



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
CAMPUS CAJAZEIRAS
COORDENAÇÃO DO CURSO TÉCNICO EM INFORMÁTICA

EDUCAÇÃO FÍSICA II

COMPONENTE CURRICULAR
Nome: EDUCAÇÃO FÍSICA II
Curso: TÉCNICO EM INFORMÁTICA
Série: 2ª
Carga Horária Anual: 100 h.

EMENTA
Atividades físicas e saúde, mitos e tabus da atividade física, nutrição básica, atividade física para o trabalho, alongamento e flexibilidade, noções básicas de fisiologia aplicada à atividade física, qualidades físicas para o esporte e para a saúde, noções de postura, vivência de atividades desportivas – natação, voleibol, futsal, futebol, handebol, basquete, atletismo e atividades extracurriculares como pólo aquático, <i>slackline</i> e a prática de exergames.

OBJETIVOS
GERAL Compreender os conceitos e os fundamentos dos desportos e da atividade física enquanto promotores de saúde e qualidade de vida.
ESPECÍFICOS Demonstrar autonomia de atividades corporais, assim como capacidade de discutir e modificar regras, reunindo elementos de varias manifestações de movimentos, e estabelecendo uma melhor utilização dos conhecimentos adquiridos, sobre a cultura corporal; Identificar as múltiplas variações de atividades físicas enquanto objeto de pesquisa, área de grande interesse social e mercado de trabalho promissor; Discutir conceitos das qualidades físicas e avaliação física; Aplicar as dimensões técnicas das atividades físico-esportivas individuais e coletivas; Diferenciar a criação e a função das regras nas principais modalidades esportivas individuais (natação) e coletivas (futsal e handebol).

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. QUALIDADES FÍSICAS E AVALIAÇÃO FÍSICA

Comparação da avaliação física do ano anterior com o ano atual;
Importância das qualidades físicas para a saúde e para os desportos;
Componentes da avaliação física e tipos de testes físicos;
Etapas dos testes físicos e avaliação antropométrica.

2. NATAÇÃO

Coordenação dos fundamentos do nado crawl;
Iniciação do nado costas;
Pernada e braçada do nado costas
Rolamento do corpo sobre o próprio eixo e coordenação para a prática do nado.

3. POLO AQUÁTICO E SLACKLINE E NOÇÕES DE REMO NO BOTE INFLÁVEL.

Histórico do pólo aquático e do *slackline*;
Características principais do jogo de pólo aquático;
Conceitos e principais fundamentos do pólo aquático adaptado (passe, drible e arremesso);
Vivenciar diversas situações de jogo em que os alunos percebam os principais fundamentos do pólo;
O jogo de pólo e suas regras básicas para iniciação.
Slackline como equilíbrio e consciência corporal: centro de gravidade, cooperativismo e superação de desafios.
Bote inflável como noções de aventura e travessia, bilateralidade e equilíbrio.

4. FUTEBOL DE SALÃO

Histórico do futsal, sua origem e evolução no Brasil;
Características principais do futsal;
Os principais fundamentos do futsal (passe, drible, condução, cabeceio e chute);
Diferenças e importância dos principais fundamentos do futsal;
O jogo de futsal e suas regras básicas.

METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas expositivas e dialogadas, nas quais será solicitado do aluno pesquisa do conteúdo e socialização com os colegas, por meio de debates e discussões. Aulas práticas no ginásio de esportes e na piscina, para a vivência de atividades individuais e coletivas.

AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

A avaliação se dará ao longo das aulas através de observações do professor da frequência e participação dos alunos, através de provas escritas e práticas, apresentação de seminário e construção de textos a partir de pesquisa.

RECURSOS NECESSÁRIOS

Ginásio, piscina, sala de aula, data show, quadro branco e pincel, bolas de handebol, futsal e de borracha; cones, arcos e cordas; pranchas e espaguete, balança e fita métrica.
--

REFERÊNCIAS

BÁSICA

SAAD, M. & COSTA, C.F. Futsal movimentações defensivas e ofensivas. Florianópolis, Ed. Visual Books. p. 106. 2005.
--

NAHA, M.V. Atividade física saúde e qualidade de vida. Londrina, Ed. Midiograf. p. 278. 2003.

CABRAL, F. Natação – 1000 exercícios. Rio de Janeiro, Ed. Sprint. 2010.

PICCOLO, V.L. Esporte para a vida no Ensino Médio, Ed Cortez 2012
