

PLANO DE DISCIPLINA
DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR
NOME: EDUCAÇÃO FÍSICA I
CURSO: TÉCNICO EM MINERAÇÃO INTEGRADO AO ENSINO MÉDIO
SÉRIE: 1º ANO
CARGA HORÁRIA: 2 A/S - 80 H/A – 67 H/R
DOCENTE RESPONSÁVEL: SILVIA CLÁUDIA FERREIRA DE ANDRADE
EMENTA
Valorizar as qualidades físicas, intelectuais e morais positivas, através do desenvolvimento dos exercícios físicos, da saúde, do esporte e lazer. Avaliando suas capacidades físicas como parâmetro de trabalho. Fornecendo atividades complementares, dentro de critérios de continuidade e crescimento da ação educativa e conhecimento para as atividades do mundo do trabalho, especificando atividades inerentes às necessidades físicas ao futuro Técnico em Informática.
OBJETIVOS
<p>Objetivo geral:</p> <p>Familiarizar o educando com os conceitos e diferenças entre as atividades da vida diária (AVD), os exercícios físicos, a partir do regate da aprendizagem motora das danças populares nas manifestações rítmicas do folclore brasileiro (MRFB). Valorizando a saúde e bem estar do estudante como elemento condutor de sua realidade bio-psico-social.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar atividade física, exercício físico, aptidão física, sedentarismo; • Desenvolver o alongamento antes, durante e após as atividades físicas; • Aprender e medir a frequência cardíaca à partir de um cronômetro; • Vivenciar atividades psicomotoras que possibilitam a redução de tensão psíquicos, a regularização dos ritmos orgânico, levando à descontração muscular e a uma correta atitude postural; • Informar o educando acerca das Doenças Crônicas – Degenerativas, ou seja, obesidade, hipertensão, diabetes, etc; • Resgatar as principais atividades Folclóricas Brasileiras através da Dança como necessidade humana e cultura popular; • Vivenciar a coreografia parafolclórica das principais MRFB; • Vivenciar atividades individuais e coletivas, como elemento de valorização do educando, enquanto ser social e criativo; • Consolidar o estilo de vida saudável; • Introduzir gradualmente as regras da ABNT, nos trabalhos solicitados;
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

I UNIDADE: ATIVIDADE, EXERCÍCIO E APTIDÃO FÍSICA X SEDENTARISMO

- Conhecendo as Atividades de Vida Diária (AVD's);
- Diferenças e definições entre Atividade Física, Exercício Físico, Aptidão Física;
- Planos Anatômicos nas principais aprendizagens motoras;
- Sedentarismo e qualidade de vida e noções básicas de alimentação saudável;
- Conhecendo os Macro nutrientes e seu uso nas práticas físicas: antes, durante e após;
- Práticas Físicas na natureza com sustentabilidade e responsabilidade, à partir de um piquenique;
- Visita ao Horto Florestal – Carnaúba dos Dantas (CDD-RN);
- Hábitos ligados à boa postura dentro e fora do ambiente escolar;
- Produção em mídias móveis das Capacidades e Habilidades Físicas: força, coordenação, resistência, agilidade, equilíbrio através da Educomunicação (produção de um trabalho para o ENEX);
- Verificação do Comportamento Cardíaco: antes, durante e depois dos esforços físicos;

II UNIDADE: MANIFESTAÇÕES RÍTMICAS DO FOLCLÓRE BRASILEIRO (MRFB) NO CONTEXTO DA DANÇA COMO LIVRE EXPRESSÃO CORPORAL NO ENSINO-APRENDIZAGEM – QUADRILHA, XAXADO, BAIÃO, FORRÓ TRADICIONAL E ESTILIZADO

- Expressão Verbal e Não-verbal dos diferentes ritmos da dança Folclórica brasileira;
- Compreensão sensorial como referência para o movimento corporal;
- Compreensão dos diversos ritmos: origem histórica x atualidade;
- Debate: a Dança É ou Não uma atividade física?
- O resgate da Dança Folclórica como conteúdo essencial na Educação Física no Ensino Médio;
- Vivenciando os Mitos e Lendas do nosso folclore como alicerce das danças folclóricas;
- Dança Folclórica: origens, histórias, tipos, como: Quadrilha, *Xaxado*, *Baião*, *Forró*;
- Produção de uma Festa Junina (**SÃO JOÃO FEDERAL**);

