



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 2016/1	Período letivo: 1º ano
Carga horária total: 90h	Código: CAVG_Diren.066
Ementa: Estudos sobre o corpo humano, estrutura óssea e muscular. Desenvolvimento das habilidades motoras básicas. Estudos sobre condicionamento físico e composição corporal. Prática de esportes: atletismo, basquetebol, futebol de campo, futebol de sete, futsal, handebol e voleibol. Experimentação de atividades alternativas.	

Conteúdos

UNIDADE I - Corpo Humano: anatomia básica

- 1.1 Sistema ósseo
- 1.2 Sistema muscular

UNIDADE II - Habilidades Motoras

- 2.1 Habilidades manipulativas
- 2.2 Habilidades locomotoras
- 2.3 Habilidades de estabilização

UNIDADE III – Prática desportiva

- 3.1 Contextualização do desporto
- 3.2 Apresentação do desporto
- 3.3 Regras básicas

UNIDADE IV- Capacidades físicas

- 4.1 Força
- 4.2 Resistência
- 4.3 Agilidade
- 4.4 Flexibilidade

UNIDADE V – Atividades alternativas

- 5.1 Taco
- 5.2 Xadrez
- 5.3 Dança
- 5.4 Rugby
- 5.5 Jogos cooperativos
- 5.6 Basebol
- 5.7 Atividades com raquete
- 5.8 Lutas
- 5.9 Outras

Bibliografia básica

GAYA, Adroaldo, MARQUES, Go Tani. **Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades.** Porto Alegre: UFRGS, 2004.



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

KENDALL, Florence Peterson, McCreary, Elisabeth Kendall, PROVANCE, Patrícia Geise. **Músculos**: provas e funções. 4. ed. São Paulo: Manole, sd.
NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 2. ed. Londrina - PR. Mimiograf, 2001. RODRIGUES, T. L. Flexibilidade e Alongamento. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

Bibliografia complementar

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: Educação Física / Secretaria de
DARIDO, S. C. **Educação Física na escola**: questões e reflexões. Araras: Topázio, 1999.

REGRAS BÁSICAS DOS DESPORTOS. Disponível em <
www.regrasdoesporte.com.br> Acesso em 12 de maio de 2016.

RODRIGUES, T. L. **Flexibilidade e Alongamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

ROSSETTO JÚNIOR, A. J.; COSTA C. M.; D'ANGELO F. L. **Práticas pedagógicas reflexivas em esporte educacional: unidade didática como instrumento de ensino e aprendizagem**. São Paulo: Ed. Phorte, 2008.