



DISCIPLINA: Educação Física III	
Vigência: a partir de 2015/1	Período letivo: 3º ano
Carga horária total: 60h	Código: JG_EDI.62
Ementa: Reflexão do papel da Educação Física e práticas corporais no contexto brasileiro. Busca do conhecimento e compreensão do movimento humano em seus aspectos históricos, sociais, biológicos e culturais, por meio das práticas corporais coletivas e individuais. Construção e desenvolvimento dos aspectos estruturais, conceituais e contextuais da atividade física relacionada à saúde, atividades rítmicas e expressivas, lutas e dos esportes punhobol, com raquetes, adaptados e populares.	

Conteúdos

UNIDADE I – Atividade Física e Saúde

- 1.1 Condicionamento físico
 - 1.1.1 Práticas que promovam a melhora da aptidão física
 - 1.1.2 Benefícios da prática de atividade física
- 1.2 Saúde no trabalho
 - 1.2.1 Ergonomia
 - 1.2.2 Ginástica laboral
- 1.3 Saúde e estética

UNIDADE II – Atividades Rítmicas e Expressivas

- 2.1 História da dança e atividades rítmicas
- 2.2 Expressão corporal
- 2.3 Ritmo e movimento
- 2.4 Danças
 - 2.4.1 Dança criativa e educativa
 - 2.4.2 Dança de cultura popular/folclórica
 - 2.4.3 Dança clássica, moderna e contemporânea

UNIDADE III – Lutas

- 3.1 Origem e desenvolvimento das lutas corporais
- 3.2 Princípios das lutas e artes marciais
 - 3.2.1 Lutas e os jogos
- 3.3 Modalidades esportivas de combate
 - 3.3.1 Judô, Taekwondo, Sumô, Esgrima
- 3.4 Capoeira
 - 3.4.1 Origem
 - 3.4.2 Gingas e golpes
- 3.5 Defesa pessoal

UNIDADE IV – Punhobol

- 4.1 Origem e desenvolvimento do Punhobol
- 4.2 Regras básicas
- 4.3 Fundamentos técnicos
- 4.4 Fundamentos táticos



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

4.5 Contextualização histórica do punhobol na sociedade

UNIDADE V – Esportes com Raquetes

5.1 Origem e desenvolvimento dos esportes com raquetes

5.2 Modalidades esportivas com raquetes

5.2.1 Tênis

5.2.1.1 História

5.2.1.2 Regras

5.2.1.3 Fundamentos técnicos

5.2.2 Outras atividades com raquetes

5.2.2.1 Frescobol, Squash, Padel

UNIDADE VI – Jogos e Esportes Adaptados e Populares

6.1 Esportes adaptados

6.1.1 Voleibol sentado

6.1.2 Goalball

6.2 Jogos populares

6.2.1 Oficinas de jogos populares e culturais

Bibliografia básica

DARIDO, S. C. **Para pensar educação física:** possibilidades de intervenção na escola. 7. ed. Campinas: Papyrus, 2013.

MATTOS, M.G. **Educação física na adolescência:** construindo o conhecimento na escola. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2013.

SOARES, C. L. et al. **Metodologia do Ensino de Educação Física.** São Paulo: Cortez, 1992.

Bibliografia complementar

DARIDO, Suraya Cristina. **Educação Física e Temas Transversais.** Campinas: Editora Papyrus, 2012.

GONZÁLEZ, F. C. **Ginástica, dança e atividades circenses.** Org.; prefácio de Ricardo Garcia Cappelli. (Práticas corporais e a organização do conhecimento) – Maringá: Eduem, 2014.

LE BOULCH, J. **A educação pelo movimento.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1983.

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **O que é Educação Física.** São Paulo: Brasiliense, 1983.

SEBALCH, S. **Educação Física e Didática.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.