



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 2021/1	Período letivo: 3º Ano
Carga horária total: 60h	Código: TEC.2333
Ementa: Construção de saberes teóricos e práticos relacionados aos esportes Voleibol, Handebol, Corfebol e prática regular de atividade física, as quais permitam, além da aquisição de habilidades e desenvolvimento de capacidades individuais e coletivas, a potencialização da adoção, manutenção e disseminação de hábitos saudáveis, manifestados e perpetuados no indivíduo e no meio em que vive.	

Conteúdos

UNIDADE I – Corfebol

- 1.1 O jogo e sua história
- 1.2 O funcionamento do jogo e suas regras
- 1.3 Fundamentos técnicos (passes, rebotes, bloqueios, recepções e lançamentos)
- 1.4 Fundamentos táticos (ataque e defesa).

UNIDADE II – Handebol

- 2.1 O jogo e sua história
- 2.2 O funcionamento do jogo e suas regras
- 2.3 Fundamentos técnicos (arremessos, passes, finta, drible, progressão, bloqueio)
- 2.4 Fundamentos táticos (sistemas de ataque e defesa).

UNIDADE III– Voleibol

- 3.1 O jogo e sua história
- 3.2 O funcionamento do jogo e suas regras
- 3.3 Fundamentos técnicos (toque, manchete, saque, ataque, bloqueio, passe e recepção).
- 3.4 Fundamentos táticos (sistemas de jogo 6x0, 4x2 e suas variações).

UNIDADE IV: Atividade Física e Saúde

- 4.1 Intervenções em atividade física e saúde
- 4.2 Intervenções para diferentes populações
- 4.3 Elaboração de projetos de intervenção para comunidade



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

Bibliografia básica

BOJIKIAN, João Cristóstomo Marcondes. **Ensinando Voleibol**. São Paulo: Phorte editora, 2012.
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL, **Regras oficiais do Voleibol**. Rio de Janeiro: Sprint, 2011.
FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE HANDEBOL, **Handebol Regras Oficiais**. São Paulo: Phorte, 2006.
GRECO, P.J.; ROMERO, J.F. **Manual de Handebol: da iniciação ao alto nível**. São Paulo: Phorte, 2010.
NAHAS, MV. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2.ed. Londrina: Midiograf, 2001.

Bibliografia complementar

BIZZOCCHI, Carlos. **O voleibol de alto nível: da iniciação à competição**. Barueri, SP: Manole, 2013.
COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. 1.ed. São Paulo: Cortez, 1992.
International Korfball Federation (IKF). **The Rules of Korfball**. [The Rules of Korfball](#) . Acesso em: 07/02/2024.
MARCELLINO, N (org). **Lazer e Recreação: Repertório de Atividades por Fases da Vida**. 1.ed. São Paulo: Papirus, 2006.
MATTOS, M.G. **Educação física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. 6.ed. São Paulo: Phorte, 2013.
PITANGA, FJG. **Epidemiologia da Atividade Física, do Exercício Físico e da Saúde**. 3a Ed.revisada e ampliada. São Paulo,SP: Phorte, 2010.