

PLANO DE ENSINO

Curso: Ensino Médio Técnico Integrado em Eventos

Disciplina: **Educação Física III**

Turma: 3L

Professor(a): Claudia Ciceri Cesa

Carga horária total: 60 h

Ano/semestre: 2017

1. EMENTA: Estudo e vivência do Voleibol e de esportes alternativos (Frescobol, Punhobol, Badminton, lutas, etc.), possibilitando compreender o seu corpo na prática desses esportes. Conhecimento sobre a Atividade Física e sua relação com a saúde, através da abordagem sobre as doenças ligadas à atividade física (excesso de e falta de), além de aspectos ligados à alimentação e hidratação, lesões durante a prática de atividade física, além de propiciar e propor ações para a introdução de hábitos saudáveis. Aprofundamento do assunto corpo tratando de inclusão na atividade física e a atividade física na terceira idade. A vivência de atividades rítmicas e também de jogos, competitivos e cooperativos.

2. OBJETIVOS: Conhecer o voleibol, os esportes alternativos (a escolha dos alunos), bem como o corpo humano, suas capacidades fisiológicas relacionadas à atividade física, ao exercício e as doenças. Compreender os conceitos, as regras, a estrutura dos esportes citados anteriormente e o funcionamento do corpo humano. Vivenciar e praticar o voleibol, os esportes alternativos (a escolha dos alunos), as atividades rítmicas, os jogos competitivos, os jogos cooperativos e compreender a interação desta prática com a capacidade do corpo.

3. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

Conteúdos

UNIDADE I – Esportes Alternativos (Frescobol, Punhobol, Badminton, Lutas, etc.)

- 1.1 História do esporte
- 1.2 Regras do esporte
- 1.3 Fundamentos Técnicos
- 1.4 Introdução aos Sistemas Táticos
- 1.5 Contextualização do esporte na sociedade

UNIDADE II – Voleibol

- 2.1 História do esporte
- 2.2 Regras
- 2.3 Fundamentos Técnicos
- 2.4 Fundamentos Táticos
 - 2.4.1 Posições em quadra
 - 2.4.2 Sistemas e ações de defesa

- 2.4.3 Sistemas e ações de ataque
- 2.5 Contextualização do esporte na sociedade

UNIDADE III – Atividade Física e Saúde

- 3.1 Noções sobre alimentos e suas fontes de energia
- 3.2 Hidratação
- 3.3 Doenças ligadas à falta de Atividade Física
- 3.4 Doenças ligadas ao excesso de Atividade Física
- 3.5 Ações ligadas à introdução de hábitos saudáveis
- 3.6 Lesões durante a atividade física

UNIDADE IV – O Corpo – conceitos e vivências

- 4.1 Inclusão
- 4.2 Terceira Idade

UNIDADE V – Atividades Rítmicas

- 5.1 Vivências Individuais e em Grupos
- 5.2 Contextualização da música nos esportes e na sociedade

UNIDADE VI – Jogos/recreação

- 6.1 Jogos Cooperativos
- 6.2 Jogos Competitivos

4. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS:

Aula expositiva dialogada, teórico-prática. Para as aulas práticas serão propostas atividades para o desenvolvimento das habilidades propostas. Para as aulas teóricas será utilizado material expositivo e de leitura.

5. PROCEDIMENTOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

Participação em sala de aula (50% da nota final)
Prova teórica (25% da nota final)
Prova prática (25% da nota final)

Os alunos serão avaliados ao término de cada unidade (unidades de I a V, conforme apresentado no item 3 – Conteúdos Programáticos) através de provas teóricas e práticas. Estas provas serão ofertadas novamente para a recuperação ao final do semestre e, sendo necessário, ao final do ano letivo para a composição da nota final.

A participação em sala de aula será avaliada a cada encontro e inclui cinco quesitos (1 - Comprometimento na execução das atividades, 2 - Colaboração em aula, 3 - Capacidade em trabalhar em grupo, trabalhar em coletividade, 4 - Respeito aos colegas, 5 - Interação com o conhecimento).

Os trabalhos realizados em aula e/ou solicitados para serem realizados fora da aula serão computados na nota de participação (item 5 - Interação com o conhecimento).

Cálculo da nota semestral:

Nota semestre = Participação em sala de aula (50% - ou 5,0 pontos) + Prova teórica (25% - ou 2,5 pontos cada) + Prova prática (25% - ou 2,5 pontos cada)

As provas teóricas e práticas dentro do semestre poderão ser aplicadas novamente, a título de recuperação dentro do semestre acadêmico. A participação em aula não poderá ser incluída na recuperação por sua natureza de avaliação aula-a-aula.

O aluno que atingir nota final igual ou superior a 6,0 será considerado aprovado. O aluno que não atingir média final 6,0 poderá fazer recuperação ao final do ano letivo, contando com uma prova teórica e outra prática.

