



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

<b>DISCIPLINA: Aptidão Física e Saúde II</b>	
<b>Vigência:</b> a partir de 2010/1	<b>Período letivo:</b> 2º semestre
<b>Carga horária total:</b> 15h	<b>Código:</b> P3112
<b>Ementa:</b> A estrutura de uma sessão de atividades físicas e suas formas de organização: aquecimento; tipos de exercícios ou atividades e desaquecimento. Prescrições, orientações e princípios na elaboração de um programa de atividades físicas. A postura corporal: coluna, dores lombares, desvios posturais, dicas de postura e aconselhamentos posturais. Atividades rítmicas.	

### Conteúdos

#### UNIDADE I – Estrutura de uma Sessão de Atividades Físicas

##### 1.1 Formas de organização

#### UNIDADE II – Aquecimento

##### 2.1 Tipos de exercícios

##### 2.2 Desaquecimento

#### UNIDADE III – Exercícios em Casa

##### 3.1 Recomendações

#### UNIDADE IV – Relaxamento

##### 4.1 Formas

##### 4.2 Aplicações

#### UNIDADE V – Programa de Atividades Físicas

##### 5.1 Elaboração

##### 5.2 Prescrições e orientações

##### 5.3 Princípios de um programa de atividades físicas

#### UNIDADE VI – Coluna

##### 6.1 Dores lombares

##### 6.2 Desvios posturais

##### 6.3 Aconselhamentos posturais

### Bibliografia básica

ANDERSON, Bob. **Alongue-se**. São Paulo: Summus Editorial, 1997.

BARROS, 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.



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

### **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.