



GOVERNO DO ESTADO DO PARÁ
SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ENSINO
DIRETORIA DE EDUCAÇÃO PARA DIVERSIDADE, INCLUSÃO E CIDADANIA
COORDENAÇÃO DE EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS
CENTRO DE ESTUDOS SUPLETIVOS – CES

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO/EDUCAÇÃO FÍSICA

ENSINO MÉDIO

1. HISTÓRICO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

- O que é Educação Física;
- Breve histórico da Educação Física;
- A Educação Física no Brasil.

2. HIGIENE E SAÚDE

- A importância da higiene na educação física;
- Conceito de Saúde;
- Educação física e Qualidade de vida;
- Anomalias da coluna (cifose, escoliose e lordose) causas e prevenção;
- Postura Adequada (sentar, andar e dormir);
- Alimentação e Qualidade de vida;
- Frequência Cardíaca;
- Índice de Massa Corporal (I.M.C).

3. GINÁSTICA

- Histórico e Origem da Ginástica;
- Ginástica Rítmica Desportiva;
- Ginástica Olímpica (solo; salto sobre o cavalo; barra fixa; argolas; paralelas assimétricas e simétricas; cavalo com alça, posições obrigatórias);
- Ginástica de Academia (Alongamentos, flexibilidade, ginástica localizada, ginástica aeróbica);
- Qualidades físicas e motoras trabalhadas na ginástica;
- Diferença entre Alongamento e Flexibilidade.

4. LUTAS

- Capoeira (origem da capoeira; movimentos básicos da capoeira);
- Lutas de aproximação (judô; jiu-jitsu);
- Lutas que mantêm a distância (karatê; boxe).
- Lutas: violência ou defesa pessoal.

5. DANÇAS

- Origem e história da dança;
- Danças Folclóricas Paraenses (carimbo, lundu marajoara, marujada);
- Danças Folclóricas Brasileiras (Fandango; quadrilha; dança de fitas; frevo; samba de roda);
- Dança Clássica – Balé;
- Dança Moderna;
- Danças Populares (Funk; reggae, axé).
- A influência da mídia na dança.

6. ESPORTES

- O que é esporte;
- Modalidades esportivas (individuais, coletivas e duplas) e suas definições;

- Histórico, Fundamentos e regras básicas das modalidades esportivas abaixo:
- Futebol e suas variações;
- História da Copa do Mundo;
- História das Olimpíadas e Para – Olimpíadas;
- Vôlei de Quadra;
- Vôlei de Areia;
- Basquetebol;
- Atletismo;
- A influência da mídia no esporte;
- Esporte x Saúde (doping, anabolizantes, etc);
- Esporte x Violência.

REFERÊNCIA

- **Módulos de Educação Física do Centro de estudos supletivos “Luis Otávio Pereira” – CES, Ensino Fundamental e Médio.**
- **ANDRADE, PAULO DE TARSO; Conhecendo nosso Folclore, Belém-Pa; 2003.**
- **BARROS, Carlos.** Ciências o corpo humano. Ed. Reform. São Paulo: Ática, 2006.
- **BARROS, Carlos.** O corpo humano/ Programa de saúde. Ática: São Paulo- 1998.
- **BREGOLOTO, Rosei Aparecida.** Cultura Corporal da Ginástica. São Paulo: Ícone, 2006.
- **BOURCIER, Paul;** Opus 86 História da Dança no Ocidente; 1º edição, São Paulo, Martins Fontes, 1987.
- **CAMARGO, Luiz de Lima.** Educação para o lazer. São Paulo: Moderna, 1998.
- -
- **COSTA, Marcelo Gomes.** Ginástica localizada. Ed. Sprint, 2ª edição, R.J.1998.
- **CRUZ, Daniel.** Ciência e Educação Ambiental/ O corpo Humano. Ática: São Paulo- 1999.
- **FARO; Antônio José;** Pequena História da Dança; 3º edição; Rio de Janeiro; Jorge Zahar Editor; 1986.
- **FRITZEN, José Silvino.** Jogos dirigidos: para grupos, recreação e aulas de educação física. 29 ed. Petrópolis: Vozes, 2002.
- **GALV&ATILDE;O; Nádia Santos Nunes;** Convite à Dança; 1º edição; São Paulo; Editora Logos; 1961.
- **GUERRA, Marlene.** Recreação e lazer. 2. ed. Porto Alegre: Sagra,1988.
- **LAROUSSE;** Larousse Cultural (vols. 3;5;7;8;12;14;17;21;22;23;24); 1º edição;São Paulo;Editora Nova Cultural; 1988.
- **MENDES; Miriam Garcia;** A Dança; 2º edição; São Paulo; Editora &ACUTE;tica; 1987.
- **SAMPAIO, Francisco Azevedo de Arruda.** Caminhos da ciência: Uma abordagem sócio – construtivista. 3. Ed. São Paulo: IBEP, 2005.
- **SILVA, N.Pithan.** **Atletismo** Ed. Cia Brasil editora 2ª Ed. São Paulo
- **STEINHIBER, Jorge.** Profissional de Educação Física Existe? Ed. Sprint, Rio de Janeiro R.J. 1996.
- **SAMPAIO; Luiz Paulo e FARO; Antônio José;** Dicionário de Ballet e Dança; 1º edição; Rio de Janeiro; Jorge Zahar Editor; 1989.
- **SUCENA; Eduardo;** A Dança Teatral no Brasil; 1º edição; Rio de Janeiro; Editora Memória; 1989.

- <http://www.nutricaoativa.com.br/conteudo.php?id=178>
- <http://www.sosobesidade.hpg.ig.com.br/calorias-atividade.html#segmento2>
- *hppt: //portal.saude.gov.br/portal/saúde. Em 05/09/2010, às 21:35 h.*
- www.wikipédia.com.br, data 14-05-09.
- <http://pt.wikipedia.org>, em 19-06-2009, as 09:54h.
- <http://cyberdiet.terra.com.br/cyberdiet/colunas>, em 19-06-2009, as 10:05h
- <http://pt.wikipedia.org/wiki/Atletismo>
- <http://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/atletismo.htm>.
- <http://efapoio.blogspot.com/2007/05/atletismo-triplo-salto.html>
- http://www.superdeivisonf1world.hpg.com.br/atletismo_e_suas_regras.htm
- [http:// www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/futebol/imagens/historia-do-futebol](http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/futebol/imagens/historia-do-futebol)
- *[http:// www.cbf.com.br/regras/manual_arbitros.pdf](http://www.cbf.com.br/regras/manual_arbitros.pdf)*
- <http://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/historiadacopa.htm>
- http://pt.wikipedia.org/wiki/Copa_do_Mundo_FIFA
- <http://www1.dnit.gov.br/emergencia.htm>, em 25-06-2009, as10:02h.
- *<http://www.anatomiaonline.com>, em 30-04-2010, as 22:40h.*
- http://www.edukbr.com.br/artemanhas/tipo_danca_moderna.asp, em 25 de maio de 2009 as 09:47h.
- <http://pt.wikipedia.org/wiki/Forr%C3%B3>, em 30 de maio de 2009 às 10:40h.