



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: 3º ano
Carga horária total: 60h	Código: SPR_INF.335
Ementa: 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

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.