



<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física I	
<b>Vigência:</b> A partir de 2026/1	<b>Período letivo:</b> 1º ano
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> TEC.5041
<b>Ementa:</b> 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_Espor tes_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: Intersaber, 2023. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>.

DAMICO, Janeyre 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, 2<sup>a</sup> ed., 2015.

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