

**PLANO DE ENSINO**

Curso: Ensino Médio Técnico Integrado em Eventos

Disciplina: Educação Física I

Turma: 1M,1L, 1P,1T,1I,1K

Professor(a): Natália Silveira Antunes

Carga horária total: 60 h

Ano/semestre: 2018/1

Horário de Atendimento: Quarta-feira 14h às 15h30 e Quinta-feira 10h30 às 12h. Podendo organizar outros horários com agendamento diretamente com o aluno.

|  |
| --- |
| **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,como também propor atividades de condicionamento físico para o conhecimento do próprio corpo es seus limites. 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 - Atletismo1.1 História do esporte1.2 Provas 1.2.1 Provas de Pista1.2.2 Provas de Campo 1.3 Regras do esporte1.4 Contextualização histórica do Atletismo na sociedade e paralelo com as competições mundiais esportivas UNIDADE II – Handebol2.1 História do esporte2.2 Regras - revisão2.3 Fundamentos Técnicos2.4 Fundamentos Táticos2.4.1 Posições em quadra2.4.2 Sistemas e ações de defesa2.4.3 Sistemas e ações de ataque2.5 Contextualização histórica do Handebol na sociedadeUNIDADE III – Educação Física e seu contexto3.1 Breve histórico da Educação Física Escolar3.2 Conceitos e concepções3.3 Experiências e práticas na vida escolarUNIDADE IV – O Corpo – conceitos e vivências4.1 Equilíbrio4.2 Coordenação Motora4.3 Força4.4 Resistência 4.5 Condicionamento Físico 4.5.1 Conceito de Condicionamento Físico (Resistência Aeróbica, Agilidade, Velocidade, Abdominal) 4.5.2Aplicação Prática sobre Condicionamento FísicoUNIDADE V – Esportes Alternativos (Frescobol, Punhobol, Badminton, Lutas, etc.)5.1 História do esporte5.2 Regras do esporte5.3 Fundamentos Técnicos5.4 Introdução aos Sistemas Táticos 5.5 Contextualização do esporte na sociedade |

**6. Horário disponível para atendimento especial:**

O plano de ensino proposto esta organizado para atender de forma integral e inclusiva todos os alunos valorizando o seu potencial, e quando necessário será feito um atendimento individualizado. Dessa forma, será feito atendimento específico e modificações no plano de aula aos alunos com deficiência nas turmas, de acordo com suas necessidades de ensino e aprendizagem.

**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.

# 6. 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, prática e teste de condicionamento físico. 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 (30% - ou 3 pontos)+ Trabalho Teórico/Prático 1 (20% - ou 2 pontos) + Prova teórica (30% - 3 pontos)+ Teste Físico (20% - 2 pontos).

Nota 2º semestre = Participação em sala de aula (30% - ou 3 pontos)+ Avaliação Teórico/ Prático 1 (20% - ou 2 pontos) + Prova teórica (20% - 2 pontos)+ Teste Físico (30% - 3 pontos).

Recuperação 1º e 2º semestre: Teórica ( 30% - 3 pontos) + Prática subdividida em Prática sobre o conteúdo visto (30% - 3 pontos) e Prática sobre o Teste Físico (40% - 4 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.

Observação: Os estudantes que estiverem impossibilitados de realizar atividade física, com apresentação de atestados, terão atividades teóricas relacionadas com as aulas realizadas e deverão estar presentes nas aulas para realizar observações e trabalhos relacionados ao conteúdo da 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.

