|  |
| --- |
| **DISCIPLINA:** Educação Física I |
| **Vigência :** a partir de 2008/1 **Período Letivo:** 1º ano |
| **Carga horária Total:** 60h | **Código:** G1121 |
| **Ementa:** Conhecimentos básicos de funcionamento do organismo humano e dos fundamentos desportivos. Reconhecimento e modificação das atividades corporais. Recursos para melhoria das aptidões físicas. Informações específicas da educação física e suas bases científicas. Postura autônoma na seleção da saúde através das atividades de lazer ou esportivas. |

**Conteúdos**

UNIDADE I - Conhecimento do próprio corpo (informações sobre estrutura corporal, anatomia, fisiologia, bioquímica e biomecânica);

UNIDADE II - Aptidão física e saúde;

UNIDADE III - Ginástica para manutenção da saúde, para o aperfeiçoamento ou preparação para a dança, esportes, jogos e lutas. Ginástica rítmica, artística e aeróbica.

UNIDADE IV - Esportes: exercícios educativos para iniciação na aprendizagem no atletismo (corridas, saltos e arremessos), futebol (de salão e de areia), handebol e voleibol (de quadra e de areia);

UNIDADE V - Jogos: participação em jogos motores, sensoriais, recreativos e pré-desportivos (peteca, pingue-pongue, taco e xadrez);

UNIDADE VI - Lutas: recreativas, competitivas e desportivas (em forma de oficinas);

UNIDADE VII - Atividades rítmicas expressivas: atividades rítmicas, de expressão corporal e danças,;

UNIDADE VIII - Sucesso e fracasso em atividade física e desporto;

UNIDADE IX - Regras, compreensão e construção.

**Bibliografia básica**

ANDERSON, Bob. **Alongue-se**. São Paulo: Summus Editorial, 1997.

BARROS Neto, Turìbio Leite de. **Exercício, saúde e desempenho físico**. São Paulo: Editora Atheneu, 1997.

BROOKS, Douglas. **Manual do personal-treiner: um guia para o condicionamento físico completo**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

CANFIELD, Jefferson. **Aprendizagem motora no voleibol**. Santa Maria: Jtc Editor, 1998.

CARAVETA, Élio Salvador. **O esporte olímpico, um novo paradigma de suas relações sociais e pedagógicas**. Porto Alegre: Editora da Universidade UFRGS, 1997.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de Atletismo**. Rio de Janeiro: Sprint Editora, 2005.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ANDEBOL. **Regras oficiais de Andebol**. Rio de Janeiro: Sprint Editora, 2005.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASQUETEBOL. **Regras oficiais de Basquetebol**. Rio de Janeiro: Sprint Editora, 2005.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO. **Regras oficiais de Futebol de Salão**. Rio de Janeiro: Sprint Editora, 2005.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. **Regras oficiais de Voleibol**. Rio de Janeiro: Sprint Editora, 2005.

DANTAS, Estélio H.M. **A prática da Preparação Física**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

DÜRRWÄCHTER, Gerhard. **Voleibol: treinar jogando**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico S/A, 1984. FERREIRA, Ricardo Lucena. **Futsal iniciação**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

MATTOS, Mauro Gomes de. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. São Paulo: Phorte Editora, 2000.

MOLINA NETO, Vicente. **A prática do esporte nas escolas do 1º e 2º graus**. Porto Alegre: Ed. Da Universidade, UFRGS, 1993.

NEGRINI, Airton & GAUER, Ruth M. C. **Educação física e desporto uma visão pedagógica e antropológica**. Porto Alegre: Posenato Art & Cultura, 1990.

**Bibliografia complementar**

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **Educação Física Humanista**. Rio de Janeiro: Ao livro Técnico, 1985.

VÁZQUEZ, Renilde. **La educacion física en la educacion básica.** Madrid: Gymnos Editorial, 1989.

SIMÕES, Antônio Carlos. **Handebol: táticas defensivas e ofensivas**. São Paulo: Cia. Brasil, s/d.