



PLANO DE ENSINO

1. IDENTIFICAÇÃO

Campus: Avançado Quedas do Iguaçu

Eixo tecnológico: Informação e Comunicação

Curso: Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio

Componente curricular: Educação Física III

Docente: Kleber Augusto Michalichem

Carga horária: CH: 67H/80H/A

Turno: Matutino

Número de aulas na semana: 2

Período letivo: 2019

Turma (s): 4º Ano

Coordenador do curso: Odair Moreira de Souza

2. EMENTA

As Atividades corporais e intelectuais dentro dos conteúdos globais da Educação Física escolar: o esporte, os jogos, a dança, as lutas e as ginásticas, além de bases antropométricas, jogos eletrônicos e educação sexual e uso de drogas ilícitas (temas transversais). Todos com fundamentação teórica e com o intuito de integração da Educação Física com a área técnica utilizando-se de metodologia contextualizada para direcionar os conteúdos para a área da Informática.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Entender a fisiologia envolvida nas modalidades coletivas e individuais trabalhadas durante os anos anteriores, sendo capaz de identificar a biomecânica do movimento relacionado ao gesto técnico correto e a musculatura recruta durante o movimento, apresentando de forma autônoma uma postura crítica frente às habilidades motoras das modalidades estudadas traçando um paralelo com os outros componentes curriculares.

3.2 Objetivos Específicos

- Relacionar a Fisiologia do Exercício com as modalidades esportivas.
- Promover o conhecimento das regras e características de modalidades esportivas coletivas e individuais.
- Promover a vivência do esporte adaptado.



- Estimular o entendimento da Biomecânica do movimento frente a correção do Gesto técnico esportivo.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Anatomia I – Sistema Esquelético, Sistema muscular.
- Anatomia II – Síntese Proteica, Sistema Nervoso Central.
- Esportes Adaptados.
- Biomecânica dos Esportes Coletivos.

5. METODOLOGIA DE ENSINO E AVALIAÇÃO

Os conteúdos selecionados serão trabalhados utilizando aulas expositivas, priorizando o debate e aplicabilidade prática do conteúdo. O Conteúdo de Fisiologia do Exercício traçará uma relação com o gesto motor e as habilidades motoras envolvidas nos esportes coletivos e individuais trabalhados nos anos anteriores, de modo a estimular a construção do conhecimento por meio da elaboração de trabalhos teóricos/práticos sempre sob a supervisão e apoio do professor. Será abordada a prática do gesto técnico e a biomecânica do movimento envolvido nas modalidades esportivas propostas. O conteúdo será abordado por meio de:

- Aulas expositivas;
- Elaboração de artigos / exposição oral;
- Discussões, debates e questionamentos através de visitas técnicas e;
- Aulas práticas com convidados.

5.1 Recursos didáticos

1. Materiais alternativos;
2. Quadro / pincel;
3. Quadra poliesportiva;
4. Multimídia;
5. Materiais esportivos em geral.

6. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

A avaliação será realizada seguindo as orientações da Resolução 050/2017, que estabelece as normas de avaliação dos processos de ensino e aprendizagem no IFPR.

Os alunos serão avaliados conforme o seu desempenho durante o ano letivo, por meio de prova teórica, participação produtiva nas aulas, elaboração e apresentação de trabalhos/artigos, participação nos fóruns de discussão de modo que o conceito estará atrelado à sua produtividade na disciplina.



7. RECUPERAÇÃO

A recuperação paralela oferecida seguirá as orientações da Resolução 50 de 14 de Julho de 2017 § 2º Art. 13. Será oferecida durante os horários de atendimento do professor, conforme cronograma publicado pela Coordenação do Curso. Todos os alunos que necessitarem de atendimento, tão logo tenha sido identificado dificuldades no processo ensino aprendizagem, serão convocados para a Recuperação Paralela.

8. BIBLIOGRAFIA

8.1 Bibliografia Básica

DARIDO, S.; GALVÃO, Z.; FERREIRA, L.; FIORIN, G. **Educação Física no Ensino Médio: Reflexões e Ações: Motriz**, V.5, N.2, 1999, p.138-145

LUCKESI, C. C. **Avaliação da Aprendizagem Escolar**. 9 Ed. São Paulo: Cortez, 1999.

GARDNER, Ernest . **Anatomia – Estudo Regional ao Corpo Humano**. 4º Ed. Rio de Janeiro, Guanabara, 1988.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 3. Ed. Londrina: Midiograf 2003.

8.2 Bibliografia Complementar

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

DARIO, S.C. **Educação Física na Escola**. Questões e Reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

WEINEEK, J. **Biologia do Esporte**. São Paulo, Ed Manolo LTDA, 1991.

POWERS, Scott K.; HOWELEY, Edward T. **Fisiologia do Exercício – Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho**. 3º Ed. Ed Manole LTDA, 2000.



INSTITUTO FEDERAL
Paraná

Campus Avançado
Quedas do Iguaçu



Ministério da Educação

MENDONÇA, Debora. **Educação Física Adaptada**. 1º Ed, Ciranda Cultural. 2013.

ARAUJO, Paulo F.; GORLA, Jose Irineu.; CALEGAR, Decio Roberto. **Handebol em Cadeiras de Rodas –Regras e Treinamento**. 1º Ed, São Paulo, Editora Phorte, 2010.

9. OBSERVAÇÕES

Quedas do Iguaçu, 07 de Março de 2019.

Kleber Augusto Michalichem