# 7. Bibliografia básica:

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

**8. 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: 2018/1

Turma: 1M, 1P e 1 T – terça-feira

Email: nataliaantunes@sapucaia.ifsul.edu.br

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aula | Data (2018) | Conteúdo Programático |
| 1-2 | 1º semana – 27/2 | Início do semestre ;Apresentação da disciplina, apresentação dos conteúdos, explanação sobre os métodos didáticos e avaliativos.Dinâmica de Integração. |
| 3-4 | 2º semana-06/03 | Atividade Recreativa e de Integração: Jogos de Estafetas. |
| 5-6 | 3º semana13/03 | Aula teórica sobre atletismo: regras, competições, história |
| 7-8 | 5º semana20/03 | Atletismo: tipos de corrida, corrida de velocidade |
| 9-10 | 6º semana27/03 | Atletismo: tipos de corrida, corrida de revezamento |
| 11-12 | 7º semana03/04 | Atletismo: tipos de saltos: salto em distância |
| 13-14 | 8º semana10/04 | Atletismo: tipos de saltos: salto em altura |
| 15-16 | 9º semana17/04 |  Salto em Altura e Arremesso de Peso – Revisão Prova |
| 17-18 | 10º semana24/04 |  Prova Teórica |
|  |   01/05 | FERIADO  |
| 19-20 | 11º semana08/05 | Tipos de Ginástica |
| 21-22 | 12º semana15/05 | Organização e Explicação do Trabalho + Explicação sobre o Teste de Condicionamento físico  |
| 23-24 | 13º semana22/05 | Apresentação dos Trabalhos Teóricos |
| 25-26 | 26/05 | **Sábado Letivo – Conselho Familiar- horário de terça-feira** |
| 27-28 | 14º semana29/05 | Apresentação dos Trabalhos Práticos |
| 29-30 | 15º semana05/06 | * **Atividade do NUGAI – Meio Ambiente**
 |
| 31-32 | 16º semana12/06 | Teste de Condicionamento Físico |
| 33-34 | 17º semana19/06 |  Recuperação prova teórica |
| 35-36 | 18º semana26/06 | Circuito Esportivo |
|  | **30/06** | **Sábado letivo** **- Gincana – horário de segunda-feira** |
| 37-38 | 19º semana03/07 | Circuito Físico |
| 39-40 | 20º semana10/07 | Encerramento semestre |
|  | **13/07** | **Sexta-feira- Fim do 1º Semestre** |
| 41-42 | 1º semana31/07 | Início do 2º Semestre – Proposta de trabalho -  |
| 43-44 | 2º semana07/08 | Aula Teórica - Handebol: Origem, conceito, tipo de passes, posicionamento |
| 45-46 | 3º semana14/08 | Handebol : fundamentos técnicos |
| 47-48 | 4º semana21/08 | Handebol : fundamentos técnicos |
|  |  **25/08** | **Sábado Letivo – evento – horário de segunda-feira** |
| 49-50 | 5º semana28/08 | Handebol : fundamentos técnicos |
| 51-52 | 6º semana04/09 | Handebol: sistema tático |
| 53-54 | **7º semana****11/09** | * **Sabertec**
 |
| 55-56 | 8º semana18/09 | Handebol: Jogo e Revisão Prova teórica e Pratica |
| 57-58 | 9º semana25/09 | **Conselho de Classe – horário de quinta-feira** |
| 59-60 | 10º semana02/10 | Prova Prática |
|  | 06/10 | **Sábado Letivo- horário de sexta-feira** |
| 61-62 | 11º semana09/10 | Prova Teórica |
| 63-64 | 12º semana16/10 | 1º período: recuperação prova teórica2º período: recuperação prova prática |
| 65-66 | 13º semana23/10 | Condicionamento Físico e Apresentação de Trabalho |
|  | **26/10** | **Sábado Letivo- horário de sexta-feira** |
| 67-68 | 14º semana30/10 | Condicionamento Físico e Apresentação de Trabalho |
| 69-70 | 15º semana06/11 | Condicionamento Físico e Apresentação de Trabalho |
| 71-72 | 16º semana13/11 | Condicionamento Físico e Apresentação de Trabalho |
| 73-74 | 17º semana20/11 | Teste Físico – Condicionamento Físico |
| 75-76 | 18º semana27/11 | Iniciação ao esporte alternativo ou prática alternativa |
| 77-78 | 19º semana04/12 | Esporte alternativo ou prática alternativa |
| 79-80 | 20º semana11/12 | Recuperação Final  |
| ATENÇÃO: Poderá haver alteração datas sugeridas em relação aos conteúdos programados conforme a necessidade e acerto prévio com a turma no decorrer do ano.   |

