



DISCIPLINA: Educação Física II	
Vigência: a partir de 2025/1	Período letivo: 2º ano
Carga horária total: 60h	Código: SG_TEC.0017
Ementa: Conhecimento e reflexão sobre o movimento humano, as aptidões e qualidades físicas. Estudo e compreensão da importância da prática continuada da educação física na melhoria da qualidade de vida e orientação para um estilo de vida saudável. Estudo, compreensão e caracterização dos esportes individuais, esportes coletivos, método Pilates e treinamento funcional. Conhecimento, domínio e caracterização do corpo humano, do movimento humano, da consciência corporal, do autoconhecimento e das relações interpessoais.	

Conteúdos

UNIDADE I – ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

- 1.1 Atividades práticas ou circuitos funcionais com ênfase nas capacidades físicas
- 1.2 Aprofundamento no Treinamento de força
- 1.3 Medidas antropométricas e composição corporal
- 1.4 Bateria de testes físicos
- 1.5 Efeitos do exercício físico sobre os componentes físicos, cognitivos, sociais e emocionais
- 1.6 Alimentação e prática de exercícios físicos
- 1.7 Aprofundamento no método Pilates
- 1.8 Treinamento funcional

UNIDADE II – ESPORTES INDIVIDUAIS E COLETIVOS

- 2.1 Aprofundamento nos esportes de marca
- 2.2 Aprofundamento nos esportes de invasão
- 2.3 Aprofundamento nos esportes de rede/quadra dividida
- 2.4 Aprofundamento nos esportes técnico-combinatórios
- 2.5 Aprofundamento nos esportes de precisão



Bibliografia básica

- NAVARRO, A. K. **Pedagogia do Esporte**. Jogos Esportivos Coletivos. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2015.
- ELAINE, M.; WILHELM, P.; MALLATT, J. **Anatomia Humana**. 7. ed. São Paulo: Pearson, 2014.
- PANELLI, C. DE MARCO, A. **Método Pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda a vida**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2016.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis: Editora do Autor, 2017.
- GIL, A.; NOVAES, J. Core e training: pilates, plataforma vibratória, treinamento funcional. 1. ed. São Paulo: Ícone, 2021.
- VEJA, J. M.; GIMENES, R. O. **Método Pilates: das bases fisiológicas ao tratamento das disfunções**. 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2019.
- CESAR, A. V. M. L. **Nutrição em saúde coletiva: guia prático sobre políticas, programas e estratégias**. 1. ed. Rio de Janeiro: Freitas Bastos, 2023

Bibliografia complementar

- VOSER, Rogério da Cunha. **O futsal e a escola: uma perspectiva pedagógica**. 2. ed. Porto Alegre, RS: Penso, 2015.
- BRASIL. Senado Federal. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional: nº 9394/96**. Brasília: 1996. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf>. Acesso em: 01, jun. 2022.
- Brasil. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Ministério da Saúde. 2021.
- Brasil. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- COUTINHO, Nilton Ferreira. **Basquetebol na escola**. 3^a ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.
- RIBEIRO, Jorge Luiz Soares. **Conhecendo o voleibol**. 2^a ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.
- MÜLLER, Jussara. **Qual é o corpo que dança?** Dança e educação somática para adultos e crianças. São Paulo: Summus Editorial, 2012.
- OLIVEIRA, Renata Maria S.; FARIA, Eliane Rodrigues de; PRIORE, Silvia Eloiza. **Nutrição e Saúde na adolescência**. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2011.



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

- SALES, Ricardo Moura; **Futsal & Futebol - Bases Metodológicas.** 1. ed. São Paulo: Editora Ícone, 2011.
- TENROLLER, Carlos A. **Futsal: Ensino e prática.** Canoas. Editora da Ulbra: 2004.
- GRECCO, Pablo Juan; ROMERO, Juan J. Fernández. **Manual de handebol: da iniciação ao alto nível.** São Paulo: Phorte, 2012.
- GUISELINI, Mauro. **Aptidão física Saúde bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos.** 2^a ed. São Paulo: Phorte, 2006.
- FERNANDES, José Luiz. **Atletismo: Corridas.** 3^a ed. São Paulo: EPU, 2003
- FERNANDES, José Luiz. **Atletismo: arremessos.** São Paulo: EPU, 1978.
- FERNANDES, José Luiz. **Atletismo: Os saltos.** 2^a ed. São Paulo: EPU, 2003.
- FERREIRA, Vanja. **Educação Física, recreação, jogos e desportos.** Rio de Janeiro: Sprint, 2003.
- BROWN, Guillermo. **Jogos cooperativos: teoria e prática.** São Leopoldo, RS: Sinodal, 1994.
- TORTORA, Gerard J. **Princípios de anatomia e fisiologia.** 16^a ed. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2023.
- Ministério da Saúde. **Políticas Públicas de Atividade Física.** Brasil, 2022.