



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 2023/1   | <b>Período letivo:</b> 1º ano |
| <b>Carga horária total:</b> 90h   | <b>Código:</b> TEC.2528       |
| <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



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](http://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.