

PLANO DE DISCIPLINA
DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR
NOME: EDUCAÇÃO FÍSICA I
CURSO: TÉCNICO EM GEOLOGIA
SÉRIE: 1º ANO
CARGA HORÁRIA: 2A/S - 80 H/A – 67 H/R
DOCENTES RESPONSÁVEIS: MÔNICA VIEIRA DE SOUZA ANA CLÁUDIA DIAS DE FONTES FARIA
EMENTA
Atividades físicas e saúde. Musculação. Mitos e tabus da atividade física. Nutrição básica. Atividade física para o trabalho. Alongamento e flexibilidade. Noções básicas de fisiologia aplicada à atividade física. Qualidades físicas para o esporte e para a saúde. Noções de postura. Vivência de atividades desportivas – voleibol, futsal, futebol, handebol, basquete e atletismo. Manifestações folclóricas.
OBJETIVOS

Geral

- Familiarizar o educando com os conceitos e diferenças entre as atividades da vida diária (AVD), os exercícios físicos, a partir do resgate da aprendizagem motora das danças populares nas manifestações rítmicas do folclore brasileiro (MRFB). Valorizando a saúde e bem-estar do estudante como elemento condutor de sua realidade bio-psico-social.

Específicos

- Diferenciar atividade física, exercício físico, aptidão física, sedentarismo;
- Desenvolver o alongamento antes, durante e após as atividades físicas;
- Aprender e medir a frequência cardíaca a partir de um cronômetro;
- Vivenciar atividades psicomotoras que possibilitam a redução de tensão psíquica, a regularização dos ritmos orgânicos, levando à descontração muscular e a uma correta atitude postural;
- Informar o educando acerca das Doenças Crônicas – Degenerativas, ou seja, obesidade, hipertensão, diabetes, etc;
- Resgatar as principais atividades Folclóricas Brasileiras através da Dança como necessidade humana e cultura popular;
- Vivenciar a coreografia parafolclórica das principais MRFB;
- Vivenciar atividades individuais e coletivas, como elemento de valorização do educando, enquanto ser social e criativo;
- Consolidar o estilo de vida saudável;

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

I UNIDADE: Atividade, Exercício e Aptidão Física X Sedentarismo

- Conhecendo as Atividades de Vida Diária (AVD's);
- Diferenças e definições entre Atividade Física, Exercício Físico, Aptidão Física;
- Planos Anatômicos nas principais aprendizagens motoras;
- Sedentarismo e qualidade de vida e noções básicas de alimentação saudável;
- Conhecendo os Macronutrientes e seu uso nas práticas físicas: antes, durante e após;
- Práticas Físicas na natureza com sustentabilidade e responsabilidade, à partir de um piquenique;
- Visita ao Horto Florestal – Carnaúba dos Dantas (CDD-RN);
- Hábitos ligados à boa postura dentro e fora do ambiente escolar;
- Produção em mídias móveis das Capacidades e Habilidades Físicas: força, coordenação, resistência, agilidade, equilíbrio através da Educomunicação (produção de um trabalho para o ENEX);
- Verificação do Comportamento Cardíaco: antes, durante e depois dos esforços físicos;

II UNIDADE: Manifestações Rítmicas do Folclore Brasileiro (MRFB) no contexto da dança como livre expressão corporal no ensino-aprendizagem – Quadrilha, Xaxado, Baião, Forró Tradicional e Estilizado.

- Expressão Verbal e Não-verbal dos diferentes ritmos da dança Folclórica brasileira;
- Compreensão sensorial como referência para o movimento corporal;
- Compreensão dos diversos ritmos: origem histórica x atualidade;
- Debate: a Dança É ou não uma atividade física?
- O resgate da Dança Folclórica como conteúdo essencial na Educação Física no Ensino Médio;
- Vivenciando os Mitos e Lendas do nosso folclore como alicerce das danças folclóricas;
- Dança Folclórica: origens, histórias, tipos, como: Quadrilha, Xaxado, Baião, Forró,
- Produção de uma Festa Junina (SÃO JOÃO FEDERAL);

III UNIDADE: DANÇAS: CLASSICA, MODERNA E CONTEMPORÂNEA

- A Origem das Danças Clássicas, Moderna e Contemporânea;
- As Diferenças das Danças e suas Características;
- A ruptura das Danças Moderna e Contemporânea;
- O desenvolvimento da Dança Moderna no Brasil
- O desenvolvimento da Dança Contemporânea no Brasil;
- Ensino- Aprendizagem das Danças Clássicas, Moderna e Contemporânea;
- Produção Coreográfica das Danças Clássicas, Moderna e Contemporânea;
- Produção de trabalhos para a Feira de Ciências e Eventos do IFPB.

