



PLANO DE ENSINO – ENSINO MÉDIO

DADOS DA DISCIPLINA

Nome da disciplina: Educação Física I

Curso: Técnico em Manutenção e Suporte em Informática

Série/Período: 1º Série

Carga Horária: 67 hs

EMENTA

A Educação Física no Ensino Médio insere-se dentro de uma proposta pedagógica vinculada as reais necessidades do alunado e dentro de uma perspectiva voltada para temas da atualidade, como por exemplo: conceitos básicos, mitos e tabus da atividade física, relacionadas ao trabalho, ao lazer e a vida cotidiana. Além disso, a proposta aborda noções básicas de anatomia voltada para a atividade física e suas aplicabilidades, qualidades físicas para o esporte e para a saúde e vivência de atividades desportivas.

OBJETIVOS

Geral:

Reconhecer as reais necessidades e importância da atividade física para a melhoria da qualidade de vida, levando em consideração os aspectos socioculturais da região.

Específico:

- Entender os conceitos básicos a cerca da atividade física e seus reais benefícios no que tange a saúde e a qualidade de vida;
- Reconhecer a postura adequada para a realização de atividades esportivas e da vida diária;
- Compreender as organizações técnicas e táticas dos esportes;
- Vivenciar atividades físicas individuais e coletivas que favoreçam a prática da interação, do desenvolvimento da tomada de decisão, do respeito às diferenças e da capacidade criativa com ênfase na qualidade de vida.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

BIMESTRE I

- Bases Nutricionais
- Doping esportivo
- Composição corporal e avaliação física (+ testes) IMC
- Imagem corporal (valores estéticos, mitos e influência da mídia)

BIMESTRE II

- Aspectos históricos e sociais do Futebol
- Técnica e tática do Futebol
- Regras do Futebol

| |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aspectos históricos e sociais do Futsal ▪ Técnica e tática do Futsal ▪ Regras do Futsal |
| BIMESTRE III |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Histórico e conceito ▪ Memória e jogos populares ▪ Classificação ▪ Criação de jogos e experimentos |
| BIMESTRE IV |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aspectos históricos, filosóficos e socioculturais ▪ Classificação das lutas ▪ Movimentos básicos |

METODOLOGIA DE ENSINO:

Serão utilizadas aulas práticas e teóricas com ênfase às experiências já trazidas pelos alunos quer no tocante às modalidades esportivas, quer no contexto de conhecimento corporal voltado à qualidade de vida e ao respeito às diferenças, além de leituras e discussões de textos, pesquisas e trabalhos individuais e em grupo.

AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

- Avaliação contínua mediante participação em aulas práticas;
- Participação e apresentação de trabalhos individuais ou em grupo;
- Avaliação escrita.

RECURSOS NECESSÁRIOS

Ginásio, campo, quadra, data show, balança antropométrica, bolas, arcos, apitos, redes.

BIBLIOGRAFIA

BÁSICA:

CARVALHO, O. M. Voleibol: 1000 exercícios. Rio de Janeiro: 7^a edição: Sprint, 2008.

COUTINHO, N. F. Basquetebol na Escola. Rio de Janeiro: 3^a ed.: Sprint, 2007.

DARIDO, S. C; SOUZA JÚNIOR, O. M. Para ensinar Educação Física: possibilidades de intervenção na escola. Campinas: Papirus, 2007.

COMPLEMENTAR:

ANDRADE, Carlos Drummond de. Corpo. 10 ed. Rio de Janeiro: Record, 1987

BRACHT, V. Educação Física e aprendizagem social. Porto Alegre: Magister, 1992.

_____. A constituição das teorias pedagógicas da Educação Física. Cadernos Cedes, Campinas, n. 48, 1999, p. 69-88.

BRASIL. Ministério da Educação. Orientações curriculares do ensino médio. Brasília, DF, 2004.

BRASIL. PCN'S + Ensino Médio: Orientações Educacionais Complementares aos Parâmetros Curriculares Nacionais. Linguagens, Códigos e suas Tecnologias. SEEB; Brasília; 2002.

DAOLIO, J. Educação Física e o conceito de cultura. Campinas, SP: Autores Associados, 2004.

KUNZ, Elenor. Transformação didático-pedagógica do esporte. Ijuí: UNIJUÍ, 1994.

HUIZINGA, Johan. Homo ludens: o jogo como elemento da cultura. 2 ed. São Paulo: perspectiva, 1980

GUISELINE, M. Aptidão física, saúde, bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos -

São Paulo. Phorte Editora Ltda 2 ed, 2006
NANNI, D. Dança-Educação:pré-escola à universidade. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1995.
MENDES, M. G. A Dança. São Paulo: Ática, 1987
MATTOS, Mauro e NEIRA, Marcos G. Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola, São Paulo: Phorte, 5 ed, 2008.
PROPOSTA DE TRABALHO DAS DISCIPLINAS NOS CURSOS TÉCNICOS DE NÍVEL MÉDIO INTEGRADO REGULAR E NA MODALIDADE EJA - IFRN. Orientações curriculares. Disponível em: http://www2.ifrn.edu.br/ppi/lib/exe/fetch.php?media=ptdem_completo.pdf
ROBERGS, Robert A. e ROBERT, Scott O. Princípios fundamentais do exercício para aptidão, desempenho e saúde. 1 ed, 2002.