

**PLANO DE ENSINO**

Curso:Ensino Médio Técnico Integrado em Eventos

 Ensino Médio Técnico Integrado em Informática

 Ensino Médio Técnico Integrado em Mecânica

 Ensino Médio Técnico Integrado em Plástico

Disciplina: Educação Física I

Turma: 1M, 1I, 1K, 1C, 1P

Professor(a): Anielle Conceição Lemos

Carga horária total: 60 h

Ano/semestre: 2019/1 e 2019/2

Horário de Atendimento:Terça-feiradas 9h às 10h30 e Sexta-feira das 13h30 às 15h. 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 Principais Regras2.3 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 está 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, trabalho em grupo e relatório auto avaliação e avaliação da disciplina. 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% - 3 pontos)+ Prova Teórica 1 (15 % - 1,5 pontos) + Trabalho em grupo (15% - 1,5 pontos)+ Prova Teórica 2 (15% - 1,5 pontos) + Prova prática 1 (15% -ou 1,5 pontos) + Auto avaliação e avaliação da disciplina (10% - ou 1 ponto).

Recuperação 1º semestre = Prova teórica (50% - 5 pontos) + Práticas sobre os conteúdos vistos (50% - 5 pontos).

Nota 2º semestre = Participação em sala de aula (30% - ou 3 pontos)+ Trabalho Teórico/Prático 1 (20% - ou 2 pontos) + Prova teórica (20% - 2 pontos)+ Teste de condicionamento físico (10% - 1 pontos) + Relatório individual de prática alternativa (10% ou 1 ponto) + Auto avaliação e avaliação da disciplina (10% ou 1 ponto).

Recuperação 2º semestre: Teórica ( 40% - 4 pontos) + Prática subdividida em Prática sobre o conteúdo visto (30% - 3 pontos) e Prática sobre o Teste Físico (10% - 1 pontos) + Trabalho sobre esporte alternativo (20% - 2 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 Informática

