



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO MÉDIA E TECNOLÓGICA
CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE
SANTA CATARINA
UNIDADE DE SÃO JOSÉ

Planejamento de Ensino de Educação Física
Proeja - 2008/2

Professor Alexandro Andrade
Professor Antonio Galdino da Costa
Professora Elisabeth Gonçalves Galdino da Costa
Professor Fernando Gonçalves Bitencourt
Professor Marcílio Lourenço da Cunha

1. Identificação do Componente Curricular Educação Física

Nome: Educação Física

Código: EDF 51203 (Módulo 3)

Aulas práticas: 2 horas-aula/semana

Turma: 5120331

2. Objetivo Geral

Demonstrar conhecimento do funcionamento do corpo humano de forma a reconhecer e modificar as atividades, valorizando-as como recurso para a melhoria de sua aptidão física, quanto aos sistemas cardiorrespiratório e muscular e primeiros socorros nas atividades corporais.

4. Objetivos Específicos

- Reconhecer os benefícios da atividade física relacionada à saúde, compreendendo o funcionamento do organismo;
- Conhecer um pouco sobre o sistema muscular e suas funções;
- Noções sobre ergonomia;
- Noções de primeiros socorros nas atividades físicas;
- Vivenciar as práticas corporais nos desportos coletivos e nas atividades de alongamento;
- Discutir as questões socioculturais sobre o corpo na sociedade atual.

3. Cronograma / Conteúdos

As atividades serão desenvolvidas de acordo com o envolvimento e rendimento da turma. A partir das questões de ergonomia, passando pelo sistema muscular, cardiorrespiratório e primeiros socorros.

4. AVALIAÇÃO / INSTRUMENTOS

- Diagnóstica e Formativa: pesquisas bibliográficas, auto-avaliação, co-avaliação e outros.

5. Práticas Desportivas

- Esportes de quadra: Voleibol, Handebol, Basquetebol, Futebol de Areia e Futsal;
- Atividades recreativas, xadrez, tênis de mesa e dama.

Fases	Tópicos	Recursos Didáticos
3ª Fase	Primeiros socorros, Nutrição e Controle do Peso. Sistema muscular	Textos: Sistema muscular e sistema cardiorrespiratório Textos: Nutrição; Primeiros socorros Filmes e Vídeos: Programa da TV Cultura; Vídeo Mcdonald.

6. CRITÉRIOS PARA AVALIAÇÃO

- Participação;
- Atitudes: responsabilidade, compromisso (ético e social), interesse, autonomia e iniciativa;
- Domínio do conteúdo trabalhado.

7. Referência:

NAHAS, Markus Vinícius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.

SANTIN, Silvino. Uma Abordagem Filosófica da Corporeidade. Ijuí (RS): Unijuí, 1987.

CARVALHO, Yara M de. *O “Mito” da Atividade Física e Saúde*. São Paulo (SP): Hucitec, 1995.

BETTI, Mauro. Educação Física e Sociedade. São Paulo (SP): Movimento, 1991.