



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 2017/1	<b>Período letivo:</b> 2º ano
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> SS.INF.21
<b>Ementa:</b> Estudo e vivência do Futsal, do Basquetebol e de esporte alternativo, possibilitando compreender o seu corpo na prática dos esportes. Busca da compreensão sobre a Atividade Física e sua relação com a saúde, através da diferenciação de atividade e exercício físico, introduzindo aspectos como a frequência cardíaca, as medidas corporais e os cuidados antes, durante e após a prática de atividade física. Aprofundamento de estudos sobre o tema corpo por meio de atividades que desenvolvam a agilidade e a flexibilidade.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Futsal

- 1.1 História do esporte
- 1.2 Regras do esportes
- 1.3 Fundamentos Técnicos
- 1.4 Fundamentos Táticos
  - 1.4.1 Posições em quadra
  - 1.4.2 Sistemas de Ataque
  - 1.4.3 Sistemas de Defesa
- 1.3 Contextualização histórica do Futsal na sociedade

### UNIDADE II – Basquetebol

- 2.1 História do esporte
- 2.2 Regras do esportes
- 2.3 Fundamentos Técnicos
- 2.4 Fundamentos Táticos
  - 2.4.1 Posições em quadra
  - 2.4.2 Sistemas de Ataque
  - 2.4.3 Sistemas de Defesa
- 2.5 Contextualização histórica do Basquetebol na sociedade

### UNIDADE III – Esportes Alternativos (Frescobol, Punhobol, Badminton, Lutas, etc.)

- 3.1 História do esporte
- 3.2 Regras do esporte
- 3.3 Fundamentos Técnicos
- 3.4 Introdução aos Sistemas Táticos
- 3.5 Contextualização do esporte na sociedade

### UNIDADE IV – Atividade Física e Saúde

- 4.1 O que é Atividade Física?
  - 4.1.1 Relação Exercício Físico e Atividade Física
- 4.2 Tipos de Exercício Físico
- 4.3 Importância e Benefícios da Atividade Física
  - 4.3.1 Cuidados com o corpo para a prática adequada



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

4.4 Frequência Cardíaca

4.5 Medidas Corporais e Índice de Massa Corporal (IMC)

UNIDADE V – O Corpo – conceitos e vivências

5.1 Flexibilidade

5.2 Agilidade

### **Bibliografia básica**

DARIDO, Suraya Cristina. **Para Ensinar Educação Física** – possibilidades de Intervenção na Escola. Campinas: Editora Papyrus, 2007.

DE ROSE JR, Dante. TRICOLI, Valmor. **Basquetebol** - Uma Visão Integrada Entre Ciência e Prática. Barueri: Editora Manole, 2010.

MUTTI, Daniel. **FUTSAL**: da iniciação ao alto nível. 2. ed. São Paulo: Editora Phorte, 2003.

### **Bibliografia complementar**

ALMEIDA, Alexandre Gomes de. ARRUDA, Miguel de. SANTI MARIA, Thiago. **Futsal** - Treinamento de Alto Rendimento. São Paulo: Editora Phorte, 2009.

DREWETT, Jim. **Basquete**: Guia Passo a Passo. Rio de Janeiro: Editora Zastras, 2009.