**PLANO DE ENSINO**

**Curso: PROEJA**

**Disciplina: Aptidão Física e Saúde I**

**Turma: 1H**

**Professor(a): Willian Giovani de Araujo**

**Carga horária total: 11:15**

**Ano/semestre: 2017/2**

**Horário disponível para atendimento: quinta 12:00 às 13:00 e 18:00 às 19:00**

|  |
| --- |
| **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. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:**  UNIDADE I - A importância da Educação Física;  UNIDADE II - Aptidão física, saúde, atividade física, exercício físico e esporte (conceitos);  UNIDADE III - Benefícios dos exercícios e da atividade física;  UNIDADE IV - Cuidados e precauções na prática de exercícios e atividades físicas;  UNIDADE V - Comportamento humano (qualidade e estilo de vida);  UNIDADE VI - Atividades físicas cooperativas: prática;  UNIDADE VII - Ginástica localizada: prática;  UNIDADE VIII - Aptidão física: saúde e desempenho esportivo;  UNIDADE IX - Qualidades físicas: conceitos, classificações e aplicações;  UNIDADE X - Frequência Cardíaca: FCM, FCR, aferição, cálculos, zonas de trabalho;  UNIDADE XI - Aquecimento e alongamentos: teoria;  UNIDADE XII - Aquecimento e alongamentos: prática;  UNIDADE XIII - Circuito: prática. |

**4.** **PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS:** As aulas de Aptidão Física e Saúde I serão ministradas contemplando estudos teóricos e desempenho prático norteadas pelo viés teórico através de aulas demonstrativas, expositivas e estudos dirigidos. As sequências didáticas privilegiarão atividades de reflexão, discussão e atividades de desempenho prático, realizadas de forma individual e em grupo.

Recursos materiais: Datashow e notebook.

**5. PROCEDIMENTOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:**

Serão avaliados todos os conteúdos do item 3

Duas provas individuais (P1 e P2) – peso 4 cada prova

Atividades realizadas e apresentadas em aula (individual e/ou grupo) – peso 2 (critérios de avaliação: preparação, apresentação e domínio do conteúdo)

Participação nas aulas práticas (critérios de avaliação: roupas e calçados adequados e participação ativa)

Cálculo: Somatória das três avaliações (2+4+4=10)

\* O aluno terá direito a recuperar **uma** prova, **não realizada**, na última **semana de aula** do semestre vigente com **conteúdo cumulativo** e peso **correspondente** a avaliação perdida pelo aluno.

O aluno que não alcançar o desempenho esperado terá direito a realizar uma reavaliação, a ser definida pelo professor, referente ao período.

OBS.: Os alunos que apresentarem atestado médico deverão realizar relatórios referentes às aulas práticas.

**Observação:** Demais ausências deverão ser justificadas na CORAC no **prazo de até 02 (dois) dias úteis após a data de término da ausência.**  Pedidos posteriores a este prazo não serão considerados.

***Legislação – Justificativa da Falta***

- *Decreto-Lei 715-69* - relativo à prestação do Serviço Militar (Exército, Marinha e Aeronáutica).

- *Lei 9.615/98* - participação do aluno em competições esportivas institucionais de cunho oficial representando o País.

- *Lei 5.869/79* - convocação para audiência judicial.

***Legislação – Ausência Autorizada (Exercícios Domiciliares)***

- *Decreto-Lei 1,044/69* - dispõe sobre tratamento excepcional para os alunos portadores de afecções que indica.

- *Lei 6.202/75* - amparo a gestação, parto ou puerpério.

- *Decreto-Lei 57.654/66* - lei do Serviço Militar (período longo de afastamento).

- *Lei 10.412* - às mães adotivas em licença-maternidade.

**6.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.

**7.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.

**CRONOGRAMA**

**INSTITUTO FEDERAL SUL-RIO-GRANDENSE - CAMPUS SAPUCAIA DO SUL**

**Curso: PROEJA**

**Disciplina: Aptidão Física e Saúde I**

**Professor(a): Willian Giovani de Araujo**

**Ano/semestre: 2017/2**

**Turma: 1H**

**Email: willianaraujo@sapucaia.ifsul.edu.br**

**Horário disponível para atendimento: quinta 12:00 às 13:00 e 18:00 às 19:00**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aula** | **Data** | **Conteúdo Programático** |
| 1 |  | A importância da Educação Física |
| 2 |  | Aptidão física, saúde, atividade física, exercício físico e esporte (conceitos) |
| 3 |  | Benefícios dos exercícios e da atividade física |
| 4 |  | Cuidados e precauções na prática de exercícios e atividades físicas |
| 5 |  | Comportamento humano (qualidade e estilo de vida); revisão |
| 6 |  | Avaliação 1 |
| 7 |  | Atividades físicas cooperativas: prática |
| 8 |  | Ginástica localizada: prática |
| 9 |  | Aptidão física: saúde e desempenho esportivo |
| 10 |  | Qualidades físicas: conceitos, classificações e aplicações |
| 11 |  | Frequência Cardíaca: FCM, FCR, aferição, cálculos, zonas de trabalho |
| 12 |  | Aquecimento e alongamentos: teoria, revisão |
| 13 |  | Avaliação 2 |
| 14 |  | Aquecimento e alongamentos: prática |
| 15 |  | Reavaliação (se necessário) - Circuito: prática (recreação) |