

DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR

Disciplina: Educação Física

Curso: Técnico Integrado em Edificações

Série: 2º

Carga Horária: 67 h.r

Docente Responsável:

EMENTA

A disciplina de Educação Física busca valorizar e estimular o movimento como forma de construção de uma cultura de expressão corporal. Constitui-se um instrumento pedagógico e sociocultural no âmbito escolar, buscando a integração sócio-educacional com os domínios cognitivos, motores a afetivos, enfocando a esquematização corporal e contribuindo para formação educacional de modo a estimular a capacidade crítica e o desenvolvimento da consciência para melhoria da qualidade de vida.

OBJETIVOS

Geral

- Compreender a complexidade da linguagem corporal, bem como a importância da atividade física para o desenvolvimento humano e para qualidade de vida e saúde, conscientizando e capacitando o educando para uma análise crítica dos programas de atividade física e para o estabelecimento de critérios, julgamentos, escolha e execução de atividades corporais saudáveis.

Específicos

- Conhecer a evolução histórica da Educação Física escolar;
- Vivenciar a prática da Educação Física escolar em suas diferentes manifestações;
- Compreender a importância da Educação Física e sua relação com outras áreas do conhecimento humano;
- Desenvolver postura crítica e pró-ativa no âmbito das relações sociais;
- Identificar os benefícios da atividade física nas suas relações cotidianas;
- Adotar atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade em situações lúdicas e esportivas, repudiando qualquer espécie de violência.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. Qualidade de Vida e Saúde

- 1.1 Fatores de risco a saúde – Estresse e vícios posturais.

2. Exercícios físicos, atividade física, atividade desportiva e aptidão física.
 - 2.1 Definição;
 - 2.2 Capacidades Físicas relacionadas à saúde e ao desempenho atlético – conceitos, importância e benefícios/cuidados da prática regular de exercício físico;
 - 2.3 Testes físicos e análise individual da condição física.

3. Fair play e valores sociais no esporte
4. Esportes coletivos – conceito, históricos, benefícios. (Basquete)
5. Esportes individuais - conceito, históricos, benefícios. (Atletismo: Corridas)
6. Esportes adaptados - conceito, históricos, benefícios.
7. Esportes alternativos I – Corrida de Orientação;
8. Esportes coletivos – conceito, históricos, benefícios. (Voleibol)
9. Esportes individuais - conceito, históricos, benefícios. (Atletismo: Lançamentos)
10. Esportes alternativos II - Paint Ball e Esportes com raquete: Histórico, regras, prática.
11. Esportes Radicais - Conceito, Origem e Classificação (ação e aventura) e sua aplicação na escola.
12. Noções de primeiros socorros:
 - 12.1 Luxações; Contusões; Entorse; Fratura; Corpo estranho; Parada Cardiorrespiratória;
 - 12.2 Desmaios; Queimaduras; Choque elétrico; Afogamento;
13. Atividades de Academia:
14. Ginástica e suas modalidades
15. Musculação

METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas práticas; Aulas expositivas; Aulas de campo; Visitas técnicas; Eventos; Trabalhos em grupo ou individuais; Seminários, leituras e debates de textos complementares; Exibição de filmes e utilização de músicas.

AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

Avaliação do componente curricular em questão (Educação Física) será realizada de forma contínua, através de observações, considerando os aspectos conceituais, procedimentais e atitudinais, além do envolvimento dos discentes nas aulas bem como aplicação de prova objetiva, apresentação de seminários, trabalhos, pesquisas, debates e aulas práticas.

RECURSOS NECESSÁRIOS

Ginásio, espaço livres, piscina, campo de futebol, salas de aula, bolas esportivas, cones, rede de vôlei, corda, bambolês, bexigas, pranchas, espaguetes aquáticos, colchonetes, balança analógica, trena, computador, data show, caixa de som, cd, dvd, artigos, livros, vídeos, entre outros.

BIBLIOGRAFIA

Básica

- GUISELINI, Mauro. **Aptidão física, saúde , bem estar:** fundamentos teóricos e exercícios práticos. 2^a. ed. São Paulo: Phorte, 2006
- LUZIMAR, Teixeira. **Atividade física adaptada e saúde:** da teoria a prática. São Paulo: Phorte, 2008
- PITANGA, Francisco José Godim. **Epidemiologia da atividade Física, do exercício e da saúde.** 3^a. ed. revisada e ampliada. São Paulo: Phorte, 2010

Complementar

- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física.** Editora Cortez
- FERREIRA, Solange L.; BARBOSA, Adriana G.; FERNANDES, Luciana C.; DRAEGER, Magda; PAULO, Rosana Hallak. **Recreação Jogos Recreação.** 4^a.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000
- BACURAU, Reury Frank. **Nutrição e Suplementação Esportiva.** 6.ed. São Paulo: Phorte, 2009
- MUTTI, Daniel. **Futsal:** Da iniciação ao alto nível. 2^a.ed. São Paulo: Phorte, 2003
- KREBS, Ruy Jornada; RAMALHO, Maria Helena da Silva. (Orgs.) **Planejamento Curricular para Educação Física:** Educação Física, Caderno Pedagógico. Florianópolis: IOESC, 2011.