

<b>DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR</b>	
<b>Nome da Disciplina: Educação Física</b>	
<b>Curso: Técnico em Meio Ambiente Integrado ao Ensino Médio - PROEJA</b>	
<b>Série: 3ª</b>	
<b>Carga Horária: 80 h/a</b>	
<b>Ementa</b>	
<p>A disciplina de Educação Física busca valorizar e estimular o movimento como forma de construção de uma cultura de expressão corporal. Constitui-se um instrumento pedagógico que favorece a dimensão sociocultural no âmbito escolar. Promove a integração sócio educacional com os domínios cognitivos, motores e afetivos, enfocando a esquematização corporal e contribuindo para formação educacional crítica. Favorece o conhecimento das práticas desportivas em várias modalidades fornecendo subsídio para o condicionamento físico, priorizando a melhoria da qualidade de vida do indivíduo.</p>	
<b>Objetivos</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Geral</b></p> <p>Favorecer a compreensão da complexidade da linguagem corporal e a importância da atividade física para o desenvolvimento humano pleno.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Específicos</b></p> <p>Conhecer a evolução histórica da Educação Física, enfatizando na vertente escolar;  Vivenciar a prática da Educação Física escolar em suas diferentes manifestações;  Compreender a importância da Educação Física e sua relação com outras áreas do conhecimento humano;  Desenvolver postura crítica e proativa no âmbito das relações sociais;  Identificar os benefícios da atividade física nas suas relações cotidianas para uma melhor qualidade de vida;  Adotar atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade em situações lúdicas e esportivas, repudiando qualquer espécie de violência;  Adquirir hábitos higiênicos, posturais, de exercício físico e de saúde, adotando uma postura responsável em relação a seu próprio corpo e relacionando estes hábitos a seus efeitos sobre a saúde.</p>	
<b>Conteúdo Programático</b>	

## **Introdução a Educação Física Escolar**

- ❑ Histórico e evolução da Educação Física

## **Noções Básicas Sobre o Corpo**

- ❑ Anatomia (constituição corporal, conceituação, função, sistemas orgânicos)
- ❑ Adaptações fisiológicas do corpo em movimento (frequência cardíaca e pressão arterial)
- ❑ Habilidades e capacidades motoras

## **Imagem Corporal – aspectos nutricionais (bulimia; anorexia; vigorexia)**

## **Qualidade de Vida- Conceito de Saúde e Qualidade de Vida**

- ❑ Os componentes da qualidade de vida
- ❑ Comportamento de risco: sedentarismo e obesidade
- ❑ Avaliação do estilo de vida atual (Pentágulo do bem estar)

## **Dança e suas manifestações culturais**

## **Esporte, suas vertentes e valores sociais (Modalidades de quadra)**

- ❑ Esporte enquanto lazer
- ❑ Esporte educacional
- ❑ Esporte de rendimento

## **Atividade Física e Prevenção de Doenças**

- ❑ Hipertensão/Diabetes/Osteoporose/Artrite/Artrose/Doenças Cardiovasculares
- ❑ Atividades aquáticas como alternativa para melhoria da Qualidade de Vida (Hidroginástica);
- ❑ Esportes Alternativos: alongamentos, trilhas, caminhadas e corrida de orientação.

## **Metodologia de Ensino**

Aulas práticas; Aulas expositivas; Aulas de campo; Visitas técnicas; Eventos; Trabalhos em grupo ou individuais; Seminários, leituras e debates de textos complementares; Exibição de filmes e Elaboração de relatórios.

## **Avaliação do Processo Ensino Aprendizagem**

Avaliação do componente curricular em questão (Educação Física) será realizada de forma contínua, através de observações, considerando os aspectos conceituais, procedimentais e atitudinais, além do envolvimento dos discentes nas aulas, bem como aplicação de trabalhos escritos, apresentação de seminários, trabalhos práticos, pesquisas e debates.

## **Recursos Necessários**

Ginásio, espaço livres, salas de aula, piscina, campo de futebol, bolas esportivas, cones, rede de vôlei, corda, bambolês, bexigas, pranchas, espaguete aquáticos, colchonetes, balança analógica, trena, computador, data show, caixa de som, cd, dvd, artigos, livros, vídeos, entre outros.

### **Bibliografia**

#### **Básica**

RODRIGUES, C. e GONCALVES JÚNIOR, L. **Ecomotricidade: sinergia entre educação ambiental, motricidade humana e pedagogia dialógica**. In: Revista Motriz, Rio Claro, vol.15 n.4, out./dez, 2009.

SILVA, M. A. P; BATISTA, T. G; BARROS, L. M. **Educação ambiental, coletânea de textos**. Crato-CE: Gráfica Universitária, 1999.

SOLER, Reinaldo. **Educação física escolar**. Sprint, 2003

TUBINO, M. **O que é esporte**. 2ª Ed. São Paulo: Brasiliense, 1994.

#### **Complementar**

ESCALISSIMO, H. **Condicionamento físico**, 1ª Ed. Rio Sprint. 2000.

GALLAHUE, D. L. OZMUM, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor**. 1ª Ed, São Paulo, 2003.

KUNZ, E. **Transformações didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: UNIJUI, 1994.