

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 perceptivo-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 adotara a seu critério o peso para cada avaliação

1 TRIMESTRE

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;

2 TRIMESTRE

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

3 TRIMESTRE

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

6. Jogos coletivos desportivos 7. Estudo extraclasse 8. Regras Treinamento Funcional/ Cross Training Atletismo	5. Incentivo a prática desportiva 6. Jogos coletivos desportivos 7. Estudo extraclasse Treinamento Funcional /Cross Training Atletismo 8. Regras	5. Incentivo a prática desportiva 6. Jogos coletivos desportivos 7. Estudo extraclasse Treinamento Funcional Cross Training Atletismo 8. Regras
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:		
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.	Antônio Ricardo 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.	
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.		