



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 2018/1   | <b>Período letivo:</b> 3º ano |
| <b>Carga horária total:</b> 60h   | <b>Código:</b> SPR_ETM.320    |
| <b>Ementa:</b> 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 – Esporte - Futsal

- 1.1 História
- 1.2 Regras
- 1.3 Fundamentos Teóricos
- 1.4 Fundamentos Táticos
- 1.5 Jogo

#### UNIDADE II – Esporte - Voleibol

- 2.1 História
- 2.2 Regras
- 2.3 Fundamentos Teóricos
- 2.4 Fundamentos Táticos
- 2.5 Jogo

#### UNIDADE III – Dança

- 3.1 História
- 3.2 Danças folclóricas
- 3.3 Dança de salão
- 3.4 Danças de rua
- 3.5 Dança criativa
- 3.6

#### UNIDADE IV – Atividade Física e Saúde

- 4.1 Medidas e avaliação da composição corporal
- 4.2 Sistema músculo-articular; sistema cardiovascular e respiratório; sistema nervoso e relação com atividades física/exercício físico
- 4.3 Efeitos do treinamento físico: fisiológicos, morfológicos e psicossociais
- 4.4 Ergonomia.

### Bibliografia básica

MÜLLER, Jussara. **Qual é o corpo que dança?** - Dança e educação somática para adultos e crianças. São Paulo: Summus Editorial, 2012.



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

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.

MAREGA, Marcio; MALUF, José Antônio Elsevier. **Manual de Atividades Físicas Para Prevenção de Doenças**. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Campus, 2012.

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.