



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 semestre
<b>Carga horária total:</b> 30 h	<b>Código:</b> BG_DE.122
<b>Ementa:</b> Definições sobre capacidades físicas. Prática da modalidade ginástica artística e ginástica acrobática. Introdução aos esportes com raquete.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Capacidades Físicas

- 1.1 Força
- 1.2 Velocidade
- 1.3 Equilíbrio
- 1.4 Resistência
- 1.5 Agilidade
- 1.6 Flexibilidade
- 1.7 Coordenação motora
- 1.8 Tempo de reação

### UNIDADE II – Ginástica Artística

- 2.1 Posturas básicas
- 2.2 Posições estáticas

### UNIDADE III – Ginástica Acrobática

- 3.1 Elementos estáticos
- 3.2 Elementos dinâmicos

### UNIDADE IV – Esportes com Raquete

- 6.1 Frescobol
  - 6.1.1 O jogo e sua história
  - 6.1.2 O funcionamento, as modalidades e as regras de jogo
  - 6.1.3 Fundamentos técnicos e efeitos
    - 6.1.3.1 Voleio de drive
    - 6.1.3.2 Voleio de revés
    - 6.1.3.3 Voleio neutro
    - 6.1.3.4 Smash
    - 6.1.3.5 Efeitos: spin e slice

## Bibliografia básica

BROCHADO, F. A.; BROCHADO, M. M. V. **Fundamentos de ginástica artística e de trampolins**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogab, 2011.  
NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.  
MANHÃES, E. **519 atividades e jogos para esportes de quadra**. Rio de Janeiro: Sprint, 2011.

## Bibliografia complementar



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

ZABALA, A. **A Prática Educativa**: como ensinar. Porto Alegre: Artmed, 1998.  
SANTINI, J.; VOSER, R. C. **Ensino dos esportes coletivos**: uma abordagem recreativa. Canoas: Editora ULBRA, 2008.