



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

DISCIPLINA: Educação Física III	
Vigência: a partir de 2014/1	Período letivo: 3º ano
Carga horária total: 60 h	Código: CH.MCT.088
Ementa: O componente curricular proporciona ao aluno o conhecimento do movimento humano, o desenvolvimento das aptidões e das qualidades físicas, através do esporte, dos exercícios físicos e das tarefas motoras, além disso, possibilita a integração social e o desenvolvimento da afetividade. Através da prática continuada, a Educação Física contribui para a adoção de um estilo de vida saudável, buscando a melhoria da qualidade de vida.	

Conteúdos

UNIDADE I – Basquetebol

- 1.2 Regras
- 1.3 Fundamentos Teóricos
- 1.4 Fundamentos Táticos
- 1.5 Jogo

UNIDADE II – Futsal

- 2.1 Regras
- 2.2 Fundamentos Teóricos
- 2.3 Fundamentos Táticos
- 2.4 Jogo

UNIDADE III – Condicionamento Físico

- 3.1 Qualidade de Vida
- 3.2 Alimentação
- 3.3 Promoção de Saúde

UNIDADE IV – Musculação

- 4.1 Execução
- 4.2 Benefícios
- 4.3 Cuidados

Bibliografia básica

- DAIUTO, M. **Basquetebol:** Metodologia do ensino. São Paulo: Hemus, 1991.
VOSER, R. C. **O futsal e a escola:** uma perspectiva pedagógica. Porto Alegre: Artmed, 2002.
WEINECK, J. **Manual do Treinamento Esportivo.** São Paulo. Ed. Manole, 1986.



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

Bibliografia complementar

FUTSAL: Regras oficiais (vigente).

BASQUETEBOL: Regras oficiais (vigentes).

BARBANTI, Valdir. **Treinamento Físico**: Bases Científicas. São Paulo: Ed. CLR Balieiro, 1986.

TUBINO, M. J. G. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. Rio de Janeiro: IBRASA, 1980.

WEINECK, J. **Manual do Treinamento Esportivo**. São Paulo: Manole, 1986.

ALLSEN, P. E.; *et al.* **Exercícios para Qualidade de Vida**: Uma abordagem personalizada. São Paulo: Manole, 2001.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. R. **Exercício Físico na Promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

NAHAS, Markus V. **Obesidade, Controle de Peso e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 1999.

ROCHFORT, Renato Siqueira. **Das questões pedagógicas... a técnica e tática do jogo**: uma revisão bibliográfica. Pelotas: PREC – Editora Universitária/UFPEL, 1998.

VOSER, R. C. **Futsal**: Princípios técnicos e táticos. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

SANTOS FILHO, J. L. A. **Manual de futsal**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

ALMEIDA, M. B. **Basquetebol iniciação**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

CARVALHO, W. **Basquetebol**: Sistemas de ataque e defesa. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTSAL. **REGRAS OFICIAIS DE FUTSAL**. Rio de Janeiro: Sprint Ltda.

EDITORA SPRINT. **REGRAS OFICIAIS DE BASQUETEBOL**. Rio de Janeiro: Sprint Ltda.