

CURSO TÉCNICO EM ELETROTÉCNICA

EDUCAÇÃO FÍSICA – 1ª SÉRIE

| 5-EDUCAÇÃO FÍSICA | | |
|---|--|---|
| Série | 1ª SÉRIE | |
| Área de Conhecimento | Linguagens e códigos e suas tecnologias | |
| Carga Horária Anual | DIURNO: 37h | |
| OBJETIVO: Compreender os usos do corpo na sociedade contemporânea, reconhecendo as relações entre lazer e mundo do trabalho. | | |
| EMENTA: Relações do corpo, da saúde e do trabalho; Princípios orientadores das ginásticas. Técnicas e exercícios; Jogos populares (Handebol); As diferentes práticas corporais na comunidade escolar e em seu entorno; Fatores de adesão e permanência na atividade física, no exercício físico e na prática esportiva; Primeiros Socorros; Atletismo; Manifestação Rítmica; Danças Folclórico-Regionais; Futsal; Alimentação e exercícios físicos; Jogos recreativos; Exercícios resistidos e aumento de massa muscular: benefícios e riscos à saúde nas várias faixas etárias; Exercício físico e envelhecimento; Lesões decorrentes do exercício físico e da prática esportiva em níveis e condições inadequadas; Uso de anabolizantes. | | |
| COMPETÊNCIAS | HABILIDADES | BASES TECNOLÓGICAS |
| <ul style="list-style-type: none"> – Compreender os usos do corpo na sociedade contemporânea, reconhecendo as relações entre lazer e mundo do trabalho. | <ul style="list-style-type: none"> – Reconhecer as manifestações corporais de movimento como originárias de necessidades cotidianas de um grupo social. – Reconhecer a necessidade de transformação de hábitos corporais em função das necessidades sinestésicas. – Reconhecer a linguagem corporal como meio de interação social, considerando os limites de desempenho e as alternativas de adaptação para diferentes indivíduos. | <p>1º trimestre Relações do corpo, da saúde e do trabalho; Princípios orientadores das ginásticas. Técnicas e exercícios; Jogos populares (Handebol); as diferentes práticas corporais na comunidade escolar e em seu entorno; Fatores de adesão e permanência na atividade física, no exercício físico e na prática esportiva.</p> <p>2º trimestre Primeiros Socorros; Atletismo; Manifestação Rítmica; Danças Folclórico-Regionais; Futsal; Alimentação e exercícios físicos; Jogos recreativos.</p> <p>3º trimestre Exercícios resistidos e aumento de massa muscular: benefícios e riscos à saúde nas várias faixas etárias; Exercício físico e envelhecimento; Lesões decorrentes do exercício físico e da prática esportiva em níveis e condições inadequadas; Uso de anabolizantes.</p> |
| Metodologia de Ensino: Aula expositiva dialogada; leituras dirigidas; atividades individuais e/ou em grupo; seminários; debates; discussão e exercícios com o auxílio das diversas tecnologias da comunicação e da informação; Projetos; Utilização de: textos teóricos impressos produzidos e/ou adaptados pela equipe; exercícios impressos e textos produzidos pelos alunos. | | |
| Avaliação: | | |

CURSO TÉCNICO EM ELETROTÉCNICA

A avaliação será contínua e processual por meio de atividades orais e escritas, como a produção de textos individuais e/ou em grupo, seminários e apresentações orais em sala, provas escritas, diário de leitura, projeto de pesquisa.

Bibliografia Básica:

BRACHT, V. Educação Física e aprendizagem social. Porto Alegre: Magister, 1992.
CASTELLANI FILHO, L. Educação Física no Brasil: a história que não se conta. Campinas: Papyrus, 1991. [3] COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do ensino da Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992.

Bibliografia Complementar:

ARCELINO, N. Lazer e educação. Campinas: Papyrus, 1987.
DANTAS, E. H; OLIVEIRA, R. J. Exercício, Maturidade e Qualidade de Vida. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
OLIVEIRA, S. A. Reinvenção do esporte. Campinas: Autores Associados, 1999.
OLIVEIRA, V. M. Consenso e conflito na Educação Física brasileira. Campinas: Papyrus, 1994.

