



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 2020/1	Período letivo: 1º ano
Carga horária total: 60 h	Código:
Ementa: Experimentação de atividades que promovam a melhoria da aptidão física e reflexão sobre os benefícios destas práticas. Melhoria da aptidão física mediante a prática dos desportos, de exercícios aeróbicos e de ginástica localizada. Aprimoramento das relações sócio-afetivas através do cumprimento das regras dos desportos, do trabalho em equipe e convivência entre colegas, em situação de jogo. Estudo das principais regras do Futsal e seus fundamentos técnicos e táticos, com aplicação durante as atividades.	

Conteúdos

UNIDADE I - Condicionamento Físico

- 1.1 Noções conceituais de esforço, intensidade, frequência
- 1.2 Funcionamento do organismo humano
- 1.3 Benefícios que a prática das atividades proporciona
- 1.4 Práticas que promovam a melhora da aptidão física

UNIDADE II - Atividade Física e Saúde

- 2.1 Ginástica em grupo
- 2.2 Funcional
- 2.3 Ergonomia
- 2.4 Ginástica Laboral

UNIDADE III - Futsal

- 3.1 Regras básicas
- 3.2 Fundamentos técnicos (Condução, passe, domínio e chute).
- 3.3 Fundamentos táticos (Sistemas de jogo)
- 3.4 Jogo dirigido

Bibliografia básica

- MUTTI, D. **Futsal:** da iniciação ao alto nível. São Paulo: Phorte, 2003.
- NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.
- ROSSETO JÚNIOR, A. J. et al. **Jogos Educativos:** estrutura e organização da prática. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

Bibliografia complementar

- BARBANTI, Valdir. **Treinamento Físico - Bases Científicas.** São Paulo: Ed. CLR Balieiro, 1986.
- CBFS. Confederação Brasileira de Futebol de Salão. **FUTSAL:** Livro Nacional de Regras 2019. Fortaleza/CE: Comissão Nacional de Regras, 2019.
- GAYA, A.; MARQUES, A.; TANI, G. **Desporto para crianças e jovens:** razões e finalidades. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004.



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

VOSER, R.C.; Giusti, J.G. **O Futsal e a Escola: Uma Perspectiva Pedagógica.**
Porto Alegre: Artmed, 2002.

WEINECK, J. **Manual do Treinamento Esportivo.** São Paulo: Manole, 1986.