



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 2018/1	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 cardiorespiratório
- 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 Taca
- 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 atividades alternativas

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 mai. 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