Ensino Médio Técnico Integrado em Plástico

Disciplina:Educação Física I

Professor(a):Anielle Conceição Lemos

Ano/semestre: 2018/1

Turma:1I e 1P – terça-feira

Email: aniellelemos@sapucaia.ifsul.edu.br

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aula** | **Data (2019)** | **Conteúdo Programático** |
| 1-2 | 1º semana19/02 | **Início do semestre:**- Apresentação da disciplina, apresentação dos conteúdos, explanação sobre os métodos didáticos e avaliativos (sala de aula).- Dinâmica de Integração (quadra de esportes). |
| 3-4 | 2º semana-26/02 | - Atividade Recreativa e de Integração |
|  | 3º semana05/03 | **FERIADO DE CARNAVAL- Não haverá aula** |
| 5-6 | 4º semana12/03 | Aula teórica sobre atletismo: regras, competições, história |
| 7-8 | 5º semana19/03 | Atletismo: tipos de corrida - corrida de velocidade/ corrida de revezamento |
| 9-10 | 6º semana26/03 | Atletismo: tipos de saltos: salto em distância/ salto em altura |
| 11-12 | 7º semana02/04 | Atletismo: Arremessos e lançamentos - Arremesso de Peso – lançamento do dardo |
| 13-14 | 8º semana09/04 | Lançamento do disco / Revisão para prova |
| 15-16 | 9º semana16/04 | Prova teórica de atletismo |
| 17-18 | 10º semana23/04 | Correção prova teórica / Organização dos trabalhos em grupos sobre atletismo |
| 19-20 | 11º semana30/04 | Apresentação dos Trabalhos práticos de atletismo (Grupos 1, 2, 3 e 4) |
|  | 12º semana07/05 | **CONSELHOS DE CLASSE - Não haverá aula** |
| 21-22 | 13º semana14/05 | Apresentação dos Trabalhos práticos de atletismo (Grupos 5, 6 e 7) |
| 23-24 | 13º semana18/05 | **SÁBADO LETIVO – CONSELHO FAMÍLIAS**  |
| 25-26 | 14º semana21/05 | Aula Teórica - Handebol: Origem, conceito, tipo de passes, posicionamento |
| 27-28 | 15º semana28/05 | Handebol : fundamentos técnicos + regras + Mini jogos recreativos |
| 29-30 | 16º semana04/06 | Handebol : fundamentos técnicos + sistemas táticos + Mini jogos recreativos |
| 31-32 | 17º semana11/06 | Handebol : Regras + Grandes jogos |
| 33-34 | 18º semana18/06 | Handebol : Regras + Grandes jogos |
| 35-36 | 19º semana25/06 | Avaliação Teórica + Avaliação prática |
| 37-38 | 19º semana29/06 | **SÁBADO LETIVO GINCANA** |
| 39-40 | 20º semana02/07 | Correção da Avaliação teórica + Revisão para reavaliação  |
| 41-42 | 21º semana09/07 | Entrega da Avaliação individual e auto avaliação + Reavaliação final do primeiro semestre |
| **15/07A 21/07** | **FÉRIAS** |
| 1-2 | 1º semana30/07 | Início do Segundo semestre – Proposta de trabalho  |
| 3-4 | 2º semana06/08 | Aula teórica: Corpo conceitos e vivências |
| 5-6 | 3º semana13/08 | Práticas: Equilíbrio e Coordenação motora |
|  | 4º semana**20/08** | **FERIADO MUNICIPAL** |
| 7-8 | 5º semana27/08 | Práticas: Força e Resistência |
| 9-10 | 6º semana03/09 | Pré-teste de condicionamento físico – reflexão sobre níveis de condicionamento individual + Organização de trabalhos corpo conceitos e vivências |
| 11-12 | 7º semana10/09 | Resistência aeróbica + Apresentação de trabalho sobre vivências corporais (Grupos 1 e 2) |
| 13-14 | 8º semana17/09 | Agilidade + Apresentação de trabalho sobre vivências corporais (Grupos 3 e 4) |
| 15-16 | 9º semana24/09 | Velocidade + Apresentação de trabalho sobre vivências corporais (Grupos 5 e 6) |
| 17-18 | 10º semana01/10 | Trabalho abdominal + Apresentação de trabalho sobre vivências corporais (Grupos 7 e 8) |
| 11º semana**05/10** | **SÁBADO LETIVO – CONSELHOS FAMÍLIAS** |
| 19-20 | 11º semana08/10 | Avaliação Teste Físico – Condicionamento Físico |
| 21-22 | 12º semana15/10 | Prova teórica – corpo conceitos e vivências |
| 23-24 | 13º semana22/10 | Esportes Alternativos – Frescobol |
| 25-26 | 14º semana29/10 | Esportes Alternativos - Punhobol |
| 27-28 | 15º semana05/11 | Esportes Alternativos - Badminton |
| 29-30 | 16º semana12/11 | Esportes Alternativos - Rugby |
| 31-32 | 17º semana19/11 | Esportes Alternativos - Lutas |
| 33-34 | 18º semana26/11 | Entrega do Relatório de Prática alternativa + Auto avaliação individual e Avaliação da Disciplina |
| 35-36 | 19º semana03/12 | Saída de Campo - Esporte alternativo ao ar livre |
| 37-38 | 20º semana10/12 | Reavaliação final |
| 39-40 | 21º semana17/12 | Entrega de notas – Final 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.  |

