



Código: BiSuEDF.101

Disciplina: Atividade Física e Qualidade de Vida

Pré-requisito(s): -

Co-requisito(s): -

Carga Horária		
Teórica: 16.6	Prática: 16.6	Total: 33.2

Ementa:

Definição de conceitos - cultura corporal, atividade física, exercícios físicos, saúde, lazer e qualidade de vida. História do lazer e da Educação Física. Organização pessoal da saúde e do lazer. Vivência dos conteúdos da Educação Física. Estudo das capacidades físicas e habilidades. Consequências do envelhecimento humano, sedentarismo e inatividade. Aspectos biológicos, culturais e sociais da Atividade Física. Imagem Corporal, padrões de corpo e de beleza. Corpo e mídia. Transtornos Alimentares. Vivência de práticas corporais diversificadas. Conhecimentos sobre o corpo.

Objetivo Geral:

Conhecer, analisar e refletir sobre o corpo e as práticas corporais.

Objetivo Específico:

Conhecer e vivenciar práticas corporais diversificadas. Refletir sobre o lazer e a qualidade de vida. Analisar e problematizar os padrões de corpo e de beleza impostos pela sociedade e o discurso midiático. Aprender a controlar a prática do exercício físico e os benefícios da prática regular da atividade física.

Bibliografia Básica:

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino da Educação Física.** São Paulo: Cortez, 1992. Coleção Magistério 2º grau – série formação do professor.



DARIDO, Suraya C.; RANGEL, Irene C.A.(Coord.) **Educação física na escola - implicações para a prática pedagógica.** Rio de Janeiro Guanabara/Koogan, 2008. 293p.

DARIDO, Suraya C. **Educação Física na Escola - questões e Reflexões.** Rio de Janeiro: Guanabara/Koogan, 2003. 91p.

WEINECK, Jürgen. **Treinamento ideal: instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil.** 9. ed. Barueri, SP: Manole, 2003.

WILMORE J.H. & COSTILL D.L. **Fisiologia do Esporte e do Exercício.** 5°. ed. São Paulo: Manole, 2013.

Bibliografia Complementar:

BRACHT, V. **A constituição das teorias pedagógicas da educação física.** Caderno [on-line], v. 19, n. 48, p. 69-88, ago. 1999 [citado 29 jun. 2006]. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdt/ccedes/v19n48a05.pdf>>. Acesso em: 19 out 2010.

DARIDO, S. C. (Org.). **Educação Física Escolar: compartilhando experiências.** São Paulo: Phorte, 2011.

DARIDO, Suraya Cristina; SOUZA JUNIOR, Osmar Moreira de. **Para ensinar Educação Física: possibilidades de intervenção na escola.** 7. ed. São Paulo: Papyrus, 2014.

FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física.** São Paulo: Scipione, 2004.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. **Qualidade de Vida e Atividade Física – Explorando teorias e práticas.** Barueri: Manole, 2004.

GUISELINI, M. **Aptidão Física, Saúde e Bem-Estar: Fundamentos teóricos e exercícios práticos.** São Paulo: Phorte, 2004.

MUTTI, D. Futsal: **Da Iniciação ao Alto Nível.** 2. ed. São Paulo: Phorte, 2003.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 6a edição revisada e utilizada, Londrina: Midiograf, 2013.

NISTA-PICCOLO, Vilma Leni; MOREIRA, Wagner Wey. **Esporte para a vida no ensino médio.** São Paulo: Cortez, 2012
