

DIREÇÃO DE ENSINO

EMENTA DE DISCIPLINA EDUCAÇÃO FÍSICA

Nível	Curso	Série	CH Semanal	CH Anual
Ensino Médio Integrado	AUTOMAÇÃO INDUSTRIAL ELETRÔNICA ELETROMECÂNICA MEIO AMBIENTE	3ª	2 h/a	60 h

EMENTA

A Educação Física contribui com o desenvolvimento da cultura corporal por meio de atividades individuais e coletiva tendo como referências fundamentais o corpo e o movimento, sendo este último condição indispensável ao desenvolvimento do indivíduo. Através dele, o ser humano se relaciona consigo, como outro e com a realidade.

Além do bem estar físico, a Educação Física proporciona também o bem estar psíquico, desenvolvendo a inteligência, o caráter e a personalidade. Desta forma, prepara o indivíduo para uma melhor convivência social, política, biológica e ecológica. Caracteriza-se, por fim, como meio ativo de educação atuando sobre o ser como uma totalidade, proporcionando uma melhoria da sua qualidade de vida.

OBJETIVOS DA DISCIPLINA

1. Contribuir para o aperfeiçoamento da aptidão física e aproveitamento integrado de todas as potencialidades físicas, morais e psíquicas do indivíduo; aliados a possível socialização, a conservação de saúde, fortalecimento da vontade e aquisição de novas habilidades motoras;
2. Ser capaz de produzir formas mais humanas, solidárias e democráticas de se relacionar como próximo, através de dialogo, reconhecimento das diferenças pessoais da partição e não exclusão;
3. Desenvolver atitude de cooperação, solidariedade, participação e respeito mútuo;
4. Compreender a utilização da prática esportiva e do esporte como o mortizador das tensões

sociais;

5. Conhecer as capacidades e qualidades físicas que permitem a manutenção ou melhoria da sua condição física;
6. Compreender as relações existentes no esporte e suas implicações na vida cotidiana em sociedade;
7. Assumir comportamentos preventivos em saúde e
8. Elaborar apostila com temas pertinentes à qualidade de vida.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1º BIMESTRE	2º BIMESTRE
<p>I- CONDICIONAMENTO FÍSICO:</p> <ul style="list-style-type: none">- TESTE DE COOPER- ALONGAMENTO <p>II- DESPORTO:</p> <ul style="list-style-type: none">- VOLEIBOL – ESCOLA DESPORTIVA, CATEGORIA: INICIADO.- EXERCÍCIOS EDUCATIVOS E ANALÍTICOS- TREINAMENTO EM CIRCUITOS- GRANDES JOGOS <p>III- AULAS TEÓRICAS:</p> <ul style="list-style-type: none">- TESTE DE COOPER- ALIMENTAÇÃO <p>(LEITURA DE TEXTOS, DINÂMICAS DE GRUPOS E EXPOSIÇÃO DAS CONCLUSÕES.)</p>	<p>I- CONDICIONAMENTO FÍSICO:</p> <ul style="list-style-type: none">- GINÁSTICA-ALONGAMENTO <p>II- DESPORTO:</p> <ul style="list-style-type: none">- FUTSAL – ESCOLA DESPORTIVA, CATEGORIA: INICIADO.- EXERCÍCIOS EDUCATIVOS E ANALÍTICOS- TREINAMENTO EM CIRCUITOS- GRANDES JOGOS <p>III- AULAS TEÓRICAS:</p> <ul style="list-style-type: none">- AVALIAÇÃO BIOMÉTRICA- VALÊNCIAS FÍSICAS <p>(LEITURA DE TEXTOS, DINÂMICAS DE GRUPOS E EXPOSIÇÃO DAS CONCLUSÕES.)</p>