**CRONOGRAMA**

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

Curso: Ensino Médio Técnico Integrado em Mecânica

Disciplina:Educação Física I

Professor(a): Anielle Conceição Lemos

Ano/semestre: 2018/1

Turma: 1C

Email: aniellelemos@sapucaia.ifsul.edu.br

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aula** | **Data (2019)** | **Conteúdo Programático** |
| 1-2 | 1º semana21/02 | **Início do semestre:**- Apresentação da disciplina, apresentação dos conteúdos, explanação sobre os métodos didáticos e avaliativos (sala de aula).- Dinâmica de Integração (quadra de esportes). |
| 3-4 | 2º semana-28/02 | - Atividade Recreativa e de Integração |
| 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: tipos de saltos: salto em altura |
| 15-16 | 8º semana11/04 | Arremesso de Peso / Lançamento do dardo |
| 17-18 | 9º semana18/04 | Lançamento do disco / Revisão para prova |
| 19-20 | 10º semana25/04 | Prova teórica de atletismo |
| 21-22 | 11º semana30/04 | Correção prova teórica / Organização dos trabalhos em grupos sobre atletismo |
| 23-24 | 12º semana02/05 | Apresentação dos Trabalhos teóricos de atletismo(Grupos: 1, 2, 3 e 4). |
| 25-26 | 13º semana09/05 | Apresentação dos Trabalhos teóricos de atletismo(Grupos: 4, 5 e 6) |
| 27-28 | 13º semana16/05 | Aula Teórica - Handebol: Origem, conceito, tipo de passes, posicionamento |
|  | 18/05 | **SÁBADO LETIVO – CONSELHO FAMÍLIAS** |
| 29-30 | 14º semana23/05 | Handebol : fundamentos técnicos + regras + Mini jogos recreativos |
| 31-32 | 15º semana30/05 | Handebol : fundamentos técnicos + sistemas táticos + Mini jogos recreativos |
| 33-34 | 16º semana06/06 | Handebol : Regras + Grandes jogos |
| 35-36 | 17º semana13/06 | Handebol : Regras + Grandes jogos |
|  | 18º semana20/06 | **FERIADO: CORPUS CHRISTI** |
| 37-38 | 19º semana27/06 | Avaliação Teórica + Avaliação prática |
| 39-40 | 19º semana04/07 | Correção da Avaliação teórica + Revisão para reavaliação  |
|  | **09/07** | Entrega da avaliação individual e auto avaliação (escrita ou impressa) |
| 41-42 | 20º semana11/07 | **Reavaliação final do primeiro semestre** |
| **15/07A 21/07** | **FÉRIAS** |
| 1-2 | 1º semana01/08 | Início do Segundo semestre: Apresentação da proposta de trabalho + Aula teórica: Corpo conceitos e vivências |
| 3-4 | 2º semana08/08 | Práticas: Equilíbrio e Coordenação motora |
| 5-6 | 3º semana15/08 | **FERIADO MUNICIPAL** |
|  | 4º semana22/08 | Práticas: Força e Resistência |
| 7-8 | 5º semana29/08 | Pré-teste de condicionamento físico – reflexão sobre níveis de condicionamento individual + Organização de trabalhos corpo conceitos e vivências |
| 9-10 | 6º semana05/09 | Resistência aeróbica + Apresentação de trabalho sobre vivências corporais (Grupos 1 e 2) |
| 11-12 | 7º semana12/09 | Agilidade + Apresentação de trabalho sobre vivências corporais (Grupos 3 e 4) |
| 13-14 | 8º semana19/09 | Velocidade + Apresentação de trabalho sobre vivências corporais (Grupos 5 e 6) |
|  | 9º semana26/09 | **CONSELHOS DE CLASSE** |
| 15-16 | 10º semana03/10 | Trabalho abdominal + Apresentação de trabalho sobre vivências corporais (Grupos 7 e 8) |
| 17-18 | 10º semana**05/10** | **SÁBADO LETIVO – CONSELHOS FAMÍLIAS** |
| 19-20 | 11º semana10/10 | Avaliação Teste Físico – Condicionamento Físico |
| 21-22 | 12º semana17/10 | Prova teórica – corpo conceitos e vivências |
| 23-24 | 13º semana24/10 | Esportes Alternativos – Frescobol |
| 25-26 | 14º semana31/10 | Esportes Alternativos - Punhobol |
| 27-28 | 15º semana07/11 | Esportes Alternativos - Badminton |
| 29-30 | 16º semana14/11 | Esportes Alternativos - Rugby |
| 31-32 | 17º semana21/11 | Esportes Alternativos - Lutas |
| 33-34 | 18º semana28/11 | Entrega do Relatório de Prática alternativa + Auto avaliação individual e Avaliação da Disciplina |
| 35-36 | 19º semana05/12 | Saída de Campo - Esporte alternativo ao ar livre |
| 37-38 | 20º semana12/12 | Reavaliação final |
| **18/12** | **Entrega de notas – Final 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.  |

