



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> a partir de 2015/1	<b>Período letivo:</b> 2º ano
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> SPR_INF.235
<b>Ementa:</b> Busca de compreensão, reflexão e análise sobre movimentos, aptidões e qualidades físicas, através do esporte, de exercícios físicos e das tarefas motoras. Busca da compreensão da importância da prática continuada da educação física na melhoria da qualidade de vida e orientação para um estilo de vida saudável.	

## Conteúdos

### UNIDADE I –Atletismo

- 1.1 Corrida de Velocidade
- 1.2 Revezamento
- 1.3 Arremesso de Peso
- 1.4 Saltos

### UNIDADE II – Ginástica Artística

- 2.1 Rolamentos
- 2.2 Paradas de 3 apoios
- 2.3 Elementos de Ligação

### UNIDADE III –Handebol

- 3.1 Regras
- 3.2 Fundamentos Teóricos
- 3.3 Fundamentos Táticos
- 3.4 Jogo

### UNIDADE IV – Atividade Física e Saúde

- 4.1 Qualidade de Vida
- 4.2 Alimentação
- 4.3 Promoção de Saúde

## Bibliografia básica

MAREGA, Marcio; MALUF, José Antônio Elsevier. **Manual de Atividades Físicas para Prevenção de Doenças**. 1. ed. São Paulo: Editora Campus, 2012.

MATTHIESEN, SaraQuenzer Fontoura; **Atletismo Se Aprende na Escola**. 2. ed. São Paulo: Editora Fontoura, 2009.

ROMERO, Juan J. Fernandez; GRECO, Pablo Juan. **Manual de Handebol - da Iniciação ao Alto Nível**. 1. ed. São Paulo: Editora Phorte, 2012.



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

### **Bibliografia complementar**

BROCHADO, Fernando Augusto; BROCHADO, Monica Maria Viviani. **Fundamentos de Ginástica Artística e de Trampolins**. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2005.

MARIANO, Cecília; **Educação Física - o Atletismo no Currículo Escolar**. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Wak, 2012.

OLIVEIRA, Renata Maria S.; FARIA, Eliane Rodrigues de; PRIORE, Silvia Eloiza. **Nutrição e Saúde na adolescência**. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2011.

TEIXEIRA, Hudson Ventura. **Educação Física e Desportos**. 5. ed. São Paulo: Editora Saraiva, 2013.

TENROLER, Carlos. **Handebol - Teoria e Prática**. 1. ed. São Paulo: Editora Sprint, 2004.