



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: LJ_AUT.17
Ementa: Desenvolvimento de uma formação direcionada à cidadania de forma crítica e participativa. Busca de compreensão do corpo num contexto mais amplo. Percepção da necessidade humana de se movimentar, interiorizando um estilo de vida mais ativo. Reflexão sobre a valorização da cultura corporal e exploração das mais diversas possibilidades motoras. Investigação sobre os megaeventos esportivos. Introdução às “ginásticas de academia”. Desenvolvimento do convívio social para a integração, o respeito e a cooperação.	

Conteúdos

UNIDADE I – Qualidade de Vida e Saúde

- 1.1 Conceitos
- 1.2 Relações
- 1.3 Avaliação de estilo de vida

UNIDADE II – Atividade Física e Desporto

- 2.1 Ginástica
- 2.2 Funcional
- 2.3 Prevalências
- 2.4 Doenças crônico-degenerativas

UNIDADE III – Sociedade e Cultura do Movimento Humano

- 3.1 Megaeventos Esportivos
- 3.2 Equidade no Desporto

UNIDADE IV – Projetos Transversais

- 4.1 Megaeventos Esportivos: Copa do Mundo e Jogos Olímpicos

Bibliografia básica

GAYA, A. C. A; Marques, A; Tani, G. **Desporto para Crianças e Jovens: Razões e Finalidades**. 1. ed. Porto Alegre: UFRGS Editora, 2004
NAHAS, M. K. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Londrina: Midiograf, 2017.
NISTA-PICCOLO, Vilma Leni; Wey Moreira, Wagner;. **Esporte para vida no ensino médio** colaboração no repertório de atividades de Raquel Stoilov Pereira, Evandro Carlos Moreira, Alessandra Monteiro. São Paulo: Cortez, 2012.

Bibliografia complementar



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

- BARBOSA, V. L. P. **Prevenção da Obesidade na Infância e na Adolescência:** exercícios, nutrição e psicologia. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.
- CARVALHO, M. N. **Legados de megaeventos esportivos.** 1. ed. São Paulo: Papyrus, 2013.
- CASTRO, J. N. **Educação Física e Psicomotricidade:** em busca de uma educação mais humanista. Revista Digital, Buenos Aires, año 13, n. 124, Setiembre de 2008.
- NUNOMURA, M. e Nista-piccollo, V.L. **Compreendendo a ginástica artística.** São Paulo: Phorte, 2004.
- YOUB, E. **Ginástica geral e educação física escolar.** 3. ed. Campinas: Editora da Unicamp, 2013.