



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

DISCIPLINA: Educação Física VII	
Vigência: a partir de 2019/1	Período letivo: 7º semestre
Carga horária total: 30 h	Código: BG.DE.209
Ementa: Reflexão sobre doenças crônicas e exercício físico para populações especiais (diabéticos, hipertensos e osteoporóticos). Estudo dos desportos voleibol e vôlei de areia: compreensão da história, regras, gestos técnicos e táticos.	

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

Bibliografia básica

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

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.

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

Bibliografia complementar

GALATTI, L.R.; SCAGLIA, A.J.; MONTAGNER, P.C.; PAES, R.R. **Múltiplos cenários da prática esportiva - Pedagogia do Esporte**. Vol. 2. Campinas: Editora Unicamp, 2017.

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

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



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

SANTINI, J.; VOSER, R. C. **Ensino dos esportes coletivos**: uma abordagem recreativa. Canoas: Editora ULBRA, 2008.

ZABALA, A. **A Prática Educativa**: como ensinar. Porto Alegre: Artmed, 1998.