



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 2019/1	Período letivo: 2º ano
Carga horária total: 60 h	Código: VG_TEC.138
Ementa: Vivência da cultura corporal como um modo de produzir a própria existência, ampliando o repertório de possibilidades, aprendizagens, a partir do ensinar com os fundamentos de uma cultura, valorizando os temas transversais. Amplificação do ser e agir no mundo, a partir do vivenciar os temas da cultura corporal: esportes, jogos, lutas, ginásticas, atividades expressivas e rítmicas, problematizando questões culturais, sociais e de saúde. Práticas diversificadas a partir do experimentar e perceber o conhecimento do próprio corpo como produtor de cultura, no espaço, no tempo e com o grupo. Experimentação do sentir a consciência corporal, amplificando a construção da própria cultura corporal. Sensibilização para a leitura da realidade, a organização do pensamento, a interpretação para tomada de decisão e o encorajamento para a atitude de ser e agir. Mobilização dos componentes da aptidão física relacionadas à saúde. Compreensão das conexões entre atividade física e alimentação.	

Conteúdos

UNIDADE I – Conhecimento do Corpo

- 1.1 Sensibilização Corporal
- 1.2 Conscientização Corporal
- 1.3 Percepção Tempo e Espaço
- 1.4 Relação do corpo com o meio ambiente
- 1.5 Alongamento
- 1.6 Relaxamento

UNIDADE II – Corpo/expressão

- 2.1 Lutas
- 2.2 Ginásticas
- 2.4 Atividades rítmicas
- 2.3 Manifestação e prática corporal

UNIDADE III – Movimentos Individuais e Coletivos

- 3.1 Jogos
- 3.2 Brincadeiras Populares
- 3.3 Atividades alternativas

UNIDADE IV – Esporte

- 4.1 Esporte com bola
 - 4.1.1 Futsal
 - 4.1.2 Futebol de sete
 - 4.1.3 Handebol
 - 4.1.4 Basquetebol
 - 4.1.5 Voleibol



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

- 4.2 Esporte Individual
 - 4.2.1 Atletismo
- 4.3 Esporte com raquetes
- 4.4 Esporte sobre rodas

UNIDADE V - Componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde e ao Desempenho

5.1. Exercícios e atividades que mobilizam relacionar as unidades I, II, III e IV à V, a partir do experimentar, perceber, conhecer, decidir e agir para o desenvolvimento das capacidades e habilidades, potencializando a promoção da qualidade de vida, a partir da conscientização e construção da sua cultura corporal na promoção de um estilo de vida ativo, maximizando a flexibilidade, força e resistência muscular, resistência cardiorespiratória e composição corporal, equilíbrio, velocidade, coordenação motora, agilidade.

Bibliografia básica

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. v. 7. Brasília: MEC/SEF, 1997.
COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.
NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 2. ed. Londrina: MimioGRAF, 2001.

Bibliografia complementar

AMORIM, Paulo Roberto; GOMES, Thales N. Prímola Gasto. **Energético na Atividade Física**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
AXELRUD, Elaine; GLISER, Débora; FISCHMANN, Janice. **Obesidade na Adolescência**. Porto Alegre: Ed. Mercado Aberto. 1999.
CARVALHO, Oto Moravia de. **Voleibol: 1000 exercícios**. Rio de Janeiro, RJ: Sprint, 1993.
FREIRE, João Batista. **Educação Física de corpo inteiro: teoria e prática da educação física**. São Paulo, Scipione, 1997.
RODRIGUES, T. L. **Flexibilidade e Alongamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO - CBFS. **Livro nacional de regras**. Fortaleza, CE, 2018. Disponível em: <http://www.cbfs.com.br/2015/futsal/regras/livro_nacional_de_regras_2018.pdf>. Acesso em: 3 de agosto de 2018.
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL - CBHb. **Regras de Jogo**. Aracaju, 2016. Disponível em: <http://www.brasilhandebol.com.br/Admin/Anexos/002336_Regras%20Oficiais%20-%20Handebol%20-%20CBHb%20-%20julho%20-%202016.pdf>. Acesso em: 3 de agosto de 2018.



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

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASKETBALL - CBB. **Regras Oficiais de basquetebol**, 2017. Disponível em: <http://sge.esumula.com.br/Arquivos/LIVRO_DE_REGRAS.pdf>. Acesso em: 3 de agosto de 2018.

FEDERATION INTERNATIONALE DE VOLLEYBALL - FIVB. **Regras do jogo: Regras Oficiais de Voleibol**. 2017-2010. Disponível em: <<http://2018.cbv.com.br/pdf/regulamento/quadra/REGRAS-DE-QUADRA-2017-2020.pdf>>. Acesso em: 03 de agosto de 2018.