



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

<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física I	
<b>Vigência:</b> 2025/1	<b>Período letivo:</b> 1º Ano
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> SG_TEC.0003
<b>Ementa:</b> 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
- 3.2 introdução a ciência do movimento humano (cinestologia)

### 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



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

#### 4.5 Introdução aos esportes de precisão

##### **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 de Atividade Física para a População Brasileira**. Ministério da Saúde. 2021.
- 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\\_versaofinal\\_site.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf)>. Acesso em: 01, jun. 2024.
- BROWN, Guillermo. **Jogos cooperativos: teoria e prática**. São Leopoldo, RS: Sinodal, 1994.
- COUTINHO, Nilton Ferreira. **Basquetebol na escola**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.
- FERNANDES, José Luiz. **Atletismo: Corridas**. 3ª ed. São Paulo: EPU, 2003
- FERNANDES, José Luiz. **Atletismo: arremessos**. São Paulo: EPU, 1978.
- FERNANDES, José Luiz. **Atletismo: Os saltos**. 2ª 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**. 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2006.
- NISTA-PICCOLO, V. L.; TOLEDO, E. **Abordagens pedagógicas do esporte: Modalidades convencionais e não convencionais**. Campinas: Papyrus, 2014.
- 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.



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

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