



INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
RIO GRANDE DO NORTE

*Proposta de Trabalho da
Disciplina*

Educação Física

Cursos Técnicos de Nível Médio

www.ifrn.edu.br



*Proposta de Trabalho da
Disciplina*

Educação Física

Para os

*Cursos Técnicos de Nível Médio
Integrado Regular, EJA e Subsequente.*

Eixo Tecnológico:

Belchior de Oliveira Rocha
REITOR
Anna Catharina da Costa Dantas
PRÓ-REITORA DE ENSINO
COORDENAÇÃO GERAL DO PROCESSO DE REVISÃO
Ana Lúcia Pascoal Diniz
Anna Catharina da Costa Dantas
Nadja Maria de Lima Costa
Rejane Bezerra Barros
COORDENAÇÃO GERAL DE ELABORAÇÃO
Tânia Costa (pedagoga e coordenadora do NCE)
COMISSÃO DE ELABORAÇÃO
Ana Cristina de Araújo
Everaldo Robson de Andrade
Edna Evaristo
Iracyara Maria Assunção de Sousa
Ivana Lúcia da Silva
Kadidja Karla
Marcos Antônio da Silva
Moisés de Souza Filho
Paulo Cesar Ricarte da Silva
Renier Cavalcanti Dantas
Rosalva Alves Nunes

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	5
1. CONCEPÇÃO TEÓRICA	6
2. PROPOSIÇÃO METODOLÓGICA	10
3. CONTEÚDOS PROPOSTOS	12
4. AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM	13
5. REFERÊNCIAS	14
ANEXO I – PROGRAMAS DAS DISCIPLINAS PARA OS CURSOS TÉCNICOS INTEGRADOS “REGULARES”	16
ANEXO II – PROGRAMAS DAS DISCIPLINAS PARA OS CURSOS TÉCNICOS INTEGRADOS NA MODALIDADE EJA	23
ANEXO III – PROGRAMAS DAS DISCIPLINAS PARA OS CURSOS TÉCNICOS SUBSEQUENTES	26

APRESENTAÇÃO

A presente proposta tem como objetivo organizar e sistematizar o trabalho a ser desenvolvido nos cursos técnicos profissionalizantes de ensino médio integrado regular e na modalidade da educação de jovens e adultos – EJA e subsequente, pelo componente curricular Educação Física. Esta proposta será o marco teórico orientador para a elaboração do planejamento e dos programas pedagógicos na formação geral e profissional dos respectivos cursos se constituindo, assim, em um registro histórico da Educação Física na cultura acadêmica no IFRN.

Os princípios da proposta estão contextualizados com o projeto político pedagógico do IFRN e através de seus pressupostos teóricos metodológicos, busca integrar a Educação Física à função social da instituição, às orientações dos documentos curriculares norteadores da prática pedagógica para o Ensino Médio e às abordagens pedagógicas desenvolvidas pela produção científica no mundo acadêmico.

O trabalho coletivo dos professores envolvidos na sistemática de elaboração da proposta merece ser evidenciado, pois, no contexto do IFRN a Educação Física que teve uma história restrita ligada ao movimento do esporte competição nas diversas fases de mudanças sociais e políticas da sociedade brasileira, regional e institucional nas últimas décadas, assume uma postura ética integrada aos princípios do projeto político pedagógico institucional. Assim sendo, os aspectos curriculares da disciplina se contextualizam ao processo de formação geral e profissional dos cursos da Educação Profissional e Tecnológica como decorrência da concepção de corpo e da cultura de movimento vigentes na atual política educacional.

Nesse sentido é importante enfatizar que nunca antes na história da instituição houve um movimento unificado de uma proposta político pedagógica que possibilitasse a configuração da identidade transformadora para a Educação Física. Portanto, a presente proposta representa a ideia coletiva dos docentes envolvidos e tem, na sua essência, a proposição de construir uma nova visão da Educação Física no contexto institucional.

1. CONCEPÇÃO TEÓRICA.

Com a promulgação da nova Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional - LDB nº 9.394/96, a Educação Física no Ensino Médio passou a ser contemplada como componente curricular obrigatório da educação básica, devendo ser integrada à proposta político-pedagógica da escola, assim como as demais disciplinas inseridas no contexto escolar.

A importância dessa nova Lei decorre, dentre outros aspectos, pela finalidade específica que cada nível da educação escolarizada deve almejar. O Ensino Médio, de forma geral, terá como finalidade os seguintes pontos:

I - a consolidação e o aprofundamento dos conhecimentos adquiridos no ensino fundamental, possibilitando o prosseguimento de estudos; II - a preparação básica para o trabalho e a cidadania do educando, para continuar aprendendo, de modo a ser capaz de se adaptar com flexibilidade a novas condições de ocupação ou aperfeiçoamento posteriores; III - o aprimoramento do educando como pessoa humana, incluindo a formação ética e o desenvolvimento da autonomia intelectual e do pensamento crítico; IV - a compreensão dos fundamentos científico-tecnológicos dos processos produtivos, relacionando a teoria com a prática, no ensino de cada disciplina (BRASIL, 1996, p. 19).

