

Plano de Ensino

Dados do Componente Curricular

Componente Curricular: Educação Física I

Curso: Técnico em Edificações Integrado ao Ensino Médio

Série: 1ª Série

Carga Horária: 2 a/s - 80 h/a - 67 h/r

Teóricas: 40 h/a

Práticas: 40 h/a

Docente Responsável:

Ementa

Cultura corporal do movimento humano, corpo e saúde. Definições acerca de atividade física, saúde, exercício físico. Jogos, esportes coletivos, noções básicas de danças, ginásticas e lutas.

Objetivos

Geral

- Fomentar a prática regular de atividade física incluindo o aluno independentemente do nível de desenvolvimento motor no qual ele se encontre, e estimular a adoção de um estilo de vida saudável pelo corpo discente.

Específicos

- Desenvolver o espírito cooperativo e evoluído em seu desempenho motor e no relacionamento com os outros colegas, além de conhecimento acerca dos aspectos históricos e filosóficos da educação física;
- Conhecer os aspectos relacionados a cultura corporal do movimento, com evolução do seu desempenho motor e no relacionamento com os outros colegas.
- Ter conhecimentos básicos acerca do conteúdo sobre qualidade de vida e aptidões físicas relacionadas à saúde;
- Evoluir em suas capacidades motoras e sociais, além de conhecimento básico acerca do conteúdo sobre qualidade de vida e aptidões físicas relacionadas à saúde.

Conteúdo Programático

Unidade I

1. Aspectos históricos e filosóficos da educação física
 - 1.1. História da educação física
2. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças

Unidade II

3. Conteúdos da cultura corporal de movimento (jogo; esporte; danças; ginásticas e lutas)
4. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças

Unidade III

5. Atividade física, qualidade de vida e saúde

- 5.1. Aptidão cardiorrespiratória
- 5.2. Aptidão musculoesquelética
- 6. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças

Unidade IV

- 7. Atividade física, qualidade de vida e saúde
 - 7.1. Atividade física, qualidade de vida e saúde
 - 7.2. Composição corporal
 - 7.3. Comportamento preventivo
- 8. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças

Metodologia de Ensino

- As aulas teóricas serão desenvolvidas através de aulas expositivas e aulas participativas, com o auxílio de vídeos, *data show* e textos. Durante as aulas teóricas haverá um estímulo a pesquisa usando como ferramenta a pesquisa analítica, através de revisões de literatura; além de utilizar também como ferramenta de avaliação, pesquisas de cunho experimental e também de cunho 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 soluções como, por exemplo, 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:

- Trabalhos individuais e/ou em grupo;
- Seminários;
- Pesquisas;
- Provas escritas.

Recursos Necessários

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

Pré-Requisitos

Não há

Bibliografia

BRASIL, Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica. **Orientações Curriculares para o Ensino Médio (volume 1)**. Linguagens, Códigos e suas Tecnologias. Brasília: MEC, SEB, 2006.

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

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5. ed. Londrina: Midiograf, 2010. (318p.)

SOARES, C. L. et al. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992

TEIXEIRA, L. **Atividade física adaptada e saúde: da teoria à prática**. 1 ed. São Paulo: Phorte, 2008. (446p.)

Plano de Ensino

Dados do Componente Curricular

Componente Curricular: Educação Física II

Curso: Técnico em Edificações Integrado ao Ensino Médio

Série: 2ª Série

Carga Horária: 2 a/s - 80 h/a - 67 h/r

Teóricas:

Práticas:

Docente Responsável:

Ementa

Cultura corporal do movimento humano, corpo e saúde. Definições acerca qualidade de vida e imagem corporal. Jogos, esportes coletivos, noções básicas de danças, ginásticas e lutas.

Objetivos

Geral

- Fomentar a prática regular de atividade física incluindo o aluno independentemente do nível de desenvolvimento motor no qual ele se encontre, e estimular a adoção de uma alimentação balanceada e estilo de vida saudável pelo corpo discente.

Específicos

- Desenvolver espírito cooperativo e evoluído em seu desempenho motor e no relacionamento com os outros colegas, além de conhecimento básico acerca do conteúdo sobre qualidade de vida e alimentação balanceada;
- Evoluir em suas capacidades motoras e sociais, além de conhecimento acerca da imagem corporal e transtornos alimentares;
- Ter conhecimento básico acerca do conteúdo sobre corpo e estética;
- Evoluir em suas capacidades motoras e sociais, além de conhecimento sobre

musculação e recursos ergogênicos (suplementação e anabolizantes).

Conteúdo Programático

Unidade I

- Qualidade de vida e nutrição
 - 1.1 alimentação balanceada
 - 1.2 principais nutrientes
 - 1.3 níveis de atividade física e necessidades nutricionais
- Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças.

