

## **DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

### **OBJETIVOS:**

#### **1ª Série**

- Compreender a física presente no mundo vivencial e nos equipamentos e procedimentos tecnológicos. Descobrir "como funcionam" os aparelhos.
- Reconhecer o papel da física no sistema produtivo, compreendendo a evolução dos meios tecnológicos e sua relação dinâmica com a evolução do conhecimento científico.
- Articular o conhecimento físico com conhecimento de outras áreas do saber científico.

#### **2º Série**

- Compreender enunciados que envolvam códigos e símbolos físicos.
- Expressar-se corretamente utilizando a linguagem física adequada e elementos de sua representação simbólica.
- Apresentar de forma clara e objetiva o conhecimento apreendido, através de tal linguagem.
- Conhecer fontes de informações e formas de obter informações relevantes, sabendo interpretar notícias científicas.

#### **3ª Série**

- Elaborar sínteses ou esquemas estruturados dos temas físicos trabalhados.
- Conhecer e utilizar conceitos físicos, relacionar grandezas, quantificar.
- Articular o conhecimento físico com conhecimento de outras áreas do saber científico.

## **CONTEÚDOS**

### **1ª Série**

#### **UM UNIVERSO CHAMADO EDUCAÇÃO FÍSICA**

- Experiências anteriores.
- A Educação Física no Ensino Médio.
- Características físicas dos adolescentes.

#### **CULTURA CORPORAL E PRÁTICAS CONTEMPORÂNEAS**

- Cultura corporal.
- Musculação, suplementação e anabolizantes.
- Novas tendências.

#### **PRINCÍPIOS BÁSICOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**

- Atividade física orientada, alongamento e aquecimento.
- Estilo de vida saudável e benefícios da atividade física.
- Principais equívocos na prática de atividade física.

#### **CONHECIMENTOS QUE AUXILIAM A PROMOÇÃO DA SAÚDE**

- Consumo energético e gasto calórico.
- Exercícios aeróbio e anaeróbio.
- Frequência cardíaca e IMC.

#### **ATIVIDADE FÍSICA E SUAS PARTICULARIDADES**

- Dança – de onde vim e para onde vou.
- A ginástica e suas possibilidades.
- Esporte e mídias.

## **2ª Série**

### **JOGOS, ESPORTE E ATIVIDADES DE LAZER**

- Jogo e sentimentos.
- Esportes com outro olhar.
- Conteúdos do lazer.

### **DESAFIOS DO MUNDO MODERNO**

- Século XXI e sedentarismo.
- Padrões estéticos e transtornos alimentares.
- Riscos da obesidade.

### **OS SUPER PODERES DA ATIVIDADE FÍSICA**

- Atividade física e reabilitação social e patológica.
- Atividade física e envelhecimento.
- O esporte para homens e mulheres.

### **SOZINHOS SOMOS FORTES JUNTOS SOMOS IMBATÍVEIS**

- Relacionamento interpessoal – Lutas.
- Jogos cooperativos.
- Jogos de equipe.

### **O ESPORTE QUE VAI ALÉM DO ESPAÇO ESCOLAR**

- Esporte e suas possibilidades profissionais.
- O esporte na Universidade.
- Atividade física e gravidez.

## **3ª Série**

- Atividades físicas e vida moderna.
- Vida moderna e sedentarismo.
- Riscos da obesidade.
- Hábitos saudáveis e qualidade de vida.
- Estética e lazer.
- Conteúdos do lazer.
- Padrões estéticos e transtornos alimentares.
- Jogos: cultura e vivências I.
- Jogos: cultura e vivências II.
- Jogos cooperativos.
- Atividade física e inclusão social.
- Esporte e mídia I.
- Esporte e mídia II.
- Artes marciais.

- Atividade física e envelhecimento.
- Educação física e possibilidades profissionais.