



Serviço Público Federal
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-
grandense
Rua Teixeira de Freitas

DISCIPLINA: Educação Física III	
Vigência: a partir de 2027/1	Período letivo: 3º ano
Carga horária total: 60h	Código: TEC.5310
Ementa: Compreensão do corpo no mundo e da cultura corporal através do estudo da aptidão física e da relação entre atividade física e prevenção de doenças crônico-degenerativas. Análise de fundamentos e aplicações do treinamento resistido e das ginásticas artística e geral. Investigação sobre o significado das danças da cultura popular e a vivência em novas modalidades esportivas e na organização dos jogos institucionais.	

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. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

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

ALMEIDA, Pedro. **A Importância da Educação Física no Desenvolvimento**



Serviço Público Federal
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-
grandense
Rua Beatriz da Faria

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.