

DIRETORIA DE ENSINO / DEPARTAMENTO DE ENSINO
COORDENAÇÃO DO CURSO TÉCNICO SUBSEQUENTE EM ADMINISTRAÇÃO
PROGRAMA DE UNIDADE DIDÁTICA – PUD

DISCIPLINA: Educação Física	
Código:	
Carga Horária:	40h [CH Teórica: 10h / CH Prática: 30h]
Número de Créditos:	2
Quantidade de Aulas:	Total: 48 Presenciais: 40 Não Presenciais: 8
Código pré-requisito:	Nenhum
Semestre:	2º (Optativa)
Nível:	Técnico
EMENTA	
Prática de esportes individuais e coletivos, atividades físicas voltadas para saúde (nas dimensões física, profissional, social e emocional), lazer e para o desenvolvimento da cultura corporal de movimento; Consciência corporal em vários contextos; Conceitos de saúde e bem-estar; Atividade física e meio ambiente; Compreensão da interdisciplinaridade das práticas corporais e esportivas; Metodologias de ensino das modalidades de esportes; Gestão e vivências de atividades corporais em diferentes ambientes.	
OBJETIVOS	
Otimizar a formação acadêmica por meio de práticas físicas e esportivas voltadas para o desenvolvimento da cultura corporal do movimento, conhecimento sobre o corpo, saúde e cultura esportiva, estimulando o pensamento crítico acerca da importância e o tratamento desses temas na sociedade. Vivenciar e discutir, de forma multidisciplinar, diversas atividades voltadas para gestão, cuidados e autoconhecimento que fortaleçam a consciência corporal.	
PROGRAMA	

- Histórico, conceitos e evolução das modalidades esportivas na sociedade.
- Uso consciente dos recursos ergogênicos voltados para atividades físicas, cotidianas e de trabalho.
- Metodologias de ensino do exercício físico e modalidades esportivas no âmbito educacional.
- Gestão de atividades físicas voltadas para ergonomia de recursos corporais nos espaços e ambientes.
- Gestão de atividades de lazer e recreação.
- Correlação das práticas esportivas com outras áreas do conhecimento.
- Práticas corporais voltadas para a percepção do corpo como elemento biológico, social e profissional.

AULAS PRÁTICAS [30h]

- Atividades pré-desportivas: alongamento e flexibilidade, aquecimento, atividades físicas cardiorrespiratórias e neuromusculares;
- Atividades esportivas: ensino e prática de fundamentos esportivos individuais e coletivos, jogo desportivo; Atividades de relaxamento, volta à calma, discussão e socialização;
- Atividades profissionais: alongamento, ginástica laboral, ergonomia aplicada à cozinha, consciência corporal no contexto do alimento e vivência com a natureza. Utilização de situações problemas e aspectos multidisciplinares (Segurança do Trabalho na produção e setores

administrativos, ergonomia em funções administrativas)	
METODOLOGIA DE ENSINO	
Aulas expositivas e de campo, demonstrativas, práticas de atividades físicas e esportivas, utilizando de uma perspectiva pedagógica crítica, <i>feedback</i> aumentado no ensino de técnicas e materiais esportivos diversos. Jogos populares e adaptados, dinâmicas em grupos, vivências exploratórias e debates usando situações problemas, aspectos multidisciplinares (consciência corporal, meio ambiente, educação e saúde), dentre outras.	
AValiação	
A avaliação terá caráter diagnóstico, formativo, contínuo e processual, sendo dividido em duas etapas com duas avaliações por etapa. <u>Crêterios avaliativos</u> : domínio do conteúdo, capacidade analítica, poder de síntese, compreensão de aspectos interdisciplinares, participação, assiduidade do discente nas atividades propostas pelo professor (teóricas e práticas), dentre outros. <u>Instrumentos de avaliação</u> : exercícios, trabalhos individuais e/ou coletivos, vivências corporais, seminários, dentre outros.	
BIBLIOGRAFIA BÁSICA	
BARBOSA, C.L.A. Ética na educação física . Petrópolis, RJ: Vozes, 2013 (Disponível na Biblioteca Virtual Universitária). MARCO, A. Educação Física: Cultura e Sociedade - Contribuições teóricas e intervenções da educação física no cotidiano da sociedade brasileira . Campinas, SP: Papirus, 2015 (Disponível na Biblioteca Virtual Universitária). SILVA, M.R. Educação Física . Curitiba: Editora InterSaberes, 2016 (Disponível na Biblioteca Virtual Universitária).	
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR	
DAOLIO, J. Educação física e o conceito de cultura . Campinas, SP. 2004 2019 (Disponível na Biblioteca Virtual Universitária). FINCK, S.C.M. Educação Física escolar: saberes, práticas pedagógicas e formação . Curitiba: InterSaberes, 2014 (Disponível na Biblioteca Virtual Universitária). GOULART, A.R. Jogos pré-desportivos na Educação Física escolar: linhas de ensino, desenvolvimento motor e psicomotricidade . São Paulo: Labrador, 2018 (Disponível na Biblioteca Virtual Universitária). MÁSCULO, F.S.; VIDAL, M.C. Ergonomia: trabalho adequado e eficiente . Rio de Janeiro: Elsevier; ABEPRO, 2011. 606 p. MOREIRA, W.W. Educação física & esportes: Perspectivas para o século XXI . Campinas, SP: Papirus, 2014 (Disponível na Biblioteca Virtual Universitária). SANTOS, V.L.P. Biologia aplicada à Educação Física . Curitiba: InterSaberes, 2019 (Disponível na Biblioteca Virtual Universitária). STAREPRAVO, F.A. Políticas públicas na educação física . Curitiba: InterSaberes, 2019 (Disponível na Biblioteca Virtual Universitária).	
Coordenador do Curso	Setor Pedagógico
_____	_____