A nova LDB deu origem à elaboração de diretrizes com o objetivo de nortear os diferentes componentes curriculares da educação básica em nosso país. Dentre os quais, destacam-se os Parâmetros Curriculares Nacionais - PCN'S (2000), PCN+(2002), Orientações Curriculares para o Ensino Médio - OCEM (2006) e o Ensino Médio Inovador - EMI (2009) que buscam fornecer subsídios teórico-metodológicos para o Ensino Médio, no qual a disciplina de Educação Física encontra-se inserida na área de Linguagens conforme as novas diretrizes curriculares para o Ensino Médio.

De acordo com as proposições contidas nos documentos supramencionados, o aluno do Ensino Médio deve, ao final de sua formação, possuir conhecimentos que o permitam vivenciar diferentes práticas oriundas da cultura corporal de movimento, inclusive, sendo capaz de emitir opinião crítica sobre elas e de gerenciar de forma autônoma as atividades mais adequadas às suas condições de prática e de expressão corporal no campo do esporte, dos jogos, do lazer, das atividades rítmicas e expressivas, da ginástica, das lutas, das práticas corporais

alternativas e em contato com a natureza e suas relações com os temas transversais.

O Ensino Médio se caracteriza, portanto, pelo aprofundamento da sistematização do conhecimento, no qual “o aluno começa a compreender que há propriedades comuns e lidar com a regularidade científica” (BRASIL 1997, p.32). Propõe-se, no nível do Ensino Médio, a formação geral, em oposição à formação específica; o desenvolvimento da capacidade de pesquisar e formular novas idéias que ultrapassem o simples exercício de memorização.

No âmbito do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte – IFRN, as discussões na tentativa de adequar o fazer pedagógico dos professores de Educação Física às exigências e recomendações legais que regem a Educação em nosso país se tornam ainda mais substantivas devido, sobretudo, a promulgação da Lei 11.892 de 29 de dezembro de 2008 que instituiu a Rede Federal de Educação Profissional e criou os Institutos Federais. Isto porque a referida lei promoveu a expansão na oferta de educação profissional e tecnológica em diferentes níveis e modalidades de ensino, desenvolvidas pelo IFRN e um conseqüente aumento no número de alunos e professores.

Tal perspectiva requer reflexões que permitam a definição de uma proposta pedagógica que além de unificar o fazer pedagógico dos professores - em especial os de Educação Física – atentem para as particularidades geográficas, sociais e culturais de cada Campus. Sistematizar uma proposta unificadora para a Educação Física escolar no IFRN justifica-se ainda pelo contexto de reformulação curricular vivenciado atualmente pelo IFRN, particularmente, no que diz respeito às reflexões coletivas que objetivam a reconstrução/revisão do Projeto Político Pedagógico (PPP).

Nessa proposição entendemos que se faz necessário que a Educação Física organize as suas ações didático-pedagógicas, tendo em vista os princípios e referenciais do PPP, ora em construção, de forma a contribuir para a formação humana integral em consonância com a função social do IFRN. Nesse sentido, diz o documento em questão:

A função social do IFRN é oferecer formação humana integral por meio da educação profissional e tecnológica, de qualidade socialmente referenciada, comprometida com a produção e difusão de conhecimentos, com a

transformação da realidade e a emancipação dos sujeitos em sua totalidade (PPP-IFRN, 2009, p. 06).

Dentre os princípios norteadores do PPP destacamos:

A formação humana integral, com a produção e a difusão do conhecimento científico, tecnológico, artístico-cultural e desportivo, tendo em vista as necessidades da sociedade; a inclusão social contemplando as condições físicas, intelectuais, socioeconômicas, respeitando-se a heterogeneidade dos sujeitos; a integração da educação profissional com a educação básica (PPP-IFRN, p. 07).

Pelo exposto, entendemos que a qualidade da educação profissional e tecnológica tem se constituído em uma necessidade social e ao mesmo tempo em um desafio educacional para os Institutos Federais. A construção de um currículo que integre as áreas de formação geral e profissional se apresenta como o elemento chave para que o processo de formação dos sujeitos envolvidos no processo de ensino-aprendizagem tenha como referência os princípios e fundamentos, oriundos da concepção de ser humano, sociedade, cultura, ciência, tecnologia, trabalho e educação preconizados pelo PPP do IFRN.

1.1. PRESSUPOSTOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS

Compreendemos que para a viabilização dos objetivos anteriormente mencionados faz-se necessária a adoção de diferentes abordagens teórico-metodológicas pelo caráter crítico-reflexivo que se pretende imprimir ao fazer docente.

Nesse sentido, as seguintes abordagens teóricas se apresentam como sugestões às ações didático-pedagógicas.

