

Plano de Ensino
Componente Curricular: Educação Física I
Curso: Técnico em Química (Integrado)
Período: 1º ano
Carga Horária: 120 h/a –100 h/r
Docente: Carlos Renato Paz
Ementa
Cultura corporal do movimento humano, corpo e saúde. Conceitos de atividade física, qualidade de vida e saúde; noções básicas de fisiologia aplicada à atividade física; Jogos, esportes coletivos, noções básicas de danças, ginásticas e lutas.
Objetivos
Gerais Valorizar às manifestações culturais do movimento humano no intuito de fomentar a prática regular de atividade física, independentemente do nível de desenvolvimento motor no qual ele se encontre, e estimular a adoção de uma alimentação balanceada e estilo de vida saudável. Específicos - Compreender os aspectos históricos e filosóficos da educação física; • Conhecer a história da educação física; • Vivenciar as modalidades esportivas individuais e coletivas; • Estimular a prática dos jogos individuais e coletivos e a motivação dos alunos para o desenvolvimento das capacidades físicas, cognitivas, emocionais; da afetividade; da atitude de escolha e decisão; das possibilidades de ação; • Diferenciar atividade física, exercício físico, aptidão física, sedentarismo; • Introduzir os conceitos de aptidão cardiorrespiratória e aptidão musculoesquelética. • Conhecer os métodos e medidas da avaliação corporal.
Conteúdo Programático
UNIDADE I ASPECTOS HISTÓRICOS E FILOSÓFICOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA • O que é Educação Física? • A importância e a peculiaridade do estudo da história da Educação Física; • Gênese da Educação Física no cenário mundial; • Métodos Ginásticos; • Educação Física no contexto histórico brasileiro; • Educação Física: corpo... mente? • O Esporte no Brasil e transformações socioeconômicas do esporte moderno.

UNIDADE II

CULTURA CORPORAL DO MOVIMENTO

- Definição e classificação do jogos e brincadeiras;
Definição e objetivos do Esporte Educacional e Esporte Competitivo;
- Ginástica;
 - Lutas;
- Danças.

UNIDADE III

ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE • Conceitos de atividade física, aptidão física e saúde; • Conhecimentos sobre saúde: asma, diabetes, hipertensão. • Atividades físicas para grupos especiais: cardiopatas, obesos, gestantes, hipertensos, diabéticos; • Alongamento e flexibilidade; • Flexibilidade e saúde; • Desvios posturais; • Efeitos da atividade física no tratamento dos desvios posturais.

UNIDADE IV

APTIDÃO FÍSICA E COMPOSIÇÃO CORPORAL • Aptidão Física cardiorrespiratória e musculoesquelética • Expressão da melhoria das Capacidades Físicas: força, coordenação, resistência, agilidade, equilíbrio; • Comportamento Cardíaco: antes, durante e depois dos esforços físicos; • Composição corporal; • Comportamento preventivo; • Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças.

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. Durante as aulas teóricas haverá estímulo à pesquisa usando como ferramenta a pesquisa analítica, através de revisões de literatura. Utilização de pesquisas de cunho experimental e qualitativo. As aulas práticas serão desenvolvidas em turmas mistas, respeitando a individualidade biológica dos alunos.

Avaliação do Processo de Ensino e Aprendizagem

A avaliação será processual, diagnóstica e contínua, de forma a garantir o redimensionamento da prática educativa e a prevalência dos aspectos qualitativos sobre os quantitativos. Para auxiliar no processo de avaliação poderão ser utilizados instrumentos como: seminários, testes objetivos ou subjetivos e relatórios;

A avaliação prática será feita de forma somativa, na qual o desempenho do aluno será feito de acordo com sua evolução durante a disciplina, respeitando o princípio da individualidade biológica. Durante essa avaliação serão levados em consideração os aspectos afetivo-social e cognitivo. Autoavaliação.

Recursos Necessários

- Recursos físicos: Quadra poliesportiva e auditório Recursos materiais: bolas, cones, elásticos, rede para trave de futsal, rede de vôlei, bambolês, DATASHOW, som, TV, DVD. Recursos humanos: palestrantes e professores convidados.

Bibliografia

BÁSICA

APOLO, A. **Futsal: Metodologia e didática na aprendizagem**, São Paulo: 2ºed. 2008;

BRASIL, Secretaria de Educação Média e Tecnológica. PCN Ensino Médio: Orientações Educacionais Complementares aos Parâmetros Curriculares Nacionais. Linguagens, códigos, e suas tecnologias. Brasília: Ministério da Educação/Secretaria de Educação Média e Tecnologia, 2002.

GUARIZI, M. R. **Basquete – da iniciação ao jogo**, 1ºed. São Paulo: Fontoura, 2007.

MATTIESEN, S. Q. **Atletismo se aprende na escola**, 1ºed. São Paulo: Fontoura, 2009;

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5º ed. Londrina: Midiograf, 2010.

COMPLEMENTAR

CAPARROZ, F. E.; BRACHT, V. **O tempo e o lugar de uma didática de educação física**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 28, n.2, p. 21-37, 2007.

DARIDO, S. C. A educação física na escola: questões e reflexões. KUNZ, E. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: Unijuí, 1994.

LIMA, Valquíria. **Ginástica laboral: Atividade Física no Ambiente de trabalho**. 3 ed. São Paulo: Phorte.

MUTTI, Daniel. **Futsal: da iniciação ao alto nível**, São Paulo: Phorte, 2 ed, 2003;

ROBERGS, R. A. e ROBERT, S. O. **Princípios fundamentais do exercício para aptidão, desempenho e saúde.** São Paulo: Phorte, 1 ed. 2002.

SIMÕES, Antônio Carlos **Handebol defensivo: conceitos técnicos táticos.** São Paulo: Phorte 2ªed.

TEIXEIRA, L. **Atividade física adaptada e saúde: da teoria à prática.** 1º ed. São Paulo: Phorte, 2008.

ONACIR CARNEIRO (Org.) **Atividade Física: Uma abordagem multidimensional.** João Pessoa: Ideia, 1997.