



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 2025/1	<b>Período letivo:</b> 3º ano
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> TEC.4746
<b>Ementa:</b> Compreensão do corpo no mundo, percebendo a necessidade humana de se movimentar, interiorizando um estilo de vida mais ativo. Valorização da cultura corporal e exploração das mais diversas possibilidades motoras, com especificidade para o treinamento resistido e suas aplicações, assim como para as possibilidades das “ginásticas”. Incentivo ao convívio social para a integração, o respeito, a cooperação e o exercício da cidadania, de forma crítica e participativa..	

### Conteúdos

#### UNIDADE I - Ginástica

- 1.1 Ginástica Artística
- 1.2 Ginástica Geral

#### UNIDADE II - Atividade Física e Saúde

- 2.1 Treinamento Resistido
- 2.2 Aptidão Física
- 2.3 Doenças crônico-degenerativas

#### UNIDADE III - Sociedade e Cultura do Movimento Humano

- 3.1 Contexto e significado das Danças da Cultura Popular

#### UNIDADE IV - Esportes

- 4.1 Jogos e novas modalidades esportivas
- 4.2 Jogos Interturmas do IF Sul Venâncio Aires: IFGames

### Bibliografia básica

NAHAS, M.K. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um estilo de vida ativo.** 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

OLIVEIRA, João. **Treinamento Resistido: Fundamentos e Aplicações Atuais.** São Paulo: Phorte Editora, 2021.

VIEIRA, Alexandre Arante Ubilla. **Atividade física: qualidade de vida e promoção da saúde.** São Paulo: Atheneu, 2014.

### Bibliografia complementar



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

ALMEIDA, Pedro. **A Importância da Educação Física no Desenvolvimento Integral do Adolescente**. Belo Horizonte: Editora Autêntica, 2016.

FERREIRA, Vanja. **Educação Física: recreação, jogos e desportos**. 3. ed. Rio de Janeiro, RJ: Sprint, 2010.

MOREIRA, Wagner Wey; NISTA-PICCOLO, Vilma L. **Educação física e esporte no século XXI**. Campinas: Papirus Editora, 2020.

SANTOS, Maria Luiza. **Educação Física no Ensino Médio: Reflexões e Práticas**. São Paulo: Editora Cortez, 2019.

SILVA, Ana Beatriz, et al. **Educação Física no Ensino Médio: Propostas e Desafios**. São Paulo: Editora Moderna, 2017.