



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

<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física I	
<b>Vigência:</b> a partir de 2025/1	<b>Período letivo:</b> 1º ano
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> TEC.4701
<b>CH Prática:</b> 60 h	
<b>Ementa:</b> Experimentação de atividades que promovam a melhoria da aptidão física e reflexão sobre os benefícios destas práticas. Melhoria da aptidão física mediante a prática dos desportos, de exercícios aeróbicos e de ginástica localizada. Aprimoramento das relações socioafetivas através do cumprimento das regras dos desportos, do trabalho em equipe e convivência entre colegas, em situação de jogo. Estudo das principais regras do Futsal e seus fundamentos técnicos e táticos, com aplicação durante as atividades.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Condicionamento Físico

- 1.1 Noções conceituais de esforço, intensidade, frequência
- 1.2 Funcionamento do Organismo Humano
- 1.3 Benefícios que a prática das atividades proporciona
- 1.4 Práticas que promovam a melhora da aptidão física

### UNIDADE II – Atividade física e saúde

- 2.1 Ginástica em grupo
- 2.2 Funcional
- 2.3 Ergonomia
- 2.4 Ginástica Laboral

### UNIDADE III – Futsal

- 3.1 Regras básicas
- 3.2 Fundamentos técnicos:
  - 3.2.1 Condução
  - 3.2.2 Passe
  - 3.2.3 Domínio
  - 3.2.4 Chute
- 3.3 Fundamentos táticos (Sistemas de jogo)
- 3.4 Jogo Dirigido



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

### **Bibliografia básica**

MUTTI, D. **Futsal: da iniciação ao alto nível**. São Paulo: Phorte, 2003.  
NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4.ed. Londrina: Midiograf, 2006.  
ROSSETO JÚNIOR, A. J. et al. **Jogos Educativos: estrutura e organização da prática**. 4.ed. São Paulo: Phorte, 2008.

### **Bibliografia complementar**

BARBANTI, Valdir. **Treinamento Físico - Bases Científicas**. São Paulo: Ed.CLR Balieiro, 1986.  
CBFS. Confederação Brasileira de Futebol de Salão. **FUTSAL: Livro Nacional de Regras 2019**. Fortaleza/CE: Comissão Nacional de Regras, 2019.  
GAYA, A.; MARQUES, A.; TANI, G. **Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004.  
VOSER, R.C.; Giusti, J.G. **O Futsal e a Escola: Uma Perspectiva Pedagógica**. Porto Alegre: Artmed, 2002.  
WEINECK, J. **Manual do Treinamento Esportivo**. São Paulo: Manole, 1986.