



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.4917
Ementa: Estudo dos jogos e das brincadeiras a partir da vivência dos estudantes, além de abordar jogos e brincadeiras tradicionais da região, do Brasil e do Mundo. Busca da compreensão dos conceitos básicos de atividade física e saúde. Apresentação e conhecimento das modalidades de rugby e do atletismo, por meio do estudo da história, das regras e dos fundamentos técnicos e táticos e da experimentação de práticas individuais e coletivas. Experimentação dos diferentes Jogos Esportivos Coletivos na sua essência de funcionamento e de seus elementos técnico-táticos iniciais, para assim, introduzir os estudantes no mundo dos esportes coletivos.	

Conteúdos

1. UNIDADE I – Jogos e brincadeiras
 - 1.1 De contexto comunitário e regional
 - 1.2 Populares no Brasil e no Mundo
 - 1.3 De matriz indígena e africana

2. UNIDADE II - Conceitos básicos de atividade física e saúde
 - 2.1 Atividade física
 - 2.2 Exercício físico
 - 2.3 Aptidão física
 - 2.4 Saúde
 - 2.5 Qualidade de vida
 - 2.6 Composição corporal

3. UNIDADE III - Atletismo
 - 3.1 Histórico do atletismo
 - 3.2 Provas de Pista
 - 3.3 Provas de campo



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

4. UNIDADE IV – Jogos Esportivos Coletivos (JECs)

- 4.1 Classificação dos esportes coletivos conforme sua lógica interna
- 4.2 Características de funcionamento dos JECs à exemplo do Futsal, Handebol, Voleibol e Basquetebol
- 4.3 Iniciação dos elementos técnico-táticos dos JECs
- 4.4 Jogos pré-desportivos

5. UNIDADE VI – Rugby

- 5.1 Histórico
- 5.2 Regras
- 5.3 Técnica
- 5.4 Tática

Bibliografia Básica

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO (CBAt). **Regras oficiais de competições da IAAF, 2018-2019.** Edição oficial para o Brasil. Disponível em: <<https://sge.cbat.org.br/uploads/orgaoAnexo/1u6-h4V4oe9ZzDNu7c37-FHbFK4YVxRIL.pdf>> Acesso em: 07/11/2024.

NISTA-PICCOLO, Vilma; TOLEDO, Eliana. **Abordagens pedagógicas do esporte: Modalidades convencionais e não convencionais.** São Paulo: Papirus, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS): **Plano de ação global para a atividade física 2018-2030.** Genebra, 2018. Disponível em: <<https://cnapec.wordpress.com/wp-content/uploads/2020/04/who-nmh-pnd-18.5-por.pdf>> Acesso em: 07/11/2024.

ROSE JUNIOR, Dante De. **Modalidades esportivas coletivas.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.

SILVA, Tiago Aquino Da Costa; JUNIOR, Alipio Rodrigues Pines. **Jogos e Brincadeira:** ações lúdicas nas escolas, ruas, hotéis, festas, parques e em família. 2.ed. Petrópolis – RJ: Editora Vozes, 2017.

VAZ, Luis Miguel Teixeira. **Ensino do rugby no meio escolar.** EFDeportes - revista digital · Año 10 · N° 81 | Buenos Aires, Febrero 2005.

Bibliografia Complementar

FERNANDES, J. L. **Atletismo Corridas.** 3.ed. São Paulo: E.P.U., 2003.



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

GONZÁLEZ, F.J; BRACHT, V. **Metodologia do ensino dos esportes coletivos.** Vitória: UFES, Núcleo de Educação Aberta e a Distância, 2012.

HERNÁNDEZ MORENO, J.; RODRÍGUEZ RIBAS, J. P. La Praxiologia Motriz: fundamentos y aplicaciones. Barcelona – Espanha, INDE publicaciones, 1ª edición, 2004.

INTERNATIONAL RUGBY BOARD. **Guia de Principiantes do Rugby Union.** Irlanda, 2008.

KUNZ, E. Transformação didático-pedagógica do esporte. 6.ed. Ijuí: UNIJUÍ, 2004.

LAGARDERA, F.; LAVEGA, P. **Introducción a la Praxiología Motriz.** Barcelona: Paidotribo, 2003.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 7.ed. Florianópolis: Ed. do autor, 2017.