

## 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**

<b>Carga Horária: 2 a/s - 80 h/a - 67 h/r</b>	<b>Teóricas:</b>	<b>Práticas:</b>
---	------------------	------------------

**Docente Responsável:**

### EMENTA

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.

### OBJETIVOS

#### Geral

- 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.

#### Específicos

- 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

#### Unidade I

1. Qualidade de vida e nutrição
  - 1.1 alimentação balanceada
  - 1.2 principais nutrientes
  - 1.3 níveis de atividade física e necessidades nutricionais
2. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças

#### Unidade II

3. Imagem corporal
  - 3.1 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

### BÁSICA

- ❑ BRASIL, Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica. *Orientações Curriculares para o Ensino Médio: Linguagens, Códigos e suas Tecnologias*. Brasília: MEC, SEB, 2006. v. 1
- ❑ CAPARROZ, F.E.; BRACHT, V. *O tempo e o lugar de uma didática da Educação Física*. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v.28, n. 2, p. 21-37, 2007.
- ❑ NAHAS, Markus Vinicius. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 5. ed. Londrina: Midiograf, 2010. (318p.)
- ❑ SOARES, C. L. et al. *Metodologia do ensino de Educação Física*. São Paulo: Cortez, 1992.
- ❑ TEIXEIRA, Luzimar. *Atividade física adaptada e saúde: da teoria à prática*. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2008. (446p.).