- ✓ **Abordagem Crítico-emancipatória.** Esse referencial teórico-metodológico defende a idéia de que as aulas de Educação Física devem ser capazes de permitir ao aluno a conscientização de sua realidade sócio-política, com o objetivo de formar sujeitos críticos e reflexivos, que saibam questionar, não apenas suas vivências no decorrer das aulas, mas também indagar criticamente sua realidade social, visando à emancipação e a conseqüente libertação das condições limitantes referentes às suas capacidades racionais, fato

este que favorecerá a sua atuação crítica e reflexiva no contexto sócio-cultural do qual faz parte (KUNZ, 1991; 1994);

- ✓ **Abordagem Crítico-Superadora.** Os pressupostos elaborados pelo “Coletivo de Autores”, na obra *Metodologia do ensino da Educação Física*, que defende a idéia de que o professor deve considerar e valorizar, em seu fazer pedagógico, o conhecimento já vivenciado pelo aluno no contexto social em que vive e que, para tanto, deve promover uma leitura da realidade referente à cultura corporal de movimento, confrontando o conhecimento dos alunos com o conhecimento científico, de modo a proporcionar uma reflexão sobre a realidade social na qual pretende intervir (COLETIVO DE AUTORES, 1993);
- ✓ **Abordagem da Concepção de Aulas Abertas,** cujos principais pressupostos referem-se à coparticipação e corresponsabilidade do processo educativo, em outras palavras: essa concepção teórico-metodológica assevera que o aluno deve participar ativamente durante todo o processo de ensino e aprendizagem, ou seja, desde a seleção dos conteúdos, planejamento e vivência das atividades (HILDEBRANDT & LAGING, 1986).

Pelo exposto, compreende-se que a metodologia para o ensino da Educação Física escolar deve caracterizar-se pelo processo de elaboração conjunta, considerando a estreita relação entre *aluno-professor-conhecimento*. Nesse sentido, registramos, a seguir, algumas estratégias metodológicas que marcarão a atuação do professor de Educação Física do IFRN:

- ✓ Aulas não diretivas, nas quais os alunos participem, desde o planejamento, até a vivência das mesmas;
- ✓ Leitura e reflexão sobre textos previamente escolhidos;
- ✓ Palestras sobre temas atuais que estejam interligados com a área da Educação Física e que sejam de interesse dos alunos com a devida orientação docente;
- ✓ Organização de seminários, nos quais os alunos sejam incentivados a socializar o conhecimento vivenciado no decorrer das aulas;

- ✓ Exibição e discussão crítica de filmes que abordem temas sobre os conteúdos específicos da cultura corporal;
- ✓ Debate de notícias e reportagens jornalísticas das agências de divulgação em nosso país e em nossa região, relacionadas com as temáticas estudadas.
- ✓ Práticas corporais significativas nas quais o aluno compreenda o seu fazer como elemento de integração entre a teoria e a prática.

2. PROPOSIÇÃO METODOLÓGICA

A elaboração da proposta pedagógica para a Educação Física no âmbito do IFRN tem como objetivo primordial consolidar o componente curricular em questão como um fenômeno sociocultural presente na vida dos alunos que possibilita o desenvolvimento de uma rede de inter-relações e que ampliam as possibilidades do sentido/significado do *se movimentar*, traduzido nas diversas práticas corporais contempladas na organização dos conteúdos programáticos.

Portanto, à luz das Diretrizes curriculares para o Ensino Médio, destaca-se que a Educação Física como componente curricular no âmbito do IFRN deve possibilitar que o aluno, ao longo de sua formação alcance os seguintes objetivos específicos:

- ✓ Compreender os aspectos relacionados ao funcionamento do seu próprio corpo, como por exemplo, aqueles relacionados à anatomia e à fisiologia. Tais conhecimentos serão fundamentais para a apreensão conceitual que permita o aluno perceber a importância da prática da atividade física para a sua saúde, bem como identificar a intensidade e a frequência das atividades que melhor se adequem a sua condição física;
- ✓ Conhecer e vivenciar diferentes manifestações da cultura corporal de movimento, sendo capaz de refletir criticamente sobre elas, como por exemplo, avaliar aspectos político-ideológicos que estão atrelados a sua prática em diferentes contextos sociais;
- ✓ Vivenciar atividades coletivas com o intuito de colaborar para o alcance dos objetivos comuns, entendendo os limites e as possibilidades inerentes a cada indivíduo, desenvolvendo, assim, o espírito democrático e o diálogo harmônico entre as diferenças;

- ✓ Desenvolver a autonomia necessária para a elaboração de práticas corporais, bem como ser capaz de discutir e modificar regras de maneira a adaptá-las a diferentes contextos e a necessidades pessoais e coletivas;
- ✓ Articular o conhecimento vivenciado nas diferentes disciplinas de modo a solucionar questões relacionadas à vivência cotidiana de suas práticas corporais;
- ✓ Desenvolver valores éticos e apreciar os sentidos estéticos inerentes ao movimento humano.
- ✓ Analisar criticamente a veiculação da imagem do corpo e do movimento nos meios de comunicação e divulgação.

Consideramos que os temas a serem discutidos, refletidos e vivenciados pelos alunos permitirão que estes possam compreender, entre outros aspectos, o contexto da Educação Física Escolar não apenas pelo viés do esporte de rendimento, mas sim como uma prática pedagógica que pode favorecer a compreensão da importância do envolvimento ativo, crítico e reflexivo nas diferentes expressões da cultura corporal.

3. CONTEÚDOS PROPOSTOS

✓ Núcleo Estruturante

1º Ano

1. A CULTURA DE MOVIMENTO.

1.1 Conceitos e definições do movimento humano.

1,2 Contexto atual da Educação Física escolar no ensino médio.

