



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

DISCIPLINA: Educação Física III	
Vigência: a partir de 2018/1	Período letivo: 3º ano
Carga horária total: 60 h	Código: VG_TEC.155
Ementa: Reflexão sobre a amplificação do ser e agir no mundo, a partir do vivenciar os temas da cultura corporal através dos esportes, jogos, lutas, ginásticas, atividades expressivas e rítmicas, problematizando questões culturais, sociais e de saúde. Experimentação de práticas diversificadas com a percepção e conhecimento do próprio corpo como produtor de cultura, no espaço, no tempo e com o grupo. Conscientização corporal, amplificando a construção da própria cultura corporal. Sensibilização para a leitura da realidade, a organização do pensamento, a interpretação para tomada de decisão e o encorajamento para a atitude de ser e agir. Mobilização dos componentes da aptidão física relacionadas à saúde. Compreensão das conexões entre atividade física e alimentação.	

Conteúdos

UNIDADE I – Conhecimento do Corpo

- 1.1 Sensibilização Corporal
- 1.2 Conscientização Corporal
- 1.3 Percepção Tempo e Espaço
- 1.4 Relação do corpo com o meio ambiente
- 1.5 Alongamento
- 1.6 Relaxamento

UNIDADE II – Corpo/expressão

- 2.1 Lutas
- 2.2 Ginásticas
- 2.4 Atividades rítmicas
- 2.3 Manifestação e prática corporal

UNIDADE III – Movimentos Individuais e Coletivos

- 3.1 Jogos
- 3.2 Brincadeiras Populares
- 3.3 Atividades alternativas

UNIDADE IV – Esporte

- 4.1 Esporte com bola
 - 4.1.1 Futsal
 - 4.1.2 Futebol de sete
 - 4.1.3 Handebol
 - 4.1.4 Basquetebol
 - 4.1.5 Voleibol
- 4.2 Esporte Individual
 - 4.2.1 Atletismo
- 4.3 Esporte com raquetes



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

4.4 Esporte sobre rodas

UNIDADE V - Componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde e ao Desempenho

5.1. Relacionar as unidades I, II, III e IV para o desenvolvimento das capacidades e habilidades

5.2 Promoção da qualidade de vida

5.3 Cultura corporal na promoção de um estilo de vida ativo

5.3.1 flexibilidade

5.3.2 força

5.3.3 resistência muscular

5.3.4 resistência cardiorespiratória

5.3.5 composição corporal, equilíbrio, velocidade, coordenação motora, agilidade

Bibliografia básica

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. v. 7. Brasília: MEC/SEF, 1997.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.

Bibliografia complementar

AMORIM, Paulo Roberto; GOMES, Thales N. Prímola. **Gasto Energético na Atividade Física**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

AXELRUD, Elaine; GLISER, Débora; FISCHMANN, Janice. **Obesidade na Adolescência**. Porto Alegre: Ed. Mercado Abert, 1999.

FREIRE, João Batista. **Educação Física de corpo inteiro: teoria e prática da educação física**. São Paulo: Scipione, 1997.

GUISELINE, Mauro. **Aptidão física saúde bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. São Paulo: Phorte, 2006.

RODRIGUES, T. L. **Flexibilidade e Alongamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.