



| | |
|---|------------------------------------|
| DISCIPLINA: Educação Física IV | |
| Vigência: a partir de 2016/2 | Período letivo: 6º semestre |
| Carga horária total: 30 h | Código: BG_DE.143 |
| Ementa: Estudo e vivência dos esportes Handebol e Futsal, possibilitando a compreensão do corpo nestas modalidade esportivas, assim como o conhecimento a respeito da história e das regras referentes a cada modalidade. Aprofundar o conhecimento sobre a Atividade Física e Saúde através da introdução de hábitos saudáveis no cotidiano do aluno. | |

Conteúdos

UNIDADE I – Atividade Física e Saúde

- 1.1 Importância da Atividade Física
 - 1.1.1 Doenças ligadas à falta de Atividade Física
 - 1.1.2 Doenças ligadas ao excesso de Atividade Física
 - 1.1.3 Cuidados com o corpo para a prática adequada
- 1.2 Noções sobre alimentos e suas fontes de energia
- 1.3 Hidratação adequada

UNIDADE II – Handebol

- 2.1 História do esporte
- 2.2 Regras
- 2.3 Fundamentos Técnicos
- 2.4 Fundamentos Táticos
 - 2.4.1 Posições em quadra
 - 2.4.2 Sistemas e ações de defesa
 - 2.4.3 Sistemas e ações de ataque
- 2.3 Contextualização histórica do Handebol na sociedade

UNIDADE III – Futsal

- 3.1 História do esporte
- 3.2 Regras do esportes
- 3.3 Fundamentos Técnicos
- 3.4 Fundamentos Táticos
 - 3.4.1 Posições em quadra
 - 3.4.2 Sistemas de Ataque
 - 3.4.3 Sistemas de Defesa
- 3.5 Contextualização histórica do Futsal na sociedade

Bibliografia básica

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTSAL. **Regras oficiais de Futsal**. Rio de Janeiro: Sprint, 2011.
- FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE HANDEBOL. **Handebol**: regras oficiais 2006-2009. São Paulo: Editora Phorte, 2006.
- MUTTI, D. **Futsal**: da iniciação ao alto nível. 2. ed. São Paulo: Editora Phorte, 2003.



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

TENROLLER, C. **Handebol: teoria e prática**. São Paulo: Editora Phorte, 2006.

Bibliografia complementar

FERREIRA, Vanja. **Educação Física – Interdisciplinaridade, Aprendizagem e Inclusão**. Santa Maria: Editora Sprint, 2006.

LE BOULCH, Jean. **O corpo na escola no século XXI**. São Paulo: Editora Phorte, 2007.