



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 2019/2	<b>Período letivo:</b> 3º semestre
<b>Carga horária total:</b> 45h	<b>Código:</b> FG32301
<b>Ementa:</b> Estudo das principais regras do voleibol e handebol, seus fundamentos técnicos e táticos, com aplicação durante as atividades. Melhoria da aptidão física mediante a prática dos desportos, de exercícios aeróbicos e de ginástica localizada. Estudo das principais doenças e agravos não-transmissíveis e seus fatores de risco. Aprimoramento das relações sócio-afetivas através do cumprimento das regras dos desportos, do trabalho em equipe e convivência entre colegas, em situação de jogo.	

### Conteúdos

#### UNIDADE I – Condicionamento Físico

- 1.1. Práticas que promovam a melhora da aptidão física
- 1.2. Benefícios da prática da atividade física

#### UNIDADE II – Handebol (MASCULINO)

- 2.1 Regras básicas
- 2.2 Fundamentos técnicos (Passes, recepções, arremessos, drible e fintas)
- 2.3 Fundamentos táticos (Sistemas de jogo)
- 2.4 Jogo dirigido

#### UNIDADE III – Voleibol (FEMININO)

- 3.1 Regras básicas
- 3.2 Fundamentos técnicos (saque, toque, manchete, cortada, bloqueio)
- 3.3 Fundamentos táticos (sistemas de jogo 4X2 e 4X2 pela ponta e 5X1)
- 3.4 Jogo dirigido

#### UNIDADE IV – Atividade Física e Saúde

- 4.1 Definições e fisiologia das principais doenças e agravos não-transmissíveis
- 4.2 Fatores de risco das principais doenças e agravos não-transmissíveis

**Observação:** Devido à divisão por gênero (masculino e feminino) e melhor distribuição do espaço físico, as turmas de Educação Física alternam o desenvolvimento dos programas semestrais dentro do mesmo ano letivo.

### Bibliografia básica

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4.ed. Londrina: Midiograf, 2006.



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

TENROLLER, C. **Handebol**: teoria e prática. 2.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.  
BIZZOCCHI, C. O. **Voleibol de Alto Nível**: da iniciação à competição. Barueri, SP: Manole, 2008.

### **Bibliografia complementar**

BOJIKAN, J. C. M. **Ensinando Voleibol**. Guarulhos: Phorte, 1989.  
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL. **Regras do Jogo**. Disponível em: <[http://www.brasilhandebol.com.br/noticias\\_detalhes.asp?id=27182&moda=007&area=&ip=1](http://www.brasilhandebol.com.br/noticias_detalhes.asp?id=27182&moda=007&area=&ip=1)> Acesso em: 24 abr. 2013.  
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. **Regras Oficiais do Voleibol**. – 2013 – 2016. Disponível em: <<http://www.cbv.com.br/v1/cobrav/arquivos/REGRAS%20DE%20V%20C3%94LEI%20INDOOR%202013-2016%20-%20REVISADA.pdf>> Acesso em: 28 maio 2013.  
ROSSETO JÚNIOR, A. J. et al. **Jogos Educativos**: estrutura e organização da prática. 4.ed. São Paulo: Phorte, 2008.  
SIMÕES, A. C. **Handebol**: Táticas Defensivas e Ofensivas. São Paulo: Cia Brasil.