



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: 60h | Código: SS.INF.21 |
| Ementa: Estudo e vivência do Futsal, do Basquetebol e de esporte alternativo. Busca da compreensão sobre a Atividade Física e sua relação com a saúde, através da diferenciação de atividade e exercício físico. Introdução à frequência cardíaca, as medidas corporais e os cuidados antes, durante e após a prática de atividade física. Aprofundando de estudos sobre o tema corpo por meio de atividades que desenvolvam a agilidade e a flexibilidade. | |

Conteúdos

UNIDADE I – Futsal

- 1.1 História do esporte
- 1.2 Regras do esporte
- 1.3 Fundamentos Técnicos
- 1.4 Fundamentos Táticos
 - 1.4.1 Posições em quadra
 - 1.4.2 Sistemas de Ataque
 - 1.4.3 Sistemas de Defesa
- 1.5 Contextualização histórica do Futsal na sociedade

UNIDADE II – Basquetebol

- 2.1 História do esporte
- 2.2 Regras do esporte
- 2.3 Fundamentos Técnicos
- 2.4 Fundamentos Táticos
 - 2.4.1 Posições em quadra
 - 2.4.2 Sistemas de Ataque
 - 2.4.3 Sistemas de Defesa
- 2.5 Contextualização histórica do Basquetebol na sociedade

UNIDADE III – Esportes Alternativos (Frescobol, Punhobol, Badminton, Lutas, etc.)

- 3.1 História do esporte
- 3.2 Regras do esporte
- 3.3 Fundamentos Técnicos
- 3.4 Introdução aos Sistemas Táticos
- 3.5 Contextualização do esporte na sociedade

UNIDADE IV – Atividade Física e Saúde

- 4.1 O que é Atividade Física?
 - 4.1.1 Relação Exercício Físico e Atividade Física
- 4.2 Tipos de Exercício Físico
- 4.3 Importância e Benefícios da Atividade Física
 - 4.3.1 Cuidados com o corpo para a prática adequada
- 4.4 Frequência Cardíaca
- 4.5 Medidas Corporais e Índice de Massa Corporal (IMC)



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

UNIDADE V – O Corpo – conceitos e vivências

5.1 Flexibilidade

5.2 Agilidade

Bibliografia básica

DARIDO, Suraya Cristina. **Para Ensinar Educação Física** – possibilidades de Intervenção na Escola. Campinas: Editora Papirus, 2007.

DE ROSE JR, Dante. TRICOLI, Valmor. **Basquetebol** - Uma Visão Integrada Entre Ciência e Prática. Barueri: Editora Manole, 2010.

MUTTI, Daniel. **FUTSAL**: da iniciação ao alto nível. 2. ed. São Paulo: Editora Phorte, 2003.

Bibliografia complementar

ALMEIDA, Alexandre Gomes de; ARRUDA, Miguel de; SANTI MARIA, Thiago. **Futsal** - Treinamento de Alto Rendimento. São Paulo: Editora Phorte, 2009.

ANDERSON, Bob. **Alongue-se no trabalho**: ilustrado por Jean Anderson: tradução Denise Maria Bolanho. São Paulo: Summus, 1998.

BARROS NETO, Turíbio Leite de. **Exercício, saúde e desempenho físico**. São Paulo: Atheneu, 1997.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO. **Regras oficiais de Futebol de Salão**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

DREWETT, Jim. Basquete: **Guia Passo a Passo**. Rio de Janeiro: Editora Zastras, 2009.