CURSO TÉCNICO EM ELETROTÉCNICA

EDUCAÇÃO FÍSICA – 2ª SÉRIE

| 6-EDUCAÇÃO FÍSICA | | |
|---|---|--|
| Série | 2ª SÉRIE | |
| Área de Conhecimento | Linguagens e códigos e suas tecnologias | |
| Carga Horária Anual | DIURNO: 37h | |
| <p>OBJETIVO: Contribuir para o desenvolvimento das aptidões desportivas e habilidades físicas, despertando ao mesmo tempo o gosto pela prática das modalidades programadas, utilizando assim, suas tendências na formação integral e vida prática esportiva, e desta forma desenvolver a prática esportiva no ensino médio integrado dentro de um caráter pedagógico e não técnico, pois se tratará de atividades com uma massa estudantil heterogênea. Despertar o espírito comunitário, Criatividade e o senso moral e cívico.</p> | | |
| <p>EMENTA: Participar da prática das atividades desportivas, aperfeiçoando seus conhecimentos; Aperfeiçoar as qualidades físicas, com acompanhamento do desenvolvimento corporal utilizando os exercícios específicos; Hábitos higiênicos; Criatividade e o senso moral e cívico; Proporcionar atividades que desenvolvam o espírito de liderança e o companheirismo.</p> | | |
| COMPETÊNCIAS | HABILIDADES | BASES TECNOLÓGICAS |
| <ul style="list-style-type: none"> – Compreender os usos do corpo na sociedade contemporânea, reconhecendo as relações entre lazer e mundo do trabalho. – Ter noções básicas dos fundamentos de cada modalidade programada e conhecer suas regulamentações, dentro da realidade atual da escola | <ul style="list-style-type: none"> – Reconhecer as manifestações corporais de movimento como originárias de necessidades cotidianas de um grupo social. – Reconhecer a necessidade de transformação de hábitos corporais em função das necessidades sinestésicas. – Reconhecer a linguagem corporal como meio de interação social, considerando os limites de desempenho e as alternativas de adaptação para diferentes indivíduos. – Proporcionar atividades que desenvolvam o espírito de liderança e o companheirismo. | <p>1º trimestre Participar da prática das atividades desportivas, aperfeiçoando seus conhecimentos; Aperfeiçoar as qualidades físicas, com acompanhamento do desenvolvimento corporal utilizando os exercícios de: resistência, velocidade, agilidade, força, coordenação, flexibilidade e equilíbrio;</p> <p>2º trimestre Ter noções básicas dos fundamentos de cada modalidade programada e conhecer suas regulamentações, dentro da realidade atual da escola (instalações e material disponível); Favorecer ao aluno a consolidação dos hábitos higiênicos e postural;</p> <p>3º trimestre Despertar o espírito comunitário, a criatividade e o senso moral e cívico; Proporcionar atividades que desenvolvam o espírito de liderança e o companheirismo.</p> |
| <p>Metodologia de Ensino: Aula expositiva dialogada; leituras dirigidas; atividades individuais e/ou em grupo; seminários; debates; discussão e exercícios com o auxílio das diversas tecnologias da</p> | | |

CURSO TÉCNICO EM ELETROTÉCNICA

comunicação e da informação; Projetos; Utilização de: textos teóricos impressos produzidos e/ou adaptados pela equipe; exercícios impressos e textos produzidos pelos alunos.

Avaliação:

A avaliação será contínua e processual por meio de atividades orais e escritas, como a produção de textos individuais e/ou em grupo, seminários e apresentações orais em sala, provas escritas, diário de leitura, projeto de pesquisa.

Bibliografia Básica:

BRACHT, V. Educação Física e aprendizagem social. Porto Alegre: Magister, 1992.
CASTELLANI FILHO, L. Educação Física no Brasil: a história que não se conta. Campinas: Papirus, 1991. [3] COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do ensino da Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992.

Bibliografia Complementar:

ARCELINO, N. Lazer e educação. Campinas: Papirus, 1987.
DANTAS, E. H; OLIVEIRA, R. J. Exercício, Maturidade e Qualidade de Vida. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
OLIVEIRA, S. A. Reinvenção do esporte. Campinas: Autores Associados, 1999.
OLIVEIRA, V. M. Consenso e conflito na Educação Física brasileira. Campinas: Papirus, 1994.

