



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA  
INSTITUTO FEDERAL DA PARAÍBA CAMPUS CATOLÉ DO ROCHA

**Educação Física II**

Curso: Técnico de Administração Integrado ao Ensino Médio

Série: 2º ano

Carga Horária: 80h/a (67h/r)

Docente: Graduado em Educação Física

**EMENTA**

Atividades físicas e saúde; metabolismo alimentar e sua relação com a prática de exercício físico, nutrição básica; musculação; mitos e tabus da atividade física; esportes adaptados (futebol de 5, *goalball* e bocha), noções de postura, cultura corporal do movimento humano, corpo e saúde, alongamento e flexibilidade; primeiros socorros, vivência de atividades desportivas-modalidades individuais e coletivas.

**OBJETIVOS**

**Geral**

Oportunizar a formação dos educandos, enquanto ser consciente e comprometido com seu contexto histórico, através da prática de atividades físico-recreativas e desportivas, adaptadas a sua realidade biopsicossocial, onde a livre expressão e a participação efetiva sejam elementos preponderantes no processo ensino-aprendizagem e estímulo para adoção de um estilo de vida.

**Específicos**

- Conhecer o metabolismo celular durante a prática do exercício físico e a importância dos nutrientes para produção de energia necessária para o músculo.
- Compreender como ocorre a produção de energia, e a reposta metabólica ao exercício físico, conforme a intensidade, tempo de exercício e a via metabólica utilizada.
- Compreender e identificar os tipos de corpos, a influência da mídia e os padrões estéticos disseminados pela sociedade atual, bem como os riscos associados à saúde no que se referem aos transtornos dismórficos corporais oriundos da anorexia, bulimia e vigorexia.
- Refletir e conhecer a influência da mídia nos padrões estéticos do corpo presente, identificando os riscos associados à busca obsessiva do corpo ideal.
- Compreender e discutir sobre nutrição básica para a vida saudável.
- Perceber as alterações ocorridas no corpo durante e após a realização de atividades físicas.
- Identificar os principais grupos suplementos alimentares.
- Conhecer e vivenciar as dimensões técnico-táticas das atividades físico-esportivas individuais e coletivas.
- Desenvolver e participar de atividades recreativas e culturais em grupo, para contribuir na formação social do cidadão.
- Ampliar e fixar seu conhecimento de primeiros socorros de modo a ter segurança se preciso usar.
- Discutir sobre os perigos da suplementação e o uso de anabolizantes em orientação profissional.
- Compreender e discutir conhecimentos da musculação aplicando para a vida saudável.

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

**Unidade I**

**Metabolismo Alimentar e sua relação com a prática de exercício físico**

- Introdução ao metabolismo alimentar.
- Funções e classificação dos nutrientes.
- Formas de trabalho biológico no corpo.
- Metabolismo energético.
- Substrato e reservas energéticas dos macronutrientes.
- Sistema de energia e o exercício físico.
- Comportamento dos sistemas energéticos no exercício.

**Alimentação e Atividade física.**

- Nutrição e controle do peso.
- Nutrição e Atividade física.
- Suplementos alimentares.

**Esporte adaptado**



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA  
INSTITUTO FEDERAL DA PARAÍBA CAMPUS CATOLÉ DO ROCHA**

- Futebol de 5.
- *Goalball*.
- Bocha.

### **Unidade II**

#### **Primeiros socorros na escola e conhecimento sobre o corpo**

- Primeiros socorros: queimaduras e ferimentos.
- Alterações que ocorrem no corpo durante e após a realização das atividades físicas.
- Sudorese.
- Frequência cardíaca.
- Frequência respiratória.

#### **Ritmo, Movimento e Dança**

- O ritmo e o movimento nas atividades diárias.
- Aspecto histórico e cultural da dança.
- Música, passos e formações característicos.
- Danças brasileiras: samba, baião, valsa, quadrilha, afoxé, catira, bumba meu-boi, maracatu, xaxado, forró etc.

### **Unidade III**

#### **Voleibol**

- Origem e evolução do voleibol no Brasil e no Mundo.
- Voleibol da escola X Voleibol oficial.
- Fundamentos (saque, recepção, levantamento, ataque, bloqueio e defesa).
- Regras básicas do jogo do voleibol.
- Os componentes técnicos e táticos do jogo: fintas, marcações, os sistemas de ataque e defesa;
- Educação Física especial: identificação e atividades físicas de correção para os tipos de pisadas.
- Vivenciar o Voleibol em situações de jogos competitivos ou recreativos.

