



DISCIPLINA: Educação Física II	
Vigência: a partir de 2016/1	Período letivo: 2º ano
Carga horária total: 60h	Código: CR.26
Ementa: Estudo das principais doenças e agravos não-transmissíveis e seus fatores de risco. Aprimoramento das relações sócio-afetivas através do cumprimento das regras dos desportos, do trabalho em equipe e convivência entre colegas, em situação de jogo. Identificação das principais regras do handebol, voleibol, basquetebol e futsal, seus fundamentos técnicos e táticos e aplicação durante o jogo. Compreensão da relação sobre a alimentação antes, durante e após a atividade física. Esclarecimentos sobre a utilização de suplementos e dietas por adolescentes.	

Conteúdo

UNIDADE I – Condicionamento Físico

- 1.1 Práticas que promovam a melhora da aptidão física
- 1.2 Benefícios da prática da atividade física

UNIDADE II – Handebol, Futsal

- 2.1 Regras básicas
- 2.2 Fundamentos técnicos do handebol (passes, recepções, arremessos, drible e fintas)
- 2.3 Fundamentos técnicos do futsal (condução, passe, domínio e chute)
- 2.4 Fundamentos táticos (sistemas de jogo)
- 2.5 Jogo dirigido

UNIDADE III – Voleibol

- 3.1 Regras básicas
- 3.2 Fundamentos técnicos (saque, toque, manchete, cortada, bloqueio)
- 3.3 Fundamentos táticos (sistemas de jogo 4X2 e 4X2 pela ponta e 5X1)
- 3.4 Jogo dirigido

UNIDADE IV - Basquetebol

- 4.1 Regras básicas
- 4.2 Fundamentos técnicos (Manejo do corpo e bola, passe, recepção, arremesso e drible)
- 4.3 Fundamentos táticos (sistemas de jogo)
- 4.4 Jogos dirigidos

UNIDADE V – Atividade física e saúde

- 5.1 Definições e fisiologia das principais doenças e agravos não transmissíveis
- 5.2 Fatores de risco das principais doenças e agravos não transmissíveis.



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

5.3 Alimentação antes, durante e após a atividade física

5.4 Utilização de suplementos e de dietas por adolescentes

5.5 Hidratações, desidratação e reidratação antes, durante e após a atividade física

Bibliografia básica

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.
TENROLLER, C. **Handebol: teoria e prática**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.
BIZZOCCHI, C. O. **Voleibol de Alto Nível: da iniciação à competição**. Barueri, SP: Manole, 2008.
UGRINOWITSCH, C.; BARBANTI, V. J. (Tradução) **Ensinando Basquetebol para jovens**. São Paulo: Manole. 2000.
VOSER, R. C.; GIUSTI, J. G. **O futsal e a escola: uma perspectiva pedagógica**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

Bibliografia complementar

BOJIKAN, J. C. M. **Ensinando Voleibol**. Guarulhos: Phorte, 1989.
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL. **Regras do Jogo**. Disponível em: <http://www.brasilhandebol.com.br/noticias_detalhes.asp?id=27182&moda=007&area=&ip=1>. Acesso em: 24 abr. 2013.
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASKETBALL. **Regras oficiais de basquetebol 2010**. Disponível em: <http://legado.cbb.com.br/arbitragem/LIVRO_DE_REGRAS_2010v2.pdf> Acesso em: 28 jun. 2013.
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO. **Livro nacional de regras 2013**, Fortaleza, 2013. Disponível em: <http://www.futsaldobrasil.com.br/2009/cbfs/Livro_Nacional_de_Regras_2013_.pdf> Acesso em: 28 jun. 2013.
MUTTI, D. **Futsal: da iniciação ao alto nível**. São Paulo: Phorte, 2003.
ROSE JÚNIOR, D.; TRICOLI, V. **Basquetebol: uma visão entre ciência e a CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. Regras Oficiais do Voleibol**. – 2013 – 2016. Disponível em: <<http://www.cbv.com.br/v1/cobrav/arquivos/REGRAS%20DE%20V%C3%94LEI%20INDOOR%202013-2016%20-%20REVISADA.pdf>> Acesso em: 28 maio 2013.
ROSSETO JÚNIOR, A. J. et al. **Jogos Educativos: estrutura e organização da prática**. 4.ed. São Paulo: Phorte, 2008.
SIMÕES, A. C. **Handebol: Táticas Defensivas e Ofensivas**. São Paulo: Cia Brasil. prática. Barueri, SP: Manole, 2005.