



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

EDUCAÇÃO FÍSICA I

Vigência: a partir de 2024/1

Período letivo: 1º ano

Carga horária total: 60h

Código: TEC.2031

Ementa: Definições e práticas sobre fundamentos envolvendo o campo da saúde. Prática de brincadeiras, jogos e ginásticas. Introdução a esportes com bola e raquete. Teoria e prática do atletismo.

Conteúdos:

UNIDADE I - Atividade física e saúde

- 1.1 Conceitos fundamentais em saúde, atividade física, exercício físico, aptidão física, qualidade de vida e composição corporal
- 1.2 Recomendações atuais para a prática de atividade física para saúde de adolescentes e adultos
- 1.3 Noções de anatomia do corpo humano: sistema esquelético, sistema muscular e sistema articular
- 1.4 Condicionamento físico e capacidades físicas: força, velocidade, equilíbrio, resistência, agilidade, flexibilidade, coordenação motora e tempo de reação
- 1.5 Efeitos agudos e crônicos do exercício físico
- 1.6 Controle da intensidade do exercício
- 1.7 Circuitos Psicomotores

UNIDADE II – Atletismo

- 2.1 Provas de pista: corridas rápidas, corridas de resistência, corridas com barreiras e de revezamento
- 2.2 Provas de campo: saltos em altura, com vara, em distância e triplo. Arremesso de peso, lançamentos de dardo, disco e martelo

UNIDADE III - Jogos e brincadeiras

- 3.1 Atividades lúdicas
- 3.2 Atividades cooperativas
- 3.3 Atividades competitivas

UNIDADE IV - Introdução aos esportes com bola

- 4.1 Jogos e atividades lúdicas envolvendo esportes coletivos

UNIDADE V - Ginásticas

- 5.1 Ginástica artística: posturas básicas e posturas estáticas
- 5.2 Ginástica acrobática: elementos estáticos e elementos dinâmicos

UNIDADE VI - Tênis de mesa

- 6.1 Histórico do jogo
- 6.2 O funcionamento e as regras de jogo
- 6.3 Fundamentos técnicos: empunhaduras, efeitos, saque, forehand, backhand, smash, bloqueio, drive de velocidade e de efeito, flich e slice



UNIDADE VII - Frescobol

7.1 Histórico do jogo

7.2 O funcionamento e as regras de jogo

7.3 Fundamentos técnicos: forehand, backhand, pêndulo, redemoinho, reverência, caneta, chicote, martelo, smash, gancho, back, looping e espátula

UNIDADE VIII - Tchoukball

8.1 Histórico do jogo

8.2 O funcionamento e as regras de jogo

8.3 Fundamentos técnicos: tipos de recepção, tipos de passe, tipos de arremessos, manuseio da bola, drible e fintas

8.4 Fundamentos táticos: sistemas de jogo

Bibliografia básica

MANHÃES, E. **519 atividades e jogos para esportes de quadra**. Rio de Janeiro: Sprint, 2011.

MATTHIESEN, S. Q. **Atletismo: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3.ed. Londrina: Midiograf, 2003.

Bibliografia complementar

DARIDO, S.C. **Educação Física Escolar: compartilhando experiências**. São Paulo: Phorte Editora, 2011.

FATTINI, C.A.; DÂNGELO, J.G. **Anatomia humana básica**. Rio de Janeiro: Atheneu, 2001.

MARINOVIC, W.; LIZUKA, C.A.; NAGAOKA, K.T. **Tênis de mesa: teoria e prática**. São Paulo: Ph, 2006.

SANTINI, J.; VOSER, R. C. **Ensino dos esportes coletivos: uma abordagem recreativa**. Canoas: Editora ULBRA, 2008

ZABALA, A. **A Prática Educativa: como ensinar**. Porto Alegre: Artmed, 1998.