



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 2013/1	<b>Período letivo:</b> 4º semestre
<b>Carga horária total:</b> 30 h	<b>Código:</b> BG.DE.072
<b>Ementa:</b> Desenvolvimento das qualidades físicas (flexibilidade, velocidade, potência muscular e atividades de relaxamento), através do esporte, dos exercícios físicos e das tarefas motoras. Reflexão sobre integração social e o desenvolvimento da afetividade pelo esporte. Orientação sobre a importância de um estilo de vida saudável e a melhoria de qualidade de vida. Práticas gerais e específicas relacionadas ao desporto Vôlei, através dos fundamentos técnicos e táticos básicos.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Voleibol

- 1.1 O jogo e sua história
- 1.2 Regras
- 1.3 Fundamentos técnicos
  - 1.3.1 Posição de expectativa
  - 1.3.2 Deslocamentos
  - 1.3.3 Toque por cima
  - 1.3.4 Manchete
  - 1.3.5 Saque por baixo
  - 1.3.6 Saque por cima
  - 1.3.7 Cortada
  - 1.3.8 Bloqueio
  - 1.3.9 Defesas e recursos
- 1.4 Fundamentos táticos
  - 1.4.1 Sistemas de jogo
    - 1.4.1.1 6x0
    - 1.4.1.2 4x2 simples
    - 1.4.1.3 4x2 pelas pontas
    - 1.4.1.4 5x1

### UNIDADE II – Atividade Física e Saúde

- 2.1 Conceitos e exercícios práticos em relação às qualidades físicas flexibilidade, velocidade e potência muscular.

## Bibliografia básica

- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 1992.
- DEL DUCA, G. F.; NAHAS, M. V. **Atividade física e doenças crônicas: evidências e recomendações para um estilo de vida ativo**. Florianópolis, UFSC / Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde, 2011.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.



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

BOJIKAN, J. C. M. **Ensinando Voleibol**. Guarulhos: Phorte, 1989.  
BIZZOCCHI, C. **O Voleibol de Alto Nível: da iniciação à competição**. Barueri, SP: Manole, 2008.

### **Bibliografia complementar**

ZABALA, A. A Prática Educativa: como ensinar. Porto Alegre: Artmed, 1998.  
SANTINI, J.; VOSER, R. C. Ensino dos esportes coletivos: **uma abordagem recreativa**. Canoas: Editora ULBRA, 2008.