



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

DISCIPLINA: Educação Física IV	
Vigência: a partir de 2019/1	Período Letivo: 4º ano
Carga Horária Total: 30h	Código: XXXX
Ementa: Estudo da relação entre exercício físico e saúde; Caracterização da relação entre nutrição e saúde; Apresentação da ginástica de academia; Prática de esportes coletivos e individuais.	

Conteúdos

UNIDADE I – Exercício, Saúde e Doença

- 1.1 Fisiologia do exercício
- 1.2 Exercício físico e doenças cardiometabólicas

UNIDADE II – Nutrição e Saúde

- 2.1 Alimentação saudável
- 2.2 Composição de Dietas,
- 2.3 Macro e micronutrientes

UNIDADE III – Ginástica de Academia

- 3.1 Musculação
- 3.2 Pilates
- 3.3 Treinamento funcional

UNIDADE IV – Técnicas Avançadas de Esportes Coletivos

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

Bibliografia básica

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.

MARCADENTI, A. **Nutrição e atividade física** – Do adulto saudável as doenças crônicas. 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2015.

Bibliografia complementar

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. São Paulo: Phorte, 2010

BOJIKAN, J. C. M. **Ensinando Voleibol.** 5. ed. São Paulo: Phorte, 2012.



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

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.
PEREIRA, Lúcio C.; SILVA, Michel L. **Android para desenvolvedores**. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Brasport, 2012.