



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

DISCIPLINA: Educação Física	
Vigência: 2025/1	Período letivo: 2º ano
Carga horária total: 60 h	Código: TEC.4723
Ementa: Estudos de jogos cooperativos e da atividade física e saúde através de conceitos e fundamentos e da experimentação de atividades práticas individuais e coletivas. Melhoria da aptidão física mediante a prática dos desportos, de exercícios aeróbicos e de ginástica localizada. Aprimoramento das relações socioafetivas através do cumprimento das regras dos desportos, do trabalho em equipe e convivência entre colegas, em situação de jogo. Estudo das principais regras do handebol e atletismo e seus fundamentos técnicos e táticos, com aplicação durante as atividades.	

Conteúdos

UNIDADE I – Jogos cooperativos

- 1.1 Conceito
- 1.2 Jogos cooperativos e jogos competitivos: semelhanças e diferenças
- 1.3 Vivência de experiências motoras cooperativas
- 1.4 Criação de jogos cooperativos

UNIDADE II – Atividade física e saúde

- 2.1 Ginástica em grupo
- 2.2 Funcional
- 2.3 Ergonomia
- 2.4 Ginástica laboral

UNIDADE III – Futsal, Handebol, Basquete, Voleibol e Atletismo

- 3.1 Regras básicas
- 3.2 Fundamentos técnicos
- 3.3 Fundamentos táticos
- 3.4 Jogos dirigidos, adaptados e oficiais

Bibliografia básica

MUTTI, D. **Futsal:** da iniciação ao alto nível. São Paulo: Phorte, 2003.
NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4 ed. Londrina: Midiograf, 2008.
ROSSETO JÚNIOR, A. J. et al. **Jogos Educativos:** estrutura e organização da prática. 4 ed. São Paulo: Phorte, 2008.

Bibliografia complementar



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

BARBANTI, V. **Treinamento Físico**: bases científicas. São Paulo: Ed. CLR Balieiro, 1986.

CBFS. Confederação Brasileira de Futebol de Salão. FUTSAL. **Livro Nacional de Regras**. Fortaleza/CE: Comissão Nacional de Regras, 2019.

GAYA, A.; MARQUES, A.; TANI, G. **Desporto para crianças e jovens**: razões e finalidades. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004.

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

WEINECK, J. **Manual do Treinamento Esportivo**. São Paulo: Manole, 1986.