



EDUCAÇÃO FÍSICA II	
Vigência: a partir de 2024/1	Período letivo: 2º ano
Carga horária total: 60h	Código: TEC.2035
Ementa: Atividade física e saúde: prática de exercícios resistidos e alongamentos. Estudo dos desportos handebol, punhobol, futsal, futebol, rugby e corfebol: compreensão da história, regras, gestos técnicos e táticos. Compreensão sobre nutrição esportiva.	
UNIDADE I - Atividade física e saúde <ul style="list-style-type: none">1.1 Exercícios resistidos1.2 Alongamentos1.3 Métodos de treinamento resistido e aeróbico	
UNIDADE II - Handebol <ul style="list-style-type: none">2.1 Histórico do jogo2.2 Regras2.3 Fundamentos técnicos:<ul style="list-style-type: none">2.3.1 familiarização com a bola2.3.2 tipos de recepção2.3.3 tipos de passe2.3.4 tipos de arremessos2.3.5 manuseio da bola2.3.6 drible2.3.7 fintas2.4 Fundamentos táticos<ul style="list-style-type: none">2.4.1 sistemas de jogo 6x0, 5x1, 4x2 e 3x3	
UNIDADE III - Punhobol <ul style="list-style-type: none">3.1 Histórico do jogo3.2 Regras3.3 Fundamentos técnicos<ul style="list-style-type: none">3.3.1 saque3.3.2 defesa3.3.3 levantada3.3.4 batida3.4 Sistemas táticos de defesa e de ataque	
UNIDADE IV - Nutrição esportiva <ul style="list-style-type: none">4.1 Alimentação4.2 Suplementação4.3 Anabolizantes4.4 Hidratação4.5 Distúrbios alimentares4.6 Padrão de corpo	
UNIDADE V - Futsal/Futebol <ul style="list-style-type: none">5.1 Histórico do jogo	



- 5.2 Regras
- 5.3 Fundamentos técnicos
 - 5.3.1 passe
 - 5.3.2 recepção
 - 5.3.3 domínio
 - 5.3.4 drible
 - 5.3.5 condução
 - 5.3.6 chute
 - 5.3.7 marcação
- 5.4 Fundamentos táticos: princípios táticos defensivos e ofensivos
- 5.5 Funções dos jogadores
 - 5.5.1 goleiro
 - 5.5.2 fixo
 - 5.5.3 ala
 - 5.5.4 pivô
- 5.6 Racismo nos esportes
- 5.7 Discussão de Gênero nos esportes
- 5.8 Mídia e o seu papel nos esportes
- 5.9 Jogos adaptados

UNIDADE VI - Rugby

- 6.1 Histórico do jogo
- 6.2 Regras
- 6.3 Fundamentos técnicos
- 6.4 Fundamentos táticos
- 6.5 Cooperação
- 6.6 Coletividade

UNIDADE VII - Corfebol

- 7.1 Histórico do jogo
- 7.2 Regras
- 7.3 Fundamentos técnicos
- 7.4 Fundamentos táticos

Bibliografia básica

EHRET, A.; SPATE, D.; SCHUBERT, R.; ROTH, K. **Manual de Handebol: Treinamento de base para crianças e adolescentes**. 1.ed. São Paulo: Phorte Editora, 2002.

JAEHNERT, LG; GRANDE, D. **Punhobol (Faustball): da origem à competição**. 22.ed. Curitiba: Edição do autor, 2008.

MUTTI, D. **Futsal: da iniciação ao alto rendimento**. São Paulo: Phorte, 2003.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3.ed. Londrina: Midiograf, 2003.

Bibliografia complementar



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

PINHEIRO, E.; AZEVEDO JUNIOR, M. R. ; MIGLIANO, M. ; BERGMAN, G. .
Rugby no Brasil: Na Escola! É Possível?. In: Kátia Lucia Moreira Lemos;
Pablo Juan Greco; Juan Carlos Péres Morales. (Org.). 5º Congresso
Internacional dos Jogos Desportivos. 1.ed.Belo Horizonte: Instituto Casa da
Educação Física. 2015, v. 1, p. 87-99. Disponível em:
https://www.researchgate.net/publication/287198613_RUGBY_NO_BRASIL_NA_ESCOLA_E_POSSIVEL. Acesso em 29/11/2024

POWERS, S.K.; HOWLEY, E.T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. Barueri: Manole, 2000.

SANTINI, J.; VOSER, R. C. **Ensino dos esportes coletivos: uma abordagem recreativa**. Canoas: Editora ULBRA, 2008.

ZABALA, A. **A Prática Educativa: como ensinar**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

MANHÃES, E. **519 atividades e jogos para esportes de quadra**. Rio de Janeiro: Sprint, 2011.