



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 2016/1	<b>Período letivo:</b> 1º semestre
<b>Carga horária total:</b> 45 h	<b>Código:</b> FG32101
<b>Ementa:</b> A Educação Física é uma disciplina que tem como principal meta proporcionar ao aluno o conhecimento do movimento humano, o desenvolvimento das aptidões e das qualidades físicas, através do esporte, dos exercícios físicos e das tarefas motoras, além disso, possibilita a integração social e o desenvolvimento da afetividade. Através da prática continuada, a Educação Física contribui para a adoção de um estilo de vida saudável, buscando a melhoria da qualidade de vida.	

### Conteúdos

#### UNIDADE I – Atletismo: Provas de Campo

- 1.1 Saltos em distância e altura
- 1.2 Arremesso de peso

#### UNIDADE II – Condicionamento Físico

- 2.1 Noções conceituais de esforço, intensidade, frequência
- 2.2 Funcionamento do organismo humano
- 2.3 Benefícios que a prática das atividades proporciona

#### UNIDADE III – Ginástica Olímpica

- 3.1 Rolamentos para frente, para trás
- 3.2 Elementos de ligação
- 3.3 Saltos no trampolim

#### UNIDADE IV – Qualidade de Vida e Promoção da Saúde

- 4.1 Alimentação

### Bibliografia básica

- BARBANTI, Valdir. **Treinamento Físico – Bases Científicas**. São Paulo: Ed. CLR Balieiro, 1986.
- TUBINO, MJG. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. Rio de Janeiro: IBRASA, 1980.
- WEINECK, J. **Manual do Treinamento Esportivo**. São Paulo: Manole, 1986.

### Bibliografia complementar

- ATLETISMO: **Regras oficiais** (vigentes).
- BASQUETEBOL: **Regras oficiais** (vigentes).
- FERNANDES, José Luiz. **Atletismo – Arremessos**. São Paulo: EPU, 1978.
- FERNANDES, José Luiz. **Atletismo – Corridas**. São Paulo: EPU, 1979.
- FERNANDES, José Luiz. **Atletismo – Os saltos**. São Paulo: EPU, 1978.



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

FUTSAL: **Regras oficiais** (vigente).

HANDEBOL: **Regras oficiais** (vigente).

SANTOS, José Carlos Eustáquio, ALBUQUERQUE, Filho, José Arruda.  
**Manual de Ginástica Olímpica.** Rio de Janeiro: Sprint, 1984.

VOLEIBOL: **Regras oficiais** (vigente).