

FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DO DISTRITO FEDERAL
DEPARTAMENTO GERAL DE ADMINISTRAÇÃO
DIREÇÃO DE SELEÇÃO E CAPACITAÇÃO DE RECURSOS HUMANOS

PLANO DE CURSO

CURSO: Aperfeiçoamento de Professores de Atividades de Educação

DISCIPLINA: Educação Física CARGA HORÁRIA: 20 horas

INÍCIO: _____ TÉRMINO: _____ HORÁRIO: _____

LOCAL: _____

INSTRUTOR: _____

OBJETIVO(S) GERAL(IS) DA DISCIPLINA

At the end of 20 hours, the students will be able to perform activities related to Physical Education, promoting practical activities of Physical Expression and games.

| OBJETIVOS ESPECÍFICOS | CONTEUDO PROGRAMÁTICO | CRONOGRAMA | ATIVIDADES | RECURSOS AUXILIARES |
|--|--|----------------|--|---------------------------------|
| <p>1. Desenvolver o que é inato em cada um - o seu próprio poder de expressão - e a capacidade de interagir por meio dele, com os outros, no meio em que vive.</p> | <p>1.a) Pesquisar o seu próprio corpo. 1.b) Pesquisar o corpo da colega. 1.c) Troca de olhares com um colega.</p> | <p>8 horas</p> | <p>1.a) de pé, olhos fechados, voltados para si, iniciar o movimento de percução do corpo. 1.b) de pé, olhos fechados, procurar perceber todos os partes do corpo do outro. 1.c) de pé, olhos fechados, frente a frente, começar a trocar olhares, andando misturando-se com os demais pares, mas continuando a olhar para o seu par, sem perdê-lo de vista.</p> | <p>- música</p> <p>- música</p> |
| <p>2. Desenvolver a capacidade de observar e de ser observado, criticar e ser criticado, modificar-se e ser modificado, numa atitude aberta e compreensiva.</p> | <p>2.a) Reconhecimento dos diferentes níveis do corpo. 2.b) Dramatização em grupos. 2.c) Conscientização das diversas formas tomadas pelo corpo.</p> | | <p>2.a) Executar movimentos nos 3 níveis: alto, médio e baixo, observando o ponto de apoio do corpo. 2.b) Formação de grupos com 5 elementos, para montagem de uma dramatização com um tema que utilize os 3 níveis do corpo. 2.c) deitado, olhos fechados, sentir o espaço em cada um. Levantar lentamente</p> | <p>- música</p> |

| OBJETIVOS ESPECÍFICOS | CONTEUDO PROGRAMÁTICO | CRONOGRAMA | ATIVIDADES | RECURSOS AUXILIARES |
|--|--|--------------|---|---|
| <p>3 - desenvolvimento da capacidade criadora de cada um</p> | <p>2. d.) Execução de movimentos variados, mostrando a forma redonda.</p> <p>2. e) Uso do encaixe e desencaixe, dois a dois, e em grupos.</p> <p>3. a) Usando um objeto concreto, criar outros.</p> <p>3. b. Atravessar obstáculos</p> | <p>4 hs.</p> | <p>procurar descobrir as formas: redondas, curvas, retas, que existem em todas partes do mesmo corpo.</p> <p>- dois a dois descobrir as formas no colega.</p> <p>2. d) Olhos fechados, cada um tentará de diversas maneiras mostrar formas redondas.</p> <p>2. e) Dois a dois procurar encaixar e desencaixar entre si, usando várias maneiras.</p> <p>- dois grupos:</p> <p>o primeiro formará redonda e o segundo encaixará e vice-versa.</p> <p>3. a) Sentados em círculo, cada um usará a caixa de fósforo, e encenará outro defeito e passará adiante.</p> <p>3. b) dois grupos, obstáculos ao meio. Cada membro de cada grupo atravessará os obstáculos de 5 m.</p> | <p>caixa de fósforo</p> <p>cadeiras</p> <p>carteiras</p> <p>caixas</p> <p>litas</p> |

| OBJETIVOS ESPECÍFICOS | CONTEUDO PROGRAMÁTICO | CRONOGRAMA | ATIVIDADES | RECURSOS AUXILIARES |
|---|--|-------------|---|--|
| <p>4 - Dançar as voges através de vários exercícios</p> <p>5 - desenvolver a capacidade de altura e sílaba.</p> | <p>3.c) Lamentar-se ao som, encenação uma música</p> <p>3.d) Uso do nível médio e alto</p> <p>4.a) Caixa imaginária</p> <p>4.b. Viagem imaginária.</p> <p>5.a) Andar livremente ao som da música</p> | <p>4 hs</p> | <p>neiras diferentes.</p> <p>3.c) grupos, após en- trar uma música em grupos de relaxamen- to, procurar encena-la</p> <p>3.d) dois a dois encena- ções de um balão enchendo e depois explodindo.</p> <p>3.6m brincaria, puxar da cabeça do colega (nível médio), linha imaginária, subir até atingir nível alto, e o colega acompanhar esses movimentos.</p> <p>4.a) em grupos, sair lentamente em direção a caixa imitando entonação caixa. A caixa explodirá.</p> <p>4.b. Leitados olhos fecha- dos imaginar uma viagem a uma fazenda chegada, amanhecer, entenda emitir os sons de tudo que se imaginou.</p> <p>5.a) Andar lentamente sempre que aparecer um certo instrumento das uma parada.</p> | <p>- músicas suaves e com ruídos</p> <p>- música</p> |

| OBJETIVOS ESPECÍFICOS | CONTEUDO PROGRAMÁTICO | CRONOGRAMA | ATIVIDADES | RECURSOS AUXILIARES |
|---|--|-------------|--|--------------------------------|
| <p>6. Explorar a sensibilidade individual e de grupo.</p> <p>7. Explorar movimentos através da expressão corporal em jogos.</p> | <p>5.b) Uso de palmas e apitos ou outro som.</p> <p>6.a) Apropriação corporal, usando o lengo.</p> <p>7.a) Executar movimentos corporais</p> | <p>4 hs</p> | <p>5.b) Turno dividida em 2 grupos. Uma atende ao apito, outra de palmas. Andar livremente para ao ouvir as palmas ou o apito</p> <p>6.a) Olhos fechados, explorar o lengo, usando toda a sensibilidade, - Utilizar os mesmos movimentos em parceria e em grupos.</p> <p>7.a) Com movimentos, acompanhar cada letra de seu nome.</p> | <p>- Apito</p> <p>- Lengos</p> |

- Individual através de comentários
- Auto-Avaliação
- Avaliação do professor

BIBLIOGRAFIA

- I. Desenvolvimento da Capacidade Criadora
Viktor Lowenfeld W. Lunisnet Brittain
- II - La Expresión Corporal y el ritmo - Patricia Stokol
- III - A Inteligência pelo movimento -
Bryant G. Craty
- IV - Educación Psicomotriz y Actividades Plásticas Físicas
I. Lourdes
- V - El Lenguaje Corporal - Pierre Vayer
- VI - Expresión Dinámica - Manuel Hernández Velasquez
Francisco G. C. Resares

VISTO DO COORDENADOR

VISTO DO CHEFE DO NÚCLEO

Brasília, de de 19

Assinatura do Instrutor