



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: 2^a

CARGA HORÁRIA: 67 h

DOCENTE RESPONSÁVEL:

EMENTA

Esporte de rede (voleibol 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, voleibol 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: 7^a edição: Sprint, 2008.

COUTINHO, N. F. **Basquetebol na Escola**. Rio de Janeiro: 3^a 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 Ltda2ed, 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.