

PLANO DE DISCIPLINA
NOME DO COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física I
CURSO: Técnico Integrado em Manutenção e Suporte em Informática
ANO: 1º
CARGA HORÁRIA: 100h (3 h/a semanais)
DOCENTE RESPONSÁVEL: Davi Silva

EMENTA
Conhecendo a Educação Física; Antropometria; Handebol; Futebol para além das quatro linhas; Capacidades Físicas. Ginástica: do circo a ginástica de academia: um modelo antigo com roupagem nova. Alongamento e aquecimento corporal: diferenças, importância e aplicações práticas. Treinamento Esportivo; Capoeira: luta, dança e jogo, relação histórica e cultural. Noções de Higiene pessoal. Esporte e inclusão.

OBJETIVOS DE ENSINO
<p>Geral</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Proporcionar ao aluno o conhecimento sobre a Educação Física e sobre os diversos temas que podem ser abordados por ela, sempre com pensamento e posicionamento crítico, relacionando os pontos abordados a sua própria vida e a sociedade em que está inserido. <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Conhecer mais a fundo a Educação Física e seus temas, objetivos e enfoques; ❑ Conhecer os testes antropométricos mais utilizados e sua relação com a saúde dos indivíduos; ❑ Identificar a relação entre o esporte e a sociedade moderna, utilizando o handebol e suas configurações táticas; ❑ Interpretar a capoeira enquanto movimento social, observando todo o processo histórico que a originou; ❑ Identificar os processos de reestruturação que as ginásticas passaram durante o seu desenvolvimento; ❑ Analisar as práticas esportivas enfocando todos os aspectos: étnicos, culturais e sociais; ❑ Analisar as variações ginásticas fazendo um paralelo com a história recente da humanidade; ❑ Analisar os processos de treinamento esportivo, avaliando seus benefícios e prejuízos; ❑ Compreender o aquecimento e o alongamento corporal como parte integrante das atividades físicas em geral, com objetivos e importâncias e aplicações práticas; ❑ Identificar as diversas capacidades físicas, compreender como podem ser melhoradas e qual sua influência em nosso dia-a-dia; ❑ Conhecer os esportes adaptados e fazer uma relação com nossa sociedade; ❑ Compreender e utilizar as práticas de higiene, e sua importância para a saúde.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	
UNIDADE	CONTEÚDO
UNIDADE 1	<p>1.1 Conhecendo a educação física: História e evolução da Educação Física e conhecimento sobre os temas abordados pela disciplina, assim como seus objetivos.</p> <p>1.2. Antropometria.</p> <p>1.2.1 Conhecer e aplicar testes antropométricos e suas relações com a saúde.</p> <p>1.2.2 IMC (Índice de massa corporal).</p> <p>1.2.3 RCQ (Relação cintura quadril).</p> <p>1.2.4 GEB e GET(gasto energético basal e total).</p> <p>1.2.5 Testando as capacidades físicas.</p> <p>1.3 Handebol</p> <p>1.3.1 História, Regras e prática.</p> <p>1.3.2 O handebol como jogo de estratégia (diferenças entre tática e técnica).</p> <p>1.3.3 Onde surgiu a tática? Onde encontramos a tática em nossa sociedade?</p>
UNIDADE 2	<p>2.1 Ginásticas</p> <p>2.2.1 Ginástica: um modelo antigo com roupagem nova.</p> <p>2.2.2 O aprisionamento dos corpos.</p> <p>2.2.3 O circo como componente da ginástica.</p> <p>2.2.4 Conhecendo outras formas de ginásticas.</p> <p>2.2.5 Relacionando as variações ginásticas com a história.</p> <p>2.2 Alongamento e aquecimento corporal:</p> <p>3.1.1 conceito</p> <p>3.1.2 importância</p> <p>3.1.3 aplicações práticas</p> <p>2.3 A preparação de atletas de alto nível.</p>
UNIDADE 3	<p>3.1. Esportes: Futebol e futsal.</p> <p>3.1.1 Futebol enquanto movimento social e cultural brasileiro.</p> <p>3.1.2 Futebol para além das quatro linhas.</p> <p>3.1.3 Os movimentos de torcidas organizadas no Brasil e no mundo: Lados positivos e negativos.</p> <p>3.1.4 O futsal como esporte de massas e acesso ao futebol de elite.</p> <p>3.1.5 As influências da mídia no futebol.</p> <p>3.2 Capacidades Físicas</p> <p>3.2.1 Força</p> <p>3.2.2 Flexibilidade</p> <p>3.2.2 Agilidade</p> <p>3.2.3 Resistência</p> <p>3.2.4 Equilíbrio</p>

