



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 2015/1	Período letivo: 1º ano
Carga horária total: 60h	Código: GR_INF. 24
Ementa: Estudo do movimento humano. Desenvolvimento das aptidões e das qualidades físicas, através do esporte, dos exercícios físicos e das tarefas motoras. Integração social e o desenvolvimento da afetividade.	

Conteúdos

UNIDADE I – Atletismo

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

UNIDADE II – Condicionamento Físico

- 2.1 Qualidade de Vida
- 2.2 Alimentação
- 2.3 Promoção de Saúde

UNIDADE III – Noções Básicas de Desporto

- 3.1 Futebol de Salão
- 3.2 Voleibol
- 3.3 Handebol
- 3.4 Basquetebol

UNIDADE IV – Ginástica Olímpica

- 4.1 Rolamentos
- 4.2 Paradas de 3 apoios
- 4.3 Elementos de Ligação

Bibliografia básica

MATTOS, M. G.; NEIRA, M. G. **Educação Física na Adolescência:** construindo o conhecimento na escola. 5. ed. São Paulo. Phorte Editora Ltda, 2008.

DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. **Educação Física na Escola:** implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

DE ROSE JR. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência:** uma abordagem multidisciplinar. 2. ed. Curitiba: Editora Artmed, 2009.



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

Bibliografia complementar

BALZANO, O. N. **Metodologia dos jogos condicionados para futsal e educação física escolar**. Porto Alegre: Produção Independente, 2007.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. **Manual prático para avaliação em Educação Física**. Barueri: Manole, 2006.

EHRET, A. **Manual de handebol: treinamento de base para crianças e adolescentes**. Curitiba: Editora Artmed, 2002.

NEIRA, Marcos. **Educação física: desenvolvendo competências**. São Paulo: Phorte, 2003.

CONFEDERAÇÃO DE FUTSAL. **Regras Oficiais de Futsal**. São Paulo: Editora Sprint, 2010.