

EDUCAÇÃO FÍSICA

1ª SÉRIE:

EMENTA: Informar sobre o papel da educação física na escola para melhoria qualidade de vida e orientação para a prática esportiva.		
JUSTIFICATIVA: A necessidade de se conhecer e identificar os problemas de saúde gerados pela falta de atividade física e a melhoria das condições físicas pretende-se dar ao aluno mais autonomia em busca da melhoria na qualidade de vida: hábitos alimentares, lazer, controle do stress, relações interpessoais, meio em que se vive, as amizades e auto-estima.		
OBJETIVO GERAL: Aprimorar a Inteligência Motora do aluno bem como as competências percépto-cognitiva, sócio-afetiva e físico-cinestésica fornecendo condições de aplicabilidade do conhecimento no cotidiano social		
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none">• Participar das atividades interagindo cooperativamente com os companheiros do grupo;• Identificar os possíveis fatores determinantes das diferenças individuais manifestadas entre os componentes do grupo;• Identificar as suas próprias limitações e realizações diante das situações problemas ocorridas durante a aula;• Participar da elaboração de atividades e jogos, definindo as regras básicas de execução, de modo a favorecer a participação integral do grupo;• Participar criticamente as atividades, respeitando as posições divergentes;• Aprimorar a execução dos movimentos especializados aplicando-os nas suas respectivas atividades e jogos;• Modificar as regras, instalações e equipamentos que identificam as atividades e os jogos, de modo a favorecer a participação integral do grupo;• Analisar a importância das atividades corporais para o processo de formação continuada do homem;• Analisar as implicações positivas e negativas da prática das atividades corporais em termos biológico, intelectual e social;• Relacionar criticamente os conflitos e contradições emergentes durante as aulas com aquelas manifestadas na prática social, numa perspectiva superadora;• Identificar e analisar os sentidos e os valores sociais, morais, éticos e estéticos subjacentes à cultura corporal, tendo como referencia os contextos históricos da sociedade brasileira;• Conhecer as diversas formas de exercícios físicos. Estimular a discussão das relações existentes entre Educação Física e Esporte, Educação Física e Lazer, Educação Física e Educação, Educação Física e Sociedade;• Identificar os diversos tipos de doenças geradas pela falta de atividade física;• Compreender os benefícios da prática da atividade física para o estilo de vida mais saudável;• Planejar e empregar formas de atividade física a fim de comparar o que mais se adapta ao aluno;• Debater sobre os conteúdos ministrados e construir a partir disso o conhecimento. Avaliar e diagnosticar sua condição física atual.		
METODOLOGIA: Concepção Sóciointeracionista. Aula expositiva dialogadas, didático teóricas com debates e utilização de material áudio-visual. Aula prática alongamento; aquecimento, exercícios de formação corporal; jogos coletivos e volta à calma. Trabalho individual e em grupo. Dinâmicas de grupo. Participação em eventos institucionais e outros		
RECURSOS TECNOLÓGICOS E MATERIAIS NECESSÁRIOS: Site da Escola (internet) Data-show Material didático Material antropométrico, bolas, elásticos, colchonetes e outros.		
INSTRUMENTOS AVALIATIVOS: A avaliação acompanhará o desempenho do aluno em todas as atividades propostas, presença e participação nas aulas práticas e teóricas, interação e cooperação com colegas. Capacidade de analisar, interpretar, refletir e adotar atitudes positivas individuais e coletivas. Instrumentos 1. Trabalhos em classe/ resenhas e/ou seminários. 2. Prova Teórica 3. Dinâmica Cada professor adotará a seu critério o peso para cada avaliação		
1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE

