



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> GR_INF.24
<b>Ementa:</b> Estudo do movimento humano. Desenvolvimento das aptidões e das qualidades físicas, através do esporte, dos exercícios físicos e das tarefas motoras. Integração social e o desenvolvimento da afetividade.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Cuidados com a Saúde e Condicionamento Físico

- 1.1 Saúde e Qualidade de vida
- 1.2 Atividade física e Jogos em Educação Física escolar
- 1.3 Condicionamento físico e Promoção de Saúde
- 1.4 Avaliações em Educação Física
- 1.5 Primeiros socorros

### UNIDADE II – Noções Básicas dos Desportos

- 2.1 Fundamentos do Futsal
- 2.2 Fundamentos do Voleibol
- 2.3 Fundamentos do Handebol
- 2.4 Fundamentos do Basquetebol
- 2.5 Jogo

## Bibliografia básica

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo.** 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013.  
DE ROSE JR. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar.** 2. ed. Curitiba: Artmed, 2009.  
LUONGO, J. **Tratado de Primeiros Socorros.** 1. ed. São Paulo: Editora Rideel, 2014.

## Bibliografia complementar

BALZANO, O. N. **Metodologia dos jogos condicionados para futsal e educação física escolar.** 1. ed. Porto Alegre: Produção Independente, 2007.  
BOJIKAN, J. C. M. **Ensinando Voleibol.** 5. ed. São Paulo: Phorte, 2012.  
COUTINHO, N. F. **Basquete na escola.** 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.  
EHRET, A. **Manual de handebol: treinamento de base para crianças e adolescentes.** 1. ed. Curitiba: Editora Artmed, 2002.  
NEIRA, Marcos. **Educação física: desenvolvendo competências.** São Paulo: Phorte, 2003.