



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 2017/1	Período letivo: 7º semestre
Carga horária total: 30 h	Código: BG.44
Ementa: Compreensão sobre fisiologia do exercício e nutrição esportiva. Desportos futsal/futebol: história, regras, gestos técnicos e táticos.	

Conteúdos

UNIDADE I – Fisiologia do Exercício

- 1.1 Exercício Aeróbico
- 1.2 Exercício Anaróbico

UNIDADE II – Nutrição Esportiva

- 2.1 Alimentação
- 2.2 Suplementação
- 2.3 Anabolizantes
- 2.4 Hidratação
- 2.5 Distúrbios alimentares
- 2.6 Padrão de corpo

UNIDADE III – Futsal/Futebol

- 3.1 Histórico do jogo
- 3.2 Regras
- 3.3 Fundamentos técnicos
 - 3.3.1 Passe/recepção
 - 3.3.2 Domínio
 - 3.3.3 Drible
 - 3.3.4 Condução
 - 3.3.5 Chute
 - 3.3.6 Marcação
- 3.4 Fundamentos táticos
 - 3.4.1 Princípios táticos defensivos
 - 3.4.2 Princípios táticos ofensivos
- 3.5 Funções dos jogadores
 - 3.5.1 Goleiro
 - 3.5.2 Fixo
 - 3.5.3 Ala
 - 3.5.4 Pivô
- 3.6 Racismo
- 3.7 Gênero
- 3.8 Mídia
- 3.9 Jogos adaptados

Bibliografia básica



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

McARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **Fundamentos da fisiologia do exercício**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.
MUTTI, D. **Futsal: da iniciação ao alto rendimento**. São Paulo: Phorte, 2003.
POWERS, S.K.; HOWLEY, E.T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. Barueri: Manole, 2000.

Bibliografia complementar

GOELLNER, S.V. Mulheres e futebol no Brasil: entre sombras e visibilidades. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.19, n.2, p.143-51, abr./jun. 2005.
MÁXIMO, J. **Memórias do futebol brasileiro**. Estudos Avançados. São Paulo, v. 13, n. 37, 1999.
OLIVEIRA, J. E. C. **Esporte, mídia e sociedade contemporânea**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 159, Agosto de 2011.
SANTINI, J.; VOSER, R. C. **Ensino dos esportes coletivos: uma abordagem recreativa**. Canoas: Editora ULBRA, 2008.
ZABALA, A. **A Prática Educativa: como ensinar**. Porto Alegre: Artmed, 1998.