



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 2016/1	Período letivo: 2º ano
Carga horária total: 60h	Código: CAVG_Diren.325
Ementa: Estudos sobre condicionamento físico e composição corporal. Estudos sobre a relação exercício físico e saúde. Estudos sobre os fundamentos técnicos e práticas esportivas: atletismo, basquetebol, futebol de campo, futebol de sete, futsal, handebol e voleibol – fundamentos técnicos. Experimentação de atividades alternativas.	

Conteúdos

UNIDADE I - Atividade física e saúde

- 1.1 Ginástica geral
- 1.2 Conceitos de exercício físico e atividade física
- 1.3 Tipos de exercícios
- 1.4 Condicionamento cardiorrespiratório
- 1.5 Medidas e avaliações

UNIDADE II - Capacidades físicas

- 2.1 Força
- 2.2 Resistência
- 2.3 Agilidade
- 2.4 Flexibilidade

UNIDADE III - Prática desportiva

- 3.1 Fundamentos dos desportos
- 3.2 Aprofundamento das regras dos desportos

UNIDADE IV - Atividades alternativas

- 4.1 Taco
- 4.2 Xadrez
- 4.3 Dança
- 4.4 Rugby
- 4.5 Jogos cooperativos
- 4.6 Basebol
- 4.7 Atividades com raquete
- 4.8 Lutas
- 4.9 outras

Bibliografia básica

GAYA, Adroaldo; MARQUES, Go Tani. **Desporto para crianças e jovens: Razões e Finalidades**. Porto Alegre: UFRGS, 2004.
NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 2. ed. Londrina – PR: Mimiograf, 2001.
RODRIGUES, T. L. **Flexibilidade e Alongamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.



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

NISTA-PICCOLO, Vilma Lení; MOREIRA, Wagner. **Esporte para a vida no Ensino Médio**. 1. ed. São Paulo: Telos, 2012.

Bibliografia complementar

BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física / Secretaria de
DARIDO, S. C. **Educação Física na escola**: questões e reflexões. Araras:
Topázio, 1999.

REGRAS BÁSICAS DOS DESPORTOS. Disponível em
<www.regrasdoesporte.com.br> Acesso em 12 de maio de 2016.

ROSSETTO JÚNIOR, A. J.; COSTA C. M.; D'ANGELO F. L. **Práticas Pedagógicas Reflexivas em Esporte Educacional**: Unidade Didática como Instrumento de Ensino e Aprendizagem. São Paulo: Ed. Phorte, 2008.