



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: 60h	Código: CR.4
Ementa: Desenvolvimento das aptidões e das qualidades físicas, através do esporte, dos exercícios físicos e das tarefas motoras. Integração social e o desenvolvimento da afetividade através da atividade física. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Estudo das principais regras do atletismo. Melhoria da aptidão física mediante a prática dos desportos, de exercícios aeróbicos e de ginástica localizada. Estudo das principais doenças e agravos não-transmissíveis e seus fatores de risco. Jogos e brincadeiras tradicionais. Postura laboral e saúde.	

Conteúdos

UNIDADE I – Atletismo: Provas de Campo: Condicionamento Físico

- 1.1 Saltos em distância e altura
- 1.2 Arremesso de peso
- 1.3 Provas de Campo: Salto em Distância e Arremesso de Peso
- 1.4 Provas de Pista: Corridas de Velocidade e Revezamento
- 1.5 Práticas que promovam a melhora da aptidão física
- 1.6 Benefícios da prática da atividade física

UNIDADE II – Cultura, trabalho e a atividade física

- 1.1 Jogos tradicionais
- 1.2 Posturas laborais
- 1.3 Ergonomia das atividades do campo

UNIDADE III – Qualidade de Vida e Promoção da Saúde: atividade física e saúde

- 3.1 Alimentação
- 3.2 Definições e fisiologia das principais doenças e agravos não-transmissíveis
- 3.3 Fatores de risco das principais doenças e agravos não-transmissíveis

Bibliografia básica

BARBANTI, Valdir. **Treinamento Físico – Bases Científicas**. CLR Balieiro, 1986.
TUBINO, M. J. G. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. Rio de Janeiro: IBRASA, 1980.
WEINECK, J. **Manual do Treinamento Esportivo**. São Paulo: Manole, 1986.
NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

Bibliografia complementar

ATLETISMO: **Regras oficiais** (vigentes).
FERNANDES, José Luiz. **Atletismo – Arremessos**. São Paulo: EPU, 1978.
FERNANDES, José Luiz. **Atletismo – Corridas**. São Paulo: EPU, 1979.



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

FERNANDES, José Luiz. **Atletismo** – Os saltos. São Paulo: EPU, 1978.

TUBINO, MJG. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. Rio de Janeiro: IBRASA, 1980.

FUTSAL: **Regras oficiais** (vigente).

ROSSETO JÚNIOR, A. J.; *et al.* **Jogos Educativos**: estrutura e organização da prática. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2008.