

DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR:	
NOME:	EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO:	TÉCNICO EM QUÍMICA(INTEGRADO)
NÍVEL:	2º SÉRIE
CARGA HORÁRIA:	67 HORAS
DOCENTE:	Valbério Candido de Araújo
EMENTA	
Atividades físicas e saúde; nutrição básica; musculação; mitos e tabus da atividade física; vivência das atividades desportivas do handebol e voleibol.	
OBJETIVOS DE ENSINO	
Geral	Contribuir para a formação do educando, enquanto ser consciente comprometido com sua saúde através de conhecimentos de alimentação, atividade física e práticas esportivas.
Específicos	Historiar as modalidades de Handebol e Voleibol nos 3 níveis: PB, Brasil e Mundial Vivenciar as modalidades esportivas do Handebol e Voleibol; Organizar e realizar eventos esportivos; Identificar os principais grupos de alimentos; Despertar o interesse por uma alimentação saudável; Sensibilizar a promoção à saúde dos educando a partir de atividades práticas Ginástica Localizada.
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	
I UNIDADE: HANDEBOL II Gênese e a identificação do momento histórico do Handebol no Brasil e no Mundo; III Relação do Handebol na PB; IV Desenvolvimento das capacidades coordenativas inerentes ao Handebol; V Fundamentação da técnica e tática do Handebol; VI Bases teóricas-metodológicas para o Handebol na escola; VII Aplicação do Handebol no jogo competitivos ou recreativos; VIII Organização e realização de um evento Esportivo de Handebol. IX UNIDADE: ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA • Características dos alimentos; • Fisiologia da alimentação; • Macronutrientes; • Micronutrientes; • Nutrição e controle do peso; • Nutrição x Atividade física; • Suplementos alimentares. X 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.