



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 2025/1	Período letivo: 1º ano
Carga horária total: 60h	Código: TEC.4113
Ementa: Estudo do movimento humano. Desenvolvimento das aptidões e das qualidades físicas através dos jogos, esportes, exercícios físicos e tarefas motoras. Integração social e o desenvolvimento da afetividade.	

Conteúdos

UNIDADE I – Cuidados com a saúde e Condicionamento Físico

- 1.1 Saúde e Qualidade de vida
- 1.2 Atividade física e Jogos em Educação Física escolar
- 1.3 Condicionamento físico e Promoção de Saúde
- 1.4 Avaliações em Educação Física
- 1.5 Primeiros socorros

UNIDADE II – Noções Básicas dos Desportos

- 2.1 Fundamentos do Futsal
- 2.2 Fundamentos do Voleibol
- 2.3 Fundamentos do Handebol
- 2.4 Fundamentos do Basquetebol
- 2.5 Jogos cooperativos e competitivos

Bibliografia básica

DE ROSE JR. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar.** 2.ed. Curitiba: Editora Artmed, 2009.

LUONGO, J. **Tratado de Primeiros Socorros.** 1.ed. São Paulo: Editora Rideel, 2014.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo.** 6.ed. Londrina: Midiograf, 2013.

Bibliografia complementar

BALZANO, O. N. **Metodologia dos jogos condicionados para futsal e educação física escolar.** 1.ed. Porto Alegre: Produção Independente, 2007.

BOJIKAN, J. C. M. **Ensinando Voleibol.** 5.ed. São Paulo: Phorte, 2012.



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

CIVITATE, H. **505 jogos cooperativos e competitivos**. 4.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003

COUTINHO, N. F. **Basquete na escola**. 3.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.

EHRET, A. **Manual de handebol: treinamento de base para crianças e adolescentes**. 1.ed. Curitiba: Editora Artmed, 2002.

NEIRA, Marcos. **Educação física: desenvolvendo competências**. São Paulo: Phorte, 2003.