



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

DISCIPLINA: Educação Física I	
Vigência: A partir de 2026/1	Período letivo: 1º ano
Carga horária total: 60h	Código: TEC.5041
Ementa: Estudo dos processos de transformação da Educação Física escolar ao longo do tempo, bem como das concepções e práticas das ginásticas, dos esportes e das expressões rítmicas e danças.	

Conteúdos:

UNIDADE I – A Educação Física e a cultura corporal

- 1.1 A construção da noção de corpo
- 1.2 As concepções das práticas corporais ao longo da história
- 1.3 As práticas corporais e a diversidade
- 1.4 Experiências e práticas na vida escolar

UNIDADE II – Ginásticas

- 2.1 História da Ginástica
- 2.2 Os tipos de Ginástica
 - 2.2.1 Ginástica de Condicionamento
 - 2.2.2 Ginástica de Conscientização Corporal
 - 2.2.3 Ginástica Competitiva/Esportiva
 - 2.2.4 Ginástica para Todos
- 2.3 Concepções e vivências das diferentes práticas ginásticas

UNIDADE III – Esportes I

- 3.1 Conceito e classificação dos esportes
- 3.2 Preparação esportiva: técnica, tática, sistemas de jogo e estratégia
- 3.3 Práticas dos esportes de invasão
 - 3.3.1 Sistemas de regras
 - 3.3.2 Fundamentos técnico-táticos
 - 3.3.3 Sistemas de jogo

UNIDADE IV – Atividades Rítmicas e Expressivas e Dança

- 4.1 Ritmo, expressão e movimento
 - 4.1.1 Sons do próprio corpo, dos outros corpos, da natureza e de materiais
- 4.2 Jogos rítmicos e teatrais
- 4.3 Modalidades de dança
- 4.4 Oficina de dança

Bibliografia básica

CASTELLANI FILHO, L. **Educação Física no Brasil**: a História que não se conta. Campinas, SP: Papirus. 1988. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>

GONZALEZ, Fernando J; BRACHT, Valter. **Metodologia do ensino dos esportes coletivos**. Vitória: UFES, 2012. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/298353396 Metodologia do Ensino dos Esportes Coletivos](https://www.researchgate.net/publication/298353396_Metodologia_do_Ensino_dos_Esportes_Coletivos)

MACEDO, Bianka Ribeiro Nunes (org.). **Dança e Expressão Corporal**. 1. ed. Rio de Janeiro: Freitas Bastos, 2024. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>

Bibliografia complementar

BARBANTI, V. J. **Teoria e prática do treinamento**. 2.ed. São Paulo: Blucher, 1997. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>

CAPRARO, André Mendes; SOUZA, Maria Thereza Oliveira. **Educação física, esportes e corpo**: uma viagem pela história. 2. ed. Curitiba, PR: Intersaberes, 2023. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>.

DAMICO, Janieyre Scabio Cadamuro. **Atividades rítmicas e expressivas**. 1. ed. São Paulo: Contentus, 2021. *E-book*. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>.

DE ROSE JÚNIOR, D. **Modalidades Esportivas Coletivas**. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2ª ed., 2015.

POMIN, FABIANA. **Ginástica. Curitiba**: Editora Intersaberes, 2020. 294 p. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>