



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 2019/1	<b>Período letivo:</b> 2º ano
<b>Carga horária total:</b> 30h	<b>Código:</b> GR_INF.77
<b>Ementa:</b> Estudo do funcionamento integrado do corpo. Caracterização dos sistemas corporais e efeitos do exercício físico na saúde. Prática de jogos cooperativos e esportes coletivos e individuais.	

### Conteúdos

#### UNIDADE I – O Corpo Humano, Exercício e Saúde

- 1.1 Funcionamento dos sistemas corporais durante o exercício
- 1.2 Efeitos do exercício na prevenção e tratamento de doenças
- 1.3 O exercício como hábito diário de saúde

#### UNIDADE II – Jogos Cooperativos

- 2.1 Diferença entre competir e cooperar
- 2.2 A cooperação no dia-a-dia
- 2.3 Jogos e atividades cooperativas
- 2.4 Tarefa em situação de cooperação

#### UNIDADE III – Aprofundamento em Esportes Coletivos

- 3.1 Aprofundamento em Futsal, Basquetebol, Handebol, Voleibol
- 3.2 Esportes individuais

### Bibliografia básica

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício**. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.  
NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013.  
AMARAL, J. D. **Jogos Cooperativos**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2009.

### Bibliografia complementar

GRECO, P.J.; ROMERO, J.F. **Manual de Handebol: da iniciação ao alto nível**. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2010.  
BOJIKAN, J. C. M. **Ensinando Voleibol**. 5. ed. São Paulo: Phorte, 2012.  
COUTINHO, N. F. **Basquete na escola**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.  
VOSER, R.C. **O futsal e a escola: uma perspectiva pedagógica**. Porto Alegre: Artmed, 2002.  
MATTOS, M.G; NEIRA, M.G., **Educação Física na Adolescência: construindo o conhecimento na escola**. 5. ed. São Paulo: Phorte Editora Ltda, 2008.