

**DEPARTAMENTO DE ENSINO
COORDENAÇÃO DO CURSO DE TECNOLOGIA EM AGROINDÚSTRIA
PROGRAMA DE UNIDADE DIDÁTICA – PUD**

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA		
Código:	Carga Horária Total: 80h	
Número de Créditos: 04	Nível: Graduação	
Pré-requisitos: Sem Pré-requisito	Semestre: 03, 04, 05, 06 ou 07	
CH Teórica: 30h	CH Prática: 50h	
CH Presencial: 80h	CH não presencial: 0	
PCC: 0	EXTENSÃO: 0	PCC/EXTENSÃO: 0
EMENTA		
Atividades neuromusculares; Atividades esportivas; Atividade física e saúde; Noções de Atividades Rítmicas e Expressivas; Jogos e atividades recreativas; Importância do aquecimento, alongamento e flexibilidade.		
OBJETIVOS		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer as atividades físicas enquanto recurso para a prevenção de morbidades e agravos, bem como para a promoção e manutenção da saúde e qualidade devida. 2. Compreender as regras básicas dos esportes estudados; 3. Associar os conteúdos da educação física com os conteúdos dos cursos nos quais estão vinculados de forma que possam relacionar e aplicar no ambiente de trabalho; 4. Conhecer a função dos principais músculos, ossos, articulações e função neuromuscular; 5. Identificar as atividades apropriadas e as inapropriadas conforme o tipo de doenças crônicas não transmissíveis; 		

6. Perceber os erros comuns na execução de exercícios através da atividade física proposta, de forma que melhore a postura através da consciência corporal adquirida durante e disciplina e possa adotá-la no seu dia a dia, evitando lesões;
7. Promover a inclusão social, através de atividades físicas, esportivas e culturais envolvendo o público do IFCE.

PROGRAMA

1. Atividades neuromusculares.
 - 1.1. Eixos e Movimentos articulares do corpo humano;
 - 1.2. Erros comuns nas práticas de exercícios físicos;
 - 1.3. Análise de movimentos;
2. Atividades esportivas: ensino e prática dos fundamentos básicos dos esportes individuais e coletivos.
 - 2.1. Voleibol; Futsal; Handebol; Basquetebol;
 - 2.2. Alongamento, flexibilidade, aquecimento e volta à calma;
3. Atividade Física e Saúde.
 - 3.1. Noções de atividade física, saúde, qualidade de vida e seus efeitos fisiológicos;
 - 3.2. Noções de Sistema endócrino, doenças associadas e efeitos da atividade Física;
 - 3.3. Indicações e contraindicações da atividade física;
4. Noções de Atividades Rítmicas e Expressivas.
 - 4.1. Atividades rítmicas e expressivas: danças, brinquedos cantados, músicas regionais dentre outros ritmos;
 - 4.2. Ginástica;
5. Jogos e Atividades Recreativas.
 - 5.1. Jogos de salão;
 - 5.2. Organização e/ou participação de eventos relacionados à Educação Física;
 - 5.3. Gincanas culturais e esportivas;
 - 5.4. Competições oficiais: municipais, estaduais, regionais e federal, dentre outras atividades.

METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas expositivas, demonstrativas e práticas, com perspectiva pedagógica crítica e feedback por meio do ensino teórico-prático dos fundamentos esportivos estudados;

Pesquisas e seminários; artigos científicos; Trabalhos individuais e coletivos; Vídeos explicativos a respeito do conteúdo; Aplicativos relacionados aos conteúdos; Organização e/ou participação de eventos relacionados à Educação Física; Gincanas culturais e esportivas.

RECURSOS

Livros e artigos de conteúdo da disciplina.

Papel ofício e impressora.

Computador, projetor de multimídia e caixas de som.

Bolas e redes de: voleibol, futsal, handebol, basquetebol, e tênis de mesa.

Placar.

Aparelho de som, músicas, computador.

Cones.

Apitos.

Bambolês.

Coletes.

Cartões de penalidades.

Cordas.

Arcos.

Quadra poliesportiva, dentre outros.

AValiação

A avaliação será realizada durante todo o processo de ensino- aprendizagem através de avaliações práticas, escritas, individual ou em grupo, seminários, onde serão observados o grau de participação do discente em atividades que exijam produção individual e/ou em equipe; planejamento, organização,

coerência de ideias, legitimidade e clareza na elaboração de trabalhos escritos ou destinados à demonstração do domínio dos conhecimentos técnico-pedagógicos e científicos adquiridos; desempenho cognitivo; criatividade e o uso de recursos diversificados; assimilação dos conteúdos, participação, atitude, interesse, assiduidade e pontualidade.

A avaliação somativa de acordo com o Regulamento da Organização Didática (ROD) do IFCE.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

1. ARAÚJO, Amanda de Souza et al. **Cinesiologia e biomecânica**. Salvador: SANAR, 2019. 615 p. (Manuais da fisioterapia, 1). ISBN 978-85-5462-175-9.
2. CASTELLANI FILHO, Lino. Educação física, esporte e lazer: reflexões nada aleatórias. Campinas: Autores Associados, 2013. 136e. (Polêmicas do nosso tempo). ISBN 978-85-7496-298-6.
3. EXERCÍCIOS físicos e seus benefícios no tratamento das doenças. Organização de Alexandre Arante Ubilla Vieira. Rio de Janeiro: Editora Atheneu, 2015. 300 p.
4. SAÚDE coletiva e atividade física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física. Organização de Roberto VILARTA. Campinas: IPES Editorial, 2007. Livro. (161 p.). ISBN 978-85-98189-26-0. Disponível em: https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/saude_coletiva_com_pleto.pdf. Acesso em: 26 Sep. 2023.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. ANDRADE, Marília dos Santos; LIRA, Cláudio André Barbosa de. **Fisiologia do Exercício**, 1. ed. Manole, 2016. 1024 p. ISBN: 9788520441008.
2. KENNEY, W. Larry; WILMORE, Jack H.; COSTILL, David L. **Fisiologia do esporte e do exercício**. 7. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2009. 684 p.
3. LINARES, Ricardo Cánovas. **Anatomia completa da musculação**: guia ilustrado. São Paulo: sportbook, 2018. 127 p. ISBN 978-85-69371-03-8.

4. MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do exercício**: nutrição, energia e desempenho humano. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019. 1059 p. ISBN 978-85-277-2986-4.

5. ROCHA, Juan Stuardo Yazlle. **Manual de Saúde Pública e Saúde Coletiva no Brasil**. 2. ed. Editora Atheneu, 2017. 276 p. ISBN 978-8538807735.

Coordenador do Curso

Setor Pedagógico
