



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

DISCIPLINA: Educação Física II	
Vigência: a partir de 2013/1	Período letivo: 2º ano
Carga horária total: 60h	Código: SS.PLA.22
Ementa: informações específicas da educação física e suas bases científicas na preparação da condição orgânica e funcional para a prática de atividade física. Conhecimento de práticas corporais voltadas para a melhoria da aptidão física e da saúde, através da atividade física. Uso e reconhecimento dos fundamentos desportivos básicos dos esportes. Construção de jogos motores, recreativos, de mesa e pré-desportivos. Compreensão das práticas corporais, de seus aspectos teóricos no desenvolvimento de atividades físicas. Reconhecimento e modificação das atividades corporais adotando uma postura autônoma na seleção da saúde.	

Conteúdos

UNIDADE I – Alongamentos

- 1.1 Teoria
- 1.2 Prática e correções

UNIDADE II – Qualidades Físicas

- 2.1 Conceitos
- 2.2 Formas e aplicações

UNIDADE III – Frequência Cardíaca

- 3.1 Verificação, FCM, FCR
- 3.2 Zonas de trabalho
- 3.3 Cálculos

UNIDADE IV - Ginástica

- 4.1 De preparação para os esportes e jogos

UNIDADE V - Exercícios

- 5.1 Específicos dos desportos.

UNIDADE VI - Esportes: exercícios educativos para a aprendizagem

- 6.1 Do atletismo
- 6.2 Do basquete
- 6.3. Do futebol
- 6.4 Do handebol
- 6.5 Do voleibol

UNIDADE VII – Atletismo

- 7.1 Exercícios para iniciação nos saltos



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

UNIDADE VIII – Basquete

- 8.1 Revisão de passe (peito)
- 8.2 Dribles e arremessos (bandeja, jump)
- 8.3 Arremesso gancho e lance-livre
- 8.4 Rebote
- 8.5 Funções

UNIDADE IX – Futebol

- 9.1 Revisão de passe, domínio, chute
- 9.2 Funções

UNIDADE X – Handebol

- 10.1 Revisão de passe, arremesso e progressões
- 10.2 Arremessos (queda e com giro), progressões (duplo ritmo trifásico)
- 10.3 Fintas
- 10.4 Engajamento
- 10.5 Funções

UNIDADE XI – Voleibol

- 11.1 Revisão da manchete, toque
- 11.2 Saque por cima, cortada, bloqueio
- 11.3 Sistema 4x2
- 11.4 Funções

UNIDADE XII - Jogos

- 12.1 Recreativos
- 12.2 Pré-desportivos
- 12.3 Mesa

UNIDADE XIII – Práticas

- 13.1 Desportivas
- 13.2 Recreativas

Bibliografia básica

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: Ministério da Educação, 1997.

DÜRRWÄCHTER, Gerhard. **Voleibol: treinar jogando**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico S/A, 1984.

FERREIRA, Ricardo Lucena. **Futsal iniciação**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

MATTOS, Mauro Gomes de. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. São Paulo: Phorte Editora, 2000.

MOLINA NETO, Vicente. **A prática do esporte nas escolas do 1º e 2º graus**. Porto Alegre: Ed. Da Universidade, UFRGS, 1993.



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

SIMÕES, Antônio Carlos. **Handebol: táticas defensivas e ofensivas**. São Paulo: Cia. Brasil, 1997.

Bibliografia complementar

ANDERSON, Bob. **Alongue-se no trabalho** / Bob Anderson: ilustrado por Jean Anderson: tradução Denise Maria Bolanho. São Paulo: Summus, 1998.

BARROS Neto, Turíbio Leite de. **Exercício, saúde e desempenho físico**. São Paulo: Atheneu, 1997.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de Atletismo**. Rio de Janeiro: Sprint Editora, 2005.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ANDEBOL. **Regras oficiais de Andebol**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASQUETEBOL. **Regras oficiais de Basquetebol**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO. **Regras oficiais de Futebol de Salão**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. **Regras oficiais de Voleibol**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

DANTAS, Estélio H.M. **A prática da Preparação Física**. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

ROCHA, Paulo Eduardo Carnaval Pereira da. **Musculação 1000 exercícios / 2ª edição** – 1999; 3. Ed. 2000. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2000.