2. O JOGO.

2.1. Conceitos

2.2 Tipos e aplicações.

2.3 Criações e ressignificação dos jogos.

2.4 Brinquedos e brincadeiras populares.

3. A GINÁSTICA

3.1 Origem e evolução do exercício físico.

3.2 Conceito e tipos de exercícios físicos.

3.3 Exercícios físicos e saúde.

3.4 Aspectos biológicos, culturais e sociais do corpo.

2º Ano

1. O ESPORTE:

1.1 Histórico e Evolução do esporte.

1.2 Tipos de esportes.

1.3 Fundamentos Técnicos e Táticos.

1.4 O esporte e a mídia.

1.5 Os investimentos e a tecnologia no esporte.

1.6 O doping no esporte.

1.7 O uso político e econômico do esporte.

1.8 O trabalho no esporte.

2. AS LUTAS.

2.1 Aspectos históricos e socioculturais das lutas.

2.2 Movimentos básicos.

2.3 Sentidos e significados filosóficos das lutas.

3. AS DANÇAS.

- 3.1 História das danças.
- 3.2 Tipos de dança.
- 3.3 Manifestações culturais da Dança.
- 3.4 Dança e consciência corporal.

✓ NÚCLEO ARTICULADOR

3º Ano/4º Ano

1. QUALIDADE DE VIDA, SAÚDE E TRABALHO

- 1.1. Conceito de qualidade de vida e saúde.
- 1.2. Qualidade de vida e saúde no trabalho.
- 1.3. Ginástica laboral.

2. PRATICAS CORPORAIS E LAZER

- 2.1. Praticas corporais regulares e seus benefícios para a saúde.
- 2.2. A relação trabalho, atividade física e lazer.

3. PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA E AUTONOMIA

- 3.1. Conceitos e tipos de ginastica.
- 3.2. Esporte participação.

4. AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM

No que tange ao processo avaliativo, compreende-se que avaliar é um processo contínuo, no qual a apreensão e a fixação da aprendizagem ocorrerão, entre outros aspectos, pelo processo de auto-avaliação sobre as atitudes durante todo o processo do aprender. Nesse sentido, para o registro do processo avaliativo, consideraremos os seguintes critérios:

- ✓ A frequência e a participação dos alunos nas aulas;
- ✓ O envolvimento em atividades individuais e/ou em grupo;
- ✓ A elaboração de relatórios e produção textual;
- ✓ A apresentação de seminários;
- ✓ Avaliação escrita;

- ✓ A auto avaliação da participação nas atividades desenvolvidas, com destaque especial para questões referentes à auto-crítica e ao processo de aprendizagem.

Face ao exposto, cabe ressaltar que a Educação Física no IFRN, tem como pressuposto a idéia de que a intervenção pedagógica possa, efetivamente, atender a todos os alunos, considerando o processo de formação integral em consonância com a função social da instituição.

5. REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional – LDB**. Casa Civil da Presidência da República. 1996. Brasília; DF.

BRASIL. **Parâmetros curriculares nacionais**: Secretaria de Educação Básica. – Brasília: MEC/SEEB, 2000.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Proposta Curricular para a Educação de Jovens e adultos: segundo segmento do ensino fundamental**. Brasília, 2002.

BRASIL. **PCN'S + Ensino Médio. Orientações Educacionais Complementares aos Parâmetros Curriculares Nacionais**. Linguagens, Códigos e suas Tecnologias. SEEB; Brasília; 2002.

BRASIL. **Linguagens, códigos e suas tecnologias** / Secretaria de Educação Básica. – Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica, 2006.

BRASIL. **Diretrizes Curriculares para o Ensino Médio**. CNE/SE/CEB; Brasília. 2012.

BRASIL. **Educação Profissional Técnica de Nível Médio Integrada ao Ensino Médio. Documento Base**. Brasília; 2007.

BRACHT, Valter. **Sociologia crítica do esporte: uma introdução**. Ijuí: Ed. Unijuí, 2003.

BETTI, Mauro e ZULIANI, Luiz Roberto. **Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2002.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

DANTAS, Estélio Henrique Martins e FERNANDES FILHO, José. **Atividade física em ciências da saúde**. Rio de Janeiro, Shape, 2005.

DARIDO, Suraya Cristina e RANGEL, Irene Conceição de Andrade. **Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 13. Ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1996.

GOELNER, Silvana Vildore. **Bela, maternal e feminina: imagens da mulher na Revista Educação Physica**. Ijuí: Ed. Unijuí, 2003.

HILDEBRANDT, R. **Concepções abertas no Ensino da Educação Física**. Rio de Janeiro. Ao Livro técnico, 1986.

_____ **Educação Física Aberta à experiência: uma concepção didática em questão**. Reiner Hildebrandt-Stramann (organizador); Rio de Janeiro: Imperial Novo Milênio, 2009.

IFRN. **Projeto Político-Pedagógico do IFRN: uma construção coletiva**. Capítulo 02 – Princípios e Referenciais. 2010.

KUNZ, Eleonor. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. 7^oed., Ijuí: Editora Unijuí, 1994.

