



GUIA DE APRENDIZAGEM – 2023

Professor: NILSON GELAMO CHAGAS	Disciplina: COMPONENTE 2 / LABORATÓRIO DE FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO	Série: 3º A	2º BIMESTRE
---------------------------------	---	-------------	--------------------

JUSTIFICATIVA DO CONTEÚDO DO BIMESTRE:

Propõe-se que os estudantes ampliem seus conhecimentos a respeito dos efeitos do exercício nos parâmetros fisiológicos, seus benefícios e riscos para a saúde. Os estudantes tenham a oportunidade de conhecer o campo de atuação dos profissionais que exercem a função de fisiologista do exercício, seus processos de pesquisa, produção de conhecimento, testes físicos, e sua importância na prescrição de treinamento físico adequado e periodizado

SEMANA DE ESTUDOS INTENSIVOS (SEI)

OBJETIVOS	CONTEÚDO DA DISCIPLINA	HABILIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS
<input type="checkbox"/> Proporcionar momentos de experimentação e vivência crítica, despertando a autonomia crítica	<input type="checkbox"/> Análise e experimentação de variados tipos de treinamento	<input type="checkbox"/> EM13LGG503 - Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.

1º BIMESTRE



GUIA DE APRENDIZAGEM – 2023

OBJETIVOS	CONTEÚDOS DA DISCIPLINA	HABILIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS
Desenvolver através das atividades propostas os eixos Estruturantes: Investigações Científica e Processos Criativos	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Estudo e pesquisa das relações entre tipos de treinamento e adaptações fisiológicas no corpo humano<input type="checkbox"/> Análise e experimentação de variados tipos de treinamento<input type="checkbox"/> Relações entre alimentação e performance em diferentes práticas corporais; reflexão a respeito dos contextos de prática e sua influência em desempenhos individuais e coletivos.	<p>Competências e Habilidades da Formação Geral Básica a serem aprofundadas:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> EM13LGG303 - Debater questões polêmicas de relevância social, analisando diferentes argumentos e opiniões, para formular, negociar e sustentar posições, frente à análise de perspectivas distintas<input type="checkbox"/> EM13LGG503 - Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento. <p>Competências e Habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> EMIFCG01 - Identificar, selecionar, processar e analisar dados, fatos e evidências com curiosidade, atenção, criticidade e ética, inclusive utilizando o apoio de tecnologias digitais.



GUIA DE APRENDIZAGEM – 2023

	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> EMIFCG03 - Utilizar informações, conhecimentos e ideias resultantes de investigações científicas para criar ou propor soluções para problemas diversos.<input type="checkbox"/> EMIFLG04 - Reconhecer produtos e/ou processos criativos por meio de fruição, vivências e reflexão crítica sobre obras ou eventos de diferentes práticas artísticas, culturais e/ou corporais, ampliando o repertório/domínio pessoal sobre o funcionamento e os recursos da(s) língua(s) ou da(s) linguagem(ns).
--	--

TEMA TRANSVERSAL

- ÉTICA** – Levar os alunos a refletir que todos estão usufruindo o mesmo direito à educação e que nem por isso necessitam ser iguais. Reconhecendo seus limites e suas possibilidades, além dos limites dos outros. Para que através dessa reflexão os alunos a expressem mais facilmente sentimentos e emoções, admitindo dúvidas sem medo de serem ridicularizados.
- MEIO AMBIENTE** - Levar os alunos a identificarem as características do espaço físico em que ocorrem as aulas de Educação Física (no que se refere às condições do piso, da qualidade do ar, do tratamento sonoro, da incidência/ausência de luz e calor, entre outros fatores). Também levá-los a vivenciar situações em ambientes diferenciados, como: parques, praças e clubes, para que possam estabelecer comparações com a realidade vivida no dia a dia, principalmente em tempos de pandemia.



GUIA DE APRENDIZAGEM – 2023

ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS

ATIVIDADES AUTODIDÁTICAS

- Leitura e interpretação de textos de variadas tipologias e gêneros;
- Apreciação de vídeos/imagens e/ou texto complementar sobre o tema abordado;
- Pesquisa sobre temas relacionados aos conteúdos;
- Produção de textos;
- Atividades esportivas, jogos e recreações;
- Exercícios físicos individuais.

