



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

<b>DISCIPLINA: Educação Física I</b>	
<b>Vigência:</b> a partir de 2014/1	<b>Período letivo:</b> 1º ano
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> VA.DE.157
<b>Ementa:</b> Intervenção numa formação direcionada para a cidadania de forma crítica e participativa. Compreensão do corpo no mundo, percebendo a necessidade humana de se movimentar, interiorizando um estilo de vida mais ativo. Valorização da cultura corporal e exploração das mais diversas possibilidades motoras, com especificidade para brinquedos e brincadeiras culturalmente inseridos em nossa sociedade. Incentivo do convívio social para a integração, o respeito e a cooperação.	

### Conteúdos

#### UNIDADE I - Esportes, Danças e Lutas

- 1.1 Motricidade
- 1.2 Cooperação
- 1.3 Competição
- 1.4 Ludicidade

#### UNIDADE II – Atividade Física e Saúde

- 2.1 Anatomia Básica: Sistema Locomotor
- 2.2 Conceitos: Qualidade de vida e Saúde

#### UNIDADE III - Sociedade e Cultura do Movimento Humano

- 3.1 Jogos
- 3.2 Brincadeiras

#### UNIDADE IV- Projetos Integrados

- 4.1 Resgate cultural do brincar

### Bibliografia básica

- BENTO, J.O. et al. **Desporto para criança e jovens: das causas e dos fins.** Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004.
- GALLAHUE, David L.; DONNELLY, Frances Cleland. **Educação Física desenvolvimentista para todas as crianças.** 4. ed. São Paulo: Phorte, 2008.
- NAHAS, M.K. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um estilo de vida ativo.** 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.
- SILVA, G.; OLIVEIRA, Gladson de; HEINE, Vinícius. **Capoeira: Um instrumento psicomotor para a cidadania.** São Paulo: Phorte, 2008.



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

### **Bibliografia complementar**

- BARBOSA, V. L. P. **Prevenção da Obesidade na Infância e na Adolescência:** exercícios, nutrição e psicologia. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.
- CASTRO, J. N. **Educação Física e Psicomotricidade:** em busca de uma educação mais humanista. Revista Digital, Buenos Aires, Año 13, nº 124, Setiembre de 2008.
- DAIUTO, M. **Basquetebol:** Metodologia de Ensino. 6. ed. São Paulo: Hemus, 1991.
- MELHEM, A. **Brincando e aprendendo handebol.** 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.
- NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLLO, V.L. **Compreendendo a ginástica artística.** São Paulo: Phorte, 2004.
- ROMANINI, V. **Esportes de Aventura ao seu alcance.** 1. ed. Coleção entenda e aprenda. São Paulo: Phorte, 2002.
- VOSE, R.C.; Giusti, J.G. **O Futsal e a Escola:** Uma Perspectiva Pedagógica. Porto Alegre: Artmed, 2002.