



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO CEARÁ

Av. 13 de maio – Bairro Benfica – CEP 60040-531 – Fortaleza-CE – www.ifce.edu.br

Diretoria de Ensino – IFCE *campus* Fortaleza
Coordenação do Curso Técnico Integrado em Saneamento
Programa de Unidade Didática – PUD

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA 2		
Código:	Carga horária total: 80h	Créditos: 4
Nível: Médio	Ano: 2	Pré-requisitos: --
Carga Horária	Teórica: 70h	
	Prática: 10h	
	Pratica Profissional: --	
EMENTA		
A Educação Física e suas manifestações representadas pelo Treinamento Resistido e Atividades Rítmicas. Estudo dos fundamentos históricos e conceituais do treinamento resistido e das atividades rítmicas. Conhecimento dos aspectos biopsicossociais e bases fisiológicas, biomecânicas e pedagógicas relacionados ao treinamento resistido e as atividades rítmicas. A promoção da saúde através da adoção da prática do treinamento resistido e das atividades rítmicas. Iniciação prática ao treinamento resistido e as atividades rítmicas e expressivas. Conceitos e classificações dos esportes. Dimensões sociais e culturais dos esportes individuais. Educação Física e esporte educacional. Práticas corporais de aventura e Educação Física. Estudos da Natação e do Atletismo. Conceitos e classificações das práticas corporais de aventura. Temas transversais contemporâneos como saúde, ética, orientação para o trabalho, violência, pluralidade cultural, lazer, gênero, relações étnico-raciais, inclusão social e meio ambiente.		
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none">• Compreender a Educação Física, destacando as manifestações do ritmo, da ginástica, da dança e do treinamento resistido, via musculação, levantamento de peso olímpico, treinamento funcional e atividades correlatas;• Estudar os fundamentos históricos e conceituais das modalidades que envolvem o treinamento resistido e as atividades rítmicas;• Reconhecer o treinamento resistido como suporte para desenvolvimento de outras modalidades esportivas tanto coletivas quanto individuais;• Entusiasmar os alunos à promoção da saúde através da prática de exercícios físicos orientada;• Experimentar a prática do treinamento resistido e das atividades rítmicas e expressivas sob uma perspectiva educativa e inclusiva.• Compreender os processos de produção e consumo dos esportes individuais (Natação e Atletismo) e das práticas de aventura, levando em conta os conflitos inerentes a sua configuração social, os sentidos atribuídos às suas práticas e os valores que demarcam sua diversidade cultural.• Reconhecer os estilos de nado: peito, costas, borboleta e crawl.• Reconhecer a marcha, as corridas, os saltos, os lançamentos e as provas combinadas que compõe o universo do Atletismo.• Reconhecer as práticas de aventura em ambientes urbanos e na natureza, no ar, na terra e na água.• Experimentar os esportes individuais e as práticas corporais de aventura, estabelecendo a equidade como princípio para o reconhecimento, o acesso e a distribuição dessas práticas entre os diferentes grupos da sociedade.• Reconhecer a gestão de riscos como princípio inerente ao desenvolvimento das práticas de aventura.		

- Desenvolver os esportes individuais (Natação e Atletismo) estabelecendo a competição, o lazer e a promoção da saúde como os princípios inerentes à sua diversidade cultural.
- Desenvolver práticas de aventura na perspectiva da Educação Ambiental estabelecendo a sustentabilidade ambiental e as relações diferentes com a natureza como princípio de sua distinção.

PROGRAMA

Unidade I – treinamento resistido

- Fundamentos históricos e conceituais do treinamento resistido;
- Fundamentos biopsicossociais do treinamento resistido;
- A promoção da saúde através da prática da musculação e do treinamento funcional;
- Iniciação prática da musculação e do treinamento funcional;
- Temas transversais: sedentarismo, saúde, educação alimentar e nutricional;
- Temas transversais: processo de envelhecimento e respeito e valorização do idoso;
- Temas transversais: força e as questões de gênero, Autoimagem e as redes sociais, cyberbullying, educação digital.