<p>Sedentarismo: O grande vilão. O Papel da Educação Física na escola no ensino médio. A Educação Física: quer transformar você. Conscientização corporal; Condicionamento físico; Incentivo a prática de atividades físicas; Jogos desportivos individuais e coletivos; Esportes Treinamento Funcional Regras</p>	<p>Orientação nutricional Orientações Gerais para a prática de exercícios; Educação Física para sempre; Conscientização corporal; Elaboração do Projeto Feira de Ciências. Condicionamento físico; Incentivo a prática de atividades físicas; Jogos desportivos individuais e coletivos; Esportes Treinamento Funcional Regras</p>	<p>Composição Corporal Educação Física para sempre; Conscientização corporal; Condicionamento físico; Incentivo a prática de atividades físicas; Jogos desportivos individuais e coletivos; Esportes Treinamento Funcional Regras</p>
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:		
<p>Professor Odair Kalkmann Prática: - Participação das atividades. - Interação e cooperação com colegas. - Respeito às diferenças e limitações individuais e coletivas. - Peso 2 será adotado para avaliação prática.</p> <p>Teórica - Prova ou trabalho individual ou coletivo.</p>	<p>Professor Vinícius Ribeiro Alves Prova Teórica: Peso 2 - Prova de múltipla escolha. - Conteúdos trabalhados no trimestre e apropriação dos mesmos. - Capacidade de interpretação. - Assimilação do conteúdo. Prática: - Participação das atividades. - Interação e cooperação com colegas. - Respeito às diferenças e limitações individuais e coletivas.</p>	
<p>REFERÊNCIAS Nahas, Markus Vinicius – Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo – 3ª ed. – 2003. Saba, Fabio – Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar – 2ª ed. – 2008.</p>		

2ª SÉRIE:

EMENTA:

Informar sobre o papel da educação física na escola para melhoria qualidade de vida e orientação para a prática esportiva.

JUSTIFICATIVA:

A necessidade de se conhecer e identificar os problemas de saúde gerados pela falta de atividade física e a melhoria das condições físicas pretende-se dar ao aluno mais autonomia em busca da melhoria na qualidade de vida: hábitos alimentares, lazer, controle do stress, relações interpessoais, meio em que se vive, as amizades e auto-estima.

OBJETIVO GERAL:

Aprimorar a Inteligência Motora do aluno bem como as competências percépto-cognitiva, sócio-afetiva e físico-cinestésica fornecendo condições de aplicabilidade do conhecimento no cotidiano social

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Participar das atividades interagindo cooperativamente com os companheiros do grupo;
- Identificar os possíveis fatores determinantes das diferenças individuais manifestadas entre os componentes do grupo;
- Identificar as suas próprias limitações e realizações diante das situações problemas ocorridas durante a aula;
- Participar da elaboração de atividades e jogos, definindo as regras básicas de execução, de modo a favorecer a participação integral do grupo;
- Participar criticamente as atividades, respeitando as posições divergentes;
- Aprimorar a execução dos movimentos especializados aplicando-os nas suas respectivas atividades e jogos;
- Modificar as regras, instalações e equipamentos que identificam as atividades e os jogos, de modo a favorecer a participação integral do grupo;
- Analisar a importância das atividades corporais para o processo de formação continuada do homem;
- Analisar as implicações positivas e negativas da prática das atividades corporais em termos biológico, intelectual e social;
- Relacionar criticamente os conflitos e contradições emergentes durante as aulas com aquelas manifestadas na prática social, numa perspectiva superadora;
- Identificar e analisar os sentidos e os valores sociais, morais, éticos e estéticos subjacentes à cultura corporal, tendo como referência os contextos históricos da sociedade brasileira;
- Conhecer as diversas formas de exercícios físicos. Estimular a discussão das relações existentes entre Educação Física e Esporte, Educação Física e Lazer, Educação Física e Educação, Educação Física e

