



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA DA PARAÍBA – CAMPUS MONTEIRO**  
**CURSO TÉCNICO EM INSTRUMENTO MUSICAL (INTEGRADO)**

**DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA II**

**CURSO: Técnico Integrado em Instrumento Musical**

**SÉRIE: 2ª**

**CARGA HORÁRIA: 67 h**

**DOCENTE RESPONSÁVEL:**

**EMENTA**

Esporte de rede (vôleibol e tênis de mesa), esportes adaptados (futebol de 5, *goalball* e bocha) e ginástica (ginástica na história, ginástica de academia, ginástica competitiva e ginástica laboral), Conhecimento sobre o corpo (Anatomia básica (sistema locomotor), fisiologia do exercício, aptidão física, sedentarismo e doenças hipocinéticas), serão os conteúdos trabalhados para a compreensão e discussão dos seus valores e significados e suas relações existentes com os modelos transmitidos pelos meios de comunicação de massa.

**OBJETIVOS**

**GERAL**

Contribuir para a formação do educando, enquanto ser consciente comprometido com seu contexto histórico e social, através da vivência e reflexão sobre as manifestações da cultura corporal de movimento.

**ESPECÍFICOS**

- Conhecer e vivenciar os esportes de rede, vôleibol e tênis de mesa, compreendendo suas técnicas, táticas e regras;
- Conhecer e vivenciar alguns esportes adaptados (futebol de 5, *goalball* e bocha);
- Pesquisar e discutir sobre ginástica de academia, ginástica competitiva e ginástica laboral;

- Pesquisar e compreender sobre anatomia básica (sistema locomotor);
- Pesquisar e compreender sobre fisiologia do exercício;
- Conhecer sobre aptidão física, saúde e qualidade de vida;
- Pesquisar e discutir sobre o sedentarismo e as doenças hipocinéticas.

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

### Unidade I: ESPORTE DE REDE (VOLEIBOL E TÊNIS DE MESA)

- Aspectos históricos e sociais do voleibol
- Técnica e tática do voleibol
- Regras do voleibol
- Aspectos históricos e sociais do tênis de mesa
- Técnica e tática do tênis de mesa
- Regras do tênis de mesa

### Unidade II: ESPORTES ADAPTADOS

- Futebol de 5
- *Goalball*
- Bocha

### Unidade III: GINÁSTICA

- Ginástica na história
- Ginástica de Academia
- Ginástica competitiva (artística e rítmica)
- Ginástica Laboral

### Unidade IV: CONHECIMENTO SOBRE O CORPO II

- Anatomia básica (sistema locomotor)
- Fisiologia do exercício
- Aptidão física

- Sedentarismo e doenças hipocinéticas

## METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas expositivas; aulas dialogadas; vivências corporais; leitura e reflexão de texto; pesquisas; seminários; análise de recursos audiovisuais.

## AValiação DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

A avaliação será contínua, através de subsídios quantitativos e qualitativos: observação, frequência e participação, envolvimento em atividades individuais ou em grupo, avaliações escritas, produção textual, apresentação de seminários, autoavaliação do processo ensino e aprendizagem.

## RECURSOS NECESSÁRIOS

Textos didáticos, artigos, livros especificados, fichas para observação e avaliação, quadro branco, canetas coloridas para quadro branco, material específico de Educação Física (bolas, bastões, cordas, cones, redes, traves, colchonetes, halteres, caneleiras, *steps*, *jumps*), Materiais alternativos, Datashow, filmes, aparelho de DVD, microssistem, folhas de papel A4, cronômetro, apito, relógio, material de avaliação (adipômetro, fita métrica, balança antropométrica, estetoscópio, tensiômetro, aparelho de flexibilidade ou goniômetro).

## BIBLIOGRAFIA

### BÁSICA

CARVALHO, O. M. **Voleibol**: 1000 exercícios. Rio de Janeiro: 7ª edição: Sprint, 2008.

COUTINHO, N. F. **Basquetebol na Escola**. Rio de Janeiro: 3ª ed.: Sprint, 2007.

DARIDO, S. C; SOUZA JÚNIOR, O. M. **Para ensinar Educação Física**: possibilidades de intervenção na escola. Campinas: Papirus, 2007.

FERREIRA, L. R. **Xadrez fácil**. Ciência Moderna, 2007.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da atividade física, do exercício e da saúde**. 3. ed. Ver. e

ampliada. São Paulo: Phorte, 2010.

SADLER, M. **Xadrez**: dicas para iniciantes. Ed. Artmed, 2007.

SILVA, L. R. R. **Desempenho esportivo**: treinamento com crianças e adolescentes. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

TANI, G. [et al.]. **Educação Física Escolar**: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo: EPU – Editora da Universidade de São Paulo, 2014.

VERDERI, Érica. **Dança na Escola**: uma proposta pedagógica, Ed. Phorte, 2009.

#### COMPLEMENTAR

ANDRADE, Carlos Drummond de. **Corpo**. 10 ed. Rio de Janeiro: Record, 1987

BRACHT, V. **Educação Física e aprendizagem social**. Porto Alegre: Magister, 1992.

\_\_\_\_\_. **A constituição das teorias pedagógicas da Educação Física**. Cadernos Cedes, Campinas, n. 48, 1999, p. 69-88.

BRASIL. Ministério da Educação. Orientações curriculares do ensino médio. Brasília, DF, 2004.

BRASIL. **PCN'S + Ensino Médio**: Orientações Educacionais Complementares aos Parâmetros Curriculares Nacionais. Linguagens, Códigos e suas Tecnologias. SEEB; Brasília; 2002.

DAOLIO, J. **Educação Física e o conceito de cultura**. Campinas, SP: Autores Associados, 2004.

GUISELINE, M. **Aptidão física, saúde, bem-estar**: fundamentos teóricos e exercícios práticos - São Paulo. Phorte Editora Ltda 2ed, 2006.

HUIZINGA, Johan. **Homo ludens**: o jogo como elemento da cultura. 2 ed. São Paulo: perspectiva, 1980

KUNZ, Elenor. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: UNIJUÍ, 1994.

MATTOS, Mauro e NEIRA, Marcos G. **Educação Física na adolescência**: construindo o conhecimento na escola. 5 ed. São Paulo: Phorte, 2008.

MENDES, M. G. **A Dança**. São Paulo: Ática, 1987.

NANNI, D. **Dança-Educação:** pré-escola à universidade. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1995.

**PROPOSTA DE TRABALHO DAS DISCIPLINAS NOS CURSOS TÉCNICOS DE NÍVEL MÉDIO INTEGRADO REGULAR E NA MODALIDADE EJA - IFRN.** Orientações curriculares. Disponível em: <https://goo.gl/YqWsD6>.

ROBERGS, Robert A. e ROBERT, Scott O. **Princípios fundamentais do exercício para aptidão, desempenho e saúde.** 1ed, 2002.