



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 2019/1	<b>Período letivo:</b> 1º semestre
<b>Carga horária total:</b> 30 h	<b>Código:</b>
<b>Ementa:</b> Estudo dos conceitos introdutórios sobre atividade física, saúde, exercício físico, aptidão física, e qualidade de vida. Estudo da anatomia do corpo humano e do desporto atletismo através de regras básicas das provas de pista e provas de campo, assim como seus aspectos técnicos.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Atletismo

- 1.1 História do Atletismo
- 1.2 Provas de pista: corridas rápidas, corridas de resistência, corridas com barreiras e de revezamento
- 1.3 Provas de campo: saltos em altura, com vara, em distância e triplo. Arremesso de peso, lançamentos de dardo, disco e martelo

### UNIDADE II – Atividade Física e Saúde

- 2.1 Conceitos: saúde, atividade física, exercício físico, aptidão física, saúde, qualidade de vida e composição corporal

### UNIDADE III – Anatomia do Corpo Humano

- 3.1 Sistema esquelético, muscular e desvios posturais

## Bibliografia básica

- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.
- MATTHIESEN, S. Q. **Atletismo:** teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogab, 2007.
- MANHÃES, E. **519 atividades e jogos para esportes de quadra.** Rio de Janeiro: Sprint, 2011.

## Bibliografia complementar

- SANTINI, J.; VOSER, R. C. **Ensino dos esportes coletivos:** uma abordagem recreativa. Canoas: Editora ULBRA, 2008.
- RIGUTTI, A. **Atlas Ilustrado de Anatomia.** Sintra: Girassol, 2008.
- FERNANDES, J. L. **Atletismo – Os saltos.** São Paulo: EPU, 1978.
- FERNANDES, J. L. **Atletismo – Corridas.** São Paulo: EPU, 1979.
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física.** 1. ed. São Paulo: Cortez, 1992.