



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 2015/2	<b>Período letivo:</b> 2º semestre
<b>Carga horária total:</b> 45h	<b>Código:</b> FG32201
<b>Ementa:</b> A construção de conhecimento do movimento humano; o desenvolvimento das aptidões e das qualidades físicas, através do esporte, dos exercícios físicos e das tarefas motoras; o estabelecimento de relações entre a integração social e o desenvolvimento da afetividade pelo esporte; a reflexão sobre a importância de um estilo de vida saudável e melhoria de qualidade de vida.	

### Conteúdos

#### UNIDADE I – Atletismo

- 1.1 Provas de Campo: Salto em Distância e Arremesso de Peso
- 1.2 Provas de Pista: Corridas de Velocidade e Revezamento

#### UNIDADE II – Condicionamento Físico

- 2.1 Noções conceituais de esforço, intensidade e frequência
- 2.2 Funcionamento do organismo humano
- 2.3 Benefícios que a prática da atividade proporciona

#### UNIDADE III – Ginástica Olímpica

- 3.1 Apoios Invertidos

#### UNIDADE IV – Qualidade de Vida e Promoção da Saúde

- 4.1 Alimentação

### Bibliografia básica

BARBANTI, V. **Treinamento Físico – Bases Científicas**. São Paulo: Editora CLR Balieiro, 1986.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO - CBA. **Regras Oficiais de Competição 2012 – 2013**. Versão oficial para o Brasil. Disponível em: <[www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>

SANTOS, J. C. E.; ALBUQUERQUE FILHO, J. A. **Manual de Ginástica Olímpica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1984.

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

### Bibliografia complementar

FERNANDES, José Luiz. **Atletismo** – Arremessos. São Paulo: EPU, 1978.

FERNANDES, José Luiz. **Atletismo** – Corridas. São Paulo: EPU, 1979.

FERNANDES, José Luiz. **Atletismo** – Os saltos. São Paulo: EPU, 1978.

TUBINO, MJG. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. Rio de Janeiro: IBRASA, 1980.