#### **Mídia e os padrões de estética corporal na sociedade**

- Padrões de estético do corpo na sociedade.
- Mídia e os tipos de corpos existentes na sociedade.
- Tipos de corpos.
- Transtornos dismórficos corporais e os padrões de estética corporal.
- Riscos associados à busca obsessiva do corpo ideal.
- Transtornos dismórficos corporais: anorexia, bulimia, vigorexia.

### **Unidade IV**

#### **Ginástica em academia e musculação**

- Características, tipologia e finalidades da ginástica e musculação.
- Resistência Muscular Esquelética (RME): conceito, tipologia.
- Programa de exercícios resistidos adaptados. Principais métodos de exercícios resistidos.
- Ginástica Localizada na escola.
- Apresentação de Ginástica Localizada a partir das RME.
- O perigo da suplementação sem orientação profissional.
- Os efeitos do uso de anabolizantes e similares.

#### **METODOLOGIA DE ENSINO**

Aula expositiva e dialogada. Sala de aula invertida. Demonstração de exercício. Jogos.

#### **AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E DE APRENDIZAGEM**

A avaliação do processo de ensino aprendizagem terá caráter diagnóstico, formativo e somativo, através de observações do professor, da frequência e participação dos alunos, por meio dos seguintes instrumentos: pesquisas, provas escritas, seminário, dissertações, desempenho nas atividades práticas. A cada bimestre serão realizadas pelo menos duas atividades avaliativas.

#### **RECURSOS ESPECÍFICOS DA DISCIPLINA**



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA  
INSTITUTO FEDERAL DA PARAÍBA CAMPUS CATOLÉ DO ROCHA**

Livros das principais modalidades esportivas, textos, fichas para observação e avaliação, quadro branco, canetas coloridas para quadro branco, material específico de Educação Física (sala de aulas, bolas, bastões, cordas, cones, redes, traves, colchonetes, halteres, caneleiras, steps, jumps), DATASHOW, computador, internet, som portátil, folhas de papel A4, cronômetro, apito, relógio, material de avaliação (audiômetro, fita métrica, balança antropométrica, estetoscópio, tensiômetro, aparelho de flexibilidade ou goniômetro), panfletos, cartazes, folders.

**BIBLIOGRAFIA**

**Básica**

- DARIDO, S. C. **Educação física escolar: compartilhando experiências**. São Paulo: Phorte, 2011.
- DARIDO, S. C.; SOUZA JUNIOR, O. M. **Para ensinar educação física: possibilidades de intervenção na escola**. Campinas, SP: Papirus, 2011.
- NAHA, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, 2013.
- MOREIRA, W. **Aulas de educação física no ensino médio**. [S.l.]: Papirus, 2011.
- DARIDO, S. C. **Educação Física e Temas Transversais na Escola**. Campinas: Papirus, 2012.

**Complementar**

- PAES, R. R.; BALBINO, H. F. **Pedagogia do esporte: contextos e perspectivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.
- SADI, R. S. **Pedagogia do esporte: descobrindo novos caminhos**. São Paulo: Ícone, 2010.
- MATHOS, M.G.; NEIRA.N.G. **Educação Física na Adolescência: construindo o conhecimento na escola**. Ed. Phorte, 2008.
- J FLECK, Steven; J KRAEMER, Willian. **Fundamentos dos Treinamentos de Força Muscular**. Porto Alegre: Artmed - Editora, 1999.
- BOJIKIAN, João Crisóstomo Marcondes. **Ensinando Voleibol**. Phorte Editora. São Paulo, 2005.
- PAES, R. R.; BALBINO, H. F. **Pedagogia do esporte: contextos e perspectivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
- EHRET, ARNO. **MANUAL DE HANDEBOL: treinamento de base para crianças e adolescentes**. Ed. Phorte, 2002.
- MATHOS, M.G.; NEIRA.N.G. **Educação Física na Adolescência: construindo o conhecimento na escola**. Ed. Phorte, 2008.