

| | | |
|--|--|--|
| Componente Curricular: Educação Física I | | |
| Curso: Técnico Integrado em Petróleo e Gás | | |
| Série: 1ª | | |
| Carga Horária: 100 h.r. (120 aulas) | | |
| Docente: | | |
| 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 Ensino | | |
| <p>Geral</p> <p>Propor conteúdos relacionados às manifestações culturais do movimento humano no intuito de 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>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Conhecer acerca de aspectos relacionados a cultura corporal do movimento. Com evolução do seu desempenho motor e no relacionamento com os outros colegas. • Conhecer conceitos básicos acerca do conteúdo sobre qualidade de vida e aptidões físicas relacionadas à saúde. • Desenvolver suas capacidades motoras e sociais, além de conhecimento básico acerca do conteúdo sobre qualidade de vida e aptidões físicas relacionadas à saúde. | | |
| Conteúdo Programático | | |
| <p>UNIDADE I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aspectos históricos e filosóficos da educação física <ul style="list-style-type: none"> ◦ História da educação física • Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças | | |
| <p>UNIDADE II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conteúdos da cultura corporal de movimento (jogo; esporte; danças; ginásticas e lutas) • Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças | | |

UNIDADE III

- Atividade física, qualidade de vida e saúde
 - Aptidão cardiorrespiratória
 - Aptidão músculo esquelética
- Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças

UNIDADE IV

- Atividade física, qualidade de vida e saúde
 - Atividade física, qualidade de vida e saúde
 - Composição corporal
 - Comportamento preventivo
- 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, datashow 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 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, datashow, som, TV, DVD;

Recursos humanos: palestrantes e professores convidados.

Bibliografia

Básica

BRASIL, Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica. Orientações Curriculares para o Ensino Médio. Linguagens, Códigos e suas Tecnologias. Brasília: MEC, SEB, 2006. v. 1

CAPARROZ, F.E.; BRACHT, V. O tempo e o lugar de uma didática da Educação Física. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v.28, n. 2, p. 21-37, 2007

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5. ed. Londrina: Midiograf, 2010. (318p.)

SOARES, C. L. et al. Metodologia do ensino de Educação Física . São Paulo: Cortez, 1992

TEIXEIRA, Luzimar. Atividade física adaptada e saúde: da teoria à prática.1. ed. São Paulo: Phorte, 2008. (446p.)