



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL  
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE MINAS GERAIS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**PLANO DE ENSINO 1º ANO** (\* CONSOLIDADA EM 2015, SUJEITA A ALTERAÇÕES)

PLANO DE CURSO		
DISCIPLINA: Educação Física I		CURSO: Todos os Cursos da EPTNM Integrada
GRAU: 2º	SÉRIE: 1ª	CARGA HORÁRIA SEMANAL: 2 ha
I. OBJETIVOS GERAIS		
<p>Ao final do ano letivo, o(a) aluno(a) deverá ser capaz de contemplar, pelo menos, quatro dos seguintes objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Compreender as peculiaridades da Educação Física Escolar em relação às outras disciplinas, reconhecendo nela os valores de uma disciplina também formadora e que tem o corpo como mediador e motivo das discussões e ações;</li><li>2. Entender e identificar as manifestações corporais, partindo dos conteúdos tematizados pela Educação Física Escolar;</li><li>3. Reconhecer e discutir, criticamente, os valores sociais implícitos nas práticas desenvolvidas pela Educação Física Escolar como fator de desenvolvimento interativo na sua formação, enquanto sujeito do processo educativo;</li><li>4. Identificar os vários papéis destinados ao corpo/sujeito na escola de educação tecnológica, nas relações de trabalho e na sociedade em geral;</li><li>5. Compreender os limites e possibilidades do espaço, do material e das regras para as ações propostas em aulas, reelaborando-as, se necessário, considerando o bem estar individual e coletivo;</li><li>6. Compreender as manifestações corporais nas suas possibilidades estéticas e sociais no que se refere ao comportamento e à saúde a partir de fontes científicas, históricas, cotidianas e empíricas;</li><li>7. Reconhecer a Educação Física como disciplina pedagógica integrada ao cotidiano do currículo de uma escola de educação profissional e tecnológica;</li><li>8. Abordar os aspectos históricos, filosóficos e antropológicos do esporte e das demais manifestações vinculadas à cultura de movimento humano, contextualizando-os em relação à realidade atual.</li></ol>		
II. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	III. CRONOGRAMA	
<p><b>1º BIMESTRE</b></p> <p><b>Unidade I:</b> Atividades integradas e integradoras (de início do ano)</p> <p>1.1. Atividades culturais e recreativas entre as turmas</p> <p><b>Unidade II:</b> Introdução à Educação Física e à Cultura Corporal</p> <p>2.1. Educação Física Escolar: funções e objetivos.</p> <p>2.2. Histórico da Educação Física Brasileira e Educação Física no CEFET-MG</p> <p>2.3. Cultura Corporal. O que é?</p> <p>2.4. Manifestações da cultura corporal e conteúdos da Educação Física</p> <p><b>Unidade III:</b> Atletismo I (fundamentos)</p> <p>3.1. Referências históricas e antropológicas</p> <p>3.2. Corridas</p> <p>3.3. Arremessos</p> <p>3.4. Saltos</p> <p>3.5. Regras, competições e suas possibilidades</p>	20 aulas	
<p><b>Unidade IV:</b> Atividades formativas extraclasse I (cf. ANEXO 1)</p>		

<p>4.1. Festival de Atletismo</p> <p>4.2. Equipes escolares – aprendizagem aprofundada da modalidade de jogo/atividade, além da participação em jogos escolares</p>	
<p><b>2º BIMESTRE</b></p> <p><b>Unidade V:</b> Atividades folclóricas</p> <p>5.1. Significado cultural do jogo e das festas populares</p> <p>5.2. Aspectos lúdicos do jogo. Tipos e variações de jogos</p> <p>5.3. Jogos populares e jogos adaptados/inventados</p> <p>5.4. Danças folclóricas</p> <p>5.5. A festa como jogo. Festa junina como manifestação cultural</p> <p>5.6. Diferença entre jogo e esporte</p> <p><b>Unidade VI:</b> Esportes como jogo I</p> <p>6.1. Esportes coletivos com vivências criativas de alteração de regras</p> <p>6.2. Jogos esportivos criados pelos alunos</p>	<p>20 aulas</p>
<p><b>Unidade VII:</b> Atividades formativas extraclasse I (cf. ANEXO 1)</p> <p>7.1. Festa Junina</p> <p>7.2. Equipes escolares – aprendizagem aprofundada da modalidade de jogo/atividade, além da participação em jogos escolares</p> <p>7.3. Jogos INTERCAMPI</p>	
<p><b>3º BIMESTRE</b></p> <p><b>Unidade VIII:</b> A ginástica e sua pluralidade</p> <p>8.1. Diversidade de expressões da ginástica: acrobacias, coreografias, condicionamento físico, estética etc.</p> <p>8.2. Aspectos da ginástica vinculados à arte e à promoção da saúde</p> <p>8.3. Acrobacias</p> <p>8.4. Coreografias</p> <p>8.5. Qualidades físicas básicas</p> <p><b>Unidade IX:</b> Atividades recreativas</p> <p>9.1. Jogos, estafetas e variações possíveis</p> <p>9.2. Jogos de salão, de tabuleiro</p> <p>9.3. Jogos eletrônicos</p> <p>9.4. Gincanas e variações possíveis</p>	<p>20 aulas</p>
<p><b>Unidade X:</b> Atividades formativas extraclasse I (cf. ANEXO 1)</p> <p>10.1. Equipes escolares – aprendizagem aprofundada da modalidade de jogo/atividade, além da participação em jogos escolares</p>	
<p><b>4º BIMESTRE</b></p> <p><b>Unidade XI:</b> Atividade física com organização autônoma, dirigida e outras</p> <p>11.1. Esporte</p> <p>11.2. Ginástica</p> <p>11.3. Dança</p> <p>11.4. Jogos</p> <p><b>Unidade XII:</b> Noções básicas de primeiros socorros</p> <p>12.1. Conceitos e ocorrências mais comuns: contusão, contusão, distensão muscular, entorse, luxação, fraturas, hematoma, edema, desmaios, entre outras ocorrências.</p> <p>12.2. Procedimentos básicos de primeiros socorros.</p> <p>12.3. Como agir em situações de emergência.</p> <p>12.4. O que não se deve fazer em situações de emergência</p> <p><b>Unidade XIII:</b> Atividades integradas</p> <p>13.1. Atividades recreativas envolvendo todas as turmas do horário</p> <p>13.2. Gincana solidária</p>	<p>20 aulas</p>
<p><b>Unidade XIV:</b> Atividades formativas extraclasse I (cf. ANEXO 1)</p> <p>14.1. Gincana Solidária</p>	

