

PLANO DE ENSINO

Curso: Ensino Médio Técnico Intergado em Eventos

Disciplina: **Educação Física I**

Turma: 1P

Professor(a): Natália Silveira Antunes

Carga horária total: 60 h

Ano/semestre: 2017/1

1. EMENTA: Estudo e vivência do Handebol, do Atletismo, das ginásticas e de esporte alternativo, possibilitando a compreensão do corpo. Conhecimento sobre a Educação Física Escolar, através de relatos e experiências anteriores, buscando introduzir a concepção do corpo e sua utilização como tema norteador da disciplina de Educação Física, aprofundando o conhecimento sobre o corpo, vivenciando atividades que desenvolvam o equilíbrio, a coordenação motora, a força e a resistência, entre outros aspectos para o desenvolvimento social, mental e físico.

2. OBJETIVOS: Conhecer os esportes de handebol, atletismo, ginásticas, esporte alternativo (a escolha dos alunos), bem como o corpo humano e suas capacidades e a educação física e seu contexto. Compreender os conceitos, as regras, a estrutura dos esportes citados anteriormente e o funcionamento do corpo humano. Vivenciar e praticar o handebol, o atletismo, a ginástica, o esporte alternativo (a escolha dos alunos) e compreender a interação desta prática com a capacidade do corpo.

3. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

Conteúdos

UNIDADE I – Atletismo

2.1 História do esporte

2.2 Provas

2.2.1 Provas de Pista

2.2.2 Provas de Campo

2.3 Regras do esporte

2.3 Contextualização histórica do Atletismo na sociedade e paralelo com as competições mundiais esportivas

UNIDADE II – Handebol

1.1 História do esporte

1.2 Regras - revisão

1.3 Fundamentos Técnicos

1.4 Fundamentos Táticos

1.4.1 Posições em quadra

1.4.2 Sistemas e ações de defesa

- 1.4.3 Sistemas e ações de ataque
- 1.5 Contextualização histórica do Handebol na sociedade

UNIDADE III – Educação Física e seu contexto

- 4.1 Breve histórico da Educação Física Escolar
- 4.2 Conceitos e concepções
- 4.3 Experiências e práticas na vida escolar

UNIDADE IV – O Corpo – conceitos e vivências

- 5.1 Equilíbrio
- 5.2 Coordenação Motora
- 5.3 Força
- 5.4 Resistência

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

- 3.1 História do esporte
- 3.2 Regras do esporte
- 3.3 Fundamentos Técnicos
- 3.4 Introdução aos Sistemas Táticos
- 3.5 Contextualização do esporte na sociedade

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:

Os alunos serão avaliados ao final de cada unidade (unidades de I a V, conforme apresentado no item 3 – Conteúdos Programáticos) através de provas teórica e prática. 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 1º semestre = Participação em sala de aula (40% - ou 4 pontos)+ Trabalho 1 (30% - ou 3 pontos) + Prova teórica (30% - 3 pontos)

Nota 2º semestre = Participação em sala de aula (30% - ou 3 pontos) + Prova teórica (20% - ou 3 pontos cada) + Prova prática (20% - ou 2 pontos cada) + trabalho 2 (30% - 3 pontos)

As provas teórica e prática 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:

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

GRECO, Pablo Juan e ROMERO, Juan Fernandez. **MANUAL DE HANDEBOL: da iniciação ao alto nível**. São Paulo: Editora Phorte, 2012.

LOHMANN, Liliana Adiers. **Atletismo - Manual Técnico Para Atletas Iniciantes**. São Paulo: Editora Sprint, 2011.

7. Bibliografia complementar

EHRET et. Al. **Manual de Handebol Treinamento de Base Para Crianças e Adolescentes**. São Paulo: Editora Phorte, 2002.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo Se Aprende na Escola**. 2.ed. Jundiaí: Editora Fontoura, 2009.

CRONOGRAMA

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

Curso: Ensino Médio Técnico Integrado em Eventos

Disciplina: **Educação Física I**

Professor(a): Natália Silveira Antunes

Ano/semestre: 2017/1

Turma: 1P

Email: nataliaantunes@sapucaia.ifsul.edu.br

Aula	Data (2017)	Conteúdo Programático
1-2	1º semana	Início do semestre ; Apresentação da disciplina, apresentação dos conteúdos, explanação sobre os métodos didáticos e avaliativos. Dinâmica de Integração.
3-4	2º semana	Atividade Recreativa e de Integração: Jogos de Estafetas.
5-6	3º semana	Circuito Esportivo
7-8	5º semana	Aula teórica sobre atletismo: regras, competições, história
9-10	6º semana	Atletismo: tipos de corrida, corrida de velocidade
11-12	7º semana	Atletismo: tipos de corrida, corrida de revezamento
13-14	8º semana	Atletismo: tipos de saltos: salto em distância
15-16	9º semana	Atletismo: tipos de saltos: salto em altura
17-18	10º semana	Atletismo: arremesso de peso
19-20	11º semana	Trabalho Atletismo – grupos – execução das Provas de Atletismo
21-22	12º semana	Trabalho Atletismo – grupos – execução das Provas de Atletismo
23-24	13º semana	Aula teórico/prática Atividade Física e Saúde
25-26	14º semana	Tipos de Ginástica
	20/05	Sábado Letivo – Revisão Atletismo
27-28	15º semana	Tipos de Ginástica
29-30	16º semana	Aula Teórica/Prática Anatomia/ Músculos
31-32	17º semana	Revisão Prova teórica
33-34	18º semana	Prova Teórica
35-36	24/06	Sábado letivo - Gincana
37-38	19º semana	Recuperação prova teórica
39-40	20º semana	Circuito Físico/Motor
	07/07	Sexta-feira Fim do 1º Semestre
41-42	1º semana	Início do 2º Semestre – Proposta de trabalho -
43-44	2º semana	Condicionamento Físico e Apresentação de Trabalho
45-46	3º semana	Condicionamento Físico e Apresentação de Trabalho
47-48	4º semana	Condicionamento Físico e Apresentação de Trabalho
49-50	5º semana	Condicionamento Físico e Apresentação de Trabalho

51-52	6º semana	Condicionamento Físico e Apresentação de Trabalho
53-54	7º semana	Aula Teórica - Handebol: Origem, conceito, tipo de passes, posicionamento
55-56	8º semana	Handebol : fundamentos técnicos
57-58	9º semana	Handebol : fundamentos técnicos
59-60	10º semana	Segunda e terça-feira – Conselho de Classe
61-62	11º semana	Handebol : fundamentos técnicos
63-64	12º semana	Sábado Letivo
65-66	13º semana	Handebol: sistema tático
67-68	14º semana	Handebol: Jogo e Revisão Prova teórica e Prática
69-70	15º semana	Aula teórico/prática Atividade Física e Saúde
71-72	16º semana	Prova Prática
73-74	17º semana	Prova Teórica
75-76	18º semana	1º período: recuperação prova teórica 2º período: recuperação prova prática
77-78	19º semana	Iniciação ao esporte alternativo ou prática alternativa
	25/11	Sábado letivo
38	20º semana	Horário de sexta-feira
79-80	21º semana	Esporte alternativo ou prática alternativa
81-82	22º semana	Esporte alternativo ou prática alternativa
83-84	23º semana	Encerramento do semestre
<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>		