



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

<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física II	
<b>Vigência:</b> a partir de 2018/1	<b>Período letivo:</b> 2º ano
<b>Carga horária total:</b> 60 h	<b>Código:</b> AGRO.15
<b>Ementa:</b> Introdução à atividade física e saúde: prática de exercícios resistidos e alongamentos. Orientação sobre desportos handebol, tchoukball, punhobol e tênis de mesa: história, regras, gestos técnicos e táticos.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Atividade Física e Saúde

- 1.1 Exercícios resistidos
- 1.2 Alongamentos
- 1.3 Métodos de treinamento resistido e aeróbico

### UNIDADE II – Handebol

- 2.1 Histórico do jogo
- 2.2 Regras
- 2.3 Fundamentos técnicos
  - 2.3.1 Familiarização com a bola
  - 2.3.2 Tipos de recepção
  - 2.3.3 Tipos de passe
  - 2.3.4 Tipos de arremessos
  - 2.3.5 Manuseio da bola
  - 2.3.6 Drible
  - 2.3.7 Fintas
- 2.4 Fundamentos táticos
  - 2.4.1 Sistema de jogo 6x0
  - 2.4.2 Sistema de jogo 5x1
  - 2.4.3 Sistema de jogo 4x2
  - 2.4.4 Sistema de jogo 3x3

### UNIDADE III – Tchoukball

- 3.1 Histórico do jogo
- 3.2 Regras
- 3.3 Fundamentos técnicos
  - 3.3.1 Familiarização com a bola
  - 3.3.2 Tipos de recepção
  - 3.3.3 Tipos de passe
  - 3.3.4 Tipos de arremessos
  - 3.3.5 Manuseio da bola
  - 3.3.6 Drible
  - 3.3.7 Fintas
- 3.4 Fundamentos táticos
  - 3.4.1 Sistemas de jogo



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

#### UNIDADE IV – Punhobol

- 4.1 Histórico do jogo
- 4.2 Regras
- 4.3 Fundamentos Técnicos
  - 4.3.1 Saque
  - 4.3.2 Defesa
  - 4.3.3 Levantada
  - 4.3.4 Batida
- 4.4 Sistema tático de defesa
  - 4.4.1 Sistema de defesa em X
  - 4.4.2 Sistema de defesa em W
  - 4.4.3 Sistema de defesa em U
  - 4.4.4 Defesa em X e cobertura
  - 4.4.5 Defesa em U e cobertura
- 4.5 Sistema tático de ataque
  - 4.5.1 Com um batedor
  - 4.5.2 Com dois batedores

#### UNIDADE V – Tênis de Mesa

- 5.1 Histórico do jogo
- 5.2 O funcionamento, as modalidades e as regras de jogo
- 5.3 Fundamentos técnicos e efeitos
  - 5.3.1 Saque
  - 5.3.2 Voleio de drive
  - 5.3.3 Voleio de revés
  - 5.3.4 Voleio neutro
  - 5.3.5 Smash
  - 5.3.6 Efeitos: spin e slice

#### **Bibliografia básica**

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.  
MANHÃES, E. **519 atividades e jogos para esportes de quadra.** Rio de Janeiro: Sprint, 2011.  
EHRET, A.; SPATE, D.; SCHUBERT, R.; ROTH, K. **Manual de Handebol: Treinamento de base para crianças e adolescentes.** 1 ed. São Paulo: Phorte Editora, , 2002.

#### **Bibliografia complementar**

ZABALA, A. **A Prática Educativa: como ensinar.** Porto Alegre: Artmed, 1998.  
SANTINI, J.; VOSER, R. C. **Ensino dos esportes coletivos: uma abordagem recreativa.** Canoas: Editora ULBRA, 2008.  
JAEHNERT, LG; GRANDE, D. **Punhobol (Faustball): da origem à competição.** 22. ed. Curitiba: Edição do autor, 2008.



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

BARBOSA, Claudio Luis de Alvarenga. **Educação física e filosofia: a relação necessária.** 2. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

FERREIRA, Vanja. **Educação física: interdisciplinaridade, aprendizagem e inclusão.** Rio de Janeiro, RJ: Sprint, 2006.