14.2. Equipes escolares – aprendizagem aprofundada da modalidade de jogo/atividade, além da participação em jogos escolares

#### **IV. METODOLOGIA**

Utilização de dinâmicas de aproximação de grupo, da produção coletiva do conhecimento, através de observação, análise e solução de problemas, de intervenções críticas através da criação e modificação de “técnicas” e “regras” tratadas em aulas, de trabalhos e tarefas em grupo. Problematisações de aulas que estabeleçam como princípios o estímulo ao pensar a própria ação e a crítica às práticas propostas, de forma a analisar o conteúdo tratado, considerando seus condicionantes históricos e a experiência de quem os pratica, constituem recursos metodológicos, bem como analisar práticas corporais com o olhar voltado para os valores que nelas estão em “jogo”.

Nessa direção, são utilizadas estratégias de exploração ou sondagem em relação a temas e/ou conteúdos; apresentação geral da unidade com vistas ao seu tratamento pedagógico posterior; repasse de conteúdo de sub-unidades e organização desses conteúdos para integração e fixação da aprendizagem; estímulo à experiência e à expressão do conteúdo tratado, de forma a verificar o processo de aprendizagem

#### **V. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS**

Experiências e vivências corporais; Aulas teórico-práticas; Aulas expositivas; Trabalhos orientados práticos e/ou escritos; Seminários temáticos; Visitas técnicas e excursões a equipamentos relacionados à Educação Física e experimentação das atividades e práticas disponíveis; Dinâmicas de grupo; Oficinas pedagógicas e Jogos Escolares (internos e externos, incluindo o INTERCAMPI e outros, dentro do espaço das Atividades Formativas Extraclasse I).

#### **VI. RECURSOS**

Utilização de recursos visuais disponíveis como quadro branco, giz, quadros, cartazes, gravuras, modelos, museus, filmes, projeções, fotografias, álbum seriado, mural didático, exposição, gráficos, mapas transparências, data-show, gravações de programas e/ou documentários, etc; recursos auditivos, como gravações de áudios de programas, apitos e outros instrumentos sonoros; e recursos audiovisuais específicos como cinema e televisão, além dos materiais correntes da Educação Física, como bolas de diversos tamanhos e modalidades, redes, cones de marcação, material de vestuário como coletes, entre outros.

#### **VII. RECURSOS DE AVALIAÇÕES**

De acordo com as Normas Acadêmicas, são exigidas, no mínimo, duas avaliações a cada bimestre, não se aplicando Avaliações Somativas (AS) no Caso da Educação Física. Poderão ser utilizados os seguintes recursos:

Avaliação diagnóstica (inícios de semestres e/ou bimestres)

