



# CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL ARLINDO RIBEIRO GUARAPUAVA/PR

## PLANO DE TRABALHO DOCENTE

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: PIERO DE SOUSA PINTO

SÉRIE: 3ºA E 3º B

ANO: 2016

### CONTEÚDOS ESTRUTURANTES

- 1) Esportes;
- 2) Jogos e Brincadeiras;
- 3) Dança;
- 4) Ginástica;
- 5) Lutas.

### CONTEÚDOS BÁSICOS E ESPECÍFICOS

#### 1º BIMESTRE

##### JOGOS E BRINCADEIRAS

**Jogos e brincadeiras populares:** Amarelinha; elástico; 5 marias; caiu no poço; mãe pega; stop; bulica; bets; peteca; fito; raiola; relha; corrida de sacos; pau ensebado; paulada ao cântaro; jogo do pião; jogo dos paus; queimada; policia e ladrão.

**Brincadeiras e cantigas de roda:** Gato e rato; adoletá; capelinha de melão; caranguejo; atirei o pau no gato; ciranda cirandinha; escravos de jó; lenço atrás; dança da cadeira.

**Jogos de tabuleiro:** Dama; trilha; resta um; xadrez.

**Jogos dramáticos:** Improvisação; imitação; mímica.

**Jogos cooperativos:** Futpar; volençol; eco-nome; tato contato; olhos de águia; cadeira livre; dança das cadeiras cooperativas; salve-se com um abraço.

#### 2º BIMESTRE

##### LUTAS

**Lutas de aproximação:** Judô; luta olímpica; jiu-jitsu; sumô.

**Lutas que mantém a aproximação:** Karatê; boxe; muay thai; taekwondo.

**Lutas com instrumento mediador:** Esgrima; kendô.

**Capoeira:** Angola; regional.



## CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL ARLINDO RIBEIRO GUARAPUAVA/PR

### DANÇA

**Danças folclóricas:** Fandango; quadrilha; dança de fitas; dança de São Gonçalo; frevo; samba de roda; batuque; baião; cateretê; dança do café; cuá fubá; ciranda; carimbo.

**Danças de salão:** Valsa; merengue; forró; vanerão; samba; soltinho; xote; bolero; salsa; swing; tango.

**Dança de rua:** Break; funk; house; locking, popping; ragga.

**Danças criativas:** Elementos de movimento (tempo, espaço, peso e fluência); qualidades de movimento; improvisação; atividades de expressão corporal.

**Danças circulares:** Contemporâneas; folclóricas; sagradas.

### 3º BIMESTRE

#### GINÁSTICA

**Ginástica artística/olímpica:** Solo; salto sobre o cavalo; barra fixa; argolas; paralelas assimétricas.

**Ginástica rítmica:** Corda; arco; bola; maçãs; fita.

**Ginástica de academia:** Alongamentos; ginástica aeróbica; ginástica localizada; step; core board; pular corda; pilates.

**Ginástica circense:** Malabares; tecido; trapézio; acrobacias; trampolim.

**Ginástica geral:** Jogos gímnicos; movimentos gímnicos (balancinha, vela, rolamentos, paradas, estrela, rodante, ponte).

### 4º BIMESTRE

#### ESPORTES

**Coletivos:** Futebol; voleibol; basquetebol; punhobol; handebol; futebol de salão; futevôlei; rugby; beisebol;

**Individuais:** Atletismo; natação; tênis de mesa; tênis de campo; badminton; hipismo;

**Radicais:** Skate; rappel; rafting; trekking; bungee jumping; surf.

### OBJETIVOS



## **CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL ARLINDO RIBEIRO GUARAPUAVA/PR**

Oportunizar através de conhecimentos práticos e teóricos o conhecimento de seu corpo, suas limitações e potencializações, o respeito às várias formas e manifestações culturais, bem como o saber que instiga a busca da melhoria da qualidade de vida do educando no contexto social e na comunidade em que está inserido. Estimulá-los para uma convivência coletiva e digna na produção de movimentos corporais que são criados a partir de sua necessidade e criatividade no contexto histórico e social.

### **DESENVOLVIMENTO METODOLÓGICO**

Como estratégias metodológicas, a proposta do trabalho se evidencia inicialmente em todos os conteúdos, a partir de um diagnóstico sobre o que os alunos conhecem sobre determinado assunto, no intuito de favorecer o diálogo e os saberes que os mesmos trazem de seu contexto cultural.

Diante dessas considerações, em todas as intervenções, nosso intuito é que os alunos possam desenvolver a sua reflexão/criticidade por meio do movimento humano, para isso, buscamos planejar aulas que tenham uma ampla relação com os vários conteúdos articuladores que a DCE's (2008), nos apresentam como subsídios de trabalho com os saberes da Educação Física na escola.

