

Plano de Ensino
Componente Curricular: Educação Física III
Curso: Técnico em Química (Integrado)
Período: 3º ano
Carga Horária: 80 h/a – 67 h/r
Docente: Ana Rayonara de Sousa Albuquerque
Ementa
Cultura corporal de movimento humano, mundo do trabalho, lazer e saúde. Principais patologias laborais, ginástica laboral e seus benefícios. Musculação e anabolizantes. Corpo: potenciais e limitações.
Objetivos
<p style="text-align: center;">Gerais</p> <p>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 se encontre, no intuito de proporcionar uma ampliação, qualificação, aprofundamento e contextualização crítica destes saberes.</p> <p style="text-align: center;">Específicos</p> <p>Desenvolver o espírito cooperativo e evoluído em seu desempenho motor e no relacionamento com os outros colegas, além de conhecimento acerca de aspectos conceituais do lazer;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os principais conceitos sobre a cultura corporal do movimento e suas tecnologias; • Estudar os principais conceitos sobre a educação postural e ginástica laboral; • Entender a respeito dos assuntos sobre as potencialidades e limitações do corpo humano, a cultura corporal do movimento e a diversidade social e cultural.
Conteúdo Programático
<p>UNIDADE I</p> <p>ASPECTOS CONCEITUAIS DO LAZER</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lazer como necessidade humana; • Lazer e trabalho; • Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças. <p>UNIDADE II</p> <p>CULTURA CORPORAL DE MOVIMENTO E SUAS TECNOLOGIAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manifestações corporais de movimento originárias de necessidades cotidianas e suas inovações tecnológicas; • Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças.

UNIDADE III

EDUCAÇÃO POSTURAL E GINÁSTICA LABORAL

- Origem da Ginástica Laboral; • Classificação da Ginástica Laboral; • Benefícios da Ginástica Laboral para funcionário e empresa; • Principais patologias laborais; • Principais exercícios utilizados na Ginástica Laboral; • Desequilíbrios posturais e reeducação postural; • Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças.

UNIDADE IV

CORPO: POTENCIALIDADES E LIMITAÇÕES • A cultura corporal de movimento e a diversidade social e cultural; • Atividade física adaptada; • Convivendo com as diferenças; • 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

ANDERSON, B. **Alongue-se no trabalho.** São Paulo: Summus, 1998.

APOLO, A. Futsal: Metodologia e didática na aprendizagem, São Paulo: 2^oed. 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, 1^oed. São Paulo: Fontoura, 2007.

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

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5^o 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.

DANTAS, E. A. M. Flexibilidade: alongamento e flexionamento. 4 ed. Rio de Janeiro: Shape Editora Ltda, 1999.

DARIDO, S. C. A educação física na escola: questões e reflexões. FOX, E. L. et al. **Bases fisiológicas do exercício e do esporte.** 6 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000. 560 p.

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.

MCARDLE, W. D. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho. 4 ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S. A., 1998.

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 2^oed.

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

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

WEINECK, J. **Atividade Física e Esporte para quê?** Barueri, SP: Manole, 2003.