



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 2021/1   | <b>Período letivo:</b> 1º ano |
| <b>Carga horária total:</b> 60 h  | <b>Código:</b> CMQ.DE.137     |
| <b>Ementa:</b> Atividade física e saúde: definição de conceitos de atividade física e saúde, descrição dos fundamentos básicos de anatomia, fisiologia e biomecânica relacionados ao movimento e experimentação de vivências motoras e neuromusculares. Punhobol: introdução à história, interpretação das regras, estudo de fundamentos técnicos e táticos e experimentação prática. Atletismo: introdução à história, interpretação das regras, estudos dos fundamentos técnicos das corridas, saltos e arremessos e experimentação prática. Jogos Cooperativos: definição de conceitos e fundamentos e experimentação prática. Ritmo e Movimento: definição de conceitos e fundamentos e experimentação prática. |                               |

## Conteúdos

### UNIDADE I – Atividade física (AF) e saúde

- 1.0 Introdução ao movimento
- 1.1 Conceitos fundamentais relacionados a atividades físicas
- 1.2 Fundamentos básicos de anatomia - músculos, ossos e articulações
- 1.3 Fundamentos básicos de Biomecânica
  - 1.3.1 Movimentos das alavancas corporais
  - 1.3.2 Centro de equilíbrio
- 1.4 Fundamentos básicos de Fisiologia do movimento
  - 1.4.1 Parâmetros fisiológicos relacionados a AF e exercício
  - 1.4.2 Ferramentas de controle da AF e exercício
    - 1.4.2.1 Frequência cardíaca (FC)
    - 1.4.2.2 Percepção Subjetiva do esforço (PSE)
  - 1.4.3 Valências físicas relacionadas a saúde e performance
  - 1.4.4 Adaptações do organismo aos diferentes tipos de atividades físicas e exercícios
- 1.5 Circuitos motores e neuromusculares

### 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 Elaboração e aplicação de Jogos Cooperativos

### UNIDADE III – Punhobol

- 3.1 Histórico do jogo
- 3.2 Regras



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

- 3.3 Funcionamento do jogo
- 3.4 Fundamentos técnicos
- 3.5 Sistemas táticos de defesa
- 3.6 Sistemas de ataque

#### UNIDADE IV – Ritmo e Movimento

- 4.1 Conceitos fundamentais relacionados ao ritmo e ao movimento
- 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
- 4.5 Criação a apresentação de Coreografias, Esquetes ou Peças Teatrais

#### UNIDADE V – Atletismo

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

#### **Bibliografia básica**

- AMARAL, J. D. **Jogos Cooperativos**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2009.
- ALMEIDA, F. O. da. **Jogos Cooperativos: o jogo e o esporte como um exercício de convivência**. Santos: Projeto Cooperação, 2001.
- ARTAXO, I.; ASSIS, G. M. de. **Ritmo e Movimento: Teoria e Prática**. São Paulo: Phorte, 2008.
- FERNANDES, J. L. **Atletismo Corridas**. 3. ed. São Paulo: E.P.U., 2003.
- FERNANDES, J. L. **Atletismo os Saltos**. 2. ed. São Paulo: E.P.U., 2003.
- FERNANDES, J. L. **Atletismo Lançamentos e Arremessos**. 2. ed. São Paulo: E.P.U., 2003.
- HAYWOOD, K. M.; GETCHELL, N. **Desenvolvimento motor ao longo da vida**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- JAEHNERT, L.G.; GRANDE, D. **Punhobol (Faustball): da origem à competição**. 22. ed. Curitiba: Edição do autor, 2008.
- JUNG, Laura Garcia. **Punhobol na Educação Física**. Rio de Janeiro: PoD, 2018.
- MATTOS, M. G. **Educação física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2013.
- MENDES, Ana Carolina de Souza Silva Dantas. **Dança contemporânea e o movimento tecnologicamente contaminado**. Brasília: Instituto Federal de Brasília - IFB, 2011. 132 p.
- NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.
- RIGOLIN, L. R. (org.). **Desempenho esportivo: treinamento com crianças e adolescentes**. São Paulo: Phorte, 2016.



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

### **Bibliografia complementar**

- CIAVATTA, L. **O Passo**: A Pulsção e o Ensino-Aprendizagem de Rítmos. 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: Manole, 2006.
- HALL, Susan J. **Biomecânica Básica**. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.
- INTERNATIONAL FISTBALL ASSOCIATION (IFA). **Rules of the game**. Áustria: IFA, 2019. Disponível em: [https://www.ifa-fistball.com/wp-content/uploads/2019/03/03\\_IFA-Rules-of-the-Game-2019.pdf](https://www.ifa-fistball.com/wp-content/uploads/2019/03/03_IFA-Rules-of-the-Game-2019.pdf). Acesso em 15 de setembro de 2020.
- LIMA, V. P.; NETTO, E. S. **Ginástica Localizada**: cinesiologia e treinamento aplicado. 1. ed. Rio de Janeiro, Sprint, 2010.
- MARCELINO, N. (org). **Lazer e Recreação**: Repertório de Atividades por Fases da Vida. 1. ed. São Paulo: Papirus, 2006.
- MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, Victor L. **Fundamentos de fisiologia do exercício**. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.
- MOORE, Keith L.; DALLEY, Arthur F.; AGUR, Anne M. **Anatomia Orientada para a Clínica**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010.
- POWERS, Scott K.; HOWLEY, Eduard T. **Fisiologia do Exercício**: Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho. 9. ed. Barueri: Manole, 2017.