



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 2018/1	Período letivo: 3º ano
Carga horária total: 30h	Código: NH_MCT.63
Ementa: Estudos e vivências de esportes convencionais e não convencionais. Incentivo ao convívio social para a integração, o respeito e a cooperação. Compreensão do funcionamento do organismo humano, reconhecendo e modificando quando necessário suas atividades corporais. Reflexão sobre a importância de um estilo de vida saudável e melhoria de qualidade de vida.	

Conteúdos:

UNIDADE I – Esportes

- 1.1 Cooperação
- 1.2 Competição
- 1.3 Esporte escolar
- 1.4 Esportes não convencionais

UNIDADE II – Atividade Física e Saúde

- 2.1 Ginástica em grupo
- 2.2 Funcional

UNIDADE III – Sociedade e Cultura do Movimento Humano

- 3.1 Corporeidade
- 3.2 Ética desportiva

UNIDADE IV – Projetos Transversais

- 4.1 Mega eventos esportivos

Bibliografia básica:

BROTTO, Fábio Otuzi. **Jogos Cooperativos: O Jogo e o Esporte como um Exercício de Convivência**. 4. ed. São Paulo: Palas Athena, 2013.
NAVARRO, Antonio Coppi; ALMEIDA Roberto de; SANTANA Wilton Carlos de. **Pedagogia do Esporte. Jogos Esportivos Coletivos**. 1.ed. São Paulo: Phorte, 2015.
NISTA-PICCOLO, Vilma Leni. **Esporte para Vida no Ensino Médio**. 1.ed. São Paulo: Cortez, 2012.

Bibliografia complementar:

BARBOSA, V. L. P. **Prevenção da Obesidade na Infância e na Adolescência: exercícios, nutrição e psicologia**. 2.ed. Barueri: Manole, 2009.

MAREGA, Marcio; MALUF, José Antônio Elsevier. **Manual de Atividades Físicas Para Prevenção de Doenças**. Rio de Janeiro: Campus, 2012.



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

OLIVEIRA, Renata Maria S.; FARIA, Eliane Rodrigues de; PRIORE, Sílvia Eloiza. **Nutrição e Saúde na adolescência**. 1. ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2011.
ROMANINI, V. **Esportes de Aventura ao seu alcance**. 1.ed. Coleção entenda e aprenda. São Paulo: Phorte, 2002.
TEIXEIRA, Hudson Ventura. **Educação Física e Desportos**. 5.ed. São Paulo: Saraiva, 2013.