



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO SERTÃO PERNAMBUCANO
CAMPUS FLORESTA

PLANO DE DISCIPLINA

CURSO

PROEJA- TECNICO EM ADMINISTRAÇÃO

TURMA

1- ADMINISTRAÇÃO

DISCIPLINA

EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO/SEMESTRE

2018.1

EMENTA

Introdução a Educação Física. Educação Física, saúde e qualidade de vida. Ergonomia, doenças do trabalho e a ginástica laboral. Cultura corporal do movimento. Atividades recreativas e jogos de tabuleiro

OBJETIVO

Vivenciar a cultura corporal do movimento, oportunizando possibilidades teórico-metodológicas de vivenciar, conhecer e aprender conhecimentos historicamente acumulados e conhecer sobre ergonomia e praticar atividades ligadas a saúde e qualidade de vida e mundo do trabalho.



CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Cultura corporal(esporte, dança, ginástica, jogos)
- Ginástica Laboral
- Ergonomia

METODOLOGIA

- Aulas expositivas e práticas
- Atividades individuais e em grupo
- Pesquisa em Campo
- Utilização de recursos audio-visuais

AVALIAÇÃO

O aluno será avaliado durante o período letivo por meio da participação, seminários, aulas práticas, avaliações escritas individuais ou em grupos.

BIBLIOGRAFIA

COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do Ensino da Educação Física. Editora Cortez, 1997.

GUEDES, D.P; GUEDES, J.E.R.P. Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição. Paraná. Midiograf. 1998.

MACEDO, M. M.; TUBINO, M. J. G. As qualidades físicas na Educação Física e nos esportes. 3 ed. São Paulo: Shape, 2006.