<p>Sociedade;</p> <ul style="list-style-type: none"> •Identificar os diversos tipos de doenças geradas pela falta de atividade física; •Compreender os benefícios da prática da atividade física para o estilo de vida mais saudável; •Planejar e empregar formas de atividade física a fim de comparar o que mais se adapta ao aluno; •Debater sobre os conteúdos ministrados e construir a partir disso o conhecimento. <p>Avaliar e diagnosticar sua condição física atual.</p>		
<p>METODOLOGIA: Concepção Sóciointeracionista. Aula expositiva dialogadas, didático teóricas com debates e utilização de material áudio-visual. Aula prática alongamento; aquecimento, exercícios de formação corporal; jogos coletivos e volta à calma. Trabalho individual e em grupo. Dinâmicas de grupo. Participação em eventos institucionais e outros</p>		
<p>RECURSOS TECNOLÓGICOS E MATERIAIS NECESSÁRIOS: Site da Escola (internet) Data-show Material didático Material antropométrico, bolas, elásticos, colchonetes e outros.</p>		
<p>INSTRUMENTOS AVALIATIVOS: A avaliação acompanhará o desempenho do aluno em todas as atividades propostas, presença e participação nas aulas práticas e teóricas, interação e cooperação com colegas. Capacidade de analisar, interpretar, refletir e adotar atitudes positivas individuais e coletivas. Instrumentos 1. Trabalhos em classe/ resenhas e/ou seminários. 2. Prova Teórica 3. Dinâmica Cada professor adotara a seu critério o peso para cada avaliação</p>		
<p>1. Atividade e colesterol 2. Atividade física: deve ser aquela que mexe com você 3. Condicionamento físico 4. Conscientização corporal 5. Incentivo a prática de atividades físicas; 6. Jogos coletivos desportivos 7. Estudo extraclasse 8. Regras Treinamento Funcional</p>	<p>1. Escolhas e decisões para uma vida com qualidade 2. Exercício físico: Nem toda atividade física é exercício - Elaboração do Projeto Feira de Ciências. 3. Condicionamento físico 4. Conscientização corporal 5. Incentivo a prática desportiva 6. Jogos coletivos desportivos 7. Estudo extraclasse Treinamento Funcional 8. Regras</p>	<p>1. Envelhecer com Vigor 2. Exercício físico: Nem toda atividade física é exercício - Elaboração do Projeto Feira de Ciências. 3. Condicionamento físico 4. Conscientização corporal 5. Incentivo a prática desportiva 6. Jogos coletivos desportivos 7. Estudo extraclasse Treinamento Funcional 8. Regras</p>
<p>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:</p>		
<p>Professor Odair Kalkmann Prática: - Participação das atividades. - Interação e cooperação com colegas. - Respeito às diferenças e limitações individuais e coletivas. - Peso 2 será adotado para avaliação prática. Teórica - Prova ou trabalho individual ou coletivo.</p>	<p>Professor Vinícius Ribeiro Alves Prova Teórica: Peso 2 - Prova de múltipla escolha. - Conteúdos trabalhados no trimestre e apropriação dos mesmos. - Capacidade de interpretação. - Assimilação do conteúdo. Prática: - Participação das atividades. - Interação e cooperação com colegas. - Respeito às diferenças e limitações individuais e coletivas.</p>	
<p>REFERÊNCIAS Nahas, Markus Vinicius – Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo – 3ª ed. – 2003. Saba, Fabio – Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar – 2ª ed. – 2008.</p>		

3ª SÉRIE:

EMENTA:

Informar sobre o papel da educação física na escola para melhoria qualidade de vida e orientação para a prática esportiva.

JUSTIFICATIVA:

A necessidade de se conhecer e identificar os problemas de saúde gerados pela falta de atividade física e a melhoria das condições físicas pretende-se dar ao aluno mais autonomia em busca da melhoria na qualidade de vida: hábitos alimentares, lazer, controle do stress, relações interpessoais, meio em que vivem, as amizades e auto-estima.

OBJETIVO GERAL:

Aprimorar a Inteligência Motora do aluno bem como as competências percépto-cognitiva, sócio-afetiva e físico-cinestésica fornecendo condições de aplicabilidade do conhecimento no cotidiano social

