

Dados do Componente Curricular		
Componente Curricular: EDUCAÇÃO FÍSICA I		
Curso: Técnico em Edificações Integrado ao Ensino Médio		
Série: 1ª Série		
Carga Horária: 3 a/s - 120 h/a - 100 h/r	Teóricas: 60 h/a	Práticas: 60 h/a
Docente Responsável: Carlos Renato Paz		
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		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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		
Bimestre I		
Aspectos históricos e filosóficos da educação física		
História da educação física		
Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças		
Bimestre II		
Conteúdos da cultura corporal de movimento (jogo; esporte; danças; ginásticas e lutas)		
Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças		
Bimestre III		
Atividade física, qualidade de vida e saúde		
Aptidão cardiorrespiratória		
Aptidão musculoesquelética		
Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças		

<p>Bimestre IV</p> <p>Atividade física, qualidade de vida e saúde Atividade física, qualidade de vida e saúde Composição corporal Comportamento preventivo Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças</p>
Metodologia de Ensino
<p>As aulas teóricas serão desenvolvidas através de aulas expositivas e aulas participativas, com o auxílio de vídeos, <i>data show</i> 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.</p> <p>As aulas práticas serão desenvolvidas em turmas mistas respeitando a individualidade biológica dos alunos.</p>
Avaliação do Processo de Ensino e Aprendizagem
<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabalhos individuais e/ou em grupo; ▪ Seminários; ▪ Pesquisas; ▪ Provas escritas.
Recursos Necessários
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recursos físicos: Quadra poliesportiva e auditório; ▪ Recursos materiais: bolas, cones, elásticos, rede para trave de futsal, rede de vôlei, bambolês, <i>data show</i>, som, TV, DVD; ▪ Recursos humanos: palestrantes e professores convidados.
Pré-Requisitos
<p>Não há</p>
Bibliografia
<p style="text-align: center;">Básica</p> <p>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.</p>

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.).
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.

Complementar

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.)
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 2ºed.