



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 2020/1	Período letivo: 3º ano
Carga horária total: 60 h	Código: SL.DE.140
Ementa Desenvolvimento de conceitos teóricos e práticos sobre Atividade Física & Saúde. Aprimoramento das relações sócio-afetivas através do cumprimento das regras dos desportos, do trabalho em equipe e convivência entre colegas, em situação de jogo. Estudo das principais regras do voleibol e basquete, e seus fundamentos técnicos e táticos, com aplicação durante as atividades.	

Conteúdos

UNIDADE I - Atividade Física para a Saúde

- 1.1 Atividades físicas (AF) para desenvolvimento da Aptidão física
 - 1.1.1 AF para desenvolver resistência muscular localizada e força
 - 1.1.2 AF para desenvolver a aptidão cardiorrespiratória
 - 1.1.3 AF para desenvolver flexibilidade
 - 1.1.4 AF e composição corporal
- 1.2 Promoção da Atividade física e do lazer em comunidades

UNIDADE II - Atividade Física e Saúde

- 2.1 Ginástica em grupo
- 2.2 Funcional
- 2.3 Ergonomia
- 2.4 Ginástica Laboral

UNIDADE III - Voleibol

- 3.1 Regras básicas
- 3.2 Fundamentos técnicos (saque, toque, manchete, cortada, bloqueio)
- 3.3 Fundamentos táticos (sistemas de jogo 4X2 e 4X2 pela ponta e 5X1)
- 3.4 Jogo dirigido

UNIDADE IV - Basquetebol

- 4.1 Regras básicas
- 4.2 Fundamentos técnicos (Manejo do corpo e bola, passe, recepção, arremesso e drible)
- 4.3 Fundamentos táticos (sistemas de jogo)
- 4.4 Jogos dirigidos

Bibliografia básica

GUISELINI, M. **Aptidão física, saúde e bem estar:** fundamentos teóricos e exercícios práticos. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2006.



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

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 5. ed. Londrina: Midiograf, 2012.

VIEIRA, A. A. U. **Atividade Física Qualidade de Vida e Promoção da Saúde.** São Paulo: Atheneu, 2014.

Bibliografia complementar

BARBANTI, V. **Treinamento Físico - Bases Científicas.** São Paulo: Ed.CLR Balieiro, 1986.

BOJIKAN, J. C. M. **Ensinando Voleibol.** Guarulhos: Phorte, 1989.

CBB. Confederação Brasileira de Basquete. Basquete: **Regras e interpretações.** Rio de Janeiro: Basquete Brasil, 2019.

CBV. Confederação Brasileira de Voleibol. **Regras do jogo:** regras oficiais de voleibol. Edição 2017-2020. Rio de Janeiro: CBV, 2019.

UGRINOWITSCH, C.; BARBANTI, V. J. (tradução) **Ensinando Basquetebol para jovens.** São Paulo: Manole. 2000.