



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 2019/1	Período letivo: 3º ano
Carga horária total: 60h	Código: CMQ.INF.36
Ementa: 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>. Acessado em 24 de julho de 2018.
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL. **Regras de Jogo**. Disponível em: <www.brasilhandebol.com.br>. Acessado em 24 de julho de 2018.
INTERNATIONAL KORFBAL FEDERATION (IKF). **The Rules of Korfbal**. Disponível em: <www.korfbal.org>. Acessado em 24 de julho de 2018.
INTERNATIONAL KORFBAL FEDERATION (IKF). **Referee Signals of Korfbal 2011**. Disponível em: <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.