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

DISCIPLINA: Educação Física III	
Vigência: 2025/1	**Período letivo:** 3° ano
Carga horária total: 60 h	**Código:** NH_INF.0031
Ementa: Estudo e vivência dos fundamentos técnicos, táticos dos esportes de rede e do atletismo. Análise das relações entre aptidão física e saúde através de práticas coletivas de ginástica e treinamento funcional voltados à autonomia corporal e funcionalidade cotidiana. Investigação dos princípios da ética esportiva, do fenômeno da cibercultura e dos impactos das novas tecnologias aplicadas ao desempenho humano, ao lazer e à transmissão do esporte na sociedade contemporânea.	

Conteúdos

UNIDADE I - Esportes de rede

1.1 Vôlei - histórico e evolução, aspectos técnicos, táticos e regras.
1.2 Tênis de mesa - técnicas e biomecânica dos golpes, dinâmicas de jogo e regras.
1.3 Badminton - componentes técnicos e táticos e regras,

UNIDADE II - Atletismo - Provas de pista e campo

2.1 Contextualização e evolução histórica
2.2 Provas de pista: corridas de velocidade e revezamento, corridas de meio-fundo, fundo e obstáculos.
2.3 Provas de campo: saltos, arremessos e lançamentos.
2.4 Regras oficiais e arbitragem.

UNIDADE II – Atividade Física, Aptidão Física e Saúde

2.1 Ginástica em grupo: práticas corporais coletivas.
2.2 Funcional: desenvolvimento de valências físicas baseadas em movimentos naturais do cotidiano e prevenção de lesões.

UNIDADE III - Ética Esportiva, Cibercultura e Tecnologias Aplicadas ao esporte

3.1 Ética no Esporte Tradicional e nos eSports.
3.2 Análise crítica do fenômeno dos esportes eletrônicos, abordando o Fair Play.
3.3 O impacto das inovações tecnológicas (supertênis, próteses, inteligência artificial) no rendimento esportivo.

Bibliografia Básica

BERNABÉ, Andressa Peloi et al. **Lazer e Esporte no Século XXI**. São Paulo: Intersaberes, 2022.

DARIDO, Suraya Cristina. **Org. Educação física no ensino médio :** diagnóstico, princípios e práticas, 2017.

MARCOS MIRANDA CORREIA. **Trabalhando com jogos cooperativos**. Papirus Editora 2022 100 p.

NAVARRO, A. K. **Pedagogia do Esporte.** Jogos Esportivos Coletivos**.** 1. ed. São Paulo: Phorte, 2015.

TUBINO, Manoel José Gomes. **Metodologia científica do treinamento desportivo.** 13. ed. Rio de Janeiro, RJ: SHAPE, 2003. 462 p. ISBN 8585253444.

Bibliografia complementar

ALVES, Maria Luiza Tanure (org.). **Educação física, esporte e inclusão.** 1. ed. Campinas: Papirus, 2024. 1 recurso online. Disponível em: https://middleware-bv.am4.com.br/SSO/ifsul/978-65-5650-213-7.

BRITO, Lilian Messias Sampaio. **Aptidão física na infância e na adolescência.** 1. ed. Curitiba, PR: Intersaberes, 2023. 1 recurso online (Corpo em movimento).

NUNES, Newton. **Avaliação Cardiopulmonar e Treinamento Físico.** Editora Atheneu 2018 96 p

OLIVEIRA, Renata Maria S.; FARIA, Eliane Rodrigues de; PRIORE, Silvia Eloiza. **Nutrição e Saúde na adolescência**. Rio de Janeiro: Rubio, 2011.

SIMONE, Clarissa Rios. **Atletismo em quadrinhos:** história, regras, técnicas e glossário. Porto Alegre: Rígel, 2009.

TEIXEIRA, Hudson Ventura. **Educação Física e Desportos**. 5. ed. São Paulo: Saraiva, 2013.