



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
DA PARAÍBA – CÂMPUS ITAPORANGA  
CURSO TÉCNICO EM EDIFICAÇÕES (INTEGRADO)**

**Dados da Componente Curricular**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA II**

**CURSO:** Técnico Integrado em Edificações

**SÉRIE:** 2<sup>a</sup>

**CARGA HORÁRIA:** 67 h.r.

**DOCENTE RESPONSÁVEL:**

**EMENTA**

Atividades físicas e saúde; nutrição básica; musculação; mitos e tabus da atividade física; vivência de atividades desportivas – modalidades individuais e coletivas.

**OBJETIVOS**

**Geral**

Contribuir para a formação do educando, enquanto ser consciente comprometido com seu contexto histórico, através da prática de atividades físicas e desportivas adaptadas a sua realidade bio-psico-social, onde a livre expressão e a participação efetiva, sejam elementos preponderantes no processo ensino-aprendizagem.

**Específicos**

- Historiar as modalidades de Handebol, Ginástica Rítmica e Voleibol nos 3 níveis: PB, Brasil e Mundial
- Vivenciar as modalidades esportivas do Handebol, RG e Voleibol;
- Desenvolver as capacidades físicas inerentes às modalidades das unidades;
- Organizar e realizar eventos esportivos;
- Identificar e corrigir patologias através de atividades físicas Educação Física especial;
- Pesquisar o ensino do Handebol, GR e Voleibol nas escolas públicas circunvizinhas;
- Confeccionar aparelhos esportivos e de medidas de avaliação a partir de materiais alternativos;
- Sensibilizar a promoção à saúde dos educando a partir de atividades práticas da Ginástica Laboral, Ginástica Localizada e aparelhos ergonômicos.
- Promover a integração dos menos habilidosos nos jogos competitivos ou recreativos;
- Estimular pesquisas no ramo da Educação Física, conforme as ABNT's.

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

**I UNIDADE: APERFEIÇOAMENTO DO 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.
- Educação Física Especial: identificação e atividades físicas de correção de patologias na Coluna vertebral.

## **II 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 Handebol;
- Educação Física especial: identificação e atividades físicas de correção para os tipos de pisadas.

## **III UNIDADE: GINÁSTICA RÍTMICA (GR)**

- Gênese e a identificação do momento histórico da GR no Brasil e no Mundo;
- GR na PB;
- Uma leitura sobre a GR nas escolas Públicas;
- Vídeos referentes a GR;
- Homens x Mulheres na GR;
- Desenvolvimento das capacidades físicas da GR;
- Identificação dos aparelhos da GR;
- Confecção dos aparelhos da GR a partir de materiais alternativos;
- Apresentação uma coreografia, utilizando os aparelhos da GR;
- Organização de um evento esportivo da GR na escola.

## **IV UNIDADE: APRENDIZAGEM DA ERGONOMIA NA ESCOLA X RML**

- Conceitos da Ergonomia;
- Materiais Ergonômicos no ambiente escolar e no ambiente de trabalho;
- Confecção de aparelhos ergonômicos a partir de materiais alternativos;
- Patologias inerentes a Ergonomia no dia a dia;
- Ginástica laboral como meio de prevenção de doenças;
- Desenvolvimento prático das atividades de Ginástica Laboral;
- Resistência Muscular Esquelética (RML);
- Atividades de desenvolvendo da RML;
- Ginástica Localizada na escola;
- Apresentação de Ginástica Localizada a partir das RML;
- Confecção de equipamentos de Ginástica Localizada.

## **METODOLOGIA DE ENSINO**

Aulas expositivas e dialogadas;

Utilização de recursos audiovisuais;

Atividades que incluem: leituras, discussões de textos, pesquisas, trabalhos individuais e em grupo, seminários, dinâmicas de grupos.

## AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO APRENDIZAGEM

A avaliação será contínua, efetivada através da observação do desempenho dos alunos nas aulas, bem como, na fase da execução da biomecânica do movimento (técnica do esporte), participação nas aulas, provas objetivas e subjetivas, apresentação de seminários por eles realizados, levando-se em conta os objetivos propostos.

## RECURSOS NECESSÁRIOS

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, DVD's de motivação, DVD com temas transversais, DVD de esportivos diversos, sala de vídeo, Microssistem, folhas de papel A4, cronômetro, apito, relógio, material de avaliação (adipômetro, fita métrica, balança antropométrica, estetoscópio, tensímetro, aparelho de flexibilidade ou goniômetro), panfletos, cartazes, folderes.

## BIBLIOGRAFIA

### Básica

ASSMAN, Hugo. **Paradigmas educacionais e corporeidade**. Piracicaba, SP:UNIMEP, 1995.

APOLO, Alexandre. **Futsal: Metodologia e didática na aprendizagem**, São Paulo:2°ed.2008.

GUARIZI, Mário Roberto. **Basquete – da iniciação ao jogo**, 1°ed; 2003.

MATTIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo se aprende na escola**, 1°ed 2003.

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.

### Complementar

KUNZ, Elenor. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: UNIJUÍ, 1994.

LIMA, Valquíria. **Ginástica laboral: Atividade Física no Ambiente de trabalho**. 3 ed 2001.

MATTOS, Mauro e NEIRA, Marcos G. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**, São Paulo: Phorte, 5 ed, 2008;

MUTTI, Daniel. **Futsal: da iniciação ao alto nível**, São Paulo: Phorte, 2 ed, 2003;

POITE, Davi. **Organização e eventos Esportivos**. 4. Ed 2002;

ROBERGS, Robert A. e ROBERT, Scott O. **Princípios fundamentais do exercício para aptidão, desempenho e saúde**. 1 ed, 2002.