



Serviço Público Federal  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense  
Pró-Reitoria de Ensino  
Câmpus Sapucaia do Sul  
Curso Técnico em Eventos

## PLANO DE ENSINO

<b>Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA III</b>	
<b>Ano/Semestre: 2017</b>	<b>Turmas: 3K</b>
<b>Professor: Antônio Ubirajara Vasconcelos Lopes</b>	
<b>Carga horária Semanal: 02 h/a</b>	<b>Carga horária Total: 80 h/aulas (60 h)</b>

### 1.EMENTA:

Estudo e vivência do Voleibol e de esportes alternativos (Frescobol, Punhobol, Badminton, lutas, etc.), possibilitando compreender o seu corpo na prática desses esportes. Conhecimento sobre a Atividade Física e sua relação com a saúde, através da abordagem sobre as doenças ligadas a atividade física (excesso de e falta de), além de aspectos ligados a alimentação e hidratação, lesões durante a prática de atividade física, além de propiciar e propor ações para a introdução de hábitos saudáveis. Aprofundamento do assunto corpo tratando de inclusão na atividade física e a atividade física na terceira idade. A vivência de atividades rítmicas e também de jogos, competitivos e cooperativos.

### 2.OBJETIVOS:

- Compreender as formas de atividade física e exercício físico e a relação com a saúde;
- Aprender sobre o funcionamento do organismo humano na atividade física e nos fundamentos desportivos, utilizando-os como recursos para melhoria da aptidão física e formas de lazer;
- Conhecer o Voleibol e o esporte alternativo desde a sua história até o reflexo destas modalidades na sociedade e praticantes;
- Vivenciar atividades práticas em grupos potencializando e canalizando as diferenças individuais para o benefício e conquista dos objetivos por todos.

### 3.ESTRATÉGIAS DE INTERDISCIPLINARIDADE (não obrigatória):

Por meio da contextualização do corpo nas diversas sociedades ao longo do tempo, com o estudo da história do Atletismo e dos Jogos Olímpicos. A possibilidade do aluno refletir com olhar histórico e filosófico sobre as questões do corpo e a sua cultura, transferindo o pensamento para os dias atuais e a sociedade contemporânea.

A compreensão do corpo e os aspectos que alteram durante o repouso e a atividade física, possibilitam o diálogo com as áreas da biologia (corpo humano e seu funcionamento) e da química (reações químicas).

#### UNIDADE I – Voleibol.

- 1.1 História do esporte
- 1.2 Regras do esporte



Serviço Público Federal  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense  
Pró-Reitoria de Ensino  
Câmpus Sapucaia do Sul  
Curso Técnico em Eventos

1.3 Fundamentos Técnicos

1.4 Introdução aos Sistemas Táticos

1.5 Contextualização do esporte na sociedade

UNIDADE II – Esportes Alternativos (Frescobol, Punhobol, Badminton, Lutas, etc.)

2.1 História do esporte

2.2 Regras

2.3 Fundamentos Técnicos

2.4 Fundamentos Táticos

2.4.1 Posições em quadra

2.4.2 Sistemas e ações de defesa

2.4.3 Sistemas e ações de ataque

2.5 Contextualização do esporte na sociedade

UNIDADE III – Atividade Física e Saúde

3.1 Noções sobre alimentos e suas fontes de energia

3.2 Hidratação

3.3 Doenças ligadas a falta de Atividade Física

3.4 Doenças ligadas ao excesso de Atividade Física

3.5 Ações ligadas a introdução de hábitos saudáveis

3.6 Lesões durante a atividade física

UNIDADE IV – O Corpo – conceitos e vivências

4.1 Inclusão

4.2 Terceira Idade

UNIDADE V – Atividades Rítmicas

5.1 Vivências Individuais e em Grupos

5.2 Contextualização da música nos esportes e na sociedade

UNIDADE VI – Jogos/recreação

6.1 Jogos Cooperativos



Serviço Público Federal  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense  
Pró-Reitoria de Ensino  
Câmpus Sapucaia do Sul  
Curso Técnico em Eventos

## 6.2 Jogos Competitivos<sup>5</sup>

### **5. METODOLOGIA DE TRABALHO:**

Serão realizadas aulas práticas, norteadas pela concepção teórica, por meio de uma ou duas aulas por conteúdo desenvolvido ao longo do ano. As aulas contemplarão diversos momentos: expositivo, demonstrativo, dirigido, auto-dirigido e experimental. Durante as aulas serão realizadas atividades individuais, em pequenos e grandes grupos.

### **6. AVALIAÇÃO:**

Serão considerados três critérios para compor a avaliação da turma, que são:

- Participação em aula;
- Avaliação Prática;
- Avaliação Teórica.

**Participação em Aula:** Os alunos serão avaliados em cada aula durante o semestre, baseando-se na prática das atividades propostas pelo professor, independente do desempenho apresentado no momento, apenas com a exigência do aluno estar realizando da melhor maneira possível dentro de suas limitações. Outro aspecto que faz parte da avaliação é a utilização de roupa adequada para a prática de atividade física, conforme exposto pelo professor no primeiro dia de aula. O peso atribuído para este critério é de 40% da nota final do semestre.

A recuperação é realizada aula por aula, com a elaboração de um relatório cujo tema principal é a aula na qual não realizou as atividades, modelo da atividade é previamente divulgada pelo professor. Alunos que apresentarem justificativa de sua falta, os dias em questão serão desconsiderados da avaliação do mesmo, não prejudicando seu rendimento escolar.

