



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 2013/1	<b>Período letivo:</b> 3º ano
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> SS.INF.33
<b>Ementa:</b> Aprofundamento conceitual das modalidades da educação física e suas bases científicas. Relação das práticas corporais com a saúde e o lazer. Condição orgânica e funcional para a prática de atividade física. Utilização dos fundamentos desportivos para a iniciação aos esportes. Desenvolvimento de jogos motores, recreativos, de mesa e pré-desportivos. Compreensão das práticas corporais individuais e coletivas, de seus aspectos teóricos e do exercício da autonomia.	

### **Conteúdos**

#### UNIDADE I - Sessão de Atividades Física

- 1.1 Organização de uma sessão de atividades físicas
- 1.2 Etapas básicas

#### UNIDADE II - Atividades Físicas

- 2.1 Princípios básicos de um programa

#### UNIDADE III - Ginástica

- 3.1 Elaboração
- 3.2 Planejamento de exercícios físicos

#### UNIDADE IV - Exercícios

- 4.1 Elaboração e planejamento de exercícios físicos
- 4.2 Relaxamento

#### UNIDADE V - Atividades Rítmicas e Expressivas

- 5.1 Aquecimento e trabalhos de pesquisa

#### UNIDADE VI - Esportes: exercícios educativos para aprimoramento da prática

- 6.1 Do basquete
- 6.2 Do futebol
- 6.3 Do handebol
- 6.4 Do voleibol

#### UNIDADE VII - Basquete

- 7.1 Aprimoramento de fundamentos
- 7.2 Sistema de defesa e de ataque
- 7.3 Funções

#### UNIDADE VIII - Futebol

- 8.1 Aprimoramento de fundamentos
- 8.2 Sistema de defesa e de ataque
- 8.3 Funções



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

#### UNIDADE IX - Handebol

- 9.1 Aprimoramento de fundamentos
- 9.2 Sistema de defesa e de ataque
- 9.3 Funções

#### UNIDADE X - Voleibol

- 10.1 Aprimoramento de fundamentos
- 10.2 Sistema de defesa e de ataque
- 10.3 Funções

#### UNIDADE XI - Práticas

- 11.1 Coletivas dos esportes

#### UNIDADE XII - Regras básicas

- 12.1 Compreensão
- 12.2 Construção

#### **Bibliografia básica**

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: Ministério da Educação, 1997.

DÜRRWÄCHTER, Gerhard. **Voleibol: treinar jogando**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico S/A, 1984.

FERREIRA, Ricardo Lucena. **Futsal iniciação**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

#### **Bibliografia complementar**

ANDERSON, Bob. **Alongue-se no trabalho** / Bob Anderson: ilustrado por Jean Anderson: tradução Denise Maria Bolanho I. São Paulo: Editora Summus, 1998.

BARROS Neto, Turíbio Leite de. **Exercício, saúde e desempenho físico**. São Paulo: Editora Atheneu, 1997.

GUISELINI, M. **Aptidão Física, saúde e bem estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. São Paulo: Phorte, 2006.

LE BOULCH, J. M. **O Corpo na Escola no Século XXI**. São Paulo: Phorte, 2008.

VANJA, F. **Educação Física: Interdisciplinaridade, aprendizagem e inclusão**. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.