

<b>DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR</b>	
<b>COMPONENTE CURRICULAR:</b> EDUCAÇÃO FÍSICA II	
<b>CURSO:</b> TÉCNICO EM SERVIÇOS JURÍDICOS (INTEGRADO)	
<b>SÉRIE:</b> 2º SÉRIE	
<b>CARGA HORÁRIA:</b> 67 HORAS	
<b>DOCENTE RESPONSÁVEL:</b> JAILSON OLIVEIRA DA SILVA	
<b>EMENTA</b>	
Atividades físicas e saúde; nutrição básica; musculação; mitos e tabus da atividade física; vivência das atividades desportivas do handebol e voleibol.	
<b>OBJETIVOS DE ENSINO</b>	
<p><b>Geral</b></p> <p>Contribuir para a formação do educando, enquanto ser consciente comprometido com sua saúde através de conhecimentos de alimentação, atividade física e práticas esportivas.</p> <p><b>Específicos</b></p> <p>Historiar as modalidades de Handebol e Voleibol nos 3 níveis: PB, Brasil e Mundial</p> <p>Vivenciar as modalidades esportivas do Handebol e Voleibol;</p> <p>Organizar e realizar eventos esportivos;</p> <p>Identificar os principais grupos de alimentos;</p> <p>Despertar o interesse por uma alimentação saudável;</p> <p>Sensibilizar a promoção à saúde dos educando a partir de atividades práticas Ginástica Localizada.</p>	
<b>CONTEÚDO PROGRAMÁTICO</b>	
<p><b>I UNIDADE: HANDEBOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gênese e a identificação do momento histórico do Handebol no Brasil e no Mundo;</li> <li>• Relação do Handebol na PB;</li> <li>• Desenvolvimento das capacidades coordenativas inerentes ao Handebol;</li> <li>• Fundamentação da técnica e tática do Handebol;</li> <li>• Bases teóricas-metodológicas para o Handebol na escola;</li> <li>• Aplicação do Handebol no jogo competitivos ou recreativos;</li> <li>• Organização e realização de um evento Esportivo de Handebol.</li> </ul> <p><b>II UNIDADE: ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Características dos alimentos;</li> </ul>	

- 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**, 1ºed.

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.