

## PLANO DE ENSINO

Curso: Ensino Médio Técnico Integrado em Eventos

Disciplina: **Educação Física III**

Turma: 3M

Professor(a): Claudia Ciceri Cesa

Carga horária total: 60 h

Ano/semestre: 2017

**1. EMENTA:** Estudo e vivência do Voleibol e de esportes alternativos (Frescobol, Punhobol, Badminton, lutas, etc.), possibilitando compreender o seu corpo na prática desses esportes. Conhecimento sobre a Atividade Física e sua relação com a saúde, através da abordagem sobre as doenças ligadas à atividade física (excesso de e falta de), além de aspectos ligados a alimentação e hidratação, lesões durante a prática de atividade física, além de propiciar e propor ações para a introdução de hábitos saudáveis. Aprofundamento do assunto corpo tratando de inclusão na atividade física e a atividade física na terceira idade. A vivência de atividades rítmicas e também de jogos, competitivos e cooperativos.

**2. OBJETIVOS:** Conhecer o voleibol, os esportes alternativos (a escolha dos alunos), bem como o corpo humano, suas capacidades fisiológicas relacionadas à atividade física, ao exercício e as doenças. Compreender os conceitos, as regras, a estrutura dos esportes citados anteriormente e o funcionamento do corpo humano. Vivenciar e praticar o voleibol, os esportes alternativos (a escolha dos alunos), as atividades rítmicas, os jogos competitivos, os jogos cooperativos e compreender a interação desta prática com a capacidade do corpo.

### **3. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:**

#### **Conteúdos**

UNIDADE I – Esportes Alternativos (Frescobol, Punhobol, Badminton, Lutas, etc.)

- 1.1 História do esporte
- 1.2 Regras do esporte
- 1.3 Fundamentos Técnicos
- 1.4 Introdução aos Sistemas Táticos
- 1.5 Contextualização do esporte na sociedade

UNIDADE II – Voleibol

- 2.1 História do esporte
- 2.2 Regras
- 2.3 Fundamentos Técnicos
- 2.4 Fundamentos Táticos
  - 2.4.1 Posições em quadra
  - 2.4.2 Sistemas e ações de defesa

- 2.4.3 Sistemas e ações de ataque
- 2.5 Contextualização do esporte na sociedade

#### UNIDADE III – Atividade Física e Saúde

- 3.1 Noções sobre alimentos e suas fontes de energia
- 3.2 Hidratação
- 3.3 Doenças ligadas à falta de Atividade Física
- 3.4 Doenças ligadas ao excesso de Atividade Física
- 3.5 Ações ligadas à introdução de hábitos saudáveis
- 3.6 Lesões durante a atividade física

#### UNIDADE IV – O Corpo – conceitos e vivências

- 4.1 Inclusão
- 4.2 Terceira Idade

#### UNIDADE V – Atividades Rítmicas

- 5.1 Vivências Individuais e em Grupos
- 5.2 Contextualização da música nos esportes e na sociedade

#### UNIDADE VI – Jogos/recreação

- 6.1 Jogos Cooperativos
- 6.2 Jogos Competitivos

### **4. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS:**

Aula expositiva dialogada, teórico-prática. Para as aulas práticas serão propostas atividades para o desenvolvimento das habilidades propostas. Para as aulas teóricas será utilizado material expositivo e de leitura.

### **5. PROCEDIMENTOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:**

Participação em sala de aula (50% da nota final)  
Prova teórica (25% da nota final)  
Prova prática (25% da nota final)

Os alunos serão avaliados ao término de cada unidade (unidades de I a V, conforme apresentado no item 3 – Conteúdos Programáticos) através de provas teóricas e práticas. Estas provas serão ofertadas novamente para a recuperação ao final do semestre e, sendo necessário, ao final do ano letivo para a composição da nota final.

A participação em sala de aula será avaliada a cada encontro e inclui cinco quesitos (1 - Comprometimento na execução das atividades, 2 - Colaboração em aula, 3 - Capacidade em trabalhar em grupo, trabalhar em coletividade, 4 - Respeito aos colegas, 5 - Interação com o conhecimento).

Os trabalhos realizados em aula e/ou solicitados para serem realizados fora da aula serão computados na nota de participação (item 5 - Interação com o conhecimento).

Cálculo da nota semestral:

Nota semestre = Participação em sala de aula (50% - ou 5,0 pontos) + Prova teórica (25% - ou 2,5 pontos cada) + Prova prática (25% - ou 2,5 pontos cada)

As provas teóricas e práticas dentro do semestre poderão ser aplicadas novamente, a título de recuperação dentro do semestre acadêmico. A participação em aula não poderá ser incluída na recuperação por sua natureza de avaliação aula-a-aula.

