



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 2014/1	<b>Período letivo:</b> 2º ano
<b>Carga horária total:</b> 60 h	<b>Código:</b> CH.MCT.085
<b>Ementa:</b> Educação Física é uma disciplina que, como principal meta, proporciona ao aluno o conhecimento do movimento humano, o desenvolvimento das aptidões e das qualidades físicas, através do esporte, dos exercícios físicos e das tarefas motoras, além disso, possibilita a integração social e o desenvolvimento da afetividade. Através da prática continuada, a Educação Física contribui para a adoção de um estilo de vida saudável, buscando a melhoria da qualidade de vida.	

### Conteúdos

#### UNIDADE I – Handebol

- 1.1 Regras
- 1.2 Fundamentos Teóricos
- 1.3 Fundamentos Táticos
- 1.4 Jogo

#### UNIDADE II – Voleibol

- 2.1 Regras
- 2.2 Fundamentos Teóricos
- 2.3 Fundamentos Táticos
- 2.4 Jogo

#### UNIDADE III – Condicionamento Físico

- 3.1 Qualidade de Vida
- 3.2 Alimentação
- 3.3 Promoção de Saúde

### Bibliografia básica

KASLER, Horst. **Handebol:** do aprendizado ao jogo disputado. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico. 1978.  
ROCHEFORT, Renato Siqueira. **Das questões pedagógicas... a técnica e tática do jogo:** uma revisão bibliográfica. Pelotas: PREC – Editora Universitária/UFPEL, 1998.  
GRISHIN e SUVOROV. **Voleibol – Iniciação.** Vol. 1 e 2. São Paulo: Sprint, 1996.

### Bibliografia complementar

VOLEIBOL: Regras oficiais (vigente). Disponíveis em:  
<http://www.cbv.com.br/v1/cobrav/regras.asp>  
HANDEBOL: Regras oficiais (vigente). Disponível em:  
[http://www.brasilhandebol.com.br/noticias\\_detalhes.asp?id=27182](http://www.brasilhandebol.com.br/noticias_detalhes.asp?id=27182)  
ATLETISMO: Regras oficiais (vigentes). Disponíveis em:  
<http://www.cbat.org.br/regras/>  
BARBANTI, Valdir. **Treinamento Físico** – Bases Científicas. Ed. CLR Balieiro, 1986.



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

WEINECK, J. **Manual do Treinamento Esportivo**. São Paulo: Ed. Manole, 1986.

ALLSEN, P. E.; *et al.* **Exercícios para Qualidade de Vida: Uma abordagem personalizada**. São Paulo: Manole, 2001.

CAMARGO NETTO, F. **Handebol**. Porto Alegre: Graphé-Prodil, 1976.

GIACCOMINI, Luiz Celso. **Aprendizagem do Handebol**. 2. ed. Editora Gráfica e Papelaria Tipografia Ltda.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. R. **Exercício Físico na Promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

NAHAS, Markus V. **Obesidade, Controle de Peso e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 1999.

SUVOROV, Y. P., GRISHIN, N. **Voleibol Iniciação**. Rio de Janeiro: Sprint, 1990.

TUBINO, M. J. G. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. Rio de Janeiro: Ibrasa, 1980.