LIBÂNEO, José Carlos. **Didática**. São Paulo: Cortez, 1994.

MORIN, Edgar. **Complexidade e Transdisciplinaridade: a reforma da universidade e do ensino fundamental**; Tradução de Edgar de Assis Carvalho. Natal: EDUFRN, 1999.

PAES, Roberto Rodrigues. **Pedagogia do Esporte: contextos, evolução e perspectivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

PHILIPPE-E.Souchard. **Ginástica postural global**. 2^a ed. Martins Fontes, São Paulo, 1985.

POLITO, Eliane e BERGAMASHI, Elaine Cristina. **Ginástica Laboral: teoria e prática** – Rio de Janeiro: 2^a edição, Sprint, 2003.

TAFFAREL, Celi Neilza Zülke. **Criatividade nas aulas de educação física**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1985.

ANEXO I – PROGRAMAS DAS DISCIPLINAS PARA OS CURSOS TÉCNICOS INTEGRADOS “REGULARES”

CURSOS TÉCNICOS INTEGRADOS “REGULARES” 1º ANO

Disciplina: **Educação Física**

Carga-Horária: **60h (80h/a)**

EMENTA

Introduzir o educando no processo de aquisição do conhecimento sistematizado da cultura corporal de movimento. Desenvolver reflexões, pesquisas e vivências acerca da relação corpo, natureza e cultura como princípios didáticos pedagógicos para a apropriação do conhecimento produzido pela cultura social e científica.

Objetivos

Geral

Construir o conhecimento crítico-reflexivo acerca das práticas corporais assegurando a participação irrestrita dos educandos em todas as vivências pertinentes à cultura de movimento.

Específicos

Diagnosticar e contextualizar as práticas corporais vivenciadas no ensino fundamental (1º ao 9º ano).

Identificar, compreender e vivenciar de forma crítica e criativa os diferentes tipos de jogos e suas aplicações.

Identificar, compreender e vivenciar as formas de exercícios ginásticos e suas aplicações.

Bases Científico-Tecnológicas (Conteúdos)

1. Cultura de movimento.

1.1 Conceitos e definições do movimento humano.

1.2 Contexto atual da Educação Física escolar no ensino médio.

2. Jogo

2.1 Conceitos

2.2 Tipos e aplicações.

2.3 Criações e ressignificação dos jogos.

2.4 Brinquedos e brincadeiras populares

3. Ginástica

3.1 Origem e evolução da ginástica.

3.2 Conceito e tipos da ginástica.

3.3 Exercícios físicos e saúde.

3.4 Aspectos biológicos, culturais e sociais do corpo.

Procedimentos Metodológicos

- ✓ Aulas dialogadas.
- ✓ Aulas expositivas.
- ✓ Vivências corporais.
- ✓ Aulas de campo.
- ✓ Oficinas pedagógicas.
- ✓ Leitura e reflexão sobre textos.
- ✓ Palestras.
- ✓ Seminários.
- ✓ Apreciação crítica de vídeos, músicas, obras de arte.
- ✓ Discussão de notícias e reportagens jornalísticas.
- ✓ Pesquisa temática.

Recursos Didáticos

- ✓ Projetor de slides
- ✓ Textos, Dvd, Cd, livros, revistas
- ✓ Bolas diversas
- ✓ Cordas, bastões, arcos, colchonetes, halteres.
- ✓ Material de sucata.
- ✓ Sala de ginástica.
- ✓ Piscina
- ✓ Quadra.
- ✓ Campo.
- ✓ Pátio.
- ✓ Praças.

Avaliação

- ✓ Frequência e a participação dos alunos nas aulas;
- ✓ O envolvimento em atividades individuais e/ou em grupo;
- ✓ A elaboração de relatórios e produção textual;
- ✓ A apresentação de seminários;
- ✓ Avaliação escrita;
- ✓ A auto avaliação da participação nas atividades desenvolvidas.

Bibliografia Básica

BRASIL. **PCN'S + Ensino Médio. Orientações Educacionais Complementares aos Parâmetros Curriculares Nacionais.** Linguagens, Códigos e suas Tecnologias. SEEB; Brasília; 2002.

BREGOLATO R. A. **Cultura Corporal da Ginástica.** Ed. Ícone, 2007

BREGOLATO R. A. **Cultura Corporal do Jogo.** Ed. Ícone 2007

HILDEBRANDT, R. **Concepções abertas no Ensino da Educação Física**. Rio de Janeiro.

Ao Livro técnico, 1986.

TAFFAREL, Celi Nelza Zülke. **Criatividade nas aulas de educação física**. Rio de Janeiro:

Ao Livro Técnico, 1985.

CURSOS TÉCNICOS INTEGRADOS “REGULARES” 2º ANO

Disciplina: **Educação Física**

Carga-Horária: **60h** (80h/a)

EMENTA

Promover o conhecimento e a vivencia da pratica dos esportes considerando sua historia, princípios, objetivos, metodologia de ensino, elementos técnicos, aspectos táticos, condicionamento fisiológico, conceitos psicológicos, sentido de coletividade, relações sociais, culturais e econômicas como fenômenos inerentes ao esporte na contemporaneidade e suas implicações com o conceito de esporte educação no contexto da formação escolar.

