



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 2023/1	Período letivo: 3º ano
Carga horária total: 60h	Código: TEC.2662
Ementa: Estudos sobre a saúde do trabalhador. Estudos sobre os fundamentos técnicos, sistemas de jogo e práticas esportivas: atletismo, basquetebol, futebol de campo, futebol de sete, futsal, handebol e voleibol. Experimentação de atividades alternativas.	

Conteúdos

UNIDADE I – Saúde do trabalhador

- 1.1 Ginástica postural
- 1.2 Ginástica laboral
- 1.3 Síndrome plurimetabólica
- 1.4 Alimentação e saúde

UNIDADE II – Prática desportiva

- 2.1 Sistema de jogo
- 2.2 Aprofundamento de fundamentos técnicos

UNIDADE III – Capacidades físicas

- 3.1 Força
- 3.2 Resistência
- 3.3 Agilidade
- 3.4 Flexibilidade

UNIDADE IV – Atividades alternativas

- 4.1 Taco
- 4.2 Xadrez
- 4.3 Dança
- 4.4 Rugby
- 4.5 Basebol
- 4.6 Lutas
- 4.7 Atividades com raquete

Bibliografia básica

GAYA, Adroaldo; MARQUES, Go Tani. **Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades**. Porto Alegre: UFRGS, 2004.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 2.ed. Londrina, 2001, mimeo.

NISTA-PICCOLO, Vilma Lení, MOREIRA, Wagner. **Esporte para a vida no Ensino Médio**. 1.ed. São Paulo: Telos, 2012.



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

Bibliografia complementar

BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física / Secretaria de Educação Fundamental. DARIDO, S.C. Educação Física na escola: questões e reflexões. Araras: Topázio, 1999.

REGRAS BÁSICAS DOS DESPORTOS. Disponível em: . Acesso em: 12 mai. 2016.

RODRIGUES, T. L. Flexibilidade e Alongamento. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

ROSSETTO JÚNIOR, A. J.; COSTA C. M.; D'ANGELO F. L. Práticas pedagógicas reflexivas em esporte educacional: unidade didática como instrumento de ensino e aprendizagem. São Paulo: Ed. Phorte, 2008.