III UNIDADE: DANÇAS- CLASSICA, MODERNA E CONTEMPORÂNEA

- A Origem das Danças Clássicas, Moderna e Contemporânea;
- As Diferenças das Danças e suas Características;
- A ruptura das Danças Moderna e Contemporânea;
- O desenvolvimento da Dança Moderna no Brasil
- O desenvolvimento da Dança Contemporânea no Brasil;
- Ensino- Aprendizagem das Danças Clássicas, Moderna e Contemporânea;
- Produção Coreográfica das Danças Clássicas, Moderna e Contemporânea;
- Produção de trabalhos para a Feira de Ciências e Eventos do IFPB.
Debate: Contribuição da Dança Folclórica para

IV UNIDADE: DANÇAS POPULARES- FREVO, MARACATU, BUMBA MEU BOI, COCO DE RODA, SAMBA DE RODA

- Vídeos das diferentes práticas de Dança Folclóricas do NE brasileiro: Maracatu, Frevo, Bumba meu boi, coco de roda, samba de roda, etc.
- Produções Temáticas das Danças Folclóricas Brasileiras x Teatro Dançado;
- Debate: Contribuição da Dança Folclórica para cultura popular.

METODOLOGIA DE ENSINO

- Aulas expositivo-dialogadas;
- Apresentação de filmes e vídeos;
- Práticas esportivas;
- Avaliações individuais e em grupo.

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, levando-se em conta toda a construção do aprendizado e ensino proposto.

No final do processo serão atribuídas 2 notas, a saber:

1ª Relativa a construção de um Seminário em slides, como também, a entrega de uma cópia digitada, do trabalho ou relatório de acordo com a ABNT ou prova escrita;

2ª Relativa ao desempenho do aluno nas Atividades de Habilidade e Capacidades Físicas, de acordo com os indicadores da ficha de observação/avaliação do professor e o empenho do aluno, como sua participação efetiva nas aulas práticas e teóricas, baseada também, no Registro de Frequência;

SISTEMA DE ACOMPANHAMENTO PARA A RECUPERAÇÃO DA APRENDIZAGEM

O Sistema de Acompanhamento das atividades visam auxiliar os acadêmicos nas suas limitações. Estes estarão distribuídos em horários pré-estabelecidos pela Diretoria de Ensino, chamados de NÚCLEOS DE ATENDIMENTO, previsto no Art. 29 das Normas Didáticas. O aluno com suas dificuldades, assinarão uma lista como forma de registrar a atividade, a qual poderá ser uma forma de melhorar na qualificação das notas.

A acessibilidade e atendimento também consideram os mais variados meios de comunicação virtual, como: emails.

RECURSOS NECESSÁRIOS

Livros das principais modalidades esportivas, textos, fichas para observação e avaliação, quadro branco, canetas coloridas para quadro branco, material específico de Educação Física (sala de aulas, bolas, bastões, cordas, cones, redes, traves, colchonetes, halteres, caneleiras, steps, jumps), DATASHOW, computador, internet, DVD's de motivação, DVD com temas transversais, DVD de esportivos diversos, sala de vídeo, microssistem, folhas de papel A4, cronômetro, apito, relógio, material de avaliação (adipômetro, fita métrica, balança antropométrica, estetoscópio, tensiômetro, estetoscópio, aparelho de flexibilidade ou goniômetro).

REFERÊNCIAS

BÁSICA

AWAD, Hani. **Educação física escolar: múltiplos caminhos**, 1ºed., 2000;

BARROS, Mauro Virgílio Gomes de e NEIRA, Marcos Garcia. **Educação Física na adolescência**: construindo o conhecimento na escola. São Paulo: Phorte; 5 ed., 2008;

NIEMAN, David C. e PH, Dr. **Exercício e saúde**: como se prevenir de doenças usando o exercício como o seu medicamento. São Paulo: Manole, 1ª Ed., 2001;

COMPLEMENTAR

WIRHED, ROLF. **Atlas de anatomia do movimento**. São Paulo: Manole; 1 ed, 1986. ASSMAN,

Hugo. **Paradigmas educacionais e corporeidade**. Piracicaba, SP: UNIMEP, 1995;

ERHART, Eros Abrantes. **Elementos de anatomia humana**. São Paulo: Atheneu, 5 ed., 1976;

FERNANDES F. , José. **A prática da avaliação física: testes medidas e avaliação física em escolares,, atletas, e academias de ginástica**. Rio de Janeiro: Shape, 2 ed., 2003;

LEITE, Paulo Fernando. **Fisiologia do exercício**: ergometria e condicionamento físico cardiologia desportiva. São Paulo: Robe , 4 ed., 2000.