



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

<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física IV	
<b>Vigência:</b> a partir de 2014/2	<b>Período letivo:</b> 6º semestre
<b>Carga horária total:</b> 30 h	<b>Código:</b> BG.DE.129
<b>Ementa:</b> Estudo e vivência dos esportes Handebol e Futsal, possibilitando a compreensão do corpo nestas modalidades esportivas, assim como o conhecimento a respeito da história e das regras referentes a cada modalidade. Aprofundar o conhecimento sobre a Atividade Física e Saúde através da introdução de hábitos saudáveis no cotidiano do aluno.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Atividade Física e Saúde

- 1.1 Importância da Atividade Física
  - 1.1.1 Doenças ligadas à falta de Atividade Física
  - 1.1.2 Doenças ligadas ao excesso de Atividade Física
  - 1.1.3 Cuidados com o corpo para a prática adequada
- 1.2 Noções sobre alimentos e suas fontes de energia
- 1.3 Hidratação adequada

### UNIDADE II – Handebol

- 2.1 História do esporte
- 2.2 Regras
- 2.3 Fundamentos Técnicos
- 2.4 Fundamentos Táticos
  - 2.4.1 Posições em quadra
  - 2.4.2 Sistemas e ações de defesa
  - 2.4.3 Sistemas e ações de ataque
- 2.5 Contextualização histórica do Handebol na sociedade

### UNIDADE III – Futsal

- 3.1 História do esporte
- 3.2 Regras do esporte
- 3.3 Fundamentos Técnicos
- 3.4 Fundamentos Táticos
  - 3.4.1 Posições em quadra
  - 3.4.2 Sistemas de Ataque
  - 3.4.3 Sistemas de Defesa
- 3.5 Contextualização histórica do Futsal na sociedade

## Bibliografia básica

Confederação Brasileira De Futsal. **Regras oficiais de Futsal**. Rio de Janeiro: Sprint, 2011.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE HANDEBOL. **Handebol**: regras oficiais 2006-2009. São Paulo: Phorte, 2006.

MUTTI, D. **Futsal**: da iniciação ao alto nível. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2003.

TENROLLER, C. **Handebol**: teoria e prática. São Paulo: Phorte, 2006.



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

### **Bibliografia complementar**

FERREIRA, Vanja. **Educação Física – Interdisciplinaridade, Aprendizagem e Inclusão**. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

LE BOULCH, Jean. **O corpo na escola no século XXI**. São Paulo: Phorte, 2007.