



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 2018/1	Período letivo: 1º ano
Carga horária total: 60h	Código: VG_TEC.123
Ementa: Estudo 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. Realização 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, GoTani. **Desporto para crianças e jovens:** razões e finalidades. Porto Alegre: UFRGS, 2004.
KENDALL, Florence Peterson; McCreary, Elisabeth Kendall; PROVANCE, Patrícia Geise. **Músculos:** provas e funções. 4. ed. São Paulo: Manole, 1993.



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

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 Educação Fundamental. - Brasília: MEC / SEF, 1998.

Regras básicas dos desportos. Disponível em: www.regrasdoesporte.com.br