



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 2013/1	<b>Período letivo:</b> 3º semestre
<b>Carga horária total:</b> 30h	<b>Código:</b> BG_ENS.32
<b>Ementa:</b> Estudo do movimento humano. Desenvolvimento das qualidades físicas, através do esporte, dos exercícios físicos e das tarefas motoras. Definições sobre atividade física, exercício físico e aptidão física, e sua importância no cotidiano, assim como os benefícios para a saúde em relação à composição corporal adequada. Reflexão sobre integração social e o desenvolvimento da afetividade pelo esporte. Conceitos e atividades práticas visando um estilo de vida saudável e a melhoria de qualidade de vida. Prática da Ginástica Artística/ Olímpica através de posturas e posições básicas diretamente relacionadas à modalidade. Prática do Atletismo, através das provas de pista e provas de campo, assim como aspectos técnicos.	

## **Conteúdos**

### UNIDADE I – Ginástica Artística/ Olímpica

- 1.1 Rolamentos
- 1.2 Paradas
- 1.3 Elementos de ligação

### UNIDADE II – Atletismo

- 2.1 Corridas de velocidade
- 2.2 Corridas de revezamento
- 2.3 Corridas com barreiras
- 2.4 Salto em distância
- 2.5 Salto triplo
- 2.6 Arremesso de peso

### UNIDADE III – Atividade Física e Saúde

- 3.1 Qualidade de vida
- 3.2 Promoção da saúde
- 3.3 Alimentação
- 3.4 Composição corporal

## **Bibliografia básica**

BROCHADO, F. A.; BROCHADO, M. M. V. **Fundamentos de ginástica artística e de trampolins**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogab, 2011.  
COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 1992.  
DEL DUCA, G. F.; NAHAS, M. V. **Atividade física e doenças crônicas: evidências e recomendações para um estilo de vida ativo**. Florianópolis, UFSC / Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde, 2011.  
NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.



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

FERNANDES, J. L. **Atletismo – Os saltos**. São Paulo: EPU, 1978.  
FERNANDES, J. L. **Atletismo – Corridas**. São Paulo: EPU, 1979.  
MATTHIESEN, S. Q. **Atletismo: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogab, 2007.

### **Bibliografia complementar**

ZABALA, A. **A Prática Educativa: como ensinar**. Porto Alegre: Artmed, 1998.  
SANTINI, J.; VOSER, R. C. **Ensino dos esportes coletivos: uma abordagem recreativa**. Canoas: Editora ULBRA, 2008.