



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

<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física IV	
<b>Vigência:</b> a partir de 2014/1	<b>Período letivo:</b> 4º ano
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> VA.DE.128
<b>Ementa:</b> Formação de forma crítica e participativa, tendo como intenção que o aluno compreenda o seu corpo no mundo, percebendo a necessidade humana de se movimentar, objetivando a interiorização de um estilo de vida mais ativo. Valorização da cultura corporal e oportunizando a exploração das mais diversas possibilidades motoras, sempre direcionando para o convívio social, para a integração, o respeito e a cooperação entre os alunos.	

### Conteúdos

#### UNIDADE I - Esportes

- 1.1 Esportes não convencionais (Punhobol, Tênis, Trekboll)
- 1.2 Esporte de aventura e meio ambiente
- 1.3 Lutas

#### UNIDADE II - Atividade física e saúde

- 2.1 Ergonomia
- 2.2 Ginástica Laboral
- 2.3 Atividade Física e políticas públicas
- 2.4 Estilo de vida ativo

#### UNIDADE III- Sociedade e cultura do movimento humano

- 3.1 Corporeidade
- 3.2 Corpo e memória

#### UNIDADE IV- Projetos transversais

- 4.1 Organização de eventos

### Bibliografia básica

BRASIL, Secretaria de Educação Média e Tecnológica. **PCN+ Ensino Médio:** Orientações Educacionais complementares aos Parâmetros Curriculares Nacionais. Linguagens, códigos e suas tecnologias. Brasília: Ministério da Educação/Secretaria de Educação Média e Tecnológica, 2002. 244p.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida:** Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo. 5. ed. Londrina: Miograf, 2010.

DARIDO, S. C. **Educação Física na escola:** questões e reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

### Bibliografia complementar

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



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

CASTRO, J. N. **Educação Física e Psicomotricidade:** em busca de uma educação mais humanista. Revista Digital, Buenos Aires, Año 13, Nº 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, RC; Giusti, J. G. **O Futsal e a Escola: Uma Perspectiva Pedagógica.** Porto Alegre: Artmed, 2002.