



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 2015/1	Período letivo: 4º ano
Carga horária total: 60h	Código: SPR_INF.435
Ementa: Definições das capacidades e habilidades físicas. Estabelecimento de relações entre exercício, atividade e aptidão física. Busca da compreensão do termo sedentarismo. Reflexões sobre a importância de um estilo de vida saudável e melhoria de qualidade de vida.	

Conteúdos

UNIDADE I – Esporte: Basquetebol

- 1.1 História
- 1.2 Regras
- 1.3 Fundamentos Teóricos
- 1.4 Fundamentos Táticos
- 1.5 Jogo

UNIDADE II – Atividades Circenses

- 2.1 História
- 2.2 Acrobacias
- 2.3 Malabares
- 2.4 Equilíbrio

UNIDADE III – Ginástica: Ginástica Artística

- 3.1 História
- 3.2 Rolamentos
- 3.3 Paradas de 3 apoios
- 3.4 Elementos de Ligação

UNIDADE IV – Atividade Física e Saúde

- 4.1 Atividade física/exercício físico e prática esportiva em níveis e condições adequadas
- 4.2 Lesões decorrentes do exercício físico e da prática esportiva em níveis e condições inadequados
- 4.3 Fatores de adesão e permanência na atividade física/exercício físico e na prática esportiva
- 4.4 Doenças crônicas e a relação com a atividade física/exercício físico
- 4.5 Processo de envelhecimento e relações com atividade física

Bibliografia básica

BORTOLETO, Marco Antonio C. **Introdução à pedagogia das atividades circenses**. Jundiaí: Fontoura, 2008.



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

BROCHADO, Fernando Augusto; BROCHADO, Monica Maria Viviani. **Fundamentos de Ginástica Artística e de Trampolins**. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2005.
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASQUETEBOL. **Regras Oficiais de Basquetebol**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2011.
COUTINHO, N. F. **Basquetebol na escola: da iniciação ao treinamento**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.
HAYWOOD, K. M.; GETCHELL, N. **Desenvolvimento Motor ao Longo da Vida**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2004.

Bibliografia complementar

DEL DUCA, G.F.; NAHAS, M.V. **Atividade Física e doenças crônicas: evidências e recomendações para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2011.
MAREGA, M; MALUF, J. A. **Manual de Atividades Físicas Para Prevenção de Doenças**. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Campus, 2012.
NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013.
OLIVEIRA, R. M. S.; FARIA, E. R.; PRIORE, S. E. **Nutrição e Saúde na adolescência**. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2011.
PERES, R. **Viva em dieta, viva melhor: aplicações práticas de nutrição**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2013.