



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 2019/1	<b>Período letivo:</b> 3º ano
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> SS.INF.33
<b>Ementa:</b> Estudo e vivência do Voleibol e de esportes alternativos. Discussão sobre a Atividade Física e sua relação com a saúde, através da abordagem sobre as doenças ligadas a atividade física (excesso de e falta de), além de aspectos ligados à alimentação e hidratação, lesões durante a prática de atividade física. Aprofundamento de estudos sobre o tema corpo tratando de inclusão na atividade física e a atividade física na terceira idade. A vivência de atividades rítmicas e de jogos, competitivos e cooperativos.	

### Conteúdos

UNIDADE I – Esportes Alternativos (Frescobol, Punhobol, Badminton, Lutas, etc.)

- 1.1 História do esporte
- 1.2 Regras do esporte
- 1.3 Fundamentos Técnicos
- 1.4 Introdução aos Sistemas Táticos
- 1.5 Contextualização do esporte na sociedade

UNIDADE II –Voleibol

- 2.1 História do esporte
- 2.2 Regras
- 2.3 Fundamentos Técnicos
- 2.4 Fundamentos Táticos
  - 2.4.1 Posições em quadra
  - 2.4.2 Sistemas e ações de defesa
  - 2.4.3 Sistemas e ações de ataque
- 2.5 Contextualização do esporte na sociedade

UNIDADE III – Atividade Física e Saúde

- 3.1 Noções sobre alimentos e suas fontes de energia
- 3.2 Hidratação
- 3.3 Doenças ligadas a falta de Atividade Física
- 3.4 Doenças ligadas ao excesso de Atividade Física
- 3.5 Ações ligadas a introdução de hábitos saudáveis
- 3.6 Lesões durante a atividade física

UNIDADE IV – O Corpo – conceitos e vivências

- 4.1 Inclusão
- 4.2 Terceira Idade

UNIDADE V – Atividades Rítmicas

- 5.1 Vivências Individuais e em Grupos
- 5.2 Contextualização da música nos esportes e na sociedade

UNIDADE VI – Jogos/recreação



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

6.1 Jogos Cooperativos

6.2 Jogos Competitivos

### **Bibliografia básica**

ARENA, Simone Sagres. **Exercício Físico e Qualidade de Vida: Avaliação, Prescrição e Planejamento**. São Paulo: Editora Phorte, 2009.

ARTAXO, Inês; MONTEIRO, Gizele de Assis. **Ritmo e Movimento: teoria e prática**. São Paulo: Editora Phorte, 2013.

BOJIKIAN, Luciana Perez e CRISÓSTOMO, João. **Ensinando Voleibol**. São Paulo: Editora Phorte, 2012.

### **Bibliografia complementar**

ARAÚJO, Paulo Ferreira de. **Desporto Adaptado no Brasil**. São Paulo: Editora Phorte, 2011.

BORSARI, Jose Roberto. **Voleibol - Aprendizagem e Treinamento**. 4.ed. São Paulo: Editora EPU, 2012.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. **Regras oficiais de Voleibol**. Rio de Janeiro: Sprint Editora, 2005.

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

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.