



**DEPARTAMENTO DE ENSINO
COORDENAÇÃO DO CURSO TÉCNICO EM MANUTENÇÃO AUTOMOTIVA
INTEGRADO AO ENSINO MÉDIO
PROGRAMA DE UNIDADE DIDÁTICA – PUD**

DISCIPLINA: Educação Física II						
Código:	TIMA205					
Carga Horária Total:	40 horas	CH Teórica: 30 horas	CH Prática: 10 horas			
Número de Créditos:	2					
Código pré-requisito:	TIMA105					
Semestre:	3º e 4º					
Nível:	Técnico Integrado ao Ensino Médio					
EMENTA						
Conhecimento sobre Corpo e Movimento: Condicionamento Físico, Fisiologia do Exercício. Manifestações da Cultura Corporal de Movimento: lutas, artes marciais, capoeira. Esportes Coletivos: Voleibol. Educação Física e Social: Temas Locais E Orientação Sexual. Noções de Primeiros Socorros e Nutrição. Dança. Futsal.						
OBJETIVOS						
<ul style="list-style-type: none"> • Compreender os principais conceitos e princípios do treinamento físico, suas capacidades e habilidades motoras, reconhecendo a importância do alongamento e do descanso para a eficácia do treinamento e as adaptações orgânicas. • Entender o funcionamento dos principais sistemas atuantes no desenvolvimento das atividades físicas, as adaptações morfofisiológicas com a prática regular de atividade física. • Vivenciar as principais lutas compreendendo sua importância histórica, social e cultural. • Conhecer e vivenciar os fundamentos técnicos e sistemas táticos básicos do Voleibol e do Futsal. • Discutir e assimilar os principais temas sociais e políticos que afligem a sociedade tabuleirense, a importância dos principais eventos culturais para o desenvolvimento da cidade. • Conhecer os principais cuidados e técnicas com primeiros socorros. • Reconhecer a importância de uma boa alimentação aliada a prática de atividade física para melhoria saúde e qualidade de vida. Compreender também as principais funções dos nutrientes. • Conhecer e vivenciar a prática de alguns tipos de danças. 						
PROGRAMA						
<p>Unidade I: Conhecimento Sobre o Corpo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecimentos sobre Corpo e Movimento. 2. Condicionamento Físico. 						

3. Conceitos e princípios básicos do Treinamento Físico.
4. Principais capacidades e habilidades físicas e motoras.
5. Overtraining, Relação esforço x descanso, Alongamento.

Unidade II: Fisiologia

4. Fisiologia do Exercício.
5. Sistema Circulatório.
6. Sistema Respiratório.

Unidade III: Cultura Corporal de Movimento

1. Manifestações da Cultura Corporal de Movimento.
2. Lutas, artes marciais e capoeira.
3. Dança.
4. Danças populares afro-brasileiras: frevo, coco de roda, samba de roda, maracatu, capoeira, maculelê.
5. Esportes Coletivos: Voleibol.
6. Educação Física e Social.
7. Temas Locais: Violência, Histórico, Cultura Local, entre outros.
8. Orientação Sexual.

Unidade IV: Nutrição e Primeiros Socorros

1. Primeiros Socorros e Nutrição.
2. Noções de Primeiros Socorros.
3. Conceitos básicos de Primeiros Socorros:
4. Principais Lesões no Esporte.
5. Principais distúrbios respiratórios, circulatórios e neurológicos;
6. Técnicas de Reanimação;
7. Nutrição;
8. Conceitos básicos de Nutrição e principais nutrientes alimentares.
9. Alimentação, Atividade física e hidratação.
10. Transtornos alimentares.
11. Suplementação e anabolizantes.
12. Futsal.

METODOLOGIA DE ENSINO

Abordagem sócio histórico que articula o conhecimento produzido, o contexto escolar e a realidade do aluno. A transmissão e discussão dos conteúdos será feita por meio de aulas teórico-expositivas utilizando-se de multimídias de áudio e vídeo para exibição e formação do conhecimento, e aulas práticas em local esportivo com infraestrutura e materiais adequados cujos alunos possam vivenciar e desfrutar de uma prática prazerosa.

Serão utilizadas dinâmicas de integração, associação, assimilação e contextualização dos conteúdos a serem apresentados. Algumas visitas técnicas poderão ser feitas para locais específicos de interesse do grupo de alunos e que estejam associados ao conteúdo da disciplina para facilitar a assimilação do mesmo e, consequentemente, contribuir para a autonomia, criatividade e criticidade do grupo, além do desencadeamento de valores sociais e da cidadania. Serão desenvolvidos trabalhos interdisciplinares com outras disciplinas do núcleo comum para melhor contribuir para formação do conhecimento. Além disso, realizar-se-á debates, trabalhos em grupo, seminários e discussão sobre conteúdos específicos da disciplina, além da transversalidade dos conteúdos.

RECURSOS

- Quadro branco, apagador e Pincéis.
- Projetor multimídia.
- Quadra poliesportiva, bolas, cones, bambolês, colchonetes, rede, etc.

AVALIAÇÃO

A avaliação assumirá um caráter diagnóstico, processual e formativo para melhor analisar o nível de desenvolvimento do aluno e a formação do conhecimento. Serão aplicadas atividades avaliativas por meio de trabalhos, seminários e prova escrita. Quanto à avaliação prática, esta será possível por meio de prova e análise prática, e participação nas aulas práticas.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

DE MARCO, Ademir. **Educação física: cultura e sociedade**. Campinas: Papirus, 2015.
 BARBOSA, Claudio Luis de Alvarenga. **Ética na educação física**. Petrópolis: Vozes, 2013.
 MOREIRA, Wagner Wey (org.). **Educação física e esportes: perspectivas para o século XXI**. Campinas: Papirus, 2014.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

CAPRARO, André Mendes; SOUZA, Maria Thereza Oliveira. **Educação física, esportes e corpo: uma viagem pela história**. Curitiba: Intersaberes, 2017.
 FINCK, Silvia Christina Madrid. **A educação física e o esporte na escola: cotidiano, saberes e formação**. Curitiba: Intersaberes, 2012.
 GOULART, Antonio Roberto. **Jogos pré-desportivos na educação física escolar: linhas de ensino, desenvolvimento motor e psicomotricidade**. São Paulo: Labrador, 2018.
 POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 8. ed. Barueri: Manole, 2014.
 TIRAPEGUE, Júlio. **Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2012.

Coordenador do Curso	Setor Pedagógico
_____	_____