



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 2024/1	Período letivo: 3º ano
Carga horária total: 60h	Código: TEC.4552
Ementa: Estudo das estruturas e funcionalidades dos esportes Voleibol, Handebol e Corfebol como conteúdo da educação física escolar, com base no conhecimento e na experiência de fundamentos técnico-táticos (defesa e ataque), da regulamentação oficial e de princípios didático-pedagógicos adequados para o processo ensino aprendizagem. Atividade física e saúde: definição de conceitos de atividade física e saúde, desenvolvimento de conceitos teórico prático de anatomia, fisiologia e biomecânica relacionados ao movimento e biomecânica relacionados ao movimento experimentação de vivências motoras e neuromusculares.	

Conteúdos:

UNIDADE I – Atividade Física para a saúde:

- 1.1 Atividade física para desenvolvimento da Aptidão física
- 1.2 Atividade física para desenvolvimento de resistência muscular localizada e força
- 1.3 Atividade física para desenvolver a aptidão cardiorrespiratória
- 1.4 Atividade física para desenvolvimento da flexibilidade
- 1.5 Atividade física e composição corporal
- 1.6 Promoção da atividade física e do lazer em comunidades

UNIDADE II – Corfebol:

- 2.1 O jogo e sua história;
- 2.2 Regras;
- 2.3 Fundamentos técnicos de defesa;
- 2.4 Fundamentos táticos de defesa;
- 2.5 Sistemas de defesa;
- 2.6 Fundamentos técnicos de ataque;
- 2.7 Fundamentos táticos de ataque;
- 2.8 Sistemas de ataque.

UNIDADE III – Handebol:

- 3.1 O jogo e sua história;
- 3.2 Regras;
- 3.3 Fundamentos técnicos de defesa;
- 3.3 Fundamentos táticos de defesa;
- 3.4 Sistemas de defesa;
- 3.5 Fundamentos técnicos de ataque;
- 3.6 Fundamentos táticos de ataque;



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

3.7 Sistemas de ataque.

UNIDADE IV – Voleibol

- 4.1 O jogo e sua história;
- 4.2 Regras;
- 4.3 Fundamentos técnicos;
- 4.4 Fundamentos táticos;
- 4.5 Sistemas de defesa;
- 4.6 Sistema de recepção e cobertura;
- 4.7 Sistemas de jogo

Bibliografia básica

- BOJIKIAN, João Crisóstomo Marcondes. **Ensinando Voleibol**. 5.ed. São Paulo: Phorte, 2012.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular do Ensino Médio**. Brasília, 2018.
- CARVALHO, L.M.V. **Avaliação e Aprendizagens em Educação Física**. Boletim SPEF, n.010/11 Verão/Outono De 1994, pp.135-151.
- GONZALEZ, F. J; BRACHT, V. **Metodologia do Ensino Esportes Coletivos**. Vitória: UFES, Núcleo de Educação Aberta e a Distância, 2012.
- MATIAS, T.S. **Metodologia do Ensino Handebol**. Editora: IESDE BRASIL S.A, 2020.
- NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4.ed. Londrina: Midiograf, 2006.
- WILMORE, J. H. COSTILL, D. L. **Fisiologia: esporte do exercício**. Barueri: Manole, 2010.

Bibliografia Complementar

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. **Regras do Jogo: Regras oficiais de Voleibol 2017-2020**. Disponível em: www.cbv.com.br. Acessado em 03 de setembro de 2025.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL. **Regras de Jogo**. Disponível em: www.brasil.handebol.com.br. Acessado em 03 De Setembro De 2025.
- INTERNATIONAL KORFBAL FEDERATION (IKF). **The Rules of Korfbal**. Disponível em: www.korfbal.org. Acesso em 03 de setembro de 2025.
- INTERNATIONAL KORFBALL FEDERATION (IKF). **Referee Signals of Korfball 2011**. Disponível em: www.korfbal.org. Acessado em 03 de setembro de 2025.
- MARCELINO, N.(org). **Lazer Recreação: Repertório Atividades por Fases da Vida**. 1. ed. São Paulo: Papyrus, 2006.
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. 1.ed. São Paulo: Cortez, 1992.
- VIEIRA, A. A. U. **Atividade Física Qualidade de Vida e Promoção da Saúde**. São Paulo: Atheneu, 2014.
- MATTOS, M.G. **Educação Física na Adolescência: construindo conhecimento na escola**. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2013
- SANTOS, Rogério. **Handebol: 1000 exercícios**. 6.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2012