



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

<b>DISCIPLINA: Educação Física III</b>	
<b>Vigência:</b> a partir de 2014/1	<b>Período letivo:</b> 3º ano
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> VA.DE.165
<b>Ementa:</b> Intervenção numa formação direcionada para a cidadania de forma crítica e participativa. 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 os megaeventos esportivos e para as possibilidades nas chamadas de “ginásticas de academia”. Incentivo ao convívio social para a integração, o respeito e a cooperação.	

### Conteúdos

#### UNIDADE I- Esportes

- 1.1 Regras
- 1.2 Fundamentos técnicos
- 1.3 Fundamentos táticos
- 1.4 Esporte de alto rendimento

#### UNIDADE II- Atividade Física e Saúde

- 2.1 Ginástica em grupo
- 2.2 Funcional
- 2.3 Prevalências
- 2.4 Doenças crônico-degenerativas

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

- 3.1 Ética do Desporto
- 3.2 Equidade no Desporto

#### UNIDADE IV- Projetos Transversais

- 4.1 Mega Eventos Esportivos – Copa do Mundo de Futebol e Jogos Olímpicos

### Bibliografia básica

BARBOSA, V. L. P. **Prevenção da Obesidade na Infância e na Adolescência:** exercícios, nutrição e psicologia. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.  
NAHAS, M.K. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida:** Conceitos e Sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.  
SILVA, G.; OLIVEIRA, Gladson de; HEINE, Vinícius. **Capoeira:** Um instrumento psicomotor para a cidadania. São Paulo: Phorte, 2008.



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

### **Bibliografia complementar**

- BENTO, J.O. et al. **Desporto para criança e jovens: das causas e dos fins**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004.
- BRASIL, Secretaria de Educação Média e Tecnológica. **PCN+ Ensino Médio: Orientações Educacionais complementares aos Parâmetros Curriculares Nacionais. Linguagens, códigos e suas tecnologias**. Brasília: Ministério da Educação/Secretaria de Educação Média e Tecnológica, 2002. 244p.
- CASTRO, J. N. **Educação Física e Psicomotricidade: em busca de uma educação mais humanista**. Revista Digital, Buenos Aires, Año 13, N° 124, Setiembre de 2008.
- DAIUTO, M. **Basquetebol: Metodologia de Ensino**. 6. ed. São Paulo: Hemus, 1991.
- GALLAHUE, David L.; DONNELLY, Frances Cleland. **Educação Física desenvolvimentista para todas as crianças**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2008.
- MELHEM A. **Brincando e aprendendo handebol**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.
- NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLLO, V.L. **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2004.
- ROMANINI, V. **Esportes de Aventura ao seu alcance**. Coleção entenda e aprenda. São Paulo: Phorte, 2002.
- VOSER, RC; Giusti, J.G. **O Futsal e a Escola: Uma Perspectiva Pedagógica**. Porto Alegre: Artmed, 2002.