



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: NH_MCT.41
Ementa: Intervenção numa formação direcionada para a cidadania de forma crítica e participativa. Compreensão do corpo no mundo, do corpo do outro, percebendo a necessidade humana de se movimentar, interiorizando um estilo de vida mais ativo. Valorização da cultura corporal e exploração das mais diversas possibilidades motoras, com especificidade para brinquedos e brincadeiras culturalmente inseridos em nossa sociedade. Incentivo do convívio social para a integração, o respeito e a cooperação.	

Conteúdos

UNIDADE I – Socialização e Resgate Cultural

- 1.1 Jogos Recreativos
- 1.2 Brinquedos e Brincadeiras da Cultura Brasileira
- 1.3 Jogos Escolares: Primeira Etapa

UNIDADE II – Atividade Física e Saúde

- 2.1 Anatomia Básica: Sistema Locomotor
- 2.2 Conceitos: Qualidade de vida e Saúde
- 2.3 Jogos Escolares: Segunda Etapa

UNIDADE III - Sociedade e Cultura do Movimento Humano

- 3.1 Conceito de Beleza
- 3.2 Padrões de consumo e beleza contemporâneos
- 3.3 Jogos Escolares: Terceira Etapa

UNIDADE IV- Projetos Integrados

- 4.1 Resgate Cultural do Brincar
- 4.2 Articulações e Movimentos
- 4.3 Influência da busca pela beleza na Sociedade Contemporânea

Bibliografia básica

BENTO, J.O.; *et al.* **Desporto para criança e jovens:** das causas e dos fins. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004.

HIDELBRANDT-STRAMANN, Reiner. **Educação Física aberta a experiência:** uma concepção didática em discussão. Rio de Janeiro: Imperial Novo Milênio, 2009.

NAHAS, M. K. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida:** Conceitos e Sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

Bibliografia complementar

CASTRO, J. N. **Educação Física e Psicomotricidade:** em busca de uma educação mais humanista. Revista Digital, Buenos Aires, Año 13, nº 124, Setiembre de 2008.



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

DEMO, Pedro. **Pesquisa**: princípio científico e educativo. 14. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

NAHÁS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida mais ativo. Londrina: Midiograf, 2001.

NISTA-PICCOLO, Vilma Leni. **Esporte para vida no ensino médio**. São Paulo: Cortez, 2012.

SILVA, G.; OLIVEIRA, Gladson de; HEINE, Vinícius. **Capoeira**: Um instrumento psicomotor para a cidadania. São Paulo: Phorte, 2008.