



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 2022/1	Período Letivo: 2º ano
Carga Horária Total: 60 horas	Código da disciplina: TEC.0255
Ementa: 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 de saúde, doença, qualidade de vida
- 1.2 Relações entre níveis de atividade física e saúde, sedentarismo e doenças
- 1.3 Avaliação de estilo de vida

UNIDADE II – Atividade física e desporto

- 2.1 Ginástica geral
- 2.2 Treinamento funcional
- 2.3 Prevalências de doenças relacionadas ao sedentarismo, tabagismo e má alimentação
- 2.4 Doenças crônico-degenerativas

UNIDADE III – Sociedade e cultura do movimento humano

- 3.1 Megaeventos esportivos – copa do mundo e jogos olímpicos
- 3.2 Equidade no desporto

UNIDADE IV - Projetos transversais

- 4.1 Políticas públicas – competições esportivas escolares (municipal, estadual)

Bibliografia básica

ALMEIDA, G. P. **Teoria e prática em psicomotricidade**. Jogos, atividades lúdicas, expressão corporal e brincadeiras infantis. 7. ed. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2014.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação Física na Escola**. Implicações para a prática pedagógica. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.

NISTA-PICCOLO, V. L.; MOREIRA, W. W. **Esporte para a vida no ensino médio**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 2012.



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

Bibliografia complementar

CALVE, T. **Aspectos biológicos do corpo humano**. Curitiba: Intersaberes, 2021.

FINCK, S. C. M. **A Educação Física e o Esporte na Escola cotidiano saberes e formação**. Curitiba: Intersaberes, 2012.

MEDINA, J. P. S. **A educação física cuida do corpo...e 'mente'**. 7. ed. Campinas: Papyrus, 2002.

TANI, G.; CORRÊA, U. C. **Aprendizagem motora e o ensino do esporte**. São Paulo: Blucher, 2016.

VIEIRA, A. A. U. **Atividade Física Qualidade de Vida e Promoção da Saúde**. Rio de Janeiro: Atheneu, 2014.