



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

DISCIPLINA: Educação Física III	
Vigência: 2025/1	Período letivo: 3º ano
Carga horária total: 60h	Código: TEC.0582
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-práticos de anatomia, fisiologia e biomecânica relacionados ao movimento e 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 desenvolver resistência muscular localizada e força
- 1.3 Atividade física para desenvolver a aptidão cardiorrespiratória
- 1.4 Atividade física para desenvolver 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
- 3.4 Fundamentos táticos de defesa
- 3.5 Sistemas de defesa
- 3.6 Fundamentos técnicos de ataque
- 3.7 Fundamentos táticos de ataque
- 3.8 Sistemas de ataque



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

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 recepção e cobertura
- 4.6 Sistemas de jogo

Bibliografia básica

BOJIKIAN, João Crisostomo 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. D. Avaliação das aprendizagens em educação física. **Boletim SPEF**, n. 10/11, verão/outono de 1994, p. 135-151.

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

MATIAS, T. S. **Metodologia do ensino do handebol**. [S.l.]: IESDE Brasil, 2020.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

WILMORE, J. H.; COSTILL, D. L. **Fisiologia do esporte e 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. Acesso em: 24 fev. 2026.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL. **Regras de jogo**. Disponível em: www.brasilhandebol.com.br. Acesso em: 24 fev. 2026.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de educação física**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 1992

INTERNATIONAL KORFBAL FEDERATION (IKF). **The rules of korfbal**. Disponível em: www.korfbal.org. Acesso em: 24 fev. 2026.

INTERNATIONAL KORFBAL FEDERATION (IKF). **Referee signals of korfbal 2011**. Disponível em: www.korfbal.org. Acesso em: 24 fev. 2026.



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

MARCELINO, 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.

SANTOS, Rogério. **Handebol, 1000 exercícios**. 6. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2012.

VIEIRA, A. A. U. **Atividade física, qualidade de vida e promoção da saúde**. São Paulo: Atheneu, 2014.