

<b>Dados do Componente Curricular</b>		
Componente Curricular: <b>EDUCAÇÃO FÍSICA II</b>		
Curso: Técnico em Edificações Integrado ao Ensino Médio		
Série: 2ª Série		
Carga Horária: 3 a/s – 120 h/a – 100 h/r	Teóricas: 60	Práticas: 60
Docente Responsável: Adenilson Targino de Araújo Júnior		
<b>Ementa</b>		
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.		
<b>Objetivos</b>		
<b>Geral</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>		
<b>Específicos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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;</li> <li>▪ Evoluir em suas capacidades motoras e sociais, além de conhecimento acerca da imagem corporal e transtornos alimentares;</li> <li>▪ Ter conhecimento básico acerca do conteúdo sobre corpo e estética;</li> <li>▪ Evoluir em suas capacidades motoras e sociais, além de conhecimento sobre musculação e recursos ergogênicos (suplementação e anabolizantes).</li> </ul>		
<b>Conteúdo Programático</b>		
<p><b>Bimestre I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Qualidade de vida e nutrição <ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentação balanceada</li> <li>Principais nutrientes</li> <li>Níveis de atividade física e necessidades nutricionais</li> </ul> </li> <li>Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças</li> </ul> <p><b>Bimestre II</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Imagem corporal <ul style="list-style-type: none"> <li>Corpo real x corpo ideal x corpo saudável</li> <li>Distúrbios da imagem corporal e transtornos alimentares</li> <li>Escalas de avaliação da imagem corporal</li> </ul> </li> <li>Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças</li> </ul> <p><b>Bimestre III</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Corpo e estética</li> </ul>		

<p>Construção histórico-social do corpo Mídia e corpo Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças</p> <p><b>Bimestre IV</b> Musculação Recursos ergogênicos Suplementos Anabolizantes Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças</p>
<b>Metodologia de Ensino</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ As aulas teóricas serão desenvolvidas através de aulas expositivas e aulas participativas, com o auxílio de vídeos, <i>data show</i> 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.</li> <li>▪ As aulas práticas serão desenvolvidas em turmas mistas respeitando a individualidade biológica dos alunos.</li> </ul>
<b>Avaliação do Processo de Ensino e Aprendizagem</b>
<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trabalhos individuais e/ou em grupo</li> <li>▪ Seminários</li> <li>▪ Pesquisas</li> <li>▪ Provas escritas</li> </ul>
<b>Recursos Necessários</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Recursos físicos: Quadra poliesportiva e auditório</li> <li>▪ Recursos materiais: bolas, cones, elásticos, rede para trave de futsal, rede de vôlei, bambolês, <i>data show</i>, som, TV, DVD</li> <li>▪ Recursos humanos: palestrantes e professores convidados</li> </ul>
<b>Pré-Requisitos</b>
Não há
<b>Bibliografia</b>
<p style="text-align: center;"><b>Básica</b></p> <p>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</p>

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.)

#### **Complementar**

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.).

UTTI, 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 2°ed.