

Educação Física para o Ensino Médio

Ed. v0.1a

Copyright © 2013 Walmyra Medeiros Alexandre

Você tem a liberdade de:

Compartilhar — copiar, distribuir e transmitir a obra.

Remixar — criar obras derivadas.

Sob as seguintes condições:

Atribuição — Você deve creditar a obra da forma especificada pelo autor ou licenciante (mas não de maneira que sugira que estes concedem qualquer aval a você ou ao seu uso da obra).

Uso não comercial — Você não pode usar esta obra para fins comerciais.

Compartilhamento pela mesma licença — Se você alterar, transformar ou criar em cima desta obra, você poderá distribuir a obra resultante apenas sob a mesma licença, ou sob uma licença similar à presente.

Para maiores informações consulte: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/br/> .

REVISION HISTORY			
NUMBER	DATE	DESCRIPTION	NAME
v0.1a	Fevereiro 2013	Estrutura inicial dos capítulos: Conteúdo programático da Educação Física; Teoria: Atividade física relacionada à saúde; Profissional de Educação Física; Teoria: Jogos; Planos de Aula	WMA

Sumário

I	Educação Física	1
1	Conteúdo programático da Educação Física	2
1.1	Leis que regulam a Educação Física	2
1.2	Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN)	2
1.2.1	PCN de Educação Física	2
1.3	Educação Física cai no ENEM?	2
1.4	Bibliografia	2
1.4.1	Referências Bibliográficas	2
2	Teoria: Atividade física relacionada à saúde	3
2.1	O que é atividade física	3
2.2	Por que fazer atividade física, pra que e como?	3
2.3	Doenças relacionadas ao sedentarismo	3
2.4	Fazer atividade física consciente	3
2.4.1	Zona Alvo	3
2.4.2	Índice de Massa Corpórea (IMC) e Índice de Adiposidade Corporal (IAC)	3
2.4.3	Índice de Conicidade (IC)	3
2.4.4	Cálculos	4
2.5	Bibliografia	4
2.5.1	Referências Bibliográficas	4
3	Profissional de Educação Física	5
3.1	Reconhecendo a Educação Física	5
3.1.1	Respeitar e divulgar a educação física	5
3.1.2	Educação Física não é só jogar bola	5
3.2	Atividade física nas praças	5
3.3	O trabalho do profissional de educação física	5
3.3.1	Videos mostrando os profissionais	5
3.4	Bibliografia	6
3.4.1	Referências Bibliográficas	6

II	Jogos	7
4	Teoria: Jogos	8
4.1	Histórico e definição	8
4.2	Competição ou Cooperação	8
4.2.1	Competição	8
4.2.2	Cooperação	8
4.3	Atividade elaboração e modificação de regras	8
4.3.1	Aplicação dos jogos	8
4.4	Bibliografia	8
4.4.1	Referências Bibliográficas	8
III	Planos de Aula	9
5	Walmyra Medeiros	11
5.1	Primeiro dia: Apresentação do Plano de Curso Anual	11
IV	Apendice	12
V	Glossário	14
6	Índice Remissivo	16

Dedicatória

Texto da dedicatória vem aqui.

Prefácio

Nota

Envie dúvidas, correções e sugestões através do seguinte link: <https://github.com/edusantana/edfisica-livro/issues>



Figura 1: Site do livro: <https://github.com/edusantana/edfisica-livro>

Parte I

Educação Física

Capítulo 1

Conteúdo programático da Educação Física

texto...

1.1 Leis que regulam a Educação Física

texto...

Nota

Você pode consultar a LDB no seguinte link: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9394.htm.

1.2 Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN)

texto...

1.2.1 PCN de Educação Física

texto...

1.3 Educação Física cai no ENEM?

texto...

1.4 Bibliografia

1.4.1 Referências Bibliográficas

[1] [conteudo-programatico1] Nome do Autor. Título da obra. Editora. ISBN X-XX-XXXXXX-Y.

[2] [conteudo-programatico2] Nome do Autor. Título da obra. Editora. ISBN X-XX-XXXXXX-Y.

Capítulo 2

Teoria: Atividade física relacionada à saúde

texto...

2.1 O que é atividade física

texto...

2.2 Por que fazer atividade física, pra que e como?

texto...

2.3 Doenças relacionadas ao sedentarismo

texto...

2.4 Fazer atividade física consciente

texto...

2.4.1 Zona Alvo

texto...

2.4.2 Índice de Massa Corpórea (IMC) e Índice de Adiposidade Corporal (IAC)

texto...

2.4.3 Índice de Conicidade (IC)

texto...

2.4.4 Cálculos

texto...

