



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

<b>DISCIPLINA: Educação Física III</b>	
<b>Vigência:</b> a partir de 2018/1	<b>Período letivo:</b> 3º ano
<b>Carga horária total:</b> 60 h	<b>Código:</b> VG_TEC.155
<b>Ementa:</b> Reflexão sobre a amplificação do ser e agir no mundo, a partir do vivenciar os temas da cultura corporal através dos esportes, jogos, lutas, ginásticas, atividades expressivas e rítmicas, problematizando questões culturais, sociais e de saúde. Experimentação de práticas diversificadas com a percepção e conhecimento do próprio corpo como produtor de cultura, no espaço, no tempo e com o grupo. Conscientização corporal, amplificando a construção da própria cultura corporal. Sensibilização para a leitura da realidade, a organização do pensamento, a interpretação para tomada de decisão e o encorajamento para a atitude de ser e agir. Mobilização dos componentes da aptidão física relacionadas à saúde. Compreensão das conexões entre atividade física e alimentação.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Conhecimento do Corpo

- 1.1 Sensibilização Corporal
- 1.2 Conscientização Corporal
- 1.3 Percepção Tempo e Espaço
- 1.4 Relação do corpo com o meio ambiente
- 1.5 Alongamento
- 1.6 Relaxamento

### UNIDADE II – Corpo/expressão

- 2.1 Lutas
- 2.2 Ginásticas
- 2.4 Atividades rítmicas
- 2.3 Manifestação e prática corporal

### UNIDADE III – Movimentos Individuais e Coletivos

- 3.1 Jogos
- 3.2 Brincadeiras Populares
- 3.3 Atividades alternativas

### UNIDADE IV – Esporte

- 4.1 Esporte com bola
  - 4.1.1 Futsal
  - 4.1.2 Futebol de sete
  - 4.1.3 Handebol
  - 4.1.4 Basquetebol
  - 4.1.5 Voleibol
- 4.2 Esporte Individual
  - 4.2.1 Atletismo
- 4.3 Esporte com raquetes



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

#### 4.4 Esporte sobre rodas

### UNIDADE V - Componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde e ao Desempenho

5.1. Relacionar as unidades I, II, III e IV para o desenvolvimento das capacidades e habilidades

5.2 Promoção da qualidade de vida

5.3 Cultura corporal na promoção de um estilo de vida ativo

5.3.1 flexibilidade

5.3.2 força

5.3.3 resistência muscular

5.3.4 resistência cardiorespiratória

5.3.5 composição corporal, equilíbrio, velocidade, coordenação motora, agilidade

#### **Bibliografia básica**

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: Educação Física. v. 7. Brasília: MEC/SEF, 1997.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.

#### **Bibliografia complementar**

AMORIM, Paulo Roberto; GOMES, Thales N. Prímola. **Gasto Energético na Atividade Física**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

AXELRUD, Elaine; GLISER, Débora; FISCHMANN, Janice. **Obesidade na Adolescência**. Porto Alegre: Ed. Mercado Abert, 1999.

FREIRE, João Batista. **Educação Física de corpo inteiro**: teoria e prática da educação física. São Paulo: Scipione, 1997.

GUISELINE, Mauro. **Aptidão física saúde bem-estar**: fundamentos teóricos e exercícios práticos. São Paulo: Phorte, 2006.

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