



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 2016/1	Período letivo: 1º ano
Carga horária total: 60 h	Código: JG_EDI.41
Ementa: 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, Basquete, Atletismo, corrida de orientação, 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 – Atletismo

- 2.1 História do esporte
- 2.2 Provas
 - 2.2.1 Provas de Pista
 - 2.2.2 Provas de Campo
- 2.3 Regras do esporte
- 2.4 Contextualização histórica do Atletismo na sociedade e paralelo com as competições mundiais esportivas (Copa do Mundo e Olimpíadas)

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 - Basquetebol

- 4.1 História do esporte
- 4.2 Regras - revisão
- 4.3 Fundamentos Técnicos
- 4.4 Fundamentos Táticos



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

- 4.4.1 Posições em quadra
- 4.4.2 Sistemas e ações de defesa
- 4.4.3 Sistemas e ações de ataque
- 4.5 Contextualização histórica do Basquetebol na sociedade

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**. Campinas: Papyrus, 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.

GUISELINI, M. **Aptidão física, saúde e bem estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2006.

MATTOS, M. G. **Educação física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2013.

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