



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 2024/1	Período letivo: 1º ano
Carga horária total: 60h	Código: TEC.4524
Ementa: Ensino do Punhobol e do Atletismo através do estudo da história, das regras e dos fundamentos técnicos e táticos e da experimentação de práticas individuais e coletivas. Ensino dos Jogos Cooperativos e da Atividade Física e Saúde através do estudo de conceitos e fundamentos e da experimentação de atividades práticas individuais e coletivas.	

Conteúdos

UNIDADE I – Punhobol

- 1.1 Histórico do jogo
- 1.2 Regras
- 1.3 Funcionamento do jogo
- 1.4 Fundamentos técnicos
- 1.5 Sistemas táticos de defesa
- 1.6 Sistemas de ataque

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 Criação de Jogos Cooperativos

UNIDADE III – Atividade Física e Saúde

- 3.1 Fisiologia do exercício em adolescentes
- 3.2 Adaptações neuromusculares
- 3.3 Circuitos neuromusculares
- 3.4 Cineantropometria
- 3.5 Nutrição aplicada ao exercício

UNIDADE IV – Ritmo e Movimento

- 4.1 Conceituação
- 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 (baixo, médio e alto)
- 4.5 Criação a apresentação de Coreografias, Esquetes ou Peças Teatrais



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

UNIDADE V – Atletismos

- 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.
- ARTAXO, I; Assis, G. M. **Ritmo e Movimento - Teoria e Prática**. São Paulo: Phorte, 2008.
- DA ALMEIDA, F. O. **Jogos Cooperativos: o jogo e o esporte como um exercício de convivência**. Santos: Projeto Cooperação, 2001.
- FERNANDES, J. L. **Atletismo Corridas**. 3.ed. São Paulo: E.P.U., 2003.
- _____. **Atletismo os Saltos**. 2.ed. São Paulo: E.P.U., 2003.
- _____. **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.
- 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.

Bibliografia complementar

- CIAVATTA, L. **O Passo - A Pulsação e o Ensino-Aprendizagem de Ritmos**. 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, SP: Manole, 2006.
- 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: Papyrus, 2006.
- MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fundamentos de fisiologia do exercício**. 2.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.