



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: 60 h	Código: NH_INF.0019
Ementa: Reflexão sobre o movimento humano. Busca de compreensão sobre as aptidões e as qualidades físicas. Introdução de hábitos saudáveis de vida. Estudo e vivências de esportes, jogos e brincadeiras. Busca da compreensão sobre o seu corpo. Incentivo ao convívio social para a integração, o respeito e a cooperação	

Conteúdos

UNIDADE I - Saúde e Condicionamento Físico

- 1.1 Qualidade de vida
- 1.2 Promoção da saúde
- 1.3 Alimentação saudável
- 1.4 Composição corporal

UNIDADE II - Jogos e Brincadeiras

- 2.1 Jogos cooperativos
- 2.2 Jogos competitivos
- 2.3 Jogos recreativos
- 2.4 Jogos pré-desportivos
- 2.6 Jogos escolares II: handebol e futsal.

UNIDADE III – Esportes Alternativos - pesquisa

- 3.1 História dos esportes
- 3.2 Regras
- 3.3 Fundamentos técnicos e táticos

Bibliografia Básica

BROWN, Guillermo. Jogos cooperativos: teoria e prática. São Leopoldo, RS: Sinodal, 1994.

LIBÂNEO, José Carlos. Didática. São Paulo: Cortez, 1994. VOSER, Rogério da Cunha. Futsal: princípios técnicos e táticos. 2. ed. Canoas: ULBRA, 2003.

PAIVA, Manoel. Matemática: Paiva [volume 1; parte III]. 3. ed. São Paulo, SP: Moderna, 2015.

Bibliografia complementar



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

GIACAGLIA, Luciano Ricardo. Xadrez para jovens. 3. ed. Porto Alegre: Rígel, 2012.

NAHAS, M.K. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

OLIVEIRA, Renata Maria S.; FARIA, Eliane Rodrigues de; PRIORE, Silvia Eloiza. Nutrição e Saúde na adolescência. Rio de Janeiro: Rubio, 2011.

SIMONE, Clarissa Rios. Atletismo em quadrinhos: história, regras, técnicas e glossário. Porto Alegre: Rígel, 2009.

TEIXEIRA, Hudson Ventura. Educação Física e Desportos. 5. ed. São Paulo: Saraiva, 2013.