



**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.