A compreensão do corpo e os aspectos que alteram durante o repouso e a atividade física, possibilitam o diálogo com as áreas da biologia (corpo humano e seu funcionamento) e da química (reações químicas). Além disso, o estudo da história do esporte permite que o aluno reflita sobre as questões do corpo e a sua cultura, transferindo o pensamento para os dias atuais e a sociedade contemporânea.

### 4. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

UNIDADE I - A importância da Educação Física para o adulto.

UNIDADE II Comportamento humano, a saúde e a qualidade de vida.

UNIDADE III Aptidão física, saúde, atividade física, exercício físico e esporte (conceitos).

UNIDADE IV Aptidão física: componentes, influências e condicionamento.

UNIDADE V Qualidades físicas: conceitos, formas e aplicações.

UNIDADE VI Alongamentos: teoria, prática e correção.

UNIDADE VII Ginástica localizada: sugestões, tipos de exercícios, finalidades e correções.

UNIDADE VIII Atividade Física Cooperativas

UNIDADE IX Frequência Cardíaca: verificação, FCM, FCR, zonas de trabalho, cálculos.

UNIDADE X Benefícios dos exercícios e da atividade física.

UNIDADE XI Cuidados e precauções na prática de exercícios e atividades físicas.



Serviço Público Federal  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense  
Pró-Reitoria de Ensino  
Câmpus Sapucaia do Sul

## 5. METODOLOGIA DE TRABALHO:

As aulas de Aptidão Física e Saúde I se baseiam em uma metodologia de estudo teórico e desempenho prático norteadas pelo viés teórico, contemplando aulas demonstrativas, expositivas, estudos dirigidos e realização de pesquisas. As sequencias didáticas privilegiam atividades de leitura, reflexão, discussão e atividades de desempenho prático, realizadas de forma individual e em equipes de trabalho.

## 6. AVALIAÇÃO:

A avaliação será de caráter formativo, pressupondo a contextualização dos conhecimentos e das atividades desenvolvidas como forma de auxiliar na melhoria do desempenho do aluno, possibilitando ao professor rever suas estratégias e ao aluno comprometer-se cada vez mais com seu processo de aprendizagem e de desempenho físico.

A avaliação será feita utilizando-se os seguintes procedimentos: avaliação nas atividades práticas (individuais ou em equipes), apresentação de trabalhos (individuais ou em equipes), observação direta da participação efetiva nas aulas. Serão considerados como critérios de avaliação o desempenho procedimental nas atividades propostas, o desempenho conceitual e o desempenho atitudinal nas aulas, considerando os seguintes aspectos:

A) O desempenho procedimental: considera a participação efetiva nas atividades das aulas, o nível de atuação e de desempenho técnico nas atividades práticas e teóricas;

B) O desempenho conceitual: considera a aquisição das informações ofertadas através dos conteúdos propostos e das orientações técnicas nas atividades teórico-práticas.

Os critérios A e B serão avaliados com um peso 10,0 para cada critério. Os critérios serão somados e divididos, obtendo-se a média do período. O aluno que não alcançar o desempenho esperado terá direito a realizar uma reavaliação referente ao período, utilizando-se um dos critérios estabelecidos anteriormente.

OBS.: Os alunos que apresentarem atestado médico deverão realizar os relatórios conforme apresentado acima e a sua avaliação teórica terá peso de 50% da nota final de cada semestre.

## 7. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

ANDERSON, Bob. **Alongue-se no trabalho** / Bob Anderson: ilustrado por Jean Anderson: tradução Denise Maria Bolanho I. – São Paulo: Summus, 1998.

BARROS Neto, Turíbio Leite de. **Exercício, saúde e desempenho físico**. São Paulo: Editora Atheneu, 1997.

BROOKS, Douglas. **Manual do Personal-Treiner: um guia para o condicionamento físico completo**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

### Bibliografia Complementar

CANFIELD, Jefferson. **Aprendizagem mototra no voleibol**. Santa Maria: JTC Editor. 1998.

DANTAS, Estélio H.M. **A prática da Preparação Física**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

MATTOS, Mauro Gomes de. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. São Paulo: Phorte Editora, 2000.



Serviço Público Federal  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense  
Pró-Reitoria de Ensino  
Câmpus Sapucaia do Sul

**9.CRONOGRAMA:**

**2º SEMESTRE**

<b>Aula</b>	<b>Data</b>	<b>Assunto</b>
<b>1.</b>	<b>1º semana</b>	A importância da Educação Física para o adulto.
<b>2.</b>	<b>2º semana</b>	Comportamento humano, a saúde e a qualidade de vida.
<b>3.</b>	<b>3º semana</b>	Aptidão física, saúde, atividade física, exercício físico e esporte (conceitos).
<b>4.</b>	<b>4º semana</b>	Frequência Cardíaca: verificação, FCM, FCR, zonas de trabalho, cálculos.
<b>5.</b>	<b>5º semana</b>	Aptidão física: componentes, influências e condicionamento.
<b>6.</b>	<b>6º semana</b>	Qualidades físicas: conceitos, formas e aplicações.
<b>7.</b>	<b>7º semana</b>	Qualidades físicas: conceitos, formas e aplicações.
<b>8.</b>	<b>8º semana</b>	Alongamentos: teoria, prática e correção.
<b>9.</b>	<b>9º semana</b>	Ginástica localizada: sugestões, tipos de exercícios, finalidades e correções.
<b>10.</b>	<b>10º semana</b>	Ginástica localizada: sugestões, tipos de exercícios, finalidades e correções.
<b>11.</b>	<b>11º semana</b>	Corpo Humano: sistema articular.
<b>12.</b>	<b>12º semana</b>	Corpo Humano: sistema muscular.
<b>13.</b>	<b>13º semana</b>	Benefícios dos exercícios e da atividade física.
<b>14.</b>	<b>14º semana</b>	Cuidados e precauções na prática de exercícios e atividades físicas.
<b>15.</b>	<b>15º semana</b>	Avaliação do semestre