



**DEPARTAMENTO DE ENSINO**  
**COORDENAÇÃO DO CURSO TÉCNICO EM PERÓLEO E GÁS INTEGRADO AO**  
**ENSINO MÉDIO**  
**PROGRAMA DE UNIDADE DIDÁTICA – PUD**

DISCIPLINA: Educação Física III			
Código:	TIMA305		
Carga Horária Total:	40 horas	CH Teórica: 30 horas	CH Prática: 10 horas
Número de Créditos:	2		
Código pré-requisito:	TIMA205		
Semestre:	5 e 6º		
Nível:	Técnico Integrado ao Ensino Médio		
EMENTA			
Conhecimento sobre Corpo e Movimento: Avaliação Física e Doenças Crônico-degenerativas. Manifestações da Cultura Corporal de Movimento: Esportes Diversos. Esportes Individuais e Coletivos: Esportes Radicais e Basquetebol. Educação Física e Social: Meio Ambiente e Saúde. Organização e Gerenciamento de Eventos Esportivos. Racismo no esporte.			
OBJETIVOS			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Compreender os principais conceitos de avaliação física e sua importância para elaboração de um programa de atividade física.</li><li>• Conhecer as principais características e os mecanismos de prevenção das principais doenças crônico-degenerativas.</li><li>• Conhecer e vivenciar alguns esportes de menor popularidade no Brasil.</li><li>• Conhecer e vivenciar os principais fundamentos e táticas do Basquetebol.</li><li>• Compreender a importância da preservação do meio ambiente para o futuro da humanidade.</li><li>• Vivenciar os princípios da organização e gerenciamento de um evento esportivo.</li><li>• Conhecer e vivenciar algumas modalidades dos esportes radicais e suas particularidades.</li><li>• Compreender a importância da adoção de hábitos de vida saudáveis para melhora da qualidade de vida e saúde;</li><li>• Conhecer como o racismo esteve presente na história da consolidação de algumas modalidades esportivas.</li><li>• Compreender que o esporte pode contribuir para a inclusão social e para o respeito à diversidade sexual, de gênero e étnico-racial.</li></ul>			
PROGRAMA			
<b>Unidade I: Conhecimento Sobre o Corpo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1. Avaliação Física.</li><li>2. Conceitos básicos de Avaliação Física.</li></ul>			

3. Pressão Arterial.

### **Unidade II: Esportes Coletivos**

1. Manifestações da Cultura Corporal de Movimento.
2. Esportes Diversos.
3. Esportes Coletivos: Basquetebol.
4. Racismo no esporte.
5. Esporte e resistência: as torcidas organizadas antifascistas.

### **Unidade III: Meio Ambiente e Saúde**

1. Educação Física e Social.
2. Meio Ambiente.
3. Saúde.
4. Organização e Gerenciamento de Eventos Esportivos;

### **Unidade IV: Doenças Crônicas Degenerativas**

1. Doenças Crônico-Degenerativas.
2. Características e fatores de risco.
3. Esportes Radicais.

## **METODOLOGIA DE ENSINO**

Abordagem sócio histórico que articula o conhecimento produzido, o contexto escolar e a realidade do aluno. A transmissão e discussão dos conteúdos será feita por meio de aulas teórico-expositivas utilizando-se de multimídias de áudio e vídeo para exibição e formação do conhecimento, e aulas práticas em local esportivo com infraestrutura e materiais adequados cujos alunos possam vivenciar e desfrutar de uma prática prazerosa.

Serão utilizadas dinâmicas de integração, associação, assimilação e contextualização dos conteúdos a serem apresentados. Algumas visitas técnicas poderão ser feitas para locais específicos de interesse do grupo de alunos e que estejam associados ao conteúdo da disciplina para facilitar a assimilação do mesmo e, conseqüentemente, contribuir para a autonomia, criatividade e criticidade do grupo, além do desencadeamento de valores sociais e da cidadania.

Serão desenvolvidos trabalhos interdisciplinares com outras disciplinas do núcleo comum para melhor contribuir para formação do conhecimento. Além disso, realizar-se-á debates, trabalhos em grupo, seminários e discussão sobre conteúdos específicos da disciplina, além da transversalidade dos conteúdos.

## **RECURSOS**

- Quadro branco, apagador e Pincéis.
- Projetor multimídia.
- Quadra poliesportiva, bolas, cones, bambolês, colchonetes, rede, etc.

## **AValiação**

A avaliação assumirá um caráter diagnóstico, processual e formativo para melhor analisar o nível de desenvolvimento do aluno e a formação do conhecimento. Serão aplicadas atividades avaliativas por meio de trabalhos, seminários e prova escrita. Quanto à avaliação prática, esta será possível por meio de prova e análise prática, e participação nas aulas práticas.

## **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

- FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física**. 5. ed. São Paulo: Scipione, 2009.
- CORREIA, Marcos Miranda. **Trabalhando com jogos cooperativos: em busca de novos paradigmas na educação física**. Campinas: Papirus, 2015.
- MEDINA, João Paulo S. et al. **A educação física cuida do corpo... e mente: novas contradições e desafios do século XXI**. Campinas: Papirus, 2017.

<b>BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR</b>	
----------------------------------	--

<p>NEIRA, Marcos Garcia et al. <b>Educação física cultural</b>. São Paulo: Blucher, 2018.</p> <p>SILVA, Marcos Ruiz da. <b>Metodologia do ensino de educação física: teoria e prática</b>. Curitiba: Intersaberes, 2016.</p> <p>POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. <b>Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho</b>. 8. ed. Barueri: Manole, 2014.</p> <p>RIBEIRO, Silvia Regina. <b>Atividades rítmicas e expressivas: a dança na educação física</b>. Curitiba: Intersaberes, 2019.</p> <p>MARTINS, Dilson José de Quadros. <b>Planejamento de eventos esportivos e recreativos</b>. Curitiba: Inter Saberes, 2018.</p>	
--	--

<p><b>Coordenador do Curso</b></p> <p>_____</p>	<p><b>Setor Pedagógico</b></p> <p>_____</p>
---	---