Nesse mesmo sentido, buscamos também, articular com os conteúdos históricos/estruturantes da Educação Física, os conhecimentos sobre a história e cultura Afro – Brasileira( Lei nº10639/03) trazendo como exemplo a capoeira que é considerada uma prática corporal da cultura afro-brasileira, cujos elementos são importantes para entender a história do Brasil. Pela capoeira, podemos pensar nossa história também sob o olhar dos afro-descendentes, fato pouco retratado na história tradicional (PARANÁ, 2008, p. 41). Proporcionar atividades que possam caracterizar e relacionar atividades que fazem parte da cultura indígena, por meios de jogos tradicionais e equipamentos, e ainda, como que essa área do conhecimento por meio do esporte, do jogo, da ginástica e da dança, pode fazer uma intervenção no intuito de contemplar/relacionar os conhecimentos sobre as demandas sócio educativas como: Meio ambiente, enfrentamento a violência na escola, prevenção ao uso indevido de drogas, sexualidade, diversidade e gênero.

Para isso, buscamos uma articulação teórico-prática-reflexiva durante as aulas por meio da problematização dos conteúdos atividades que envolvam a solução de problemas.

- Problematização do conteúdo → experimentação → reflexão → Avaliação
- Aulas teóricas, práticas e expositivas/debates/discussões;



## **CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL ARLINDO RIBEIRO GUARAPUAVA/PR**

- Observação individual para verificação de possíveis necessidades e progressos;
- Apresentação de vídeos;
- Pesquisa e diálogo com as outras áreas do conhecimento;
- Aulas práticas com exercícios específicos, de acordo com a modalidade;
- Seminários.
- Debates e discussões sobre os determinados assuntos;
- Protagonismo Juvenil (Dar oportunidade para os alunos serem os protagonistas das aulas, tanto no planejamento, na organização e intervenção do conteúdo a ser trabalhado).

### **RECURSOS DIDÁTICOS**

- 1) Quadra;
- 2) Bolas;
- 3) Dvd;
- 4) Som;
- 5) Filmes;
- 6) Tv Pendrive;
- 7) Espaço físico do Colégio, como campo de futebol, pista de atletismo, quadra poliesportiva e trilha.

### **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO**

A avaliação está vinculada ao Projeto Político Pedagógico da Escola, ou seja, será um processo contínuo, permanente e cumulativo, sustentado nas diversas práticas corporais da Educação Física.

Além da vinculação, a avaliação será diagnóstica contínua e progressiva, integração, comprometimento, cooperação, criatividade nos trabalhos práticos apresentados, iniciativa, organização e enfrentamento de situações problemáticas.

Ademais a avaliação dos alunos poderá também seguir os seguintes instrumentos de avaliação:

- 1) Participação nas atividades práticas diariamente, com controle através de ficha individual do aluno;
- 2) Trabalhos individuais de pesquisas e tarefas;
- 3) Avaliação teórica;
- 4) Seminários;
- 5) Avaliação prática.

### **CRITÉRIOS DE RECUPERAÇÃO**



## CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL ARLINDO RIBEIRO GUARAPUAVA/PR

A recuperação de conteúdos e trabalhos práticos será oportunizada a todos os alunos, sendo que o valor da mesma será equivalente ao valor da avaliação não assimilada.

A recuperação de conteúdos poderá ser realizada com trabalhos em grupos ou individual, ou a própria avaliação reformulada.

As avaliações práticas serão recuperadas de forma teórica, aquelas são contínuas e diárias, de modo que não podem ser recuperadas em uma única oportunidade.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRACHT, Valter. **A constituição das teorias pedagógicas da Educação Física**. In: Caderno Cedes, ano XIX, n. 48, Agosto, 1999.
- BREGOLLATO, Roseli. **Cultura Corporal da Dança**. Vol. 1, Ginástica, Vol. 2, Esporte, Vol.3.Ed. Ícone: São Paulo, 2003.
- CASTELLANI FILHO, Lino. **A Educação Física no Brasil: a história que não se conta**. 2 ed. Campinas: Papirus, 1991;
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.
- FREIRE, João Batista. **Educação de Corpo inteiro: teoria e prática da Educação Física**. São Paulo: Scipione, 1992;
- FRIGOTTO, Gaudêncio. **Educação e a crise do capitalismo real**. 5 ed. São Paulo: Cortez, 2003;
- ESCOBAR, M. O. **Cultura Corporal na Escola: tarefas da Educação Física**. In: Revista Motrivivência, nº 08, p. 91-100, Florianópolis: Ijuí, 1995.
- LABAN, Rudolf. **Domínio do Movimento**. São Paulo: Summus Editorial, 1978. LUCKESI, C. C. **Avaliação da aprendizagem escolar**. 2 ed. São Paulo: Cortez, 1995.
- OLIVEIRA, Marcus Aurélio Taborda de. **Existe espaço para o ensino de Educação Física na escola básica? Pensar a prática**. Goiânia, 2: 1-23, jun/jul 1998.
- PARANÁ, Secretaria de Estado da Educação. Departamento de Ensino Médio. **Diretrizes Curriculares para o Ensino Médio de Educação Física**. Curitiba: SEED/DEM, 2008.
- RIBEIRO, Centro Estadual de Educação Profissional Arlindo. **Projeto Político Pedagógico**, Guarapuava, PR, 2013.
- RIBEIRO, Centro Estadual de Educação Profissional Arlindo. **Regimento Escolar**, Guarapuava, PR, 2010.
- SOARES, Carmem Lúcia. **Educação Física: raízes européias e Brasil**. 2 ed. Campinas: Autores Associados, 2001.
- SAVIANI, D. **Pedagogia Histórico-Crítica: primeiras aproximações**. São Paulo: Cortez, 1991.