



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

DISCIPLINA: Educação Física III	
Vigência: a partir de 2015/1	Período letivo: 3º ano
Carga horária total: 60h	Código: CMQ.DE.182
Ementa: Construção de saberes teóricos e práticos relacionados aos esportes Handebol, Voleibol e Rugby, assim como de Atividade Física & Saúde, que permitam além da aquisição de habilidades e desenvolvimento de capacidades individuais e coletivas, a potencialização da adoção, manutenção e disseminação de hábitos saudáveis, manifestados e perpetuados no indivíduo e no meio em que vive.	

Conteúdos

UNIDADE I - Atividade Física para a Saúde

- 1.1 Circuitos motores
- 1.2 Exercícios de musculação
- 1.3 Atividade físicas diversificadas de lazer

UNIDADE II – Rugby

- 2.1 História do esporte
- 2.2 Definição de termos
- 2.3 Princípios do jogo
 - 2.3.1 Progressão
 - 2.3.2 Apoio
 - 2.3.3 Continuidade
 - 2.3.4 Pressão
- 2.4 Regras do jogo
- 2.5 Posições dos jogadores
- 2.6 Fundamentos Técnicos
 - 2.6.1 Passes com as mãos
 - 2.6.2 Passes com os pés
 - 2.6.3 Recepção
 - 2.6.4 Deslocamentos
- 2.7 Fundamentos Táticos
 - 2.7.1 De ataque
 - 2.7.2 De defesa

UNIDADE III - Handebol

- 3.1 O jogo e sua história
- 3.2 Regras
- 3.3 Fundamentos técnicos
 - 3.3.1 Passe
 - 3.3.2 Recepção
 - 3.3.3 Drible
 - 3.3.4 Arremesso
 - 3.3.5 Finta
- 3.4 Fundamentos táticos
 - 3.4.1 Defesa



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

- 3.4.1.1 Movimentações básicas
- 3.4.1.2 Cobertura
- 3.4.1.3 As quatro fases da defesa
 - 3.4.1.3.1 Retorno à defesa
 - 3.4.1.3.2 Defesa temporária
 - 3.4.1.3.3 Organização da defesa
 - 3.4.1.3.4 Defesa organizada
- 3.4.1.4 Defesa em zona
- 3.4.1.5 Defesa individual
- 3.4.1.6 Defesa Mista
- 3.4.1.7 Sistemas
 - 3.4.1.7.1 6:0
 - 3.4.1.7.2 5:1
 - 3.4.1.7.3 4:2
 - 3.4.1.7.4 3:3
 - 3.4.1.7.5 3:2:1
 - 3.4.1.7.6 5+1
 - 3.4.1.7.7 4+2
- 3.4.2 Ataque
 - 3.4.2.1 Movimentações individuais e coletivas básicas
 - 3.4.2.2 As quatro fases do ataque
 - 3.4.2.2.1 Contra-ataque
 - 3.4.2.2.2 Contra-ataque sustentado
 - 3.4.2.2.3 Organização do ataque
 - 3.4.2.2.4 Ataque em sistema
 - 3.4.2.3 Engajamento
 - 3.4.2.4 Jogadas combinadas
 - 3.4.2.5 Sistemas
 - 3.4.2.5.1 6:0
 - 3.4.2.5.2 5:1
 - 3.4.2.5.3 4:2

UNIDADE IV - Voleibol

- 4.1 O jogo e sua história
- 4.2 Regras
- 4.3 Fundamentos técnicos
 - 4.3.1 Posições básicas
 - 4.3.2 Movimentação
 - 4.3.3 Toque por cima
 - 4.3.4 Manchete
 - 4.3.5 Saque por baixo
 - 4.3.6 Saque tipo tênis
 - 4.3.7 Cortada
 - 4.3.8 Bloqueio
 - 4.3.9 Defesa e Cobertura
- 4.4 Fundamentos táticos
 - 4.4.1 Sistemas de recepção e cobertura



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

- 4.4.2 Sistemas de jogo
 - 4.4.2.1 Sistema 6x0
 - 4.4.2.2 Sistema 4x2 simples
 - 4.4.2.3 Sistema 4x2 pela ponta
 - 4.4.2.4 Sistema 4x2 com infiltração
 - 4.4.2.5 Sistema 5x1

Bibliografia básica

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.

EHRET, Arno; SCHUBERT, Renate; ROTH, Klaus; SPATE, Dietrich. **Manual de Handebol: treinamento de base para crianças e adolescentes.** São Paulo: Phorte, 2008.

BOJIKIAN, Joao Crisostomo Marcondes; BOJIKIAN, Joao Crisostomo Marcondes. **Ensinando Voleibol.** 5. ed. São Paulo: Phorte, 2012.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física.** 1. ed. São Paulo: Cortez, 1992.

Bibliografia complementar

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. **Regras Oficiais de Voleibol.** Rio de Janeiro: Sprint, 2011.

MARCELLINO, N. (org.). **Lazer e Recreação: Repertório de Atividades por Fases da Vida.** 1. ed. São Paulo: Papirus, 2006.

LIMA, V. P.; NETTO, E. S. **Ginástica Localizada: cinesiologia e treinamento aplicado.** 1. ed. Rio de Janeiro, Sprint, 2010.

MATTOS, Mauro Gomes de. **Educação física na adolescência: construindo o conhecimento na escola.** 6. ed. São Paulo: Phorte, 2013

RUIZ BERNAL, Javier Alberto. **Juegos y deportes con Frisbee.** España: Wanceulen (2004).

SEDREZ, S. P. **Regras oficiais de handebol 2006-2009.** São Paulo: Phorte Editora, 2006.

Leis do Jogo Rugby Union. **Incorporando o documento do Jogo 2016.** worldrugby.org/laws. Acesso em 8 de julho de 2016.

International Rugby Board. Guia dos Principiantes do Rugby Union. www.irb.com. Acesso em 8 de julho de 2016.

Leis do Rugby Recreativo. **Tag Rugby.** worldrugby.org/laws. Acesso em 8 de julho de 2016.

Leis do Rugby Recreativo. **Touch Rugby.** worldrugby.org/laws. Acesso em 8 de julho de 2016.