



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 semestre
Carga horária total: 30 h	Código: BG.DE.125
Ementa: Estudo da atividade física e saúde: realização de exercícios resistidos e alongamentos. Prática dos desportos handebol e tchoukball: 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

Bibliografia básica



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

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. Phorte Editora, 2002.
GIGLIO, S. S. **Tchoukball:** Que esporte é esse? Cadernos de formação RBCE, p.56-68, 2011.

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.
GRECO, P. J.; ROMERO, J. J. F. **Manual de handebol.** Da iniciação do alto nível. 1. ed. São Paulo: Phorte Editora, 2012.
ALMEIDA, A. G.; DECHECHI, C. J.; MIRANDA, G. H. **Handebol:** Conceitos e aplicações. 1. ed. São Paulo: Manole Editora, 2011.
JAEHNERT, LG; GRANDE, D. **Punhobol (Faustball):** da origem à competição. 22. ed. Curitiba: Edição do autor, 2008.