



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

|   |                               |
|---|-------------------------------|
| <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> GR_INF.49      |
| <b>Ementa:</b> Estudo de noções básicas de lutas e defesa pessoal; Exercício físico na saúde e na doença (prevenção e tratamento de doenças crônicas); Desenvolvimento de esportes individuais e coletivos. |                               |

## Conteúdos

### UNIDADE I – Lutas

- 1.1 História das artes marciais
- 1.2 Judô
- 1.3 Jiu-Jitsu brasileiro
- 1.4 Defesa pessoal
- 1.5 Capoeira

### UNIDADE II - Exercício, saúde e doença

- 2.1 Fisiologia do exercício
- 2.2 Obesidade e exercício
- 2.3 Diabetes e exercício
- 2.4 Doenças cardiovasculares e exercício
- 2.5 Exercício físico na promoção de saúde
- 2.6 Atividade física x sedentarismo

### UNIDADE III - Esportes individuais

- 3.1 Jogos com raquete
- 3.2 Ginástica olímpica
- 3.3 Atletismo

### UNIDADE IV - Técnicas avançadas de esportes coletivos

- 4.1 Futsal
- 4.2 Futebol de campo
- 4.3 Basquetebol
- 4.4 Handebol
- 4.5 Voleibol

## Bibliografia básica

ACSM. **Diretrizes do ACSM para testes de esforço e sua prescrição**. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014,  
MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano**. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.  
LOWRY, D. **O Dojo e Seus Significados**. 1. ed. São Paulo: Editora. Pensamentos, 2012.



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

### **Bibliografia complementar**

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013.

GRECO, P. J.; ROMERO, J. F. **Manual de Handebol: da iniciação ao alto nível**. Phorte, 2010

BOJIKAN, J. C. M. **Ensinando Voleibol**. 5. ed. São Paulo: Phorte, 2012.

COUTINHO, N. F. **Basquete na escola**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.

VOSE, R. C. **O futsal e a escola: uma perspectiva pedagógica**. Porto Alegre: Artmed, 2002.