

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

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA III				
Código: 31.102.15	Carga horária total: 40h	Créditos: 02		
Nível: Técnico	Ano: 3ª Série	Pré-requisitos: Não		
CARGA HORÁRIA	Teórica: 20h	Prática: 60h		
	Presencial: 80h	Distância: 0h		
	Prática Profissional: Não se aplica.			
	Atividades não presenciais: Não se aplica.			
	Extensão: Não se aplica.			
EMENTA				
Qualidade de Vida e Saúde: Avaliação Física e Exercício Físico e aspectos Nutricionais; Musculação básica, princípios do treinamento físico, benefícios, noções básicas de anatomia e função dos órgãos do corpo humano responsáveis pelo desempenho físico; Aspectos históricos-sociais das práticas corporais por meio das lutas; Princípios da Cultura corporal e Jogos e Brincadeiras.				
OBJETIVOS				
<ul style="list-style-type: none"> -Compreender qualidade de vida e saúde por meio de exercícios físicos e aspectos nutricionais; -Conhecer os conceitos de aptidão física, atividade física, saúde e qualidade de vida, considerando os principais riscos, benefícios e adaptações associadas à prática sistemática de atividade física. -Analizar uma avaliação física em programas de atividade física de modo a definir critérios de escolha para a realização de práticas saudáveis; -Entender os princípios do treinamento físicos, de modo a identificar as adaptações sofridas pelo organismo com a prática regular do exercício físico; -Compreender a função dos principais sistemas e órgãos do corpo humano responsáveis pelo desempenho físico; -Identificar as principais capacidades físicas desenvolvidas na prática regular de atividade física. -Vivenciar as lutas como manifestação da cultura corporal que desenvolve a disciplina, o respeito mútuo e a criatividade; -Oportunizar momentos lúdicos de práticas recreativas por meio de jogos e brincadeiras. 				
PROGRAMA				
UNIDADE I – QUALIDADE DE VIDA <ol style="list-style-type: none"> 1. Qualidade de Vida e Saúde; 2. Atividade física e aptidão física. 3. Sedentarismo. 4. Educação alimentar e nutricional 5. Prevenção do uso de drogas (Decreto nº 6.286/2007) 6. Prevenção da automutilação e do suicídio. 7. Avaliação Física 8. Etapas da Avaliação Física: 9. Anamnese, Questionário Parq, Hábitos de repouso, Composição Corporal, Hábitos de esforço e Prescrição do programa de exercício. 10. IMC, Pressão Arterial, Frequência Cardíaca e Zona Alvo de Treinamento; 11. Cineantropometria - conceitos, princípios e metodologia de ensino. 				
UNIDADE II – MUSCULAÇÃO <ol style="list-style-type: none"> 1. História da musculação no mundo e sua chegada ao Brasil; 2. Onde treinar; 3. Como se vestir para treinar; 4. Benefícios da Musculação; 5. Avaliação Física; 				

6. Noções básicas de anatomia;
7. Noções Básicas de Fisiologia do Exercício;
8. Corpo Humano: estrutura muscular e esquelética.
9. Princípios dos Fundamentos do treinamento de força;
10. Aptidões ao treinamento;
11. Manifestação da Força;
12. Esteroides e Anabolizantes;
13. Individualidade biológica e Sobrecarga crescente.
14. Periodização do treinamento de força;
15. Resistência anaeróbia e aeróbia.

UNIDADE III – LUTAS CORPORAIS

1. Discussão sobre os aspectos históricos-sociais das práticas corporais;
2. Discussão acerca dos aspectos das Lutas ao longo do desenvolvimento humano;
3. As Lutas nas sociedades clássicas - Egito, Grécia, Roma e Oriente;
4. Capacidades psicomotoras da prática das lutas;
5. Jogos de Oposição;
6. Lutas de tatame, submissão e projeção (curta distância);
7. Lutas de contato - socos, chutes, cotoveladas e joelhadas (longa distância);
8. Graduação de faixas;
9. Movimentos essenciais;
10. Métodos para prática e aplicação das técnicas.

UNIDADE IV – JOGOS LÚDICOS

1. Histórias, teorias, conceitos e classificações de jogo, brinquedo e brincadeira;
2. Significados da recreação e da ludicidade;
3. Jogos: competitivos e cooperativos;
4. Brincadeiras populares tradicionais;
5. Princípios do esporte educacional;
6. Princípios: cooperação, participação, coeducação, regionalismo, emancipação e a totalidade;
7. Festival Recreativo

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

Livros contidos na bibliografia; Artigos e textos;
 Quadro e pincel;
 Data-show;
 Quadra;
 Bolas Diversas;
 Cones;
 Bambolês;
 Escada de coordenação;
 Apito;
 Pedaço de TNT;
 Colher para cada participante da equipe;
 Halls para cada equipe;
 Pacote de balão;
 Garrafas pet de coca de 2 L;
 Balde;

Sacos de estopa de 60 ou 50 kg;
Caixa de tinta guache com 2 pinceis;
Cartolinhas;
Caixa de lápis de cor;
Jogo de dominó;
Cabo de vassoura;
Cordas.

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. FLECK, Stevan J. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular. 3 edição. Porto Alegre: Artmed, 2006
2. GONZALEZ, Fernando Jaime. DARIDO, Suraya Cristina. OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de. (orgs.) Lutas, capoeira e práticas corporais de aventura. Coleção Práticas Corporais. 2. ed. Maringá: Eduem, 2017.
3. DARIDO, Suraya Cristina, RANGEL, Irene C. A. Educação Física na Escola: Implicações para a prática pedagógica – Rio de Janeiro : Guanabara Koogan, 2008.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do Ensino de Educação Física. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2012.
2. DARIDO, Suraya Cristina; BETTI, Mauro. Educação física na escola: questões e reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. 91 p.;
3. LE BRETON, David. A sociologia do corpo. 6. ed. Petrópolis: Vozes. 2017.
4. SILVA, Ana Marcia; Damiani, Iara Regina. (Orgs.) Práticas corporais: gênese de um movimento investigado em Educação Física. v. 01, Florianópolis: SC. 2005.
5. SOARES, Carmen Lúcia. Educação física: raízes européias e Brasil. Campinas, SP: Autores Associados, 1994. 167p.
6. SILVA, Marcos Ruiz da. Educação física. 1. ed. Curitiba: Intersaber, 2016. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 09 out 2025.
7. MICALISKI, Emerson Liomar et al. Esportes de invasão: ensino - aprendizagem - treinamento. 1. ed. São Paulo: Contentus, 2020. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 09 out 2025.