COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA II

CURSO: TÉCNICO EM MEIO AMBIENTE (INTEGRADO)

NÍVEL: 2º SÉRIE

CARGA HORÁRIA: 67 HORAS

DOCENTE: Valbério Candido de Araújo/ Silvio Romero de Araújo Farias

EMENTA

Atividades físicas e saúde; nutrição básica; musculação; mitos e tabus da atividade física; vivência das atividades desportivas do handebol e voleibol.

OBJETIVOS DE ENSINO

Geral

Contribuir para a formação do educando, enquanto ser consciente comprometido com sua saúde através de conhecimentos de alimentação, atividade física e práticas esportivas.

Específicos

Historiar as modalidades de Handebol e Voleibol nos 3 níveis: PB, Brasil e Mundial
Vivenciar as modalidades esportivas do Handebol e Voleibol;
Organizar e realizar eventos esportivos;
Identificar os principais grupos de alimentos;
Despertar o interesse por uma alimentação saudável;
Sensibilizar a promoção à saúde dos educando a partir de atividades práticas Ginástica Localizada.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

I UNIDADE: HANDEBOL

- Gênese e a identificação do momento histórico do Handebol no Brasil e no Mundo;
- Relação do Handebol na PB;
- Desenvolvimento das capacidades coordenativas inerentes ao Handebol;
- Fundamentação da técnica e tática do Handebol;
- Bases teóricas-metodológicas para o Handebol na escola;
- Aplicação do Handebol no jogo competitivos ou recreativos;
- Organização e realização de um evento Esportivo de Handebol.

II UNIDADE: ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA

- Características dos alimentos;
- Fisiologia da alimentação;
- Macronutrientes;
- Micronutrientes;
- Nutrição e controle do peso;
- Nutrição x Atividade física;
- Suplementos alimentares.

III UNIDADE: VOLEIBOL

- Gênese e a identificação do momento histórico do voleibol no Brasil e no Mundo;
- Relação do Voleibol na PB;
- Desenvolvimento das capacidades coordenativas do Voleibol;
- Fundamentos do Voleibol e suas Bases teóricas-metodológicas;
- Vivenciar o Voleibol em situações de jogos competitivos ou recreativos;
- Organização e realização de um evento Esportivo de Voleibol;

IV UNIDADE: GINÁSTICA DE ACADEMIA E MUSCULAÇÃO

- Fundamentos da ginástica de academia;
- Resistência Muscular Esquelética (RML);
- Atividades de desenvolvendo da RML;
- Ginástica Localizada na escola;
- Apresentação de Ginástica Localizada a partir das RML;
- Musculação e seus benefícios;
- Principais métodos de musculação;
- O perigo da suplementação sem orientação profissional;
- Os efeitos do uso de anabolizantes e similares.

METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas expositivas; análise crítica de textos; trabalhos escritos; seminários; debates; aulas externas; pesquisa bibliográfica, aulas práticas e pesquisa de campo.

AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

Provas; trabalho em grupo e individual; participação nas discussões e nas aulas práticas.

RECURSOS DIDÁTICOS

Utilização de quadro branco, computador, projetor multimídia, retroprojetor, filmes, bolas, cones, cordas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Básica
ASSMAN, Hugo. **Paradigmas educacionais e corporeidade**. Piracicaba, SP: UNIMEP. 1995.
Regras Oficiais De Handebol. Confederação brasileira de handebol, 2006**.**
SIMÕES, A C. **handebol defensivo**: conceitos técnicos e táticos. 2008.

Complementar
CAMPOS, Luiz Antônio Silva. **Voleibol da escola**, 1°ed.
DELORS, Jacques (Org.) **Educação**: um tesouro a descobrir. Relatório para a UNESCO da Comissão internacional sobre educação para o século XXI. 4.ed.SP: Cortez, 2000.
FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro**: teoria e prática da educação física. SP:Scipione;1989;
FREIRE, João B.; SCAGLIA, Alcides José. **Educação como prática corporal**. SP: Scipione, 2003;
HILDEBRANDT, Reiner. **Textos pedagógicos sobre o ensino da educação física**. Ijuí: UNIJUÍ, 2002.