



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 2021/1  | <b>Período letivo:</b> 2ºano |
| <b>Carga horária total:</b> 60h  | <b>Código:</b> TEC.0871      |
| <b>Ementa:</b> Atividade física e saúde: fundamentação de aspectos nutricionais relacionados à prática de atividades físicas e de exercícios e, estabelecimento de relações entre prática de atividade física e meio ambiente. Futsal: introdução à história, interpretação das regras, estudo de fundamentos técnicos e táticos de defesa e ataque e experimentação prática. Basquetebol: introdução à história, interpretação das regras, estudo de fundamentos técnicos e táticos de defesa e ataque e experimentação prática. Rugby: introdução à história, interpretação das regras, estudo de fundamentos técnicos e táticos de defesa e ataque e experimentação prática. Esportes de Raquete: introdução à história, interpretação das regras, estudo de fundamentos técnicos e táticos e experimentação prática. |                              |

## Conteúdos

### UNIDADE I – Futsal

- 1.1. O jogo e sua história
- 1.2. As regras do jogo
- 1.3. As funções dos jogadores
- 1.4. Fundamentos técnicos
- 1.5. Fundamentos táticos
- 1.6. Sistemas de Ataque

### UNIDADE II – Rugby

- 2.1. História do esporte
- 2.2. Definição de termos
- 2.3. Princípios do jogo
- 2.4. Regras do jogo
- 2.5. Posições dos jogadores
- 2.6. Fundamentos Técnicos
- 2.7. Fundamentos Táticos

### UNIDADE III – Esportes de raquete

- 3.1. O jogo de frescobol e sua história
- 3.2. As regras de frescobol
  - 3.2.1. O jogo de duplas
  - 3.2.2. O jogo de trinca
- 3.3. Os fundamentos técnicos do frescobol
- 3.4. Os fundamentos táticos do frescobol
- 3.5. Os estilos do frescobol
- 3.6. O jogo de Beach Tennis e sua história
- 3.7. As regras do Beach Tennis
- 3.8. Os fundamentos técnicos do Beach Tennis



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

- 3.9. Os fundamentos táticos do Beach Tennis
- 3.10. O jogo de tênis e sua história
- 3.11. As regras do jogo de tênis
  - 3.11.1. O jogo de simples/individual
  - 3.11.2. O jogo de duplas
- 3.12. Os fundamentos técnicos do tênis
- 3.13. Os fundamentos táticos do tênis

#### UNIDADE IV – Basquetebol

- 4.1. O jogo de Basquetebol e sua história
- 4.2. As regras de Basquetebol
- 4.3. Os fundamentos técnicos do Basquetebol
- 4.4. Os fundamentos táticos do Basquetebol

#### UNIDADE V – Atividade física e saúde

- 5.1. Bioenergética e nutrição
  - 5.1.1. Macro e micronutrientes e sua relação com a atividade física e exercício
  - 5.1.2. Relação entre alimentação, atividade física e desempenho
  - 5.1.3. Relação dos hábitos alimentares com a saúde e com o desenvolvimento de doenças metabólicas
- 5.2. Atividade Física e Meio ambiente
  - 5.2.1. Relação da atividade física com o meio ambiente
    - 5.2.1.1. Estrutura e políticas urbanas para prática de atividades físicas: Barreiras e facilitadores
    - 5.2.1.2. Transporte ativo e os benefícios para à saúde e meio ambiente
  - 5.2.2. Atividades físicas no meio urbano e na natureza
    - 5.2.2.1. Relações dos indivíduos com o meio ambiente
    - 5.2.2.2. Preservação do meio ambiente

#### **Bibliografia básica**

ANDRADE JR, José Roulien. **Futsal: aquisição, iniciação e especialização**. Curitiba: Juruá, 2007.

COPELLINI, VN. **Introdução dos esportes de raquete nas aulas de educação física escola: uma visão segundo a cultura corporal do movimento**. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação. Campinas, 2010. Disponível em: [www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000806320](http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000806320)

COUTINHO, Nilton Ferreira. **Basquetebol na Escola: da Iniciação ao Treinamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.



