

PLANO DE DISCIPLINA			
NOME DO COMPONENTE CURRICULAR:			Educação Física III
CURSO:			Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio
SÉRIE:			3 ^a SÉRIE
CARGA HORÁRIA:		100 h	CRÉDITOS: 03 h.a. semanais
DOCENTE RESPONSÁVEL:			Anne Karen Cordeiro Salgado
EMENTA			
Noções básicas de primeiros socorros; Conhecimentos gerais sobre atividade física e sua relação direta com a saúde e qualidade de vida dos indivíduos; Educação Postural; Jogos cooperativos e jogos competitivos, relações com dilemas sociais.			
OBJETIVOS			
<p>Geral</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compreender as práticas corporais de modo geral e de forma mais ampla, como meios de inclusão social e promoção da saúde. Além de ofertar conhecimentos específicos que serão de grande valia para a formação do indivíduo nos mais distintos aspectos. <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer de forma básica os conceitos e procedimentos necessários para prestação de primeiros socorros; • Compreender e avaliar situações emergenciais onde poderá utilizar os conhecimentos sobre o primeiro atendimento a vítimas, quando não houver pessoa capacitada para fazê-lo; • Identificar a boa postura nas ações diárias, reconhecendo sua importância para a saúde; • Praticar atividades que têm como objetivo a prevenção e correção da má postura. • Compreender o funcionamento do organismo humano em atividade, quais suas fontes de energia e nutrientes necessários para manutenção e melhor desempenho, e os possíveis benefícios e/ou riscos da utilização dos suplementos alimentares e anabolizantes. • Analisar a relação entre as atividades físicas com a saúde; • Compreender o equilíbrio energético e suas implicações na saúde. • Reconhecer, vivenciar e criar jogos competitivos e cooperativos; relacionando sua prática com as relações sociais. 			
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO			
<p>UNIDADE I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Noções básicas de primeiros socorros. • Conceito e definições. • Avaliações das condições gerais da vítima. • Procedimentos. • Asfixia • Hemorragias e ataques cardíacos. • Desmaio • Estado de choque. • Ferimentos: Picadas, mordeduras e perfurações. • Entorses e fraturas. • Choques elétricos. • Envenenamento e intoxicação. • Insolação. • Transporte de vítimas. <p>UNIDADE II</p> <p>Educação postural.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A boa postura e sua relação com a saúde e a imagem do indivíduo. • Anatomia da coluna. • Desvios posturais. • Problemas clínicos causados pelos desvios posturais. • A postura indicada para as atividades diárias: caminhar, estudar, dormir, dirigir, pegar e 			

carregar objetos entre outras.

- Atividade física como meio de correção e prevenção da má postura.

Basquete

- Regras, fundamentos e prática.
- O basquete e as relações sociais de preconceito racial.

UNIDADE III

Atividade física, nutrição e sua relação com a saúde.

- Aspectos gerais da nutrição: nutrientes básicos necessários para o funcionamento e desempenho humano.
- Equilíbrio energético.
- Problemas e distúrbios causados pela desregularão do equilíbrio energético: Obesidade, desnutrição, anorexia e vigorexia.
- Fontes de energia para a atividade física.
- Benefícios da atividade física para a saúde.
- Suplementos alimentares e anabolizantes.

UNIDADE IV

- Jogos Cooperativos, jogos competitivos, brincadeiras populares e esportes radicais.
- A diferença entre jogo e esporte.
- Vivenciando jogos competitivos.
- Cooperar ou competir: eis a questão.
- Criando e vivenciando jogos cooperativos.
- Jogos competitivos e cooperativos: paralelo com as relações sociais.
- Brincadeiras populares;
- Esportes Radicais.

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, muita 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, 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
Quadro de pincel; Notebook, Data Show, Ambientes como campo, pátio e salas de aula; Apostilas, textos e periódicos, material esportivo em geral; Ginásio poliesportivo.
BIBLIOGRAFIA BÁSICA
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • 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.