6. Bibliografia básica:

ARENA. Simone Sagres. **Exercício Físico e Qualidade de Vida: Avaliação, Prescrição e Planejamento**. São Paulo: Editora Phorte, 2009.

ARTAXO, Inês e MONTEIRO, Gizele de Assis. **Ritmo e Movimento: teoria e prática**. São Paulo: Editora Phorte, 2013.

BOJIKIAN, Luciana Perez e CRISÓSTOMO, João. **Ensinando Voleibol**. São Paulo: Editora Phorte, 2012.

7. Bibliografia complementar:

ARAÚJO, Paulo Ferreira de. **Desporto Adaptado no Brasil**. São Paulo: Editora Phorte, 2011.

BORSARI, Jose Roberto. **Voleibol - Aprendizagem e Treinamento** – 4. ed. São Paulo: Editora EPU, 2012.

DARIDO, Suraya Cristina. **Educação Física e Temas Transversais**. Campinas: Editora Papyrus, 2012.

CRONOGRAMA

INSTITUTO FEDERAL SUL-RIO-GRANDENSE - CAMPUS SAPUCAIA DO SUL

Curso: Ensino Médio Técnico Integrado em Eventos

Disciplina: **Educação Física III**

Professor(a): Claudia Ciceri Cesa

Ano/semestre: 2017

Turma: 3L

Email: claudiacesa@sapucaia.ifsul.edu.br

| Aula | Data (2017) | Conteúdo Programático |
|------|-------------|---|
| 1 | 20/02 | Apresentação da disciplina, apresentação dos conteúdos, explanação sobre os métodos didáticos e avaliativos. Voleibol: Origem, conceito, história do esporte, regras |
| 2 | 06/03 | Voleibol: regras, fundamentos técnicos |
| 3 | 13/03 | Voleibol: regras, fundamentos técnicos |
| 4 | 20/03 | Voleibol: fundamentos táticos, posições em quadra |
| 5 | 27/03 | Voleibol: fundamentos táticos, sistemas de ataque |
| 6 | 03/04 | Voleibol: fundamentos táticos, sistemas de defesa |
| 7 | 10/04 | Prova Teórica |
| 8 | 17/04 | Prova Prática |
| 9 | 24/04 | Retorno das avaliações aos alunos |
| 10 | 08/05 | 1º período: recuperação prova teórica 2º período: recuperação prova prática |
| 11 | 10/05 | Conselho de Classe |
| 12 | 15/05 | Atividade Física e Saúde: Noções sobre alimentos e suas fontes de energia, hidratação, Ações ligadas à introdução de hábitos saudáveis. |
| 13 | 22/05 | Esporte alternativo: Origem, conceito, história do esporte e regras (Atividades escolhidas: Yoga e queimada) |
| 14 | 29/05 | Esporte alternativo: regras e "jogabilidade" |
| 15 | 05/06 | Esporte alternativo: técnicas |
| 16 | 12/06 | Esporte alternativo: táticas I |
| 17 | 19/06 | Prova prática |
| 18 | 24/06 | - Gincana - |
| 19 | 26/06 | Retorno das avaliações aos alunos |
| 20 | 03/07 | Recuperação prova prática |
| 21 | 31/07 | Atividade Física e Saúde: doenças ligadas à falta de atividade física, doenças ligadas ao excesso de atividade física, lesões durante a atividade física |
| 22 | 07/08 | Esporte alternativo: jogos em competição |
| 23 | 14/08 | Esporte alternativo: jogos em cooperação |
| 24 | 21/08 | Prova teórica |
| 25 | 28/08 | Retorno das avaliações aos alunos. |
| 26 | 04/09 | Recuperação prova teórica |
| 27 | 11/09 | O corpo: conceitos e vivências, inclusão |

| | | |
|--|-------|---|
| 28 | 18/09 | O corpo: conceitos e vivências, inclusão |
| 29 | 02/10 | O corpo: conceitos e vivências, terceira idade |
| 30 | 09/10 | Atividades rítmicas: contextualização da música nos esportes e na sociedade |
| 31 | 16/10 | Atividades rítmicas: vivências individuais e em grupos |
| 32 | 23/10 | Jogos/recreação: jogos cooperativos |
| 33 | 30/10 | Jogos/recreação: jogos competitivos |
| 34 | 06/11 | Atividade física e saúde: qualidade de vida |
| 35 | 13/11 | Prova Teórica |
| 36 | 20/11 | Prova Prática |
| 37 | 27/11 | Retorno das avaliações aos alunos |
| 38 | 04/12 | 1º período: recuperação prova teórica 2º período: recuperação prova prática |
| 39 | 11/12 | Recuperação Final |
| 40 | 18/12 | Fechamento da disciplina, avaliação da disciplina, confraternização final e jogos livres. |
| <p>ATENÇÃO: Poderá haver alteração das datas sugeridas em relação aos conteúdos programados conforme a necessidade e acerto prévio com a turma no decorrer do ano.</p> | | |