



CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL DE CURITIBA
Rua Frederico Maurer, 3015 - Boqueirão –
Curitiba – Paraná – Fone: 3276-9534

CURSO ENSINO MÉDIO INTEGRADO EM MEIO AMBIENTE
PROPOSTA CURRICULAR
GRADE 2010 - ATUALIZADA

SÉRIE	CARGA HORÁRIA SEMANAL	CARGA HORÁRIA ANUAL
X 1 ^a	2 h/a	80 h/a
X 2 ^a	2 h/a	80 h/a
X 3 ^a	2 h/a	80 h/a
X 4 ^a	2 h/a	80 h/a

5. EDUCAÇÃO FÍSICA

Carga horária total: 320 h/a - 267 h

EMENTA: A Educação Física como instrumento de saúde, sociabilidade, formação e expressão de identidades para a cooperação e competitividade. Movimento, força, resistência, equilíbrio, energia, harmonia, ritmo e coordenação através dos diferentes tipos de esportes, ginástica, jogos e danças.

CONTEÚDOS:

1^a SÉRIE

Ginástica:

- Fundamentos da ginástica;
- Ginástica aeróbica;
- A importância do aquecimento e do Alongamento;
- Desvio postural;
- Exercícios de correção postural;
- Caminhadas em matas - orientação;
- A importância do meio ambiente na prática esportiva;
- Higiene e saúde;
- Obesidade;
- Estresse. Sua influência na adolescência;
- O corpo humano e suas transformações na adolescência (alterações físicas e psicológicas).

Jogos e brincadeiras:

- Jogos Cooperativos;
- Recreação.

Esporte:

- Coletivos;
- Individuais;

- Radicais;
- O esporte como fenômeno cultural;
- Fundamentos técnicos;

Dança:

- A dança relacionada a Expressão corporal e a diversidade de culturas;
- A diversidade da dança e seus diferenciados ritmos;
- Danças criativas;

Lutas:

- Capoeira Angola e regional.

2ª SÉRIE

Ginástica:

- Avaliação postural. Ler e Dort;
- Ginástica x Sedentarismo x Qualidade de vida;
- Ginástica localizada;
- Atividade física e exercício físico;
- Aquecimento e Alongamento;
- Corpo humano e sexualidade;
- Alimentação;
- Bulimia;
- Anorexia;

Jogos e brincadeiras:

- Brincadeiras populares;
- Gincanas;

Esportes:

- Coletivos;
- Individuais;
- Radicais;
- Diferentes esportes no contexto social e econômico;
- O esporte na sociedade capitalista;
- Regras oficiais e sistemas táticos;

Dança:

- Danças Folclóricas;
- Danças Circulares;

Lutas:

- Luta com instrumento mediador;

3ª SÉRIE

Ginástica:

- Ginástica laboral;
- Aquecimento e Alongamento;
- Técnicas de relaxamento;
- Primeiros socorros;
- Avaliação calórica dos alimentos;
- Padrões de beleza e saúde;

- Drogas lícitas e ilícitas e suas conseqüências;

Jogos e brincadeiras

- Jogos Dramáticos;

Esportes

- Coletivos;
- Individuais;
- Radicais;
- Táticas;
- Modelos de sociedade que os reproduziram;
- Competições de grande porte: Pan, olimpíada, copa do mundo; e Paraolimpíadas;

Dança:

- Danças de rua;

Lutas:

- Lutas de aproximação.

4ª SÉRIE

Ginástica:

- Aquecimento e Alongamento;
- Exercícios para a melhoria das qualidades físicas (Valências físicas);
- Percepção corporal (leitura corporal);
- Acidentes e doenças do trabalho;
- Índice de massa corporal (IMC);
- Frequência Cardíaca Máxima (FCM);

Jogos e brincadeiras:

- Jogos de Tabuleiro;

Danças:

- Danças de salão;

Esportes:

- Coletivos;
- Individuais;
- Radicais;
- Incorporação na sociedade brasileira;
- Massificação do esporte;
- Análise crítica das regras;

Lutas:

- Lutas que mantém a distância.

BIBLIOGRAFIA

LUIZ CIRQUEIRA. **As Práticas Corporais e seu Processo de Re-significação:** apresentado os subprojetos de pesquisa. In: Ana Márcia Silva; Lara Regina

DAMIANI. (Org.). **Práticas Corporais: Gênese de um Movimento Investigativo em Educação Física.** 1 ed. Florianópolis: NAUEMBLU CIÊNCIA & ARTE, 2005.

ASSIS DE OLIVEIRA, Sávio. **Reinventando o esporte:** possibilidades da prática pedagógica. Campinas: Autores Associados/CBCE, 2001.

BENJAMIN, Walter. **Reflexões:** a criança, o brinquedo, a educação. São Paulo: Summus, 1984.

BRUHNS, Heloisa Turini. **O corpo parceiro e o corpo adversário.** Campinas, São Paulo: Papyrus, 1993.

ESCOBAR, M. O. Cultura corporal na escola: tarefas da educação física. **Revista Motrivivência**, nº 08, p. 91-100, Florianópolis: Ijuí, 1995.

FALCÃO, J. L. C.. Capoeira. In: KUNZ, E. **Didática da Educação Física 1.** 3.ed. Ijuí: Unijuí, 2003, p. 55-94.

GEBARA, Ademir. História do Esporte: Novas Abordagens. In: Marcelo Weishaupt Proni; Ricardo de Figueiredo Lucena. (Org.). **Esporte História e Sociedade.** 1 ed. Campinas: Autores Associados, 2002.

HUIZINGA, Johan. **Homo ludens.** 2ª ed. São Paulo: Perspectiva Estudos 42, 1980.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Estudos do lazer:** uma introdução. 3ª ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2002.

OLIVEIRA, Maurício Romeu Ribas & PIRES, Giovani De Lonrezi. O esporte e suas manifestações midiáticas, novas formas de produção do conhecimento no espaço escolar. **XXVI Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação.** Belo Horizonte/MG, 2003.

SILVA, Ana Márcia. Práticas Corporais: invenção de pedagogias?. In: Ana Márcia Silva; Lara Regina Damiani. (Org.). **Práticas Corporais: Gênese de um Movimento Investigativo em Educação Física.** 1 ed. Florianópolis: Nauembla Ciência & Arte, 2005, v. 1, p. 43-63.

SOARES, Carmen Lúcia . **Notas sobre a educação no corpo.** Educar em Revista, Curitiba, n. 16, 2000, p. 43-60.

_____. **Imagens da Educação no Corpo:** estudo a partir da ginástica Francesa no séc. XIX. 1 ed. Campinas: Editora Autores Associados, 1998.

PALLAFOX, Gabriel Humberto Muñhos; TERRA, Dinah Vasconcellos. Introdução à avaliação na educação física escolar. **Pensar a Prática.** Goiânia. v. 1. no. 1. p. 23-37. jan/dez 1998.

VAZ, Alexandre Fernandez; PETERS, Leila Lira; LOSSO, Cristina Doneda. Identidade cultural e infância em uma experiência curricular integrada a partir do resgate das brincadeiras açorianas. **Revista de Educação Física UEM,** Maringá, v. 13, n. 1, 2002, p. 71-77.

VAZ, Alexandre Fernandez, SAYÃO Deborah Thomé, PINTO, Fábio Machado (Org.). Treinar o corpo, dominar a natureza: notas para uma análise do esporte com base no treinamento corporal. **Cadernos CEDES,** n. 48, ago. 1999, p. 89-108.