



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

DISCIPLINA: Educação Física I	
Vigência: 2025/1	Período letivo: 1º Ano
Carga horária total: 60h	Código: SG_TEC.0003
Ementa: Conhecimento e reflexão sobre o corpo humano, análise de movimentos corporais, aptidões e qualidades físicas, através do esporte, de exercícios físicos e das tarefas motoras. Estudo e compreensão dos esportes individuais e coletivos. Identificação das diferenças entre esportes e atividades físicas. Estudo, compreensão e caracterização das diferenças entre os esportes e os jogos. Identificar as diferentes formas de jogos. Conhecimento, domínio e caracterização das relações entre atividade física, aptidão física com a saúde	

Conteúdos

UNIDADE I – JOGOS

- 1.1 Diferenças entre jogos e esportes
- 1.2 Jogos cooperativos e jogos competitivos
- 1.3 Jogos motores
- 1.4 Jogos tradicionais e jogos populares
- 1.5 Jogos de cartas e tabuleiro

UNIDADE II – ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

- 2.1 Diferenças entre atividade física, aptidão física e exercício físico
- 2.2 Bateria de testes físicos
- 2.3. Definição das capacidades físicas
- 2.4 Atividades práticas e/ou circuitos funcionais com ênfase nas capacidades físicas
- 2.5 Introdução ao Treinamento de força
- 2.6 Introdução ao Pilates

UNIDADE III – CONHECIMENTOS SOBRE O CORPO HUMANO

- 3.1 Introdução a anatomia humana
- 3.2 Introdução a fisiologia humana
- 3.3 Introdução a ciência do movimento humano (cinesiologia)

UNIDADE IV – ESPORTES INDIVIDUAIS E COLETIVOS

- 4.1 Introdução aos esportes de marca
- 4.2 Introdução aos esportes de invasão
- 4.3 Introdução aos esportes de rede/quadra dividida
- 4.4 Introdução aos esportes técnico-combinatórios
- 4.5 Introdução aos esportes de precisão



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

Bibliografia básica

CORREIA, M. M. **Trabalhando com jogos cooperativos: em busca de novos paradigmas na educação física**. 1.ed. Campinas: Papyrus, 2022.

GIL, A.; NOVAES, J. **Core e training: pilates, plataforma vibratória, treinamento funcional**. 1.ed. São Paulo: Ícone, 2021.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7.ed. Florianópolis: Editora do Autor, 2017.

NAVARRO, A. K. **Pedagogia do Esporte. Jogos Esportivos Coletivos**. 1.ed. São Paulo: Phorte, 2015.

PANELLI, C. DE MARCO, A. **Método Pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda a vida**. 3.ed. São Paulo: Phorte, 2016.

VEJA, J. M.; GIMENES, R. O. **Método Pilates: das bases fisiológicas ao tratamento das disfunções**. 1.ed. São Paulo: Atheneu, 2019.

Bibliografia complementar

Brasil. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Senado Federal. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**: nº 9394/96. Brasília: 1996. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_verseofinal_site.pdf>. Acesso em: 01, jun. 2024.

BRASIL. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Ministério da Saúde. 2021.

BROWN, Guillermo. **Jogos cooperativos: teoria e prática**. São Leopoldo, RS: Sinodal, 1994.

COUTINHO, Nilton Ferreira. **Basquetebol na escola**. 3.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.

FERNANDES, José Luiz. **Atletismo: Corridas**. 3.ed. São Paulo: EPU, 2003

FERNANDES, José Luiz. **Atletismo: arremessos**. São Paulo: EPU, 1978.

FERNANDES, José Luiz. **Atletismo: Os saltos**. 2.ed. São Paulo: EPU, 2003.

FERREIRA, Vanja. **Educação Física, recreação, jogos e desportos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

GRECCO, Pablo Juan; ROMERO, Juan J. Fernández. **Manual de handebol: da iniciação ao alto nível**. São Paulo: Phorte, 2012.

GUISELINI, Mauro. **Aptidão física Saúde bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. 2.ed. São Paulo: Phorte, 2006.

NISTA-PICCOLO, V. L.; TOLEDO, E. **Abordagens pedagógicas do esporte: Modalidades convencionais e não convencionais**. Campinas: Papyrus, 2014.



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

RIBEIRO, Jorge Luiz Soares. **Conhecendo o voleibol**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.

TENROLLER, Carlos A. **Futsal: Ensino e prática**. Canoas. Editora da Ulbra: 2004.

TORTORA, Gerard J. **Princípios de anatomia e fisiologia**. 16ª ed. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2023.

VOSER, Rogério da Cunha. **O futsal e a escola: uma perspectiva pedagógica**. 2. ed. Porto Alegre, RS: Penso, 2015.