



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

<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física III	
<b>Vigência:</b> a partir de 2019/1	<b>Período letivo:</b> 3º ano
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> CMQ.DE.182
<b>Ementa:</b> Ensino do Handebol, do Voleibol e do Corfebol, através do estudo da história, das regras, dos fundamentos técnicos de defesa e ataque, dos fundamentos táticos de defesa e ataque e da experimentação de práticas individuais e coletivas. Desenvolvimento de conceitos teóricos e práticos sobre Atividade Física & Saúde.	

## Conteúdos

### UNIDADE I - Atividade Física para a Saúde

- 1.1 Atividades físicas (AF) para desenvolvimento da Aptidão física
  - 1.1.1 AF para desenvolver resistência muscular localizada e força
  - 1.1.2 AF para desenvolver a aptidão cardiorrespiratória
  - 1.1.3 AF para desenvolver flexibilidade
  - 1.1.4 AF e composição corporal
- 1.2 Promoção da Atividade física e do lazer em comunidades

### UNIDADE II – Corfebol

- 2.1 O jogo de corfebol e sua história
- 2.2 As regras de corfebol
- 2.3 Os fundamentos técnicos do Corfebol
- 2.4 Os fundamentos táticos do Corfebol

### UNIDADE III – Handebol

- 3.1 O jogo e sua história
- 3.2 Regras
- 3.3 Fundamentos técnicos de defesa
- 3.4 Fundamentos táticos de defesa
- 3.5 Sistemas de defesa
- 3.6 Fundamentos técnicos de ataque
- 3.7 Fundamentos táticos de ataque
- 3.8 Sistemas de ataque

### UNIDADE IV – Voleibol

- 4.1 O jogo e sua história
- 4.2 Regras
- 4.3 Fundamentos técnicos
- 4.4 Fundamentos táticos
  - 4.4.1 Sistemas de recepção e cobertura
  - 4.4.2 Sistemas de jogo

## Bibliografia básica

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



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

EHRLET, A; Schubert, R; Roth, K; Spate, D. **Manual de Handebol**: treinamento de base para crianças e adolescentes. São Paulo: Phorte, 2008.  
NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5. ed. Londrina: Midiograf, 2012.  
LIMA, V. P; Netto, E. S. **Ginástica Localizada**: cinesiologia e treinamento aplicado. 1. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2010.  
SURAYA, Cristina Darido. **Educação Física Escolar**: compartilhando experiências. São Paulo: Phorte Editora 2011.

### **Bibliografia complementar**

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. **Regras do Jogo**: Regras oficiais de Voleibol 2017-2020. Disponível em: <[www.cbv.com.br](http://www.cbv.com.br)>. Acessado em 24 de julho de 2018.  
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL. **Regras de Jogo**. Disponível em: <[www.brasilhandebol.com.br](http://www.brasilhandebol.com.br)>. Acessado em 24 de julho de 2018.  
INTERNATIONAL KORFBAL FEDERATION (IKF). **The Rules of Korfbal**. Disponível em: <[www.korfbal.org](http://www.korfbal.org)>. Acessado em 24 de julho de 2018.  
INTERNATIONAL KORFBAL FEDERATION (IKF). **Referee Signals of Korfbal 2011**. Disponível em: <[www.korfbal.org](http://www.korfbal.org)>. Acessado em 24 de julho de 2018.  
MARCELINO, N. (org). **Lazer e Recreação**: Repertório de Atividades por Fases da Vida. 1. ed. São Paulo: Papirus, 2006.  
COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 1992.  
VIEIRA, A. A. U. **Atividade Física Qualidade de Vida e Promoção da Saúde**. São Paulo: Atheneu, 2014.  
MATTOS, M. G. **Educação física na adolescência**: construindo o conhecimento na escola. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2013  
SANTOS, Rogério. **Handebol, 1000 exercícios**. 6. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2012.