

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

Geral

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.

Específicos

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.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Unidade I

- Aspectos conceituais do lazer
 - Lazer como necessidade humana
 - Lazer e trabalho
- Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças

Unidade II

- Cultura corporal de movimento e suas tecnologias
 - Manifestações corporais de movimento originárias de necessidades cotidianas e suas inovações tecnológicas
- Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças

Unidade III

- Educação postural e ginástica laboral
 - Histórico
 - Importância da ginástica laboral para funcionário e empresa
 - Principais patologias laborais
 - Desequilíbrios posturais e exercícios e reeducação postural
- Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças

Unidade IV

- Corpo: potencialidades e limitações
 - A cultura corporal de movimento e a diversidade social e cultural
 - Atividade física adaptada

- 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, bumbolês, *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.)
- HASSENPLUG, Walderez, Nosé. *Educação pelo Esporte. Educação para o Desenvolvimento Humano pelo Esporte*. Editora Saraiva. 2004.