



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

<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física III	
<b>Vigência:</b> a partir de 2019/1	<b>Período letivo:</b> 3º ano
<b>Carga horária total:</b> 60 h	<b>Código:</b> TEC.0818
<b>Ementa:</b> Desenvolvimento de um conjunto de experiências por meio de diferentes práticas corporais e/ou modalidades esportivas. Reflexão sobre a necessidade humana de se movimentar para um estilo de vida mais ativo. Busca da compreensão sobre a importância do exercício físico nas atividades laborais. Orientação sobre os procedimentos para realização de primeiros socorros.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Esportes

- 1.1 Esportes não convencionais
  - 1.1.1 Punhobol
  - 1.1.2 Tchoukball
  - 1.1.3 Corfebol
  - 1.1.4 Futevolei
  - 1.1.5 Beach Tênis
- 1.2 Esporte de aventura

### UNIDADE II – Atividade Física e Saúde

- 2.1 Ergonomia
- 2.2 Ginástica laboral
- 2.3 Atividade física e políticas públicas
- 2.4 Estilo de vida ativo
- 2.5 Primeiros socorros

### UNIDADE III – Sociedade e Cultura do Movimento Humano

- 3.1 Corpo e memória
- 3.2 Linguagem corporal (Gestos, posturas, expressões)

## Bibliografia Básica

BENTO, Jorge Olímpio. **Desporto para Crianças e Jovens**. Razões e Finalidades. Porto Alegre: UFRGS Editora, 2004.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NISTA-PICCOLO, Vilma Lení. **Esporte para vida no ensino médio**. São Paulo: Cortez, 2012.



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

### **Bibliografia complementar**

ALMEIDA, Geraldo. **Teoria e prática em psicomotricidade**: jogos, atividades lúdicas, expressão corporal e brincadeiras infantis. 7. ed. Rio de Janeiro: Wak, 2014.

BARBOSA, Vera Lúcia Perino. **Prevenção da obesidade na Infância e na Adolescência**: exercícios, nutrição e psicologia. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.

BERGAMASCHI, Elaine Cristina; POLITO, Eliane. **Ginástica laboral**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade (org.). **Educação Física na escola**: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

GASQUES, Marcus Vinicius. **Esportes de aventura**. Rio de Janeiro: Globo, 2013.