**PLANO DE ENSINO**

**Curso: PROEJA**

**Disciplina: Aptidão Física e Saúde II**

**Turma: 2F**

**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 – Anatomia humana: divisão do corpo, planos e eixos, sistema músculo-esquelético;  UNIDADE II – Fisiologia humana: sistema circulatório, sistema cardiovascular, SNC;  UNIDADE III – Circuito: recreação;  UNIDADE IV – Circuito: treinamento;  UNIDADE V – Fisiologia do exercício: fontes de energia, nutrientes, variáveis do exercício A e AN;  UNIDADE VI – Condicionamento físico: fontes de energia, protocolos de treinamento, gasto de energia;  UNIDADE VII – Emergência na atividade física;  UNIDADE VIII – Emergência na atividade física: prática;  UNIDADE IX – Protocolos de treinamento: prática. |

**4.PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS:**As aulas de Aptidão Física e Saúde II se baseiam em uma metodologia de estudo teórico e desempenho prático norteadas pelo viés teórico, contemplando aulas demonstrativas, expositivas, estudos dirigidos referentes à anatomia humana e seu funcionamento fisiológico e neurológico. As sequencias didáticas privilegiam atividades de reflexão, discussão e atividades de desempenho prático, realizadas de forma individual e em grupos.

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 3 cada prova

Atividades realizadas e apresentadas em aula (individual e/ou grupo) – peso 3 (critérios de avaliação: preparação, apresentação e domínio do conteúdo)

Participação nas aulas práticas (critérios de avaliação: roupas e calçados adequados e participação ativa) - 1

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 II**

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

**Ano/semestre: 2017/2**

**Turma: 2F**

**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 | 31/07 | Anatomia humana: divisão do corpo, planos e eixos |
| 2 | 07/08 | Anatomia humana: sistema músculo-esquelético |
| 3 | 14/08 | Fisiologia humana: sistema circulatório, sistema cardiovascular |
| 4 | 21/08 | Fisiologia humana: sistema nervoso; revisão |
| 5 | 28/08 | Avaliação 1 |
| 6 | 04/09 | Circuito: recreação |
| 7 | 11/09 | Circuito: treinamento |
| 8 | 18/09 | Fisiologia do exercício: fontes de energia, nutrientes |
| 9 | 25/09 | Fisiologia do exercício: variáveis do exercício A e AN |
| 10 | 02/10 | Condicionamento físico: fontes de energia, gasto de energia |
| 11 | 09/10 | Condicionamento físico: protocolos de treinamento; revisão |
| 12 | 16/10 | Avaliação 2 |
| 13 | 23/10 | Emergência na atividade física |
| 14 | 30/10 | Emergência na atividade física: prática |
| 15 | 06/11 | Reavaliação (se necessário) - Protocolos de treinamento: prática |