



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 2023/1	<b>Período letivo:</b> 1º ano
<b>Carga Horária Total:</b> 60 horas	<b>Código:</b> TEC.0816
<b>Ementa:</b> Compreensão do funcionamento do organismo humano para reconhecer e modificar as atividades corporais. Desenvolvimento de uma postura ativa na prática das atividades físicas. Reflexão sobre informações específicas da cultura corporal, fazendo um resgate das atividades esportivas já praticadas, oportunizando o convívio social, a integração, o respeito e a cooperação entre os alunos. Desenvolvimento de uma postura crítica e reflexiva sobre o conceito de corpo, as influências da mídia e a importância da cultura popular brasileira.	

## Conteúdos

### UNIDADE I - Esportes

- 1.1 Resgate das atividades esportivas já praticadas
- 1.2 Esporte cooperativo
- 1.3 Esporte competitivo
- 1.4 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

ALMEIDA, G. P. **Teoria e prática em psicomotricidade.** Jogos, atividades lúdicas, expressão corporal e brincadeiras infantis. 7.ed. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2014.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação Física na Escola.** Implicações para a prática pedagógica. 2.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.

NISTA-PICCOLO, V. L.; MOREIRA, W. W. **Esporte para a vida no ensino médio.** 1.ed. São Paulo: Cortez, 2012.



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

### **Bibliografia complementar**

CALVE, T. **Aspectos biológicos do corpo humano**. Curitiba: Intersaberes, 2021.

FINCK, S. C. M. **A Educação Física e o Esporte na Escola cotidiano saberes e formação**. Curitiba: Intersaberes, 2012.

MEDINA, J. P. S. **A educação física cuida do corpo...e 'mente'**. 7.ed. Campinas: Papyrus, 2002.

TANI, G.; Corrêa, U. C. **Aprendizagem motora e o ensino do esporte**. São Paulo: Blucher, 2016.

VIEIRA, A. A. U. **Atividade Física Qualidade de Vida e Promoção da Saúde**. Rio de Janeiro: Atheneu, 2014.