



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 2025/1	Período letivo: 2º ano
Carga horária total: 60h	Código: TEC.0871
Ementa: Atividade física e saúde: fundamentação de aspectos nutricionais relacionados à prática de atividades físicas e de exercícios e, estabelecimento de relações entre prática de atividade física e meio ambiente. Estudo da estrutura e funcionalidade dos esportes Futsal, Basquetebol e Rugby como conteúdo da educação física escolar, com base no conhecimento e na experiência de fundamentos técnico-táticos, da regulamentação oficial e de princípios didático-pedagógicos adequados para o processo ensino aprendizagem. Futsal; Basquetebol; Rugby; Esportes de Raquete como frescobol, tênis e beach tênis.	

Conteúdos

UNIDADE I – Futsal

- 1.1 O jogo e sua história
- 1.2 As regras do jogo
- 1.3 As funções dos jogadores
- 1.4 Fundamentos técnicos
- 1.5 Fundamentos táticos
- 1.6 Sistemas de Ataque

UNIDADE II – Rugby

- 2.1 História do esporte
- 2.2 Definição de termos
- 2.3 Princípios do jogo
- 2.4 Regras do jogo
- 2.5 Posições dos jogadores
- 2.6 Fundamentos Técnicos
- 2.7 Fundamentos Táticos

UNIDADE III – Esportes de Raquete

- 3.1 O jogo de frescobol e sua história
- 3.2 As regras de frescobol
 - 3.2.1 O jogo de duplas
 - 3.2.2 O jogo de trinca
- 3.3 Os fundamentos técnicos do frescobol
- 3.4 Os fundamentos táticos do frescobol
- 3.5 Os estilos do frescobol
- 3.6 O jogo de Beach Tennis e sua história
- 3.7 As regras do Beach Tennis
- 3.8 Os fundamentos técnicos do Beach Tennis
- 3.9 Os fundamentos táticos do Beach Tennis
- 3.10 O jogo de tênis e sua história



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

- 3.11 As regras do jogo de tênis
 - 3.11.1 O jogo de simples
 - 3.11.2 O jogo de duplas
- 3.12 Os fundamentos técnicos do tênis
- 3.13 Os fundamentos táticos do tênis

UNIDADE IV – Basquetebol

- 4.1 O jogo de basquetebol e a sua história
- 4.2 As regras de Basquetebol
- 4.3 Os fundamentos técnicos do Basquetebol
- 4.4 Os fundamentos táticos do Basquetebol

UNIDADE V – Atividade Física e Saúde

- 5.1 Bioenergética e nutrição
 - 5.1.1 Macro e micronutrientes e sua relação com a atividade física e exercício
 - 5.1.2 Relação entre alimentação, atividade física e desempenho
 - 5.1.3 Relação dos hábitos alimentares com a saúde e com o desenvolvimento de doenças metabólicas
- 5.2 Atividade Física e Meio ambiente
 - 5.2.1 Relação da atividade física com o meio ambiente
 - 5.2.2 Estrutura e políticas urbanas para prática de atividades físicas: Barreiras e facilitadores
 - 5.2.3 Transporte ativo e os benefícios para à saúde e meio ambiente
- 5.3 Atividades físicas no meio urbano e na natureza
 - 5.3.1 Relações dos indivíduos com o meio ambiente
 - 5.3.2 Preservação do meio ambiente

Bibliografia básica

AMERICAN SPORT EDUCATION PROGRAM. **Ensinando tênis para jovens**. 2 ed. São Paulo: Manole, 1999.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular do Ensino Médio**. Brasília, 2018.

CARVALHO, L.M.D. **Avaliação das Aprendizagens em Educação Física**. Boletim SPEF, n.º 10/11 Verão/Outono de 1994, pp. 135-151.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASQUETEBOL (CBB). **Regras oficiais**. 2018.

COUTINHO, Nilton Ferreira. **Basquetebol na Escola: da Iniciação ao Treinamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

GONZALEZ, F.J; BRACHT, V. **Metodologia do Ensino dos Esportes Coletivos**. Vitória: UFES, Núcleo de Educação Aberta e a Distância, 2012.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4.ed. Londrina: Midiograf, 2006.



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

MARINOVIC, W; LIZUKA, C.A; NAGAOKA, K.T. **Tênis de mesa: teoria e prática**. São Paulo: Ph, 2006.

VOSER, R.C.; GIUSTI, J. G. **O futsal e a escola: uma perspectiva pedagógica**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

Bibliografia complementar

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTSAL. **Regras oficiais de futsal**. Disponível em: <www.cbfs.com.br>. Acessado em 24 de julho de 2018.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASQUETEBOL. **Regras oficiais de Basquetebol 2017**. Disponível em: <www.cbb.com.br>. Acessado em 24 de julho de 2018.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FRESCOBOL. **Regras do Frescobol**. Disponível em: <www.cbraf.com.br>. Acessado em 24 de julho de 2018.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS. **Regras do Beach Tennis**. Disponível em: <www.cbt-tenis.com.br>. Acessado em 24 de julho de 2018.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS. **Regras de Tênis**. Disponível em: <www.cbt-tenis.com.br>. Acessado em 24 de julho de 2018.

LEIS DO JOGO RUGBY UNION. **Incorporando o documento do Jogo 2016**. Disponível em: <worldrugby.org/laws>. Acessado em 24 de julho de 2018.

GALLIETT, R. **Tênis: metodologia do ensino**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

COPELLINI, VN. **Introdução dos esportes de raquete nas aulas de educação física escola: uma visão segundo a cultura corporal do movimento**. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação. Campinas: UNICAMP, 2010. Disponível em:

<www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000806320>. Acesso em 28 de Novembro de 2018.

INTERNATIONAL RUGBY BOARD. **Guia dos Principiantes do Rugby Union**. Disponível em: <www.irb.com>. Acessado em 24 de julho de 2018.

LEIS DO RUGBY RECREATIVO. **Tag Rugby**. Disponível em: <worldrugby.org/laws>. Acessado em 24 de julho de 2018.

LEIS DO RUGBY RECREATIVO. **Touch Rugby**. Disponível em: <worldrugby.org/laws>. Acessado em 24 de julho de 2018.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 1992.