



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

DISCIPLINA: Educação Física I	
Vigência: a partir de 2013/1	Período letivo: 1º ano
Carga horária total: 60h	Código: SS.PLA.9
Ementa: Informações gerais da educação física, relacionando aptidão física, atividade física, exercício físico, esporte, saúde com as práticas corporais. Preparação orgânica e funcional para a prática da atividade física. Conhecimentos básicos dos fundamentos desportivos para a iniciação aos esportes. Aplicação de jogos motores, recreativos, de mesa e pré-desportivos. Desenvolvimento de atividades físicas cooperativas. Compreensão das práticas corporais e seus aspectos teóricos para a participação em atividades físicas individuais e coletivas. Postura autônoma na seleção da saúde através das atividades de lazer ou esportivas.	

Conteúdos

UNIDADE I – Aptidão Física

- 1.1 Saúde
- 1.2 Atividade física
- 1.3 Exercício físico e esporte
- 1.4 Conceitos e benefícios

UNIDADE II – Aquecimento e Desaquecimento

- 2.1 Conceitos
- 2.2 Exercícios práticos

UNIDADE III – Avaliação Física Básica

- 3.1 Peso
- 3.2 Altura
- 3.3 Testes físicos

UNIDADE IV – Ginástica para Manutenção da Saúde

- 4.1 Ginástica localizada e com materiais

UNIDADE V – Exercícios em Circuito

- 5.1 Sem material
- 5.2 Com material

UNIDADE VI – Esportes e Exercícios Educativos para Iniciação Básica

- 6.1 Atletismo
- 6.2 Basquete
- 6.3 Futebol
- 6.4 Handebol
- 6.5 Voleibol



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

UNIDADE VII – Atletismo

- 7.1 Exercícios para iniciação nas corridas e arremessos
- 7.2 Saídas e chegadas.
- 7.3 Corridas de revezamento

UNIDADE VIII – Basquete

- 8.1 Manejo do corpo
- 8.2 Domínio da bola, drible, passes (peito, picado),
- 8.3 Recepção, arremessos (bandeja, jump).

UNIDADE IX – Futebol

- 9.1 Condução da bola
- 9.2 Passes
- 9.3 Domínio
- 9.4 Chutes

UNIDADE X – Handebol

- 10.1 Empunhadura
- 10.2 Passe (direto, picado e parabólico)
- 10.3 Recepção, arremessos (ombro, com salto)
- 10.4 Progressões (ritmo trifásico)

UNIDADE XI – Voleibol

- 11.1 Posições de expectativa, saque (por baixo), manchete, toque
- 11.2 Posições na quadra, rotação. Sistema 6 x0

UNIDADE XII – Jogos

- 12.1 Motores
- 12.2 Recreativos
- 12.3 De mesa

Bibliografia básica

MATTOS, M. G. **Educação Física na Adolescência: Construindo o Conhecimento na Escola.** São Paulo: Phorte Editora, 2000.
MOLINA NETO, V. **A Prática do Esporte nas Escolas do 1º e 2º graus.** Porto Alegre: Editora da Universidade, UFRGS, 1993.
DANTAS, E. H. M. **A Prática da Preparação Física.** 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

Bibliografia complementar

ANDERSON, B. **Alongue-se no Trabalho.** / Bob Anderson: ilustrado por Jean Anderson: tradução Denise Maria Bolanho I. São Paulo: Summus, 1998.
NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo.** Londrina: Midiograf, 2001.



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

ROCHA, P. E. C. P. **Musculação 1000 Exercícios** / 2ª edição – 1999. 3. ed.
Rio de Janeiro: Sprint, 2000.