**Avaliação Prática:** Será realizado um momento de avaliação para cada modalidade esportiva desenvolvida sobre execução de gestos técnicos, de modo que a exigência seja que o aluno seja capaz de realizar, minimamente as atividades motoras solicitadas, além de reconhecer o próprio corpo no contexto da atividade solicitada. Neste instrumento terá também a característica de rendimento. O peso atribuído para este critério é de 30% da nota final do semestre.

A recuperação será realizada após retomada do conteúdo.

**Avaliação Teórica:** Ao final de cada semestre será aplicada uma avaliação de cunho teórico, de modo que o aluno possa demonstrar o conhecimento trabalhado durante o período letivo e de que forma ele foi contextualizado e compreendido. O peso atribuído para este critério é de 30% da nota final em cada semestre.

A recuperação será necessariamente uma avaliação com questões descritivas sobre o conteúdo o qual foi tema da avaliação teórica. Será realizada após retomada de conteúdo e correção da primeira avaliação.

**OBS.:** Os alunos que apresentarem atestado médico deverão realizar os relatórios conforme apresentado acima e a sua avaliação teórica terá peso de 50% da nota final de cada semestre.



Serviço Público Federal  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense  
Pró-Reitoria de Ensino  
Câmpus Sapucaia do Sul  
Curso Técnico em Eventos

## 7. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

### Bibliografia Básica

ARAÚJO, Paulo Ferreira de. **DESPORTO ADAPTADO NO BRASIL**. Editora Phorte, 2011.

ARENA. Simone Sagres. **EXERCÍCIO FÍSICO E QUALIDADE DE VIDA: AVALIAÇÃO, PRESCRIÇÃO E PLANEJAMENTO**. Editora Phorte, 2009.

ARTAXO, Inês e MONTEIRO, Gizele de Assis. **RITMO E MOVIMENTO: teoria e prática**. Editora Phorte, 2013.

BOJIKIAN, Luciana Perez e CRISÓSTOMO, João. **ENSINANDO VOLEIBOL**. Editora Phorte, 2012.

## 8. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

DARIDO, Suraya Cristina. **EDUCAÇÃO FÍSICA E TEMAS TRANSVERSAIS**. Editora Papirus, 2012

## 9. CRONOGRAMA:

Aulas	Data	Assunto
1-2	1º semana	Apresentação da disciplina e professor
3-4	2º semana	Anamnese Voleibol – Relato Histórico e Atividades práticas
5-6	3º semana	Atividades práticas sobre fundamentos - saque
7-8	4º semana	Atividades práticas sobre fundamentos – saque e recepção
9-10	5º semana	Atividades práticas sobre fundamentos – recepção e toque
11-12	6º semana	Atividades práticas sobre fundamentos – toque
13-14	7º semana	Sistema de jogo
15-16	8º semana	Sistema de jogo
17-18	9º semana	Jogo de voleibol
19-20	10º semana	Jogo de voleibol
21-22	11º semana	Esporte Alternativo – Aula teórica
23-24	12º semana	Iniciação ao Esporte Alternativo
25-26	13º semana	Esporte Alternativo – aula pratica
27-28	14º semana	Esporte Alternativo – aula pratica
29-30	15º semana	Esporte Alternativo – aula pratica



Serviço Público Federal  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense  
Pró-Reitoria de Ensino  
Câmpus Sapucaia do Sul  
Curso Técnico em Eventos

31-32	<b>16° semana</b>	<b>Avaliação teórica</b>
33-34	<b>17° semana</b>	<b>Revisão para Prova Prática</b>
35-36	<b>18° semana</b>	<b>Avaliação Prática</b>
37-38	<b>19° semana</b>	<b>Revisão do 1º semestre</b>
39-40	<b>20° semana</b>	<b>Recuperação 1º semestre</b>
41-42	<b>1º semana</b>	Apresentação do 2º semestre
43-44	<b>2º semana</b>	Jogos e Recreação – aula teórica
45-46	<b>3º semana</b>	Jogos e Recreação – aula prática
47-48	<b>4º semana</b>	Jogos Cooperativos - aula teórica e prática
49-50	<b>5º semana</b>	Jogos Cooperativos - aula teórica e prática
51-52	<b>6º semana</b>	Jogos Cooperativos - aula teórica e prática
53-54	<b>7º semana</b>	Jogos competitivos - aula teórica e prática
55-56	<b>8º semana</b>	Jogos competitivos - aula teórica e prática
57-58	<b>9º semana</b>	Jogos competitivos - aula teórica e prática
59-60	<b>10º semana</b>	Atividade Física e Saúde
61-62	<b>11º semana</b>	Atividade Física e Saúde
63-64	<b>12º semana</b>	Atividade Física e Saúde
65-66	<b>13º semana</b>	Corpo – conceitos e vivências
67-68	<b>14º semana</b>	Corpo – conceitos e vivências
69-70	<b>15º semana</b>	Corpo – conceitos e vivências
71-72	<b>16º semana</b>	Avaliação Teórica
73-74	<b>17º semana</b>	Revisão Avaliação Prática
75-76	<b>18º semana</b>	Avaliação Prática
77-78	<b>19º semana</b>	Recuperação do 1º semestre
79-80	<b>20º semana</b>	Recuperação do 2º semestre