

PLANO DE DISCIPLINA			
<b>NOME DO COMPONENTE CURRICULAR:</b>			Educação Física I
<b>CURSO:</b>			Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio
<b>SÉRIE:</b>			1ª SÉRIE
<b>CARGA HORÁRIA:</b>		100 h	<b>CRÉDITOS:</b> 03 h.a. semanais
<b>DOCENTE RESPONSÁVEL:</b>			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			
<p><b>Geral</b></p> <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> <p><b>Específicos</b></p> <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>Analizar as práticas esportivas enfocando todos os aspectos: étnicos, culturais e sociais;</li> <li>Analizar as variações ginásticas fazendo um paralelo com a história recente da humanidade;</li> <li>Analizar 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			
<p><b>UNIDADE I</b></p> <p>1.1 Conhecendo a educação física: História e evolução da Educação Física e conhecimento sobre os temas abordados pela disciplina, assim como seus objetivos.</p> <p>1.2. Antropometria.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.2.1 Conhecer e aplicar testes antropométricos e suas relações com a saúde.</li> <li>1.2.2 IMC (índice de massa corporal).</li> <li>1.2.3 RCQ (Relação cintura quadril).</li> <li>1.2.4 GEB e GET (gasto energético basal e total).</li> <li>1.2.5 Testando as capacidades físicas.</li> </ul> <p>1.3 Handebol</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.3.1 História, Regras e prática.</li> <li>1.3.2 O handebol como jogo de estratégia (diferenças entre tática e técnica).</li> <li>1.3.3 Onde surgiu a tática? Onde encontramos a tática em nossa sociedade.</li> </ul> <p><b>UNIDADE II</b></p> <p>2.1 Ginásticas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2.2.1 Ginástica: um modelo antigo com roupagem nova.</li> <li>2.2.2 O aprisionamento dos corpos.</li> </ul>			

- 2.2.3 O circo como componente da ginástica.
  - 2.2.4 Conhecendo outras formas de ginásticas.
  - 2.2.5 Relacionando as variações ginásticas com a história.
- 2.2 Alongamento e aquecimento corporal:
- 2.2.1 conceito
  - 2.2.2 importância
  - 2.2.3 aplicações práticas
- 2.3 A preparação de atletas de alto nível.

### **UNIDADE III**

- 3.1. Esportes: Futebol e futsal.
  - 3.1.1 Futebol enquanto movimento social e cultural brasileiro.
  - 3.1.2 Futebol para além das quatro linhas.
  - 3.1.3 Os movimentos de torcidas organizadas no Brasil e no mundo.
  - 3.1.4 O futsal como esporte de massas e acesso ao futebol de elite.
  - 3.1.5 As influências da mídia no futebol.
- 3.2 Capacidades Físicas
  - 3.2.1 Força
  - 3.2.2 Flexibilidade
  - 3.2.2 Agilidade
  - 3.2.3 Resistência
  - 3.2.4 Equilíbrio

### **UNIDADE IV**

- 4.1 Lutas: Capoeira
  - 4.1.2 Capoeira: herança histórica
  - 4.1.2 Jogo, luta e dança
  - 4.1.3 Movimento social e cultural.
  - 4.1.4 Capoeira enquanto atividade física potencializando a saúde.
- 4.2 Esporte e inclusão.
  - 4.2.1 Conhecer e praticar esportes adaptados.
  - 4.2.2 A sociedade está adaptada?
- 4.3 Noções de Higiene.

#### **METODOLOGIA DE ENSINO**

- O conhecimento será tratado metodologicamente favorecendo a compreensão dos princípios da totalidade, movimento, mudança, qualidade e contradição.
- 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.
- 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.
- 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.
- As aulas de Educação Física, poderão ser realizadas fora dos espaços destinados para tais e os alunos serão previamente comunicados.

#### **AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE APRENDIZAGEM**

Na Educação Física, a avaliação da aprendizagem, quando ela é realizada, tem sido utilizada apenas com finalidades burocráticas e, muitas 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, consequentemente a avaliação.

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,

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, maças, 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: Nauemblu 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.
- LOVISOLI, 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.