Prova escrita

Trabalhos escritos

Trabalhos práticos

Pesquisas bibliográficas ou de campo

Relatórios de atividades

Avaliação crítica/análise da disciplina

Observações/avaliações a cada aula

#### **VIII. BIBLIOGRAFIA**

<p style="text-align: center;"><b>ANEXO I – PLANEJAMENTO PARA 1ª SÉRIE</b>  <b>Conteúdo para Unidades de</b>  <b>ATIVIDADES FORMATIVAS EXTRACLASSE I</b>  <b>(alunos das três séries em horários de 18:30h às 20:30h)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>CRONOGRAMA</b></p>
<p><b>EQUIPES ESCOLARES</b> - Planejamento específico, por modalidade, voltado para atividades pedagógicas na modalidade do esporte escolar, com objetivos voltados para a aprendizagem e a aplicação de fundamentos e práticas das modalidades indicadas na participação em eventos de caráter competitivo e/ou participativo no âmbito escolar ou equivalente.</p>	
<p>O trabalho com as equipes escolares tem como objetivo principal complementar a formação ofertada pelo CEFET-MG e, particularmente em relação à Educação Física Escolar e à atividade física, proporcionar a experiência da atividade em ambientes fora da escola.</p>	
<p>As modalidades previstas, inicialmente, estão indicadas a seguir. Outras poderão ser incluídas, de acordo com as demandas e com o interesse apresentado por parte de alunos e disponibilidade dos professores.</p>	
<p>Atletismo (feminino e masculino)</p>	<p>4 aulas/semana</p>
<p>Basquetebol Feminino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Basquetebol Masculino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Dança (masculino e feminino)</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Esporte de Orientação (feminino e masculino)</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Futebol Campo Feminino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Futebol Campo Masculino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Futsal Feminino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Futsal Masculino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Handebol Feminino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Handebol Masculino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Vôlei Feminino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Vôlei Masculino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Xadrez (masculino e feminino)</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p><b>JOGOS INTERCAMPI DO CEFET-MG</b> – Evento com planejamento específico, realizado anualmente, preferencialmente no mês de junho, durante o 2º Bimestre, com a participação de alunos da EPTNM de todos os campi do CEFET-MG, que se reúnem em um determinado Campus-Sede dos jogos, com realização de jogos em modalidades específicas a cada ano.</p>	
<p><b>PARTICIPAÇÃO EM JOGOS ESCOLARES</b> – Copa SESC, JIFETS, JIF e outros eventos dos quais participam as equipes do CEFET-MG</p>	
<p><b>FESTIVAL DE ATLETISMO</b> – Planejamento específico a ser elaborado, anualmente, de acordo com as demandas de espaço físico, datas disponíveis e número de participantes inscritos. Participam alunos e alunas das três séries.</p>	
<p><b>FESTA JUNINA</b> – Planejamento específico, incluído no 2º Bimestre, como parte das atividades de aulas curriculares, preferencialmente orientado para a realização em dia letivo, direcionado pelos e aos alunos dos Primeiros Anos, com participação dos alunos das outras séries.</p>	
<p><b>GINCANA SOLIDÁRIA</b> – Planejamento específico, incluído nas atividades do 1º Bimestre, como parte das aulas curriculares, preferencialmente orientado para a realização em dia letivo, direcionado pelos e aos alunos dos Primeiros Anos, voltado para arrecadação de doativos a serem doados a instituições assistenciais (creche ou asilo), com participação efetiva dos alunos na entrega.</p>	



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE MINAS GERAIS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**PLANO DE ENSINO 2º ANO** (\* CONSOLIDADA EM 2015, SUJEITA A ALTERAÇÕES)

PLANO DE CURSO		
DISCIPLINA: Educação Física II		CURSO: Todos os Cursos da EPTNM Integrada
GRAU: 2º	SÉRIE: 2ª	CARGA HORÁRIA SEMANAL: 2 ha
I. OBJETIVOS GERAIS		
<p>Ao final do ano letivo, o(a) aluno(a) deverá ser capaz de contemplar, pelo menos, quatro dos seguintes objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Propor e participar efetivamente de práticas esportivas, jogos e outros elementos relacionados às atividades corporais, considerando os valores sociais que se manifestam nas diferenças e nas singularidades de alunos e turmas;</li><li>2. Identificar e discutir criticamente os fatores de inclusão, de exclusão, de discriminação e as relações de poder que se estabelecem nas aulas de Educação Física e suas semelhanças com o que ocorre fora delas;</li><li>3. Posicionar-se criticamente diante dos padrões corporais e sociais de comportamento e de saúde;</li><li>4. Compreender e apreender os elementos básicos relativos aos princípios fisiológicos da atividade física, considerando também seus pressupostos históricos e sociais;</li><li>5. Entender a relação esporte-mercado de trabalho na sociedade em geral e na escola em particular, refletindo criticamente acerca dos seus valores como referência social, como fenômeno de massa e/ou como conteúdo hegemônico;</li><li>6. Vivenciar os fundamentos e conteúdos das modalidades específicas, clássicas e/ou contemporâneas, entendendo-as como um conhecimento a ser apreendido criticamente.</li></ol>		
II. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO		III. CRONOGRAMA
<b>1º BIMESTRE</b> <b>Unidade I:</b> Atividades integradas e integradoras 1.1. Atividades culturais e recreativas envolvendo todas as turmas do horário <b>Unidade II:</b> Atletismo II (aperfeiçoamento) 2.1. Revisão prática dos fundamentos técnicos e táticos das modalidades 2.2. Adaptações e jogos com corridas, saltos e arremessos 2.3. Dimensão social do atletismo <b>Unidade III:</b> Esporte como jogo II 3.1. Esporte: valores característicos e suas relações com o mercado de trabalho 3.2. O esporte formal e o esporte não formal 3.3. Conteúdos indicados no ANEXO 2, de acordo com opção dos alunos		20 aulas
<b>Unidade IV:</b> Atividades formativas extraclasse II (cf. ANEXO 3) 4.1. Festival de Atletismo 4.2. Equipes escolares – aprendizagem aprofundada da modalidade de jogo/atividade, além da participação em jogos escolares		

