



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 2019/1	Período letivo: 1º ano
Carga horária total: 60h	Código: LJ_ADM.51
Ementa: Compreensão do funcionamento do organismo humano para reconhecer e modificar as atividades corporais. Desenvolvimento de uma postura ativa na prática das atividades físicas. Reflexão sobre informações específicas da cultura corporal, oportunizando o convívio social, a integração, o respeito e a cooperação entre os alunos. Desenvolvimento de uma postura crítica e reflexiva sobre o conceito de corpo e as influências da mídia.	

Conteúdos

UNIDADE I – Esportes

- 1.1 Resgate das atividades esportivas já praticadas
- 1.2 Esporte Cooperativo
- 1.3 Esporte Competitivo
- 1.4 Esporte Inclusivo

UNIDADE II – Atividade Física e Saúde

- 2.1 Musculação e Exercício Físico
- 2.2 Anatomia
- 2.3 Fisiologia do Exercício
- 2.4 Cinesiologia

UNIDADE III – Sociedade e Cultura do Movimento Humano

- 3.1 Corporeidade
- 3.2 Estética do Desporto

UNIDADE IV – Projetos Integrados

- 4.1 Dança e folclore

Bibliografia básica

Gaya, A; Marques, A; Tani, G. **Desporto para criança e jovens:** das causas e dos fins. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004.
GALLAHUE, David L.; DONNELLY, Frances Cleland. **Educação Física desenvolvimentista para todas as crianças.** 4. ed. São Paulo: Phorte, 2008.
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

BARBOSA, V. L. P. **Prevenção da Obesidade na Infância e na Adolescência:** exercícios, nutrição e psicologia. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.



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

CASTRO, J. N. Educação Física e Psicomotricidade: em busca de uma educação mais humanista. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, Ano 13, n. 124, Setembro de 2008. ISSN 1514-3465

DAIUTO, M. **Basquetebol**: Metodologia de Ensino. 6. ed. São Paulo: Hemus, 1991.

MELHEM A. **Brincando e aprendendo handebol**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

VOSER, R. C. Giusti, J. G. **O Futsal e a Escola** - Uma Perspectiva Pedagógica. Porto Alegre: Artmed, 2002.