



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: 60 h	Código: CH.INF.052
Ementa: Educação Física é uma disciplina que tem como principal meta proporcionar ao aluno o conhecimento do movimento humano, o desenvolvimento das aptidões e das qualidades físicas, através do esporte, dos exercícios físicos e das tarefas motoras, além disso, possibilita a integração e inclusão social e o desenvolvimento da afetividade. Através da prática continuada, a Educação Física contribui para a adoção de um estilo de vida saudável, buscando a melhoria da qualidade de vida.	

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

FERNANDES, José Luiz. **Atletismo:** Corridas. São Paulo: EPU, 1979.
FERNANDES, José Luiz. **Atletismo:** Os saltos. São Paulo: EPU, 1978.
KASLER, Horst. **Handebol:** do aprendizado ao jogo disputado. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico. 1978.

Bibliografia complementar

ALLSEN, P. E.; *et al.* **Exercícios para Qualidade de Vida:** Uma abordagem personalizada. São Paulo: Manole, 2001.
ATLETISMO: Regras oficiais (vigentes)
BARBANTI, Valdir. **Treinamento Físico** – Bases Científicas. Ed. CLR Balieiro, 1986.



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

- CAMARGO NETTO, F. **Handebol**. Porto Alegre: Graphé-Prodil, 1976.
- FERNANDES, José Luiz. **Atletismo – Arremessos**. São Paulo: EPU, 1978.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. R. **Exercício Físico na Promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.
- HANDEBOL: Regras oficiais (vigente).
- NAHAS, Markus V. **Obesidade, Controle de Peso e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 1999.
- ROCHEFORT, Renato Siqueira. **Das questões pedagógicas ... a técnica e tática do jogo: uma revisão bibliográfica**. Pelotas: PREC – Editora Universitária/UFPEL, 1998.
- SANTOS, José Carlos Eustáquio; ALBUQUERQUE, Filho, José Arruda. **Manual de Ginástica Olímpica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1984.
- TUBINO, M. J. G. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. Rio de Janeiro: Ibrasa, 1980.
- WEINECK, J. **Manual do Treinamento Esportivo**. São Paulo: Manole, 1986.