

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

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA I		
Código: 31.102.13	Carga horária total: 40h	Créditos: 02
Nível: Técnico	Ano: 1ª Série EM	Pré-requisitos: Não
CARGA HORÁRIA	Teórica: 10h	Prática: 30h
	Presencial: 40h	Distância: 0h
	Prática Profissional: Não se aplica.	
	Atividades não presenciais: Não se aplica.	
	Extensão: Não se aplica.	
EMENTA		
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.		
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none">-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;-Conhecer as modalidades de: Atletismo I; Futsal e Handebol. Aprendendo sobre sua evolução histórica e as modalidades técnicas esportivas que compõem esses esportes;-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.		
PROGRAMA		
UNIDADE I – HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA		
<ul style="list-style-type: none">1. Origem da Educação Física;2. Pré-história3. Antiguidade (Índia; China; Japão; Egito; Grécia; Roma.);4. Idade Média;5. Renascimento;6. Europa Século XIX;7. Brasil;8. Educação Física na atualidade (Novos Surgimentos).		
UNIDADE II – ATLETISMO		
<ul style="list-style-type: none">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		
<ul style="list-style-type: none">6. História sobre a origem do futsal;7. Fundamentos Técnicos do Futsal Passe; Recepção; Domínio; Chute; Drible e finta; Cabeceio;8. Sistemas táticos defensivos e ofensivos;9. Noções básicas de regras;10. Jogos pré-desportivos aplicados ao futsal.		
UNIDADE IV – HANDEBOL		
<ul style="list-style-type: none">5. Reflexão crítica sobre o fenômeno esportivo na sociedade;6. Características do Handebol enquanto modalidade esportiva coletiva na Educação Física Escolar;		

<p>7. Fundamentos técnicos ofensivos e defensivos: Manejo de corpo e de bola; Recepção; Passe; Cruzamento; Bloqueio; Cortina; Arremesso; Progressão; Técnicas defensivas;</p> <p>8. Regras básicas;</p> <p>9. Característica, nomenclatura e função dos jogadores;</p> <p>10. Sistemas táticos - Sistemas defensivos e Sistemas ofensivos;</p> <p>11. Contra-ataque;</p> <p>12. Noções básicas de regras;</p> <p>13. Jogos pré-desportivos aplicados ao Handebol.</p>
METODOLOGIA DE ENSINO
<p>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.</p>
RECURSOS
<p>Livros contidos na bibliografia; Artigos e textos;</p> <p>Quadro e pincel.</p> <p>Data-show</p> <p>Pista de atletismo</p> <p>Quadra;</p> <p>Bolas de futsal;</p> <p>Bolas de Handebol;</p> <p>Cones;</p> <p>Bambolês;</p> <p>Escada de coordenação;</p> <p>Cronômetros;</p> <p>Apito.</p>
AValiação
<p>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.</p>
BIBLIOGRAFIA BÁSICA
<p>1. ROJAS, Paola Neiza Camacho. Aspectos pedagógicos do atletismo. 1. ed. Curitiba: Intersaberes, 2019. E-book. Disponível em: https://plataforma.bvirtual.com.br. Acesso em: 09 out 2025.</p> <p>2. SOUZA, Ramon Pereira de; CAMPOS, Luis Felipe Castelli Correia de; GORLA, José Irineu. Futebol de 5: fundamentos e diretrizes. 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2013. E-book. Disponível em: https://plataforma.bvirtual.com.br. Acesso em: 09 out 2025.</p> <p>3. SALES, Ricardo Moura. Futsal e futebol. 1. ed. São Paulo: Ícone, 2011. E-book. Disponível em: https://plataforma.bvirtual.com.br. Acesso em: 09 out 2025.</p>
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR
<p>1. CASTELLANI FILHO, Lino. Educação física no Brasil: a história que não se conta. 18. ed. Campinas: Papirus, 2010. E-book. Disponível em: https://plataforma.bvirtual.com.br. Acesso em: 09 out 2025.</p> <p>2. SILVA, Marcos Ruiz da. Metodologia do ensino de educação física: teoria e prática. 1. ed. Curitiba: Intersaberes, 2016. E-book. Disponível em: https://plataforma.bvirtual.com.br. Acesso em: 09 out 2025.</p> <p>3. FINCK, Silvia Christina Madrid. A educação física e o esporte na escola cotidiano saberes e formação. 1. ed. Curitiba: Intersaberes, 2012. E-book. Disponível em: https://plataforma.bvirtual.com.br. Acesso em: 09 out 2025.</p>

4. MEDINA, J. P. S. A educação física cuida do corpo... e "mente": novas contradições e desafios do século XXI. 1. ed. Campinas: Papirus, 2017. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 09 out 2025.
5. SOARES, Carmen Lúcia. As roupas nas práticas corporais e esportivas: a educação do corpo entre o conforto, a elegância e a eficiência (1920-1940). 1. ed. Campinas: Autores Associados, 2017. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 09 out 2025.