



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

<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> 60h	<b>Código:</b> SL.DE.114
<b>Ementa:</b> Estudo histórico-crítico das diferentes manifestações da cultura corporal de movimento, esportes, jogos, lutas, ginásticas, atividades rítmicas e expressivas, atividade física e saúde, em suas dimensões histórica, social e biológica considerando o desenvolvimento do adolescente, do jovem e do adulto no processo de escolarização. Experimentação e percepção do conhecimento do próprio corpo, do corpo no espaço, no tempo e no grupo, compreendendo a consciência corporal e amplificando a construção da própria cultura corporal. Sensibilização para a leitura da realidade, a organização do pensamento, a interpretação para tomada de decisão e o encorajamento para a atitude de fazer, do agir. Mobilização dos componentes da aptidão física relacionadas à saúde e ao desempenho. Compreensão do próprio esforço no desenvolvimento das capacidades e habilidades na promoção de um estilo de vida ativo. Potencialização do ser e agir no mundo.	

## Conteúdos

### UNIDADE I - Conhecimento do Corpo

- 1.1 Esquema corporal
- 1.2 Conscientização corporal
- 1.3 Percepção espaço temporal
- 1.4 Relação do corpo com o meio ambiente
- 1.5 Alongamento
- 1.6 Relaxamento

### UNIDADE II - Corpo-linguagem/Corpo-expressão

- 2.1 Dança
- 2.2 Dramatização
- 2.3 Manifestação e prática cultural
- 2.4 Lutas
- 2.5 Ginástica

### UNIDADE III – Movimentos Individuais e Coletivos

- 3.1 Jogos Individuais e Coletivos
- 3.2 Jogos Pré-desportivos
- 3.3 Atividades alternativas
- 3.4 Brincadeiras

### UNIDADE IV - Esporte

- 4.1 Esportes com Bola
- 4.2 Esportes Individuais
- 4.3 Esportes com Raquetes
- 4.4 Esporte sobre Rodas



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

## UNIDADE V – Componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde e ao Desempenho

5.1 Exercícios e atividades que mobilizam relacionar as unidades I, II, III e IV à V, a partir do experimentar, perceber, conhecer, decidir e agir para o desenvolvimento das capacidades e habilidades, potencializando a promoção da qualidade de vida, a partir da conscientização e construção da sua cultura corporal na promoção de um estilo de vida ativo, maximizando a flexibilidade, força e resistência muscular, resistência cardio-respiratória e composição corporal, equilíbrio, velocidade, coordenação motora, agilidade.

### **Bibliografia básica**

FREIRE, João Batista; SCAGLIA Alcides José. **Educação como prática corporal**. São Paulo: Scipione, 2003.

GRECO, P. J.; ROTH, K; SCHÖRER, J. **Ensino – aprendizagem** - treinamento da criatividade tática nos jogos esportivos coletivos. In: Garcia, E. S.; Lemos, K. L. M. Temas Atuais em Educação Física e Esportes IX. Belo Horizonte: Editora Gráfica Silveira, 2004.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

### **Bibliografia complementar**

BAYER, C. **La enseñanza de los juegos deportivos colectivos**. Barcelona: Hispano Europea, 1986.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Vol. 7. Brasília: MEC/SEF, 1997.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia dos exercícios: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2000.