



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 2020/1  | <b>Período letivo:</b> 1º ano |
| <b>Carga horária total:</b> 60h  | <b>Código:</b>                |
| <b>Ementa:</b> Construção de saberes teóricos e práticos relacionados aos esportes Punhobol e Atletismo, e dos conteúdos de Jogos Cooperativos, Ritmo & Movimento e Atividade Física & Saúde que permitam além da aquisição de habilidades e desenvolvimento de capacidades individuais e coletivas, a potencialização da adoção, manutenção e disseminação de hábitos saudáveis, manifestados e perpetuados no indivíduo e no meio em que vive. |                               |

## Conteúdos

### UNIDADE I – Punhobol

- 1.1 Histórico do jogo
- 1.2 Regras
- 1.3 Funcionamento do jogo
- 1.4 Fundamentos técnicos
- 1.5 Sistemas táticos de defesa
- 1.6 Sistemas de ataque

### UNIDADE II – Jogos Cooperativos

- 2.1 Conceito
- 2.2 Jogos Cooperativos e Jogos Competitivos: semelhanças e diferenças.
- 2.3 Vivência de experiências motoras cooperativas
- 2.4 Criação de Jogos Cooperativos

### UNIDADE III – Atividade Física & Saúde

- 3.1 Fisiologia do exercício em adolescentes
- 3.2 Adaptações neuromusculares
- 3.3 Circuitos neuromusculares
- 3.4 Cineantropometria
- 3.5 Nutrição aplicada ao exercício

### UNIDADE IV – Ritmo & Movimento

- 4.1 Conceituação
- 4.2 Exploração de ações corporais e contextualização com o ritmo
- 4.3 Atividades recreativas que envolvam tempos musicais
- 4.4 Planos para execução de movimentos (baixo, médio e alto)
- 4.5 Criação a apresentação de Coreografias, Esquetes ou Peças Teatrais

### UNIDADE V – Atletismos

- 5.1 Corridas
- 5.2 Saltos
- 5.3 Arremessos



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

## 5.4 Lançamentos

### Bibliografia básica

- JAEHNERT, LG; Grande, D. **Punhobol (Faustball):** da origem à competição. 22. ed. Curitiba: Edição do autor, 2008.
- FERNANDES, JL. **Atletismo Corridas**. 3. ed. São Paulo: E.P.U., 2003.
- FERNANDES, JL. **ATLETISMO OS SALTOS**. 2. ED. SÃO PAULO: E.P.U., 2003.
- FERNANDES, JL. **Atletismo Lançamentos e Arremessos**. 2. ed. São Paulo: E.P.U., 2003.
- RIGOLIN, LR. (org.) **Desempenho esportivo:** treinamento com crianças e adolescentes. São Paulo: Phorte, 2016.
- LIMA, VP, Silveira, EN. **Ginástica localizada:** Cinesiologia e treinamento aplicado. Rio de Janeiro: Sprint, 2010.
- NAHAS, MV. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.
- DA ALMEIDA, FO. **Jogos Cooperativos: o jogo e o esporte como um exercício de convivência**. Santos: Projeto Cooperação, 2001.
- AMARAL, JD. **Jogos Cooperativos**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2009.
- Artaxo, I & de Assis, GM. **Ritmo e Movimento - Teoria e Prática**. São Paulo: Phorte, 2008.
- MENDES, Ana Carolina de Souza Silva Dantas. **Dança contemporânea e o movimento tecnologicamente contaminado**. Brasília: Instituto Federal de Brasília - IFB, 2011. 132 p.
- Mattos, MG. **Educação física na adolescência:** construindo o conhecimento na escola. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2013.
- Haywood, KM, Getchell, N. **Desenvolvimento motor ao longo da vida**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

### Bibliografia complementar

- Marcelino, N (org). **Lazer e Recreação: Repertório de Atividades por Fases da Vida**. 1. ed. São Paulo: Papirus, 2006.
- LIMA, VP; Netto, ES. **Ginástica Localizada:** cinesiologia e treinamento aplicado. 1. ed. Rio de Janeiro, Sprint, 2010.
- CIAVATTA, L. **O Passo - A Pulsação e o Ensino-Aprendizagem de Ritmos**. Rio de Janeiro: L. Ciavatta, 2003.
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 1992.
- DELAVIER, F. **Guia dos movimentos de musculação:** abordagem anatômica. 4. ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2006.
- MCARDLE, WD.; Katch, FI. ; Katch, Victor L. **Fundamentos de fisiologia do exercício**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.