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Participar das atividades interagindo cooperativamente com os companheiros do grupo;
 - Identificar os possíveis fatores determinantes das diferenças individuais manifestadas entre os componentes do grupo;
 - Identificar as suas próprias limitações e realizações diante das situações problemas ocorridas durante a aula;
 - Participar da elaboração de atividades e jogos, definindo as regras básicas de execução, de modo a favorecer a participação integral do grupo;
 - Participar criticamente as atividades, respeitando as posições divergentes;
 - Aprimorar a execução dos movimentos especializados aplicando-os nas suas respectivas atividades e jogos;
 - Modificar as regras, instalações e equipamentos que identificam as atividades e os jogos, de modo a favorecer a participação integral do grupo;
 - Analisar a importância das atividades corporais para o processo de formação continuada do homem;
 - Analisar as implicações positivas e negativas da prática das atividades corporais em termos biológico, intelectual e social;
 - Relacionar criticamente os conflitos e contradições emergentes durante as aulas com aquelas manifestadas na prática social, numa perspectiva superadora;
 - Identificar e analisar os sentidos e os valores sociais, morais, éticos e estéticos subjacentes à cultura corporal, tendo como referencia os contextos históricos da sociedade brasileira;
 - Conhecer as diversas formas de exercícios físicos. Estimular a discussão das relações existentes entre Educação Física e Esporte, Educação Física e Lazer, Educação Física e Educação, Educação Física e Sociedade;
 - Identificar os diversos tipos de doenças geradas pela falta de atividade física;
 - Compreender os benefícios da prática da atividade física para o estilo de vida mais saudável;
 - Planejar e empregar formas de atividade física a fim de comparar o que mais se adapta ao aluno;
 - Debater sobre os conteúdos ministrados e construir a partir disso o conhecimento.
- Avaliar e diagnosticar sua condição física atual.

METODOLOGIA:

Concepção Sóciointeracionista.

Aula expositiva dialogadas, didático teóricas com debates e utilização de material áudio-visual.

Aula prática alongamento; aquecimento, exercícios de formação corporal; jogos coletivos e volta à calma.

Trabalho individual e em grupo. Dinâmicas de grupo. Participação em eventos institucionais e outros

RECURSOS TECNOLÓGICOS E MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Site da Escola (internet)

Data-show

Material didático

Material antropométrico, bolas, elásticos, colchonetes e outros.

INSTRUMENTOS AVALIATIVOS:

A avaliação acompanhará o desempenho do aluno em todas as atividades propostas, presença e participação nas aulas práticas e teóricas, interação e cooperação com colegas. Capacidade de analisar, interpretar, refletir e adotar atitudes positivas individuais e coletivas.

Instrumentos

1. Trabalhos em classe/ resenhas e/ou seminários.
2. Prova Teórica
3. Dinâmica

Cada professor adotará a seu critério o peso para cada avaliação

1. Qualidade de vida: O fator stress

1. Aptidão músculo-esquelético: Força e mobilidade

1. Aptidão Cardiorrespiratória: disposição para Vida.

<p>Estresse: Uma forma de olhar o mundo Condicionamento físico Conscientização corporal Incentivo a prática desportiva Jogos coletivos desportivos Estudo extraclasse Regras Treinamento Funcional</p>	<p>2. O que são e quais são as habilidades motoras? - Elaboração do Projeto Feira de Ciências. 3. Condicionamento físico 4. Conscientização corporal 5. Incentivo a prática desportiva 6. Jogos coletivos desportivos 7. Estudo extraclasse Regras Treinamento Funcional</p>	<p>3. Condicionamento físico 4. Conscientização corporal 5. Incentivo a prática desportiva 6. Jogos coletivos desportivos 7. Estudo extraclasse Regras Treinamento Funcional</p>
<p>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:</p>		
<p>Professor Odair Kalkmann Prática: - Participação das atividades. - Interação e cooperação com colegas. - Respeito às diferenças e limitações individuais e coletivas. - Peso 2 será adotado para avaliação prática. Teórica - Prova ou trabalho individual ou coletivo.</p>	<p>Professor Vinícius Ribeiro Alves Prova Teórica: Peso 2 - Prova de múltipla escolha. - Conteúdos trabalhados no trimestre e apropriação dos mesmos. - Capacidade de interpretação. - Assimilação do conteúdo. Prática: - Participação das atividades. - Interação e cooperação com colegas. - Respeito às diferenças, limitações individuais e coletivas.</p>	
<p>REFERÊNCIAS Nahas, Markus Vinicius – Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo – 3ª ed. – 2003. Saba, Fabio – Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar – 2ª ed. – 2008.</p>		

*O planejamento acima esta sujeito a alterações decorrente as necessidades ou alterações nas leis nacionais e estaduais.