



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

DISCIPLINA: Educação Física IV	
Vigência: a partir de 2019/1	Período letivo: 4º semestre
Carga horária total: 30 h	Código: BG.DE.129
Ementa: Investigação sobre a atividade física e saúde: métodos de treinamento resistido e aeróbico. Estudo da prática dos desportos punhobol e tênis de mesa: busca da compreensão da história, regras, gestos técnicos e táticos.	

Conteúdos

UNIDADE I – Atividade Física e Saúde

- 1.1 Treinamento resistido
- 1.2 Treinamento aeróbico

UNIDADE II – Punhobol

- 2.1 História
- 2.2 Regras
- 2.3 Técnicas
- 2.4 Táticas

UNIDADE III – Tênis de mesa

- 3.1 História
- 3.2 Regras
- 3.3 Técnicas
- 3.4 Táticas

Bibliografia básica

JAEHNERT, L. G.; GRANDE, D. **Punhobol (Faustball): da origem à competição**. 22. ed. Curitiba: Edição do autor, 2008.

MARINOVIC, W.; LIZUKA, C. A.; NAGAOKA, K. T. **Tênis de mesa: teoria e prática**. São Paulo: Ph, 2006.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.

Bibliografia complementar

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

JUNG, L.G. **Punhobol na Educação Física**. 1. ed. Rio de Janeiro: PoD, 2018.



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

MANHÃES, E. **519 atividades e jogos para esportes de quadra**. Rio de Janeiro: Sprint, 2011.

REVERDITO, R. S.; SCAGLIA, A. J. **Pedagogia do Esporte**: jogos coletivos de invasão. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2009.

SANTINI, J.; VOSER, R. C. **Ensino dos esportes coletivos**: uma abordagem recreativa. Canoas: Editora ULBRA, 2008.