



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

<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física I	
<b>Vigência:</b> a partir de 2014/1	<b>Período letivo:</b> 1º ano
<b>Carga horária total:</b> 60 h	<b>Código:</b> CH.MCT.079
<b>Ementa:</b> Estudo do movimento humano, do desenvolvimento das aptidões e das qualidades físicas, através do esporte, dos exercícios físicos e das tarefas motoras e das possibilidades da integração e inclusão social e o desenvolvimento da afetividade, através da prática continuada, da Educação Física visto esta prática promover estilo de vida saudável e qualidade de vida.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Atletismo

- 1.1 Corrida de Velocidade
- 1.2 Revezamento
- 1.3 Arremesso de Peso
- 1.4 Saltos

### UNIDADE II – Ginástica artística

- 2.1 Rolamentos
- 2.2 Paradas de 3 apoios
- 2.3 Elementos de Ligação

### UNIDADE III – Handebol

- 3.1 Regras
- 3.2 Fundamentos Teóricos
- 3.3 Fundamentos Táticos
- 3.4 Jogo

### UNIDADE IV – Atividade física e saúde

- 4.1 Qualidade de Vida
- 4.2 Alimentação
- 4.3 Promoção de Saúde

## Bibliografia básica

FERNANDES, José Luiz. **Atletismo** – Corridas. São Paulo: EPU, 1979.  
FERNANDES, José Luiz. **Atletismo** – Os saltos. São Paulo: EPU, 1978.  
GIACCOMINI, Luiz Celso. **Aprendizagem do Handebol**. 2ª ed. Brasília-DF Editora Gráfica e Papelaria Tipografia Ltda.1984.  
KASLER, Horst. **Handebol: do aprendizado ao jogo disputado**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico. 1978.

## Bibliografia complementar

ALLSEN, P. E.; et al. **Exercícios para Qualidade de Vida: Uma abordagem personalizada**. São Paulo: Manole, 2001.  
ATLETISMO: Regras oficiais [http://www.cbat.org.br/regras/acessado em 01/dez/2013](http://www.cbat.org.br/regras/acessado%20em%2001/dez/2013).



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

- BARBANTI, Valdir. **Treinamento Físico** – Bases Científicas. Ed. CLR Balieiro, 1986.
- CAMARGO NETTO, F. **Handebol**. Porto Alegre: Graphé-Prodil, 1976.
- FERNANDES, José Luiz. **Atletismo** – Arremessos. São Paulo: EPU, 1978.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. R. **Exercício Físico na Promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.
- HANDEBOL: Regras oficiais <http://www.brasilhandebol.com.br/index.asp/acesado> em 01/12/2013.
- NAHAS, Markus V. **Obesidade, Controle de Peso e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 1999.
- ROCHEFORT, Renato Siqueira. **Das questões pedagógicas - a técnica e tática do jogo: uma revisão bibliográfica**. Pelotas: PREC – Editora Universitária/UFPEL, 1998.
- SANTOS, José Carlos Eustáquio; ALBUQUERQUE, José Arruda. **Manual de Ginástica Olímpica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1984.
- TUBINO, M. J. G. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. Rio de Janeiro: Ibrasa, 1980.
- WEINECK, J. **Manual do Treinamento Esportivo**. São Paulo: Manole, 1986.