**CRONOGRAMA**

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

Curso: Ensino Médio Técnico Integrado em Informática

Disciplina: Educação Física I

Professor(a): Natália Silveira Antunes

Ano/semestre: 2018/1

Turma: 1I e 1 K

Email: nataliaantunes@sapucaia.ifsul.edu.br

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aula | Data (2018) | Conteúdo Programático |
| 1-2 | 1º semana – 21/02 | Início do semestre ;Apresentação da disciplina, apresentação dos conteúdos, explanação sobre os métodos didáticos e avaliativos.Dinâmica de Integração. |
| 3-4 | 2º semana-28/02 | Atividade Recreativa e de Integração: Jogos de Estafetas. |
| 5-6 | 3º semana07/03 | Aula teórica sobre atletismo: regras, competições, história |
| 7-8 | 4º semana14/03 | Atletismo: tipos de corrida, corrida de velocidade |
| 9-10 | 5º semana21/03 | Atletismo: tipos de corrida, corrida de revezamento |
| 11-12 | 6º semana28/03 | Atletismo: tipos de saltos: salto em distância |
| 13-14 | 7º semana04/04 | Atletismo: Desafio modalidades |
| 15-16 | 8º semana11/04 | Atletismo: salto em altura e arremesso de peso |
| 17-18 | 9º semana18/04 |  Revisão para a prova e Tipos de Ginástica |
| 19-20 | 10º semana25/04 | Avaliação Teórica |
| 21-22 | 11º semana02/05 | Circuito Esportivo e Físico |
| 23-24 | 12º semana09/05 | **# Atividade NEABI - horário de segunda-feira** |
|  | 13º semana16/05 | Organização e Explicação do Trabalho + Explicação sobre o Teste de Condicionamento físico |
| 25-26 | 14º semana23/05 | Trabalho Atletismo – grupos – Teóricos |
|  | 26/05 | **Sábado Letivo – horário de terça - feira** |
| 27-28 | 15º semana30/05 | Trabalho Atletismo – grupos – Práticos |
| 29-30 | 16º semana06/06 |  * **Semana Cursos Integrados**
 |
| 31-32 | 17º semana13/06 | Aplicação do Teste de Condicionamento Físico |
| 33-34 | 18º semana20/06 | Recuperação Prova Teórica Circuito |
| 35-36 | 19º semana27/06 | Circuito Físico  |
|  | **30/06** | **Sábado letivo** - **Gincana - horário de sexta-feira** |
| 37-38 | 20º semana04/07 |  Atividade Recreativa |
| 39-40 | 11/07 | Encerramento semestre |
|  | **13/07** | **Sexta-feira- Fim do 1º Semestre** |
| 41-42 | 1º semana01/08 | Início do 2º Semestre – Proposta de trabalho -  |
| 43-44 | 2º semana08/08 | Aula Teórica - Handebol: Origem, conceito, tipo de passes, posicionamento |
| 45-46 | 3º semana15/08 | Handebol : fundamentos técnicos |
| 47-48 | 4º semana22/08 | Handebol : fundamentos técnicos |
|  | **25/08** | **Sábado Letivo – Evento – horário de segunda-feira** |
| 49-50 | 5º semana29/09 | Handebol : fundamentos técnicos |
| 51-52 | 6º semana05/09 | Handebol: sistema tático |
| 53-54 | 7º semana12/09 | **# Sabertec** |
|  | **15/09** | **Sábado Letivo – horário de sexta-feira** |
| 55-56 | 8º semana19/09 | Handebol: Jogo e Revisão Prova teórica e Pratica |
| 57-58 | 9º semana26/09 | Conselho de Classe – horário de quinta-feira |
|  | 06/10 | **Sábado Letivo – horário de sexta-feira** |
| 59-60 | 10º semana03/10 | Prova Teórica |
| 61-62 | 11º semana10/10 | Prova Prática |
| 63-64 | 12º semana17/10 | 1º período: recuperação prova teórica2º período: recuperação prova prática |
| 65-66 | 13º semana24/10 | Condicionamento Físico e Apresentação de Trabalho |
|  | 27/10 | **Sábado Letivo – horário de sexta-feira** |
| 67-68 | 14º semana31/10 | Condicionamento Físico e Apresentação de Trabalho |
| 69-70 | 15º semana07/11 | Condicionamento Físico e Apresentação de Trabalho |
| 71-72 | 16º semana14/11 | Condicionamento Físico e Apresentação de Trabalho |
| 73-74 | 17º semana21/11 | Teste Físico – Condicionamento Físico |
| 75-76 | 18º semana28/11 | Iniciação ao esporte alternativo ou prática alternativa |
| 77-78 | 19º semana05/12 | Esporte alternativo ou prática alternativa |
| 79-80 | 20º semana12/12 | Recuperação Final |
| 81-82 | 21º semana11/12 | Encerramento e Notas  |
| ATENÇÃO: Poderá haver alteração datas sugeridas em relação aos conteúdos programados conforme a necessidade e acerto prévio com a turma no decorrer do ano.  |

