



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 2019/1	Período letivo: 2º
Carga horária total: 120 h	Código: XXXX
EMENTA: Definição dos temas da cultura corporal do movimento. Avaliação da aptidão física relacionada à saúde (diagnóstico). Construção da passagem do jogo ao esporte. Introdução à Ginástica Geral: exercícios básicos e coreografia. Práticas corporais expressivas (dança). Práticas corporais sistematizadas – esporte com e sem interação. Estudo de esportes de invasão (futsal, handebol, basquete); Estudo de esportes de rede (voleibol). Introdução ao esporte de marca: atletismo – provas de pista. Orientação sobre educação alimentar e nutricional. Introdução aos princípios da proteção e da defesa civil. Orientação sobre educação para o trânsito. Prática com apreciação e produção de brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura. Reflexão crítica sobre padrões de beleza, exercício, desempenho físico e saúde; Relações entre as mídias, o consumo e as práticas corporais; Reflexão sobre a presença de preconceitos, estereótipos e marcas identitárias.	

Conteúdos

UNIDADE I – Primeira parte

- 1.1 Conhecimentos de anatomia, fisiologia e biologia relacionados à atividade física e saúde.
- 1.2 Prevenção e controle do excesso de peso corporal.
- 1.3 Desvios Posturais.
- 1.4 Jogos e lutas.
- 1.5 O esporte na escola.
- 1.6 Estudo da técnica e tática do voleibol.
- 1.7 Práticas Corporais e eventos públicos.
- 1.8 Educação Física adaptada.

UNIDADE II – Atividades Físicas

- 2.1 Estudo dos exercícios físicos aeróbios e anaeróbios: tipos, grupos musculares envolvidos e importância na promoção da saúde.
- 2.2 Avaliação da composição corporal.
- 2.3 Causas e consequências do acúmulo de lactato na musculatura.
- 2.4 Atividade física e sua influência na saúde.
- 2.5 Atividades ritmadas – jogos musicais.
- 2.6 Expressão e comunicação através dos sentidos.
- 2.7 Esporte e sua importância para a saúde, educação, lazer e rendimento

UNIDADE III – Atividades Físicas – segunda parte.

- 3.1 Exercícios físicos aeróbios e anaeróbios: aspectos fisiológicos e biomecânicos.
- 3.2 Esportes aquáticos e de raquete: conhecimento conceitual dos fundamentos técnicos e táticos.
- 3.3 Conhecimento teórico-prático do futebol, futsal e atletismo.
- 3.4 Noções de esportes radicais e aventura.

Bibliografia básica

- SABA, Fabio. Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar. 3ª ed. - rev. e ampl. São Paulo: Phorte, 2011.
- MATTOS, Mauro Gomes de; NEIRA, Marcos Garcia. Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola. 4.ed. São Paulo: Phorte, 2007.
- WEINECK, Jurgen. **Anatomia aplicada ao esporte**. 18. ed. Barueri, SP: Manole, 2013. ISBN 9788520432044.

Bibliografia complementar

- CARNEVALI JUNIOR, Luiz Carlos et al. Exercício, emagrecimento e intensidade do treinamento: aspectos fisiológicos e metodológicos. 2ª ed. rev. e ampl. São Paulo: Phorte, 2013.



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

EVANGELISTA, Alexandre Lopes. Treinamento funcional e core training: exercícios práticos aplicados. São Paulo: Phorte, 2011.

PULEO, Joe; MILROY, Patrick. **Anatomia da Corrida:** Guia Ilustrado de Força, Velocidade e Resistência para Corrida. Barueri, SP: Manole, 2011. ISBN 9788520431627.

ACKLAND, Timothy R.; ELLIOTT, Bruce C.; BLOOMFIELD, John (Ed). **Anatomia e biomecânica aplicadas no esporte.** 2.ed. São Paulo Manole 2011. ISBN 9788520431016.