



<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> 60h	<b>Código:</b> JG_INF.2
<b>Ementa:</b> Reflexão sobre o papel da Educação Física e as práticas corporais no contexto brasileiro. Busca do conhecimento e compreensão do movimento humano em seus aspectos históricos, sociais, biológicos e culturais, por meio das práticas corporais coletivas e individuais. Construção e desenvolvimento dos aspectos estruturais, conceituais e contextuais da educação física e seu histórico, atividade física relacionada à saúde, atletismo, handebol, basquetebol e aspectos de coordenação motora ampla.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Educação Física e seu Contexto

- 1.1 Breve histórico da Educação Física Escolar
- 1.2 Conceitos e concepções

### UNIDADE II – Coordenação Motora Ampla

- 2.1 Habilidades de locomoção
- 2.2 Habilidades de manipulação
- 2.3 habilidades de equilíbrio

### UNIDADE III – Atividade Física e Saúde

- 3.1 Condicionamento físico
  - 3.1.1 Práticas que promovam a melhora da aptidão física
  - 3.1.2 Benefícios da prática de atividade física
- 3.2 Noções de anatomia e fisiologia humana durante o exercício físico
- 3.3 Conceitos em saúde, atividade física, exercício físico e aptidão física
- 3.4 Níveis de atividade física e recomendações atuais para a saúde
- 3.5 Doenças crônico-degenerativas e principais fatores de risco

### UNIDADE IV – Atletismo

- 4.1 História do esporte
- 4.2 Provas
  - 4.2.1 Provas de Pista
  - 4.2.2 Provas de Campo
- 4.3 Regras do esporte
- 4.4 Contextualização histórica do Atletismo na sociedade

### UNIDADE V – Handebol

- 5.1 História do esporte
- 5.2 Regras
- 5.3 Fundamentos Técnicos
- 5.4 Fundamentos Táticos
  - 5.4.1 Posições em quadra
  - 5.4.2 Sistemas e ações de defesa
  - 5.4.3 Sistemas e ações de ataque
- 5.5 Contextualização histórica do Handebol na sociedade



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

## UNIDADE VI - Basquetebol

6.1 História do esporte

6.2 Regras

6.3 Fundamentos Técnicos

6.4 Fundamentos Táticos

6.4.1 Posições em quadra

6.4.2 Sistemas e ações de defesa

6.4.3 Sistemas e ações de ataque

6.5 Contextualização histórica do Basquetebol na sociedade

### **Bibliografia básica**

DARIDO, S. C. **Para pensar educação física:** possibilidades de intervenção na escola. 7. ed. Campinas: Papyrus, 2013.

MATTOS, M. G. **Educação física na adolescência:** construindo o conhecimento na escola. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2013.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

### **Bibliografia complementar**

FERNANDES, J. L. **Atletismo – Arremessos.** 2. ed. São Paulo: EPU, 2003.

FERNANDES, J. L. **Atletismo – Corridas.** 2. ed. São Paulo: EPU, 2003.

FERNANDES, J. L. **Atletismo – Os saltos.** 2. ed. São Paulo: EPU, 2003.

MARONEZE, S. **Basquetebol:** manual de ensino. 1. ed. São Paulo: Ícone, 2015.

GRECO, J. P. **Manual do Handebol:** da iniciação ao alto rendimento. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2012.