



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

<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física I	
<b>Vigência:</b> a partir de 2020/1	<b>Período letivo:</b> 2º semestre
<b>Carga horária total:</b> 30h	<b>Código:</b> CH_TEC.104
<b>Ementa:</b> Estudo do Handebol e Voleibol. Aprofundamento de fundamentos técnicos e regras, através do desenvolvimento de experiências motoras específicas das práticas esportivas.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Handebol

- 1.1 História e Evolução
- 1.2 Fundamentos
- 1.3 Regras oficiais
- 1.4 Jogos

### UNIDADE II – Voleibol

- 2.1 História e Evolução
- 2.2 Fundamentos
- 2.3 Regras oficiais
- 2.4 Jogos

## Bibliografia básica

- BOJIKIAN, João Crisostomo Marcondes. **Ensinando Voleibol**. 5. ed. São Paulo: Phorte, 2012.
- DAIUTO, Moacir. **Manual do técnico**. São Paulo: Cia Editora, 1981.
- GIACCOMINI, Luiz Celso. **Aprendizagem do Handebol**. 2. ed. Brasília: Editora Gráfica e Papelaria Tipografia Ltda, 1984.
- KASLER, Horst. **Handebol: do aprendizado ao jogo disputado**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1978.

## Bibliografia complementar

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. **Regras oficiais de Voleibol**. Rio de Janeiro: Sprint, 2011.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. **Regras do Jogo: Regras oficiais de Voleibol 2017-2020**. Disponível em: <<http://2018.cbv.com.br/pdf/regulamento/quadra/REGRAS-DE-QUADRA-2017-2020.pdf>>. Acessado em 12 de julho de 2019.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL. **Regras oficiais de Handebol**, 2006-2009. São Paulo: Phorte, 2006.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL. **Regras oficiais de Handebol**. Disponível em <[http://www.lphb.com.br/boletins/regras\\_oficiais\\_-\\_handebol.pdf](http://www.lphb.com.br/boletins/regras_oficiais_-_handebol.pdf)>. Acesso em julho de 2019.



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

DA SILVA, Carlos Magno Monteiro. Diferenças motoras entre crianças desportistas e crianças somente praticantes de Educação Física escolar. **Revista Espaço Acadêmico**, v. 9, n. 105, p. 78-86, 2010.

ROCHFORT, Renato Siqueira. **Das questões pedagógicas** - a técnica e tática do jogo: uma revisão bibliográfica. Pelotas: Editora Universitária/UFPEL, 1998.

SOARES, C. L. et al. **Metodologia do ensino de educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.