

**DIRETORIA DE ENSINO**  
**COORDENADORIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**COORDENADORIA DO CURSO TÉCNICO INTEGRADO EM INFORMÁTICA**

**PROGRAMA DE UNIDADE DIDÁTICA – PUD**

<b>DISCIPLINA:</b> EDUCAÇÃO FÍSICA – ESPORTES INDIVIDUAIS E PRÁTICAS DE AVENTURA	
<b>Código:</b> 01.106.43	
<b>Carga Horária Total:</b> 40	<b>CH Teórica:</b> 10 <b>CH Prática:</b> 30
<b>CH - Prática como Componente Curricular do ensino:</b>	0
<b>Número de Créditos:</b>	2
<b>Pré-requisitos:</b>	0
<b>Semestre:</b>	4
<b>Nível:</b>	Técnico
<b>EMENTA</b>	
Estudos dos aspectos históricos e conceituais da Nataação, do Atletismo e das práticas de aventura. Os estilos de nado e suas sequências pedagógicas. Os métodos educativos do Atletismo. Marcha, corridas, saltos, lançamentos e provas combinadas. Análise dos princípios de classificação das práticas de aventura. Práticas de aventura em ambiente urbanos e na natureza, no Ar, na Terra e na Água. As práticas de aventura na perspectiva da Educação Ambiental.	
<b>OBJETIVO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreender os processos de produção e consumo dos esportes individuais (Nataação e Atletismo) e das práticas de aventura, levando em conta os conflitos inerentes a sua configuração social, os sentidos atribuídos às suas práticas e os valores que demarcam sua diversidade cultural.</li> <li>- Reconhecer os estilos de nado: peito, costas, borboleta e crawl.</li> <li>- Reconhecer a marcha, as corridas, os saltos, os lançamentos e as provas combinadas que compõe o universo do Atletismo.</li> <li>- Reconhecer as práticas de aventura em ambientes urbanos e na natureza, no Ar, na Terra e na Água.</li> <li>- Experimentar os esportes individuais e as práticas de aventura, estabelecendo a equidade como princípio para o reconhecimento, o acesso e a distribuição dessas práticas entre os diferentes grupos da sociedade.</li> <li>- Reconhecer a gestão de riscos como princípio inerente ao desenvolvimento das práticas de aventura.</li> <li>- Desenvolver os esportes individuais (Nataação e Atletismo) estabelecendo a competição, o lazer e a promoção da saúde como os princípios inerentes à sua diversidade cultural.</li> <li>- Desenvolver práticas de aventura na perspectiva da Educação Ambiental estabelecendo a sustentabilidade ambiental e as relações alteritárias com a natureza como princípio de sua distinção.</li> </ul>	
<b>PROGRAMA</b>	
UNIDADE I – Nataação - História da Nataação. - Sequências pedagógicas e aperfeiçoamento dos estilos de nado. UNIDADE II – Atletismo - História do Atletismo. - Métodos educativos do Atletismo.	

- Marcha e Corrida.

- Saltos.

- Lançamentos.

- Provas combinadas.

UNIDADE III – Práticas de aventura.

- Aventura, risco e vertigem.

- Práticas de aventura urbanas e na natureza, no ar, na terra e na água.

- Educação ambiental.

## METODOLOGIA DE ENSINO

As aulas serão desenvolvidas através de metodologias diversas que tomem por princípio o movimentar-se. Ainda, aulas expositivas, de campo, visitas técnicas, seminários temáticos e dramatizações de situações-problema deverão ocorrer. Ressalta-se que todas as metodologias selecionadas prezam pela participação direta do educando, entendido como sujeito ativo no processo de ensino-aprendizagem

## RECURSOS

Avaliação será realizada de forma constante, levando em consideração o potencial, o envolvimento e o desenvolvimento de cada aluno na dinâmica do processo educacional, para isso utilizaremos alguns instrumentos como: participação do aluno no processo pedagógico; seminários; trabalhos em grupo e/ ou individual; autoavaliação; produção de textos; relatórios de aulas; construção de eventos; provas e outros.

## AValiação

Avaliação será realizada de forma constante, levando em consideração o potencial, o envolvimento e o desenvolvimento de cada aluno na dinâmica do processo educacional, para isso utilizaremos alguns instrumentos como: participação do aluno no processo pedagógico; seminários; trabalhos em grupo e/ ou individual; autoavaliação; produção de textos; relatórios de aulas; construção de eventos; provas e outros.

## BIBLIOGRAFIA BÁSICA

FERNANDES, José Luís. **Atletismo: corridas**. São Paulo: EPU, 2003.

GONZALÉZ, Fernando Jaime; DARIDO, Suraya Cristina; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Básoli de (org.). **Lutas, capoeira e práticas corporais de aventura**. 2.ed. Maringá, PR: Eduem, 2017. 192 p. (Práticas corporais e a organização do conhecimento, 4). ISBN 9788576287124.

LOTUFO, João Nogueira. **Ensinando a nadar**. 8. Ed. São Paulo: Companhia Brasil, s/d.

MACHADO, David C. **Metodologia da natação**. São Paulo: EPU, 2004.

SCHWARTZ, Gisele Maria (org.). **Aventuras na natureza: consolidando significados**. Jundiaí: Fontoura, 2006. 262 p. ISBN 9788587114334.

## BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

CAILLOIS, Roger. **Os jogos e os homens: a máscara e a vertigem**. Trad. José Garcez Palha. Lisboa, Portugal: Editora Cotovia, 1990.

FERNANDES, José Luís. **Atletismo: corridas**. São Paulo: EPU, 2003.

FERNANDES, José Luís. **Atletismo: os saltos**. São Paulo: EPU, 2003.

MASSAUD, Marcelo. **Regras oficiais de natação**. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

UVINHA, Ricardo Ricci (org.). **Turismo de aventura: reflexões e tendências**. São Paulo: Aleph, 2005. 300 p. (Turismo). ISBN 8576570157.

<b>Coordenador do Curso</b>	<b>Setor Pedagógico</b>
-----------------------------	-------------------------