Objetivos

Geral

Desenvolver o conhecimento crítico-reflexivo acerca das práticas corporais esportiva assegurando a participação irrestrita dos educandos em todas as vivencias pertinentes a cultura de movimento.

Específicos

- Analisar o contexto histórico dos esportes compreendendo as suas transformações no decorrer do tempo.
- Discutir aspectos técnicos e táticos dos esportes.
- Vivenciar as práticas esportivas individuais e coletivas.
- Analisar o contexto histórico das lutas compreendendo as suas transformações no decorrer do tempo.
- Vivenciar diferentes tipos de lutas.

Bases Científico-Tecnológicas (Conteúdos)

1. O Esporte:

1.1 Histórico e evolução do esporte.

1.2 Tipos de esportes.

1.3 Fundamentos técnicos e táticos.

1.4 O esporte e a mídia.

1.5 Os investimentos e a tecnologia no esporte.

1.6 O doping no esporte.

1.7 O uso político e econômico do esporte.

1.8 O trabalho no esporte.

2. As Lutas.

2.1 Aspectos históricos e socioculturais das lutas.

2.2 Movimentos básicos.

2.3 Sentidos e significados filosóficos.

3. As Danças

3.1 Histórias das danças.

3.2 Tipos de dança.

3.3 Manifestações culturais da Dança.

3.4 Dança e consciência corporal.

Procedimentos Metodológicos

- ✓ Aulas dialogadas.
- ✓ Aulas expositivas.
- ✓ Vivências corporais.
- ✓ Aulas de campo.
- ✓ Oficinas pedagógicas.
- ✓ Leitura e reflexão sobre textos.
- ✓ Palestras.
- ✓ Seminários.
- ✓ Apreciação crítica de vídeos, músicas, obras de arte.
- ✓ Discussão de notícias e reportagens jornalísticas.
- ✓ Pesquisa temática.

Recursos Didáticos

- ✓ Data show
- ✓ Textos, dvd, cd, livros, revistas.
- ✓ Bolas diversas
- ✓ Cordas, bastões, arcos, colchonete, halteres.
- ✓ Sala de ginástica.
- ✓ Piscina
- ✓ Quadra.
- ✓ Campo.
- ✓ Pátio.
- ✓ Praças.

Avaliação

- ✓ A frequência e a participação dos alunos nas aulas;
- ✓ O envolvimento em atividades individuais e/ou em grupo;
- ✓ A elaboração de relatórios e produção textual;
- ✓ A apresentação de seminários;
- ✓ Avaliação escrita;
- ✓ A auto avaliação da participação nas atividades desenvolvidas.

Bibliografia Básica

- BRACHT, Valter. **Sociologia crítica do esporte: uma introdução**. Ijuí: Ed. Unijuí, 2003.
- BREGOLATO R. A. **Cultura Corporal do Esporte**. Ed. Ícone 2007
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.
- DARIDO, Suraya Cristina e RANGEL, Irene Conceição de Andrade. **Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
- GOELNER, Silvana Vildore. **Bela, maternal e feminina: imagens da mulher na Revista Educação Physica**. Ijuí: Ed. Unijuí, 2003.
- KUNZ, Eleonor. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. 7^oed., Ijuí: Editora Unijuí, 1994.
- PAES, Roberto Rodrigues. **Pedagogia do Esporte: contextos, evolução e perspectivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

CURSOS TÉCNICOS INTEGRADOS REGULARES 3º/4º ANO

Disciplina: **Qualidade de Vida e Trabalho**

Carga-Horária: **30h (40h/a)**

EMENTA

Possibilitar o estudo e a vivência da relação do movimento humano com a saúde, favorecendo a conscientização da importância das práticas corporais como elemento indispensável para a aquisição da qualidade de vida. Considerar a nutrição equilibrada, o lazer, a cultura, o trabalho e a afetividade como elementos associados para a conquista de um estilo de vida saudável.

OBJETIVOS

GERAL

Valorizar o corpo e a atividade física como meio de sentir-se bem consigo mesmo e com os outros, sendo capaz de relacionar o tempo livre e o lazer com sua vida cotidiana.

ESPECÍFICOS

Relacionar as capacidades físicas básicas, o conhecimento da estrutura e do funcionamento do corpo na atividade física e no controle de movimentos adaptando às suas necessidades e as do mundo do trabalho.

Utilizar a expressividade corporal do movimento humano para transmitir sensações, idéias e estados de ânimo.

Reconhecer os problemas de posturas inadequadas, dos movimentos repetitivos (LER e DORT), a fim de evitar acidentes e doenças no ambiente de trabalho ocasionando a perda

da produtividade e a queda na qualidade de vida.

