



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 2018/1	<b>Período letivo:</b> 1º ano
<b>Carga horária total:</b> 60 h	<b>Código:</b> AGRO.8
<b>Ementa:</b> Definições sobre atividade física, saúde, exercício físico, aptidão física, capacidades físicas e anatomia do corpo humano. Prática da modalidade ginástica artística e ginástica acrobática. Prática do atletismo, através das provas de pista e provas de campo, assim como aspectos técnicos. Introdução a esportes com bola e esportes com raquete.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Atividade Física e Saúde

- 1.1 Conceitos fundamentais em saúde, atividade física, exercício físico e aptidão física
- 1.2 Recomendações atuais para a prática de atividade física para saúde de adolescentes e adultos
- 1.3 Noções de anatomia do corpo humano
- 1.4 Condicionamento Físico
  - 1.4.1 Capacidades físicas: coordenação motora, força e velocidade
  - 1.4.2 Efeitos agudos e crônicos do exercício físico
  - 1.4.3 Controle da intensidade do exercício
  - 1.4.4 Circuitos Psicomotores

### UNIDADE II – Ginástica Artística

- 2.1 Posturas básicas
- 2.2 Posições estáticas

### UNIDADE III – Ginástica Acrobática

- 3.1 Elementos estáticos
- 3.2 Elementos dinâmicos

### UNIDADE IV – Atletismo

- 4.1 Provas de pista: corridas rápidas, corridas de resistência, corridas com barreiras e de revezamento
- 4.2 Provas de campo: saltos em altura, com vara, em distância e triplo. Arremesso de peso, lançamentos de dardo, disco e martelo

### UNIDADE V – Introdução aos Esportes com Bola

- 5.1 Jogos e atividades lúdicas envolvendo os esportes futsal, handebol, voleibol, punhobol e basquetebol

### UNIDADE VI – Esportes com Raquete

- 6.1 Frescobol
  - 6.1.1 O jogo e sua história
  - 6.1.2 O funcionamento, as modalidades e as regras de jogo



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

### 6.1.3 Fundamentos técnicos e efeitos

6.1.3.1 Voleio de drive

6.1.3.2 Voleio de revés

6.1.3.3 Voleio neutro

6.1.3.4 Smash

6.1.3.5 Efeitos: spin e slice

### **Bibliografia básica**

BROCHADO, F. A.; BROCHADO, M. M. V. **Fundamentos de ginástica artística e de trampolins**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogab, 2011.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.

MATTHIESEN, S. Q. **Atletismo: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogab, 2007.

### **Bibliografia complementar**

ZABALA, A. **A Prática Educativa: como ensinar**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

SANTINI, J.; VOSER, R. C. **Ensino dos esportes coletivos: uma abordagem recreativa**. Canoas: Editora ULBRA, 2008.