



DISCIPLINA: Aptidão Física e Saúde I	
Vigência: a partir de 2010/1	Período letivo: 1º semestre
Carga horária total: 15h	Código: P3111
Ementa: A Educação Física e sua contribuição para a saúde através da atividade física e do movimento humano. A relação entre a aptidão física, a atividade física, o exercício físico, o esporte e a saúde. A condição orgânica e funcional para a prática de atividade física. O conhecimento das qualidades físicas básicas: conceitos; formas e aplicações. Exercícios de alongamento, de ginástica localizada e atividades físicas cooperativas. Os benefícios, precauções e cuidados com os exercícios físicos e com os esportes.	

Conteúdos

UNIDADE I – A Importância da Educação Física para o Adulto

- 1.1 Comportamento humano
- 1.2 Saúde
- 1.3 Qualidade de vida

UNIDADE II – Aptidão Física, Saúde

- 2.1 Atividade física
- 2.2 Exercício físico e esporte (conceitos)

UNIDADE III – Aptidão Física

- 3.1 Componentes, influências e condicionamento
- 3.2 Qualidades físicas: conceitos, formas e aplicações

UNIDADE IV – Alongamentos

- 4.1 Teoria
- 4.2 Prática
- 4.3 Correção

UNIDADE V – Ginástica Localizada

- 5.1 Tipos de exercícios
- 5.2 Finalidades e correções (sem equipamentos e com equipamentos)

UNIDADE VI – Frequência Cardíaca

- 6.1 Verificação
- 6.2 FCM, FCR,
- 6.3 Zonas de trabalho e cálculos

UNIDADE VII – Atividade Física

- 7.1 Benefícios dos exercícios
- 7.2 Cuidados e precauções na prática de exercícios
- 7.3 Atividades Físicas cooperativas



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

UNIDADE VIII – Cuidados e precauções na prática de exercícios e atividades físicas

Bibliografia básica

ANDERSON, Bob. **Alongue-se**. São Paulo: Summus Editorial, 1997.
BARROS Neto, Turíbio Leite de. **Exercício, Saúde e Desempenho Físico**. São Paulo: Atheneu, 1997.
BROOKS, Douglas. **Manual do personal-trainer: um guia para o condicionamento físico completo**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

Bibliografia complementar

CANFIELD, Jefferson. **Aprendizagem Motora no Voleibol**. Santa Maria: JtcEditor, 1998.
DANTAS, Estélio H.M. **A Prática da Preparação Física**. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.
MATTOS, Mauro Gomes de. **Educação Física na Adolescência: construindo o conhecimento na escola**. São Paulo: Phorte, 2000.