DISCIPLINA: Educação Física II	
Vigência: a partir de 2026/1	**Período letivo:** 2° ano
Carga horária total: 60 h	**Código:** NH_MCT.0030
Ementa: Estudo reflexivo da dimensão conceitual e perceptiva do movimento humano, integrando a consciência corporal, o desenvolvimento das qualidades físico-motoras e a composição corporal à promoção da saúde e qualidade de vida. Investigação dos aspectos históricos, antropológicos e pedagógicos dos jogos e brincadeiras como manifestações da cultura do movimento, direcionados à cooperação, ética, sociabilidade e mediação pré-desportiva. Análise sócio-histórica, regulamentar e sistematização técnico-tática das práticas esportivas, com vivência prática e contextualizada do Punhobol e do Basquetebol.	

Conteúdos

UNIDADE I — Corpo, Aptidão Física e Promoção da Saúde

1.1 Dimensão Conceitual e Perceptiva do Movimento Humano:
1.1.1 Consciência corporal
1.1.2 Autoconhecimento e a reflexão crítica sobre as práticas corporais.
1.2 Qualidades Físicas e Aptidão Físico-Motora
1.2.1 Mapeamento
1.2.2 Conceituação e diretrizes de desenvolvimento das capacidades motoras
1.2.2.1 Força
1.2.2.2 Resistência
1.2.2.3 Flexibilidade
1.2.2.4 Agilidade
1.2.2.5 Velocidade).
1.3 Composição Corporal e Parâmetros Fisiológicos
1.3.1 Métodos de avaliação antropométrica
1.3.2 Análise da composição corporal e suas correlações com a saúde e o rendimento físico.
1.4 Promoção da Saúde e Estilo de Vida Ativo
1.4.1 Interfaces entre nutrição, hábitos de vida saudáveis, prevenção de doenças e qualidade de vida.

UNIDADE II — Cultura do Movimento: Jogos, Brincadeiras e Sociabilidade

2.1 Aspectos Históricos e Antropológicos do Lúdico
2.1.1 O jogo e a brincadeira como patrimônio cultural, expressões sociais e manifestações lúdicas.
2.2 Pedagogia da Cooperação e Relações Interpessoais
2.2.1 Jogos cooperativos focados na promoção do convívio social, integração, empatia, respeito às diferenças e ação coletiva.

2.3 Estudo dos Conflitos e Ética nas Práticas Competitivas
2.3.1 Jogos competitivos, superação individual e coletiva, fair play e respeito às normas acordadas.
2.4 Estruturação e Mediação Pré-Desportiva
2.4.1 Jogos pré-desportivos aplicados ao desenvolvimento de competências tático-motoras e transferência de habilidades.

UNIDADE III — Esporte e Sociedade: Punhobol e Basquetebol

3.1 Contextualização Sócio-Histórica e Evolução das Modalidades
3.1.1 Origem, transformações históricas e inserção sociocultural do Punhobol e do Basquetebol.
3.2 Aspectos Regulamentares e Arbitragem
3.2.1 Estudo do código de regras oficiais
3.2.2 Interpretação de arbitragem
3.2.3 Organização do ambiente de jogo.
3.3 Estrutura Técnico-Tática e Vivência Prática
3.3.1 Sistematização dos fundamentos motores específicos
3.3.2 Princípios táticos defensivos/ofensivos e aplicação prática em situação real de jogo.

Bibliografia Básica

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

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

ROSE JUNIOR, Dante De. **Modalidades esportivas coletivas.** [Reimpr.]. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.

Bibliografia complementar

FERNANDES, Paula Teixeira (org.). **Interdisciplinaridade na psicologia do esporte.** Curitiba: CRV, 2019. 350 p.

JUNG, Laura Garcia. **Punhobol na Educação Física**. Rio de Janeiro: Pod Editora, 2018.

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

PAES, Roberto Rodrigues; BALBINO, Hermes Ferreira**. Pedagogia do Esporte: iniciação e treinamento em basquetebol**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005

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

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