

**DIRETORIA DE ENSINO  
DEPARTAMENTO DE ARTES  
COORDENADORIA DO CURSO TÉCNICO INTEGRADO EM MECÂNICA  
INDUSTRIAL  
PROGRAMA DE UNIDADE DIDÁTICA – PUD**

<b>DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA 4</b>	
<b>Código:</b>	01.104.436
<b>Carga Horária Total: 40 horas</b>	<b>CH Teórica: 20</b> <b>CH Prática: 20</b>
<b>CH - Prática como Componente Curricular do ensino:</b>	
<b>Número de Créditos:</b>	2
<b>Pré-requisitos:</b>	
<b>Semestre:</b>	4
<b>Nível:</b>	<b>Ensino Médio Integrado</b>
<b>EMENTA</b>	
Estudos dos aspectos históricos e conceituais da Natação, do Atletismo e das práticas de aventura. Os estilos de nado e suas sequ�ncias pedagógicas. Os métodos educativos do Atletismo. Marcha, corridas, saltos, lançamentos e provas combinadas. Análise dos princípios de classificaç�o das práticas de aventura. Práticas de aventura em ambiente urbanos e na natureza, no Ar, na Terra e na �gua. 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 (Natação 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></ul>	

- Reconhecer os estilos de nado: peito, costas, borboleta e crawl.
- Reconhecer a marcha, as corridas, os saltos, os lançamentos e as provas combinadas que compõe o universo do Atletismo.
- Reconhecer as práticas de aventura em ambientes urbanos e na natureza, no Ar, na Terra e na Água.
- 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.
- Reconhecer a gestão de riscos como princípio inerente ao desenvolvimento das práticas de aventura.
- Desenvolver os esportes individuais (Natação e Atletismo) estabelecendo a competição, o lazer e a promoção da saúde como os princípios inerentes à sua diversidade cultural.
- 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.

## **PROGRAMA**

### UNIDADE I – Natação

- História da Natação.
- 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**

- Sala de aula (equipamentos audiovisuais)
- Sala de ginástica (equipamentos de treinamento)
- Sala de musculação (equipamentos de treinamento)
- Sala de dança (equipamentos de treinamento)
- Ginásio (equipamentos de treinamento)

### **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 Bósoli 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.

**Coordenador do Curso**

**Setor Pedagógico**