ATIVIDADES DIDÁTICO-COOPERATIVAS

- Leitura compartilhada;
- Atividades em grupo;
- Roda de conversas e debates sobre os conteúdos estudados e suas relações com o contexto;
- Atividades esportivas, jogos e recreações;
- Atividades no caderno, resolução de exercícios e elaboração de textos
- Exercícios físicos em grupo
- Pesquisa/Entrevista

ATIVIDADES COMPLEMENTARES

- Nivelamento;
- Tutoria
- Sondagem dos conhecimentos prévios;
- Escrita e reescrita de textos;
- Resolução de exercícios;
- Plano de Ação;
- Critérios de Avaliação;
- Sugestão de leituras de textos, artigos e reportagens;
- Sugestões de vídeos e filmes
- Reunião de Pais, Mães e Responsáveis
- Comemoração do Dia das Mães
- Festa Junina
- Projeto Paz na Escola
- Culminância das Eletivas
- Projeto Gincanática

VALORES TRABALHADOS NA DISCIPLINA

- Educação Interdimensional:** Preparar o aluno para desenvolver pensamentos autônomos e críticos e para formular seus próprios juízos de valor, por meio de mudanças de métodos e de como conduzir o processo de ensino-aprendizagem.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

- Avaliação Escrita (sem consulta):** P1 (2 pontos) e P2 (2 pontos) - totalizam 4 Pontos.
- Assiduidade:** Alunos assíduos (75% de presença mínima) - 1 Ponto na média.



GUIA DE APRENDIZAGEM – 2023

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pedagogia da presença: Acompanhando com proximidade o desenvolvimento do aluno no dia a dia e o auxiliando no que for necessário.<input type="checkbox"/> Protagonismo Juvenil: Envolvendo os alunos na gestão de seu próprio desenvolvimento educacional. ✓ Os Quatro Pilares da Educação: (Aprender a Ser- Aprender a Conhecer - Aprender a Fazer – Aprender a Conviver)<input type="checkbox"/> Corresponabilidade: (Todos os envolvidos no cotidiano do estudante são responsáveis pelo processo de ensino e aprendizado). | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Trabalhos: Valem 2 Pontos.<input type="checkbox"/> Recuperação de Notas: Atividade aplicada na Semana de Estudos Intensivos. A atividade da S.E.I. valerá 4 pontos para fins de recuperação.<input type="checkbox"/> Compensação de ausência – Será ofertada para os alunos que excederam o limite de faltas. Os alunos que compensarem ausências justificadas por atestado médico podem também receber 1 ponto por assiduidade. Compensação de ausência não implica em recuperação de notas. As atividades de recuperação ocorrem na S.E.I.<input type="checkbox"/> 02 PONTOS: Avaliação escrita elaborada pelo professor (sem consulta). Somente serão aplicadas em segunda chamada com apresentação de ATESTADO MÉDICO.<input type="checkbox"/> 04 PONTOS: Avaliação Prova Paulista.<input type="checkbox"/> 04 PONTOS: Atividades práticas, trabalhos, pesquisa e projetos desenvolvidos pelo professor, engajamento<input type="checkbox"/> Recuperação de notas: Atividade aplicada na Semana de Estudos Intensivos. A atividade da S.E.I. valerá 4 pontos para fins de recuperação. |
|--|--|

REFERÊNCIAS



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PPROGRAMA DE ENSINO INTEGRAL
EE. Profa Sylvia Ribeiro de Carvalho
Rua Nair Rosilho Gutierrez, 345 - Nova Marília – CEP: 17523-150
E-MAIL: e047843a@see.sp.gov.br - Tel. 3417-3280 - Marília – SP



GUIA DE APRENDIZAGEM – 2023

PARA O PROFESSOR:

- MAPPA:** Disponível file:///C:/Users/NILSON%20ACER/Desktop/Escola%202023/EM%20-%20IF%203A.B/MAPPA-UC3-LGG_CNT.pdf em:
- MAPPA:** Vídeos e sites indicados
- Sites e vídeos diversos

PARA O ALUNO:

- MAPPA:** Vídeos e sites indicados
- Sites e vídeos diversos