



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

| | |
|--|------------------------------------|
| DISCIPLINA: Educação Física V | |
| Vigência: a partir de 2016/2 | Período letivo: 7º semestre |
| Carga horária total: 30 h | Código: BG.44 |
| Ementa: Compreensão do movimento humano. Desenvolvimento das aptidões e das qualidades físicas. Estudo do esporte, dos exercícios físicos e das tarefas motoras. Estabelecimento de relações entre a integração social e o desenvolvimento da afetividade pelo esporte. Reflexão sobre a importância de um estilo de vida saudável e melhoria de qualidade de vida. | |

Conteúdos

UNIDADE I – Condicionamento Físico

1.1 Capacidade física tempo de reação

UNIDADE II – Futsal

- 2.1 Regras básicas
- 2.2 Fundamentos teóricos
 - 2.2.1 Condução
 - 2.2.2 Passes
 - 2.2.3 Domínio
 - 2.2.4 Chutes
- 2.3 Sistema de jogo
- 2.4 Táticas coletivas
- 2.5 Jogo dirigido

UNIDADE III – Atividade Física e Saúde

- 3.1 Alterações da estrutura corporal
- 3.2 Membros superiores

Bibliografia básica

- NAHAS, M. V. **Obesidade, Controle de Peso e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 1999.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTSAL. **Regras Oficiais de Futsal**. Rio de Janeiro: Sprint, 2011.
- MUTTI, D. **Futsal: da iniciação ao alto nível**. São Paulo: Phorte, 2003.

Bibliografia complementar

- DEL DUCA, G. F.; NAHAS, M. V. **Atividade física e doenças crônicas: evidências e recomendações para um estilo de vida ativo**. Florianópolis: UFSC/Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde, 2011.
- FREIRE, J. B.; SCAGLIA, A. J. **Educação como prática corporal**. São Paulo: Scipione, 2003.
- GUISELINI, M. **Aptidão física, saúde e bem-estar: Fundamentos teóricos e exercícios práticos**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2006.



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

HAYWOOD, K. M.; GETCHELL, N. **Desenvolvimento Motor ao Longo da Vida**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia dos exercícios: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 5. ed. Barueri: Manole, 2005.