



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

PLANO DE ENSINO

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA III	
Ano/Semestre: 2017	Turmas: 2M, 2I, 2L, 2K e 2P
Professor: Antônio Ubirajara Vasconcelos Lopes	
Carga horária Semanal: 02 h/a	Carga horária Total: 80 h/aulas (60 h)

1.EMENTA:

Estudo e vivência do Futsal, do Basquetebol e de esporte alternativo, possibilitando a compreensão do corpo nestas modalidades esportivas, assim como o conhecimento a respeito da história de cada modalidade. Conhecimento sobre a Atividade Física e sua relação com a saúde, por meio da diferenciação de atividade e exercício físico, introduzindo aspectos como a frequência cardíaca, as medidas corporais e os cuidados antes, durante e após a prática de atividade física. Aprofundando o assunto corpo por meio de atividades que desenvolvam a agilidade e a flexibilidade.

2.OBJETIVOS:

- Compreender as formas de atividade física e exercício físico e a relação com a saúde;
- Aprender sobre o funcionamento do organismo humano na atividade física e nos fundamentos desportivos, utilizando-os como recursos para melhoria da aptidão física e formas de lazer;
- Conhecer o Basquetebol, o Futsal e o esporte alternativo desde a sua história até o reflexo destas modalidades na sociedade e praticantes;
- Vivenciar 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):

Por meio da contextualização do corpo nas diversas sociedades ao longo do tempo, com o estudo da história do Atletismo e dos Jogos Olímpicos. A possibilidade do aluno refletir com olhar histórico e filosófico sobre as questões do corpo e a sua cultura, transferindo o pensamento para os dias atuais e a sociedade contemporânea.

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).

4. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

UNIDADE I – Basquete

1.1 História do esporte



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

- 1.2 Regras do esportes
- 1.3 Fundamentos Técnicos
- 1.4 Fundamentos Táticos
 - 1.4.1 Posições em quadra
 - 1.4.2 Sistemas de Ataque
 - 1.4.3 Sistemas de Defesa
- 1.3 Contextualização histórica do Futsal na sociedade

UNIDADE II – Futsal

- 2.1 História do esporte
- 2.2 Regras do esportes
- 2.3 Fundamentos Técnicos
- 2.4 Fundamentos Táticos
 - 2.4.1 Posições em quadra
 - 2.4.2 Sistemas de Ataque
 - 2.4.3 Sistemas de Defesa
- 2.5 Contextualização histórica do Basquetebol na sociedade

UNIDADE III – Esportes Alternativos (Frescobol, Punhobol, Badminton, Lutas, etc.)

- 3.1 História do esporte
- 3.2 Regras do esporte
- 3.3 Fundamentos Técnicos
- 3.4 Introdução aos Sistemas Táticos
- 3.5 Contextualização do esporte na sociedade

UNIDADE IV – Atividade Física e Saúde

- 4.1 O que é Atividade Física?
 - 4.1.1 Relação Exercício Físico e Atividade Física
- 4.2 Tipos de Exercício Físico
- 4.3 Importância e Benefícios da Atividade Física
 - 4.3.1 Cuidados com o corpo para a prática adequada
- 4.4 Frequência Cardíaca
- 4.5 Medidas Corporais e Índice de Massa Corporal (IMC)

UNIDADE V – O Corpo – conceitos e vivências

- 5.1 Flexibilidade
- 5.2 Agilidade



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

5. METODOLOGIA DE TRABALHO:

Serão realizadas aulas práticas, norteadas pela concepção teórica, por meio de uma ou duas aulas por conteúdo desenvolvido ao longo do ano. As aulas contemplarão diversos momentos: expositivo, demonstrativo, dirigido, auto-dirigido e experimental. Durante as aulas serão realizadas atividades individuais, em pequenos e grandes grupos.

6. AVALIAÇÃO:

Serão considerados três critérios para compor a avaliação da turma, que são:

- Participação em aula;
- Avaliação Prática;
- Avaliação Teórica.

Participação em Aula: Os alunos serão avaliados em cada aula durante o semestre, baseando-se na prática das atividades propostas pelo professor, independente do desempenho apresentado no momento, apenas com a exigência do aluno estar realizando da melhor maneira possível dentro de suas limitações. Outro aspecto que faz parte da avaliação é a utilização de roupa adequada para a prática de atividade física, conforme exposto pelo professor no primeiro dia de aula. O peso atribuído para este critério é de 40% da nota final do semestre.