<p><b>2º BIMESTRE</b></p> <p><b>Unidade V:</b> A ginástica e sua pluralidade (aprofundamento)</p> <p>5.1. Histórico da ginástica</p> <p>5.2. Consciência, postura e expressão corporais</p> <p>5.3. Formas ginásticas diversas. Contextualização e vivências: calistenia, profilática, corretiva, estética, localizada, aeróbica, hidrogenástica e musculação, entre outras.</p> <p>5.4. Formas ginásticas atuais: aeróbica, localizada, musculação, caminhada ecológica</p>	20 aulas
<p><b>Unidade VI:</b> Atividades formativas extraclasse II (cf. ANEXO 3)</p> <p>6.1. Festa junina (Planejamento da 1ª Série – Participação aberta a alunos da 2ª Série)</p> <p>6.2. Equipes escolares – aprendizagem aprofundada da modalidade de jogo/atividade, além da participação em jogos escolares</p> <p>6.3. Jogos INTERCAMPI</p>	
<p><b>3º BIMESTRE</b></p> <p><b>Unidade VII:</b> Esporte como jogo III</p> <p>7.1. O esporte como referência social e fenômeno de massa.</p> <p>7.2. Aspectos econômicos e organizativos do esporte</p> <p>7.3. Conteúdos indicados no ANEXO 2, de acordo com opção dos alunos</p> <p><b>Unidade VIII:</b> Atividade física e saúde</p> <p>8.1. Atividade aeróbica. Atividade anaeróbica</p> <p>8.2. Princípios científicos e fisiológicos básicos da atividade física</p> <p>8.3. Controle da atividade física. A frequência cardíaca e os limites do corpo</p> <p>8.4. Avaliação na atividade física: cooper, abdominal, outras</p> <p>8.5. Treinamento das qualidades físicas básicas: resistências aeróbicas, força, flexibilidade e alongamento</p> <p>8.6. Técnicas de relaxamento muscular</p>	20 aulas
<p><b>Unidade IX:</b> Atividades formativas extraclasse II (cf. ANEXO 3)</p> <p>9.1. Equipes escolares – aprendizagem aprofundada da modalidade de jogo/atividade, além da participação em jogos escolares</p>	
<p><b>4º BIMESTRE</b></p> <p><b>Unidade X:</b> Lutas, danças – organização autônoma</p> <p>10.1. Aspectos históricos, antropológicos e sociais</p> <p>10.2. Atividades organizadas em conjunto com os alunos</p> <p><b>Unidade XI:</b> Educação e lazer</p> <p>11.1. Lazer: conceitos, propriedades e abordagens</p> <p>11.2. Educação profissional e lazer</p> <p>11.3. Cultura corporal e lazer</p> <p>11.4. Conteúdos culturais do lazer</p> <p>11.5. Educação para o lazer. O que é?</p> <p>11.6. Lazer e trabalho, trabalho e lazer</p> <p><b>Unidade XII:</b> Atividades integradas</p> <p>12.1. Atividades recreativas envolvendo todas as turmas do horário</p>	20 aulas
<p><b>Unidade XIII:</b> Atividades formativas extraclasse II (cf. ANEXO 3)</p> <p>12.1. Equipes escolares – aprendizagem aprofundada da modalidade de jogo/atividade, além da participação em jogos escolares</p>	
<p><b>IV. METODOLOGIA</b></p>	
<p>Utilização de dinâmicas de aproximação de grupo, da produção coletiva do conhecimento, através de observação, análise e solução de problemas, de intervenções críticas através da criação e modificação de “técnicas” e “regras” tratadas em aulas, de trabalhos e tarefas em grupo. Problematizações de aulas que estabeleçam como princípios o estímulo ao pensar a própria ação e a</p>	

crítica às práticas propostas, de forma a analisar o conteúdo tratado, considerando seus condicionantes históricos e a experiência de quem os pratica, constituem recursos metodológicos, bem como analisar práticas corporais com o olhar voltado para os valores que nelas estão em “jogo”.

Nessa direção, são utilizadas estratégias de exploração ou sondagem em relação a temas e/ou conteúdos; apresentação geral da unidade com vistas ao seu tratamento pedagógico posterior; repasse de conteúdo de sub-unidades e organização desses conteúdos para integração e fixação da aprendizagem; estímulo à experiência e à expressão do conteúdo tratado, de forma a verificar o processo de aprendizagem

#### **V. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS**

Experiências e vivências corporais; Aulas teórico-práticas; Aulas expositivas; Trabalhos orientados práticos e/ou escritos; Seminários temáticos; Visitas técnicas e excursões a equipamentos relacionados à Educação Física e experimentação das atividades e práticas disponíveis; Dinâmicas de grupo; Oficinas pedagógicas e Jogos Escolares (internos e externos, incluindo o INTERCAMPI e outros, dentro do espaço das Atividades formativas Extraclasse II – Ver ANEXO 3).

#### **VI. RECURSOS**

Utilização de recursos visuais disponíveis como quadro branco, giz, quadros, cartazes, gravuras, modelos, museus, filmes, projeções, fotografias, álbum seriado, mural didático, exposição, gráficos, mapas transparências, data-show, gravações de programas e/ou documentários, etc; recursos auditivos, como gravações de áudios de programas, apitos e outros instrumentos sonoros; e recursos audiovisuais específicos como cinema e televisão, além dos materiais correntes da Educação Física, como bolas de diversos tamanhos e modalidades, redes, cones de marcação, material de vestuário como coletes, entre outros.

