

Educação Física I	
Curso: Técnico em Administração integrado ao Ensino Médio	
Ano: 1º	
Carga Horária: 80 h.a/67 h.r.	Carga Horária EaD: não se aplica
Docente Responsável: Sílvia Cláudia Ferreira de Andrade	
EMENTA	
Estudo da composição corporal; noções básicas de fisiologia aplicada à atividade física; noções de programas de treinamento; capacidades físicas para o esporte e à saúde; vivência de atividades desportivas – modalidades individuais e coletivas.	
OBJETIVOS DE ENSINO	
Geral Proporcionar ao educando conhecimentos que o ajude na harmonia entre corpo e mente, desenvolvendo o gosto pela prática da cultura corporal, propiciando oportunidades de conhecimentos teóricos e experiências práticas para uma vida mais saudável. Específicos ☐ Aprender a avaliar a composição corporal. ☐ Diferenciar atividade física, exercício físico, aptidão física, sedentarismo; ☐ Vivenciar atividades psicomotoras que possibilitem a redução de tensão psíquica, a regularização dos ritmos orgânicos, levando à descontração muscular e a uma correta atitude postural; ☐ Conhecer as principais modalidades esportivas olímpicas; ☐ Compreender as diferentes patologias advindas da prática abusiva ou incorreta das atividades físicas e do Esporte; ☐ Informar o educando acerca das Doenças Crônico Degenerativas como: obesidade, hipertensão, diabetes entre outras; ☐ Vivenciar as principais atividades Folclóricas Brasileiras através da Dança como necessidade humana e cultura popular; ☐ Vivenciar as modalidades esportivas do Futsal e atletismo e dança coreografada, como expressão corporal humana;	
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	
I UNIDADE: ATIVIDADE, EXERCÍCIO E APTIDÃO FÍSICA X SEDENTARISMO ☐ Apresentação do plano de curso da disciplina; ☐ Avaliação antropométrica dos alunos; ☐ Estudo da antropometria como ferramenta promotora de saúde; ☐ Diferenças e definições entre Atividade Física, Exercício Físico, Aptidão Física e Sedentarismo; ☐ Estudos das capacidades físicas: força, coordenação, resistência, agilidade e equilíbrio; ☐ Comportamento Cardíaco: antes, durante e depois dos esforços físicos; ☐ História dos esportes nas Olimpíadas. II UNIDADE: ATLETISMO ☐ Origem, características, técnicas, atletas mais conhecidos e desenvolvimento do Atletismo no Brasil e no Mundo; ☐ Os saltos; ☐ Arremessos e lançamentos; ☐ Corridas rasas; ☐ Corridas de rua e com obstáculos;	

- ☐ Provas combinadas;
- ☐ Debate: Dopping no mundo do esporte;
- ☐ A prática do Atletismo na Paraíba;

III UNIDADE: MANIFESTAÇÕES FOLCLÓRICAS BRASILEIRAS NO CONTEXTO DA DANÇA

- ☐ Dança Folclórica: origens, histórias, tipos, como o Frevo, Catira, Xaxado, Baião, Forró, Lambada, roupas e sua prática na Escola;
- ☐ Expressão Verbal e Não-verbal dos diferentes ritmos da dança Folclórica brasileira;
- ☐ Compreensão por meio de gestos e a presença de estímulos sonoros como referência para o movimento corporal;
- ☐ A dança como atividade física;
- ☐ Vídeos das diferentes práticas de Dança Folclóricas do NE brasileiro: Maracatu, Frevo, Catira, Xaxado, Baião, forró, Lambada;
- ☐ Temáticas das Danças Folclóricas brasileiras;

IV UNIDADE: FUTSAL E ALIMENTAÇÃO PARA O ESPORTE

- ☐ Atividade de sondagem referente ao Futsal;
- ☐ Gênese e identificação do momento histórico do Futsal no Brasil e no Mundo;
- ☐ Conhecendo uma quadra de Futsal e suas características (dimensões, linhas de marcação, traves, redes, bola);
- ☐ Preparando a quadra de Futsal;
- ☐ Desenvolvimento das capacidades coordenativas inerentes ao Futsal;
- ☐ Fundamentos do Futsal, Técnica e Tática do futsal (tática ofensiva e defensiva, Marcação: tipo, intensidade, e linhas de marcação, marcação e desenvolvimento de goleiro linha, marcação e desenvolvimento de bola resumo das regras e modificações;
- ☐ Bases teóricas-metodológicas para o futsal na escola;
- ☐ Mulheres no jogo

METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas expositivas; análise crítica de textos; trabalhos escritos; seminários; debates; aulas externas; pesquisa bibliográfica, aulas práticas e pesquisa de campo.

AValiação DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

Provas; trabalho em grupo e individual; participação nas discussões e nas aulas práticas.

RECURSOS DIDÁTICOS

Utilização de quadro branco, computador, projetor multimídia, retroprojetor, filmes, bolas, cones, cordas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Básica

ASSMAN, Hugo. **Paradigmas educacionais e corporeidade**. Piracicaba, SP:UNIMEP, 1995.
 APOLO, Alexandre. **Futsal: Metodologia e didática na aprendizagem**, São Paulo:2ªed.2008;
 MATTIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo se aprende na escola**, 1ªed 2003;

Complementar

DELORS, Jacques (Org.) **Educação: um tesouro a descobrir**. Relatório para a UNESCO da Comissão internacional sobre educação para o século XXI. 4.ed. SP: Cortez, 2000.

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

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

HILDEBRANDT, Reiner. **Textos pedagógicos sobre o ensino da educação física**. Ijuí: UNIJUÍ, 2002.