



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

DISCIPLINA: Educação Física IV	
Vigência: a partir de 2018/1	Período letivo: 4º ano
Carga horária total: 60 h	Código: AGRO.39
Ementa: Reflexão sobre doenças crônicas e exercício físico para populações especiais (diabéticos, hipertensos e osteoporóticos). Estudo dos desportos voleibol/vôlei de areia, basquetebol e tênis de campo/beach tênis: compreensão da história, regras, gestos técnicos e táticos. Discussão e aprofundamento sobre megaeventos esportivos.	

Conteúdos

UNIDADE I – Doenças associadas a um estilo de vida sedentário (DCNT) e exercício físico para populações especiais

- 1.1 Diabetes
- 1.2 Hipertensão
- 1.3 Osteoporose

UNIDADE II – Voleibol e vôlei de areia

- 2.1 História
- 2.2 Regras
- 2.3 Técnicas
- 2.4 Táticas
- 2.5 Jogos adaptados

UNIDADE III – Basquetebol

- 3.1 História
- 3.2 Regras
- 3.3 Técnicas
- 3.4 Táticas

UNIDADE IV – Tênis de campo/beach tênis

- 4.1 História
- 4.2 Regras
- 4.3 Técnicas
- 4.4 Táticas

UNIDADE V – Megaeventos esportivos

- 5.1 Copa do mundo
- 5.2 Olimpíadas



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

Bibliografia básica

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.

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

MANHÃES, E. **519 atividades e jogos para esportes de quadra.** Rio de Janeiro: Sprint, 2011.

Bibliografia complementar

AMERICAN SPORT EDUCATION PROGRAM. **Ensinando tênis para jovens.** 2. ed. São Paulo: Manole, 1999.

COUTINHO, N. F. **Basquetebol na escola: da iniciação ao treinamento.** 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.

DEL DUCA, G. F.; NAHAS, M. V. **Atividade física e doenças crônicas: evidências e recomendações para um estilo de vida ativo.** Florianópolis: UFSC/Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde, 2011.

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

POIT, D. R. **Organização de eventos esportivos.** 4. ed. São Paulo: Phorte, 2006.