

<b>Dados do Componente Curricular</b>		
Componente Curricular: <b>EDUCAÇÃO FÍSICA III</b>		
Curso: Técnico em Edificações Integrado ao Ensino Médio		
Série: 3ª Série		
Carga Horária: 2 a/s - 80 h/a - 67 h/r	Teóricas: 70h/a	Práticas: 10h/a
Docente Responsável: Sáskia Lavyne Barbosa da Silva		
<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</b>		
<b>Geral</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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 encontra, no intuito de proporcionar uma ampliação, qualificação, aprofundamento e contextualização crítica destes saberes.</li> </ul>		
<b>Específicos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desenvolver espírito cooperativo e evoluído em seu desempenho motor e no relacionamento com os outros colegas, além de conhecimento acerca aspectos conceituais do lazer;</li> <li>▪ Conhecer os principais conceitos sobre a cultura corporal do movimento e suas tecnologias;</li> <li>▪ Conhecer os principais conceitos sobre a educação postural e ginástica laboral;</li> <li>▪ 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.</li> </ul>		
<b>Conteúdo Programático</b>		
<p><b>Bimestre I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aspectos conceituais do lazer</li> <li>Lazer como necessidade humana</li> <li>Lazer e trabalho</li> <li>Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças</li> </ul> <p><b>Bimestre II</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cultura corporal de movimento e suas tecnologias</li> <li>Manifestações corporais de movimento originárias de necessidades cotidianas e suas inovações tecnológicas</li> <li>Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças</li> </ul> <p><b>Bimestre III</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Educação postural e ginástica laboral</li> </ul>		

<p>Histórico</p> <p>Importância da ginástica laboral para funcionário e empresa</p> <p>Principais patologias laborais</p> <p>Desequilíbrios posturais e exercícios e reeducação postural</p> <p>Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças</p> <p><b>Bimestre IV</b></p> <p>Corpo: potencialidades e limitações</p> <p>A cultura corporal de movimento e a diversidade social e cultural</p> <p>Atividade física adaptada</p> <p>Convivendo com as diferenças</p> <p>Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças</p>
<b>Metodologia de Ensino</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> <li>▪ As aulas práticas serão desenvolvidas em turmas mistas respeitando a individualidade biológica dos alunos.</li> </ul>
<b>Avaliação do Processo de Ensino e Aprendizagem</b>
<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"> <li>▪ A avaliação do conteúdo teórico se dará através de seminários, testes objetivos ou subjetivos e relatórios;</li> <li>▪ 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.</li> </ul> <p>Além das avaliações acima, cada bimestre contará com uma recuperação de aprendizagem.</p>
<b>Recursos Necessários</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Recursos físicos: quadra poliesportiva e auditório.</li> <li>▪ Recursos materiais: bolas, cones, elásticos, rede para trave de futsal, rede de vôlei, bambolês, <i>data show</i>, som, TV, DVD.</li> <li>▪ Recursos humanos: palestrantes e professores convidados.</li> </ul>
<b>Pré-Requisitos</b>
<p>Não há</p>

## **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.)

### **Complementar**

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.)

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.