



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

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| DISCIPLINA: Aptidão Física e Saúde I | |
| Vigência: a partir de 2012/2 | 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 – Avaliação do Condicionamento Físico

- 2.1 Formas básicas,
- 2.3 Testes

UNIDADE III – Aptidão Física, Saúde

- 3.1 Atividade física
- 3.2 Exercício físico e esporte (conceitos)

UNIDADE IV – Aptidão Física

- 4.1 Componentes, influências e condicionamento
- 4.2 Qualidades físicas: conceitos, formas e aplicações

UNIDADE V – Frequência Cardíaca

- 5.1 Verificação
- 5.2 FCM, FCR,
- 5.3 Zonas de trabalho e cálculos

UNIDADE VI – Alongamentos

- 6.1 Teoria
- 6.2 Prática
- 6.3 Correção

UNIDADE VII – Corpo Humano

- 7.1 Sistema articular
- 7.2 Sistema muscular

UNIDADE VIII – Ginástica Localizada

- 8.1 Tipos de exercícios



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

8.2 Finalidades e correções (sem equipamentos e com equipamentos)

UNIDADE IX – Atividade Física

9.1 Benefícios dos exercícios

9.2 Cuidados e precauções na prática de exercícios

Bibliografia básica

ANDERSON, B. **Alongue-se no Trabalho**. Bob Anderson: ilustrado por Jean Anderson: tradução Denise Maria Bolanho I. São Paulo: Summus, 1998.

BARROS, T. L. de. **Exercício, Saúde e Desempenho Físico**. São Paulo: Atheneu, 1997.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

DANTAS, E. H. M. **A Prática da Preparação Física**. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

Bibliografia complementar

LARIZZATTI, M. F. **Lazer e Recreação para o Turismo**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

MATTOS, M. G. de. **Educação Física na Adolescência: construindo o conhecimento na escola**. São Paulo: Phorte, 2000.

ROCHA, P. E. C. P. da. **Musculação 1000 Exercícios**. 2. ed./3. ed. Rio de Janeiro: Srint, 1999/2000.