



TÍTULO
ESPORTES DE PRAIA.
DISCIPLINAS
EDUCAÇÃO FÍSICA
PROFESSORES ENVOLVIDOS
<i>Ivens da Costa Lemos</i> <i>Perla Paz da Costa</i>
COMPETÊNCIAS GERAIS BNCC
1. Compreender a origem da cultura corporal de movimento e seus vínculos com a organização da vida coletiva e individual. 2. Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo. 3. Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais. 4. Identificar a multiplicidade de padrões de desempenho, saúde, beleza e estética corporal, analisando, criticamente, os modelos disseminados na mídia e discutir posturas consumistas e preconceituosas. 5. Identificar as formas de produção dos preconceitos, compreender seus efeitos e combater posicionamentos discriminatórios em relação às práticas corporais e aos seus participantes. 6. Interpretar e recriar os valores, os sentidos e os significados atribuídos às diferentes práticas corporais, bem como aos sujeitos que delas participam. 7. Reconhecer as práticas corporais como elementos constitutivos da identidade cultural dos povos e grupos. 8. Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde. 9. Reconhecer o acesso às práticas corporais como direito do cidadão, propondo e produzindo alternativas para sua realização no contexto comunitário. 10. Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
TEMAS INTEGRADORES



- Saúde e bem-estar.
- Multiculturalismo
- Educação Alimentar e Nutricional

JUSTIFICATIVA

Pensando em viajar para o litoral? Olha, aproveitar aquele lindo dia ensolarado para praticar esportes de praia é uma ideia e tanto, não? Além de tornar esses momentos de lazer muito mais prazerosos, isso vai te trazer muitos benefícios em relação a saúde física e mental!

A prática de esportes na praia oferece muitas vantagens quando comparados a outras modalidades esportivas que são praticadas em outros locais, pois as atividades exercidas na areia e no mar exigem maior nível de esforço físico, além do ambiente agradável e do ar fresco.

Confira algumas vantagens:

- Esportes praticados na praia têm grande potencial de promover a perda de calorias e grande potencial de te fazer ganhar massa muscular;
- Esses esportes podem aumentar bastante a capacidade cardio-respiratória;
- São capazes de fortalecer bastante os ligamentos;
- É comprovado cientificamente que esportes de praia são grandes aliados no combate ao estresse devido às atividades prazerosas e o ambiente infinitamente agradável.

Em fim... Aqui, listei algumas das vantagens, porém, sabemos que existem muitas mais.

No entanto, creio que, agora que você já sabe o quanto a prática de esportes de praia é importante para sua vida,

OBJETIVOS

Desenvolver as praticas esportivas de praia incluindo ao esporte tropical, com a finalidades terapêuticas que acalma das crianças preparando as para o aprendizado.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS A SEREM DESENVOLVIDAS

- Analisar o índice de massa corporal dos alunos;

- Promover um conhecimento básico dos aspectos históricos Sobre esportes de praia.

- Desenvolver os fundamentos, as regras e os sistemas de jogo;

- Demonstrar habilidades de passar, driblar, receber, conduzir, defender, controlar e

- Promover um conhecimento - Promover o conhecimento específico dos fundamentos dos esportes de praia. - Propiciar noções referentes ao contexto histórico da educação física e dos desportos.	- marcar, para participar relativamente do desporto coletivo; - Conhecer a origem e evolução da educação física e do movimento propriamente construído.	
➤ CONTEÚDO PROGRAMÁTICO ➤ Beach tennis ➤ Frescobol ➤ Voleibol de praia ➤ Futevôlei ➤ Futebol de areia ➤ Slackline na praia ➤ Corrida na praia ➤ Handebol de areia ➤ Basquetebol de areia ➤ Peteca ➤ Alinha ➤		
METODOLOGIA Para esse mesmo autor, a Educação Física conta na atualidade com quatro propostas de destaque: as Metodologias do Ensino Aberta; Construtivista; Crítico-Superadora e Crítico-Emancipatória.		
RECURSOS DIDÁTICOS ➤ Aulas teóricas;		



- Aulas práticas;
- Atividades pré-desportivas;
- Bolas
- Quadra de aula;
- Apito;
- Apostilas;
- Laboratório de Informática;
- Data-show.

PROPOSTA PARA A CULMINÂNCIA

- Jogos interclasse ao fim do trimestre.

AVALIAÇÃO

- Avaliação escrita;
- Trabalho;
- Participação;
- Interesse nas aulas.
- Diagnóstica;
- Formativa;
- Cooperação;
- Disciplina;
- Desenvolvimento individual;

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIZZOCCHI, C. **O voleibol de alto nível:** da iniciação à competição. Barueri: Manole, 2004.

BOJIKIAN, J. C. M.; BOJIKIAN, L. P. **Ensinando voleibol.** 5. ed. São Paulo: Phorte Editora, 2012.

