|  |
| --- |
| **DISCIPLINA:** Educação FísicaIV |
| **Vigência :** a partir de 2008/1 **Período Letivo:** 4º Ano |
| **Carga Horária Total:** 60h | **Código:** G1124 |
| **Ementa:** Aptidão física, atividade física, esporte e saúde. Ginástica para manutenção da saúde e para o aperfeiçoamento dos esportes, jogos e lutas. Esportes: exercícios de aprimoramento para o atletismo, basquetebol, futebol, handebol e voleibol. Práticas corporais e atividade laboral. Práticas de emergências corporais. Práticas corporais, cidadania e inclusão social. Condicionamento físico individual. Regras: discussão e aplicação. |

**Conteúdos**

UNIDADE I - Aptidão física, atividade física, esporte e saúde;

UNIDADE II - Ginástica para manutenção da saúde e para o aperfeiçoamento dos esportes, jogos e lutas;

UNIDADE III - Esportes: exercícios de fundamentos do atletismo (corridas, saltos e arremessos), basquetebol, futebol (de salão e de areia), handebol e voleibol (de quadra e de areia);

UNIDADE IV - Práticas corporais e atividade laboral;

UNIDADE V - Práticas de emergências corporais;

UNIDADE VI - Práticas corporais cidadania e inclusão social;

UNIDADE VII - Condicionamento físico;

UNIDADE VIII - Regras: discussão e aplicação.

**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.

CARAVETA, Élio Salvador. **O esporte olímpico, um novo paradigma de suas relações sociais e Pedagógicas**. Porto Alegre: Editora da Universidade UFRGS, 1997.

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.