



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 2015/1	<b>Período letivo:</b> 2º ano
<b>Carga horária total:</b> 60 h	<b>Código:</b> CH.INF.061
<b>Ementa:</b> Este componente curricular busca a compreensão dos movimentos humano, o desenvolvimento das aptidões e das qualidades físicas, através do esporte, dos exercícios físicos e das tarefas motoras, além disso, possibilita a integração social e o desenvolvimento da afetividade. Através da prática continuada, a Educação Física contribui para a adoção de um estilo de vida saudável, buscando a melhoria da qualidade de vida.	

### Conteúdos

#### UNIDADE I – Handebol

- 1.1 Regras
- 1.2 Fundamentos teóricos
- 1.3 Fundamentos táticos
- 1.4 Jogo

#### UNIDADE II – Voleibol

- 2.1 Regras
- 2.2 Fundamentos teóricos
- 2.3 Fundamentos táticos
- 2.4 Jogo

#### UNIDADE III – Condicionamento Físico

- 3.1 Qualidade de vida
- 3.2 Alimentação
- 3.3 Promoção de saúde

### Bibliografia básica

ALLSEN, P. E.; *et al.* **Exercícios para Qualidade de Vida:** Uma abordagem personalizada. São Paulo: Manole, 2001.  
KASLER, Horst. **Handebol:** do aprendizado ao jogo disputado. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico. 1978.  
ROCHEFORT, Renato Siqueira. **Das questões pedagógicas ... a técnica e tática do jogo:** uma revisão bibliográfica. Pelotas: PREC – Editora Universitária/UFPEL, 1998.

### Bibliografia complementar

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL. **Regras Oficiais.** Aracaju, SE. Disponível em:  
[http://www.brasilhandebol.com.br/noticias\\_detalhes.asp?id=27182](http://www.brasilhandebol.com.br/noticias_detalhes.asp?id=27182). Acesso em: 31 de Agosto de 2015.



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

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. **Regras de Volei Indoor 2013-2016 – Revisada.** Rio de Janeiro. Disponível em: <http://www.cbv.com.br/v1/cobrav/arquivos/REGRAS%20DE%20V%C3%94LEI%20INDOOR%202013-2016%20-%20REVISADA.pdf>. Acesso em 31 de Agosto de 2015.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Atletismo: Regras Oficiais de Competição.** ed. Sport Training LTDA. Ed. 1. 2014. ISBN – 978-85-63794-09-3.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO. **Livro Nacional de Regras 2015.** Fortaleza - CE. Disponível em: [http://www.cbfs.com.br/2015/futsal/regras/livro\\_nacional\\_de\\_regras\\_2015.pdf](http://www.cbfs.com.br/2015/futsal/regras/livro_nacional_de_regras_2015.pdf). Acesso em: 31 de Agosto de 2015.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASKETBALL. **As Regras Oficiais de Basquetebol 2010.** Rio de Janeiro – RJ. Disponível em: [http://legado.cbb.com.br/arbitragem/LIVRO\\_DE\\_REGRAS\\_2010v2.pdf](http://legado.cbb.com.br/arbitragem/LIVRO_DE_REGRAS_2010v2.pdf). Acesso em: 31 de Agosto de 2015.

BARBANTI, Valdir. **Treinamento Físico – Bases Científicas.** CLR Balieiro, 1986.

WEINECK, J. **Manual do Treinamento Esportivo.** São Paulo: Manole, 1986.

ALLSEN, P. E.; *et al.* **Exercícios para Qualidade de Vida: Uma abordagem personalizada.** São Paulo: Manole, 2001.

CAMARGO NETTO, F. **Handebol.** Porto Alegre: Graphé-Prodil, 1976.

GIACCOMINI, Luiz Celso. **Aprendizagem do Handebol,** 2. ed. Editora Gráfica e Papelaria Tipografia Ltda.

GRISHIN e SUVOROV. **Voleibol – Iniciação.** Vol. I e II. São Paulo: Sprint, 1996.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. R. **Exercício Físico na Promoção da saúde.** Londrina: Midiograf, 1995.

NAHAS, Markus V. **Obesidade, Controle de Peso e Atividade Física.** Londrina: Midiograf, 1999.

SUVOROV, Y. P.; GRISHIN, O. N. **Voleibol Iniciação.** Rio de Janeiro: Sprint, 1990.

TUBINO, M. J. G. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo.** Rio de Janeiro: Ibrasa, 1980.