Bases Científico-Tecnológicas (Conteúdos)

1. Qualidade de vida e Trabalho

- 1.1. Conceito de qualidade de vida e saúde.**
- 1.2. Qualidade de vida e saúde no trabalho.**

2. Atividade Física e lazer

- 2.1. A atividade física regular e seus benefícios para a saúde.**
- 2.2. A relação trabalho, atividade física e lazer.**

3. Programa de Atividade Física

- 3.1. Conceitos e tipos de Ginástica.**
- 3.2. Esporte participação e de lazer.**
- 3.3. Ginástica laboral**

Procedimentos Metodológicos

- ✓ Aulas dialogadas.
- ✓ Aulas expositivas.
- ✓ Vivências corporais.
- ✓ Aulas de campo.
- ✓ Oficinas pedagógicas.
- ✓ Leitura e reflexão sobre textos.
- ✓ Palestras.
- ✓ Seminários.
- ✓ Apreciação crítica de vídeos, músicas, obras de arte.
- ✓ Discussão de notícias e reportagens jornalísticas.
- ✓ Pesquisa temática.

Recursos Didáticos

- ✓ Projetor de slides
- ✓ Textos, dvd, cd, livros, revistas.
- ✓ Bolas diversas
- ✓ Cordas, bastões, arcos, colchonete, halteres.
- ✓ Sala de ginástica.
- ✓ Piscina
- ✓ Quadra.
- ✓ Campo.
- ✓ Pátio.
- ✓ Praças.

Avaliação

- ✓ A frequência e a participação dos alunos nas aulas;
- ✓ O envolvimento em atividades individuais e/ou em grupo;
- ✓ A elaboração de relatórios e produção textual;
- ✓ A apresentação de seminários;

- ✓ Avaliação escrita;
- ✓ A auto avaliação da participação nas atividades desenvolvidas.

Bibliografia Básica

- BREGOLATO R. A. **Cultura Corporal da Ginástica**. Ed. Ícone, 2007
- DANTAS, Estélio Henrique Martins e FERNANDES FILHO, José. **Atividade física em ciências da saúde**. Rio de Janeiro, Shape, 2005.
- PHILIPPE-E.Souchard. **Ginastica postural global**. 2ª ed. Martins Fontes, São Paulo, 1985.
- POLITO, Eliane e BERGAMASHI, Elaine Cristina. **Ginastica Laboral: teoria e pratica** – Rio de Janeiro: 2ª edição, Sprint, 2003.
- VALQUIRIA DE LIMA **Ginástica Laboral: Atividade Física no Ambiente de Trabalho**. Ed. Phorte, 2007.

ANEXO II – PROGRAMAS DAS DISCIPLINAS PARA OS CURSOS TÉCNICOS INTEGRADOS NA MODALIDADE EJA

CURSOS TÉCNICOS INTEGRADOS NA MODALIDADE EJA – 4º A 7º SEMESTRE

Disciplina **Qualidade de Vida e Trabalho**

Carga-Horária: **30h** (40h/a)

EMENTA

Possibilitar o estudo e a vivência da relação do movimento humano com a saúde, favorecendo a conscientização da importância das práticas corporais como elemento indispensável para a aquisição da qualidade de vida.

Considerar a nutrição equilibrada, o lazer, a cultura, o trabalho e a afetividade como elementos associados para a conquista de um estilo de vida saudável.

PROGRAMA

Objetivos

GERAL

Valorizar o corpo e a atividade física como meio de sentir-se bem consigo mesmo e com os outros, sendo capaz de relacionar o tempo livre e o lazer com sua vida cotidiana.

ESPECÍFICOS

Relacionar as capacidades físicas básicas, o conhecimento da estrutura e do funcionamento do corpo na atividade física e no controle de movimentos adaptando às suas necessidades e as do mundo do trabalho.

Utilizar a expressividade corporal do movimento humano para transmitir sensações, idéias e estados de ânimo.

Reconhecer os problemas de posturas inadequadas, dos movimentos repetitivos (LER e DORT), a fim de evitar acidentes e doenças no ambiente de trabalho ocasionando a perda da produtividade e a queda na qualidade de vida.

Bases Científico-Tecnológicas (Conteúdos)

1. Qualidade de vida e Trabalho

1.1. Conceito de qualidade de vida e saúde.

1.2. Qualidade de vida e saúde no trabalho.

1.3. Ginástica laboral

2. Práticas corporais e de lazer

2.1. A atividade física regular e seus benefícios para a saúde.

2.2. A relação trabalho, atividade física e lazer.

3. Programa de Atividade Física e autonomia

3.1. Conceitos e tipos de Ginástica.

3.2. Esporte participação e de lazer.

Procedimentos Metodológicos

- ✓ Aulas dialogadas.
- ✓ Aulas expositivas.
- ✓ Vivencias corporais.
- ✓ Aulas de campo.
- ✓ Oficinas pedagógicas.
- ✓ Leitura e reflexão sobre textos.
- ✓ Palestras.
- ✓ Seminários.
- ✓ Apreciação crítica de vídeos, músicas, obras de arte.
- ✓ Discussão de notícias e reportagens jornalísticas.
- ✓ Pesquisa temática.

Recursos Didáticos

- Data show
- Textos, Dvd, Cd, livros, revistas.
- Bolas diversas
- Cordas, bastões, arcos, colchonete, halteres.
- Sala de ginástica.
- Piscina
- Quadra.
- Campo.
- Pátio.
- Praças.

