



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

DISCIPLINA: Educação Física VI	
Vigência: a partir de 2019/1	Período letivo: 6º semestre
Carga horária total: 30 h	Código: BG.DE.136
Ementa: Busca da compreensão sobre nutrição esportiva. Estudo dos desportos rugby e corfebol: história, regras, gestos técnicos e táticos.	

Conteúdos

UNIDADE I – Nutrição esportiva

- 1.1 Alimentação
- 1.2 Suplementação
- 1.3 Anabolizantes
- 1.4 Hidratação
- 1.5 Distúrbios alimentares
- 1.6 Padrão de corpo

UNIDADE II – Rugby

- 2.1 Histórico do jogo
- 2.2 Regras
- 2.3 Fundamentos técnicos
- 2.4 Fundamentos táticos
- 2.5 Cooperação
- 2.6 Coletividade

UNIDADE III – Corfebol

- 3.1 Histórico do jogo
- 3.2 Regras
- 3.3 Fundamentos técnicos
- 3.4 Fundamentos táticos

Bibliografia básica

International Rugby Board. **Guia de principiantes do rugby union**, 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=clink&gl=br. Acesso em 21 de Julho de 2021.

POWERS, S.K.; HOWLEY, E.T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. Barueri: Manole, 2000.



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

Federação Portuguesa de Corfebol. **Regulamento Específico de Corfebol**, 2019-2020. Disponível em: https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/re_corfebol_2019-20.pdf. Acesso em 01 de dezembro de 2021.

Bibliografia complementar

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. 1ed.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. Acesso em 21 de julho de 2021.

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

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

MANHÃES, E. **519 atividades e jogos para esportes de quadra**. Rio de Janeiro: Sprint, 2011.

GALATTI, L.R.; SCAGLIA, A.J.; MONTAGNER, P.C.; PAES, R.R. **Múltiplos cenários da prática esportiva - Pedagogia do Esporte**. Vol. 2. Campinas: Editora Unicamp, 2017.



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