



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 2014/1	Período letivo: 2º ano
Carga horária total: 60h	Código: SPR_ETM.235
Ementa: Desenvolvimento do conhecimento do movimento humano, das aptidões e das qualidades físicas, através do esporte, dos exercícios físicos e das tarefas motoras, além de possibilitar a integração. 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

MATTHIESEN, Sara Quenzer 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.

MAREGA, Marcio; MALUF, José Antônio Elsevier. **Manual de Atividades Físicas Para Prevenção de Doenças**. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Campus, 2012.



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

Bibliografia complementar

TENROLER, Carlos. **Handebol** - Teoria e Prática. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2004.

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.

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

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