



Serviço Público Federal  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense  
Pró-Reitoria de Ensino

<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física II	
<b>Vigência:</b> a partir de 2019/1	<b>Período letivo:</b> 2º ano
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> CAVG_Diren.325
<b>Ementa:</b> Estudos sobre condicionamento físico e composição corporal. Estudos sobre a relação exercício físico e saúde. Estudos sobre os fundamentos técnicos e práticas esportivas: atletismo, basquetebol, futebol de campo, futebol de sete, futsal, handebol e voleibol – fundamentos técnicos. Experimentação de atividades alternativas	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Atividade Física e Saúde

- 1.1 Ginástica geral
- 1.2 Conceitos de exercício físico e atividade física
- 1.3 Tipos de exercícios
- 1.4 Condicionamento cardiorespiratório
- 1.5 Medidas e avaliações

### Unidade II – Capacidades Físicas

- 2.1 Força
- 2.2 Resistência
- 2.3 Agilidade
- 2.4 Flexibilidade

### UNIDADE III – Prática Desportiva

- 3.1 Fundamentos dos desportos
- 3.2 Aprofundamento das regras dos desportos

### UNIDADE IV – Atividades Alternativas

- 4.1 Taco
- 4.2 Xadrez
- 4.3 Dança
- 4.4 Rugby
- 4.5 Jogos cooperativos
- 4.6 Basebol
- 4.7 Atividades com raquete
- 4.8 Lutas
- 4.9 Outras atividades alternativas

## Bibliografia básica

- GAYA, Adroaldo, MARQUES, Go Tani. **Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades.** Porto Alegre: UFRGS, 2004.
- NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida.** 2. ed. Londrina - PR. Mimiograf, 2001.
- RODRIGUES, T. L. **Flexibilidade e Alongamento.** Rio de Janeiro: Sprint, 1986.



Serviço Público Federal  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense  
Pró-Reitoria de Ensino

NISTA-PICCOLO, Vilma Lení, MOREIRA, Wagner. **Esporte para a vida no Ensino Médio**. 1. ed. São Paulo: Telos, 2012.

### **Bibliografia complementar**

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física** / Secretaria de DARIDO, S. C. **Educação Física na escola: questões e reflexões**. Araras: Topázio, 1999.

**REGRAS BÁSICAS DOS DESPORTOS**. Disponível em: <[www.regrasdoesporte.com.br](http://www.regrasdoesporte.com.br)>. Acesso em: 12 mai. 2016.

ROSSETTO JÚNIOR, A. J.; COSTA C. M.; D'ANGELO F. L. **Práticas pedagógicas reflexivas em esporte educacional: unidade didática como instrumento de ensino e aprendizagem**. São Paulo: Ed. Phorte, 2008