**CRONOGRAMA**

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

Curso: Ensino Médio Técnico Integrado em Informática

 Ensino Médio Técnico Integrado em Eventos

 Ensino Médio Técnico Integrado em Plástico

Disciplina:Educação Física I

Professor(a): Anielle Lemos

Ano/semestre: 2019/1 e 2019/2

Turma: 1K, 1M, 1P

Email: aniellelemos@sapucaia.ifsul.edu.br

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aula** | **Data (2019)** | **Conteúdo Programático** |
| 1-2 | 1º semana22/02 | **Início do semestre:**- Apresentação da disciplina, apresentação dos conteúdos, explanação sobre os métodos didáticos e avaliativos (sala de aula).- Dinâmica de Integração (quadra de esportes). |
| 3-4 | 2º semana-01/03 | - Atividade Recreativa e de Integração |
| 5-6 | 3º semana08/03 | Aula teórica sobre atletismo: regras, competições, história |
| 7-8 | 4º semana15/03 | Atletismo: tipos de corrida - corrida de velocidade / corrida de revezamento |
| 9-10 | 5º semana22/03 | Atletismo: tipos de saltos: salto em distância / salto em altura |
| 11-12 | 6º semana29/03 | Arremesso de Peso /Lançamento do dardo |
| 13-14 | 7º semana05/04 | Lançamento do disco / Revisão para prova |
| 15-16 | 8º semana12/04 | Prova teórica de atletismo |
|  | 9º semana19/04 | **FERIADO: PAIXÃO DE CRISTO** |
| 17-18 | 10º semana26/04 | Correção prova teórica / Organização dos trabalhos em grupos sobre atletismo / Atividade livre orientada |
| 19-20 | 11º semana03/05 | Apresentação dos Trabalhos teóricos de atletismo(Grupos: 1, 2, 3 e 4). |
| 21-22 | 12º semana10/05 | Apresentação dos Trabalhos teóricos de atletismo(Grupos: 5, 6 e 7) |
| 23-24 | 13º semana17/05 | Aula Teórica - Handebol: Origem, conceito, tipo de passes, posicionamento |
| 25-26 | 18/05 | **SÁBADO LETIVO – CONSELHO FAMÍLIAS** |
| 27-28 | 13º semana24/05 | Handebol : fundamentos técnicos + regras + Mini jogos recreativos |
| 29-30 | 14º semana31/05 | Handebol : fundamentos técnicos + sistemas táticos + Mini jogos recreativos |
| 31-32 | 15º semana07/06 | Handebol : Regras + Grandes jogos |
| 33-34 | 16º semana14/06 | Handebol : Regras + Grandes jogos |
|  | 17º semana21/06 |  **DIA NÃO LETIVO** |
| 35-36 | 18º semana28/06 | Avaliação Teórica + Avaliação prática |
| 37-38 | 19º semana05/07 | Correção da Avaliação teórica + Revisão para reavaliação  |
| 39-40 | 19º semana12/07 | Entrega da avaliação individual e auto avaliação + **Reavaliação final do primeiro semestre – Último dia letivo** |
|  | **15/07A 21/07** | **FÉRIAS** |
| 1-2 | 1º semana02/08 | Início do Segundo semestre – Proposta de trabalho + Aula teórica: Corpo conceitos e vivências |
| 3-4 | 2º semana09/08 | Práticas: Equilíbrio e Coordenação motora |
| 5-6 | 3º semana16/08 | Práticas: Força e Resistência |
| 7-8 | 4º semana23/08 | Pré-teste de condicionamento físico – reflexão sobre níveis de condicionamento individual + Organização de trabalhos corpo conceitos e vivências |
| 9-10 | 5º semana30/08 | Resistência aeróbica + Apresentação de trabalho sobre vivências corporais (Grupos 1 e 2) |
| 11-12 | 6º semana06/09 | Agilidade + Apresentação de trabalho sobre vivências corporais (Grupos 3 e 4) |
| 13-14 | 7º semana13/09 | Velocidade + Apresentação de trabalho sobre vivências corporais (Grupos 5 e 6) |
| 15-16 | 7º semana14/09 | **SÁBADO LETIVO – HORÁRIO DE SEXTA-FEIRA** |
|  **8º semana****20/09** | **FERIADO: REV. FARROUPILHA** |
| 17-18 | 9º semana27/09 | Trabalho abdominal + Apresentação de trabalho sobre vivências corporais (Grupos 7 e 8) |
| 19-20 | 10º semana04/10 | Avaliação Teste Físico – Condicionamento Físico |
| 21-22 | 10º semana**05/10** | **SÁBADO LETIVO – CONSELHOS FAMÍLIAS** |
| 23-24 | 11º semana11/10 | Prova teórica – corpo conceitos e vivências |
| 25-26 | 12º semana18/10 | Esportes Alternativos – Frescobol |
| 27-28 | 13º semana25/10 | Esportes Alternativos - Punhobol |
| 29-30 | 14º semana01/10 | Esportes Alternativos - Badminton |
| 31-32 | 15º semana08/11 | Esportes Alternativos - Rugby |
|  | 16º semana15/11 | **FERIADO: PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA** |
| 33-34 | 17º semana22/11 | Esportes Alternativos - Lutas |
| 35-36 | 18º semana29/11 | Entrega do Relatório de Prática alternativa + Auto avaliação individual e Avaliação da Disciplina |
| 37-38 | 19º semana06/12 | Reavaliação final |
| 39-40 | 20º semana13/12 | Saída de Campo - Esporte alternativo ao ar livre |
| **18/12** | **Entrega de notas – Final 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.  |