

## PLANO DE ENSINO

### DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR

Nome: **Educação Física**

Curso: **Técnico em Meio Ambiente Integrado ao Ensino Médio**

Série: **1º, 2º, 3º** Ano

Carga Horária: **80h/a (67/H)**

Docente Responsável:

### EMENTA

A pesquisa, a seleção de informações, a análise e a síntese, o argumento, a negociação dos significados e a cooperação, são atitudes e disposições que estão inseridas nas propostas de mudanças qualitativas para o processo de ensino-aprendizagem do nível médio com o objetivo de inserir o aluno na participação do mundo social e introduzi-lo nas esferas da cidadania, do trabalho e da continuidade dos estudos.

Inserida nesta proposta ampla de mudança para o ensino médio e integrada a área das linguagens, códigos e suas tecnologias, que propõe um ensino direcionado a compreensão e ao uso dos sistemas simbólicos das diferentes linguagens, encontra-se a educação física, que tem como objetivo primordial “introduzir e integrar o aluno a esfera da cultura corporal, formando o cidadão que vai produzir, reproduzir e também transformar essa cultura”, em prol do exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida.

O ensino da educação física na escola no ensino médio não significa apenas abordar técnicas e táticas. Mais do que isso, significa oferecer uma formação voltada à formação do cidadão crítico. Dessa forma, mais que ensinar a fazer, o objetivo é que os alunos e alunas obtenham uma contextualização das informações, bem como aprendam a se relacionar com os colegas, reconhecendo quais valores estão por trás de tais práticas.

No ensino médio, onde os conteúdos fazem parte do ciclo de aprofundamento e sistematização do conhecimento, a educação física visa ressignificar as práticas vivenciadas no ensino fundamental, as quais, frequentemente, são restringidas a execução dos fundamentos básicos e técnicos de alguns esportes. Essa ressignificação dos conteúdos leva em conta a fase vivenciada pelos alunos e as novas propostas da educação para o nível médio, tendo como expectativa o desenvolvimento, pelos alunos, das seguintes competências:

- I. Demonstrar autonomia na elaboração de atividades corporais, assim como capacidade para discutir e modificar regras, reunindo elementos de várias manifestações de movimento e estabelecendo uma melhor utilização dos conhecimentos adquiridos sobre a cultura corporal;
- II. Assumir uma postura ativa na prática das atividades físicas, e consciente da importância delas na vida do cidadão;
- III. Participar de atividades em grandes e pequenos grupos, compreendendo as diferenças individuais e procurando colaborar para que o grupo possa atingir os objetivos a que se propôs;
- IV. Reconhecer na convivência e nas práticas pacíficas, maneiras eficazes de crescimento coletivo, dialogando, refletindo e adotando uma postura democrática sobre diferentes pontos de vista postos em debate;
- V. Interessar-se pelo surgimento das múltiplas variações da atividade física, enquanto objeto de pesquisa e área de interesse social e de mercado de trabalho promissor;
- VI. Conhecer o funcionamento do organismo humano de forma a reconhecer e modificar as atividades corporais, valorizando-as como melhoria das aptidões físicas;
- VII. Desenvolver as noções conceituais de esforço, intensidade e frequência, aplicando-as em suas práticas corporais;
- VIII. Refletir sobre as informações específicas da cultura corporal, sendo capaz de discerni-las e reinterpretá-las em bases científicas, adotando uma postura autônoma, na seleção de atividades e procedimentos para a manutenção ou aquisição da saúde;
- IX. Compreender as diferentes manifestações da cultura corporal, reconhecendo e valorizando as diferenças de desempenho, linguagem e expressão.

Para alcançar o objetivo de desenvolver tais competências, a educação física dispõe de variados métodos de ensino, que por meio de atividades lúdicas e prazerosas levam o aluno a vivenciar e descobrir os conhecimentos acerca da cultura corporal, bem como, a capacidade de interpretá-los e modificá-los, com base nas necessidades apresentadas pelo contexto sócio-cultural o qual o aluno está inserido.

Apresentando uma gama imensa de conteúdos e informações e dispondo de conhecimentos práticos e teóricos que facilitam no desenvolvimento das capacidades

cognoscitivas dos alunos, a educação física torna-se um referencial na escola, sendo um meio importante para despertar no aluno o senso crítico sobre a realidade concreta, preparando-o para exercer as suas funções, com uma melhor qualidade de vida, nas esferas do trabalho e da cidadania.

## OBJETIVOS

### Geral

Contribuir para a formação geral do aluno do ensino médio do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia (Campos Sousa) da modalidade integrada, através do desenvolvimento de suas capacidades motoras, cognitivas, afetivas e sociais.

### Específicos

- Integrar o aluno no mundo da cultura corporal do movimento por meio da linguagem corporal, dos códigos e símbolos;
- Motivar a autonomia na construção do conhecimento referente à cultura corporal;
- Desenvolver o senso crítico sobre as realidades do contexto cultural no qual esta inserido;
- Promover a vivência de práticas de atividades físicas e desportivas, lúdicas e prazerosas aos alunos do Instituto, através das dimensões conceitual, procedimental e atitudinal.

