



DISCIPLINA: Educação Física II	
Vigência: a partir de 2015/1	Período letivo: 3º ano
Carga horária total: 60h	Código: SPR_INF.335
Ementa: Busca da compreensão do movimento humano, das aptidões e das qualidades físicas. Busca da compreensão da importância da prática continuada da educação física na melhoria da qualidade de vida e orientação para um estilo de vida saudável.	

Conteúdos

UNIDADE I – Futsal

- 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 – Atividade Física e Saúde

- 3.1 Qualidade de Vida
- 3.2 Alimentação
- 3.3 Promoção de Saúde
- 3.4 Ergonomia

Bibliografia básica

- BORSARI, Jose Roberto; **Voleibol -** Aprendizagem e Treinamento. 4. ed. Rio de Janeiro: Editora EPU, 2012
- OLIVEIRA, Renata Maria S.; FARIA, Eliane Rodrigues de; PRIORE, Silvia Eloiza. **Nutrição e Saúde na adolescência.** 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2011.
- SALES, Ricardo Moura; **Futsal & Futebol -** Bases Metodológicas. 1. ed. São Paulo: Editora Ícone, 2011.

Bibliografia complementar

- BELLO JR, Nicolino, **Futsal Conceitos Modernos.** 1. ed. São Paulo: Editora Phorte, 2007.
- BETTENCOURT, Luís; TEIXEIRA, Pedro. **Nutrição, Exercício e Saúde.** 1. ed. Lisboa: Editora Lidel, 2008.
- DEL DUCA, Giovâni Firpo; NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade Física e doenças crônicas:** evidências e recomendações para um estilo de vida ativo. 1. ed. Londrina: Editora Midiograf, 2011.



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

RIBEIRO, Jorge L. S.; **Conhecendo o Voleibol**. 2. ed. São Paulo: Editora Sprint, 2004.

TEIXEIRA, Hudson Ventura. **Educação Física e Desportos**. 5. ed. São Paulo: Editora Saraiva, 2013.