O aluno que atingir nota final igual ou superior a 6,0 será considerado aprovado. O aluno que não atingir média final 6,0 poderá fazer recuperação ao final do ano letivo, contando com uma prova teórica e outra prática.

#### **6. Bibliografia básica:**

ARENA, Simone Sagres. **Exercício Físico e Qualidade de Vida: Avaliação, Prescrição e Planejamento**. São Paulo: Editora Phorte, 2009.

ARTAXO, Inês e MONTEIRO, Gizele de Assis. **Ritmo e Movimento: teoria e prática**. São Paulo: Editora Phorte, 2013.

BOJIKIAN, Luciana Perez e CRISÓSTOMO, João. **Ensinando Voleibol**. São Paulo: Editora Phorte, 2012.

#### **7. Bibliografia complementar:**

ARAÚJO, Paulo Ferreira de. **Desporto Adaptado no Brasil**. São Paulo: Editora Phorte, 2011.

BORSARI, Jose Roberto. **Voleibol - Aprendizagem e Treinamento** – 4. ed. São Paulo: Editora EPU, 2012.

DARIDO, Suraya Cristina. **Educação Física e Temas Transversais**. Campinas: Editora Papirus, 2012.

## CRONOGRAMA

**INSTITUTO FEDERAL SUL-RIO-GRANDENSE - CAMPUS SAPUCAIA DO SUL**

Curso: Ensino Médio Técnico Integrado em Eventos

Disciplina: **Educação Física III**

Professor(a): Claudia Ciceri Cesa

Ano/semestre: 2017

Turma: 3M

Email: claudiacesa@sapucaia.ifsul.edu.br

Aula	Data (2017)	Conteúdo Programático
1	16/02	Apresentação da disciplina, apresentação dos conteúdos, explanação sobre os métodos didáticos e avaliativos. Voleibol: Origem, conceito, história do esporte, regras
2	23/02	Voleibol: regras, fundamentos técnicos
3	02/03	Voleibol: regras, fundamentos técnicos
4	09/03	Voleibol: fundamentos táticos, posições em quadra
5	16/03	Voleibol: fundamentos táticos, sistemas de ataque
6	23/03	Voleibol: fundamentos táticos, sistemas de defesa
7	30/03	Prova Teórica
8	06/04	Prova Prática
9	13/04	Retorno das avaliações aos alunos
10	20/04	1º período: recuperação prova teórica 2º período: recuperação prova prática
11	27/04	Conselho de Classe
12	04/05	Atividade Física e Saúde: Noções sobre alimentos e suas fontes de energia, hidratação, Ações ligadas à introdução de hábitos saudáveis.
13	11/05	Conselho de Classe
14	18/05	Esporte alternativo: Origem, conceito, história do esporte, regras e "jogabilidade" – YOGA
15	25/05	Esporte alternativo: técnicas – YOGA
16	01/06	Esporte alternativo: táticas I – YOGA/Dança
17	08/06	Atividade Física e Saúde: doenças ligadas à falta de atividade física, doenças ligadas ao excesso de atividade física, lesões durante a atividade física
18	22/06	Prova prática
19	29/06	Retorno das avaliações aos alunos
20	06/07	Recuperação prova prática
21	27/07	Esporte alternativo: jogos em competição
22	03/08	Esporte alternativo: jogos em cooperação
23	10/08	Prova teórica
24	17/08	Retorno das avaliações aos alunos.
25	24/08	Recuperação prova teórica
26	31/08	O corpo: conceitos e vivências, inclusão
27	14/09	O corpo: conceitos e vivências, inclusão

28	21/09	O corpo: conceitos e vivências, terceira idade
29	25/09	Conselho de Classe
30	28/09	Atividades rítmicas: contextualização da música nos esportes e na sociedade – Dança
31	07/10	Atividades rítmicas: vivências individuais e em grupos – Dança
32	19/10	Jogos/recreação: jogos cooperativos
33	26/10	Jogos/recreação: jogos competitivos
34	09/11	Atividade física e saúde: qualidade de vida
35	16/11	Prova Teórica
36	23/11	Prova Prática
37	30/11	Retorno das avaliações aos alunos
38	07/12	1º período: recuperação prova teórica 2º período: recuperação prova prática
39	14/12	Recuperação Final
40	21/12	Conselho de Classe
<p>ATENÇÃO: Poderá haver alteração das datas sugeridas em relação aos conteúdos programados conforme a necessidade e acerto prévio com a turma no decorrer do ano.</p>		