



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> 60h	<b>Código:</b> TEC.0817
<b>Ementa:</b> Reflexão sobre a necessidade humana de se movimentar para um estilo de vida mais ativo. Análise da cultura corporal e exploração das mais diversas possibilidades motoras, com especificidade para os megaeventos esportivos e para as possibilidades nas chamadas “ginásticas de academia”. Orientação sobre a importância do convívio social para a integração, o respeito e a cooperação.	

### Conteúdos

#### UNIDADE I - Qualidade de Vida e Saúde

- 1.1 Conceitos
- 1.2 Relações
- 1.3 Avaliação de estilo de vida

#### UNIDADE II – Atividade Física e Desporto

- 2.1 Ginásticas de academia
- 2.2 Funcional
- 2.3 Prevalências
- 2.4 Doenças crônico-degenerativas

#### UNIDADE III – Sociedade e Cultura do Movimento Humano

- 3.1 Megaeventos esportivos
- 3.2 Equidade no desporto
- 3.3 Megaeventos esportivos: Copa do mundo e Jogos Olímpicos

### Bibliografia básica

GAYA, A. C. A; MARQUES, A; TANI, G. **Desporto para Crianças e Jovens: Razões e Finalidades**. 1. ed. Porto Alegre: UFRGS Editora, 2004.  
NAHAS, M. K. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Londrina: Midiograf, 2017.  
NISTA-PICCOLO, Vilma Leni. **Esporte para vida no ensino médio**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 2012.

### Bibliografia complementar

ALMEIDA, G. **Teoria e prática em Psicomotricidade: jogos, atividades lúdicas, expressão corporal e brincadeiras infantis**. 7. ed. Rio de Janeiro: Wak, 2014.  
BARBOSA, V. L. P. **Prevenção da Obesidade na Infância e na Adolescência: exercícios, nutrição e psicologia**. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.



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

CARVALHO, M. N. **Legados de megaeventos esportivos**. 1. ed. São Paulo: Papyrus, 2013.

NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLLO, V. L. **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2004.

YOUB, E. **Ginástica geral e educação física escolar**. 3. ed. Campinas: Editora da Unicamp, 2013.