

PLANO DE ENSINO		
DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR		
Nome do Componente Curricular: Educação Física II		
Curso: Técnico de Nível Médio Integrado em Informática		
Série/Período: 2º ano		
Carga Horária: 2 a/s - 80 h/a - 67 h/r	Teóricas:	Práticas:
Docente Responsável:		
EMENTA		
<p>Cultura corporal do movimento humano, corpo e saúde. Definições acerca qualidade de vida e imagem corporal. Jogos, esportes coletivos, noções básicas de danças, ginásticas e lutas.</p>		
OBJETIVOS		
<p style="text-align: center;">Geral</p> <ul style="list-style-type: none"> Fomentar a prática regular de atividade física incluindo o aluno independentemente do nível de desenvolvimento motor no qual ele se encontre, e estimular a adoção de uma alimentação balanceada e estilo de vida saudável pelo corpo discente. <p style="text-align: center;">Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Desenvolver espírito cooperativo e evoluído em seu desempenho motor e no relacionamento com os outros colegas, além de conhecimento básico acerca do conteúdo sobre qualidade de vida e alimentação balanceada; Evoluir em suas capacidades motoras e sociais, além de conhecimento acerca da imagem corporal e transtornos alimentares; Ter conhecimento básico acerca do conteúdo sobre corpo e estética; Evoluir em suas capacidades motoras e sociais, além de conhecimento sobre musculação e recursos ergogênicos (suplementação e anabolizantes). 		
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO		
<p>Unidade I</p> <ol style="list-style-type: none"> Qualidade de vida e nutrição <ol style="list-style-type: none"> alimentação balanceada principais nutrientes níveis de atividade física e necessidades nutricionais Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças <p>Unidade II</p> <ol style="list-style-type: none"> Imagem corporal <ol style="list-style-type: none"> corpo real x corpo ideal x corpo saudável 		

- 3.2 distúrbios da imagem corporal e transtornos alimentares
- 3.3 escalas de avaliação da imagem corporal
- 4. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças

Unidade III

- 5. Corpo e estética
 - 5.1 construção histórico-social do corpo
 - 5.2 mídia e corpo
- 6. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças

Unidade IV

- 7. Musculação
- 8. Recursos ergogênicos
 - 8.1 suplementos
 - 8.2 anabolizantes
- 9. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças

METODOLOGIA DE ENSINO

- As aulas teóricas serão desenvolvidas através de aulas expositivas e aulas participativas, com o auxílio de vídeos, *data show* e textos. Durante as aulas teóricas haverá um estímulo a pesquisa usando como ferramenta a pesquisa analítica, através de revisões de literatura; além de utilizar também como ferramenta de avaliação pesquisas de cunho experimental e também de cunho qualitativo.
- As aulas práticas serão desenvolvidas em turmas mistas respeitando a individualidade biológica dos alunos.

AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

A avaliação será feita de três maneiras durante cada bimestre, além da recuperação da aprendizagem:

- A avaliação do conteúdo teórico se dará através de seminários, testes objetivos ou subjetivos e relatórios;
- A avaliação prática será feita de forma somativa, na qual o desempenho do aluno será feito de acordo com sua evolução durante a disciplina, respeitando o princípio da individualidade biológica. Durante essa avaliação serão levados em consideração os aspectos afetivo-social e cognitivo;
- Auto-avaliação.

RECURSOS NECESSÁRIOS

- Recursos físicos: Quadra poliesportiva e auditório
- Recursos materiais: bolas, cones, elásticos, rede para trave de futsal, rede de vôlei, bambolês, *data show*, som, TV, DVD.
- Recursos humanos: palestrantes e professores convidados.

PRÉ-REQUISITOS
Sem pré-requisito

BIBLIOGRAFIA
<p style="text-align: center;">BÁSICA</p> <ul style="list-style-type: none">❑ BRASIL, Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica. <i>Orientações Curriculares para o Ensino Médio: Linguagens, Códigos e suas Tecnologias.</i> Brasília: MEC, SEB, 2006. v. 1❑ CAPARROZ, F.E.; BRACHT, V. <i>O tempo e o lugar de uma didática da Educação Física.</i> Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v.28, n. 2, p. 21-37, 2007.❑ NAHAS, Markus Vinicius. <i>Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.</i> 5. ed. Londrina: Midiograf, 2010. (318p.)❑ SOARES, C. L. et al. <i>Metodologia do ensino de Educação Física.</i> São Paulo: Cortez, 1992.❑ TEIXEIRA, Luzimar. <i>Atividade física adaptada e saúde: da teoria à prática.</i> 1. ed. São Paulo: Phorte, 2008. (446p.).