



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 2019/2	Período letivo: 2º semestre
Carga horária total: 45h	Código: FG32201
Ementa: A construção de conhecimento do movimento humano; o desenvolvimento das aptidões e das qualidades físicas, através do esporte, dos exercícios físicos e das tarefas motoras; o estabelecimento de relações entre a integração social e o desenvolvimento da afetividade pelo esporte; a reflexão sobre a importância de um estilo de vida saudável e melhoria de qualidade de vida.	

Conteúdos

UNIDADE I – Atletismo

- 1.1 Provas de Campo: Salto em Distância e Arremesso de Peso
- 1.2 Provas de Pista: Corridas de Velocidade e Revezamento

UNIDADE II – Condicionamento Físico

- 2.1 Noções conceituais de esforço, intensidade e frequência
- 2.2 Funcionamento do organismo humano
- 2.3 Benefícios que a prática da atividade proporciona

UNIDADE III – Ginástica Olímpica

- 3.1 Apoios Invertidos

UNIDADE IV – Qualidade de Vida e Promoção da Saúde

- 4.1 Alimentação

Bibliografia básica

BARBANTI, V. **Treinamento Físico – Bases Científicas**. São Paulo: Editora CLR Balieiro, 1986.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO - CBA. **Regras Oficiais de Competição 2012 – 2013**. Versão oficial para o Brasil. Disponível em: <www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf>

SANTOS, J. C. E.; ALBUQUERQUE FILHO, J. A. **Manual de Ginástica Olímpica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1984.

WEINECK, J. **Manual do Treinamento Esportivo**. São Paulo: Manole, 1986.

Bibliografia complementar

FERNANDES, José Luiz. **Atletismo – Arremessos**. São Paulo: EPU, 1978.

FERNANDES, José Luiz. **Atletismo – Corridas**. São Paulo: EPU, 1979.

FERNANDES, José Luiz. **Atletismo – Os saltos**. São Paulo: EPU, 1978.

TUBINO, MJG. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. Rio de Janeiro: IBRASA, 1980.