#### **VII. RECURSOS DE AVALIAÇÕES**

De acordo com as Normas Acadêmicas, são exigidas, no mínimo, duas avaliações a cada bimestre, não se aplicando Avaliações Somativas (AS) no Caso da Educação Física. Poderão ser utilizados os seguintes recursos:

Avaliação diagnóstica (inícios de semestres e/ou bimestres)

Prova escrita

Trabalhos escritos

Trabalhos práticos

Pesquisas bibliográficas ou de campo

Relatórios de atividades

Avaliação crítica/análise da disciplina

Observações/avaliações a cada aula

#### **VIII. BIBLIOGRAFIA**

**ANEXO 2**  
**PLANEJAMENTO 2º ANO**  
**(Conteúdo para Unidades de ESPORTE COMO JOGO I, II, III E IV)**

**BASQUETE**

1. Histórico da modalidade. Origem e transformações sofridas
2. Contextualização e vivência de diferentes formas de jogo da modalidade
3. Regras básicas e variações. Basquete brasileiro, NBA e europeu.
4. Fundamentos e variações: manuseio de bola, passe, drible, giros, mudanças de direção, arremessos, bandejas

**FUTSAL**

1. Histórico da modalidade. Origem e transformações sofridas pela modalidade
2. Futebol feminino. Mitos e preconceitos
3. Fundamentos e variações: passe e recepção, chutes, condução de bola, cabeceio
4. Regras básicas e variações
5. Práticas dirigidas e livres
6. Prática do futebol de campo

**HANDEBOL**

1. Histórico da modalidade. Origem e transformações sofridas;
2. Contextualização e vivência de diferentes formas de jogo da modalidade.
3. Fundamentos: passes, drible, arremessos.
4. Estudo de regras.
5. Sistemas ofensivo e defensivo

**VÔLEI**

1. Histórico da modalidade. Origem e transformações/adaptações sofridas
2. Contextualização e vivência de diferentes formas de jogo da modalidade
3. Fundamentos e variações: toque, manchete, saque, ataque, defesa, bloqueio
4. Regras básicas e variações

<p style="text-align: center;"><b>ANEXO 3 – PLANEJAMENTO PARA 2ª SÉRIE</b>  <b>Conteúdo para Unidades de</b>  <b>ATIVIDADES FORMATIVAS EXTRACLASSE II</b>  <b>(alunos das três séries em horários de 18:30h às 20:30h)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>CRONOGRAMA</b></p>
<p><b>EQUIPES ESCOLARES</b> - Planejamento específico, por modalidade, voltado para atividades pedagógicas na modalidade do esporte escolar, com objetivos voltados para a aprendizagem e a aplicação de fundamentos e práticas das modalidades indicadas na participação em eventos de caráter competitivo e/ou participativo no âmbito escolar ou equivalente.</p>	
<p>O trabalho com as equipes escolares tem como objetivo principal complementar a formação ofertada pelo CEFET-MG e, particularmente em relação à Educação Física Escolar e a atividade física, proporcionando a experiência da atividade.</p>	
<p>As modalidades previstas, inicialmente, estão indicadas a seguir. Outras poderão ser incluídas, de acordo com as demandas e com o interesse apresentado por parte de alunos e de professores.</p>	
<p>Atletismo (feminino e masculino)</p>	<p>4 aulas/semana</p>
<p>Basquetebol Feminino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Basquetebol Masculino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Dança (masculino e feminino)</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Esporte de Orientação (feminino e masculino)</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Futebol Campo Feminino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Futebol Campo Masculino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Futsal Feminino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Futsal Masculino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Handebol Feminino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Handebol Masculino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Vôlei Feminino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Vôlei Masculino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Xadrez (masculino e feminino)</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p><b>JOGOS INTERCAMPI DO CEFET-MG</b> – Evento com planejamento específico, realizado anualmente, preferencialmente no mês de junho, durante o 2º Bimestre, com a participação de alunos da EPTNM de todos os campi do CEFET-MG, que se reúnem em um determinado Campus-Sede dos jogos, com realização de jogos em modalidades específicas a cada ano.</p>	
<p><b>PARTICIPAÇÃO EM JOGOS ESCOLARES</b> – Copa SESC, JIFETS, JIF e outros eventos dos quais participam as equipes do CEFET-MG</p>	
<p><b>FESTA JUNINA</b> – Planejamento específico, incluído no 2º Bimestre, como parte das atividades de aulas curriculares, preferencialmente orientado para a realização em dia letivo, direcionado pelos e aos alunos dos Primeiros Anos, com participação dos alunos das outras séries.</p>	



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE MINAS GERAIS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**PLANO DE ENSINO 3º ANO** (\* CONSOLIDADA EM 2015, SUJEITA A ALTERAÇÕES)

