

**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 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.

<p>Avaliar e diagnosticar sua condição física atual.</p> <p><b>METODOLOGIA:</b>  Concepção Sóciointeracionista.</p> <p>Aula expositiva dialogadas, didático teóricas com debates e utilização de material áudio-visual.</p> <p>Aula prática alongamento; aquecimento, exercícios de formação corporal; jogos coletivos e volta à calma.</p> <p>Trabalho individual e em grupo. Dinâmicas de grupo. Participação em eventos institucionais e outros</p>		
<p><b>RECURSOS TECNOLÓGICOS E MATERIAIS NECESSÁRIOS:</b>  Site da Escola (internet)  Data-show</p> <p>Material didático</p> <p>Material antropométrico, bolas, elásticos, colchonetes e outros.</p>		
<p><b>INSTRUMENTOS AVALIATIVOS:</b>  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.</p> <p>Instrumentos</p> <p>1. Trabalhos em classe/ resenhas e/ou seminários.</p> <p>2. Prova Teórica</p> <p>3. Dinâmica</p> <p>Cada professor adotara a seu critério o peso para cada avaliação</p>		
<p><b>1 TRIMESTRE</b></p> <p>1. Qualidade de vida: O fator stress</p> <p>Estresse: Uma forma de olhar o mundo</p> <p>Condicionamento físico</p> <p>Conscientização corporal</p> <p>Incentivo a prática desportiva</p> <p>Jogos coletivos desportivos</p>	<p><b>2 TRIMESTRE</b></p> <p>1. Aptidão músculo-esquelético: Força e mobilidade</p> <p>2. O que são e quais são as habilidades motoras?</p> <p>- Elaboração do Projeto Feira de Ciências.</p> <p>3. Condicionamento físico</p> <p>4. Conscientização corporal</p> <p>5. Incentivo a prática desportiva</p>	<p><b>3 TRIMESTRE</b></p> <p>1. Aptidão Cardiorrespiratória: disposição para Vida.</p> <p>3. Condicionamento físico</p> <p>4. Conscientização corporal</p> <p>5. Incentivo a prática desportiva</p> <p>6. Jogos coletivos desportivos</p> <p>7. Estudo extraclasse</p>

Estudo extraclasse Regras Treinamento Funcional/Cross Training Atletismo	6. Jogos coletivos desportivos 7. Estudo extraclasse Regras Treinamento Funcional/Cross Training Atletismo	Regras Treinamento Funcional/Cross Training Atletismo
<b>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:</b>		
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.	Professor 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, limitações individuais e coletivas.	
<b>REFERÊNCIAS</b> 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.		

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