



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 2023/1	<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 Ginástica
- 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

### Bibliografia básica

NAHAS, M. K. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um estilo de vida ativo.** 7.ed. Londrina, PR: Midiograf, 2017.  
NISTA-PICCOLO, Vilma Leni. **Esporte para vida no ensino médio.** 1.ed. São Paulo: Cortez, 2012.  
VIEIRA, A. A. U. **Atividade Física Qualidade de Vida e Promoção da Saúde.** Rio de Janeiro: Atheneu, 2014.

### Bibliografia complementar

BARBOSA, V. L. P. **Prevenção da obesidade na infância e na adolescência: exercícios, nutrição e psicologia.** 2.ed. Barueri, SP: Manole, 2009.  
BENTO, J. O. *et al.* **Desporto para criança e jovens: das causas e dos fins.** Porto Alegre: UFRGS, 2004.  
CARVALHO, M. N. **Legados de megaeventos esportivos.** 1.ed. São Paulo: Papirus, 2013.



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

HIDELBRANDT-STRAMANN, Reiner. **Educação Física aberta a experiência:** uma concepção didática em discussão. Rio de Janeiro: Imperial Novo Milênio, 2009.

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