



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

| | |
|--|-------------------------------|
| DISCIPLINA: Educação Física IV | |
| Vigência: a partir de 2018/1 | Período letivo: 4º ano |
| Carga horária: 60h | Código: CH.INF.076 |
| Ementa: Conhecimento do movimento humano, contribuição para desenvolvimento de aptidões e qualidades físicas, através da prática de esporte, dos exercícios físicos e das tarefas motoras, além disso, possibilita a integração e inclusão social e o desenvolvimento da afetividade. Como a prática continuada de esportes em geral, contribuição para a adoção de um estilo de vida saudável. | |

Conteúdos

UNIDADE I – Musculação/ Noções Básicas de Fisiologia do Exercício

- 1.1 Execução
- 1.2 Benefícios
- 1.3 Cuidados
- 1.4 Funcionamento do corpo humano

UNIDADE II – Atividade Física

- 2.1 Qualidade de Vida
- 2.2 Alimentação
- 2.3 Promoção de Saúde
- 2.4 Primeiros Socorros

UNIDADE III – Prática Desportiva Geral

- 3.1 Handebol
- 3.2 Voleibol
- 3.3 Basquetebol
- 3.4 Futsal
- 3.5 Atletismo

Bibliografia básica

- ACHOUR JUNIOR, A. **Exercícios de alongamento:** anatomia e fisiologia. São Paulo: Manole, 2006. 578 p.
- ACHOUR JUNIOR, A. **Flexibilidade e Alongamento:** saúde e bem-estar. 2. ed. São Paulo: Manole, 2009. 326 p.
- ANDERSON, Bob. **Alongue-se.** São Paulo. Ed. Summus. 2008.
- BANKOFF, ADP. **Morfologia e cinésioologia:** aplicada ao movimento humana. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan. 2007.
- BARBANTI, Valdir. **Treinamento Físico – Bases Científicas.** São Paulo: Ed. CLR Balieiro, 1986.
- BARBANTI, Valdir. **Treinamento Físico – Bases Científicas.** São Paulo: Ed. CLR Balieiro, 1986.
- MORROW JR., James R. et al. **Medida e avaliação do desempenho humano.** Porto Alegre: Ed. Artmed. 2003.
- NAHAS, Markus V. **Obesidade, Controle de Peso e Atividade Física.** Londrina: Midiograf, 1999.



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

NAHAS, MV. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2006.

UCHIDA, M.C. ET AL. **Manual de Musculação:** Uma abordagem teórico-prática do treinamento de força. 4 ed. São Paulo: Phorte, 2006 il.

Bibliografia complementar

ALLSEN, P. E. et al, **Exercícios para Qualidade de Vida:** Uma abordagem personalizada. São Paulo: Manole, 2001.

ALMEIDA, M. B. **Basquetebol iniciação.** 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

GUEDES, D. P., GUEDES, J.E.R.R. **Exercício Físico na Promoção da saúde.** Londrina: Midiograf, 1995.

NAHAS, Markus V. **Obesidade, Controle de Peso e Atividade Física.** Londrina: Midiograf, 1999.

ROCHEFORT, Renato Siqueira. **Das questões pedagógicas... a técnica e tática do jogo: uma revisão bibliográfica.** Pelotas: PREC – Editora Universitária/UFPEL, 1998.

SANTOS FILHO, J. L. A. **Manual de futsal.** Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

TUBINO, MJG. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo.** Rio de Janeiro. IBRASA, 1980.

VOSER, R. C. Futsal: **Princípios técnicos e táticos.** Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

WEINECK, J. **Manual do Treinamento Esportivo.** São Paulo. Ed. Manole, 1986.