DISCIPLINA: Educação Física I	
Vigência: a partir de 2025/01	**Período letivo:** 1º Ano
Carga horária total: 60 h	**Código:** NH_INF.0012
Ementa: A disciplina visa promover uma formação crítica e participativa para a cidadania, com foco na compreensão do corpo, da necessidade humana de movimento e da valorização da cultura corporal. Busca-se a construção de um estilo de vida ativo, explorando diversas práticas motoras, com ênfase em brinquedos e brincadeiras inseridos na cultura brasileira. A convivência social é incentivada para promover integração, respeito e cooperação.	

Conteúdos

UNIDADE I – Socialização e Resgate Cultural
- 1.1 Jogos Recreativos
- 1.2 Brinquedos e Brincadeiras da Cultura Brasileira
- 1.3 Resgate Cultural do Brincar
- 1.4 Jogos Escolares: Atletismo, Voleibol

UNIDADE II - Atividade Física e Saúde
- 2.1 Anatomia Básica: Sistema Locomotor
- 2.2 Conceitos: Qualidade de vida e Saúde
- 2.3 Jogos Escolares: Punhobol

UNIDADE III - Sociedade e Cultura do Movimento Humano
- 3.1 Conceito de Beleza
- 3.2 Padrões de consumo e beleza contemporâneos
- 3.3 Jogos Escolares: Basquete

Bibliografia básica

BENTO, J.O.; et al. **Desporto para criança e jovens: das causas e dos fins**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004.

HIDELBRANDT-STRAMANN, Reiner. **Educação Física aberta a experiência: uma concepção didática em discussão**. Rio de Janeiro: Imperial Novo Milênio, 2009.

NAHAS, M. K. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

Bibliografia complementar

CASTRO, J. N. **Educação Física e Psicomotricidade: em busca de uma educação mais humanista**. Revista Digital, Buenos Aires, Año 13, n° 124, Setiembre de 2008.

DEMO, Pedro. **Pesquisa: princípio científico e educativ**o. 14. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

NAHÁS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida mais ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

NISTA-PICCOLO, Vilma Leni. **Esporte para vida no ensino médio**. São Paulo: Cortez, 2012.

SILVA, G.; OLIVEIRA, Gladson de; HEINE, Vinícius. **Capoeira: Um instrumento psicomotor para a cidadania**. São Paulo: Phorte, 2008.