



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 2018/1	Período letivo: 3º ano
Carga horária total: 60h	Código: TEC.0256
Ementa: Desenvolvimento de um conjunto de experiências por meio de diferentes práticas corporais e/ou modalidades esportivas. Reflexão sobre a necessidade humana de se movimentar para um estilo de vida mais ativo. Busca da compreensão sobre a importância do exercício físico nas atividades laborais. Orientação sobre os procedimentos para realização de primeiros socorros. Desenvolvimento do senso crítico e reflexivo no que tange à educação física.	

Conteúdos

UNIDADE I – Esportes

- 1.1 Esportes não convencionais (Punhobol, Tchoukball, Corfebol, Futevolei, Beach Tênis)
- 1.2 Esporte de aventura e meio ambiente

UNIDADE II – Atividade Física e Saúde

- 2.1 Ergonomia
- 2.2 Ginástica laboral
- 2.3 Atividade física e políticas públicas
- 2.4 Estilo de vida ativo
- 2.5 Primeiros socorros

UNIDADE III – Sociedade e Cultura do Movimento Humano

- 3.1 Corpo e memória
- 3.2 Linguagem corporal (Gestos, posturas, expressões)

Bibliografia básica

- BENTO, Jorge Olímpio. **Desporto para Crianças e Jovens**. Razões e Finalidades, Porto Alegre: UFRGS EDITORA, 2004.
- NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.
- NISTA-PICCOLO, Vilma Lení. **Esporte para vida no ensino médio**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 2012.

Bibliografia complementar

- ALMEIDA, Geraldo. **Teoria e prática em Psicomotricidade: jogos, atividades lúdicas, expressão corporal e brincadeiras infantis**. 7. ed. Rio de Janeiro: Wak, 2014.
- BARBOSA, Vera Lúcia Perino. **Prevenção da Obesidade na Infância e na Adolescência: exercícios, nutrição e psicologia**. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.



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

BERGAMASCHI, Elaine Cristina; POLITO, Eliane. **Ginástica Laboral**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

BERNARDES, Luciano Andrade. **Atividades e esportes de aventura para profissionais de educação física**. São Paulo: Phorte, 2013.

DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade (org.). **Educação Física na escola**: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.