UNIDADE 4	<p>4.1 Lutas: Capoeira 4.1.2 Capoeira: herança histórica 4.1.2 Jogo, luta e dança 4.1.3 Movimento social e cultural. 4.1.4 Capoeira enquanto atividade física potencializando a saúde.</p> <p>4.2 Esporte e inclusão. 4.2.1 Conhecer e praticar esportes adaptados. 4.2.2 A sociedade esta adaptada.</p> <p>4.3 Noções de Higiene.</p>
-----------	---

METODOLOGIA DE ENSINO
<p>O conhecimento será tratado metodologicamente favorecendo a compreensão dos princípios da totalidade, movimento, mudança, qualidade e contradição. Para isto os procedimentos serão ações com o intuito de dar aos alunos chances de opinar, discutir, participar, cooperar e transformar a direção social num processo, dinâmico, consciente e contínuo. Utilizando para tal: Aulas expositivas; resumos; pesquisas; estudo e interpretação de textos; trabalhos dirigidos individuais ou em grupos; debates; aplicação pratica dos conteúdos ministrados; jogos; práticas esportivas e culturais. Priorizando o conhecimento científico e superando o senso comum; levando em consideração a criatividade e as relações sociais.</p>

AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM
<p>Dentro de uma nova perspectiva de Educação Física, opta-se por uma avaliação contínua e cumulativa durante todo o processo, levando em consideração a participação qualitativa nas atividades teóricas e práticas realizadas; os trabalhos individuais e em grupo; a pontualidade na entrega das atividades propostas; avaliações orais e escritas relacionadas ao conteúdo programático; as participações e envolvimento nas atividades práticas; provas, trabalhos, debates e pesquisas. Leva em consideração ainda os aspectos da Cultura Corporal, a evolução no desenvolvimento das práticas, sendo considerada como todas as atividades (formais ou não) realizadas pelos alunos durante as aulas, inclusive podendo-se utilizar ainda de forma sistemática a auto avaliação.</p>

RECURSOS DIDÁTICOS
<p>Bolas (oficiais de cada esporte, de iniciação, e de malabarismo), pinos, fitas, maçãs, colchonetes, cones, arcos, cordas, jogos de estratégia, jogos de salão, tatame, caixa de som, microfone, redes (vôlei, traves e aro) Quadro de pincel; Notebook, Data Show, Textos; periódicos; Ambientes como quadra, campo, pátio e salas de aula.</p>

BIBLIOGRAFIA

Bibliografia Básica

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

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A.(orgs). Educação Física na escola. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara, p. 141, 2005.

Educação Física / vários autores. – Curitiba: SEED-PR, 2006. –248 p. ISBN: 85-85380-32-2

MACIEIRA, J.A. CUNHA, F.J.P. XAVIER NETO, L.P. Livro didático público: educação física. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB, 2012. 95p.: il.

Bibliografia Complementar

AVILA, A. B.; OLIVEIRA, P. D. L. de; PEREIRA, L. G. Hip Hop e cultura: revelando algumas ambigüidades. In.: DAMIANI I. R. e SILVA, A. M. Práticas Corporais: experiências em Educação Física para outra formação humana. Volume 3. Florianópolis: Nauemblu Ciência & Arte, 2005, p. 47-67.

BRASIL, Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. FIOCRUZ. Vice Presidência de Serviços de Referência e Ambiente. Núcleo de Biossegurança. NUBio. Manual de Primeiros Socorros. Rio de Janeiro.Fundação Oswaldo Cruz, 2003. 170p.

Cadernos de Referência do Esporte. Brasília: Fundação Vale, Unesco, 2013.

CAMINADA, E. História da dança: evolução cultural. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

CARVALHO, Y. M. A Relação Saúde/Atividade Física: Subsídios para sua Desmistificação. In.:Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, set./1992.

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

FERREIRA, M. S. Aptidão Física e Saúde na Educação Física Escolar: Ampliando o Enfoque. In.:Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, jan./2001. MARCELLINO, N. C. (org). Repertório de atividades de recreação e lazer. Campinas/SP: Editora Papyrus, 2002.

LOVISOLO, H. Atividade Física, educação e saúde. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

RAMOS, J. J. Os exercícios físicos na história e na arte: do homem primitivo aos nossos dias. São Paulo: Ibrasa, 1982.

SILVA, P. C. da C. Capoeira e Educação Física: uma história que dá jogo...primeiros apontamentos sobre suas inter-relações. In.:Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 23, n. 1, p. 131-145, Set. 2001.

SOARES, Carmen Lúcia. Educação Física: Raízes Européias e Brasil. Autores e Associados, Campinas-SP, 1994.

_____. Imagens da retidão: a ginástica e a educação do corpo. In: CARVALHO, Y. M. de; RÚBIO, K. (org.). Educação física e ciências humanas. São Paulo: Hucitec, 2001. p. 53-74.