



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 2025/1	<b>Período letivo:</b> 2º ano
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> TEC.4114
<b>Ementa:</b> Estudo de métodos de treinamento físicos (treino resistido, funcional, circuitos funcionais, entre outros), busca de compreensão das avaliações sobre a aptidão física relacionada à saúde e desempenho esportivo, bem como, estabelecimentos de relações entre atividade física, aptidão física e saúde com aplicação de práticas ou circuitos funcionais com ênfase no desenvolvimento das capacidades físicas. Introdução ao esporte individual do atletismo, aprofundamento das definições e diferenças sobre jogos e esportes e experimentação dos Jogos Esportivos Coletivos de Cooperação e Oposição (Voleibol e Basquetebol), com a caracterização das ações motrizes de cada modalidade esportiva, análise e aplicação dos sistemas técnicos e táticos e discussão das regras e curiosidades.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Atividade física e saúde

- 1.1 Atividade física X exercício físico
- 1.2 Aptidão física
  - 1.2.1 Relevância dos componentes da aptidão física para a saúde, desempenho esportivo e capacidades motoras
  - 1.2.2 Bateria de testes para avaliar a aptidão física relacionada à saúde e desempenho esportivo (PROESP-BR)
- 1.3 Frequência cardíaca: como e quando avaliar?
- 1.4 Efeito do esporte ou exercício para o desenvolvimento das capacidades motoras e saúde
  - 1.4.1 Definições e diferenças sobre jogos e esporte
  - 1.4.2 Atividades práticas ou circuitos funcionais com ênfase nas capacidades físicas
  - 1.4.3 Influência da atividade física, exercício físico e aptidão física para a saúde e rendimento

### UNIDADE II – Atletismo

- 2.1 Conhecimento teórico e prático do atletismo
- 2.2 Vivências práticas da modalidade, como corrida com e sem barreira, salto, arremessos e lançamentos
- 2.3 Regras e curiosidades do atletismo

### UNIDADE III – Voleibol

- 3.1 Conhecimento teórico e prático do voleibol
- 3.2 Fundamentos, sistema técnico e tático da modalidade
- 3.3 Regras e curiosidades do voleibol

### UNIDADE IV – Basquetebol

- 4.1 Conhecimento teórico e prático do basquetebol
- 4.2 Fundamentos, sistema técnico e tático da modalidade
- 4.3 Regras e curiosidades do basquetebol



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

### **Bibliografia básica**

DE ROSE JUNIOR (Org.). **Modalidades Esportivas Coletivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006, p. 1-14.

LAGARDERA, F.; LAVEGA, P. **Introducción a la praxiología motriz**. Barcelona: Paidotribo, 2003.

SABA, Fabio. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar**. 3ª ed. - rev. e ampl. São Paulo: Phorte, 2011.

### **Bibliografia complementar**

JÚNIOR, Wanderley Marchi; CARON, Ana Elisa Guginski. **Introdução ao ensino do voleibol**. Curitiba, PR: Intersaberes, 2019.

NISTA-PICCOLO, Vilma Lení; MOREIRA, Wagner Wey. **Esporte para a vida no ensino médio**. São Paulo: Telos, 2012.

NISTA-PICCOLO, Vilma; TOLEDO, Eliana. **Abordagens pedagógicas do esporte**: Modalidades convencionais e não convencionais. São Paulo: Papirus, 2018.

PARLEBAS, P. **Jogos, deportes y sociedade**: léxico de praxiología motriz. Barcelona: Paidotribo, 2001.

PASTRE, Taís Glaucé Fernandes de Lima; PASTRE, Marcelo. **Basquetebol**: elementos para um processo de ensino-aprendizagem. Curitiba, PR: Intersaberes, 2021.

RIBAS, J. F. M. (Org.). **Praxiologia Motriz e Voleibol**: elementos para o trabalho pedagógico. Ijuí: Unijuí, 2014.

ROJAS, Paola Neiza Camacho. **Aspectos pedagógicos do atletismo**. Curitiba, PR: Intersaberes, 2017. GO, Tani; CORRÊA, Umberto Cesar. **Aprendizagem motora e o ensino dos esportes**. São Paulo: Blucher, 2016.

SHIGUNOV NETO, Alexandre; FORTUNATO, Ivan. **Contribuições da educação física escolar à prática transversal**. Curitiba, PR: CRV, 2016.