



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 2022/1	Período letivo: 3º ano
Carga horária total: 60h	Código: TEC.0256
Ementa: Experimentação de um conjunto de experiências através de diferentes práticas corporais/ou modalidades esportivas buscando influenciar para um estilo de vida mais ativo. Orientação sobre a importância do exercício físico nas atividades laborais. Busca de compreensão dos procedimentos para realização de primeiros socorros. Desenvolvimento do senso crítico e reflexivo no que tange à educação física. Elaboração de eventos esportivos com posterior avaliação e reflexão sobre o mesmo.	

Conteúdos

UNIDADE I – Esportes

- 1.1 Esportes não convencionais
 - 1.1.1 Punhobol,
 - 1.1.2 Tchoukball,
 - 1.1.3 Corfebol,
 - 1.1.4 Futevôlei
 - 1.1.5 Beach tênis
- 1.2 Esporte de aventura e meio ambiente

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
 - 3.2.1 Gestos
 - 3.2.2 Postura
 - 3.2.3 Expressões

UNIDADE IV – Projetos transversais

- 4.1 Organização de eventos esportivos

Bibliografia básica

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um estilo de vida ativo.** 7. ed. Londrina, PR: Midiograf, 2017.

NISTA-PICCOLO, Vilma Lení; MOREIRA, Wagner Wey. **Esporte para a vida no ensino médio**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 2012.

VIEIRA, A. A. U. **Atividade Física, Qualidade de Vida e Promoção da Saúde**. Rio de Janeiro: Atheneu, 2014.

Bibliografia complementar

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

BENTO, J. O. *et al.* **Desporto para crianças e jovens**: das causas e dos fins. Porto Alegre: UFRGS, 2004.

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

HIDELBRANDT-STRAMANN, Reiner. **Educação Física aberta a experiência**: uma concepção didática em discussão. Rio de Janeiro: Imperial Novo Milênio, 2009.

NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLLO, V. L. **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2004.