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

RIBEIRO, Fabrício A. **A Importância da Educação Ambiental como Prática de Ensino no Contexto da Educação Física Escolar**. Anais eletrônicos do 8º Congresso Paranaense de Educação Física escolar (CONPEF). Universidade estadual de Londrina (UEL). Curitiba, 2017. Disponível em: <http://www.uel.br/eventos/conpef/portal/pages/arquivos/ANAIS%20CONPEF%202017/a%20importancia%20da%20educacao%20ambiental%20129003-20274.pdf>. Acesso em: 20 set. 2020.

VOSER, Rogério da Cunha; GIUSTI, João Gilberto Mattos; AZEVEDO JÚNIOR, Mario Renato de. **Ensino através dos jogos de inteligência e capacidade tática**. Canoas: Editora da ULBRA, 2016.

VOSER, Rogério da Cunha. **O futsal e a escola: uma perspectiva pedagógica**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2002.

WORLD RUGBY. **Leis do Jogo Rugby Union**: Incorporando o documento do Jogo 2020. Disponível em: <https://laws.worldrugby.org/index.php?&language=PTBR>. Acesso em: 15 set. 2020.

### **Bibliografia complementar**

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE FRESCOBOL (ABRAF). **Regras do Frescobol**. Rio de Janeiro: ABRAF. Disponível em: <http://abraf2012.blogspot.com/p/regras.html>. Acesso em: 15 set. 2020.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. 1ed. São Paulo: Cortez, 1992.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTSAL (CBFS). **Regras oficiais de futsal**. Fortaleza: CBFS. Disponível em: [https://62ffb8c5-1ed3-45a0-b82db1a83a962e4a.filesusr.com/ugd/6d94a1\\_d836f77f213c474fbc939b7bd10371c0.pdf](https://62ffb8c5-1ed3-45a0-b82db1a83a962e4a.filesusr.com/ugd/6d94a1_d836f77f213c474fbc939b7bd10371c0.pdf). Acesso em: 15 set. 2020.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASQUETEBOL (CBB). **Regras oficiais de Basquetebol 2020**. Disponível em: <https://www.cbb.com.br/wpcontent/uploads/Regras-Oficiais-de-Basketball-2020.pdf>. Acesso em: 15 out. 2020.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS (CBT). **Regras do Beach Tennis da Federação Internacional de Tênis**. Disponível em: [http://www.cbttenis.com.br/arquivos/beachtenis/beachtenis\\_5ee38447d236d\\_12-06-2020\\_10-33-59.pdf](http://www.cbttenis.com.br/arquivos/beachtenis/beachtenis_5ee38447d236d_12-06-2020_10-33-59.pdf). Acesso em: 15 set. 2020.

JAEHNERT G. Lothar; GRANDE, Danton. **Punhobol Faustball**: da Origem a Competição. Curitiba: Do autor, 2008.



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

MARCELLINO, N. (org.). **Lazer e Recreação**: Repertório de Atividades por Fases da Vida. 1. ed. São Paulo: Papirus, 2006.

MATTOS, Mauro Gomes de. **Educação física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2013.

SURAYA, Cristina Darido. **Educação Física Escolar: compartilhando experiências**. São Paulo, Phorte Editora 2011.

WORLD RUGBY. **Manual para Empezar a Jugar al Rugby**. Disponível em: [https://passport.worldrugby.org/beginners\\_guide/downloads/Beginners\\_Guide\\_2019\\_EN.pdf](https://passport.worldrugby.org/beginners_guide/downloads/Beginners_Guide_2019_EN.pdf). Acesso em: 15 set. 2020.

WORLD RUGBY. **Leyes del Rugby Recreativo: Tag Rugby**. Disponível em: [https://resources.world.rugby/worldrugby/document/2020/11/02/99f67500-0898-4d48-9b1f-4f26df63840f/Tag\\_Rugby\\_ES.pdf](https://resources.world.rugby/worldrugby/document/2020/11/02/99f67500-0898-4d48-9b1f-4f26df63840f/Tag_Rugby_ES.pdf). Acesso em: 15 set. 2020.