



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

<b>DISCIPLINA: Educação Física I</b>	
<b>Vigência:</b> a partir de 2015/1	<b>Período letivo:</b> 1º ano
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> CMQ.DE.137
<b>Ementa:</b> Construção de saberes teóricos e práticos relacionados ao esporte Punhobol e aos conteúdos Jogos Cooperativos, Ritmo & Movimento e Atividade Física & Saúde que permitam além da aquisição de habilidades e desenvolvimento de capacidades individuais e coletivas, a potencialização da adoção, manutenção e disseminação de hábitos saudáveis, manifestados e perpetuados no indivíduo e no meio em que vive.	

## Conteúdos

### UNIDADE I - Punhobol

- 1.1 Histórico do jogo
- 1.2 Regras
- 1.3 Funcionamento do jogo
- 1.4 Fundamentos técnicos
  - 1.4.1 Saque
  - 1.4.2 Defesa
  - 1.4.3 Puxe
  - 1.4.4 Levantada
  - 1.4.5 Batida
- 1.5 Sistemas táticos de defesa
  - 1.5.1 Defesa em X e cobertura
  - 1.5.2 Defesa em W e cobertura
  - 1.5.3 Defesa em U e cobertura
- 1.6 Sistemas de ataque
  - 1.6.1 Com um batedor e definição da levantada
  - 1.6.2 Com dois batedores e definição da levantada

### UNIDADE II – Jogos Cooperativos

- 2.1 Conceito
- 2.2 Jogos Cooperativos e Jogos Competitivos: semelhanças e diferenças
- 2.3 Vivência de experiências motoras cooperativas
- 2.4 Criação de Jogos Cooperativos

### UNIDADE III – Atividade Física & Saúde

- 3.1 Capacidades físicas
  - 3.1.1 Aptidão Física (Força, velocidade, equilíbrio, flexibilidade, coordenação)
  - 3.1.2 Atividade física e Exercício físico
  - 3.1.3 Noções de fisiologia e anatomia
  - 3.1.4 Cálculo de Índice de massa corporal (IMC)
  - 3.1.5 Cálculo da Frequência Cardíaca: repouso e frequência máxima



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

## UNIDADE IV – Ritmo & Movimento

### 4.1 Conceituação

- 4.1.1 Exploração de ações corporais e contextualização com o ritmo
- 4.1.2 Atividades recreativas que envolvam tempos musicais
- 4.1.3 Planos para execução de movimentos (baixo, médio e alto)
- 4.1.4 Criação a apresentação de Coreografias ou Esquetes ou Peças Teatrais

### **Bibliografia básica**

JAEHNERT, L.G.; GRANDE, D. **Punhobol (Faustball):** da origem à competição. 22. ed. Curitiba: Edição do autor, 2008.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.

DE ALMEIDA, Fábio Otuzi. **Jogos Cooperativos:** o jogo e o esporte como um exercício de convivência. 1. ed. Santos: Projeto Cooperação, 2001.

MENDES, Ana Carolina de Souza Silva Dantas. **Dança contemporânea e o movimento tecnologicamente contaminado.** Brasília: Instituto Federal de Brasília - IFB, 2011. 132 p.

### **Bibliografia complementar**

MARCELLINO, N (org). **Lazer e Recreação:** Repertório de Atividades por Fases da Vida. 1. ed. São Paulo: Papirus, 2006.

LIMA, V. P.; NETTO, E. S. **Ginástica Localizada:** cinesiologia e treinamento aplicado. 1. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2010.

ARTAXO, Inês e Gisele de Assis Monteiro. **Ritmo e Movimento - Teoria e Prática.** São Paulo: Phorte, 2008.

CIAVATTA, Lucas. **O Passo - A Pulsação e o Ensino-Aprendizagem de Ritmos.** Rio de Janeiro: L. Ciavatta, 2003.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física.** 1. ed. São Paulo: Cortez, 1992.