

DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR

Nome: Educação Física I

Série: 1º ano

Carga Horária: 67 h.r.

Docente Responsável: Jéssica Gomes Mota

EMENTA

Compreensão do jogo, esporte, ginástica, luta e atividade rítmica como fenômenos socioculturais, em sintonia com os temas do nosso tempo e das vidas dos alunos, ampliando os conhecimentos no âmbito da cultura de movimento; e o alargamento das possibilidades de se movimentar e dos significados/sentidos das experiências de se movimentar no jogo, esporte, ginástica, luta e atividade rítmica, rumo à construção de uma autonomia crítica e autocrítica.

OBJETIVOS DE ENSINO

Geral

- Valorizar o conhecimento teórico dos aspectos históricos, educacionais, culturais, técnicos, táticos e normativos dos conteúdos da cultura corporal de movimento como também compreender a importância da educação física na vida e na qualidade de vida das pessoas.

Específicos

- Demonstrar domínio das principais habilidades motoras requeridas pelas modalidades desenvolvidas;
- Aplicar corretamente as normas regulamentares no desenvolvimento das práticas dirigidas;
- Identificar e vivenciar a educação física como disciplina e como atividade e sua importância na saúde das pessoas;
- Compreender os conceitos de esportes e atividades físicas;
- Formular e executar projetos de eventos esportivos;
- Identificar e vivenciar os esportes coletivos e individuais;
- Compreender os benefícios da educação física na inclusão social;
- Identificar e vivenciar os diferentes tipos de Jogos;
- Conhecer e vivenciar os diferentes tipos de lutas e danças.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Unidade I

- 1.1 A história da Educação física e a suas finalidades para o ensino médio;
- 1.2 Noções básicas sobre o corpo humano: Anatomia superficial, Sistema esquelético, Sistema articular e Sistema muscular (definições, nomenclatura e funções);
- 1.3 Alterações posturais (cifose, escoliose e lordose)
- 1.4 Histórico e Fundamentos do Atletismo;
- 1.5 Jogos e Brincadeiras da cultura local (Cultura Popular);

Unidade II

- 2.1 Capacidades físicas e sua aplicação nos Esportes Olímpicos;
- 2.2 Antropometria e composição corporal;
- 2.3 Voleibol (histórico, fundamentos e regras);
- 2.4 Regras de Arbitragem do Voleibol;
- 2.5 O esporte e Qualidade de vida (esporte enquanto atividade física e Esporte enquanto lazer; Esporte enquanto trabalho; Esporte de rendimento);

Unidade III

- 3.1 Ginástica (conceitos, classificações e rendimento);
- 3.2 Jogos com estafetas, pequenos, médios e grandes circuitos, lúdicos e cooperativos;
- 3.3 Handebol: (histórico, fundamentos e regras);
- 3.4 Noções de primeiros socorros (contusão, entorse, corpos estranhos, parada cardiorrespiratória, queimaduras, choque elétrico e afogamento);
- 3.5 Dança (origem, histórico, classificações);
- 3.6 Elaboração de sequências coreográficas, em grupos, a partir das danças estudadas, para apreciação da comunidade escolar;

Unidade IV

- 4.1 Imagem corporal e aspectos nutricionais (bulimia, anorexia e vigorexia);
- 4.2 Atividade Física e o uso de drogas (Anabolizantes, Álcool, Fumo e outras drogas);
- 4.3 Histórico das lutas, Tipos de lutas, Princípios das lutas (Violência ou defesa pessoal?);
- 4.4 Capoeira (Elementos gerais: conceituais, procedimentais e atitudinais);

METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas teóricas, expositivas e dialogadas; Aulas práticas com ênfase na atividade física; trabalhos de equipes; exercícios programados; formulação de eventos esportivos; seminários; grupos de discussão; projetos de pesquisas.

AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

A avaliação será contínua, efetivada através da observação do desempenho dos alunos nas aulas, bem como, na fase da execução da biomecânica do movimento (técnica do esporte), participação nas aulas, provas objetivas e subjetivas, apresentação de seminários por eles realizados, levando-se em conta os objetivos propostos.

RECURSOS DIDÁTICOS NECESSÁRIOS

Livros das principais modalidades esportivas, textos, fichas para observação e avaliação, quadro branco, canetas coloridas para quadro branco, material específico de Educação Física (bolas, bastões, cordas, cones, redes, traves, colchonetes, halteres, caneleiras, steps, jumps), Datashow, cronômetro, apito, relógio, material de avaliação (adipômetro, fita métrica, balança antropométrica).

BIBLIOGRAFIA

Básica

- BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física/ Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília: MEC/SEF, 1997;
- DARIDO, S. C. Educação Física na Escola: Questões e Reflexões. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2003.
- GRECO, Pablo Juan, BREnda, Rodolfo Novelino. Iniciação Esportiva Universal – 1: Da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Belo Horizonte: Editora UFMG, 1998.
- LUCKESI, Cipriano. Avaliação da Aprendizagem escolar. São Paulo: Cortez, 1999.

Complementar

- MATTOS, Mauro e NEIRA, Marcos G. Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola, São Paulo: Phorte, 5 ed, 2008.
- FREIRE, João B.; SCAGLIA, Alcides José. Educação como prática corporal. SP: Scipione, 2003.
- KUNZ, Elenor. Transformação didático-pedagógica do esporte. Ijuí: UNIJUÍ, 1994.