



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

<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física II	
<b>Vigência:</b> a partir de 2015/1	<b>Período letivo:</b> 2º ano
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> CMQ.DE.150
<b>Ementa:</b> Construção de saberes teóricos e práticos relacionados ao Futsal, ao Corfebol, a Esportes de Raquete, assim como à Atividade Física & Saúde, que 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 - Atividade Física para a Saúde

- 1.1 Flexibilidade
- 1.2 Exercício físico aeróbico
- 1.3 Resistência muscular localizada

### UNIDADE II – Futsal

- 2.1 O jogo e sua história
- 2.2 Regras
- 2.3 As funções dos jogadores
  - 2.3.1 O goleiro
  - 2.3.2 O fixo/beque
  - 2.3.3 O ala
  - 2.3.4 O pivô
- 2.4 Fundamentos técnicos
  - 2.4.1 Passe
  - 2.4.2 Domínio/Recepção
  - 2.4.3 Drible
  - 2.4.4 Fintas
  - 2.4.5 Condução
  - 2.4.6 Chute
  - 2.4.7 Cabeceio
  - 2.4.8 Marcação
- 2.5 Fundamentos táticos
  - 2.5.1 Sistemas de Defesa
    - 2.5.1.1 Pressão
    - 2.5.1.2 Meia-pressão
    - 2.5.1.3 Meia-quadra
    - 2.5.1.4 Zona
    - 2.5.1.5 Mista
  - 2.5.2 Sistemas de Ataque
    - 2.5.2.1 2x2
    - 2.5.2.2 2x1x1
    - 2.5.2.3 3x1
    - 2.5.2.4 1x3



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

2.5.2.5 4x0

2.5.2.6 Variações com utilização do goleiro-linha

### UNIDADE III – Esportes de Raquete

- 3.1 O jogo de frescobol e sua história
- 3.2 As regras de frescobol
  - 3.2.1 O jogo de duplas
  - 3.2.2 O jogo de trinca
- 3.3 Os fundamentos técnicos do frescobol
- 3.4 Os fundamentos táticos do frescobol
- 3.5 Os estilos do frescobol
  - 3.5.1 Livre
  - 3.5.2 Veloz
  - 3.5.3 Especialista
- 3.6 O jogo de Beach Tennis e sua história
- 3.7 As regras do Beach Tennis
- 3.8 Os fundamentos técnicos do Beach Tennis
- 3.9 Os fundamentos táticos do Beach Tennis
- 3.10 O jogo de tênis e sua história
- 3.11 As regras do jogo de tênis
  - 3.11.1 O jogo de simples
  - 3.11.2 O jogo de duplas
- 3.12 Os fundamentos técnicos do tênis
- 3.13 Os fundamentos táticos do tênis

### UNIDADE IV – Corfebol

- 4.1 O jogo de corfebol e sua história
- 4.2 As regras de corfebol
- 4.3 Os fundamentos técnicos do frescobol
- 4.4 Os fundamentos táticos do frescobol

### Bibliografia básica

**Regras Oficiais de Futsal.** Rio de Janeiro: Editora Sprint Ltda., 2010.  
ANDRADE, J. R. **Futsal:** aquisição, iniciação e especialização. Curitiba: Juruá, 2007.  
NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.

### Bibliografia complementar

GALLIETT, R. **Tênis:** metodologia do ensino. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.  
COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física.** 1. ed. São Paulo: Cortez, 1992.  
MARCELLINO, N. (org.). **Lazer e Recreação:** Repertório de Atividades por Fases da Vida. 1. ed. São Paulo: Papirus, 2006.



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

LIMA, V. P.; NETTO, E. S. **Ginástica Localizada**: cinesiologia e treinamento aplicado. 1. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2010.

EMMERICK, R.; BACKX, F. J. G.; TRIEPE-MITCHELL, P. **Korfbal, an insight**: the latest views about coaching and training. Koninklijk Nederlands Korfbalverbond, 1990.

COPELLI, V. N. **Introdução dos esportes de raquete nas aulas de educação física escola**: uma visão segundo a cultura corporal do movimento. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação. Campinas, 2010.