



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

<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física VII	
<b>Vigência:</b> a partir de 2012/2	<b>Período letivo:</b> 7º semestre
<b>Carga horária total:</b> 45 h	<b>Código:</b> FG32701
<b>Ementa:</b> Participação em práticas esportivas não formais. Introdução às noções de volume, intensidade e frequência na musculação. Orientação sobre os grupamentos musculares e aplicação de movimentos relacionados à musculação. Práticas de atividades que promovam a melhora da aptidão física e discussão sobre os benefícios destas práticas. Reflexão sobre as principais barreiras e possibilidades para a prática de atividade física entre os adolescentes.	

### Conteúdos

#### UNIDADE I – Condicionamento Físico

- 1.1 Práticas que promovam a melhora da aptidão física;
- 1.2 Benefícios da prática da atividade física.

#### UNIDADE II – Musculação

- 2.1 Noções de volume, intensidade e frequência.
- 2.2. Grupamentos musculares.
- 2.3. Ergonomia – postura e execução de movimentos corporais.

#### UNIDADE III – Prática Desportiva

- 3.1 Vivência de práticas esportivas não formais

#### UNIDADE IV – Atividade Física e Saúde

- 4.1 Principais barreiras para a prática de atividade física entre os adolescentes;
- 4.2 Possibilidades para a prática de atividade física.

### Bibliografia básica

CARNAVAL, P. E. **Cinesiologia da Musculação**. Rio do Janeiro: Sprint, 2001.  
FUGIKAWA, C. S. L. et al. **Educação Física – Ensino Médio**. – Curitiba: SEED-PR, 2006.  
NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4 ed. Londrina: Midiograf, 2006.

### Bibliografia complementar

DELAVIER, F. **Guia dos Movimentos de Musculação: Abordagem Anatômica**. 5 ed. Manole, 2012  
FLORINDO, A. A.; HALLAL, P. C. **Epidemiologia da Atividade Física - Aspectos Médicos e Jurídicos**. Atheneu, 2011.



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

GAYA, A.; MARQUES, A.; TANI, G. **Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004.

POWERS, S. K.; HOWLEY E. T. **Fisiologia do Exercício - Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho**. 6 ed. Manole, 2009.

SANTINI, J.; VOSER, R. C. **Ensino dos esportes coletivos: uma abordagem recreativa**. Canoas: Editora ULBRA, 2008.