PLANO DE CURSO		
DISCIPLINA: Educação Física Escolar III		CURSO: Todos os Cursos da EPTNM Integrada
GRAU: 2º Grau	SÉRIE: 3ª	CARGA HORÁRIA SEMANAL: 2 ha
I. OBJETIVOS GERAIS		
<p>Ao final do ano letivo, o(a) aluno(a) deverá ser capaz de contemplar, pelo menos, três dos seguintes objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Identificar e compreender as possibilidades físicas, biológicas, sociais, culturais e estéticas do corpo;</li><li>2. Entender a importância da produção humana em condições concretas de vida e a importância das relações sociais, bem como a importância do corpo/homem nesse processo;</li><li>3. Compreender e perceber as especificidades do processo de aprendizagem e as singularidades de cada aluno, bem como as implicações desses fatores para a prática e a vivência coletiva das manifestações corporais;</li><li>4. Relacionar de forma crítica o conhecimento tratado nas aulas de Educação Física com a vivência do processo de formação profissional;</li><li>5. Entender a prática autônoma de uma atividade corporal e/ou de lazer, na perspectiva crítica do conhecimento, considerando suas opções pessoais e as condições coletivas implícitas nas relações sociais;</li><li>6. Avaliar criticamente os objetivos propostos e o trabalho realizado nas séries anteriores com base no trabalho pedagógico da Educação Física Escolar no CEFET- MG.</li></ol>		
II. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO (Planejamento orientado por propostas dos alunos, em conjunto com o professor)		III. CRONOGRAMA
<b>1º BIMESTRE</b> <b>Unidade I:</b> Atividades integradas 1.1. Atividades recreativas envolvendo todas as turmas do horário <b>Unidade II:</b> Atletismo III 2.1 Caminhadas e corridas rústicas 2.2. Gincana de Atletismo <b>Unidade III:</b> Cultura corporal no espaço urbano (cf. ANEXO 4) 3.1. Jogos de rua 3.2. Jogos em outras culturas 3.3. Conteúdos culturais do lazer. Vivências estimuladas de acordo com sugestões e interesse dos alunos e dos professores.		20 aulas
<b>Unidade IV:</b> Atividades formativas extraclasse III (cf. ANEXO 5) 4.1. Festival de Atletismo 4.2. Mural de Agenda Cultural 4.3. Visita orientada no espaço urbano 4.4. Equipes escolares – aprendizagem aprofundada da modalidade de jogo/atividade, além da participação em jogos escolares		
<b>2º BIMESTRE</b> <b>Unidade V:</b> Esporte e natureza		20 aulas

<p>5.1. Práticas e atividades corporais na natureza 5.2. Esportes da Natureza 5.3. Temas complementares, de acordo com sugestões e interesse dos alunos e dos professores (cf. ANEXO 4)</p>	
<p><b>Unidade VI:</b> Atividades formativas extraclasse III (cf. ANEXO 5) 6.1. Festa Junina 6.2. Visita orientada na natureza I 6.3. Varal encontros de lazer 6.4. Equipes escolares – aprendizagem aprofundada da modalidade de jogo/atividade, além da participação em jogos escolares 5.2. Jogos INTERCAMPI</p>	
<p><b>3º BIMESTRE</b></p> <p><b>Unidade VII:</b> Dimensões humanas do trabalho e do lazer 7.1. Ergonomia da atividade: pensar o humano no trabalho 7.2. Componentes da carga de trabalho, relações com a saúde e desempenho profissional 7.3. Corpo trabalhador 7.5. A manifestação do jogo no trabalho 7.6. Contrapontos da relação lazer e trabalho</p>	<p>20 aulas</p>
<p><b>Unidade VIII:</b> Atividades formativas extraclasse III (cf. ANEXO 5) 8.1. Visitas técnicas de observação das situações de trabalho (observar o trabalhador no seu ofício) 8.2. Equipes escolares – aprendizagem aprofundada da modalidade de jogo/atividade, além da participação em jogos escolares</p>	
<p><b>4º BIMESTRE</b></p> <p><b>Unidade IX:</b> Estudos e práticas de aprofundamento (cf. ANEXO 4) 9.1. Esporte como jogo – modalidades esportivas individuais e coletivas 9.2. Conteúdos culturais do lazer. Vivências estimuladas de acordo com sugestões e interesse dos alunos e dos professores 9.3. Temas complementares, de acordo com sugestões e interesse dos alunos e dos professores (cf. ANEXO 4)</p> <p><b>Unidade X:</b> Atividades integradas 10.1. Atividades recreativas envolvendo todas as turmas do horário</p>	<p>20 aulas</p>
<p><b>Unidade XI:</b> Atividades formativas extraclasse III (cf. ANEXO 5) 11.1. Visita orientada na natureza II 11.2. Gincana solidária 11.3. Equipes escolares – aprendizagem aprofundada da modalidade de jogo/atividade, além da participação em jogos escolares</p>	
<p><b>IV. METODOLOGIA</b></p>	
<p>Utilização de dinâmicas de aproximação de grupo, da produção coletiva do conhecimento, através de observação, análise e solução de problemas, de intervenções críticas através da criação e modificação de “técnicas” e “regras” tratadas em aulas, de trabalhos e tarefas em grupo. Problematisações de aulas que estabeleçam como princípios o estímulo ao pensar a própria ação e a crítica às práticas propostas, de forma a analisar o conteúdo tratado, considerando seus condicionantes históricos e a experiência de quem os pratica, constituem recursos metodológicos, bem como analisar práticas corporais com o olhar voltado para os valores que nelas estão em “jogo”.</p> <p>Nessa direção, são utilizadas estratégias de exploração ou sondagem em relação a temas e/ou conteúdos; apresentação geral da unidade com vistas ao seu tratamento pedagógico posterior; repasse de conteúdo de sub-unidades e organização desses conteúdos para integração e fixação da aprendizagem; estímulo à experiência e à expressão do conteúdo tratado, de forma a verificar o processo de aprendizagem</p>	
<p><b>V. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS</b></p>	

