|  |
| --- |
| **DISCIPLINA:** Educação Física III |
| **Vigência:** a partir de 2008/1 **Período Letivo:** 3° Ano |
| **Carga Horária Total:** 60 h | **Código:** G1123 |
| **EMENTA:** Conhecimentos básicos de funcionamento do organismo humano e dos fundamentos desportivos. Reconhecimento e modificação das atividades corporais. Recursos para melhoria das aptidões físicas. Informações específicas da educação física e suas bases científicas. Postura autônoma na seleção da saúde através das atividades de lazer ou esportivas. |

**Conteúdos**

UNIDADE I - Conhecimento do próprio corpo (informações sobre estrutura corporal, anatomia, fisiologia, bioquímica e biomecânica);

UNIDADE II - Aptidão física e saúde;

UNIDADE III - Ginástica para manutenção da saúde, para o aperfeiçoamento ou preparação para a dança, esportes, jogos e lutas. Ginástica rítmica, artística e aeróbica;

UNIDADE IV - Esportes: exercícios educativos para melhoria no desempenho do atletismo (corridas, saltos e arremessos), futebol (de salão e de areia), handebol e voleibol (de quadra e de areia);

UNIDADE V - Jogos: aprimoramento dos jogos motores, sensoriais e pré-desportivos (peteca, pingue-pongue, taco e xadrez);

UNIDADE VI - Lutas: recreativas, competitivas e desportivas (em forma de oficinas);

UNIDADE VII - Atividades rítmicas expressivas: atividades rítmicas, de expressão corporal e danças;

UNIDADE VIII - Sucesso e fracasso em atividade física e desporto;

UNIDADE IX - Regras, compreensão e construção.

**Bibliografia básica**

ANDERSON, Bob. **Alongue-se**. São Paulo: Summus Editorial, 1997.

BARROS Neto, Turìbio Leite de. **Exercício, saúde e desempenho físico**. São Paulo: Editora Atheneu, 1997.

CANFIELD, Jefferson. **Aprendizagem motora no voleibol**. Santa Maria: JtcEditor, 1998.

DANTAS, Estélio H.M. **A prática da Preparação Física**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

DÜRRWÄCHTER, Gerhard. **Voleibol: treinar jogando**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico S/A, 1984.

FERREIRA, Ricardo Lucena. **Futsal iniciação**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

MATTOS, Mauro Gomes de. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola.** São Paulo: Phorte Editora, 2000.

MOLINA NETO, Vicente. **A prática do esporte nas escolas do 1º e 2º graus**. Porto Alegre: Ed. Da Universidade, UFRGS, 1993.

**Bibliografia complementar**

NEGRINI, Airton & GAUER, Ruth M. C. **Educação física e desporto uma visão pedagógica e antropológica**. Porto Alegre, Posenato Art & Cultura, 1990.

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **Educação Física Humanista**. Rio de Janeiro: Ao livro Técnico, 1985.

SIMÕES, Antônio Carlos. **Handebol: táticas defensivas e ofensivas**. São Paulo: Cia. Brasil.