



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 2016/1	Período letivo: 3º ano
Carga horária total: 60h	Código: CR.49
Ementa: Participação em práticas esportivas não formais. Aprofundamento das noções de volume, intensidade e frequência na musculação. Estudo dos grupamentos musculares e aplicação de movimentos relacionados à musculação. Experimentação de atividades que promovam a melhora da aptidão física e discussão sobre os benefícios destas práticas. Reflexão sobre as principais barreiras e possibilidades para a prática de atividade física entre os adolescentes. Orientação sobre os prejuízos associados a utilização de anabolizantes. Resgate dos tópicos de atividade física e saúde, desenvolvidos ao longo do curso.	

Conteúdos

UNIDADE I – Condicionamento Físico e Saúde

- 1.1 Práticas que promovam a melhora da aptidão física
- 1.2 Benefícios da prática da atividade física
- 1.3 Anabolizantes – malefícios para a saúde

UNIDADE II – Musculação

- 2.1 Noções de volume, intensidade e frequência.
- 2.2 Grupamentos musculares.
- 2.3 Ergonomia – postura e execução de movimentos corporais.

UNIDADE III – Prática Desportiva

- 3.1 Vivência de práticas esportivas não formais

UNIDADE IV – Atividade Física e Saúde

- 4.1 Principais barreiras para a prática de atividade física entre os adolescentes;
- 4.2 Possibilidades para a prática de atividade física.
- 4.3 Resgate de tópicos anteriores

Bibliografia básica

- CARNAVAL, P. E. **Cinesiologia da Musculação**. Rio do Janeiro: Sprint, 2001.
- FUGIKAWA, C. S. L. et al. **Educação Física – Ensino Médio**. Curitiba: SEED-PR, 2006.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.



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

Bibliografia complementar

- DELAVIER, F. **Guia dos Movimentos de Musculação**: Abordagem Anatômica. 5. ed. São Paulo: Manole, 2012
- FLORINDO, A. A.; HALLAL, P. C. **Epidemiologia da Atividade Física**: Aspectos Médicos e Jurídicos. Rio de Janeiro: Atheneu, 2011.
- GAYA, A.; MARQUES, A.; TANI, G. **Desporto para crianças e jovens**: razões e finalidades. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004.
- POWERS, S. K.; HOWLEY E. T. **Fisiologia do Exercício**: Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho. 6. ed. São Paulo: Manole, 2009.
- ROSSETO JÚNIOR, A. J. et al. **Jogos Educativos**: estrutura e organização da prática. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2008.
- SANTINI, J.; VOSER, R. C. **Ensino dos esportes coletivos**: uma abordagem recreativa. Canoas: Editora ULBRA, 2008.