



<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física III	
<b>Vigência:</b> a partir de 2015/1	<b>Período letivo:</b> 3º ano
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> SL.DE.216
<b>Ementa:</b> Experimentação e percepção do conhecimento do próprio corpo, do corpo no espaço, no tempo e no grupo, compreendendo a consciência corporal e amplificando a construção da própria cultura corporal. Sensibilização para a leitura da realidade, a organização do pensamento, a interpretação para tomada de decisão e o encorajamento para a atitude de ser e agir. Mobilização dos componentes da aptidão física relacionadas à saúde e ao desempenho, a partir da diversificação dos conteúdos. Compreensão do próprio esforço no desenvolvimento das capacidades e habilidades na promoção da qualidade de vida, a partir da conscientização e construção de um estilo de vida ativo. Potencialização do ser e agir no mundo.	

## Conteúdos

### UNIDADE I - Conhecimento do corpo

- 1.1 Atividades de Sensibilização Corporal
- 1.2 Atividades de Conscientização Corporal
- 1.3 Atividades de Percepção Tempo e Espaço
- 1.4 Atividades de relação do corpo com o meio ambiente
- 1.5 Alongamento
- 1.6 Relaxamento

### UNIDADE II - Corpo-linguagem/corpo-expressão

- 2.1 Dança
- 2.2 Dramatização
- 2.3 Manifestação e prática cultural
- 2.4 Lutas
- 2.5 Ginásticas

### UNIDADE III - Movimentos individuais e coletivos

- 3.1 Jogos individuais e Coletivos
- 3.2 Jogos Pré-desportivos
- 3.3 Atividades alternativas.
- 3.4 Brincadeiras

### UNIDADE IV - Esporte

- 4.1 Esportes com Bola
- 4.2 Esportes Individuais
- 4.3 Esportes com Raquetes
- 4.4 Esportes sobre Rodas

### UNIDADE V – Componentes da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho

- 5.1 Exercícios e atividades que mobilizam relacionar as unidades I, II, III e IV à V, a partir do experimentar, perceber, conhecer, decidir e agir para o desenvolvimento das capacidades e habilidades,



potencializando a promoção da qualidade de vida, a partir da conscientização e construção da sua cultura corporal na promoção de um estilo de vida ativo, maximizando a flexibilidade, força e resistência muscular, resistência cardio-respiratória e composição corporal, equilíbrio, velocidade, coordenação motora, agilidade.

### **Bibliografia básica**

- FREIRE, João Batista, SCAGLIA Alcides José. **Educação como prática corporal**. São Paulo: Scipione, 2003.
- GRECO, Pablo Juan; ROTH, K; SCHÖRER, J. **Ensino – Aprendizagem - Treinamento da Criatividade Tática nos Jogos Esportivos Coletivos**. In: Garcia, E. S.; Lemos, K.,L.,M.: Temas Atuais em Educação Física e Esportes IX. Belo Horizonte: Editora gráfica Silveira, 2004.
- NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

### **Bibliografia complementar**

- CURY, Augusto Jorge **Treinando a emoção para ser feliz**. São Paulo: Academia de inteligência, 2001.
- BAYER, C. **La enseñanza de los juegos deportivos colectivos**. Barcelona: Hispano Europea, 1986.
- BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. v. 7. Brasília: MEC/SEF, 1997.
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.
- LIPOVETSKY, G. SERROY, J. **A cultura-mundo: resposta a uma sociedade desorientada**. Tradução Maria Lúcia Machado. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.
- POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia dos exercícios: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2000.