



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> Estudo do Atletismo, Ginástica Artística e do Handebol através de suas histórias e evoluções, das regras básicas, dos fundamentos técnicos e táticos e da experimentação de práticas individuais e coletivas.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Atletismo

- 1.1 Corridas de Velocidade
- 1.2 Revezamentos
- 1.3 Arremesso de Peso
- 1.4 Lançamentos de Disco
- 1.5 Saltos horizontais e vertical

### UNIDADE II – Ginástica Artística

- 2.1 Rolamentos
- 2.2 Paradas de 2 e 3 apoios
- 2.3 Elementos de Ligação

### UNIDADE III – Handebol

- 3.1 Histórico e sua evolução
- 3.2 Regras Básicas
- 3.3 Fundamentos Técnicos
- 3.4 Sistemas Táticos
- 3.5 Jogos

## Bibliografia básica

BROCHADO, Fernando Augusto; BROCHADO, Monica Maria Viviani. **Fundamentos de ginástica artística e de trampolins**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.  
FERNANDES, José Luiz. **Atletismo** – Corridas. São Paulo: EPU, 2003.  
FERNANDES, José Luiz. **Atletismo** – Os saltos. São Paulo: EPU, 2003.  
GIACCOMINI, Luiz Celso. **Aprendizagem do Handebol**. 2. ed. Brasília: Editora Gráfica e Papelaria Tipografia Ltda, 1984.  
KASLER, Horst. **Handebol: do aprendizado ao jogo disputado**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1978.

## Bibliografia complementar

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de atletismo**, 2004- 2005. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.



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

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO: Regras oficiais de atletismo. Disponível em:

[http://www.cbat.org.br/repositorio/cbat/documentos\\_oficiais/regras/regras\\_oficiais\\_2018\\_2019.pdf](http://www.cbat.org.br/repositorio/cbat/documentos_oficiais/regras/regras_oficiais_2018_2019.pdf). Acesso em julho de 2019.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL. Regras oficiais de Handebol, 2006- 2009. São Paulo: Phorte, 2006.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL: Regras oficiais de Handebol. Disponível em [http://www.lphb.com.br/boletins/regras\\_oficiais\\_-\\_handebol.pdf](http://www.lphb.com.br/boletins/regras_oficiais_-_handebol.pdf). Acesso em julho de 2019.

FERNANDES, José Luiz. **Atletismo** – Arremessos. São Paulo: EPU, 2003.

ROCHFORT, Renato Siqueira. **Das questões pedagógicas - a técnica e tática do jogo**: uma revisão bibliográfica. Pelotas: PREC – Editora Universitária/UFPEL, 1998.

MARIANO, Cecília. **Educação Física**: o atletismo no currículo escolar. 2. ed. Rio de Janeiro: Wak, 2012.

SANTOS, José Carlos Eustáquio; ALBUQUERQUE, José Arruda. **Manual de Ginástica Olímpica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1984.