

<b>Plano de Ensino</b>	
<b>Componente Curricular:</b> Educação Física III	
<b>Curso:</b> Técnico em Química (Integrado)	
<b>Série:</b> 3º ano	
<b>Carga Horária:</b> 80 h/a – 67 h/r	
<b>Docente Responsável:</b> Anne Karen Cordeiro Salgado	
<b>Ementa</b>	
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.	
<b>Objetivos de Ensino</b>	
<b>Gerais</b>	
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.	
<b>Específicos</b>	
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;	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer os principais conceitos sobre a cultura corporal do movimento e suas tecnologias;</li><li>• Estudar os principais conceitos sobre a educação postural e ginástica laboral;</li><li>• Entender a respeito dos assuntos sobre as potencialidades e limitações do corpo humano, a cultura corporal do movimento e a diversidade social e cultural.</li></ul>	
<b>Conteúdo Programático</b>	

## **UNIDADE I**

### **ASPECTOS CONCEITUAIS DO LAZER**

- Lazer como necessidade humana;
- Lazer e trabalho;
- Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças.

## **UNIDADE II**

### **CULTURA CORPORAL DE MOVIMENTO E SUAS TECNOLOGIAS**

- 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 demovimento 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.

Além das atividades semanais em sala de aula, poderá haver até 20% da carga horária ministrada seguindo o modelo de ensino a distância usando a plataforma “Moodle”, com a realização de atividades, laboratórios e fóruns para dúvidas e discussões.

### **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 Didáticos Necessários**

- Recursos físicos: Quadra poliesportiva e auditório Recursos materiais: bolas, cones, elásticos, rede para trave de futsal, rede de vôlei, bumbolês, 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<sup>o</sup>ed. 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<sup>o</sup>ed. São Paulo: Fontoura, 2007.

MATTIESEN, S. Q. **Atletismo se aprende na escola**, 1<sup>o</sup>ed. São Paulo: Fontoura, 2009;

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5<sup>o</sup> 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 2ºed.
- 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.
- WEINECK, J. **Atividade Física e Esporte para quê?** Barueri, SP: Manole, 2003.