



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 2019/1	Período letivo: 5º semestre
Carga horária total: 30 h	Código: BG_DE.132
Ementa: Busca de compreensão da fisiologia do exercício. Estudo do desporto futsal/futebol: história, regras, gestos técnicos e táticos. Introdução a noções sobre lutas.	

Conteúdos

UNIDADE I – Fisiologia do exercício

- 1.1 Metabolismo das gorduras
- 1.2 Metabolismo da glicose

UNIDADE II – Futsal/Futebol

- 2.1 Histórico do jogo
- 2.2 Regras
- 2.3 Fundamentos técnicos
 - 2.3.1 Passe/recepção
 - 2.3.2 Domínio
 - 2.3.3 Drible
 - 2.3.4 Condução
 - 2.3.5 Chute
 - 2.3.6 Marcação
- 2.4 Fundamentos táticos
 - 2.4.1 Princípios táticos defensivos
 - 2.4.2 Princípios táticos ofensivos
- 2.5 Funções dos jogadores
 - 2.5.1 Goleiro
 - 2.5.2 Fixo
 - 2.5.3 Ala
 - 2.5.4 Pivô
- 2.6 Racismo
- 2.7 Gênero
- 2.8 Mídia
- 2.9 Jogos adaptados

UNIDADE III – Lutas

- 3.1 Jogos de oposição
- 3.2 Capoeira
- 3.3 Judô
- 3.4 Sumô
- 3.5 Muay Thay
- 3.6 Boxe



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

Bibliografia básica

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.
RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. **O ensino das lutas na escola**: possibilidades para a educação física. Porto Alegre: Penso, 2015.
VOSER, R. C.; GIUSTI, J. G. **O futsal e a escola**: uma perspectiva pedagógica. Porto Alegre: Artmed, 2002.

Bibliografia complementar

GALATTI, L. R.; SCAGLIA, A. J.; MONTAGNER, P. C.; PAES, R. R. **Múltiplos cenários da prática esportiva**: Pedagogia do Esporte. Campinas: Editora Unicamp, 2017. v. 2.
MANHÃES, E. **519 atividades e jogos para esportes de quadra**. Rio de Janeiro: Sprint, 2011.
McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L.; **Fundamentos da fisiologia do exercício**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.
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.