



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 2017/1	Período letivo: 1º ano
Carga horária total: 60h	Código: SS_EVE.2
Ementa: Estudo e vivência do Handebol, do Atletismo e de esporte alternativo. Discussão sobre a Educação Física Escolar, através de relatos e experiências anteriores. Introdução à concepção do corpo e sua utilização como tema norteador da disciplina de Educação Física. Aprofundamento do conhecimento sobre o corpo, vivenciando atividades que desenvolvam o equilíbrio, a coordenação motora, a força e a resistência.	

Conteúdos

UNIDADE I – Handebol

- 1.1 História do esporte
- 1.2 Regras - revisão
- 1.3 Fundamentos Técnicos
- 1.4 Fundamentos Táticos
 - 1.4.1 Posições em quadra
 - 1.4.2 Sistemas e ações de defesa
 - 1.4.3 Sistemas e ações de ataque
- 1.5 Contextualização histórica do Handebol na sociedade

UNIDADE II – Atletismo

- 2.1 História do esporte
- 2.2 Provas
 - 2.2.1 Provas de Pista
 - 2.2.2 Provas de Campo
- 2.3 Regras do esporte
- 2.4 Contextualização histórica do Atletismo na sociedade e paralelo com as competições mundiais esportivas (Copa do Mundo e Olimpíadas)

UNIDADE III – Esportes Alternativos (Frescobol, Punhobol, Badminton, Lutas, etc.)

- 3.1 História do esporte
- 3.2 Regras do esporte
- 3.3 Fundamentos Técnicos
- 3.4 Introdução aos Sistemas Táticos
- 3.5 Contextualização do esporte na sociedade

UNIDADE IV – Educação Física e seu Contexto

- 4.1 Breve histórico da Educação Física Escolar
- 4.2 Conceitos e concepções
- 4.3 Experiências e práticas na vida escolar

UNIDADE V – O Corpo – conceitos e vivências

- 5.1 Equilíbrio



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

- 5.2 Coordenação Motora
- 5.3 Força
- 5.4 Resistência

Bibliografia básica

DARIDO, Suraya Cristina. **Educação Física e Temas Transversais**. Campinas, SP: Editora Papirus, 2012.
GRECO, Pablo Juan; ROMERO, Juan Fernandez. **Manual de Handebol: da iniciação ao alto nível**. São Paulo, SP: Editora Phorte, 2012.
LOHMANN, Lílíana Adiers. **Atletismo - Manual Técnico Para Atletas Iniciantes**. São Paulo, SP: Editora Sprint, 2011.

Bibliografia complementar

EHRET, A. *et al.* **Manual de Handebol Treinamento de Base Para Crianças e Adolescentes**. São Paulo, SP: Editora Phorte, 2002.
MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo Se Aprende na Escola**. 2. ed. Jundiaí, SP: Editora Fontoura, 2009.