



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 2012/2	<b>Período letivo:</b> 2º semestre
<b>Carga horária total:</b> 15h	<b>Código:</b> P3112
<b>Ementa:</b> A aptidão músculo esquelética e cardiorrespiratória. 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 – Avaliação do Condicionamento Físico

- 1.1 Formas básicas
- 1.2 Testes

#### UNIDADE II – Aptidão Física

- 2.1 Músculo esquelética
- 2.2 Cardiorrespiratória

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

- 3.1 Formas de organização

#### UNIDADE IV – Aquecimento

- 4.1 Tipos de exercícios
- 4.2 Desaquecimento

#### UNIDADE V – Exercícios em Casa

- 5.1 Recomendações
- 5.2 Dicas de postura em exercícios e atividades rotineiras

#### UNIDADE VI – Relaxamento

- 6.1 Formas
- 6.2 Aplicações

#### UNIDADE VII – Programa de Atividades Físicas

- 7.1 Elaboração
- 7.2 Prescrições e orientações
- 7.3 Princípios de um programa de atividades físicas

#### UNIDADE VIII – Coluna

- 8.1 Dores lombares
- 8.2 Desvios posturais
- 8.3 Aconselhamentos posturais



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

### **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.  
DANTAS, E. H. M. **A Prática da Preparação Física**. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.  
ROCHA, P. E. C. P. da. **Musculação 1000 Exercícios**. 2. ed. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999/2000.

### **Bibliografia complementar**

LARIZZATTI, Marcos F. **Lazer e Recreação para o Turismo**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.  
MATTOS, Mauro Gomes de. **Educação Física na Adolescência: construindo o conhecimento na escola**. São Paulo: Phorte, 2000.  
NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.