

Plano de Ensino
Componente Curricular: Educação Física II
Curso: Técnico em Química (Integrado)
Período: 2º ano
Carga Horária: 120 h/a –100 h/r
Docente: Adenilson Targino de Araújo Júnior
Ementa
Cultura corporal do movimento humano, corpo e saúde; Definições acerca da qualidade de vida e imagem corporal; Jogos; Esportes Coletivos; Noções básicas de danças, ginásticas e lutas.
Objetivos
<p style="text-align: center;">Gerais</p> <p>Valorizar às manifestações culturais do movimento humano no intuito de fomentar a prática regular de atividade física, independentemente do nível de desenvolvimento motor no qual ele se encontre, e estimular a adoção de uma alimentação balanceada e estilo de vida saudável.</p> <p style="text-align: center;">Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estimular o espírito cooperativo e melhorias na relação interpessoais; • Propiciar melhorias no desempenho motor; • Informar os aspectos relacionados à qualidade de vida e alimentação; • Aprimorar as capacidades motoras e sociais dos alunos; • Ampliar os conceitos sobre a imagem corporal e transtornos alimentares; • Consolidar os conhecimentos acerca do conteúdo sobre corpo e estética; Compreender as definições sobre musculação e recursos ergogênicos (suplementação e anabolizantes).
Conteúdo Programático
<p>UNIDADE I</p> <p>QUALIDADE DE VIDA E NUTRIÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentação balanceada; • Principais nutrientes alimentares; • Níveis de atividade física e necessidades nutricionais; • Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças. <p>UNIDADE II</p> <p>IMAGEM CORPORAL • Corpo real x corpo ideal x corpo saudável; • Distúrbios da imagem corporal e transtornos alimentares; • Escalas de avaliação da imagem corporal; • Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças.</p> <p>UNIDADE III</p>

CORPO E ESTÉTICA • Construção histórico-social do corpo; • Mídia e corpo; • Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças.

UNIDADE IV

MUSCULAÇÃO • Recursos ergogênicos; • Suplementos; • Anabolizantes; • Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças.

Metodologia de Ensino

Aulas expositivas e dialogadas; Utilização de recursos audiovisuais; Atividades que incluem: leituras, discussões de textos, pesquisas, trabalhos individuais e em grupo, seminários, dinâmicas de grupos. Durante as aulas teóricas haverá estímulo à pesquisa usando como ferramenta a pesquisa analítica, através de revisões de literatura. Utilização de pesquisas de cunho experimental e 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 processual, diagnóstica e contínua, de forma a garantir o redimensionamento da prática educativa e a prevalência dos aspectos qualitativos sobre os quantitativos. Para auxiliar no processo de avaliação poderão ser utilizados instrumentos como: 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. Autoavaliação.

Recursos Necessários

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

Bibliografia

BÁSICA

APOLO, A. **Futsal: Metodologia e didática na aprendizagem**, São Paulo: 2ªed. 2008;

BRASIL, Secretaria de Educação Média e Tecnológica. PCN Ensino Médio: Orientações Educacionais Complementares aos Parâmetros Curriculares Nacionais. Linguagens, códigos, e suas tecnologias. Brasília: Ministério da Educação/Secretaria de Educação Média e Tecnologia, 2002.

GUARIZI, M. R. **Basquete – da iniciação ao jogo**, 1ºed. São Paulo: Fontoura, 2007.

MATTIESEN, S. Q. **Atletismo se aprende na escola**, 1ºed. São Paulo: Fontoura, 2009;

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5º ed. Londrina: Midiograf, 2010.

COMPLEMENTAR

CAPARROZ, F. E.; BRACHT, V. **O tempo e o lugar de uma didática de educação física**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 28, n.2, p. 21-37, 2007.

DARIDO, S. C. A educação física na escola: questões e reflexões. KUNZ, E. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: Unijuí, 1994.

LIMA, Valquíria. **Ginástica laboral: Atividade Física no Ambiente de trabalho**. 3 ed. São Paulo: Phorte.

MUTTI, Daniel. **Futsal: da iniciação ao alto nível**, São Paulo: Phorte, 2 ed, 2003;

ROBERGS, R. A. e ROBERT, S. O. **Princípios fundamentais do exercício para aptidão, desempenho e saúde**. São Paulo: Phorte, 1 ed. 2002.

SIMÕES, Antônio Carlos **Handebol defensivo: conceitos técnicos táticos**. São Paulo: Phorte 2ºed.

TEIXEIRA, L. **Atividade física adaptada e saúde: da teoria à prática**. 1º ed. São Paulo: Phorte, 2008.

ONACIR CARNEIRO (Org.) **Atividade Física: Uma abordagem multidimensional**. João Pessoa: Ideia, 1997.