

DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR
Nome do Componente Curricular: Educação Física I
Curso: Técnico de Nível Médio Integrado em Informática
Série/Período: 1º ano
Carga Horária: 2 a/s – 80 h/a – 67 h/r
Docente Responsável:

EMENTA
Cultura corporal do movimento humano, corpo e saúde. Definições acerca de atividade física, saúde, exercício físico. Jogos, esportes coletivos, noções básicas de danças, ginásticas e lutas.

OBJETIVOS
<p style="text-align: center;"><i>Geral</i></p> <p>Fomentar a prática regular de atividade física incluindo o aluno independentemente do nível de desenvolvimento motor no qual ele se encontre, e estimular a adoção de um estilo de vida saudável pelo corpo discente.</p> <p style="text-align: center;"><i>Específicos</i></p> <p>Desenvolver o espírito cooperativo e evoluído em seu desempenho motor e no relacionamento com os outros colegas, além de conhecimento acerca aspectos históricos e filosóficos da educação física;</p> <p>Conhecer os aspectos relacionados a cultura corporal do movimento, com evolução do seu desempenho motor e no relacionamento com os outros colegas.</p> <p>Ter conhecimentos básicos acerca do conteúdo sobre qualidade de vida e aptidões físicas relacionadas à saúde;</p> <p>Evoluir em suas capacidades motoras e sociais, além de conhecimento básico acerca do conteúdo sobre qualidade de vida e aptidões físicas relacionadas à saúde.</p>

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
<p>Unidade I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aspectos históricos e filosóficos da educação física <ol style="list-style-type: none"> 1.1. História da educação física 2. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças <p>Unidade II</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Conteúdos da cultura corporal de movimento (jogo; esporte; danças; ginásticas e lutas) 4. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças <p>Unidade III</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Atividade física, qualidade de vida e saúde <ol style="list-style-type: none"> 5.1. Aptidão cardiorrespiratória 5.2. Aptidão musculoesquelética 6. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças <p>Unidade IV</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Atividade física, qualidade de vida e saúde <ol style="list-style-type: none"> 7.1. Atividade física, qualidade de vida e saúde 7.2. Composição corporal

- 7.3. Comportamento preventivo
8. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças

METODOLOGIA DE ENSINO

As aulas teóricas serão desenvolvidas através de aulas expositivas e aulas participativas, com o auxílio de vídeos, *xplica* e textos. Durante as aulas teóricas haverá um estímulo a pesquisa usando como ferramenta a pesquisa analítica, através de revisões de literatura; além de utilizar também como ferramenta de avaliação pesquisas de cunho experimental e também de cunho qualitativo.

As aulas práticas serão desenvolvidas em turmas mistas respeitando a individualidade biológica dos alunos.

AValiação DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

A avaliação será feita de três maneiras durante cada bimestre:

A avaliação do conteúdo teórico se dará através de seminários, testes objetivos ou subjetivos e relatórios;

A avaliação prática será feita de forma somativa, na qual o desempenho do aluno será feito de acordo com sua evolução durante a disciplina, respeitando o princípio da individualidade biológica. Durante essa avaliação serão levados em consideração os aspectos afetivo-social e cognitivo;

Auto-avaliação.

RECURSOS NECESSÁRIOS

Recursos físicos: Quadra poliesportiva e auditório;

Recursos materiais: bolas, cones, elásticos, rede para trave de futsal, rede de vôlei, bambolês, *xplica*, som, TV, DVD;

Recursos humanos: palestrantes e professores convidados.

PRÉ-REQUISITOS

Sem pré-requisito

BIBLIOGRAFIA

- NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6. Ed. Londrina: Midiograf, 2013. (335p.)
- SOARES, C. L. Et al. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992

COMPLEMENTAR

- TEIXEIRA, L. **Atividade física adaptada e saúde: da teoria à prática**. 1 ed. São Paulo: Phorte, 2008. (446p.)
- HASSENPFUG, Walderez, Nosé. **Educação pelo Esporte**. Educação para o Desenvolvimento Humano pelo Esporte. Editora Saraiva. 2004.