

#### AÇÕES DE ENSINO APRENDIZAGEM INTEGRADAS

Energia eólica e biomassa - Processamento da biomassa (formas de processamento)  
Biocombustíveis

#### AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM (INSTRUMENTOS E CRITÉRIOS)

Avaliação contínua do conteúdo ministrado;  
Exercícios propostos em sala;  
Relatórios de aula prática e de campo;  
Avaliação das pesquisas propostas;  
Avaliação dos seminários;  
Serão realizadas três avaliações formais por bimestre, além da recuperação de aprendizagem.

#### ESTUDOS DE RECUPERAÇÃO PARALELA

Núcleos de aprendizagem, e recuperação bimestral e para estudantes em regime de progressão parcial.

#### PRÉ-REQUISITOS

Sem pré-requisito

#### BIBLIOGRAFIA

##### Básica

AMABIS, J. M.; MARTHO, G. R. **Biologia moderna.** 1<sup>a</sup> Ed. Vol. 2. São Paulo: Moderna, 2016.

LOPES, S.; ROSSO, S. **BIO.** 3<sup>a</sup> Edição. Vol. 2. São Paulo: Saraiva, 2014.

##### Complementar

AMABIS, J. M.; MARTHO, G. R. **Biologia. Moderna Plus.** 4<sup>a</sup> Edição. Vol. 2. São Paulo: Moderna, 2015.

LINHARES, S.; GEWANDSZNAJDER, F. **Biologia – Projeto Múltiplo.** Ensino Médio. Vol. 2. São Paulo: Ática, 2014.

SILVA JÚNIOR, C.; SASSON, S.; CALDINI JÚNIOR, N. **Biologia.** 8<sup>a</sup> Edição. Vol. 2. São Paulo: Editora Saraiva, 2011.

#### DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR

<b>Nome do Componente Curricular: Educação Física II</b>
<b>Curso: Técnico em Sistemas de Energia Renovável integrado ao Ensino Médio</b>
<b>Série/Período: 2º ano</b>
<b>Carga Horária: 2 a/s - 80 h/a - 67 h/r</b>
<b>Docente Responsável: Josikleio da Costa Silva</b>

### **EMENTA**

Qualidade de vida e nutrição. Cultura corporal do movimento humano, corpo e estética, saúde e qualidade de vida. Definições acerca de atividade física, saúde, exercício físico. Jogos, esportes coletivos, noções básicas de danças, ginásticas e lutas.

### **OBJETIVO GERAL DO CURSO**

Contribuir para a formação de cidadãos com saberes técnico-profissionais em sistemas de energia renovável, integrando estes conhecimentos àqueles pertinentes ao nível médio da Educação Básica, com qualidade e excelência no âmbito social, das ciências e da cultura, bem como preparados a desenvolver as funções a si concernentes no mundo do trabalho, promovendo perspectivas de empregabilidade e criatividade em seu segmento, com reconhecidas habilidades técnicas, políticas e éticas, firmados a se tornarem disseminadores de uma cultura de sustentabilidade justa e equilibrada dos recursos naturais, tanto às gerações do presente como as do futuro, em todos os ambientes possíveis, desde o produtivo industrial até aqueles cuja reprodução da existência dependa do discernimento e prudência socioambiental do ser humano.

### **OBJETIVOS DO COMPONENTE CURRICULAR**

#### **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 um 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, participativas e práticas com o auxílio de vídeos, *data show* e textos. Durante as aulas teóricas, haverá estímulo à 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 qualitativo.

As aulas práticas serão desenvolvidas em turmas mistas respeitando a individualidade biológica dos alunos.

### **RECURSOS NECESSÁRIOS**

Quadra poliesportiva e auditório;  
Bolas, cones, elásticos, rede para trave de futsal, rede de vôlei, bambolês, Quadro branco, computador com internet, vídeos, jornais, revistas, livros didáticos, textos e recursos áudio visuais (*data show*, projetor multimídia e som) e outros que, porventura, se tornem necessários para o alcance dos objetivos almejados.  
Recursos humanos: palestrantes e professores convidados.

AÇÕES DE ENSINO APRENDIZAGEM INTEGRADAS
Não previstas.
AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM (INSTRUMENTOS E CRITÉRIOS)
<p>A avaliação do conteúdo teórico se dará através de seminários, testes objetivos ou subjetivos e relatórios;</p> <p>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 a avaliação serão levados em consideração os aspectos afetivo-social e cognitivo;</p> <p>Autoavaliação.</p>
ESTUDOS DE RECUPERAÇÃO PARALELA
<p>A recuperação será contínua e, portanto, apoiar-se-á no núcleo de aprendizagem oferecido semanalmente, bem como na realização das provas de recuperação bimestral para aqueles que, não alcançarem a média (sete) no fim do bimestre. Registra-se ainda a possibilidade de aulas para compor o regime de progressão parcial aos que, porventura, demandem este recurso.</p>
PRÉ-REQUISITOS
Sem pré-requisito
BIBLIOGRAFIA
Básica
NAHAS, Markus Vinicius. <b>Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.</b> 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013. (335p.)
SOARES, C. L. et al. <b>Metodologia do ensino de Educação Física.</b> São Paulo: Cortez, 1992.
Complementar
TEIXEIRA, L. <b>Atividade física adaptada e saúde: da teoria à prática.</b> 1 ed. São Paulo: Phorte, 2008. (446p.)
HASSENPLUG, Walderez Nose. <b>Educação pelo Esporte.</b> Educação para o Desenvolvimento Humano pelo Esporte. Editora Saraiva. 2004.
MARCELLINO, N. C. (org.). <b>Repertório de atividades de recreação e lazer.</b> Campinas/SP: Editora Papirus, 2002.