



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 2016/1	<b>Período letivo:</b> 3º ano
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> CAVG_Diren.326
<b>Ementa:</b> Estudos sobre a saúde do trabalhador. Estudos sobre os fundamentos técnicos, sistemas de jogo e práticas esportivas: atletismo, basquetebol, futebol de campo, futebol de sete, futsal, handebol e voleibol. Experimentação de atividades alternativas.	

### Conteúdos

#### UNIDADE I – Saúde do trabalhador

- 1.1 Ginástica postural
- 1.2 Ginástica laboral
- 1.3 Síndrome plurimetabólica
- 1.4 Alimentação e saúde

#### UNIDADE II – Prática desportiva

- 2.1 Sistema de jogo
- 2.2 Aprofundamento de fundamentos técnicos

#### UNIDADE III – Unidade IV- Capacidades físicas

- 3.1 Força
- 3.2 Resistência
- 3.3 Agilidade
- 3.4 Flexibilidade

#### UNIDADE IV - Atividades alternativas

- 4.1 Taco
- 4.2 Xadrez
- 4.3 Dança
- 4.4 Rugby
- 4.1 Basebol
- 4.2 Lutas
- 4.3 Atividades com raquete

### Bibliografia básica

GAYA, Adroaldo; MARQUES, Go Tani. **Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades.** Porto Alegre: UFRGS, 2004.  
NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida.** 2. ed. Londrina: Mimeo, 2001.  
NISTA-PICCOLO, Vilma Lení; MOREIRA, Wagner. **Esporte para a vida no Ensino Médio.** 1. ed. São Paulo: Telos, 2012.



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

### **Bibliografia complementar**

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física** / Secretaria de  
DARIDO, S. C. **Educação Física na escola: questões e reflexões**. Araras:  
Topázio, 1999.

**REGRAS BÁSICAS DOS DESPORTOS**. Disponível em  
<[www.regrasdoesporte.com.br](http://www.regrasdoesporte.com.br)> Acesso em 12 de maio de 2016.

RODRIGUES, T. L. **Flexibilidade e Alongamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

ROSSETTO JÚNIOR, A. J.; COSTA C. M.; D'ANGELO F. L. **Práticas pedagógicas reflexivas em esporte educacional: unidade didática como instrumento de ensino e aprendizagem**. São Paulo: Ed. Phorte, 2008.