



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: 2º ano
Carga horária total: 60h	Código: SPR_INF.235
Ementa: Busca de compreensão, reflexão e análise sobre movimentos, aptidões e qualidades físicas, através do esporte, de exercícios físicos e das tarefas motoras. Busca da compreensão da importância da prática continuada da educação física na melhoria da qualidade de vida e orientação para um estilo de vida saudável.	

Conteúdos

UNIDADE I – Jogo

- 1.1 Diferenças entre Jogo e Esporte
- 1.2 Jogos Tradicionais/Populares
- 1.3 Jogos Cooperativos
- 1.4 Jogos de tabuleiro
- 1.5 Jogos teatrais ou dramáticos

UNIDADE II – Esporte - Atletismo

- 2.1 História
- 2.2 Corrida de Velocidade
- 2.3 Revezamento
- 2.4 Arremesso de Peso
- 2.5 Saltos

UNIDADE III – Esporte - Handebol

- 3.1 História
- 3.2 Regras
- 3.3 Fundamentos Teóricos
- 3.4 Fundamentos Táticos
- 3.5 Jogo

UNIDADE IV – Atividade Física e Saúde

- 4.1 Conceitos de atividade física, exercício físico, aptidão física e saúde
- 4.2 Capacidades físicas: conceitos e avaliação
- 4.3 Relações entre saúde atividade física/exercício físico
- 4.4 Fatores favoráveis e desfavoráveis à promoção e manutenção da saúde
- 4.5 Alimentação antes, durante e depois da atividade física/exercício físico; noções de hidratação relativas às práticas corporais
- 4.6 Consumo e gasto calórico: alimentação, exercício físico e obesidade



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

Bibliografia básica

HUIZINGA, Johan. **Homo Ludens**: o jogo como elemento da cultura. 6.ed. São Paulo: Perspectiva, 2010.
LAVEGA BURGUÉS, Pere. **Juegos y deportes populares tradicionales**. Barcelona: INDE Publicaciones, 2000.
MATTHIESEN, Sara Quenzer Fontoura. **Atletismo Se Aprende na Escola**. 2. ed. São Paulo: Editora Fontoura, 2009.

Bibliografia complementar

MAREGA, Marcio; MALUF, José Antônio Elsevier. **Manual de Atividades Físicas Para Prevenção de Doenças**. Rio de Janeiro: Editora Campus, 2012.
MARIANO, Cecília; **Educação Física - o Atletismo no Currículo Escolar**. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Wak, 2012.
OLIVEIRA, Renata Maria S.; FARIA, Eliane Rodrigues de; PRIORE, Sílvia Eloiza. **Nutrição e Saúde na adolescência**. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2011.
TEIXEIRA, Hudson Ventura. **Educação Física e Desportos**. 5. ed. São Paulo: Editora Saraiva, 2013.
TENROLER, Carlos. **Handebol - Teoria e Prática**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2004.