



<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física I	
<b>Vigência:</b> a partir de 2015/1	<b>Período letivo:</b> 1º ano
<b>Carga horária total:</b> 60 h	<b>Código:</b> JG_EDI.41
<b>Ementa:</b> Conhecimento sobre a Educação Física Escolar, buscando introduzir a concepção do corpo e sua utilização como tema norteador da disciplina de Educação Física, aprofundando o conhecimento sobre o corpo, vivenciando atividades que desenvolvam o equilíbrio, a coordenação motora, a força e a resistência. Estudo e vivência do Handebol, do Atletismo, corrida de orientação e basquete, possibilitando a compreensão do corpo nestas modalidades esportivas, assim como o conhecimento a respeito da história de cada modalidade. A característica própria do desporto. Leitura precisa do mapa, avaliação e escolha da rota, uso da bússola, concentração sob tensão, tomar decisão rápida, correr em terreno natural e manter o controle da distância percorrida.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Educação Física e seu contexto

- 1.1 Breve histórico da Educação Física Escolar
- 1.2 Conceitos e concepções
- 1.3 Experiências e práticas na vida escolar

### UNIDADE II – O Corpo: conceitos e vivências

- 2.1 Equilíbrio
- 2.2 Coordenação Motora
- 2.3 Força
- 2.4 Resistência

### UNIDADE III – Handebol

- 3.1 História do esporte
- 3.2 Regras - revisão
- 3.3 Fundamentos Técnicos
- 3.4 Fundamentos Táticos
  - 3.4.1 Posições em quadra
  - 3.4.2 Sistemas e ações de defesa
  - 3.4.3 Sistemas e ações de ataque
- 3.5 Contextualização histórica do Handebol na sociedade

### UNIDADE IV – Atletismo

- 4.1 História do esporte
- 4.2 Provas
  - 4.2.1 Provas de Pista
  - 4.2.2 Provas de Campo
- 4.3 Regras do esporte



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

4.4 Contextualização histórica do Atletismo na sociedade e paralelo com as competições mundiais esportivas (Copa do Mundo e Olimpíadas)

UNIDADE V -Corrida de Orientação e o Meio Ambiente

5.1 História do esporte

5.2 Regras do esporte

5.3 Fundamentos Técnicos (uso da bússola)

5.4 Contextualização do esporte na sociedade

### **Bibliografia básica**

DARIDO, Suraya Cristina. **Educação Física e Temas Transversais**. Editora Papirus, 2012.

KUNZ, Elenor. **Didática da educação física 1**. 2. ed. Ijuí: Unijuí, 2001.

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **O que é Educação Física**. São Paulo: Brasiliense, 1983.

### **Bibliografia complementar**

LE BOULCH, J. **A educação pelo movimento**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983

SOARES, C. L.; *et al.* **Metodologia do Ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.