



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

DISCIPLINA: Educação Física	
Vigência: a partir de 2018/1	Período letivo: 2º ano
Carga horária total: 60h	Código: NH_MCT.52
Ementa: Reflexão sobre o movimento humano. Busca de compreensão sobre as aptidões e as qualidades físicas. Introdução de hábitos saudáveis de vida. Estudo e vivências de esportes, jogos, brincadeiras e atividades rítmicas. Busca da compreensão sobre o seu corpo. Incentivo ao convívio social para a integração, o respeito e a cooperação.	

Conteúdos

UNIDADE I – Saúde e Condicionamento Físico

- 1.1 Qualidade de vida
- 1.2 Promoção da saúde
- 1.3 Alimentação saudável
- 1.4 Composição corporal
- 1.5 Jogos Escolares I: esportes individuais (atletismo, tênis de mesa, xadrez etc.).

UNIDADE II – Jogos e Brincadeiras, Resgate Cultural

- 2.1 Jogos cooperativos
- 2.2 Jogos competitivos
- 2.3 Jogos recreativos
- 2.4 Jogos pré-desportivos
- 2.5 Jogos regionais
- 2.6 Jogos escolares II: esportes escolares coletivos

UNIDADE III – Esportes Alternativos

- 3.1 Badminton, punhobol, frisbe, frescobol, etc.
- 3.2 História dos esportes
- 3.3 Regras
- 3.4 Fundamentos técnicos e táticos
- 3.5 Jogos escolares III: Esportes escolares coletivos

UNIDADE IV – Atividades Rítmicas

- 4.1 Vivências individuais e em grupos
- 4.2 Contextualização da música nos esportes e na sociedade.

Bibliografia básica

- LIBÂNEO, José Carlos. **Didática**. São Paulo: Cortez, 1994.
- VOSER, Rogério da Cunha. **Futsal: princípios técnicos e táticos**. 2. ed. Canoas: ULBRA, 2003.
- BROWN, Guillermo. **Jogos cooperativos: teoria e prática**. São Leopoldo, RS: Sinodal, 1994.



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

Bibliografia complementar

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

SIMONE, Clarissa Rios. **Atletismo em quadrinhos**: história, regras, técnicas e glossário. Porto Alegre: Rígel, 2009.

GIACAGLIA, Luciano Ricardo. **Xadrez para jovens**. 3. ed. Porto Alegre: Rígel, 2012.

TEIXEIRA, Hudson Ventura. **Educação Física e Desportos**. 5. ed. São Paulo: Saraiva, 2013.

OLIVEIRA, Renata Maria S.; FARIA, Eliane Rodrigues de; PRIORE, Sílvia Eloiza. **Nutrição e Saúde na adolescência**. Rio de Janeiro: Rubio, 2011.