Unidade II – atividades rítmicas

- Fundamentos históricos e conceituais das ginásticas e dança;
- Fundamentos biopsicossociais das atividades rítmicas;
- A promoção da saúde através da prática de atividades rítmicas;
- Caracterização e experimentação prática das atividades rítmicas;
- Ginásticas (artística, rítmica e coletiva);
- Danças (brasileiras, urbanas e eruditas).

Unidade III - esportes individuais

- Conceitos e classificações dos esportes;
- Educação Física e o esporte educacional;
- Dimensões sociais e culturais dos esportes individuais;
- Natação e suas relações com trabalho, lazer, saúde, gênero, relações étnico-raciais, violência, inclusão social e meio ambiente;
- Temas transversais: Atletismo e suas relações com trabalho, lazer, saúde, gênero, relações étnico-raciais, violência, inclusão social e meio ambiente (Educação Ambiental).

Unidade IV - práticas corporais de aventura

- Conceitos e classificações das práticas corporais de aventura;
- Práticas corporais de aventura e suas relações com trabalho, lazer, saúde, gênero, relações étnico-raciais, violência, inclusão social e meio ambiente;
- Temas transversais: Educação Ambiental e Educação para o consumo.

METODOLOGIA DE ENSINO

As aulas serão desenvolvidas através de metodologias diversas que tomem por princípio o movimentar-se, desenvolvida por meio de:

- Aulas expositivas dialogadas;
- Aulas de campo;
- Práticas corporais e vivências lúdicas;
- Dinâmicas em grupo, rodas de conversa e debates;
- Estudos de caso e análise crítica de vídeos, reportagens e documentos;
- Produção de materiais didáticos e culturais;
- Avaliações diagnósticas e formativas.

Ressalta-se que todas as metodologias selecionadas prezam pela participação direta do educando, entendido como sujeito ativo no processo de ensino-aprendizagem.

RECURSOS

- Pincel e quadro branco;
- Material didático-pedagógico;
- Recursos audiovisuais;
- Materiais esportivos;
- Espaços esportivos.

AVALIAÇÃO

Avaliação processual com foco no desenvolvimento crítico e participativo tendo como critério formativo:

- Participação nas atividades práticas e teóricas;
- Relatórios reflexivos e/ou portfólio de vivências;
- Produção de sequências didáticas ou projetos temáticos;
- Seminários e debates sobre temas contemporâneos;
- Sínteses narrativas (orais e escritas);
- Avaliações teóricas;
- Construção de Artefatos pedagógicos (narrativas visuais, vídeos, jogos, etc.).

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

1. DARIDO, S. C.; SOUZA JÚNIOR, O. M. de. **Para ensinar educação física: possibilidades de intervenção na escola**. Campinas: Papirus, 2007.
2. SOUZA; Cláudio Aparecido; NOGUEIRA, Valdilene Aline; MALDONADO, Daniel Teixeira (Orgs.). **Educação Física escolar e Paulo Freire: ações e reflexões em tempos de chumbo**. CRV, 2019.
3. SCAGLIA, Alcides, CAMPOS, Anansa, GAZZETTA, Rodolfo. **360° Educação Física**. 1 ed. São Paulo: FTD, 2024

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. ARTAXO, I. MONTEIRO, G.A. **Ritmo e Movimento – teoria e prática**. 5ª. ed. São Paulo: Phorte, 2013.
2. AYOUB, E. **Ginástica Geral e Educação Física Escolar**. São Paulo: Editora da Unicamp, 2007.
3. DARIDO, S. C. **Educação Física na Escola: Questões e Reflexões**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2003.
4. MATTHIESEN, S.Q. (Org). **Atletismo se aprende na escola**. Ed. Jundiaí, São Paulo: Fontoura, 2009.
5. SCHWARTZ, Gisele Maria (org.). **Aventuras na natureza: consolidando significados**. Jundiaí: Fontoura, 2006.

Coordenador (a) do Curso

Setor Pedagógico