



CAMPANHA NACIONAL DE ESCOLAS DA COMUNIDADE
Colégio Cenecista Nossa Senhora dos Anjos
Gravataí - RS



Plano de Estudo

1. Dados de Identificação

Curso: Ensino Médio

Componente Curricular: Educação Física

Série(s): 1ª, 2ª, 3ª

Carga-horária anual: 80h

Vigência: a partir de 2007

2. Ementa:

- Manifestações da cultura corporal
- Educação para a saúde e aptidão física
- Jogos lúdicos, recreativos, pré-desportivos e desportivos

3. Objetivo Geral:

- Desenvolver boas relações interpessoais, através das atividades esportivas e em grupo, visualizando tal prática como benéfica à saúde.

4. Objetivo(s) Específico(s):

- Desenvolver a convivência em grupo para a formação de novas amizades, respeitando as regras do jogo e o adversário, buscando uma boa integração para solucionar as dificuldades apresentadas durante as atividades.
- Alcançar os benefícios fisiológicos, anatômicos e cinestésicos, através dos esportes coletivos, recreação, corridas, caminhadas e ginásticas.

5. Conteúdos:

- Voleibol
- Futsal
- Ginástica localizada
- Ginástica com aparelhos
- Caminhadas
- Handebol
- Basquete
- Exercícios de equilíbrio
- Recreação
- Corridas: curta distância e longa distância
- Rolamentos em geral
- Musculação

6. Habilidades:

- Conviver em grupo.
- Demonstrar respeito para com o adversário e as regras do jogo.

7. Competência(s):

- Realizar atividades no cotidiano, alcançando os benefícios para a saúde que as mesmas proporcionam, integrando-se aos diferentes grupos.

8.Referências Bibliográficas:

- DUARTE, Orlando. **Todos os esportes do Mundo**. São Paulo: MAKRON Books, 1996.
- FEDERAÇÃO GAÚCHA DE DESPORTOS. Regras de modalidades esportivas.
- TOSETI, Solange. **A Educação Física**. Erechim: EDELBRA, 1999.