2.5 Bibliografia

2.5.1 Referências Bibliográficas

[3] [basquete1] Nome do Autor. Título da obra. Editora. ISBN X-XX-XXXXXXX-Y.

[4] [basquete2] Nome do Autor. Título da obra. Editora. ISBN X-XX-XXXXXXX-Y.

Capítulo 3

Profissional de Educação Física

texto...

3.1 Reconhecendo a Educação Física

texto...

3.1.1 Respeitar e divulgar a educação física

texto...

3.1.2 Educação Física não é só jogar bola

texto...

3.2 Atividade física nas praças

texto...

3.3 O trabalho do profissional de educação física

texto...

3.3.1 Videos mostrando os profissionais

texto...



Figura 3.1: Video sobre Ginástica na Praça: <http://youtu.be/2ctOp4Jssx8>

3.4 Bibliografia

3.4.1 Referências Bibliográficas

[5] [profissional1] Nome do Autor. Título da obra. Editora. ISBN X-XX-XXXXXXX-Y.

[6] [profissional2] Nome do Autor. Título da obra. Editora. ISBN X-XX-XXXXXXX-Y.

Parte II

Jogos

Capítulo 4

Teoria: Jogos

texto...

4.1 Histórico e definição

texto...

4.2 Competição ou Cooperação

texto...

4.2.1 Competição

texto...

4.2.2 Cooperação

texto...

4.3 Atividade elaboração e modificação de regras

texto...

4.3.1 Aplicação dos jogos

texto...

4.4 Bibliografia

4.4.1 Referências Bibliográficas

[7] [jogos1] Nome do Autor. Título da obra. Editora. ISBN X-XX-XXXXXXX-Y.

[8] [jogos2] Nome do Autor. Título da obra. Editora. ISBN X-XX-XXXXXXX-Y.

Parte III

Planos de Aula

Os planos de aulas serão organizados por autores, mas sempre relacionando quais assuntos são abordados nas aulas, de tal forma que será possível identificar, consultando o Índice Remissivo, quais as aulas que abordam determinados assuntos.

Capítulo 5

Walmyra Medeiros

Os planos de aulas apresentados a seguir foram elaborados por Walmyra e aplicados e sala de aula.

5.1 Primeiro dia: Apresentação do Plano de Curso Anual

DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES

Apresentação dos direitos contidos na LDB

Para que os alunos possam entender que a esta lei (Seção 1.1 [2]) existe e que foi a partir dela que a Educação física, e outras disciplinas, passaram a ser estruturadas.

Apresentação do PCN de Educação Física

Informar sobre a existência do PCN (Seção 1.2.1 [2]) e que a Educação Física está inserida na "Parte II: Linguagens, Códigos e suas Tecnologias".

Apresentação do Plano de Curso Anual da Disciplina

Apresentação dos conteúdos que serão abordados em cada bimestre. Informando que temos flexibilidade no plano e poderíamos adapta-lo caso proponham mudanças, contanto que esteja em conformidade com o PCN (Seção 1.2 [2]). O Plano pode ser acessado em: <https://github.com/walmyra/professora-walmyra/raw/master/plano-de-curso-2013.docx>

Apresentação da forma de avaliação

Apresentar a forma de como os alunos serão avaliação — seção do Plano de curso.

Coleta de expectativa sobre a disciplina

Solicitar que cada aluno entregue uma folha descrevendo as expectativas para a disciplina ao longo do ano.

Perguntas dos alunos

1. *Sabendo que a Educação Física é uma disciplina obrigatória, por que ela não é tratada com a devida importância pelos demais professores?*

Eu não posso responder pelos outros, apenas por mim. É uma questão de consciência e de responsabilidade, eu me sinto bem trabalhando assim.

Parte IV

Apendice

Texto do apendice aqui.

Parte V

Glossário

No glossário você encontra o significado de algumas palavras utilizadas no texto.

FCM

Frequência cardíaca máxima.

Outro termo

Explicação do termo aqui.

Capítulo 6

Índice Remissivo

A

Atividade física, [3](#)

C

Conteúdo programático, [2](#)

E

Educação Física

Conteúdo programático, [2](#)

ENEM, [2](#)

PCN, [2](#)

ENEM, [2](#)

I

IAC, [3](#)

IC, [3](#)

IMC, [3](#)

J

Jogos, [8](#)

Jogos Competitivos, [8](#)

Jogos Cooperativos, [8](#)

Jogos Competitivos, [8](#)

Jogos Cooperativos, [8](#)

L

LDB, [2](#), [11](#)

P

PCN, [2](#), [11](#)

Plano de Aula

LDB, [11](#)

PCN, [11](#)

Plano de Curso, [11](#)

S

Sedentarismo, [3](#)

Z

Zona Alvo, [3](#)
