



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 2022/1	Período Letivo: 1º ano
Carga Horária Total: 60 horas	Código: TEC.0254
Ementa: Compreensão do funcionamento do organismo humano para reconhecer e modificar as atividades corporais. Estudo de diferentes modalidades esportivas e formas de participação. Desenvolvimento de uma postura crítica e reflexiva sobre o conceito de corpo e as influências da mídia. Estudo interdisciplinar envolvendo a temática da Contemporaneidade nas Linguagens.	

Conteúdos

UNIDADE I - Esportes

- 1.1 Esporte cooperativo
- 1.2 Esporte competitivo
- 1.3 Esporte inclusivo

UNIDADE II - Atividade Física e Saúde

- 2.1 Musculação e exercício físico
- 2.2 Anatomia
- 2.3 Fisiologia do exercício
- 2.4 Cinesiologia

UNIDADE III - Sociedade e Cultura do Movimento Humano

- 3.1 Corporeidade
- 3.2 Estética do desporto
- 3.3 Dança e folclore

UNIDADE IV - Temas Transversais

- 4.1 Contemporaneidade nas linguagens

Bibliografia básica

BENTO, Jorge Olímpio. Desporto para crianças e jovens: das causas e dos fins. *In*: GAYA, Adroaldo; MARQUES, António; TANI, Go (org.). **Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004.
GALLAHUE, David L. **Educação Física desenvolvimentista para todas as crianças**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2008.
NAHAS, Markus V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

Bibliografia complementar

BARBOSA, Vera Lúcia P. **Prevenção da Obesidade na Infância e na Adolescência: exercícios, nutrição e psicologia**. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.



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

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018.

NISTA-PICCOLO, Vilma L.; MOREIRA, Wagner W. **Esporte para a vida no ensino médio**. São Paulo: Cortez, 2012.

NUNOMURA, Myrian; NISTA-PICCOLLO, Vilma L. **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2004.

SILVA, Gladson de Oliveira. Capoeira: Um instrumento psicomotor para a cidadania. In: OLIVEIRA, Gladson; HEINE, Vinícius. **Capoeira: um instrumento psicomotor para a cidadania**. São Paulo: Phorte, 2008.