



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

<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física IV	
<b>Vigência:</b> a partir de 2018/1	<b>Período letivo:</b> 4 <sup>o</sup> ano
<b>Carga horária total:</b> 30 h	<b>Código:</b> NH_MCT.76
<b>Ementa:</b> Estudos sobre vivências de esportes de aventura e meio ambiente. Busca de compreensão da postura e execução de movimentos corporais. Reflexão sobre a importância de um estilo de vida saudável e ativo na melhoria de qualidade de vida. Organização de eventos esportivos relacionados à disciplina nas modalidades coletivas e individuais dos esportes de rendimento.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Esportes

- 1.1 Aventura e meio ambiente
- 1.2 Lutas
- 1.3 Esportes de rendimento

### UNIDADE II – Atividade física e saúde

- 2.1 Ergonomia: postura e execução de movimentos corporais.
- 2.2 Ginástica Laboral
- 2.3 Estilo de vida ativo

### UNIDADE III – Organizações de eventos esportivos

- 3.1 Campeonatos
- 3.2 Olimpíadas
- 3.3 Gincana

## Bibliografia básica

NISTA-PICCOLO, Vilma Lení; MOREIRA, Wagner Wey. **Esporte para a vida no ensino médio**. São Paulo, SP: Telos, 2012. 159 p. (Educação física escolar). ISBN 9788564311220.

PRIORE, Sílvia Eloiza *et al.* (org.). **Nutrição e Saúde na Adolescência**. Rio de Janeiro, RJ: Rubio, 2010. 460 p.

RADCLIFFE, James C. **Treinamento funcional para atletas de todos os níveis**: séries para agilidade, velocidade e força. Porto Alegre, RS: Artmed, 2017. vii, 176 p.

## Bibliografia complementar

BOJIKIAN, Luciana Perez; CRISÓSTOMO, João. **Ensinando Voleibol**. São Paulo: Editora Phorte, 2012.



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

DARIDO, S. C. **Educação Física na escola**: questões e reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Ginástica laboral e ergonomia**: intervenção profissional. São Paula: Editora Fontoura, 2010.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício**: nutrição, energia e desempenho humano. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

POIT, Davi Rodrigues. **Organização de eventos esportivos**. 5. ed. São Paulo: Editora Phorte, 2006.