



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

DISCIPLINA: Aptidão Física e Saúde	
Vigência: a partir de 2022/1	Período letivo: 1º semestre
Carga horária total: 30h	Código:
Ementa: Introdução a Educação Física e sua contribuição para a saúde através da atividade física e do movimento humano. Estabelecimento de relações entre a atividade física, o exercício físico, o esporte e a saúde. Estudo da condição orgânica e funcional para a prática de atividade física. Busca de compreensão sobre os benefícios, precauções e cuidados com os exercícios físicos, com os esportes e com os hábitos de saúde.	

Conteúdos

UNIDADE I – O Corpo Humano

- 1.1 Sistema Ósseo
- 1.2 Sistema Muscular
- 1.3 Sistema Cardiovascular
- 1.4 Sistema Respiratório

UNIDADE II – Atividade Física e Exercício

- 2.1 Conceitos
- 2.2 Vivências
- 2.3 Recreação

UNIDADE III – Esportes e Práticas de Atividades Físicas

- 3.1 Contexto histórico
- 3.2 Vivências esportivas

UNIDADE IV – Hábitos de Saúde

- 3.1 Noções sobre saúde
- 3.2 Hábitos de vida saudável

Bibliografia básica

ANDERSON, B.; BOLANHO, D. M. **Alongue-se no Trabalho:** exercícios de alongamento para escritório e computador. São Paulo: Summus, 1997.
BARROS NETO, T. L. de. **Exercício, Saúde e Desempenho Físico.** São Paulo: Atheneu, 1997.
ARENA, Simone Sagres. **Exercício físico e qualidade de vida:** avaliação, prescrição e planejamento. São Paulo, SP: Phorte, 2009.

Bibliografia complementar

DANTAS, E. H. M. **A Prática da Preparação Física.** 4.ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.



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

LARIZZATTI, M. F. **Lazer e Recreação para o Turismo**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

MATTOS, M. G. de. **Educação Física na Adolescência**: construindo o conhecimento na escola. São Paulo: Phorte, 2000.

ROCHA, P. E. C. P. da. **Musculação 1000 Exercícios**. 3.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

GORGATTI, Márcia Greguol; COSTA, Roberto Fernandes da (Org). **Atividade física adaptada**: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais. 2.ed. Barueri, SP: Manole, 2008.