



DISCIPLINA: Educação Física I	
Vigência: a partir de 2026/01	Período letivo: 1º Ano
Carga horária total: 60 h	Código:

Ementa: Desenvolver a cidadania de forma crítica e participativa, por meio da compreensão do corpo, da necessidade humana de movimento e da valorização da cultura corporal. Buscar a construção de um estilo de vida ativo, explorando diversas práticas motoras, com ênfase em brinquedos e brincadeiras inseridos na cultura brasileira. Incentivar a convivência social 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 crianças e jovens:** das causas e dos fins. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004.

HIDELBRANDT-STRAMANN, Reiner. **Educação Física aberta à 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.



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

DEMO, Pedro. **Pesquisa:** princípio científico e educativo. 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.