

| 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   |
|---|
| <i>Geral</i>  |
| 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. |
| <i>Específicos</i>  |
| 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   |
|---|
| <b>Unidade I</b>  |
| 1. Qualidade de vida e nutrição<br>1.1 alimentação balanceada<br>1.2 principais nutrientes<br>1.3 níveis de atividade física e necessidades nutricionais  |
| 2. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças  |
| <b>Unidade II</b>   |
| 3. Imagem corporal<br>3.1 corpo real x corpo ideal x corpo saudável<br>3.2 distúrbios da imagem corporal e transtornos alimentares<br>3.3 escalas de avaliação da imagem corporal<br>4. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças |
| <b>Unidade III</b>  |
| 5. Corpo e estética<br>5.1 construção histórico-social do corpo<br>5.2 mídia e corpo  |
| 6. Esportes coletivos, jogos, ginásticas, lutas e danças  |
| <b>Unidade IV</b>   |
| 7. Musculação<br>8. Recursos ergogênicos<br>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 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.)
- HASSENPLUG, Walderez, Nosé. Educação pelo Esporte. Educação para o Desenvolvimento Humano pelo Esporte. Editora Saraiva. 2004.