



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

DISCIPLINA: Educação Física V	
Vigência: a partir de 2013/1	Período letivo: 7º semestre
Carga horária total: 30 h	Código: BG.44
Ementa: Compreensão do movimento humano. Desenvolvimento das aptidões e das qualidades físicas. Estudo do esporte, dos exercícios físicos e das tarefas motoras. Estabelecimento de relações entre a integração social e o desenvolvimento da afetividade pelo esporte. Reflexão sobre a importância de um estilo de vida saudável e melhoria de qualidade de vida.	

Conteúdos

UNIDADE I – Condicionamento Físico

1.1 Capacidade física tempo de reação

UNIDADE II – Futsal

2.1 Regras básicas

2.2 Fundamentos teóricos

2.2.1 Condução

2.2.2 Passes

2.2.3 Domínio

2.2.4 Chutes

2.3 Sistema de jogo

2.4 Táticas coletivas

2.5 Jogo dirigido

UNIDADE III – Atividade Física e Saúde

3.1 Alterações da estrutura corporal

3.2 Membros superiores

Bibliografia básica

NAHAS, M. V. **Obesidade, Controle de Peso e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 1999.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTSAL. **Regras Oficiais de Futsal**. Rio de Janeiro: Sprint, 2011.

MUTTI, D. **Futsal: da iniciação ao alto nível**. São Paulo: Phorte, 2003.

Bibliografia complementar

DEL DUCA, G. F.; NAHAS, M. V. **Atividade física e doenças crônicas: evidências e recomendações para um estilo de vida ativo**. Florianópolis: UFSC/Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde, 2011.

FREIRE, J. B.; SCAGLIA, A. J. **Educação como prática corporal**. São Paulo: Scipione, 2003.

GUISELINI, M. **Aptidão física, saúde e bem-estar: Fundamentos teóricos e exercícios práticos**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2006.



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

HAYWOOD, K. M.; GETCHELL, N. **Desenvolvimento Motor ao Longo da Vida**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia dos exercícios: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 5. ed. Barueri: Manole, 2005.