CURSO TÉCNICO EM ELETROTÉCNICA

EDUCAÇÃO FÍSICA – 3ª SÉRIE

| 7-EDUCAÇÃO FÍSICA | | |
|---|---|--|
| Série | 3ª SÉRIE | |
| Área de Conhecimento | Linguagens e códigos e suas tecnologias | |
| Carga Horária Anual | DIURNO:37h | |
| <p>OBJETIVO: Contribuir para o desenvolvimento das aptidões desportivas e habilidades físicas, despertando ao mesmo tempo o gosto pela prática das modalidades programadas, utilizando assim, suas tendências na formação integral e vida prática esportiva, e desta forma desenvolver a prática esportiva no ensino médio integrado dentro de um caráter pedagógico e não técnico, pois se tratará de atividades com uma massa estudantil heterogênea. Despertar o espírito comunitário, Criatividade e o senso moral e cívico.</p> | | |
| <p>EMENTA: Participar da prática das atividades desportivas, aperfeiçoando seus conhecimentos; Aperfeiçoar as qualidades físicas, com acompanhamento do desenvolvimento corporal utilizando os exercícios específicos; Hábitos higiênicos; Criatividade e o senso moral e cívico; Proporcionar atividades que desenvolvam o espírito de liderança e o companheirismo.</p> | | |
| COMPETÊNCIAS | HABILIDADES | BASES TECNOLÓGICAS |
| <ul style="list-style-type: none"> – Compreender os usos do corpo na sociedade contemporânea, reconhecendo as relações entre lazer e mundo do trabalho. – Ter noções básicas dos fundamentos de cada modalidade programada e conhecer suas regulamentações, dentro da realidade atual da escola | <ul style="list-style-type: none"> – Reconhecer as manifestações corporais de movimento como originárias de necessidades cotidianas de um grupo social. – Reconhecer a necessidade de transformação de hábitos corporais em função das necessidades sinestésicas. – Reconhecer a linguagem corporal como meio de interação social, considerando os limites de desempenho e as alternativas de adaptação para diferentes indivíduos. – Proporcionar atividades que desenvolvam o espírito de liderança e o companheirismo. | <p>1º trimestre Participar da prática das atividades desportivas, aperfeiçoando seus conhecimentos; Aperfeiçoar as qualidades físicas, com acompanhamento do desenvolvimento corporal utilizando os exercícios de: resistência, velocidade, agilidade, força, coordenação, flexibilidade e equilíbrio;</p> <p>2º trimestre Ter noções básicas dos fundamentos de cada modalidade programada e conhecer suas regulamentações, dentro da realidade atual da escola (instalações e material disponível); Favorecer ao aluno a consolidação dos hábitos higiênicos e postural;</p> <p>3º trimestre Despertar o espírito comunitário, a criatividade e o senso moral e cívico; Proporcionar atividades que desenvolvam o espírito de liderança e o companheirismo.</p> |
| <p>Metodologia de Ensino: Aula expositiva dialogada; leituras dirigidas; atividades individuais e/ou em grupo; seminários; debates; discussão e exercícios com o auxílio das diversas tecnologias da</p> | | |

CURSO TÉCNICO EM ELETROTÉCNICA

comunicação e da informação; Projetos; Utilização de: textos teóricos impressos produzidos e/ou adaptados pela equipe; exercícios impressos e textos produzidos pelos alunos.

Avaliação:

A avaliação será contínua e processual por meio de atividades orais e escritas, como a produção de textos individuais e/ou em grupo, seminários e apresentações orais em sala, provas escritas, diário de leitura, projeto de pesquisa.

Bibliografia Básica:

BRACHT, V. Educação Física e aprendizagem social. Porto Alegre: Magister, 1992.

CASTELLANI FILHO, L. Educação Física no Brasil: a história que não se conta. Campinas: Papirus, 1991.

COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do ensino da Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992.

Bibliografia Complementar:

ARCELINO, N. Lazer e educação. Campinas: Papirus, 1987.

DANTAS, E. H; OLIVEIRA, R. J. Exercício, Maturidade e Qualidade de Vida. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

OLIVEIRA, S. A. Reinvenção do esporte. Campinas: Autores Associados, 1999.

OLIVEIRA, V. M. Consenso e conflito na Educação Física brasileira. Campinas: Papirus, 1994.