



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

DISCIPLINA: Educação Física II	
Vigência: a partir de 2020/1	Período letivo: 2º ano
Carga horária total: 60 h	Código:
Ementa: Estudo de jogos cooperativos e da atividade física & saúde através de conceitos e fundamentos e da experimentação de atividades práticas individuais e coletivas. Melhoria da aptidão física mediante a prática dos desportos, de exercícios aeróbicos e de ginástica localizada. Aprimoramento das relações sócio-afetivas através do cumprimento das regras dos desportos, do trabalho em equipe e convivência entre colegas, em situação de jogo. Estudo das principais regras do handebol e atletismo, e seus fundamentos técnicos e táticos, com aplicação durante as atividades.	

Conteúdos

UNIDADE I - Jogos Cooperativos

- 1.1 Conceito
- 1.2 Jogos Cooperativos e Jogos Competitivos: semelhanças e diferenças.
- 1.3 Vivência de experiências motoras cooperativas
- 1.4 Criação de Jogos Cooperativos

UNIDADE II - Atividade Física e Saúde

- 2.1 Ginástica em grupo
- 2.2 Funcional
- 2.3 Ergonomia
- 2.4 Ginástica Laboral

UNIDADE III - Handebol

- 3.1 Regras básicas
- 3.2 Fundamentos técnicos (Passes, recepções, arremessos, drible e fintas)
- 3.3 Fundamentos táticos (Sistemas de jogo)
- 3.4 Jogo dirigido

UNIDADE IV - Atletismo

- 4.1 Corridas
- 4.2 Saltos
- 4.3 Arremessos
- 4.4 Lançamentos

Bibliografia básica

BROTTO, Fábio Outuzi. **Jogos Cooperativos:** Se o importante é competir, o fundamental é cooperar. Santos: Projeto Cooperação, 1997.
ROSSETO JÚNIOR, A. J. et al. **Jogos Educativos:** estrutura e organização da prática. 4.ed. São Paulo: Phorte, 2008.
TENROLLER, C. **Handebol:** teoria e prática. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.



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

Bibliografia complementar

BARBANTI, Valdir. **Treinamento Físico - Bases Científicas**. São Paulo: Ed.CLR Balieiro, 1986.

CBAAt. Associação Brasileira de Atletismo. **Regras oficiais de competição**. Edição 2018-2019. Edição oficial brasileira. São Paulo: CBAAt, 2019.

CBHb. Confederação Brasileira de Handebol. **Regras de jogo**. Ed. Jul/16. Aracajú/SE: CBHb, 2016.

SIMÕES, A. C. **Handebol: Táticas Defensivas e Ofensivas**. São Paulo: Cia Brasil, 1980.

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