



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

<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física IV	
<b>Vigência:</b> a partir de 2016/1	<b>Período letivo:</b> 4º semestre
<b>Carga horária total:</b> 45 h	<b>Código:</b> FG32401
<b>Ementa:</b> Identificação das principais regras do handebol e voleibol, seus fundamentos técnicos e táticos e aplicação durante o jogo. Prática de atividades que promovam a melhora da aptidão física e reconhecimento dos benefícios destas práticas. Compreensão em relação à alimentação antes, durante e após a atividade física. Utilização de suplementos e dietas por adolescentes.	

## Conteúdos

### UNIDADE I - Condicionamento Físico

- 1.1 Práticas que promovam a melhora da aptidão física
- 1.2 Benefícios da prática da atividade física

### UNIDADE II - Handebol (MASCULINO)

- 2.1 Regras básicas
- 2.2 Fundamentos técnicos (Passes, recepções, arremessos, drible e fintas)
- 2.3 Fundamentos táticos (Sistemas de jogo)
- 2.4 Jogo dirigido

### UNIDADE III - Voleibol (FEMININO)

- 3.1 Regras básicas
- 3.2 Fundamentos técnicos (saque, toque, manchete, cortada, bloqueio)
- 3.3 Fundamentos táticos (sistemas de jogo 4X2 e 4X2 pela ponta e 5X1)
- 3.4 Jogo dirigido

### UNIDADE IV - Atividade Física e Saúde

- 4.1 Alimentação antes, durante e após a atividade física
- 4.2 Utilização de suplementos e de dietas por adolescentes

**Observação:** Devido à divisão por gênero (masculino e feminino) e melhor distribuição do espaço físico, as turmas de Educação Física alternam o desenvolvimento dos programas semestrais dentro do mesmo ano letivo.

## Bibliografia básica

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4 ed. Londrina: Midiograf, 2006.  
TENROLLER, C. **Handebol:** teoria e prática. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.  
BIZZOCCHI, C. **O Voleibol de Alto Nível:** da iniciação à competição. Barueri, SP: Manole, 2008.



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

### **Bibliografia complementar**

BOJIKAN, J. C. M. **Ensinando Voleibol**. Guarulhos: Phorte, 1989

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL. **Regras do Jogo**. Disponível em:

<[http://www.brasilhandebol.com.br/noticias\\_detalhes.asp?id=27182&moda=007&area=&ip=1](http://www.brasilhandebol.com.br/noticias_detalhes.asp?id=27182&moda=007&area=&ip=1)> Acesso em: 24 abr. 2013.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. **Regras Oficiais do Voleibol -2013 2016**. Disponível em:

<<http://www.cbv.com.br/v1/cobrav/arquivos/REGRAS%20DE%20V%C3%94LEI%20INDOOR%202013-2016%20-%20REVISADA.pdf>> Acesso em: 28 maio 2013.

ROSSETO JÚNIOR, A. J. et al. **Jogos Educativos**: estrutura e organização da prática. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

SIMÕES, A.C. **Handebol**: Táticas Defensivas e Ofensivas. São Paulo: Cia Brasil.