

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

Área Profissional: **Informática**

Período Letivo: **1ª e 2ª Séries**

Disciplina: **Educação Física I e II**

Carga-Horária: **120 h (160 h/a)**

Objetivos

- ◆ Valorizar o corpo e a atividade física, para ocupar o tempo livre e como meio de divertir-se, de sentir-se bem consigo mesmo e com os outros.
- ◆ Utilizar as capacidades físicas básicas e seu conhecimento da estrutura e do funcionamento do corpo na atividade física e no controle de movimentos adaptados às circunstâncias e às condições de cada situação.
- ◆ Resolver problemas que requeiram o domínio de aptidão psico-motora, aplicando mecanismos de adequação aos estímulos perceptivos, de seleção e formas e tipos de movimentos e de avaliação de suas possibilidades.
- ◆ Adquirir hábitos higiênicos, posturais, de exercício físico e de saúde, adotando uma postura responsável em relação a seu próprio corpo e relacionando estes hábitos a seus efeitos sobre a saúde.
- ◆ Utilizar os recursos expressivos do corpo/movimento para transmitir sensações, idéias e estados de ânimo e compreender mensagens simples expressados deste modo.
- ◆ Canalizar a necessidade de atividade Física através de sua participação em diversos tipos de jogos, independentemente do nível de destreza alcançado neste, aceitando as normas e o fato de ganhar e perder, como elemento próprio deles, cooperando quando for necessário, entendendo a oposição como uma dificuldade a superar e evitando comportamentos agressivos e posturas de rivalidade

Bases Científico-Tecnológicas (Conteúdos)

AS LUTAS:

Alguns jogos de combate serão inseridos na disciplina de educação física, com o propósito de despertar o interesse dos alunos para este conteúdo, bem como aumentar as possibilidades do elemento lúdico.

Os jogos de combate podem ser de ataque ou de defesa; os de "ataque" podemos apresentar como de agarrar, reter, desequilibrar, imobilizar; os de "defesa" podemos apresentar os de esquivar-se, resistir e livrar-se. Ainda temos as lutas por território, por um objeto; onde os papéis de ataque e defesa hora são alternados hora são simultâneos.

Outro aspecto importante é que as regras devem preservar a integridade física dos participantes e dinamizar o combate, adaptando-as ao grupo ou dupla em combate.

A DANÇA:

Na dança, o aluno perceberá o corpo como linguagem, veículo de manifestações, expressão e comunicação. Reconhecer a importância da dança como elemento facilitador da emancipação, liberdade, autonomia do ser em relação a sua vida pessoal e profissional, ampliando suas capacidades de perceber o corpo com novas possibilidades de expressão, a partir de análise, experiências e improvisações. Percebendo a dança como elemento da cultura gerada pela sociedade.

Serão trabalhadas as danças folclóricas, danças populares, danças nacionais e danças regionais, com adaptações e contextualizações à realidade e contemporaneidade a que os discentes estão inseridos.

O ESPORTE:

Serão mostradas as três formas de manifestação do Esporte, que são: Esporte de rendimento, Esporte Escolar e Esporte Comunitário (participação).

O esporte rendimento visa à melhoria da performance, o compromisso das participações oficiais, exige sacrifícios corporais, embora se observe também o prazer e o orgulho de fazer parte de uma elite desportiva campeã. No Desporto comunitário, se observa a abnegação dos organizadores, o descompromisso com a performance, a valorização da participação, a vivência lúdica é sua tônica, pois seus principais objetivos são: Integrar as pessoas, oportunizar uma atividade física regular para a comunidade, desenvolver social e pessoalmente os praticantes e valorizar a participação para estabelecer um estilo de vida ativo.

O esporte escolar além de todos os objetivos anteriores sobre história dos esportes, as regras, os fundamentos, as formas de participação e a organização do treinamento desportivo, oferece conhecimento científico sobre: preparação física, técnicas e táticas do jogo, oportuniza o refletir sobre as influências da mídia, da economia, dos avanços tecnológicos para a melhoria da performance. Além de transmitir valores éticos e morais que são veiculados através do esporte na escola.

O JOGO:

Refletir sobre o conceito de jogo sua importância, para a sociedade e para a vivência lúdica, seu papel na cultura de um povo, a sua força na arregimentação de pessoas, a sua adequação às faixas etárias, classificação dos jogos recreativos, com a construção de regras, elaboração contextos, elaboração de gincanas, os jogos cooperativos e sua importância no contexto social.

AS GINÁSTICAS:

Oportunizar aos discentes subsídios para elaboração de uma seqüência de atividades de ginástica, onde eles possam vivenciar as ginásticas com os cuidados e as observações que não prejudiquem a sua postura, não

comprometa o funcionamento pleno de seu corpo, não ponha em risco suas articulações, tendo consciência quanto a intensidade e o volume de exercícios físicos, se baseando pela pulsação que este reflita sobre a importância da atividade física, para a melhoria da qualidade de vida, onde esta seja praticada de forma regular, moderada e com acompanhamento profissional individual ou coletivo.

Procedimentos Metodológicos e Recursos Didáticos

A metodologia que será utilizada na disciplina de Educação Física, será através do desenvolvimento de projetos, elaboração de relatórios, exibição de filmes, palestras e vivências práticas.

Outro aspecto a ser considerado pela metodologia, é que os conteúdos da Educação Física serão trabalhados com adequação e aprofundamento de acordo com o grau de maturidade do aluno, independente da série escolar em que o aluno esteja matriculado.

Avaliação

Serão avaliadas as competências dos alunos na apresentação de trabalhos, na participação em eventos desportivos e sociais, bem como na frequência das aulas. Os eventos sugeridos são: jogos internos, passeios ciclísticos, caminhadas, sessão de cinema, JERN's, EDCENNE, gincanas, onde os educandos atuarão no planejamento, execução e avaliação dos mesmos. Esta avaliação será diagnóstica e contínua.

Bibliografia

1. FREIRE, P. Educação como prática da liberdade. 14ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.
2. Grupo de Trabalho Pedagógico UFPE/UFSM, Visão didática da Educação Física: análise e exemplos práticos de aula. Rio de Janeiro: Livro Técnico, 1991.
3. GUERRA, Marlene, Recreação e Lazer. 5ª ed. Porto Alegre. Sagra de Luzzato, 1996.
4. KUNZ, E. Transformações didático-pedagógica do esporte. Ijuí: UNIJUI, 1994.
5. MATURANA, H. & Varela, F. Árvore do conhecimento – As bases biológicas do entendimento humano. Trad. Jonas Pereira dos Santos, Campinas, S.P. Editorial PSY II, 1995.
6. PCN – Parâmetros Curriculares Nacionais.