



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 2019/1	Período letivo: 3º ano
Carga horária total: 60h	Código: XXXX
Ementa: Compreensão de noções básicas de lutas e defesa pessoal; Estudo da aplicação do exercício físico na prevenção e tratamento de doenças crônicas; Desenvolvimento de esportes individuais e coletivos.	

Conteúdos

UNIDADE I – Lutas

- 1.1 História das artes marciais
- 1.2 Defesa pessoal
- 1.3 Judô
- 1.4 Jiu-Jitsu brasileiro
- 1.5 Capoeira

UNIDADE II – Exercício, Saúde e Doença

- 2.1 Fisiologia do exercício
- 2.2 Obesidade e exercício
- 2.3 Diabetes e exercício
- 2.4 Doenças cardiovasculares e exercício
- 2.5 Exercício físico na promoção de saúde
- 2.6 Atividade física x sedentarismo

UNIDADE III – Esportes Individuais

- 3.1 Jogos com raquete
- 3.2 Atletismo

UNIDADE IV – Técnicas Avançadas de Esportes Coletivos

- 4.1 Futsal
- 4.2 Basquetebol
- 4.3 Handebol
- 4.4 Voleibol

Bibliografia básica

LOWRY, D. **O Dojo e seus significados**. 1. ed. São Paulo: Editora Pensamentos, 2012.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano**. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

NEGRÃO, C. E. **Cardiologia do exercício: do atleta ao cardiopata**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2010.

Bibliografia complementar



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

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013.
GRECO, P.J.; ROMERO, J.F. **Manual de Handebol: da iniciação ao alto nível**. Phorte, 2010.
BOJIKAN, J. C. M. **Ensinando Voleibol**. 5. ed. São Paulo: Phorte, 2012.
COUTINHO, N. F. **Basquete na escola**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.
VOSER, R.C. **O futsal e a escola: uma perspectiva pedagógica**. Porto Alegre: Artmed, 2002.