



DISCIPLINA: Educação Física II	
Vigência: a partir de 2018/1	Período letivo: 2º ano
Carga horária total: 60h	Código: JG_INF.13
Ementa: Conhecimento sobre práticas corporais individuais e coletivas, busca de compreensão do movimento humano e de suas consequências biopsicossociais por meio do estudo das práticas corporais individuais e coletivas. Desenvolvimento de conceitos teórico-práticos sobre o conhecimento pessoal de corpo e aptidão física, através de parâmetros e testes amplamente aceitos. Estudo e desenvolvimento de atividades esportivas como ginástica, futsal e punhobol. Exploração sobre os esportes de aventura.	

Conteúdos

UNIDADE I – Atividade Física e Saúde

- 1.1 Composição Corporal
- 1.2 Aptidão Física
- 1.3 Nível de atividade física
- 1.4 Recomendações internacionais

UNIDADE II – Futsal

- 2.1 História do esporte
- 2.2 Regras - revisão
- 2.3 Fundamentos Técnicos
- 2.4 Fundamentos Táticos
 - 2.4.1 Posições em quadra
 - 2.4.2 Sistemas e ações de defesa
 - 2.4.3 Sistemas e ações de ataque
- 2.5 Contextualização histórica do futsal na sociedade

UNIDADE III – Punhobol

- 3.1 Origem e desenvolvimento do Punhobol
- 3.2 Regras básicas
- 3.3 Fundamentos técnicos
- 3.4 Fundamentos táticos
- 3.5 Contextualização histórica do punhobol na sociedade

UNIDADE IV - Ginástica

- 4.1 História da ginástica
- 4.2 Ginástica competitiva
- 4.3 Ginástica alternativa ou terapêutica
- 4.4 Ginástica em academia

UNIDADE V – Esportes de Aventura

- 5.1 História dos esportes de aventura
- 5.2 Esportes sobre rodas
- 5.3 Parkour
- 5.4 Slackline



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

5.5 Práticas esportivas na natureza

Bibliografia básica

DARIDO, S. C. **Educação Física e Temas Transversais**. Campinas: Editora Papirus, 2012.
MATTOS, M. G. **Educação física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2013.
OLIVEIRA, V. M. **O que é Educação Física**. São Paulo: Brasiliense, 1983.
SOARES, C. L. et al. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

Bibliografia complementar

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5. ed. Londrina: Midiograf, 2010.
GUISELINI, M. **Aptidão física, saúde e bem estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2006.
VOSER, R. G.; GIUSTI, J. G. M. O. **Futsal e a escola: uma perspectiva pedagógica**. 2. ed. Porto Alegre: Penso, 2015.
MUTTI, D. **Futsal: da iniciação ao alto nível**. São Paulo: Phorte, 2003.
LE BOULCH, J. **A educação pelo movimento**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983.
PEREIRA D. W.; ARMBRUST, I. **Pedagogia da aventura: os esportes radicais, de aventura e de ação na escola**. 1. ed. São Paulo: Fontoura, 2010.
GONZALES, F. J.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. B. **Ginástica, dança e atividades circenses**. Org. prefácio de Ricardo Garcia Cappelli. Maringá: Eduem, 2014.
JUNG, L. G. **Punhobol na Educação Física**. 1. ed. Rio de Janeiro: PoD, 2018.