



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 2015/1	<b>Período letivo:</b> 2º ano
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> GR_INF.36
<b>Ementa:</b> Funcionamento integrado do corpo. Efeitos ambientais sobre a prática de exercício. O exercício como prática diária de saúde. Jogos Cooperativos e Jogos Olímpicos.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Os Jogos Olímpicos

- 1.1 História
- 1.2 Jogos Olímpicos de verão e de Inverno
- 1.3 Esportes Olímpicos
- 1.4 Comitê Olímpico Internacional e Brasileiro

### UNIDADE II - O Corpo Humano, Exercício e Saúde

- 2.1 Funcionamento integrado dos sistema corporais durante o exercício
- 2.2 Exercício e meio ambiente
- 2.3 Diferenças e semelhanças entre atletas e não atletas
- 2.4 Efeitos do exercício na prevenção e tratamento de doenças
- 2.5 O exercício como hábito diário de saúde
- 2.6 Elementos da aptidão física relacionada a saúde

### UNIDADE III - Jogos Cooperativos

- 3.1 Diferença entre competir e cooperar
- 3.2 A cooperação no dia-a-dia
- 3.3 Jogos e atividades cooperativas

### UNIDADE IV – Aprofundamento em Esportes

- 4.1 Futsal
- 4.2 Basquetebol
- 4.3 Handebol
- 4.4 Voleibol

## Bibliografia básica

ACSM. **Diretrizes do ACSM para testes de esforço e sua prescrição**. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.  
AMARAL, J. D. **Jogos Cooperativos**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2009.  
VOSER, R. C. **O futsal e a escola: uma perspectiva pedagógica**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

## Bibliografia complementar

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



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

GRECO, P. J.; ROMERO, J.F. **Manual de Handebol**: da iniciação ao alto nível. Phorte, 2010.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F.I.; KATCH, V. L. **Fundamentos de fisiologia do exercício**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

BOJIKAN, J. C. M. **Ensinando Voleibol**. 5. ed. São Paulo: Phorte, 2012.

COUTINHO, N. F. **Basquete na escola**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.