

Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia Fluminense – Campus Macaé

DIREÇÃO DE ENSINO

EMENTA DE DISCIPLINA - EDUCAÇÃO FÍSICA

Nível	Curso	Série	CH Semanal	CH Anual
Ensino Médio Integrado	AUTOMAÇÃO INDUSTRIAL ELETRÔNICA ELETROMECAÂNICA MEIO AMBIENTE	1ª	2h/a	60h

EMENTA

Fundamentos da Nataação (propulsão, respiração e coordenação) e iniciação multidisciplinar ao desporto de quadra (Futsal, Voleibol, Basquetebol e Handebol).

OBJETIVOS DA DISCIPLINA

Vivenciar as modalidades desportivas e suas respectivas organizações técnico táticas;
Desenvolver valências físicas (coordenação, resistências, forças, velocidades, equilíbrios, etc) através da prática regular da atividade física.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1º BIMESTRE	2º BIMESTRE
NATAÇÃO: PROPULSÃO, RESPIRAÇÃO E COORDENAÇÃO DOS NADOS CRAWL E COSTAS.	INICIAÇÃO MULTIDISCIPLINAR AO DESPORTO. PRÁTICA RECREATIVA DE FUTSAL E VOLEIBOL.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

3º BIMESTRE	4º BIMESTRE
INICIAÇÃO MULTIDISCIPLINAR AO DESPORTO. PRÁTICA RECREATIVA DE BASQUETEBOL E HANDEBOL.	NATAÇÃO: PROPULSÃO, RESPIRAÇÃO E COORDENAÇÃO DOS NADOS BORBOLETA E PEITO.

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

Os alunos serão avaliados através da observação sistemática durante as atividades, valorizando os aspectos psicomotores, cognitivos e afetivos.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

CAMPOS, Luiz Antônio Silva. Didática da Educação Física. Editora Fontoura, 2011.

COUNSILMAN, J. E. La Natación: Ciencia y Técnica para la preparación de campeones. Ed. Hispano Europea. 7ª edición. Barcelona 1995.

GRECO, Pablo Juan. Iniciação Esportiva Universal. UFMG Editora, 2007.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do ensino da educação física. São Paulo: Cortez, 1992.

KATCH, Frank I. e McARDLE, William D. Nutrição, Controle de Peso e Exercício. Medsi, Rio de Janeiro, 1983.

McARDLE, William D., KATCH, Frank I. e KATCH, Victor L. Fisiologia do Exercício. Interamericana. Rio de Janeiro, 1985.

Local e Data	Professor Proponente	Coordenação do Curso de Formação Geral
Macaé, 07/10/2014	Cláudio Meirelles dos Reis	Mauro Simões de Santana