IV UNIDADE: Danças Populares- Frevo, Maracatu, Bumba Meu Boi, Coco de Roda, Samba De Roda

- Vídeos das diferentes práticas de Dança Folclóricas do NE brasileiro: Maracatu, Frevo, Bumba meu boi, coco de roda, samba de roda, etc.
- Produções Temáticas das Danças Folclóricas Brasileiras x Teatro Dançado;
- Debate: Contribuição da Dança Folclórica para a formação do educando no ensino Médio.
- Relatórios acerca de visitas de Campo teórico-práticos ao Passo do Frevo, Casa da Cultura, Cais do Sertão e marco Zero, Recife- PE.

METODOLOGIA DE ENSINO

- Os conteúdos serão ministrados através de aulas expositivas e dialogadas em sala, onde será solicitado, ao estudante, um estudo aprofundado sobre o assunto para posterior socialização com os seus pares.
- Os demais conteúdos serão ministrados através de aulas práticas no ginásio de esportes, onde através de atividades individuais e coletivas os alunos poderão vivenciar e problematizar os conteúdos.

AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

A avaliação será contínua, efetivada através da observação do desempenho dos alunos nas aulas, bem como, na fase da execução da biomecânica do movimento (técnica do esporte), participação nas aulas, provas objetivas e subjetivas, apresentação de

Seminários, levando-se em conta toda a construção do aprendizado e ensino proposto e Relatórios acerca de visitas de Campo teórico-práticos ao Passo do Frevo, Casa da Cultura, Cais do Sertão e marco Zero, Recife- PE.

No final do processo serão atribuídas 2 notas, a saber:

1ª Relativa a construção de um Seminário em slides, como também, a entrega de uma cópia digitada, do trabalho ou relatório de acordo com a ABNT ou prova escrita;

2ª Relativa ao desempenho do aluno nas Atividades de Habilidade e Capacidades Físicas, de acordo com os indicadores da ficha de observação/avaliação do professor e o empenho do aluno, como sua participação efetiva nas aulas práticas e teóricas, baseada também, no Registro de Frequência.

SISTEMA DE ACOMPANHAMENTO PARA A RECUPERAÇÃO DA APRENDIZAGEM

O acompanhamento para a recuperação da aprendizagem ocorrerá, nos Núcleos de Aprendizagem, por meio de atividades que possibilitem ao estudante a apreensão efetiva dos conteúdos, de acordo com o previsto na LDB e no Regimento Didático do IFPB.

RECURSOS NECESSÁRIOS

Livros das principais modalidades esportivas, textos, fichas para observação e avaliação, quadro branco, canetas coloridas para quadro branco, material específico de Educação Física (sala de aulas, bolas, bastões, cordas, cones, redes, traves, colchonetes, halteres, caneleiras, steps, jumps), DATASHOW, computador, internet, DVD's de motivação, DVD com temas transversais, DVD de esportivos diversos, sala de vídeo, microsystem, folhas de papel A4, cronômetro, apito, relógio, material de avaliação (adipômetro, fita métrica, balança antropométrica, estetoscópio, tensiômetro, estetoscópio, aparelho de flexibilidade ou goniômetro).

BIBLIOGRAFIA

Básica

AWAD, HANI. **Educação física escolar: múltiplos caminhos**, 1ºed., 2000;

BARROS, MAURO VIRGÍLIO GOMES DE E NEIRA, MARCOS GARCIA. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. São Paulo: Phorte; 5 ed., 2008.

NIEMAN, DAVID C. E PH, DR. **Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como o seu medicamento**. São Paulo: Manole, 1ª Ed. 2001.

Complementar

WIRHED, ROLF. **Atlas de anatomia do movimento**. São Paulo: Manole; 1 ed. ASSMAN, 1986.

HUGO. **Paradigmas educacionais e corporeidade**. Piracicaba, SP: UNIMEP, 1995;
ERHART, EROS ABRANTES. **Elementos de anatomia humana**. São Paulo: Atheneu, 5 ed., 1976.

FERNANDES F., JOSÉ. **A prática da avaliação física: testes medidas e avaliação física em escolares, atletas, e academias de ginástica.** Rio de Janeiro: Shape, 2 ed., 2003.

LEITE, PAULO FERNANDO. **Fisiologia do exercício: ergometria e condicionamento físico cardiologia desportiva.** São Paulo: Robe, 4 ed., 2000.