**PLANO DE ENSINO**

**Curso: Informática**

**Disciplina: Educação Física**

**Turma: 3K**

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

**Carga horária total: 3Oh**

**Ano/semestre: 2017/2**

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

|  |
| --- |
| **1. EMENTA:** Estudo e vivência do Voleibol e de esportes alternativos, possibilitando compreender o seu corpo na prática desses esportes. Conhecimento sobre a Atividade Física e sua relação com a saúde, através da abordagem sobre as doenças ligadas a atividade física (excesso de e falta de), além de aspectos ligados a alimentação e hidratação, lesões durante a prática de atividade física, além de propiciar e propor ações para a introdução de hábitos saudáveis. Aprofundamento do assunto corpo tratando de inclusão na atividade física e a atividade física na terceira idade. A vivência de atividades rítmicas e também de jogos, competitivos e cooperativos. |

|  |
| --- |
| **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 Voleibol 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. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:**  UNIDADE I – Voleibol.  1.1 História do esporte  1.2 Regras do esporte  1.3 Fundamentos Técnicos  1.4 Introdução aos Sistemas Táticos  1.5 Contextualização do esporte na sociedade  UNIDADE II – Corpo humano  2.1 Atividade física e saúde  2.2 Anatomia humana  2.3 Fisiologia humana  2.4 Fisiologia do exercício  2.5 Condicionamento físico  UNIDADE III – Esportes alternativos |

**4.** **PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS:** Serão realizadas aulas teóricas e práticas, norteadas pela concepção teórica. As aulas contemplarão diversos momentos: expositivo, demonstrativo e experimental. Durante as aulas serão realizadas atividades individuais 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 2 (critérios de avaliação: preparação, apresentação e domínio do conteúdo)

Participação nas aulas práticas (critérios de avaliação: roupas e calçados adequados e participação ativa) – peso 2

Cálculo: Somatória das três avaliações (2+2+3+3=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:**

ARAÚJO, Paulo Ferreira de. **DESPORTO ADAPTADO NO BRASIL.** Editora Phorte, 2011.

ARENA. Simone Sagres. **EXERCÍCIO FÍSICO E QUALIDADE DE VIDA: AVALIAÇÃO, PRESCRIÇÃO E PLANEJAMENTO.** Editora Phorte, 2009.

ARTAXO, Inês e MONTEIRO, Gizele de Assis. **RITMO E MOVIMENTO: teoria e prática.** Editora Phorte, 2013.

BOJIKIAN, Luciana Perez e CRISÓSTOMO, João. **ENSINANDO VOLEIBOL.** Editora Phorte, 2012.

**7. Bibliografia complementar:**

DARIDO, Suraya Cristina. **EDUCAÇÃO FÍSICA E TEMAS TRANSVERSAIS.** Editora Papirus, 2012.

**CRONOGRAMA**

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

**Curso: Informática**

**Disciplina: Educação Física**

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

**Ano/semestre: 2017/2**

**Turma: 3K**

**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 | Apresentação do 2º semestre |
| 2 | 07/08 | Jogos e Recreação |
| 3 | 14/08 | Jogos e Recreação |
| 4 | 21/08 | Jogos Cooperativos |
| 5 | 28/08 | Atividade Física e Saúde |
| 6 | 04/09 | Anatomia humana |
| 7 | 11/09 | Fisiologia humana |
| 8 | 18/09 | Fisiologia do exercício |
| 9 | 25/09 | Condicionamento físico |
| 10 | 02/10 | Condicionamento físico: prática |
| 11 | 09/10 | Revisão |
| 12 | 16/10 | Avaliação Teórica |
| 13 | 23/10 | Badminton |
| 14 | 30/10 | Voleibol: sistema de jogo 5x1 |
| 15 | 06/11 | Voleibol: sistema de jogo 5x1: prática |
| 16 | 13/11 | Voleibol sentado |
| 17 | 20/11 | Orientações para avaliação prática |
| 18 | 27/11 | Avaliação Prática |
| 19 | 04/12 | Ginástica Olímpica |
| 20 | 11/12 | Recuperação (se necessário) - recreação |