



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

<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física V	
<b>Vigência:</b> a partir de 2016/1	<b>Período letivo:</b> 5º semestre
<b>Carga horária total:</b> 45 h	<b>Código:</b> FG32501
<b>Ementa:</b> Identificação das principais regras do basquetebol e futsal, seus fundamentos técnicos e táticos e aplicação durante o jogo. Experimentação de atividades que promovam a melhora da aptidão física e reflexão sobre os benefícios destas práticas. Discussão sobre hidratação, desidratação e reidratação antes, durante e após a atividade física.	

### 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 – Futsal (MASCULINO)

- 2.1 Regras básicas.
- 2.2 Fundamentos técnicos (Condução, passe, domínio e chute).
- 2.3 Fundamentos táticos (Sistemas de jogo)
- 2.4 Jogos dirigidos.

#### UNIDADE III – Basquetebol (FEMININO)

- 3.1 Regras básicas.
- 3.2 Fundamentos técnicos (Manejo do corpo e bola, passe, recepção, arremesso e drible).
- 3.3 Fundamentos táticos (sistemas de jogo)
- 3.4 Jogos dirigidos.

#### UNIDADE IV – Atividade Física e Saúde

- 4.1 Hidratações, desidratação e reidratação antes, durante e após a atividade física.

**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 esportivos 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.  
UGRINOWITSCH, C.; BARBANTI, V. J. (tradução) **Ensinando Basquetebol para jovens.** São Paulo: Manole. 2000.  
VOSER, R. C.; GIUSTI, J. G. **O futsal e a escola: uma perspectiva pedagógica.** Porto Alegre: Artmed, 2002.



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

### **Bibliografia complementar**

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASKETBALL. **Regras oficiais de basquetebol 2010**. Disponível em: <  
[http://legado.cbb.com.br/arbitragem/LIVRO\\_DE\\_REGRAS\\_2010v2.pdf](http://legado.cbb.com.br/arbitragem/LIVRO_DE_REGRAS_2010v2.pdf) >  
Acesso em: 28 jun. 2013.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO. **Livro nacional de regras 2013**, Fortaleza, 2013. Disponível em:  
<[http://www.futsaldobrasil.com.br/2009/cbfs/Livro\\_Nacional\\_de\\_Regras\\_2013\\_.pdf](http://www.futsaldobrasil.com.br/2009/cbfs/Livro_Nacional_de_Regras_2013_.pdf)> Acesso em: 28 jun. 2013.

MUTTI, D. **Futsal**: da iniciação ao alto nível. São Paulo: Phorte, 2003.

ROSE JÚNIOR, D.; TRICOLI, V. **Basquetebol**: uma visão entre ciência e a prática. Barueri, SP: Manole, 2005.

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