



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 2026/1	Período letivo: 2º ano
Carga horária total: 60h	Código: TEC.4878
Ementa: Caracterização do funcionamento integrado do corpo e estabelecimento das relações entre os sistemas corporais e efeitos do exercício físico na saúde. Reflexão sobre Jogos Cooperativos e esportes coletivos e individuais.	

Conteúdos

UNIDADE I – O corpo humano, exercício e saúde

- 1.1. Funcionamento dos sistemas corporais durante o exercício
- 1.2. Efeitos do exercício na prevenção e tratamento de doenças
- 1.3. O exercício como hábito diário de saúde

UNIDADE II – Jogos Cooperativos

- 2.1. Diferença entre competir e cooperar
- 2.2. A cooperação no dia-a-dia
- 2.3. Jogos e atividades cooperativas
- 2.4. Tarefa em situação de cooperação

UNIDADE III – Aprofundamento em esportes coletivos

- 3.1. Aprofundamento em Futsal, Basquetebol, Handebol, Voleibol
- 3.2. Esportes individuais

Bibliografia básica

AMARAL, Jader D. **Jogos Cooperativos**. 4ª Ed. São Paulo: Phorte, 2009.

Artigos

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank.I.; KATCH, Victor.L. **Fisiologia do exercício**. 7ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

NAHAS, Markus V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 6ª Ed. Londrina: Midiograf, 2013.

Bibliografia complementar

BOJIKAN, João C. M. **Ensinando Voleibol**. 5ª Ed. São Paulo: Phorte, 2012.

COUTINHO, Nilton F. **Basquete na escola**. 3ª Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.

GRECO, Pablo J; ROMERO, Juan F. **Manual de Handebol: da iniciação ao alto nível**. 1ª Ed. Phorte, 2010.



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

MATTOS, Mauro.G & NEIRA, Marcos G. **Educação Física na Adolescência: construindo o conhecimento na escola.** 5ª Ed. São Paulo: Phorte Editora Ltda, 2008.

VOSER, Rogério C. **O futsal e a escola: uma perspectiva pedagógica.** Porto Alegre: Artmed, 2002.