Experiências e vivências corporais; Aulas teórico-práticas; Aulas expositivas; Trabalhos orientados práticos e/ou escritos; Seminários temáticos; Visitas técnicas e excursões a equipamentos relacionados à Educação Física e experimentação das atividades e práticas disponíveis; Dinâmicas de grupo; Oficinas pedagógicas e Jogos Escolares (internos e externos, incluindo o INTERCAMPI e outros, dentro do espaço das Atividades Formativas Extraclasse III – Ver ANEXO 2).

#### **VI. RECURSOS**

Utilização de recursos visuais disponíveis como quadro branco, giz, quadros, cartazes, gravuras, modelos, museus, filmes, projeções, fotografias, álbum seriado, mural didático, exposição, gráficos, mapas transparências, data-show, gravações de programas e/ou documentários, etc; recursos auditivos, como gravações de áudios de programas, apitos e outros instrumentos sonoros; e recursos audiovisuais específicos como cinema e televisão, além dos materiais correntes da Educação Física, como bolas de diversos tamanhos e modalidades, redes, cones de marcação, material de vestuário como coletes, entre outros.

#### **VII. RECURSOS DE AVALIAÇÕES**

De acordo com as Normas Acadêmicas, são exigidas, no mínimo, duas avaliações a cada bimestre, não se aplicando Avaliações Somativas (AS) no Caso da Educação Física. Poderão ser utilizados os seguintes recursos: Avaliação diagnóstica (inícios de semestres e/ou bimestres)

Prova escrita  
Trabalhos escritos  
Trabalhos práticos  
Pesquisas bibliográficas ou de campo  
Relatórios de atividades  
Avaliação crítica/análise da disciplina  
Observações/avaliações a cada aula

#### **VIII. BIBLIOGRAFIA**

**ANEXO 4**  
**PLANEJAMENTO DO 3º ANO**  
**(Conteúdo para unidades ESTUDOS E PRÁTICAS DE APROFUNDAMENTO)**

**1. Práticas corporais a serem oferecidas:** modalidades de jogos de quadra: basquete, futsal (futebol de campo), handebol e voleibol; ginástica; passeios/caminhadas e visitas a locais sugeridos pelos alunos - Oficina pedagógica de capoeira; oficinas pedagógicas (teatro; jogos: peteca, queimada, jogos de salão – xadrez/dama/cartas; outras); outras alternativas sugeridas pelos alunos

**2. Planejamentos previstos:**

**2.1. Basquete:** Fundamentos; Posicionamento na quadra; Sistemas defensivos: individual quadra toda, individual meia quadra, por zona; Sistemas ofensivos: contra zona, 2 pivôs, contra individual; Contra-ataque.

**2.2. Futsal (futebol de campo):** Fundamentos; Elementos Táticos: sistemas 2x2, 3x1, 1x2x1, 2x1x1 e rodízios de 3, rodízios de 4; Sistemas combinados; Saídas de bola; Prática do futsal; O jogo com diferentes tipos de bola; Prática de futebol de 7 (campo)

**2.3. Ginástica:** Avaliação em ginástica; Caminhada – ecológica com piquenique e variações possíveis perto de casa, da escola, em espaços adequados; Corrida; Ginástica localizada; Ginástica aeróbica; Musculação – abordagem teórico-prática na escola e na academia de ginástica.

**2.4. Handebol:** Fundamentos; Ataque em circulação e posicionamento; Contra-ataque; Complementação de sistemas; Criação de jogadas.

**2.5. Voleibol:** Fundamentos; Ataque; Bloqueio; Sistemas de jogo; Posicionamento de defesa; Fintas e jogadas.

**3. Temas complementares:**

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Atividade física/esporte para pessoas portadoras de deficiência;</li><li>- Atividade física e a questão de gênero;</li><li>- Atividade física e pressão arterial;</li><li>- Atividade física: modismo e aquisição / manutenção da saúde;</li><li>- Atividades físicas: metas e mitos;</li><li>- Atividade Física: parâmetros para uma prática autônoma</li><li>- Atividade física e lazer: caminhada ecológica;</li><li>- Controle da atividade física;</li><li>- Considerações acerca do sexismo, do racismo e das diferenças no esporte;</li><li>- Conteúdos culturais do lazer;</li><li>- Lazer e trabalho;</li><li>- Futebol como fenômeno social;</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Contextualização dos fundamentos das modalidades esportivas;</li><li>- Corpolatria e relações de produção;</li><li>- Drogas e prática de atividade física;</li><li>- Diferença entre treinamento e atividade física regular;</li><li>- Futebol e política; Futebol é coisa de macho;</li><li>- Futebol e a luta de classes;</li><li>- O esporte como instrumento de marketing social, econômico e político (Eventos esportivos de massa: olimpíadas e copa do mundo);</li><li>- Copa do mundo de futebol, mídia e política (porque será que as eleições coincidem realizam-se nesses anos?);</li><li>- O que é e o que são considerados esportes de elite</li></ul> |
|--|---|

