

DIRETORIA DE ENSINO/DEPARTAMENTO DE ENSINO
COORDENAÇÃO DO CURSO TÉCNICO INTEGRADO EM INFORMÁTICA
PROGRAMA DE UNIDADE DIDÁTICA – PUD

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA II		
Código: 31.102.14	Carga horária total: 40h	Créditos: 02
Nível: Técnico	Ano: 2ª Série EM	Pré-requisitos: Não
CARGA HORÁRIA	Teórica: 10h	Prática: 30h
	Presencial: 40h	Distância: 0h
	Prática Profissional: Não se aplica.	
	Atividades não presenciais: Não se aplica.	
	Extensão: Não se aplica.	
EMENTA		
Introdução à Educação Física por meio dos esportes da escola. Proporcionando aos alunos vivências sistematizadas e ampliada nas disciplinas/modalidades de: Atletismo II, Futebol, Voleibol e Basquetebol.		
OBJETIVOS		
<p>-Compreender as dimensões históricas da Educação Física, reconhecendo as várias possibilidades de vivências;</p> <p>-Conhecer as modalidades de: Atletismo II; Futebol e Voleibol e Basquetebol. Aprendendo sobre sua evolução histórica e as modalidades técnicas esportivas que compõem esses esportes;</p> <p>-Vivenciar as metodologias de ensino que envolve a prática dos saltos, arremessos e lançamentos. Fundamentos técnicos e táticos no âmbito da prática escolar, incluindo ainda a organização de eventos atléticos educacionais.</p>		
PROGRAMA		
UNIDADE I – SALTOS, LANÇAMENTOS E ARREMESSOS		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Iniciação e Atividades pedagógicas para o aprendizado dos saltos, lançamentos e arremessos; 2. O salto em distância e as suas fases; 3. Treinamento para o salto em distância; 4. O salto em altura e as técnicas das fases do salto em altura; 5. Treinamento para o salto em altura; 6. O arremesso do peso e as fases do arremesso; 7. Treinamento para a prova do arremesso do peso; 8. O lançamento do dardo e as fases do lançamento; 9. Treinamento para a prova do lançamento do dardo; 10. O lançamento do disco e as fases do lançamento; 11. Treinamento para a prova do lançamento do disco; 12. O lançamento do martelo e as fases do lançamento; 13. Treinamento para a prova do lançamento do martelo; 14. Estudo e análise das regras oficiais das provas e suas formas de prática no âmbito escolar. 		
UNIDADE II – FUTEBOL		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Origem e evolução histórica do futebol; 2. Fundamentos básicos do futebol: Passe; Recepção; Domínio; Chute; Drible; Finta; Cabeceio; 3. Sistemas táticos - Sistemas ofensivo e defensivo; 4. Noções básicas de regras; 5. Jogos pré-desportivos aplicados ao futebol. 		
UNIDADE III – VOLEIBOL		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Origem e evolução histórica do voleibol; 2. Fundamentos básicos para prática do voleibol e voleibol de praia. 3. Jogos de iniciação; 4. Saque e suas variações, atividades educativas, táticas; 		

5. Manchete e suas variações, atividades educativas;
6. Toque e suas variações, atividades educativas;
7. Ataque: movimentos básicos, técnicas, biomecânica, recursos, atividades educativas;
8. Bloqueio e suas variações na quadra e na praia: bloqueio ofensivo, defensivo, biomecânica, atividades educativas;
9. Sistemas táticos - Sistemas ofensivo e defensivo e suas passagens: 6 x 0; 4 x 2 e 5x1;
10. Noções básicas de regras;
11. Jogos pré-desportivos aplicados ao voleibol.

UNIDADE IV – BASQUETEBOL

1. Aspectos didáticos, técnicos e metodológicos da aprendizagem em basquetebol;
2. Manejo do corpo e manejo da bola;
3. Empunhadura da bola;
4. Deslocamentos e paradas;
5. Dribles e suas particularidades didático-metodológicas, técnicas e visão periférica;
6. Passes e suas particularidades didático-metodológicas e técnicas;
7. Arremessos e suas particularidades didático-metodológicas e técnicas;
8. Rebotes e suas particularidades didático-metodológicas e técnicas;
9. Característica, nomenclatura e função dos jogadores;
10. Sistemas táticos – Ofensivos e Defensivos;
11. Contra-ataque;
12. Noções básicas de regras;
13. Jogos pré-desportivos aplicados ao basquetebol.

METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas expositivas e práticas; Leituras de Texto e Artigos; Discussão de trabalhos; Apresentação de Seminários. As aulas serão dinamizadas por meio de práticas das modalidades através de metodologias diversas de iniciação ao desporto, nomeadamente os métodos analítico/parcial, global/geral, misto e situacional-cognitivo. À medida em que as práticas estejam sendo dinamizadas serão discutidos e analisados os conteúdos teóricos dentro do contexto da própria prática.

RECURSOS

Livros contidos na bibliografia; Artigos e textos;
Quadro e pincel;
Data-show;
Pista de atletismo;
Dardo;
Peso;
Disco;
Martelo;
Quadra;
Bolas de futebol;
Bolas de voleibol;
Bolas de Basquetebol;
Tabelas de Basquetebol;
Cones;
Bambolês;
Escada de coordenação;
Apito.

AValiação

No aspecto quantitativo, as notas serão computadas segundo o Regulamento da Organização Didática – ROD, do IFCE. A avaliação da disciplina ocorrerá em seus aspectos qualitativos, tendo como critérios a assiduidade às aulas, a participação efetiva nas atividades desenvolvidas, bem como, a aplicação das

técnicas e táticas aprendidas durante a prática do jogo formal propriamente dito. Podendo ainda ser composta de provas escrita e/ou práticas, seminários e trabalhos em grupo.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

1. SILVA, Marcos Ruiz da. Educação física. 1. ed. Curitiba: Intersaberes, 2016. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 09 out 2025.
2. FREIRE, João Batista. Pedagogia do futebol. 3. ed. Campinas: Autores Associados, 2021. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 09 out 2025.
3. MICALISKI, Emerson Liomar et al. Esportes de invasão: ensino - aprendizagem - treinamento. 1. ed. São Paulo: Contentus, 2020. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 09 out 2025.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. CASTELLANI FILHO, Lino. Educação física no Brasil: a história que não se conta. 18. ed. Campinas: Papyrus, 2010. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 09 out 2025.
2. SILVA, Marcos Ruiz da. Metodologia do ensino de educação física: teoria e prática. 1. ed. Curitiba: Intersaberes, 2016. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 09 out 2025.
3. FINCK, Silvia Christina Madrid. A educação física e o esporte na escola cotidiano saberes e formação. 1. ed. Curitiba: Intersaberes, 2012. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 09 out 2025.
4. MEDINA, J. P. S. A educação física cuida do corpo... e "mente": novas contradições e desafios do século XXI. 1. ed. Campinas: Papyrus, 2017. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 09 out 2025.
5. SOARES, Carmen Lúcia. As roupas nas práticas corporais e esportivas: a educação do corpo entre o conforto, a elegância e a eficiência (1920-1940). 1. ed. Campinas: Autores Associados, 2017. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 09 out 2025.