



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> 3º ano
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> SPR_ETM.320
<b>Ementa:</b> Busca da compreensão do movimento humano, das aptidões e das qualidades físicas; Busca da compreensão da importância da prática continuada da educação física na melhoria da qualidade de vida e orientação para um estilo de vida saudável.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Futsal

- 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 – Atividade Física e Saúde

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

## Bibliografia básica

- OLIVEIRA, Renata Maria S.; FARIA, Eliane Rodrigues de; PRIORE, Silvia Eloiza. **Nutrição e Saúde na adolescência**. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2011.
- SALES, Ricardo Moura; **Futsal & Futebol - Bases Metodológicas**. 1. ed. São Paulo: Editora Ícone, 2011.
- BORSARI, Jose Roberto; **Voleibol - Aprendizagem e Treinamento**. 4. ed. Rio de Janeiro: Editora EPU, 2012

## Bibliografia complementar

- MAREGA, Marcio; MALUF, José Antônio Elsevier. **Manual de Atividades Físicas Para Prevenção de Doenças**. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Campus, 2012.
- TEIXEIRA, Hudson Ventura. **Educação Física e Desportos**. 5. ed. São Paulo: Editora Saraiva, 2013.
- RIBEIRO, Jorge L. S. **Conhecendo o Voleibol**. 2. ed. São Paulo: Editora Sprint, 2004.



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

BELLO JR, Nicolino, **Futsal Conceitos Modernos**. 1. ed. São Paulo: Editora Phorte, 2007.

BETTENCOURT, Luís; TEIXEIRA, Pedro. **Nutrição, Exercício e Saúde**. 1. ed. Lisboa: Editora Lidel, 2008.