

DADOS DO COMPONENTE CURRICULAR
<b>Nome do Componente Curricular:</b> Educação Física II
<b>Curso:</b> Técnico de Nível Médio Integrado em Informática
<b>Série/Período:</b> 2º ano
<b>Carga Horária:</b> 2 a/s – 80 h/a – 67 h/r
<b>Docente Responsável:</b>

EMENTA
Cultura corporal do movimento humano, corpo e saúde. Definições acerca qualidade de vida e imagem corporal. Jogos, esportes coletivos, noções básicas de danças, ginásticas e lutas.

OBJETIVOS
<p style="text-align: center;"><i>Geral</i></p> <p>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 uma alimentação balanceada e estilo de vida saudável pelo corpo discente.</p> <p style="text-align: center;"><i>Específicos</i></p> <p>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;</p> <p>Evoluir em suas capacidades motoras e sociais, além de conhecimento acerca da imagem corporal e transtornos alimentares;</p> <p>Ter conhecimento básico acerca do conteúdo sobre corpo e estética;</p> <p>Evoluir em suas capacidades motoras e sociais, além de conhecimento sobre musculação e recursos ergogênicos (suplementação e anabolizantes).</p>

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
<p><b>Unidade I</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Qualidade de vida e nutrição <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 alimentação balanceada</li> <li>1.2 principais nutrientes</li> <li>1.3 níveis de atividade física e necessidades nutricionais</li> </ol> </li> <li>2. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças</li> </ol> <p><b>Unidade II</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Imagem corporal <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 corpo real x corpo ideal x corpo saudável</li> <li>3.2 distúrbios da imagem corporal e transtornos alimentares</li> <li>3.3 escalas de avaliação da imagem corporal</li> </ol> </li> <li>4. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças</li> </ol> <p><b>Unidade III</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Corpo e estética <ol style="list-style-type: none"> <li>5.1 construção histórico-social do corpo</li> <li>5.2 mídia e corpo</li> </ol> </li> <li>6. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças</li> </ol> <p><b>Unidade IV</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Musculação</li> <li>8. Recursos ergogênicos <ol style="list-style-type: none"> <li>8.1 suplementos</li> </ol> </li> </ol>

- 8.2 anabolizantes
9. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças

#### METODOLOGIA DE ENSINO

- As aulas teóricas serão desenvolvidas através de aulas expositivas e aulas participativas, com o auxílio de vídeos, *xplica* e textos. Durante as aulas teóricas haverá um estímulo a 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 também de cunho qualitativo.
- As aulas práticas serão desenvolvidas em turmas mistas respeitando a individualidade biológica dos alunos.

#### AValiação DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

A avaliação será feita de três maneiras durante cada bimestre, além da recuperação da aprendizagem:

- A avaliação do conteúdo teórico se dará através de seminários, testes objetivos ou subjetivos e relatórios;
- 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 essa avaliação serão levados em consideração os aspectos afetivo-social e cognitivo;
- Auto-avaliação.

#### RECURSOS NECESSÁRIOS

- Recursos físicos: Quadra poliesportiva e auditório
- Recursos materiais: bolas, cones, elásticos, rede para trave de futsal, rede de vôlei, bambolês, *xplica*, som, TV, DVD.
- Recursos humanos: palestrantes e professores convidados.

#### PRÉ-REQUISITOS

Sem pré-requisito

#### BIBLIOGRAFIA

##### BÁSICA

- NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6. Ed. Londrina: Midiograf, 2013. (335p.)
- SOARES, C. L. Et al. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992

##### COMPLEMENTAR

- TEIXEIRA, L. **Atividade física adaptada e saúde: da teoria à prática**. 1 ed. São Paulo: Phorte, 2008. (446p.)
- HASSENPFUG, Walderez, Nosé. **Educação pelo Esporte. Educação para o Desenvolvimento Humano pelo Esporte**. Editora Saraiva. 2004.