

PLANO DE DISCIPLINA			
NOME DO COMPONENTE CURRICULAR:		Educação Física I	
CURSO:	Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio		
SÉRIE:	1ª SÉRIE		
CARGA HORÁRIA:	100 h	CRÉDITOS:	03 h.a. semanais
DOCENTE RESPONSÁVEL:		Anne Karen Cordeiro Salgado	
EMENTA			
Conhecendo a Educação Física; Antropometria; Handebol; Futebol para além das quatro linhas; Capacidades Físicas. Ginástica: do circo a ginástica de academia: um modelo antigo com roupagem nova. Alongamento e aquecimento corporal: diferenças, importância e aplicações práticas. Treinamento Esportivo; Capoeira: luta, dança e jogo, relação histórica e cultural. Noções de Higiene pessoal. Esporte e inclusão.			
OBJETIVOS			
Geral			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Proporcionar ao aluno o conhecimento sobre a Educação Física e sobre os diversos temas que podem ser abordados por ela, sempre com pensamento e posicionamento crítico, relacionando os pontos abordados a sua própria vida e a sociedade em que está inserido.</li></ul>			
Específicos			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer mais a fundo a Educação Física e seus temas, objetivos e enfoques.</li><li>• Conhecer os testes antropométricos mais utilizados e sua relação com a saúde dos indivíduos.</li><li>• Identificar a relação entre o esporte e a sociedade moderna, utilizando o handebol e suas configurações táticas.</li><li>• Interpretar a capoeira enquanto movimento social, observando todo o processo histórico que a originou.</li><li>• Identificar os processos de reestruturação que as ginásticas passaram durante o seu desenvolvimento.</li><li>• Analisar as práticas esportivas enfocando todos os aspectos: étnicos, culturais e sociais;</li><li>• Analisar as variações ginásticas fazendo um paralelo com a história recente da humanidade;</li><li>• Analisar os processos de treinamento esportivo, avaliando seus benefícios e prejuízos.</li><li>• Compreender o aquecimento e o alongamento corporal como parte integrante das atividades físicas em geral, com objetivos e importâncias e aplicações práticas.</li><li>• Identificar as diversas capacidades físicas, compreender como podem ser melhoradas e qual sua influência em nosso dia-a-dia.</li><li>• Conhecer os esportes adaptados e fazer uma relação com nossa sociedade.</li><li>• Compreender e utilizar as práticas de higiene, e sua importância para a saúde.</li></ul>			
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO			
UNIDADE I			
1.1 Conhecendo a educação física: História e evolução da Educação Física e conhecimento sobre os temas abordados pela disciplina, assim como seus objetivos.			
1.2. Antropometria.			
1.2.1 Conhecer e aplicar testes antropométricos e suas relações com a saúde.			
1.2.2 IMC (Índice de massa corporal).			
1.2.3 RCQ (Relação cintura quadril).			
1.2.4 GEB e GET (gasto energético basal e total).			
1.2.5 Testando as capacidades físicas.			
1.3 Handebol			
1.3.1 História, Regras e prática.			
1.3.2 O handebol como jogo de estratégia (diferenças entre tática e técnica).			
1.3.3 Onde surgiu a tática? Onde encontramos a tática em nossa sociedade.			
UNIDADE II			
2.1 Ginásticas			
2.2.1 Ginástica: um modelo antigo com roupagem nova.			
2.2.2 O aprisionamento dos corpos.			

