



DISCIPLINA: Educação Física II	
Vigência: a partir de 2015/1	Período letivo: 2º ano
Carga horária total: 60 h	Código: JG_EDI.54
Ementa: Conhecimento sobre práticas corporais individuais e coletivas, busca de compreensão do movimento humano e de suas consequências biopsicossociais por meio do estudo das práticas corporais individuais e coletivas. Desenvolvimento de conceitos teórico-práticos sobre o conhecimento pessoal de corpo e aptidão física, através de parâmetros e testes amplamente aceitos. Estudo e desenvolvimento de atividades esportivas como ginástica, futsal e voleibol. Exploração sobre os esportes de aventura.	

Conteúdos

UNIDADE I – Atividade Física e Saúde

- 1.1 Composição Corporal
- 1.2 Aptidão Física
- 1.3 Nível de atividade física
- 1.4 Recomendações internacionais

UNIDADE II – Futsal

- 2.1 História do esporte
- 2.2 Regras - revisão
- 2.3 Fundamentos Técnicos
- 2.4 Fundamentos Táticos
 - 2.4.1 Posições em quadra
 - 2.4.2 Sistemas e ações de defesa
 - 2.4.3 Sistemas e ações de ataque
- 2.5 Contextualização histórica do futsal na sociedade

UNIDADE III – Vôlei

- 3.1 História do esporte
- 3.2 Regras - revisão
- 3.3 Fundamentos Técnicos
- 3.4 Fundamentos Táticos
 - 3.4.1 Posições em quadra
 - 3.4.2 Sistemas e ações de defesa
 - 3.4.3 Sistemas e ações de ataque
- 3.5 Contextualização histórica do vôlei na sociedade

UNIDADE IV - Ginástica

- 4.1 História da ginástica
- 4.2 Ginástica artística
- 4.3 Ginástica localizada
- 4.4 Ginástica acrobática



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

UNIDADE V – Esportes de Aventura

5.1 História dos esportes de aventura

5.2 Esportes sobre rodas

5.3 *Parkour*

5.4 *Slackline*

5.5 Práticas esportivas na natureza

Bibliografia básica

DARIDO, Suraya Cristina. **Educação Física e Temas Transversais**. Campinas: Papyrus, 2012.

MATTOS, M. G. **Educação física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2013.

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **O que é Educação Física**. São Paulo: Brasiliense, 1983.

Bibliografia complementar

LE BOULCH, J. **A educação pelo movimento**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983.

SOARES, C. L. *et al.* **Metodologia do Ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

BOJIKAN, J. C. M. **Ensinando Voleibol**. 5. ed. São Paulo: Phorte, 2012.

GUISELINI, M. **Aptidão física, saúde e bem estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2006.

MUTTI, D. **Futsal: da iniciação ao alto nível**. São Paulo: Phorte, 2003.