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

➤ 1º ANO - Cultura Corporal do movimento (aprofundamento dos saberes adquiridos no ensino fundamental).

### I Unidade

- **Esporte**→
  - ✓ História
  - ✓ Definição
  - ✓ Características
  - ✓ Modalidades

- ✓ O esporte na sociedade atual
- ✓ Aulas práticas de alguns esportes estudados em sala de aula;

## **II Unidade**

### Lutas →

- ✓ História
- ✓ Definição
- ✓ Características
- ✓ Lutas no Brasil
- ✓ As Lutas na sociedade atual;

### Dança →

- ✓ História
- ✓ Definição
- ✓ Características
- ✓ Estilos de dança no Brasil
- ✓ A dança na sociedade atual
- ✓ Aulas práticas de algumas danças estudadas em sala de aula;

## **III Unidade**

### Jogos e Brincadeiras →

- ✓ História/diferença
- ✓ Definição
- ✓ Características
- ✓ Tipos de Jogos/brincadeiras

### Ginástica →

- ✓ História
- ✓ Definição
- ✓ Características
- ✓ Estilos de dança no Brasil
- ✓ A dança na sociedade atual
- ✓ Aulas práticas de algumas ginásticas estudadas em sala de aula;

## **IV Unidade**

Estudo das manifestações culturais na sociedade atual →

- ✓ Educação física para quem e para quê?;
- ✓ Contextualização dos conteúdos da Educação física escolar relacionadas às primeiras unidades;

**2º ANO - Introdução aos Temas transversais.**

**As aulas práticas serão ministradas de acordo com o assunto discutido em sala de aula**

## **I Unidade**

Ética →

- ✓ Definição de ética e Moral;
- ✓ A ética nos esportes;
- ✓ O esporte espetáculo x ética;
- ✓ Educação física e consciência moral;

Orientação Sexual →

- ✓ Conceitos e significados da orientação sexual na escola;
- ✓ A matriz da sexualidade;
- ✓ Relação de gênero nos conteúdos da educação física escolar;
- ✓ Educação física e orientação sexual;

## **II Unidade**

Pluralidade Cultural →

- ✓ O lazer na sociedade atual;
- ✓ Recreação e cultura na Educação física;
- ✓ História do lazer;
- ✓ As práticas corporais alternativas;

## **III Unidade**

Meio ambiente →

- ✓ Definição de meio ambiente;

- ✓ Meio ambiente e práticas corporais alternativas;

Saúde →

- ✓ Conceito de saúde;
- ✓ Saúde e educação física;

Hábitos saudáveis nas práticas esportivas;

#### **IV Unidade**

Trabalho e Consumo →

- ✓ Definição de trabalho e consumo na educação física;
- ✓ Trabalho infantil;
- ✓ Especialização precoce;
- ✓ Trabalho e consumo na escola;

**3º ANO - Ampliação das discussões dos Temas Transversais na escola. As aulas práticas serão ministradas de acordo com o assunto discutido em sala de aula.**

#### **I Unidade**

- Exercício Físico: definição e benefícios à saúde
- Exercício Físico x Atividade física; Exercício Físico e Qualidade de vida;

#### **II Unidade**

- Exercícios para prevenção de doenças;
- Definição de Aptidão física e saúde; Princípios nutricionais;

#### **III Unidade**

- Desempenho corporal e identidades juvenis; O corpo e a expressão artística e cultural;
- Possibilidades de vivência crítica e emancipada do lazer; Práticas corporais e autonomia;

#### **IV Unidade**

- Mitos e verdades sobre os corpos masculino e feminino na sociedade atual;
- O corpo no mundo dos símbolos e como produção de cultura;

## METODOLOGIA DE ENSINO

**Para atingir os objetivos propostos serão utilizados os seguintes recursos metodológicos para as aulas teórico-práticas:**

- a) Sempre em forma de círculo em sala de aula e/ou através do método expositivo
- b) Introdução do tema com os alunos:
  - Primeiro: problematizar sobre o assunto, estimular conceitos, ideias, atitudes, conhecer a visão dos alunos sobre o tema da aula;
  - Segundo: Indicar alguns textos (produzidos de forma resumida pelo professor através de apostila);
  - Indicação (espontânea) de um redator da turma para fazer alguns apontamentos escritos (para isto, o aluno obterá uma nota);

### **Alguns métodos utilizados:**

1. Método de exposição;
2. Método de trabalho independente;
3. Método de elaboração conjunta;
4. Método de trabalho em grupo;
5. Método de estudo do meio;
6. Métodos criativos de ensino;
7. Métodos de ensino da Educação Física Escolar

## AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

Avaliar através de um processo no qual serão considerados o desempenho escolar a partir do domínio dos conhecimentos, participação, criatividade e auto-avaliação. A nota para cada bimestre será ofertada a partir dos seguintes critérios de avaliação:

- Frequência às aulas;
- Disciplina;
- Respeito aos colegas, professor;
- Discussão das atividades propostas;
- Criatividade;