



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: 60 h	Código: VG_TEC.155
Ementa: Reflexão sobre a amplificação do ser e agir no mundo, a partir do vivenciar os temas da cultura corporal através dos esportes, jogos, lutas, ginásticas, atividades expressivas e rítmicas, problematizando questões culturais, sociais e de saúde. Experimentação de práticas diversificadas com a percepção e conhecimento do próprio corpo como produtor de cultura, no espaço, no tempo e com o grupo. Conscientização corporal, amplificando a construção da própria cultura corporal. Sensibilização para a leitura da realidade, a organização do pensamento, a interpretação para tomada de decisão e o encorajamento para a atitude de ser e agir. Mobilização dos componentes da aptidão física relacionadas à saúde. Compreensão das conexões entre atividade física e alimentação.	

Conteúdos

UNIDADE I – Conhecimento do Corpo

- 1.1 Sensibilização Corporal
- 1.2 Conscientização Corporal
- 1.3 Percepção Tempo e Espaço
- 1.4 Relação do corpo com o meio ambiente
- 1.5 Alongamento
- 1.6 Relaxamento

UNIDADE II – Corpo/expressão

- 2.1 Lutas
- 2.2 Ginásticas
- 2.4 Atividades rítmicas
- 2.3 Manifestação e prática corporal

UNIDADE III – Movimentos Individuais e Coletivos

- 3.1 Jogos
- 3.2 Brincadeiras Populares
- 3.3 Atividades alternativas

UNIDADE IV – Esporte

- 4.1 Esporte com bola
 - 4.1.1 Futsal
 - 4.1.2 Futebol de sete





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

- 4.1.3 Handebol
- 4.1.4 Basquetebol
- 4.1.5 Voleibol
- 4.2 Esporte Individual
 - 4.2.1 Atletismo
- 4.3 Esporte com raquetes
- 4.4 Esporte sobre rodas

UNIDADE V - Componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde e ao Desempenho

- 5.1. Relacionar as unidades I, II, III e IV para o desenvolvimento das capacidades e habilidades
- 5.2 Promoção da qualidade de vida
- 5.3 Cultura corporal na promoção de um estilo de vida ativo
 - 5.3.1 flexibilidade
 - 5.3.2 força
 - 5.3.3 resistência muscular
 - 5.3.4 resistência cardiorespiratória
 - 5.3.5 composição corporal, equilíbrio, velocidade, coordenação motora, agilidade

Bibliografia básica

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: Educação Física. v. 7. Brasília: MEC/SEF, 1997.
COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.
NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.

Bibliografia complementar

AMORIM, Paulo Roberto; GOMES, Thales N. Prímola. **Gasto Energético na Atividade Física**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
AXELRUD, Elaine; GLISER, Débora; FISCHMANN, Janice. **Obesidade na Adolescência**. Porto Alegre: Ed. Mercado Abert, 1999.
FREIRE, João Batista. **Educação Física de corpo inteiro**: teoria e prática da educação física. São Paulo: Scipione, 1997.
GUISELINE, Mauro. **Aptidão física saúde bem-estar**: fundamentos teóricos e exercícios práticos. São Paulo: Phorte, 2006.





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

RODRIGUES, T. L. **Flexibilidade e Alongamento**. Rio de Janeiro: Sprint,
1986.

