



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> 90h	<b>Código:</b> CAVG_Diren.066
<b>Ementa:</b> Estudos sobre o corpo humano, estrutura óssea e muscular. Desenvolvimento das habilidades motoras básicas. Estudos sobre condicionamento físico e composição corporal. Prática de esportes: atletismo, basquetebol, futebol de campo, futebol de sete, futsal, handebol e voleibol. Experimentação de atividades alternativas.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Corpo Humano: Anatomia Básica

- 1.1 Sistema ósseo
- 1.2 Sistema muscular

### UNIDADE II – Habilidades Motoras

- 2.1 Habilidades manipulativas
- 2.2 Habilidades locomotoras
- 2.3 Habilidades de estabilização

### UNIDADE III – Prática Desportiva

- 3.1 Contextualização do desporto
- 3.2 Apresentação do desporto
- 3.3 Regras básicas

### Unidade IV – Capacidades Físicas

- 4.1 Força
- 4.2 Resistência
- 4.3 Agilidade
- 4.4 Flexibilidade

### UNIDADE V – Atividades Alternativas

- 5.1 Taco
- 5.2 Xadrez
- 5.3 Dança
- 5.4 Rugby
- 5.5 Jogos cooperativos
- 5.6 Basebol
- 5.7 Atividades com raquete
- 5.8 Lutas
- 5.9 Outras

## Bibliografia básica

GAYA, Adroaldo; MARQUES, Go Tani. **Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades.** Porto Alegre: UFRGS, 2004.



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

KENDALL, Florence Peterson; McCREARY, Elisabeth Kendall; PROVANCE, Patrícia Geise. **Músculos**: provas e funções. 4. ed. São Paulo: Manole, sd.  
NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 2. ed. Londrina - PR. Mimiograf, 2001.  
RODRIGUES, T. L. **Flexibilidade e Alongamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

### **Bibliografia complementar**

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: Educação Física / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1997. 96p.  
DARIDO, S. C. **Educação Física na escola**: questões e reflexões. Araras: Topázio, 1999.  
**REGRAS BÁSICAS DOS DESPORTOS**. Disponível em: <[www.regrasdoesporte.com.br](http://www.regrasdoesporte.com.br)>. Acesso em: 12 mai. 2016.  
RODRIGUES, T. L. **Flexibilidade e Alongamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.  
ROSSETTO JÚNIOR, A. J.; COSTA C. M.; D'ANGELO F. L. **Práticas pedagógicas reflexivas em esporte educacional**: unidade didática como instrumento de ensino e aprendizagem. São Paulo: Phorte, 2008.