



PLANO DE ENSINO

DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR

Componente Curricular: Educação Física III

Curso: Técnico de Nível Médio Integrado em Informática

Série/Período: 3º 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 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

1. Aspectos conceituais do lazer
 - 1.1. Lazer como necessidade humana
 - 1.2. Lazer e trabalho
2. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças

Unidade II

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

Unidade III

5. Educação postural e ginástica laboral
 - 5.1. Histórico
 - 5.2. Importância da ginástica laboral para funcionário e empresa
 - 5.3. Principais patologias laborais
 - 5.4. Desequilíbrios posturais e exercícios e reeducação postural
6. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças

Unidade IV

7. Corpo: potencialidades e limitações
 - 7.1. A cultura corporal de movimento e a diversidade social e cultural
 - 7.2. Atividade física adaptada
 - 7.3. Convivendo com as diferenças
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 uma parcela do conteúdo 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.

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, *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. 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.)

COMPLEMENTAR

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.)