



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 2019/1	<b>Período letivo:</b> 1º ano
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> CMQ.DE.137
<b>Ementa:</b> Ensino do Punhobol e do Atletismo, através do estudo da história, das regras e dos fundamentos técnicos e táticos e da experimentação de práticas individuais e coletivas. Ensino dos Jogos Cooperativos e da Atividade Física & Saúde através do estudo de conceitos e fundamentos e da experimentação de atividades práticas individuais e coletivas.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Punhobol

- 1.1 Histórico do jogo
- 1.2 Regras
- 1.3 Funcionamento do jogo
- 1.4 Fundamentos técnicos
- 1.5 Sistemas táticos de defesa
- 1.6 Sistemas de ataque

### UNIDADE II – Jogos Cooperativos

- 2.1 Conceito
- 2.2 Jogos Cooperativos e Jogos Competitivos: semelhanças e diferenças.
- 2.3 Vivência de experiências motoras cooperativas
- 2.4 Criação de Jogos Cooperativos

### UNIDADE III – Atividade Física & Saúde

- 3.1 Fisiologia do exercício em adolescentes
- 3.2 Adaptações neuromusculares
- 3.3 Circuitos neuromusculares
- 3.4 Cineantropometria
- 3.5 Nutrição aplicada ao exercício

### UNIDADE IV – Ritmo & Movimento

- 4.1 Conceituação
- 4.2 Exploração de ações corporais e contextualização com o ritmo
- 4.3 Atividades recreativas que envolvam tempos musicais
- 4.4 Planos para execução de movimentos (baixo, médio e alto)
- 4.5 Criação a apresentação de Coreografias, Esquetes ou Peças Teatrais

### UNIDADE V – Atletismos

- 5.1 Corridas
- 5.2 Saltos
- 5.3 Arremessos
- 5.4 Lançamentos



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

### **Bibliografia básica**

- JAEHNERT, L. G; GRANDE, D. **Punhobol (Faustball):** da origem à competição. 22. ed. Curitiba: Edição do autor, 2008.
- FERNANDES, J. L. **Atletismo Corridas**. 3. ed. São Paulo: E.P.U., 2003.
- \_\_\_\_\_. **Atletismo os Saltos**. 2. ed. São Paulo: E.P.U., 2003.
- \_\_\_\_\_. **Atletismo Lançamentos e Arremessos**. 2. ed. São Paulo: E.P.U., 2003.
- RIGOLIN, L. R. (org.). **Desempenho esportivo: treinamento com crianças e adolescentes**. São Paulo: Phorte, 2016.
- NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.
- DA ALMEIDA, F. O. **Jogos Cooperativos: o jogo e o esporte como um exercício de convivência**. Santos: Projeto Cooperação, 2001.
- AMARAL, J. D. **Jogos Cooperativos**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2009.
- ARTAXO, I; Assis, G. M. **Ritmo e Movimento - Teoria e Prática**. São Paulo: Phorte, 2008.
- MENDES, Ana Carolina de Souza Silva Dantas. **Dança contemporânea e o movimento tecnologicamente contaminado**. Brasília: Instituto Federal de Brasília - IFB, 2011. 132 p.
- MATTOS, M. G. **Educação física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2013.
- HAYWOOD, K. M, Getchell, N. **Desenvolvimento motor ao longo da vida**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

### **Bibliografia complementar**

- MARCELINO, N (org). **Lazer e Recreação: Repertório de Atividades por Fases da Vida**. 1. ed. São Paulo: Papirus, 2006.
- LIMA, V. P; NETTO, E. S. **Ginástica Localizada: cinesiologia e treinamento aplicado**. 1. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2010.
- CIAVATTA, L. **O Passo - A Pulsação e o Ensino-Aprendizagem de Ritmos**. Rio de Janeiro: L. Ciavatta, 2003.
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 1992.
- DELAVIER, F. **Guia dos movimentos de musculação: abordagem anatômica**. 4. ed. Barueri, SP: Manole, 2006.
- MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fundamentos de fisiologia do exercício**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.