Unidade II

- 3. Imagem corporal
 - 3.1 corpo real x corpo ideal x corpo saudável
 - 3.2 distúrbios da imagem corporal e transtornos alimentares
 - 3.3 escalas de avaliação da imagem corporal
- 4. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças

Unidade III

- 5. Corpo e estética
 - 5.1 construção histórico-social do corpo
 - 5.2 mídia e corpo
- 6. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças

Unidade IV

- 7. Musculação
- 8. Recursos ergogênicos
 - 8.1 suplementos
 - 8.2 anabolizantes
- 9. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças

Metodologia de Ensino

- As aulas teóricas serão desenvolvidas através de aulas expositivas e aulas participativas, com o auxílio de vídeos, *data show* e textos. Durante as aulas teóricas haverá um estímulo a pesquisa usando como ferramenta a pesquisa analítica, através de revisões de literatura; além de utilizar também como ferramenta de avaliação pesquisas de cunho experimental e também de cunho 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 à distância usando soluções como, por exemplo, 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:

- Trabalhos individuais e/ou em grupo;
- Seminários;
- Pesquisas;
- Provas escritas.

Recursos Necessários

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

Pré-Requisitos

Não há

Bibliografia

BÁSICA

BRASIL, Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica. ***Orientações Curriculares para o Ensino Médio: Linguagens, Códigos e suas Tecnologias***. Brasília: MEC, SEB, 2006. v. 1

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

NAHAS, Markus Vinicius. ***Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo***. 5. ed. Londrina: Midiograf, 2010. (318p.)

SOARES, C. L. et al. ***Metodologia do ensino de Educação Física***. São Paulo: Cortez, 1992.

TEIXEIRA, Luzimar. ***Atividade física adaptada e saúde: da teoria à prática***. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2008. (446p.).

COMPLEMENTAR?

Plano de Ensino

Dados do Componente Curricular

Componente Curricular: Educação Física III

Curso: Técnico em Edificações Integrado ao Ensino Médio

Série: 3ª Série		
Carga Horária: 2 a/s - 80 h/a - 67 h/r	Teóricas:	Práticas:
Docente Responsável:		

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;">Geral</p> <ul style="list-style-type: none"> Fomentar a prática regular de atividade física considerando as manifestações culturais do movimento humano e incluindo o aluno independentemente do nível de desenvolvimento motor no qual ele se encontre, no intuito de proporcionar uma ampliação, qualificação, aprofundamento e contextualização crítica destes saberes. <p style="text-align: center;">Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Desenvolver espírito cooperativo e evoluído em seu desempenho motor e no relacionamento com os outros colegas, além de conhecimento acerca aspectos conceituais do lazer; Conhecer os principais conceitos sobre a cultura corporal do movimento e suas tecnologias; Conhecer os principais conceitos sobre a educação postural e ginástica laboral; Ter conhecimento 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 style="text-align: center;">Unidade I</p> <ul style="list-style-type: none"> Aspectos conceituais do lazer Lazer como necessidade humana Lazer e trabalho Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças <p style="text-align: center;">Unidade II</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p style="text-align: center;">Unidade III</p> <ul style="list-style-type: none"> Educação postural e ginástica laboral Histórico Importância da ginástica laboral para funcionário e empresa Principais patologias laborais Desequilíbrios posturais e exercícios 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

- As aulas teóricas serão desenvolvidas através de aulas expositivas e aulas participativas, com o auxílio de vídeos, *data show* e textos. Durante as aulas teóricas haverá um estímulo a pesquisa usando como ferramenta a pesquisa analítica, através de revisões de literatura; além de utilizar também como ferramenta de avaliação pesquisas de cunho experimental e também de cunho 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 uma parcela do conteúdo ministrada seguindo o modelo de ensino à distância usando soluções como, por exemplo, 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:

- A avaliação do conteúdo teórico se dará através de 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.

Além das avaliações acima, cada bimestre contará com uma recuperação de aprendizagem.

Recursos Necessários

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

Pré-Requisitos
Sem pré-requisito

Bibliografia
<p style="text-align: center;">BÁSICA</p> <p>BRASIL, Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica. <i>Orientações Curriculares para o Ensino Médio. Linguagens, Códigos e suas Tecnologias</i>. Brasília: MEC, SEB, 2006. v. 1.</p> <p>CAPARROZ, F.E.; BRACHT, V. <i>O tempo e o lugar de uma didática da Educação Física</i>. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v.28, n. 2, p. 21-37, 2007</p> <p>NAHAS, Markus Vinicius. <i>Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo</i>. 5. ed. Londrina: Midiograf, 2010. (318p.)</p> <p>SOARES, C. L. et al. <i>Metodologia do ensino de Educação Física</i>. São Paulo: Cortez, 1992.</p> <p>TEIXEIRA, Luzimar. <i>Atividade física adaptada e saúde: da teoria à prática</i>. 1 ed. São Paulo: Phorte, 2008. (446p.)</p> <p style="text-align: center;">COMPLEMENTAR? MÍNIMO 5</p>