A recuperação é realizada aula por aula, com a elaboração de um relatório cujo tema principal é a aula na qual não realizou as atividades, modelo da atividade é previamente divulgada pelo professor. Alunos que apresentarem justificativa de sua falta, os dias em questão serão desconsiderados da avaliação do mesmo, não prejudicando ser rendimento escolar.

Avaliação Prática: Será realizado um momento de avaliação para cada modalidade esportiva desenvolvida sobre execução de gestos técnicos, de modo que a exigência seja que o aluno seja capaz de realizar, minimamente as atividades motoras solicitadas, além de reconhecer o próprio corpo no contexto da atividade solicitada. Neste instrumento terá também a característica de rendimento. O peso atribuído para este critério é de 30% da nota final do semestre.

A recuperação será realizada após retomada do conteúdo.

Avaliação Teórica: Ao final de cada semestre será aplicada uma avaliação de cunho teórico, de modo que o aluno possa demonstrar o conhecimento trabalhado durante o período letivo e de que forma ele foi contextualizado e compreendido. O peso atribuído para este critério é de 30% da nota final em cada semestre.

A recuperação será necessariamente uma avaliação com questões descritivas sobre o conteúdo o qual foi tema da avaliação teórica. Será realizada após retomada de conteúdo e correção da primeira avaliação.

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.



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

7. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

Bibliografia Básica

MUTTI, Daniel. **FUTSAL: da iniciação ao alto nível**. 2ª edição. Editora Phorte, 2003.

POLITO, Marcos. **PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**. Editora Phorte, 2010.

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

8. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

SABA, Fabio. **MEXA-SE: Atividade Física, Saúde e Bem-estar**. 3ª edição. Editora Phorte, 2011.

DARIDO, Suraya Cristina. **PARA ENSINAR EDUCAÇÃO FÍSICA – possibilidades de Intervenção na Escola**. Editora Papirus, 2007.

9. CRONOGRAMA:

Aulas	Data	Assunto
1-2	1º semana	Apresentação da disciplina e professor
3-4	2º semana	Anamnese do Basquete – Relato Histórico e Atividades práticas
5-6	3º semana	Atividades práticas sobre fundamentos – condução
7-8	4º semana	Atividades práticas sobre fundamentos – passe
9-10	5º semana	Atividades práticas sobre fundamentos – passe e arremesso
11-12	6º semana	Atividades práticas sobre fundamentos – arremesso e drible
13-14	7º semana	Sistema de jogo – ataque
15-16	8º semana	Sistema de jogo – defesa
17-18	9º semana	Jogo de basquete
19-20	10º semana	Jogo de basquete
21-22	11º semana	Esporte Alternativo – Aula teórica
23-24	12º semana	Iniciação ao Esporte Alternativo
25-26	13º semana	Esporte Alternativo – aula pratica
27-28	14º semana	Esporte Alternativo – aula pratica
29-30	15º semana	Esporte Alternativo – aula pratica



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

31-32	16° semana	Avaliação teórica
33-34	17° semana	Revisão para Prova Prática
35-36	18° semana	Avaliação Prática
37-38	19° semana	Revisão do 1º semestre
39-40	20° semana	Recuperação 1º semestre
41-42	1º semana	Apresentação do 2º semestre
43-44	2º semana	Futsal – aula teórica regras
45-46	3º semana	Atividades práticas sobre fundamentos – condução
47-48	4º semana	Atividades práticas sobre fundamentos – condução
49-50	5º semana	Atividades práticas sobre fundamentos – passe
51-52	6º semana	Atividades práticas sobre fundamentos – passe
53-54	7º semana	Atividades práticas sobre fundamentos – chute
55-56	8º semana	Atividades práticas sobre fundamentos – chute
57-58	9º semana	Atividades práticas sobre fundamentos – domínio
59-60	10º semana	Atividades práticas sobre fundamentos – domínio
61-62	11º semana	Sistema de Jogo 2 x 2
63-64	12º semana	Sistema de Jogo 2 x 2
65-66	13º semana	Sistema de Jogo 3 x 1
67-68	14º semana	Sistema de Jogo 3 x 1
69-70	15º semana	Jogo de Futsal
71-72	16º semana	Avaliação Teórica
73-74	17º semana	Revisão Avaliação Prática
75-76	18º semana	Avaliação Prática
77-78	19º semana	Recuperação do 1º semestre
79-80	20º semana	Recuperação do 2º semestre