



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

DISCIPLINA: Educação Física III	
Vigência: a partir de 2014/1	Período letivo: 4º ano
Carga horária total: 60h	Código: SPR_ETM.415
Ementa: Definições das capacidades e habilidades físicas. Estabelecimento de relações entre exercício, atividade e aptidão física. Busca da compreensão do termo sedentarismo. Reflexões sobre a importância de um estilo de vida saudável e melhoria de qualidade de vida.	

Conteúdos

UNIDADE I – Basquetebol

- 1.1 Regras
- 1.2 Fundamentos Teóricos
- 1.3 Fundamentos Táticos
- 1.4 Jogo

UNIDADE II – Atividade Física e Saúde

- 2.1 Qualidade de Vida
- 2.2 Alimentação
- 2.3 Promoção da Saúde
- 2.4 Processo de Envelhecimento

Bibliografia básica

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASQUETEBOL. **Regras Oficiais de Basquetebol**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2011.
- COUTINHO, N. F. **Basquetebol na escola: da iniciação ao treinamento**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.
- HAYWOOD, K. M.; GETCHELL, N. **Desenvolvimento Motor ao Longo da Vida**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2004.

Bibliografia complementar

- DEL DUCA, G.F.; NAHAS, M.V. **Atividade Física e doenças crônicas: evidências e recomendações para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2011.
- MAREGA, M; MALUF, J. A. **Manual de Atividades Físicas Para Prevenção de Doenças**. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Campus, 2012.
- NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013.
- OLIVEIRA, R. M. S.; FARIA, E. R.; PRIORE, S. E. **Nutrição e Saúde na adolescência**. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2011.
- PERES, R. **Viva em dieta, viva melhor: aplicações práticas de nutrição**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2013.