

## PLANO DE ENSINO

### DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR

**Componente Curricular:** Educação Física I

**Curso:** Técnico de Nível Médio Integrado em Informática

**Série/Período:** 1º ano

**Carga Horária:** 3 a/s - 120 h/a - 100 h/r

**Teóricas:** 45 h/a

**Práticas:** 75 h/a

**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

#### Geral

- 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.

#### Específicos

- 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 os aspectos relacionados a cultura corporal do movimento, com evolução do seu desempenho motor e no relacionamento com os outros colegas.
- Ter conhecimentos básicos acerca do conteúdo sobre qualidade de vida e aptidões físicas relacionadas à saúde;
- Evoluir em suas capacidades motoras e sociais, além de conhecimento básico acerca do conteúdo sobre qualidade de vida e aptidões físicas relacionadas à saúde.

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

### Unidade I

1. Aspectos históricos e filosóficos da educação física
  - 1.1. História da educação física
2. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças

### Unidade II

3. Conteúdos da cultura corporal de movimento (jogo; esporte; danças; ginásticas e lutas)
4. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças

### Unidade III

5. Atividade física, qualidade de vida e saúde
  - 5.1. Aptidão cardiorrespiratória
  - 5.2. Aptidão musculoesquelética
6. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças

### Unidade IV

7. Atividade física, qualidade de vida e saúde
  - 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, *data show* 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.
- Além das atividades semanais em sala de aula, poderá haver até 20% da carga horária ministrada seguindo o modelo de ensino à distância usando soluções como, por exemplo, a plataforma “Moodle”, com a realização de atividades, laboratórios e fóruns para dúvidas e discussões.

## 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, *data show*, som, TV, DVD;
- Recursos humanos: palestrantes e professores convidados.

#### PRÉ-REQUISITOS

Sem pré-requisito

#### BIBLIOGRAFIA

##### BÁSICA

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

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

##### COMPLEMENTAR

NAHAS, M. V. **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, L. **Atividade física adaptada e saúde: da teoria à prática**. 1 ed. São Paulo: Phorte, 2008. (446p.)