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	
3º BIMESTRE	4º BIMESTRE
<p>I- CONDICIONAMENTO FÍSICO:</p> <p>-CORRIDA ORIENTADA COM PERCURSOS VARIADOS</p> <p>-ALONGAMENTO</p> <p>II- DESPORTO:</p> <p>- BASQUETEBOL – ESCOLA DESPORTIVA, CATEGORIA: INICIADO.</p> <p>- EXERCÍCIOS EDUCATIVOS E ANALÍTICOS</p> <p>- TREINAMENTO EM CIRCUITOS</p> <p>- GRANDES JOGOS</p> <p>III- AULAS TEÓRICAS:</p> <p>- STRESS</p> <p>- QUALIDADE DE VIDA</p> <p>(LEITURA DE TEXTOS, DINÂMICAS DE GRUPOS E EXPOSIÇÃO DAS CONCLUSÕES.)</p>	<p>I- CONDICIONAMENTO FÍSICO:</p> <p>-CONTESTES</p> <p>-ALONGAMENTO</p> <p>II- DESPORTO:</p> <p>- HANDEBOL - ESCOLA DESPORTIVA, CATEGORIA: INICIADO.</p> <p>- EXERCÍCIOS EDUCATIVOS E ANALÍTICOS</p> <p>- TREINAMENTO EM CIRCUITOS</p> <p>- GRANDES JOGOS</p> <p>III- AULAS TEÓRICAS:</p> <p>- SEDENTARISMO</p> <p>-HÁBITOS SAUDÁVEIS</p> <p>(LEITURA DE TEXTOS, DINÂMICAS DE GRUPOS E EXPOSIÇÃO DAS CONCLUSÕES.)</p>

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO
<p>A AVALIAÇÃO SE DARÁ EM CARÁTER FORMATIVO, OU SEJA, AO LONGO DE TODO O PROCESSO EDUCATIVO. ALGUNS INSTRUMENTOS QUE CONTRIBUIRÃO PARA ESTABELEECER CERTOS PARÂMETROS:</p> <p>- FREQUÊNCIA E PARTICIPAÇÃO NAS AULAS PRÁTICAS,</p> <p>- MINI TORNEIOS,</p> <p>-ELABORAÇÃO DE APRECIÇÕES PESSOAIS SOBRE OS TEMAS EXPLICITADOS E</p> <p>-CONFECÇÃO DE MURAIIS COM TEMAS RELACIONADOS À PRÓPRIA DISCIPLINA.</p>

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

- *Perrenoud, Philippe. Dez novas competências para ensinar – Porto Alegre: Artes médicas Sul, 2000.*
- *Metodologia do Ensino de Educação Física/Coletivo de Autores - São Paulo: Cortez, 1992. Coleção Magistério 2º Grau.*
- *Saura Aranda, Jeroni Saura. 1088 exercícios em circuito - Rio de Janeiro: Sprint; São Paulo: Zamboni Books, 2002.*
- *Escalísio, Humberto. Condicionamento físico, 1000 exercícios – Rio de Janeiro, Sprint, 2000.*
- *Confederação Brasileira de Desportos, regras oficiais de: voleibol, basquetebol, handebol e futsal – Rio de Janeiro, Sprint, 2012.*

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

- *De Oliveira, Osmar. Perguntas e respostas em Atividades Físicas – Ciba, Biogalênica, 2010.*
- *Ribeiro, Lair, Lordelo, Jorge. Educando com amor e responsabilidade: prevenção com ação – Belo Horizonte, Ed Leitura, 2007.*
- *Teixeira, Hudson Vieira. Educação Física e desportos: técnicas, táticas, regras e personalidades – São Paulo, Saraiva, 2003.*
- *Ratch, Frank, D.Mcardle, William. Nutrição, Controle de peso e exercício. 2ª edição – Rio de Janeiro, Medsi Editora, 2000.*

Local e Data	Professor Proponente	Coordenação do Curso de Formação Geral
Macaé, 18/03/2014	Leila Rosana Gouvêa Brito	Mauro Simões de Santana