



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

|   |                               |
|---|-------------------------------|
| <b>DISCIPLINA:</b> Educação Física III  |                               |
| <b>Vigência:</b> A partir de 2023/1   | <b>Período letivo:</b> 3º ano |
| <b>Carga horária total:</b> 60 horas  | <b>Código:</b> TEC.2333       |
| <b>Ementa:</b> Experimentação de um conjunto de experiências através de diferentes práticas corporais e diferentes modalidades esportivas (beach tênis, futevolei, punhobol, corfebol, tchoukball), além de esportes de aventura, 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 os mesmos. |                               |

## 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

ANTUNES, Breno Fazio; SILVA, Paulo Henrique Romagna da. **Proposta metodológica do ensino de esportes coletivos não convencionais na escola**. Vitória, ES: Universidade Federal do Espírito Santo, 2021.  
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.