Avaliação

- ✓A frequência e a participação dos alunos nas aulas;
- ✓O envolvimento em atividades individuais e/ou em grupo;
- ✓A elaboração de relatórios e produção textual;
- ✓A apresentação de seminários;
- ✓Avaliação escrita;
- ✓A auto avaliação da participação nas atividades desenvolvidas.

Bibliografia Básica

BREGOLATO R. A. **Cultura Corporal da Ginástica**. Ed. Ícone, 2007

DANTAS, Estélio Henrique Martins e FERNANDES FILHO, José. **Atividade física em ciências da saúde**. Rio de Janeiro, Shape, 2005.

PHILIPPE-E.Souchard. **Ginastica postural global**. 2ª ed. Martins Fontes, São Paulo,

1985.

POLITO, Eliane e BERGAMASHI, Elaine Cristina. **Ginastica Laboral: teoria e pratica** – Rio de Janeiro: 2ª edição, Sprint, 2003.

VALQUIRIA DE LIMA **Ginástica Laboral: Atividade Física no Ambiente de Trabalho.** Ed. Phorte, 2007.



ANEXO III – PROGRAMAS DAS DISCIPLINAS PARA OS CURSOS TÉCNICOS SUBSEQUENTES

CURSOS TÉCNICOS SUBSEQUENTES – 3/4 SEMESTRE

Disciplina Qualidade de Vida e Trabalho

Carga-Horária: **30h** (40h/a)

EMENTA

Possibilitar o estudo e a vivência da relação do movimento humano com a saúde, favorecendo a conscientização da importância das práticas corporais como elemento indispensável para a aquisição da qualidade de vida. Considerar a nutrição equilibrada, o lazer, a cultura, o trabalho e a afetividade como elementos associados para a conquista de um estilo de vida saudável.

PROGRAMA

Objetivos

GERAL

Valorizar o corpo e a atividade física como meio de sentir-se bem consigo mesmo e com os outros, sendo capaz de relacionar o tempo livre e o lazer com sua vida cotidiana.

ESPECIFICOS

Relacionar as capacidades físicas básicas, o conhecimento da estrutura e do funcionamento do corpo na atividade física e no controle de movimentos adaptando às suas necessidades e as do mundo do trabalho.

Utilizar a expressividade corporal do movimento humano para transmitir sensações, idéias e estados de ânimo.

Reconhecer os problemas de posturas inadequadas, dos movimentos repetitivos (LER e DORT), a fim de evitar acidentes e doenças no ambiente de trabalho ocasionando a perda da produtividade e a queda na qualidade de vida.

Bases Científico-Tecnológicas (Conteúdos)

1. Qualidade de vida e Trabalho

1.1. Conceito de qualidade de vida e saúde.

1.2. Qualidade de vida e saúde no trabalho.

2. Atividade Física e lazer

2.1. A atividade física regular e seus benefícios para a saúde.

2.2. A relação trabalho, atividade física e lazer.

3. Programa de Atividade Física

3.1. Conceito e tipos de Ginástica.

3.2. Esporte participação e de lazer.

3.3. Ginástica laboral

Procedimentos Metodológicos

✓ **Aulas dialogadas.**

✓ **Aulas expositivas.**

- ✓ **Vivências corporais.**
- ✓ **Aulas de campo.**
- ✓ **Oficinas pedagógicas.**
- ✓ **Leitura e reflexão sobre textos.**
- ✓ **Palestras.**
- ✓ **Seminários.**
- ✓ **Apreciação crítica de vídeos, músicas, obras de arte.**
- ✓ **Discussão de notícias e reportagens jornalísticas.**
- ✓ **Pesquisa temática.**

Recursos Didáticos

- **Data show**
- **Textos, dvd, cd, livros, revistas.**
- **Bolas diversas**
- **Cordas, bastões, arcos, colchonete, halteres.**
- **Sala de ginástica.**
- **Piscina**
- **Quadra.**
- **Campo.**
- **Pátio.**
- **Praças.**

Avaliação

- ✓ **A frequência e a participação dos alunos nas aulas;**
- ✓ **O envolvimento em atividades individuais e/ou em grupo;**
- ✓ **A elaboração de relatórios e produção textual;**
- ✓ **A apresentação de seminários;**
- ✓ **Avaliação escrita;**
- ✓ **A auto avaliação da participação nas atividades desenvolvidas.**

Bibliografia Básica

BREGOLATO R. A. **Cultura Corporal do esporte.** Ed. Ícone, 2007

BREGOLATO R. A. **Cultura Corporal da Ginástica.** Ed. Ícone, 2007

DANTAS, Estélio Henrique Martins e FERNANDES FILHO, José. **Atividade física em ciências da saúde.** Rio de Janeiro, Shape, 2005.

PHILIPPE-E.Souchard. **Ginastica postural global.** 2ª ed. Martins Fontes, São Paulo, 1985.

POLITO, Eliane e BERGAMASHI, Elaine Cristina. **Ginastica Laboral: teoria e pratica** – Rio de Janeiro: 2ª edição, Sprint, 2003.

VALQUIRIA DE LIMA **Ginástica Laboral: Atividade Física no Ambiente de Trabalho.** Ed. Phorte, 2007.

