



**DEPARTAMENTO DE ENSINO  
COORDENAÇÃO DO CURSO TÉCNICO EM MANUTENÇÃO AUTOMOTIVA  
INTEGRADO AO ENSINO MÉDIO  
PROGRAMA DE UNIDADE DIDÁTICA – PUD**

<b>DISCIPLINA: Educação Física I</b>						
<b>Código:</b>	TIMA105					
<b>Carga Horária Total:</b>	40 horas	<b>CH Teórica:</b> 30 horas	<b>CH Prática:</b> 10 horas			
<b>Número de Créditos:</b>	2					
<b>Código pré-requisito:</b>	Nenhum					
<b>Semestre:</b>	1º e 2º					
<b>Nível:</b>	Técnico Integrado ao Ensino Médio					
<b>EMENTA</b>						
Educação Física na Escola: Conceitos, Objetivos e Bases Legais. Conhecimento sobre Corpo e Movimento: Noções de Anatomia, Atividade Física e Aptidão Física. Manifestações da Cultura Corporal de Movimento: Jogos, Brincadeiras e Ginástica. Introdução ao Esporte: Conceitos, Princípios Básicos e Variações do Esporte. Esportes Individuais e Coletivos: Atletismo e Handebol. Educação Física e Social: Pluralidade Cultural e Ética.						
<b>OBJETIVOS</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender a importância da Educação Física conhecendo os principais documentos oficiais que asseguram a legitimidade da Educação Física e sua obrigatoriedade enquanto componente curricular.</li> <li>• Conhecer e Identificar os principais ossos, articulações e músculos que compõem a estrutura muscular e esquelética do corpo humano.</li> <li>• Compreender os conceitos de aptidão física, saúde e qualidade de vida, reconhecendo a importância da prática de atividade física regular.</li> <li>• Vivenciar as diversas manifestações da Cultura Corporal de Movimento.</li> <li>• Compreender os conceitos do esporte e sua diferenciação quanto às modalidades de aplicação e desenvolvimento, compreendendo também a importância das regras e dos aspectos que fundamentam o esporte e sua relação com a sociedade.</li> <li>• Conhecer e vivenciar as principais modalidades do Atletismo.</li> <li>• Reconhecer e valorizar a Pluralidade Cultural enquanto riquezas que devem combater a desigualdade e a discriminação em prol de uma cidadania para todos.</li> <li>• Compreender o conceito de ética na convivência escolar e social.</li> </ul>						
<b>PROGRAMA</b>						

### **Unidade I: Introdução à Educação Física**

1. Educação Física na Escola.
2. Princípios básicos da Educação Física Escolar.
3. Princípios básicos da Educação Física Escolar.
4. Legitimização da Educação Física:
5. Jogos e brincadeiras.

### **Unidade II: Introdução ao Esporte**

1. Introdução ao Esporte: Conceitos, Esporte-educação, Esporte-participação e Esporte-performance. Princípios do Esporte Educacional.
2. Conhecimentos sobre Corpo e Movimento.
3. Anatomia do Corpo Humano.

### **Unidade III: Internet**

1. Atividade Física e Sedentarismo.
2. Aptidão física relacionada à saúde.

### **Unidade IV: Esportes Individuais e Coletivos**

1. Ginástica.
2. Esportes Individuais e Coletivos.
3. Educação Física e Social.
4. Ética.
5. Pluralidade Cultural.
6. Jogos Olímpicos Indígenas.
7. Mulheres no esporte.

## **METODOLOGIA DE ENSINO**

Abordagem sócio histórico que articula o conhecimento produzido, o contexto escolar e a realidade do aluno. A transmissão e discussão dos conteúdos será feita por meio de aulas teórico-expositivas utilizando-se de multimídias de áudio e vídeo para exibição e formação do conhecimento, e aulas práticas em local esportivo com infraestrutura e materiais adequados cujos alunos possam vivenciar e desfrutar de uma prática prazerosa. Serão utilizadas dinâmicas de integração, associação, assimilação e contextualização dos conteúdos a serem apresentados. Algumas visitas técnicas poderão ser feitas para locais específicos de interesse do grupo de alunos e que estejam associados ao conteúdo da disciplina para facilitar a assimilação do mesmo e, consequentemente, contribuir para a autonomia, criatividade e criticidade do grupo, além do desencadeamento de valores sociais e da cidadania. Serão desenvolvidos trabalhos interdisciplinares com outras disciplinas do núcleo comum para melhor contribuir para formação do conhecimento. Além disso, realizar-se-á debates, trabalhos em grupo, seminários e discussão sobre conteúdos específicos da disciplina, além da transversalidade dos conteúdos.

## **RECURSOS**

- Quadro branco, apagador e Pincéis.
- Projetor multimídia.
- Quadra poliesportiva, bolas, cones, bumbolês, colchonetes, rede, etc.

## **AVALIAÇÃO**

A avaliação assumirá um caráter diagnóstico, processual e formativo para melhor analisar o nível de desenvolvimento do aluno e a formação do conhecimento. Serão aplicadas atividades avaliativas por meio de trabalhos, seminários e prova escrita. Quanto à avaliação prática, esta será possível por meio de prova e análise prática, e participação nas aulas práticas.

## **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

DARIDO, Suraya Cristina; ANDRADE, Irene Conceição. **Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

MATTOS, Mauro Gomes de. **Educação física na adolescência:** construindo o conhecimento na escola. São Paulo: PHORTE, 2000.

SOARES, Carmen Lúcia et. al. **Metodologia do ensino da educação física.** São Paulo: Cortez, 1992.

#### BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício.** 5. ed. São Paulo: Manole, 2006.

ROJAS, Paola Neiva Camacho. **Aspectos pedagógicos do atletismo.** Curitiba: Intersaberes, 2017.

SILVA, Marcos Ruiz da. **Educação física.** Curitiba: Intersaberes, 2016.

FINCK, Silvia Christina Madrid. **Educação física escolar:** saberes, práticas pedagógicas e formação. Curitiba: Intersaberes, 2014.

CASTRO, Adela de. **Jogos e brincadeiras para educação física:** desenvolvendo a agilidade, a coordenação, o relaxamento, a resistência, a velocidade e a força. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

Coordenador do Curso	Setor Pedagógico
_____	_____