<p>2.2.3 O circo como componente da ginástica.</p> <p>2.2.4 Conhecendo outras formas de ginásticas.</p> <p>2.2.5 Relacionando as variações ginásticas com a história.</p> <p>2.2 Alongamento e aquecimento corporal:</p> <p>2.2.1 conceito</p> <p>2.2.2 importância</p> <p>2.2.3 aplicações práticas</p> <p>2.3 A preparação de atletas de alto nível.</p> <p><b>UNIDADE III</b></p> <p>3.1. Esportes: Futebol e futsal.</p> <p>3.1.1 Futebol enquanto movimento social e cultural brasileiro.</p> <p>3.1.2 Futebol para além das quatro linhas.</p> <p>3.1.3 Os movimentos de torcidas organizadas no Brasil e no mundo.</p> <p>3.1.4 O futsal como esporte de massas e acesso ao futebol de elite.</p> <p>3.1.5 As influências da mídia no futebol.</p> <p>3.2 Capacidades Físicas</p> <p>3.2.1 Força</p> <p>3.2.2 Flexibilidade</p> <p>3.2.2 Agilidade</p> <p>3.2.3 Resistência</p> <p>3.2.4 Equilíbrio</p> <p><b>UNIDADE IV</b></p> <p>4.1 Lutas: Capoeira</p> <p>4.1.2 Capoeira: herança histórica</p> <p>4.1.2 Jogo, luta e dança</p> <p>4.1.3 Movimento social e cultural.</p> <p>4.1.4 Capoeira enquanto atividade física potencializando a saúde.</p> <p>4.2 Esporte e inclusão.</p> <p>4.2.1 Conhecer e praticar esportes adaptados.</p> <p>4.2.2 A sociedade esta adaptada?</p> <p>4.3 Noções de Higiene.</p>	<p><b>METODOLOGIA DE ENSINO</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• O conhecimento será tratado metodologicamente favorecendo a compreensão dos princípios da totalidade, movimento, mudança, qualidade e contradição.</li> <li>• A metodologia inicialmente deverá ressaltar o princípio do confronto e contraposição de saberes ou seja, compartilhar o conhecimento científico ou saber escolar e o saber construído no meio cultural informado pelo senso comum, na tentativa de superá-los. As atividades devem ser criativas apontando um sistema de relações sociais entre os homens e mulheres, respeitando as dimensões de gênero, raça, classe, local e credo.</li> <li>• Tendo o cuidado de estar priorizando os trabalhos em grupos, buscando a criatividade e a criticidade visando a superação da meritocracia, seletividade e do individualismo.</li> <li>• Os procedimentos devem ser ações com o intuito de dar aos alunos chances de opinarem, discutirem e transformarem a direção social num processo, dinâmico consciente e contínuo.</li> <li>• As aulas de Educação Física, poderão ser realizadas fora dos espaços destinados para tais e os alunos serão previamente comunicados.</li> </ul>	<p><b>AValiação DO PROCESSO DE APRENDIZAGEM</b></p>
<p>Na Educação Física, a avaliação da aprendizagem, quando ela é realizada, tem sido utilizada apenas com finalidades burocráticas e, muitas das vezes, leva em consideração somente a "presença" dos alunos como critério de avaliação. O privilégio das destrezas motoras, das qualidades físicas, do gesto técnico e do alto rendimento, evidencia um tipo de avaliação que privilegia a mensuração, em detrimento de outros fatores que influenciam diretamente o processo de ensino aprendizagem e, conseqüentemente a avaliação.</p> <p>Dentro de uma nova perspectiva de Educação Física onde, a ênfase do ensino está embasada na teoria Crítico Superadora, opta-se por uma avaliação, que leve em consideração aspectos da Cultura Corporal, bem como considerar alguns critérios que possam nortear uma melhor Organização do Trabalho Pedagógico, como por exemplo, a participação (entendida como interesse e compromisso do aluno de fazer a aula, valores atitudinais como cooperação,</p>	

solidariedade e outros), assiduidade, pontualidade e a produção intelectual, esta sendo considerada como todas as atividades(formais ou não) realizadas pelos alunos durante as aulas.

E por fim, será realizada a sistemática da auto-avaliação, critério este que será trabalhado durante todo o ano letivo.

#### **RECURSOS NECESSÁRIOS**

Bolas (oficiais de cada esporte, de iniciação, e de malabarismo), pinos, fitas, maçãs, colchonetes, cones, arcos, cordas, jogos de estratégia, jogos de salão, tatame, caixa de som, microfone, redes (vôlei, traves e aro) Quadro de pincel; Notebook, Data Show, Textos; periódicos; Ambientes como quadra, campo, pátio e salas de aula.

#### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

- AVILA, A. B.; OLIVEIRA, P. D. L. de; PEREIRA, L. G. Hip Hop e cultura: revelando algumas ambigüidades. In.: DAMIANI I. R. e SILVA, A. M. Práticas Corporais: experiências em Educação Física para outra formação humana. Volume 3. Florianópolis: Nauembru Ciência & Arte, 2005, p. 47-67.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. FIOCRUZ. Vice Presidência de Serviços de Referência e Ambiente. Núcleo de Biossegurança. NUBio. Manual de Primeiros Socorros. Rio de Janeiro.Fundação Oswaldo Cruz, 2003. 170p.
- Cadernos de Referência do Esporte. Brasília: Fundação Vale, Unesco, 2013.

#### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR**

- CAMINADA, E. História da dança: evolução cultural. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.
- CARVALHO, Y. M. A Relação Saúde/Atividade Física: Subsídios para sua Desmistificação. In.: Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, set./1992.
- COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do ensino de educação física. São Paulo: Cortez, 1992.
- DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A.(orgs). Educação Física na escola. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara, p. 141, 2005.
- DAOLIO, J. Educação física e o conceito de cultura. Campinas: Autores Associados, 2004.
- Educação Física / vários autores. – Curitiba: SEED-PR, 2006. –248 p. ISBN: 85-85380-32-2
- FERREIRA, M. S. Aptidão Física e Saúde na Educação Física Escolar: Ampliando o Enfoque. In.: Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, jan./2001.
- MARCELLINO, N. C. (org ). Repertório de atividades de recreação e lazer. Campinas/SP: Editora Papirus, 2002.
- LOVISOLO, H. Atividade Física, educação e saúde. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- MACIEIRA, J.A. CUNHA, F.J.P. XAVIER NETO, L.P. Livro didático público: educação física. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB, 2012. 95p.: il.
- RAMOS, J. J. Os exercícios físicos na história e na arte: do homem primitivo aos nossos dias. São Paulo: Ibrasa, 1982.
- SILVA, P. C. da C. Capoeira e Educação Física: uma história que dá jogo...primeiros apontamentos sobre suas inter-relações. In.: Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 23, n. 1, p. 131-145, Set. 2001.
- SOARES, Carmen Lúcia. Educação Física: Raízes Européias e Brasil. Autores e Associados, Campinas-SP, 1994.
- \_\_\_\_\_. Imagens da retidão: a ginástica e a educação do corpo. In: CARVALHO, Y. M. de; RÚBIO, K. (org.). Educação física e ciências humanas. São Paulo: Hucitec, 2001. p. 53-74.