

DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR
Nome do Componente Curricular: Educação Física III
Curso: Técnico de Nível Médio Integrado em Informática
Série/Período: 3º ano
Carga Horária: 2 a/s – 80 h/a – 67 h/r
Docente Responsável:

EMENTA
Cultura corporal de movimento humano, mundo do trabalho, lazer e saúde. Principais patologias laborais, ginástica laboral e seus benefícios, musculação e anabolizantes. Corpo: potenciais e limitações.

OBJETIVOS
<p><i>Geral</i></p> <p>Fomentar a prática regular de atividade física considerando as manifestações culturais do movimento humano e incluindo o aluno independentemente do nível de desenvolvimento motor no qual ele se encontre, no intuito de proporcionar uma ampliação, qualificação, aprofundamento e contextualização crítica destes saberes.</p> <p><i>Específicos</i></p> <p>Desenvolver espírito cooperativo e evoluído em seu desempenho motor e no relacionamento com os outros colegas, além de conhecimento acerca aspectos conceituais do lazer;  Conhecer os principais conceitos sobre a cultura corporal do movimento e suas tecnologias;  Conhecer os principais conceitos sobre a educação postural e ginástica laboral;  Ter conhecimento a respeito dos assuntos sobre as potencialidades e limitações do corpo humano. A cultura corporal do movimento e a diversidade social e cultural.</p>

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
<p><b>Unidade I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aspectos conceituais do lazer <ul style="list-style-type: none"> <li>Lazer como necessidade humana</li> <li>Lazer e trabalho</li> </ul> </li> <li>Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças</li> </ul> <p><b>Unidade II</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cultura corporal de movimento e suas tecnologias <ul style="list-style-type: none"> <li>Manifestações corporais de movimento originárias de necessidades cotidianas e suas inovações tecnológicas</li> </ul> </li> <li>Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças</li> </ul> <p><b>Unidade III</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Educação postural e ginástica laboral <ul style="list-style-type: none"> <li>Histórico</li> <li>Importância da ginástica laboral para funcionário e empresa</li> <li>Principais patologias laborais</li> <li>Desequilíbrios posturais e exercícios e reeducação postural</li> </ul> </li> <li>Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças</li> </ul> <p><b>Unidade IV</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Corpo: potencialidades e limitações <ul style="list-style-type: none"> <li>A cultura corporal de movimento e a diversidade social e cultural</li> <li>Atividade física adaptada</li> </ul> </li> </ul>

- Convivendo com as diferenças
- 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.

Além das avaliações acima, cada bimestre contará com uma recuperação de aprendizagem.

#### 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

##### BÁSICA

- 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.