



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 2016/2	Período letivo: 5º semestre
Carga horária total: 30 h	Código: BG.DE.088
Ementa: Desenvolvimento das qualidades físicas (flexibilidade, velocidade, potência muscular e atividades de relaxamento), através do esporte, dos exercícios físicos e das tarefas motoras. Prática do desporto handebol, através de fundamentos técnicos, táticos e jogo dirigido.	

Conteúdos

UNIDADE I – Handebol

- 1.1 O jogo e sua história
- 1.2 Regras
- 1.3 Fundamentos técnicos
 - 1.3.1 Passe
 - 1.3.2 Recepção
 - 1.3.3 Drible
 - 1.3.4 Arremesso
 - 1.3.5 Progressão
 - 1.3.6 Finta
- 1.4 Fundamentos táticos
 - 1.4.1 Defesa
 - 1.4.1.1 Movimentações básicas
 - 1.4.1.2 Cobertura
 - 1.4.1.3 As quatro fases da defesa
 - 1.4.1.3.1 Retorno à defesa
 - 1.4.1.3.2 Defesa temporária
 - 1.4.1.3.3 Organização da defesa
 - 1.4.1.3.4 Defesa organizada
 - 1.4.1.4 Defesa em zona
 - 1.4.1.5 Defesa individual
 - 1.4.1.6 Defesa Mista
 - 1.4.1.7 Sistemas
 - 1.4.1.7.1 6:0
 - 1.4.1.7.2 5:1
 - 1.4.1.7.3 4:2
 - 1.4.1.7.4 3:3
 - 1.4.1.7.5 3:2:1
 - 1.4.1.7.6 5+1
 - 1.4.1.7.7 4+2
 - 1.4.2 Ataque
 - 1.4.2.1 Movimentações individuais e coletivas básicas
 - 1.4.2.2 As quatro fases do ataque
 - 1.4.2.2.1 Contra-ataque
 - 1.4.2.2.2 Contra-ataque sustentado
 - 1.4.2.2.3 Organização do ataque
 - 1.4.2.2.4 Ataque em sistema



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

- 1.4.2.3 Engajamento
- 1.4.2.4 Jogadas combinadas
- 1.4.2.5 Sistemas
 - 1.4.2.5.1 6:0
 - 1.4.2.5.2 5:1
 - 1.4.2.5.3 4:2

Bibliografia básica

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE HANDEBOL: **Handebol: Regras Oficiais**, 2006-2009. São Paulo: Phorte, 2006.
NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: **Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.
TENROLLER, C. **Handebol: teoria e prática**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

Bibliografia complementar

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 1992.
SANTINI, J.; VOSER, R. C. **Ensino dos esportes coletivos: uma abordagem recreativa**. Canoas: Editora ULBRA, 2008.
ZABALA, A. **A Prática Educativa: como ensinar**. Porto Alegre: Artmed, 1998.