



<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física III	
<b>Vigência:</b> a partir de 2018/1	<b>Período letivo:</b> 3º ano
<b>Carga horária total:</b> 60 h	<b>Código:</b> JG_INF.26
<b>Ementa:</b> Reflexão do papel da Educação Física e práticas corporais no contexto brasileiro. Busca do conhecimento e compreensão do movimento humano em seus aspectos históricos, sociais, biológicos e culturais, por meio das práticas corporais coletivas e individuais. Construção e desenvolvimento dos aspectos estruturais, conceituais e contextuais da atividade física relacionada à saúde, lutas e dos esportes punhobol, com raquetes, adaptados e populares.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Atividade Física e Saúde

- 1.1 Condicionamento físico
  - 1.1.1 Práticas que promovam a melhora da aptidão física
  - 1.1.2 Benefícios da prática de atividade física
- 1.2 Saúde no trabalho
  - 1.2.1 Ergonomia
  - 1.2.2 Ginástica laboral
- 1.3 Saúde e estética

### UNIDADE II – Lutas

- 2.1 Origem e desenvolvimento das lutas corporais
- 2.2 Princípios das lutas e artes marciais
  - 3.2.1 Lutas e os jogos
- 2.3 Modalidades esportivas de combate
  - 3.3.1 Judô, Taekwondo, Sumô, Esgrima
- 2.4 Capoeira
  - 3.4.1 Origem
  - 3.4.2 Gingas e golpes
- 2.5 Defesa pessoal

### UNIDADE III – Punhobol

- 3.1 Origem e desenvolvimento do Punhobol
- 3.2 Regras básicas
- 3.3 Fundamentos técnicos
- 3.4 Fundamentos táticos
- 3.5 Contextualização histórica do punhobol na sociedade

### UNIDADE IV – Esportes com Raquetes

- 4.1 Origem e desenvolvimento dos esportes com raquetes
- 4.2 Modalidades esportivas com raquetes
  - 4.2.1 Tênis
    - 4.2.1.1 História
    - 4.2.1.2 Regras
    - 4.2.1.3 Fundamentos técnicos
  - 4.2.2 Outras atividades com raquetes



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

#### 4.2.2.1 Frescobol, Squash, Padel

### UNIDADE V – Jogos e Esportes Adaptados e Populares

#### 5.1 Esportes adaptados

##### 6.1.1 Voleibol sentado

##### 6.1.2 Goalball

#### 5.2 Jogos populares

##### 6.2.1 Oficinas de jogos populares e culturais

### **Bibliografia básica**

DARIDO, S. C. **Para pensar educação física:** possibilidades de intervenção na escola. 7. ed. Campinas: Papyrus, 2013.

MATTOS, M.G. **Educação física na adolescência:** construindo o conhecimento na escola. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2013.

SOARES, C. L. et al. **Metodologia do Ensino de Educação Física.** São Paulo: Cortez, 1992.

### **Bibliografia complementar**

DARIDO, Suraya Cristina. **Educação Física e Temas Transversais.** Campinas: Editora Papyrus, 2012.

GONZÁLEZ, F. C. **Ginástica, dança e atividades circenses.** Org.; prefácio de Ricardo Garcia Cappelli. (Práticas corporais e a organização do conhecimento) – Maringá: Eduem, 2014.

LE BOULCH, J. **A educação pelo movimento.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1983.

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **O que é Educação Física.** São Paulo: Brasiliense, 1983.

SEBALCH, S. **Educação Física e Didática.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.