



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 2014/2	Período letivo: 7º semestre
Carga horária total: 30h	Código: BG.DE.132
Ementa: Reflexão sobre a importância de um estilo de vida saudável e melhoria de qualidade de vida. Práticas gerais e específicas relacionadas ao desporto Futsal, através dos fundamentos técnicos e táticos básicos.	

Conteúdos

UNIDADE I – Futsal

- 1.1 O jogo e sua história
- 1.2 Regras
- 1.3 As funções dos jogadores
 - 1.3.1 O goleiro
 - 1.3.2 O beque/fixo
 - 1.3.3 O ala
 - 1.3.4 O pivô
- 1.4 Fundamentos técnicos
 - 1.4.1 Passe/Recepção
 - 1.4.2 Domínio
 - 1.4.3 Drible
 - 1.4.4 Condução
 - 1.4.5 Chute
 - 1.4.6 Marcação
- 1.5 Fundamentos táticos
 - 1.5.1 Sistema de defesa
 - 1.5.2 Pressão
 - 1.5.3 Meia pressão
 - 1.5.4 Meia quadra
 - 1.5.5 Zona
- 1.6 Sistema de ataque
 - 1.6.1 2x2
 - 1.6.2 2x1x1
 - 1.6.3 3x1

Bibliografia básica

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 1992.
NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.
ANDRADE JUNIOR, JR. **Futsal: aquisição, iniciação e especialização**. Curitiba: Juruá, 2007.

Bibliografia complementar



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

ZABALA, A. **A Prática Educativa:** como ensinar. Porto Alegre: Artmed, 1998.
SANTINI, J.; VOSER, R. C. **Ensino dos esportes coletivos:** uma abordagem recreativa. Canoas: Editora ULBRA, 2008.