



<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física II	
<b>Vigência:</b> a partir de 2019/1	<b>Período letivo:</b> 3°
<b>Carga horária total:</b> 60 h	<b>Código:</b> XXXX
EMENTA: Estabelecimento de relações entre aptidão física e estilo de vida com a saúde física e mental. Desenvolvimento de avaliações sobre a aptidão física relacionada à saúde e desempenho esportivo (diagnóstico). Análise de execução do movimento e sistema musculoesquelético. Busca de compreensão sobre educação física e inclusão. Introdução à Ginástica Geral: exercícios básicos e coreografia. Experimentação de vivências corporais expressivas (dança). Estudo de esportes de invasão como, futsal e handebol. Aprofundamento dos fundamentos de cada modalidade esportiva, sistema técnico e tático, regras e curiosidades. Estudo de diferentes manifestações da cultura corporal do movimento, como lutas, esportes de aventura, punhobol, rugby, tênis de quadra, tênis de mesa, yoga e meditação. Reflexão sobre padrões de beleza, mídia e corpo humano.	

## Conteúdos

### UNIDADE 1 – Aptidão física e estilo de vida relacionado à saúde

#### 1.1 Aptidão Física

1.1.1 Relevância dos componentes da aptidão física para a saúde, desempenho esportivo e capacidades motoras

1.1.2 Bateria de testes para avaliar a aptidão física relacionada à saúde e desempenho esportivo (PROESP-BR)

#### 1.2 Componentes do estilo de vida

1.2.1 Atividade física regular

1.2.2 Tempo de tela e televisão

1.2.3 Tempo e qualidade do sono

#### 1.3 Importância de hábitos saudáveis e estilo de vida para promoção da saúde

#### 1.4 Relação da aptidão física e estilo de vida com a saúde mental

1.4.1 Atividades práticas relacionadas com a saúde mental

#### 1.5 Análise do movimento e sistema musculoesquelético

#### 1.6 Temas transversais, relações e reflexões sobre padrões de beleza, mídia e corpo humano

### UNIDADE 2 – Educação Física e inclusão

2.1 Conhecer os tipos de deficiências

2.2 Identificar formas de incluir os alunos nas diversas atividades

2.3 Atividades e jogos adaptados

### UNIDADE 3 – Ginástica e danças

3.1 Exercícios básicos e coreografias

3.2 Vivências de práticas corporais expressivas

3.3 Dança e sua relação com o esporte e a saúde

### UNIDADE 4 – Futsal



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

- 4.1 Conhecimento teórico e prático do futsal
- 4.2 Fundamentos, sistema técnico e tático da modalidade
- 4.3 Regras e curiosidades do futsal

#### UNIDADE 5 – Handebol

- 5.1 Conhecimento teórico e prático do handebol
- 5.2 Fundamentos, sistema técnico e tático da modalidade
- 5.3 Regras e curiosidades do handebol

#### UNIDADE 6 – Diferentes manifestações da cultura corporal do movimento

- 6.1 Lutas e expressões corporais, como capoeira, judô, entre outras
- 6.2 Práticas corporais de aventura ou esporte de aventura
- 6.3 Punhobol
- 6.4 Rugby
- 6.5 Tênis de quadra e tênis de mesa
- 6.6 Yoga e meditação

#### **Bibliografia básica**

NISTA-PICCOLO, Vilma Lení; MOREIRA, Wagner Wey. **Esporte para a vida no ensino médio**. São Paulo: Telos, 2012.

SABA, Fabio. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar**. 3ª ed. - rev. e ampl. São Paulo: Phorte, 2011.

SHIGUNOV NETO, Alexandre; FORTUNATO, Ivan. **Contribuições da educação física escolar à prática transversal**. Curitiba, PR: CRV, 2016.

#### **Bibliografia complementar**

GO, Tani; CORRÊA, Umberto Cesar. **Aprendizagem motora e o ensino dos esportes**. São Paulo: Blucher, 2016.

GRECO, Pablo Juan; ROMERO, Juan Fernández. **Manual de handebol: da iniciação ao alto nível**. São Paulo: Phorte, 2011.

MARQUES, Isabel A. **Dançando na escola**. 4.ed. São Paulo, SP: Cortez, 2007.

NISTA-PICCOLO, Vilma; TOLEDO, Eliana. **Abordagens pedagógicas do esporte: Modalidades convencionais e não convencionais**. São Paulo: Papirus, 2018.

VOSER, Rogério da Cunha. **O futsal e a escola: uma perspectiva pedagógica**. 2.ed. Porto Alegre, RS: Penso, 2015.