



EDUCAÇÃO FÍSICA III	
Vigência: a partir de 2024/1	Período letivo: 3º ano
Carga horária total: 60h	Código: TEC.0202
Ementa: Atividade física e saúde: estudo sobre doenças e estilo de vida sedentário. Estudo dos desportos voleibol/vôlei de areia, basquetebol e tênis de campo/beach tênis: compreensão da história, regras, gestos técnicos e táticos. Noções sobre lutas e sobre fisiologia do exercício. Discussão e aprofundamento sobre megaeventos esportivos.	
Conteúdos:	
UNIDADE I - Atividade física e saúde	
1.1 Doenças associadas a um estilo de vida sedentário (DCNT) e exercício físico para populações especiais	
1.1.1 Diabetes	
1.1.2 hipertensão	
1.1.3 osteoporose	
1.2 Dobras cutâneas	
UNIDADE II - Megaeventos esportivos	
2.1 Copa do mundo	
2.2 Olimpíadas	
UNIDADE III - Lutas	
3.1 Jogos de oposição	
3.2 Capoeira	
3.3 Judô	
3.4 Sumô	
3.5 Muay thai	
3.6 Boxe	
UNIDADE IV - Voleibol e vôlei de areia	
4.1 História	
4.2 Regras	
4.3 Técnicas	
4.4 Táticas	
4.5 Jogos adaptados	
UNIDADE V - Basquetebol	
5.1 História	
5.2 Regras	
5.3 Técnicas	
5.4 Táticas	
UNIDADE VI - Tênis de campo/beach tênis	
6.1 História	
6.2 Regras	



6.3 Técnicas
6.4 Táticas

UNIDADE VII - Fisiologia do exercício

7.1 Metabolismo da gordura
7.2 Metabolismo da glicose

Bibliografia básica:

BOJIKAN, J. C. M. & BOJIKAN, L.P. **Ensinando Voleibol**. 4.ed. Ampl. e rev. São Paulo: Phorte, 2008.
COUTINHO, N. F. **Basquetebol na escola: da iniciação ao treinamento**. 3.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.
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:

AMERICAN SPORT EDUCATION PROGRAM. **Ensinando tênis para jovens**. 2.ed. São Paulo: Manole, 1999.
LOBOSCO JUNIOR, V.; SOUZA, E. B; BATISTA, D; INCHAUSPE, R.M. **Regras Oficiais de Basquetebol**. Junho de 2020. Disponível em: <https://www.cbb.com.br/wp-content/uploads/Regras-Oficiais-de-Basketball-FIBA-2020-Traduzida-para-Portugues.pdf>
MANHÃES, E. **519 atividades e jogos para esportes de quadra**. Rio de Janeiro: Sprint, 2011.
POIT, D. R. **Organização de eventos esportivos**. 4.ed. São Paulo: Phorte, 2006.
POWERS, S.K.; HOWLEY, E.T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. Barueri: Manole, 2000.