



PLANO DE ENSINO	
IDENTIFICAÇÃO	
CURSO: Técnico em Instrumento Musical	
NOME DA UNIDADE ACADÊMICA: UA-4	
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física III	ANO/SÉRIE: 3º Ano
CARGA HORÁRIA SEMANAL: 02 horas	CARGA HORÁRIA TOTAL: 40 horas
DOCENTE RESPONSÁVEL: Valéria Matos Leitão de Medeiros	

EMENTA

Estudo e aplicação da Educação Física por meio das práticas corporais sistematizadas, de forma escolhida, autônoma e democrática. Conhecimento do corpo e suas mudanças resultantes dos programas de exercícios físicos relacionado ao envelhecimento, saúde e doença. A importância das práticas esportivas, individuais e coletivas, seus fundamentos, qualidades físicas básicas, regras oficiais, técnicas/táticas, sistemas de jogos e organização de eventos. Participação em práticas corporais rítmicas, expressivas, alternativas, inclusivas e de aventura de maneira proativa. Refletindo sobre as dimensões no trabalho e no lazer. Desenvolvimento de temas transversais necessários à formação plena do cidadão.

OBJETIVOS

Geral

Permitir ao aluno conhecimento, compreensão, reflexão e análise crítica sobre a cultura corporal do movimento diante do contexto social em que vive partindo das diversas áreas de estudos e aplicações práticas corporais alternativas e teóricas da Educação Física.

Específicos

- Proporcionar ao aluno atividades de físicas que favoreça a compreensão e o cuidado com o próprio corpo.
- Oportunizar conhecimentos sobre atividade física e sua importância na qualidade de vida.
- Estimular práticas corporais alternativas contextualizando com a realidade local.
- Realizar as práticas corporais alternativas, demonstrando sensibilidade com relação às características individuais.
- Fluir/desfrutar e apreciar diferentes práticas corporais alternativas.
- Analisar as condições existentes na comunidade para o desenvolvimento das práticas corporais alternativas e organizar-se coletivamente em busca de soluções para os problemas identificados.
- Problematicar e dialogar com os alunos as questões em torno dos temas transversais.
- Incentivar o senso crítico e os valores éticos.



CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1	Musculação	20 h
2	Voleibol	20 h

AÇÕES INTEGRADORAS

Com o curso: alongamentos, fortalecimento de musculaturas que envolvam as atividades instrumentais, saúde e prevenção de lesões.

Com outros Componentes Curriculares: cálculo de IMC, estatística e porcentagem (Matemática); Velocidade e Movimento (Física); Estrutura Corporal (Biologia); Processos químicos do corpo do atleta (Química).

Visitas Técnicas: a parques e centros esportivos.

METODOLOGIA DE ENSINO

As atividades pedagógicas envolverão as seguintes estratégias de aprendizado: a) aulas dialogadas; b) atividades teóricas e práticas; c) oficinas de estudos com uso de temas transversais e vivências interdisciplinares; d) redação individual do portfólio, buscando o desenvolvimento da habilidade de leitura e escrita do aluno mediante o registro de experiências vivenciadas, que fará parte de um aprendizado para cultura corporal do movimento, feito não só de anotações, críticas e reflexões, mas também de fotografias, desenhos, letras de músicas, poemas, prosa, cordéis, enfim, tudo que a imaginação do aluno puder produzir neste material didático.

RECURSOS DIDÁTICOS

Sala de aula com quadro branco, computador com acesso à internet, projetor multimídia, e laboratórios. Sendo eles: Ginásio 1, Ginásio 2, Piscina, Campo de futebol / Pista de atletismo, Sala de musculação, Sala de dança, Sala de xadrez.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

A avaliação será do tipo processual e individual por meio da participação do aluno e da construção de um portfólio. O sistema de avaliação seguirá os seguintes critérios: a) peso 3 para a frequência (assiduidade/pontualidade); b) peso 2 para atividade teórico-prática (participação/entendimento); e c) peso 5 para o portfólio (preenchimento/entrega no prazo estabelecido). Sobre o preenchimento do portfólio, este deverá conter minimamente os seguintes dados: i) identificação (o aluno registrará aspectos de sua pessoa que consideram importantes, tais como: nome, data e local de nascimento, pontos importantes da sua trajetória de vida desde nascimento até a vida acadêmica, quais são seus objetivos profissionais, expectativas, esperanças, desejos, necessidades, angústias, dificuldades, formas de pensar, de agir, entre outros aspectos); ii) registro de vivências (será o registro das situações vivenciais pedagógicas Educação Física. iii) referências



teóricas e documentais (o discente irá anexar textos que foram lidos, artigos, fontes diversas consultadas, páginas de internet, comentários e reflexões sobre os assuntos comentados ao longo do ano letivo, podendo também produzir comentários críticos, resumos ou mesmo listar as referências bibliográficas consultadas); e iv) outros registros (serão registradas situações vividas em Educação Física que o acadêmico tenha vontade de comentar).

BIBLIOGRAFIA

Bibliografia Básica:

- CESANA, Juliana; SOUZA NETO, Samuel. Educação física e práticas corporais alternativas: o trabalho com o corpo em questão. *Motriz*, Rio Claro, v. 14, n. 4, p. 462-470, out./dez. 2008.
- FERREIRA, Lílian A.; LORENZETTO, Luiz A.; DARIDO, Suraya C. Reencantando o corpo na educação física: uma experiência com as práticas corporais alternativas no ensino médio. *Motus Corporis*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 28-40, 2002.
- IMPOLCETTO, Fernanda M; TERRA, Janaína D; ROSÁRIO, Luís F. R; DARIDO, Suraya C. As práticas corporais alternativas como conteúdo da educação física escolar. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 16, n. 1, p. 1-319, jan./mar. 2013.
- LORENZETTO, Luiz A; MATTHIESEN, Sara Q. *Práticas corporais alternativas*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

Bibliografia Complementar:

- EDACOTT, J. *Exercícios com Bola Suíça*. São Paulo: Manolle, 2013.
- GALLAGHER, S; KRYZANOWSK, R. *O método pilates, de condicionamento físico*. São Paulo: Competition; 2000.
- BERTHERAT, Thérèse. *O Corpo Tem Suas Razões: Antiginástica e Consciência de Si*. São Paulo: Martins Fontes, 2014.
- CORE 360: *Fundamentos do Treinamento Funcional*. Apostila de Treinamento Funcional 360: v. 1. Bauru, 26 de outubro de 2012.

OBSERVAÇÕES