



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 2023/1	Período letivo: 1º ano
Carga horária total: 90h	Código: TEC.2528
Ementa: 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



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

Bibliografia básica

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

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. Acesso em: 12 maio de 2016

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.