



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> 60h	<b>Código:</b> VA.DE.169
<b>Ementa:</b> Compreensão do funcionamento do organismo humano, reconhecendo e modificando quando necessário suas atividades corporais, desenvolvendo uma postura ativa e regular na prática das atividades físicas, conscientizando-se de sua importância, refletindo sobre as informações específicas da cultura corporal e oportunizando o convívio social, a integração, respeito e cooperação entre os alunos.	

### Conteúdos

#### UNIDADE I - Esportes

- 1.1 Motricidade
- 1.2 Cooperação
- 1.3 Competição
- 1.4 Inclusão

#### UNIDADE II - Atividade Física e Saúde

- 2.1 Musculação
- 2.2 Exercício Físico

#### UNIDADE III - Sociedade e Cultura do Movimento Humano

- 3.1 Corporeidade
- 3.2 Estética do Desporto

#### UNIDADE IV - Projetos Integrados

- 4.1 Danças folclóricas

### Bibliografia básica

- BENTO, J.O. et al. **Desporto para criança e jovens:** das causas e dos fins. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004.
- GALLAHUE, David L. et al. **Educação Física desenvolvimentista para todas as crianças.** 4. ed. São Paulo: Phorte, 2008.
- NAHAS, M.K. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida:** Conceitos e Sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.
- SILVA, G.; OLIVEIRA, Gladson; HEINE, Vinícius. **Capoeira:** Um instrumento psicomotor para a cidadania. São Paulo: Phorte, 2008.



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

### **Bibliografia complementar**

BARBOSA, V. L. P. **Prevenção da Obesidade na Infância e na Adolescência**: exercícios, nutrição e psicologia. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.

CASTRO, J. N. **Educação Física e Psicomotricidade**: em busca de uma educação mais humanista. Revista Digital, Buenos Aires, Año 13, N° 124, Setiembre de 2008.

DAIUTO, M. **Basquetebol**: Metodologia de Ensino. 6. ed. São Paulo: Hemus, 1991.

MELHEM A. **Brincando e aprendendo handebol**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLLO, V.L. **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2004.

ROMANINI, V. **Esportes de Aventura ao seu alcance**. Coleção entenda e aprenda. São Paulo: BEI, 2002.

VOSER, R.C.; GIUSTI, J.G. **O Futsal e a Escola**: Uma Perspectiva Pedagógica. Porto Alegre: Artmed, 2002.