**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: 2018/1

Turma: 1L

Email: nataliaantunes@sapucaia.ifsul.edu.br

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aula | Data (2018) | Conteúdo Programático |
| 1-2 | 1º semana – 22/02 | Início do semestre ;Apresentação da disciplina, apresentação dos conteúdos, explanação sobre os métodos didáticos e avaliativos.Dinâmica de Integração. |
| 3-4 | 2º semana-01/03 | Atividade Recreativa e de Integração: Jogos de Estafetas. |
| 5-6 | 3º semana08/03 | Aula teórica sobre atletismo: regras, competições, história |
| 7-8 | 5º semana15/03 | Atletismo: tipos de corrida, corrida de velocidade |
| 9-10 | 6º semana22/03 | Atletismo: tipos de corrida, corrida de revezamento |
| 11-12 | 7º semana29/03 | Atletismo: tipos de saltos: salto em distância |
| 13-14 | 8º semana05/04 | Atletismo: Desafio Modalidades |
| 15-16 | 9º semana12/04 | Atletismo: Salto em Altura e arremesso de peso |
| 17-18 | 10º semana19/04 | Revisão Prova e atividade de alongamento e relaxamento |
| 19-20 |   26/04 | Prova Teórica  |
| 21-22 | 11º semana03/05 | Circuito Esportivo e Físico |
| 23-24 | 12º semana10/05 |  **Atividade NUGAI/NAPNE** |
| 25-26 | 13º semana17/05 | Tipos de Ginásticas  |
| 27-28 | 24/05 |  Organização e Explicação do Trabalho + Explicação sobre o Teste de Condicionamento físico |
|  | 26/05 | **Sábado Letivo – Conselho Familiar- horário de terça-feira** |
|  | **31/05** | **Feriado** |
| 29-30 | 15º semana07/06 | * **Semana Cursos integrados**
 |
| 31-32 | 16º semana14/06 | Trabalho Atletismo – grupos – Teóricos  |
| 33-34 | 17º semana21/06 |  Trabalho Atletismo – grupos – Práticos |
| 35-36 | 18º semana28/06 | Circuito Físico |
|  | **30/06** | **Sábado letivo** **- Gincana – horário de segunda-feira** |
| 37-38 | 19º semana05/07 | Atividade Recreativa |
| 39-40 | 20º semana12/07 | Encerramento semestre |
|  | **13/07** | **Sexta-feira- Fim do 1º Semestre** |
| 41-42 | 1º semana02/08 | Início do 2º Semestre – Proposta de trabalho -  |
| 43-44 | 2º semana09/08 | Aula Teórica - Handebol: Origem, conceito, tipo de passes, posicionamento |
| 45-46 | 3º semana16/08 | Handebol : fundamentos técnicos |
| 47-48 | 4º semana23/08 | Handebol : fundamentos técnicos |
|  |  **25/08** | **Sábado Letivo – evento – horário de segunda-feira** |
| 49-50 | 5º semana30/08 | Handebol : fundamentos técnicos |
| 51-52 | 6º semana06/09 | Handebol: sistema tático |
| 53-54 | 7º semana13/09 |  Handebol: Jogo e Revisão Prova teórica e Pratica |
|  | **20/09** | FERIADO |
| 55-56 | **8º semana****26/09 – quarta-feira** | **Conselho de Classe – Horário de quinta-feira** |
| 57-58 | 9º semana27/09 | Prova Prática |
| 59-60 | 10º semana04/10 | Prova Teórica |
|  | 06/10 | **Sábado Letivo- horário de sexta-feira** |
| 61-62 | 11º semana11/10 | 1º período: recuperação prova teórica2º período: recuperação prova prática |
| 63-64 | 12º semana18/10 | Condicionamento Físico e Apresentação de Trabalho |
| 65-66 | 13º semana 25/10 | Condicionamento Físico e Apresentação de Trabalho |
| 67-68 | 14º semana01/11 | Condicionamento Físico e Apresentação de Trabalho |
| 69-70 | 15º semana08/11 | Condicionamento Físico e Apresentação de Trabalho |
|  | 15/11 | Feriado |
| 71-72 | 16º semana22/11 | Teste Físico – Condicionamento Físico |
| 73-74 | 17º semana29/11 | Iniciação ao esporte alternativo ou prática alternativa – escolha dos alunos |
| 75-76 | 18º semana06/12 | Esporte alternativo ou prática alternativa |
| 77-78 | 19º semana13/12 | Recuperação Final |
|  | **19/12** | **Quarta-feira – Fim do Ano letivo** |
| ATENÇÃO: Poderá haver alteração datas sugeridas em relação aos conteúdos programados conforme a necessidade e acerto prévio com a turma no decorrer do ano.   |