

Educação Física II	
Curso: Técnico em Administração integrado ao Ensino Médio	
Ano: 2º	
Carga Horária: 80 h.a/67 h.r.	Carga Horária EaD: não se aplica
Docente Responsável: Sílvia Cláudia Ferreira de Andrade	
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 ☐ Gênese e a identificação do momento histórico do Handebol no Brasil e no Mundo; ☐ Relação do Handebol na PB; ☐ Desenvolvimento das capacidades coordenativas inerentes ao Handebol; ☐ Fundamentação da técnica e tática do Handebol; ☐ Bases teóricas-metodológicas para o Handebol na escola; ☐ Aplicação do Handebol no jogo competitivos ou recreativos; ☐ Organização e realização de um evento Esportivo de Handebol. II UNIDADE: ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA ☐ Características dos alimentos; ☐ 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**, 1ªed.
 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.