

**DIRETORIA DE ENSINO/DEPARTAMENTO DE ENSINO  
COORDENAÇÃO DO CURSO TÉCNICO INTEGRADO EM ADMINISTRAÇÃO  
PROGRAMA DE UNIDADE DIDÁTICA – PUD**

<b>DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA I</b>				
Código: TIAE1	Carga horária total: 40h	Créditos: 04		
Nível: Técnico	Ano: 1ª Série EM	Pré-requisitos: Não		
<b>CARGA HORÁRIA</b>	Teórica: 20h	Prática: 20h		
	Presencial: 40h	Distância: 0h		
	Prática Profissional: Não se aplica.			
	Atividades não presenciais: Não se aplica.			
	Extensão: Não se aplica.			
<b>EMENTA</b>				
Introdução à Educação Física por meio da sua historicidade e dos esportes da escola. Vivências sistematizadas e ampliada das disciplinas/modalidades de História da Educação Física; Atletismo I, Futsal e Handebol.				
<b>OBJETIVOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Compreender a evolução história do homem, buscando conhecer as dimensões histórias da educação física no mundo e no Brasil. Reconhecer as várias possibilidades de vivências da Educação Física de acordo com sua história;</li> <li>● Conhecer as modalidades de: Atletismo I; Futsal e Handebol. Aprendendo sobre sua evolução histórica e as modalidades técnicas esportivas que compõem esses esportes;</li> <li>● Vivenciar as metodologias de ensino que envolve a prática das corridas, fundamentos técnicos e táticos no âmbito da prática escolar, incluindo ainda a organização de eventos atléticos educacionais.</li> </ul>				
<b>PROGRAMA</b>				
<b>UNIDADE I – HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Origem da Educação Física;</li> <li>2. Pré-história</li> <li>3. Antiguidade (Índia; China; Japão; Egito; Grécia; Roma.);</li> <li>4. Idade Média;</li> <li>5. Renascimento;</li> <li>6. Europa Século XIX;</li> <li>7. Brasil;</li> <li>8. Educação Física na atualidade (Novos Surgimentos).</li> </ol>				
<b>UNIDADE II – ATLETISMO</b>				

1. História e evolução do Atletismo no Brasil e no mundo;
2. Atividades de Iniciação pedagógica as corridas;
3. Atividades de jogos e brincadeiras de iniciação as corridas;
4. Corridas de velocidade - 100m, 200m e 400m rasos;
5. Saída de bloco de partida; técnica do percurso e da chegada.
6. Provas de revezamentos - 4X100m e 4X400m rasos; análise técnica das formas de passar o bastão;
7. Corridas de meio fundo e fundo – 800m, 1500m, 3000m, 5000m.
8. Estudo e análise das regras oficiais das provas.

#### **UNIDADE III – FUTSAL**

1. História sobre a origem do futsal;
2. Fundamentos Técnicos do Futsal Passe; Recepção; Domínio; Chute; Drible e finta; Cabeceio;
3. Sistemas táticos defensivos e ofensivos;
4. Noções básicas de regras;
5. Jogos pré-desportivos aplicados ao futsal.

#### **UNIDADE IV – HANDEBOL**

1. Reflexão crítica sobre o fenômeno esportivo na sociedade;
2. Características do Handebol enquanto modalidade esportiva coletiva na Educação Física Escolar;
3. Fundamentos técnicos ofensivos e defensivos: Manejo de corpo e de bola; Recepção; Passe; Cruzamento; Bloqueio; Cortina; Arremesso; Progressão; Técnicas defensivas;
4. Regras básicas;
5. Característica, nomenclatura e função dos jogadores;
6. Sistemas táticos - Sistemas defensivos e Sistemas ofensivos;
7. Contra-ataque;
8. Noções básicas de regras;
9. Jogos pré-desportivos aplicados ao Handebol.

#### **METODOLOGIA DE ENSINO**

- Aulas expositivas e práticas; Leituras de Texto e Artigos; Discussão de trabalhos; Apresentação de Seminários. As aulas serão dinamizadas por meio de práticas das modalidades através de metodologias diversas de iniciação ao desporto, nomeadamente os métodos analítico/parcial, global/geral, misto e situacional-cognitivo. À medida em que as práticas estejam sendo dinamizadas serão discutidos e analisados os conteúdos teóricos dentro do contexto da própria prática.

## RECURSOS

1. Livros contidos na bibliografia; Artigos e textos;
2. Quadro e pincel.
3. Data-show
4. Pista de atletismo
5. Quadra;
6. Bolas de futsal;
7. Bolas de Handebol;
8. Cones;
9. Bambolês;
10. Escada de coordenação;
11. Cronômetros;
12. Apito.

## AVALIAÇÃO

- No aspecto quantitativo, as notas serão computadas segundo o Regulamento da Organização Didática – ROD, do IFCE. A avaliação da disciplina ocorrerá em seus aspectos qualitativos, tendo como critérios a assiduidade às aulas, a participação efetiva nas atividades desenvolvidas, bem como, a aplicação das técnicas e táticas aprendidas durante a prática do jogo formal propriamente dito. Podendo ainda ser composta de provas escrita e/ou práticas, seminários e trabalhos em grupo.

## BIBLIOGRAFIA BÁSICA

1. ROJAS. Paola Neiza Camacho. Aspectos Pedagógicos do Atletismo. Intersaberes. Curitiba-PR, 2017.
2. ANDRADE JÚNIOR, José Roulien de. Futsal: aquisição, iniciação e especialização. Curitiba: Juruá, 2012. 114 p., il. ISBN 978-85-362-1511-2.
3. GONZALEZ, F. J., DARIDO, S. C., OLIVEIRA, A. A. B.. Esportes de invasão: basquetebol, futebol, futsal, handebol, ultimate frisbee. Maringá: Eduem, 2014.

## BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. BRANDÃO, Carlos Rodrigues. O que é educação. São Paulo: Brasiliense, 1981.
2. CASTELLANI FILHO, L. et al. Metodologia do ensino de Educação Física. São Paulo: Cortez 2009.
3. DARIDO, Suraya Cristina; BETTI, Mauro. Educação física na escola: questões e reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. 91 p.;
4. LE BRETON, David. A sociologia do corpo. 6. ed. Petrópolis: Vozes. 2017.

5. SILVA, Ana Marcia; Damiani, Iara Regina. (Orgs.) Práticas corporais: gênese de um movimento investigado em Educação Física. v. 01, Florianópolis: SC. 2005.