

PLANO DE DISCIPLINA
DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR
NOME: EDUCAÇÃO FÍSICA III
CURSO: TÉCNICO EM GEOLOGIA INTEGRADO AO ENSINO MÉDIO
ANO: 3º
CARGA HORÁRIA: 3 A/S - 120 H/A – 100 H/R
DOCENTE RESPONSÁVEL: ANA CLÁUDIA DIAS DE FONTES FARIA
EMENTA
Atividades físicas e saúde, 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 – natação, voleibol, futsal, futebol, handebol, basquete, atletismo e atividades extracurriculares como polo aquático, slackline e a prática de exergames.
OBJETIVOS
Compreender os conceitos e os fundamentos dos desportos e da atividade física enquanto promotores de saúde e de qualidade de vida. Demonstrar autonomia de atividades corporais, assim como capacidade de discutir e modificar regras, reunindo elementos de várias manifestações de movimentos, e estabelecendo uma melhor utilização dos conhecimentos adquiridos, sobre a cultura corporal; interessar-se pelo surgimento das múltiplas variações de atividades físicas enquanto objeto de pesquisa, área de grande interesse social e mercado de trabalho promissor; Refletir sobre as informações específicas da cultura corporal sendo capaz de discernir lás e reinterpretar lás em bases científicas adotando uma postura autônoma na seleção de atividades e procedimentos para manutenção ou aquisição da saúde; Assumir uma postura ativa na prática da atividade física e consciente da importância dela na vida do cidadão; Reconhecer na convivência e nas práticas pacíficas, maneiras eficazes de crescimento coletivo, dialogando refletindo e adotando uma postura democrática sobre diferentes pontos de vistas postos em debate.
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Qualidades Físicas e Avaliação Física <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Comparação da avaliação física do ano anterior com o ano atual; 1.2. Importância das qualidades físicas para a saúde e para os desportos; 1.3. Componentes da avaliação física e tipos de testes físicos; 1.4. Vivência das etapas dos testes físicos e avaliação antropométrica. 2. Natação <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Manutenção e aperfeiçoamento dos nados livre e costas. 3. Polo aquático e slackline e noções de remo no bote inflável. <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Manutenção e aperfeiçoamento dessas atividades com eventos competitivos e recreativos entre as mesmas.

4. Rugby
 - 4.1. Histórico do rugby, sua origem e evolução no Brasil;
 - 4.2. Características principais do rugby;
 - 4.3. Principais fundamentos do rugby (passe, drible, condução);
 - 4.4. O jogo de rugby e suas regras básicas.

METODOLOGIA DE ENSINO

Alguns conteúdos serão ministrados através de aulas expositivas e dialogadas em sala, onde será solicitado do aluno pesquisa do conteúdo e socialização com os outros alunos através de debates e discussões; Os demais conteúdos serão ministrados através de aulas práticas no ginásio de esportes, na piscina e no campo, onde por meio de atividades individuais e coletivas os alunos poderão vivenciar e problematizar os conteúdos.

AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

A avaliação se dará ao longo das aulas através de observações do professor, da frequência e participação por parte dos alunos, por meio de provas escritas e práticas, apresentação de seminário e construção de textos a partir de pesquisa.

RECURSOS NECESSÁRIOS

Ginásio. Piscina. Campo. Sala de aula. Datashow. Quadro branco e piloto. Bolas de handebol, futsal e de borracha. Cones, arcos e cordas. Pranchas e espaguetes. Balança e fita métrica.

REFERÊNCIAS

Básica

1. SAAD, M. & COSTA, C.F. Futsal movimentações defensivas e ofensivas. Florianópolis, Ed. Visual Books. p. 106. 2005.
2. NAHA, M.V. Atividade física saúde e qualidade de vida. Londrina, Ed. Midiograf. p. 278. 2003.

Complementar

3. CABRAL, F. Natação – 1000 exercícios. Rio de Janeiro, Ed. Sprint. 2010.
4. BARBOSA,C.L.A. Educação Física e Didática – Um Dialogo Possível e Necessário. Ed Vozes. 2010