DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR
Nome: Educação Física
Curso: Técnico em Meio Ambiente Integrado ao Ensino Médio
Série: 1° Ano
Carga Horária: 67 h (80 aulas)
Docente Responsável: Nerijane de Almeida Monteiro

EMENTA
❑ Atividade física e inclusão social; noções básicas de fisiologia aplicada à atividade física; noções de elaboração de programas de treinamento; qualidades físicas para o esporte e para a saúde; vivência de atividades desportivas – modalidades individuais e coletivas.

OBJETIVOS DE ENSINO

Geral

- ❑ Contribuir para a formação do educando, enquanto ser consciente comprometido com seu contexto histórico, através da prática de atividade física e desportivas adaptadas a sua realidade bio-psico-social, onde a livre expressão e a participação efetiva, sejam elementos preponderantes no processo ensino-aprendizagem.

Específicos

- ❑ Diferenciar atividade física, exercício físico, aptidão física, sedentarismo;
- ❑ Desenvolver o alongamento antes, durante e após as atividades físicas;
- ❑ Historiar a presença das principais modalidades esportivas nas Olímpiadas;
- ❑ Compreender as diferentes patologias advindas do uso abusivo ou incorreto do das atividades físicas e do Esporte;
- ❑ Conscientizar o educando sobre os riscos do uso indiscriminado de esteróides ou anabolizantes como Promoção à Saúde continuada;
- ❑ 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;
- ❑ Confeccionar instrumentos de medidas de avaliação;
- ❑ Produzir cardápio de baixa caloria para a prática de atividade física;
- ❑ Vivenciar as modalidades esportivas do futsal, atletismo e dança coreografada, como expressão corporal humana;
- ❑ Vivenciar atividades individuais e coletivas, como elemento de valorização do educando, enquanto ser social e criativo;
- ❑ Consolidar o estilo de vida saudável;
- ❑ Introduzir gradualmente as regras da ABNT, nos trabalhos solicitados.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
I UNIDADE: ATIVIDADE, EXERCÍCIO E APTIDÃO FÍSICA X SEDENTARISMO Diferenças e definições entre Atividade Física, Exercício Físico, Aptidão Física e Sedentarismo; Expressão da melhoria das Capacidades Físicas: força, coordenação, resistência, agilidade, equilíbrio; Diferenças entre alongamento e flexibilidade; Comportamento Cardíaco: antes, durante e depois dos esforços físicos; Problemas oriundos dos Esforços Físicos. **II UNIDADE: ATLETISMO E USO DE SUBSTÂNCIAS PROIBIDAS** Exposição do uso/efeitos de anabolizantes na adolescência; Representação teatral sobre o uso de anabolizantes na adolescência; Debate: Dopping no mundo do esporte; Origem, características, técnicas, atletas mais conhecidos e desenvolvimento do Atletismo no Brasil e no Mundo; A prática do Atletismo na Paraíba; A prática do Atletismo nas escolas; Atletismo e Dopping. **III UNIDADE: MANIFESTAÇÕES FOLCLÓRICAS BRASILEIRAS NO CONTEXTO DA DANÇA** Expressão Verbal e Não-verbal dos diferentes ritmos da dança Folclórica brasileira; Compreensão por meio de gestos e a presença de estímulos sonoros como referência para o movimento corporal; O que é dançar? Aulão de ginástica dançada dos ritmos mais conhecidos pelos educandos; Debate: a Dança é uma atividade física? O resgate da Dança Folclórica como conteúdo essencial na Educação Física no Ensino Médio; Dança Folclórica: origens, histórias, tipos, como o *Frevo, Catira, Xaxado, Baião, Forró, Lambada*, roupas e sua prática na Escola; Vídeos das diferentes práticas de Dança Folclóricas do NE brasileiro: Maracatu, Frevo, Catira, Xaxado, Baião, forró, Lambada; Temáticas das Danças Folclóricas brasileiras; Debate: Contribuição da Dança Folclórica para a formação do educando no ensino Médio. **IV UNIDADE: FUTSAL COMO ESPORTE DA ESCOLA E NA ESCOLA** Gênese e identificação do momento histórico do Futsal no Brasil e no Mundo; Conhecendo uma quadra de Futsal e suas características (dimensões, linhas de marcação, traves, redes, bola); Preparando a quadra de Futsal; Desenvolvimento das capacidades coordenativas inerentes ao Futsal; Fundamentos do Futsal, Técnica e Tática do futsal; Bases teórico-metodológicas para o futsal na escola; Mulheres no jogo; Relação com o Futsal e Futebol e a Mídia**.**

METODOLOGIA DE ENSINO
Aulas expositivas e dialogadas; Utilização de recursos audiovisuais; Atividades que incluem: leituras, discussões de textos, pesquisas, trabalhos individuais e em grupo, seminários, dinâmicas de grupos, jogos e brincadeiras.

AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM
No final do processo serão atribuídas 3 notas, a saber: 1ª Relativa a construção de um Seminário em slides, entregue uma cópia digitada, conforme as normas da ABNT, ou seja, entrega de um trabalho; 2ª Relativa ao desempenho crítico-reflexivo do aluno nas aulas, de acordo com os indicadores da ficha de observação/avaliação do professor e o empenho do aluno, baseada no Registro de Frequência; 3ª Relativa a uma prova escrita sobre todo o bimestre.
RECURSOS DIDÁTICOS NECESSÁRIOS
Livros das principais modalidades esportivas, textos, fichas para observação e avaliação, quadro branco, canetas coloridas para quadro branco, material específico de Educação Física, DATASHOW, computador, internet, DVD´s de motivação, DVD com temas transversais, DVD de esportivos diversos, sala de vídeo, cronômetro, apito, relógio.

BIBLIOGRAFIA
Básica MATTOS, Mauro e NEIRA, Marcos G. Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola, São Paulo: Phorte, 5 ed, 2008; ROBERGS, Robert A. e ROBERT, Scott O. Princípios fundamentais do exercício para aptidão, desempenho e saúde. 1 ed, 2002. SILVA, Pierre Normando Gomes da Silva. Educação Física Escolar: uma apresentação de suas propostas pedagógicas. ONACIR CARNEIRO (Org.) Atividade Física: Uma abordagem multidimensional. João Pessoa: Idéia, 1997. **Complementar** APOLO, Alexandre. Futsal: Metodologia e didática na aprendizagem, São Paulo:2°ed.2008; LIMA, Valquíria. Ginástica laboral: Atividade Física no Ambiente de trabalho. 3 ed; educação pelo movimento: a psicocinética na idade escolar. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983; MUTTI, Daniel. Futsal: da iniciação ao alto nível, São Paulo: Phorte, 2 ed, 2003; MATTIESEN, Sara Quenzer. Atletismo se aprende na escola, 1°ed 2003; SHEPHARD, Roy J. Envelhecimento, atividade física e saúde. São Paulo: Phorte, 1 ed, 2003.