



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

DISCIPLINA: Educação Física I	
Vivência: a partir de 2025/1	Período Letivo: 1º ano
Carga Horária Total: 60h	Código: TEC.4708
Ementa: Definição dos conceitos de atividade física e saúde, descrição dos fundamentos básicos de anatomia, fisiologia e biomecânica relacionados ao movimento e experimentação de vivências motoras e neuromusculares. Introdução à história, interpretação das regras, estudo de fundamentos técnicos e táticos e experimentação prática do Punhobol. Introdução à história, interpretação das regras, estudos dos fundamentos técnicos das corridas, saltos e arremessos e experimentação prática de Atletismo. Definição dos conceitos e fundamentos e experimentação prática de Jogos Cooperativos. Estudo de conceitos e fundamentos e experimentação prática de Jogos Cooperativos	

Conteúdos

UNIDADE I – Atividade física (AF) e saúde

1.1 Introdução ao movimento

1.2 Conceitos fundamentais relacionados a atividades físicas

1.3 Fundamentos básicos de anatomia – músculos, ossos e articulações

1.4 Fundamentos básicos de Biomecânica

1.4.1 Movimentos das alavancas corporais

1.4.2 Centro de equilíbrio

1.5 Fundamentos básicos de Fisiologia do movimento

1.5.1 Parâmetros fisiológicos relacionados a AF e exercício

1.5.2 Ferramentas de controle da AF e exercício

1.5.2.1 Frequência cardíaca (FC)

1.5.2.2 Percepção Subjetiva do esforço (PSE)

1.5.3 Valências físicas relacionadas a saúde e performance



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

1.5.4 Adaptações do organismo aos diferentes tipos de atividades físicas e exercícios

1.6 Circuitos motores e neuromusculares

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 Elaboração e aplicação de Jogos Cooperativos

UNIDADE III – Punhobol

3.1 Histórico do jogo

3.2 Regras

3.3 Funcionamento do jogo

3.4 Fundamentos técnicos

3.5 Sistemas táticos de defesa

3.6 Sistemas de ataque

UNIDADE IV – Ritmo e Movimento

4.1 Conceitos fundamentais relacionados ao ritmo e ao movimento

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

4.5 Criação e apresentação de Coreografias, Esquetes ou Peças

Teatrais

UNIDADE V – Atletismo

5.1 Corridas

5.2 Saltos

5.3 Arremessos



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

5.4 Lançamentos

Bibliografia básica

- AMARAL, J. D. **Jogos Cooperativos**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2009.
- ALMEIDA, F. O. da. **Jogos Cooperativos: o jogo e o esporte como um exercício de convivência**. Santos: Projeto Cooperação, 2001.
- ARTAXO, I; Assis, G. M. de. **Ritmo e Movimento: Teoria e Prática**. São Paulo: Phorte, 2008.
- FERNANDES, J. L. **Atletismo Corridas**. 3. ed. São Paulo: E.P.U., 2003.
- FERNANDES, J. L. **Atletismo os Saltos**. 2. ed. São Paulo: E.P.U., 2003.
- FERNANDES, J. L. **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.
- JUNG, Laura Garcia. **Punhobol na Educação Física**. Rio de Janeiro: PoD, 2018.
- 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: Manole, 2006.
- HALL, Susan J. **Biomecânica Básica**. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.
- INTERNATIONAL FISTBALL ASSOCIATION – IFA. **Rules of the game**. Áustria: IFA, 2019. Disponível em: https://www.ifa-fistball.com/wpcontent/uploads/2019/03/03_IFA-Rules-of-the-Game-2019.pdf. Acesso em 15 set. 2020.
- LIMA, V. P.; NETTO, E. S. **Ginástica Localizada: cinesiologia e treinamento aplicado**. 1. ed. Rio de Janeiro, Sprint, 2010.



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

MARCELINO, N. (org). **Lazer e Recreação: Repertório de Atividades por Fases da Vida**. 1. ed. São Paulo: Papirus, 2006.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, Victor L. **Fundamentos de fisiologia do exercício**. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

MOORE, Keith L.; DALLEY, Arthur F.; AGUR, Anne M. **Anatomia Orientada para a Clínica**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010.

POWERS, Scott K.; HOWLEY, Eduard T. **Fisiologia do Exercício: Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho**. 9. ed. Barueri: Manole, 2017.