



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> 60h	<b>Código:</b> SS.PLA.9
<b>Ementa:</b> 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
- 2.3 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)

- 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
- 5.2 Coordenação Motora



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

5.3 Força

5.4 Resistência

### **Bibliografia básica**

DARIDO, Suraya Cristina. **Educação Física e Temas Transversais**. Campinas: Editora Papyrus, 2012.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo Se Aprende na Escola**. 2. ed. São Paulo: Editora Fontoura, 2009.

SIMÕES, Antônio Carlos. **Handebol: táticas defensivas e ofensivas**. São Paulo: Cia. Brasil, s/d.

### **Bibliografia complementar**

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de Atletismo**. Rio de Janeiro: Sprint Editora, 2005.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ANDEBOL. **Regras oficiais de Handebol**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

EHRET. et. al. **Manual de Handebol Treinamento de Base Para Crianças e Adolescentes**. São Paulo: Editora Phorte, 2002.

GRECO, Pablo Juan e ROMERO, Juan Fernandez. **Manual de Handebol: da iniciação ao alto nível**. São Paulo: Editora Phorte, 2012.

LOHMANN, Líliliana Adiers. **Atletismo - Manual Técnico Para Atletas Iniciantes**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2011.