



<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física I	
<b>Vigência:</b> a partir de 2019/1	<b>Período letivo:</b> 2°
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> XXXX
<b>EMENTA:</b> Desenvolvimento de avaliações sobre a aptidão física relacionada à saúde e desempenho esportivo (diagnóstico). Orientação sobre a importância e avaliação de medidas antropométricas. Estabelecimento de relações entre atividade física e aptidão física com a saúde. Aplicação de atividades práticas ou circuito funcional com ênfase no desenvolvimento das capacidades físicas. Introdução ao esporte individual e coletivo do atletismo. Detalhamento das definições e diferenças sobre jogos e esportes. Estudo de esporte de rede (voleibol). Estudo de esportes de invasão como, futebol e basquetebol. Aprofundamento dos fundamentos de cada modalidade esportiva, sistema técnico e tático, regras e curiosidades. Orientação sobre a relação entre a atividade física e nutrição.	

## Conteúdos

### UNIDADE 1 - Atividade física e saúde

- 1.1 Atividade física X exercício físico
- 1.2 Medidas antropométricas
  - 1.2.1 Avaliação das medidas antropométricas e composição corporal
  - 1.2.2 Importância e referências das medidas, como IMC, RCE, RCQ e CC
- 1.3 Aptidão física
  - 1.3.1 Relevância dos componentes da aptidão física para a saúde, desempenho esportivo e capacidades motoras
  - 1.3.2 Bateria de testes para avaliar a aptidão física relacionada à saúde e desempenho esportivo (PROESP-BR)
- 1.4 Frequência cardíaca: como e quando avaliar?
- 1.5 Efeito do esporte ou exercício para o desenvolvimento das capacidades motoras e saúde
  - 1.5.1 Definições e diferenças sobre jogos e esporte
  - 1.5.2 Atividades práticas ou circuitos funcionais com ênfase nas capacidades físicas
  - 1.5.3 Influência da atividade física, exercício físico e aptidão física para a saúde e rendimento
- 1.6 Atividade física e nutrição
  - 1.6.1 Orientações e dicas de alimentação saudável
  - 1.6.1 Quais alimentos indicados antes e após uma sessão de treinamento
  - 1.6.2 Importância do consumo de água

### UNIDADE 2 - Atletismo

- 2.1 Conhecimento teórico e prático do atletismo
- 2.2 Vivências práticas da modalidade, como corrida com e sem barreira, salto, arremessos e lançamentos



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

## 2.3 Regras e curiosidades do atletismo

### UNIDADE 3 - Voleibol

- 3.1 Conhecimento teórico e prático do voleibol
- 3.2 Fundamentos, sistema técnico e tático da modalidade
- 3.3 Regras e curiosidades do voleibol

### UNIDADE 4 - Futebol

- 4.1 Conhecimento teórico e prático do futebol
- 4.2 Fundamentos, sistema técnico e tático da modalidade
- 4.3 Regras e curiosidades do futebol

### UNIDADE 5 - Basquetebol

- 5.1 Conhecimento teórico e prático do basquetebol
- 5.2 Fundamentos, sistema técnico e tático da modalidade
- 5.3 Regras e curiosidades do basquetebol

### **Bibliografia básica**

NISTA-PICCOLO, Vilma Lení; MOREIRA, Wagner Wey. **Esporte para a vida no ensino médio**. São Paulo: Telos, 2012.

SABA, Fabio. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar**. 3ª ed. - rev. e ampl. São Paulo: Phorte, 2011.

SHIGUNOV NETO, Alexandre; FORTUNATO, Ivan. **Contribuições da educação física escolar à prática transversal**. Curitiba, PR: CRV, 2016.

### **Bibliografia complementar**

GO, Tani; CORRÊA, Umberto Cesar. **Aprendizagem motora e o ensino dos esportes**. São Paulo: Blucher, 2016.

JÚNIOR, Wanderley Marchi; CARON, Ana Elisa Guginski. **Introdução ao ensino do voleibol**. Curitiba, PR: Intersaberes, 2019.

NISTA-PICCOLO, Vilma; TOLEDO, Eliana. **Abordagens pedagógicas do esporte: Modalidades convencionais e não convencionais**. São Paulo: Papirus, 2018.

PASTRE, Taís Glauce Fernandes de Lima; PASTRE, Marcelo. **Basquetebol: elementos para um processo de ensino-aprendizagem**. Curitiba, PR: Intersaberes, 2021.

ROJAS, Paola Neiza Camacho. **Aspectos pedagógicos do atletismo**. Curitiba, PR: Intersaberes, 2017.