

<b>COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA</b>
<b>CURSO: TÉCNICO EM PESCA (PROEJA)</b>
<b>SÉRIE: 3º ANO</b>
<b>CARGA HORÁRIA: 33,3 HORAS</b>
<b>DOCENTES: SILVIA CLAUDIA F. DE ANDRADE / VALBÉRIO CANDIDO DE ARAÚJO</b>
<b>EMENTA</b>
Introdução à Educação Física; Atividade Física, Aptidão Física e Saúde; Aptidão Cardiorrespiratória Musculoesquelética, Composição corporal e saúde; Educação para um estilo de vida saudável; Fator nutrição e o fator de estresse e Psicossomáticos.
<b>OBJETIVOS DE ENSINO</b>
<p><b>GERAIS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender os componentes de estilo de vida ativo e fatores associados para a promoção da saúde.</li> </ul> <p><b>ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender os conceitos de atividade física e saúde;</li> <li>• Identificar os componentes da Educação Física relacionada à saúde;</li> <li>• Estratégias para um estilo de vida saudável;</li> <li>• Saúde postural e ergonomia relacionada ao trabalho;</li> <li>• Avaliar os elementos da composição Corporal.</li> </ul>
<b>CONTEÚDO PROGRAMÁTICO</b>
<p><b>UNIDADE I:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introdução à Educação Física – utilizar os conhecimentos de Educ Física para a promoção de saúde e qualidade de vida dos profissionais técnicos em Pesca.</li> <li>• Pentáculo do Bem Estar - identificando o perfil de bem estar individual;</li> <li>• Atividade Física – como Componente de um estilo de vida saudável;</li> <li>• Aptidão Física e Saúde- a era do estilo de vida saudável.</li> </ul> <p><b>UNIDADE II</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aptidão Cardiorrespiratória – Energia para as práticas físicas e exercícios aeróbios;</li> <li>• Musculoesquelética- força muscular e saúde;</li> <li>• Dimensões das atividades físicas – deslocamento, lazer, trabalho e as AVD's, AIVD's as ABVD's.</li> </ul> <p><b>UNIDADE III</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Composição corporal e saúde – elementos básicos do organismo humano, medidas da gordura corporal e controle do peso;</li> <li>• Fator nutrição – fundamentos da nutrição e saúde, alimentação, dieta e recursos ergogênicos.</li> </ul> <p><b>UNIDADE IV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fator de estresse e Psicossomáticos – fatores associados ao controle do estresse;</li> <li>• O papel da Educação Física no controle e no acompanhamento e ações preventivas.</li> </ul>
<b>METODOLOGIA DE ENSINO</b>

- Aulas expositivas; análise crítica de textos; trabalhos escritos; seminários; debates; aulas externas;
- Pesquisa Bibliográfica, aulas práticas e pesquisa de campo;
- Provas; trabalho em grupo e individual; participação nas discussões e nas aulas práticas;
- Poderão ser utilizados Ambientes Virtuais de Aprendizado (AVA) para disponibilização de material didático, atividades e comunicação entre docente e alunos para atividades de ensino não presenciais limitadas a 20% da carga horária da disciplina.

#### 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.

No final do processo serão atribuídas 02 notas, a saber:

- 1ª Relativa a construção de um trabalho/seminário em slides;
- 2ª Relativa ao desempenho do aluno nas Atividades de Habilidade 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 no Registro de Frequência.

#### RECURSOS DIDÁTICOS

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, sala de vídeo, microsystem, folhas de papel A4, cronômetro, apito, relógio, material de avaliação (adipômetro, fita métrica, balança antropométrica, estetoscópio, tensiômetro, estetoscópio, aparelho de flexibilidade ou goniômetro).

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

##### BÁSICA

OLIVEIRA, V. M. de. **O que é educação física.** - - São Paulo: Brasiliense, Coleção Primeiros Passos, 79, 2011. 144 p.

##### COMPLEMENTAR

BARBOSA, Rita Maria dos Santos Puga. Resenha do livro "Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo", de Markus Vinicius Nahas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 2, p. 513-518, 2012.

BARBANTI, Valdir José. **Aptidão física: um convite à saúde.** São Paulo: Manole Dois, 2015.

COSTA, Roberto F. da. **Composição corporal: teoria e prática da avaliação.** 1 ed. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2014.

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;

FREIRE, João B.; SCAGLIA, Alcides José. **Educação como prática corporal.** SP: Scipione, 2003;

FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física.** SP: Scipione, 1989;

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

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;

SILVA, K. S. D., Nahas, M. V., Peres, K. G., & Lopes, A. D. S. Fatores associados à atividade física, comportamento sedentário e participação na Educação Física em estudantes do Ensino Médio em Santa Catarina, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, 25, 2187-220. 2009.