



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

<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física VI	
<b>Vigência:</b> a partir de 2017/1	<b>Período letivo:</b> 8º semestre
<b>Carga horária total:</b> 30 h	<b>Código:</b> BG.53
<b>Ementa:</b> Reflexão sobre a importância de um estilo de vida saudável e melhoria de qualidade de vida. Busca da compreensão das práticas gerais e específicas relacionadas aos desportos basquetebol e rugby: história, regras, gestos técnicos e táticos.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Atividade física e saúde

- 1.1 Estilo de vida saudável
- 1.2 Qualidade de vida

### UNIDADE II – Basquetebol

- 2.1 História
- 2.2 Regras
- 2.3 Técnicas
- 2.4 Táticas

### UNIDADE III – Rugby

- 3.1 História
- 3.2 Regras
- 3.3 Técnicas
- 3.4 Táticas
- 3.5 Cooperação
- 3.6 Coletividade

## Bibliografia básica

COUTINHO, N. F. **Basquetebol na escola: da iniciação ao treinamento**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.

MESQUITA, F. **Rugby para os mais novos: Uma abordagem do processo de iniciação na escola e no clube**. Lisboa: Editora Visão e contextos, 2013.

## Bibliografia complementar

GONZÁLEZ, F.J.; BRACHT, V. **Metodologia do ensino dos esportes coletivos**. Vitória: UFES, Núcleo de Educação Aberta e a Distância, 2012.



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

GUISELINI, M. **Aptidão física, saúde e bem estar**: fundamentos teóricos e exercícios práticos. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2006.

INTERNATIONAL RUGBY BOARD. **Guia de principiantes do rugby union**. Dublin: International Rugby Board, 2008. Disponível em: [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:ad75xxub66gJ:www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/arquivos/File/sugestao\\_leitura/guia\\_rugby.pdf+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:ad75xxub66gJ:www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/arquivos/File/sugestao_leitura/guia_rugby.pdf+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br). Acesso em 08 de fevereiro de 2020.

MARTINS, F. B. **Ensino do Esporte na Escola**: uma experiência a partir do Rugby. 2013. 72 f. Monografia (Especialização em Educação Física na Educação Básica) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2013. Disponível em: <http://www.uel.br/pos/edf.ed.basica/pages/arquivos/Monografias/2012%20%202013/felipe.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2017.

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fundamentos da fisiologia do exercício**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

PINHEIRO, E.; AZEVEDO JUNIOR, M. R.; MIGLIANO, M. ; BERGMAN, G. **Rugby no Brasil: Na Escola! É Possível?**. In: Kátia Lucia Moreira Lemos; Pablo Juan Greco; Juan Carlos Péres Morales (org.). 5º Congresso Internacional dos Jogos Desportivos. 1. ed. Belo Horizonte: Instituto Casa da Educação Física, 2015, v. 1, p. 87-99. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/287198613\\_RUGBY\\_NO\\_BRASIL\\_NA\\_ESCOLA\\_E\\_POSSIVEL](https://www.researchgate.net/publication/287198613_RUGBY_NO_BRASIL_NA_ESCOLA_E_POSSIVEL). Acesso em 10 abr. 2017.

REVERDITO, R.S.; SCAGLIA, A.J. **Pedagogia do Esporte**: jogos coletivos de invasão. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2009.

SANTINI, J.; VOSER, R. C. **Ensino dos esportes coletivos**: uma abordagem recreativa. Canoas: Editora ULBRA, 2008.