<p style="text-align: center;"><b>ANEXO 5 – PLANEJAMENTO PARA 3ª SÉRIE</b>  <b>Conteúdo para Unidades de</b>  <b>ATIVIDADES FORMATIVAS EXTRACLASSE III</b>  <b>(alunos das três séries em horários de 18:30h às 20:30h)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>CRONOGRAMA</b></p>
<p><b>EQUIPES ESCOLARES</b> – Planejamento específico, por modalidade, voltado para atividades pedagógicas na modalidade do esporte escolar, com objetivos voltados para a aprendizagem e a aplicação de fundamentos e práticas das modalidades indicadas na participação em eventos de caráter competitivo e/ou participativo no âmbito escolar ou equivalente.</p>	
<p>O trabalho com as equipes escolares tem como objetivo principal complementar a formação ofertada pelo CEFET-MG e, particularmente em relação à Educação Física Escolar e a atividade física, proporcionando a experiência da atividade.</p>	
<p>As modalidades previstas, inicialmente, estão indicadas a seguir. Outras poderão ser incluídas, de acordo com as demandas e com o interesse apresentado por parte de alunos e de professores.</p>	
<p>Atletismo (feminino e masculino)</p>	<p>4 aulas/semana</p>
<p>Basquetebol Feminino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Basquetebol Masculino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Dança (masculino e feminino)</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Esporte de Orientação (feminino e masculino)</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Futebol Campo Feminino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Futebol Campo Masculino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Futsal Feminino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Futsal Masculino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Handebol Feminino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Handebol Masculino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Vôlei Feminino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Vôlei Masculino</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p>Xadrez (masculino e feminino)</p>	<p>2 aulas/semana</p>
<p><b>JOGOS INTERCAMPI DO CEFET-MG</b> – Evento com planejamento específico, realizado anualmente, preferencialmente no mês de junho, durante o 2º Bimestre, com a participação de alunos da EPTNM de todos os campi do CEFET-MG, que se reúnem em um determinado Campus-Sede dos jogos, com realização de jogos em modalidades específicas a cada ano.</p>	
<p><b>PARTICIPAÇÃO EM JOGOS ESCOLARES</b> – Copa SESC, JIFETS, JIF e outros eventos dos quais participam as equipes do CEFET-MG</p>	
<p><b>FESTA JUNINA</b> – Planejamento específico, incluído no 2º Bimestre, como parte das atividades de aulas curriculares, preferencialmente orientado para a realização em dia letivo, direcionado pelos e aos alunos dos Primeiros Anos, com participação dos alunos das outras séries.</p>	
<p><b>CAMINHADA ORIENTADA</b> – Planejamento específico, realizado a partir de visita técnica a parques e outros equipamentos de lazer e/ou similares, com orientação para a atividade física em geral.</p>	
<p><b>MURAL DE AGENDA CULTURAL</b> – pesquisa de eventos e manifestações culturais de lazer que ocorrem na cidade e seus arredores com objetivo de compilá-las e apresentá-las de maneira atrativa em um mural informativo para a comunidade do CEFET-MG/Campus I, apresentando e sugerindo possibilidades de lazer. A atividade toma como referência a importância de se educar para o lazer, considerando a necessária diversificação do acesso à experimentação da diversidade dos conteúdos culturais relacionados ao lazer.</p>	
<p><b>VISITA ORIENTADA NO ESPAÇO URBANO</b> – visita a espaços da cidade que propiciem experiências diferenciadas como, por exemplo, atividades sobre rodas (rollers): patins, skate, bicicleta, patinete.</p>	
<p><b>VISITA ORIENTADA NA NATUREZA 1 E 2</b> – visitas a espaços com abundante presença de recursos naturais que propiciem oportunidades de atividade física na natureza bem como sua contemplação.</p>	
<p><b>VARAL ENCONTROS DE LAZER</b> – Partindo da ideia e da construção do Mural de Agenda Cultural, serão promovidos encontros por turma ou grupos de alunos(as), em determinadas épocas do ano, com o objetivo</p>	

de experimentar, pelo menos uma das atividades divulgadas a fim de produzir um relatório sobre esta experiência.

**VISITA TÉCNICA DE OBSERVAÇÃO DAS SITUAÇÕES DE TRABALHO (OBSERVAR O TRABALHADOR NO SEU OFÍCIO)** - os alunos farão visitas a locais de trabalho com objetivo de observar posturas corporais de trabalhadores, indagando-os sobre as características de seu trabalho a fim de debater, criticamente, essas questões em um momento de reflexão posterior durante as aulas, considerando as exigências que implicam constrangimentos relacionados à organização do trabalho