



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

<b>DISCIPLINA:</b> Educação Física III	
<b>Vigência:</b> a partir de 2018/1	<b>Período letivo:</b> 3º ano
<b>Carga horária total:</b> 60 h	<b>Código:</b> AGRO.27
<b>Ementa:</b> Compreensão sobre fisiologia do exercício e nutrição esportiva. Introdução aos desportos futsal/futebol, rugby e corfebol através da história, regras, gestos técnicos e táticos. Introdução a noções sobre lutas.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Fisiologia do Exercício

- 1.1 Metabolismo das gorduras
- 1.2 Metabolismo da glicose

### UNIDADE II – Nutrição Esportiva

- 2.1 Alimentação
- 2.2 Suplementação
- 2.3 Anabolizantes
- 2.4 Hidratação
- 2.5 Distúrbios alimentares
- 2.6 Padrão de corpo

### UNIDADE III – Futsal/Futebol

- 3.1 Histórico do jogo
- 3.2 Regras
- 3.3 Fundamentos técnicos
  - 3.3.1 Passe/recepção
  - 3.3.2 Domínio
  - 3.3.3 Drible
  - 3.3.4 Condução
  - 3.3.5 Chute
  - 3.3.6 Marcação
- 3.4 Fundamentos táticos
  - 3.4.1 Princípios táticos defensivos
  - 3.4.2 Princípios táticos ofensivos
- 3.5 Funções dos jogadores
  - 3.5.1 Goleiro
  - 3.5.2 Fixo
  - 3.5.3 Ala
  - 3.5.4 Pivô
- 3.6 Racismo
- 3.7 Gênero
- 3.8 Mídia
- 3.9 Jogos adaptados

### UNIDADE IV – Rugby

- 4.1 Histórico do jogo
- 4.2 Regras



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

- 4.3 Fundamentos técnicos
- 4.4 Fundamentos táticos
- 4.5 Cooperação
- 4.6 Coletividade

#### UNIDADE V – Corfebol

- 5.1 Histórico do jogo
- 5.2 Regras
- 5.3 Fundamentos técnicos
- 5.4 Fundamentos táticos

#### UNIDADE VI – Lutas

- 6.1 Jogos de oposição
- 6.2 Capoeira
- 6.3 Judô
- 6.4 Sumô
- 6.5 Muay Thai
- 6.6 Boxe

#### **Bibliografia básica**

McARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **Fundamentos da fisiologia do exercício**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

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

POWERS, S.K.; HOWLEY, E.T. **Fisiologia do exercício**: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. Barueri: Manole, 2000.

**International Korfball Federation (IKF)**. *The Rules of Korfball*. [www.korfball.org](http://www.korfball.org)

Confederação Brasileira de Rugby (CBRu). World Rugby Laws 2016. Disponível em: <<https://ww2.brasilrugby.com.br/pages/regulamento>>. Acessado em 10 de Abril de 2017.

#### **Bibliografia complementar**

MARTINS, F.B. **Ensino do Esporte na Escola**: uma experiência a partir do Rugby. 2013. 72 f. Monografia (Especialização em Educação Física na Educação Básica) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2013. Disponível em: <<http://www.uel.br/cef/demh/especializacao/doc/monografias/felipe.pdf>>. Acesso em 10 de Abril.

PINHEIRO, E.; AZEVEDO JUNIOR, M. R. ; MIGLIANO, M. ; BERGMAN, G. **Rugby no Brasil**: Na Escola! É Possível?. In: Kátia Lucia Moreira Lemos; Pablo Juan Greco; Juan Carlos Péres Morales. (Org.). 5º Congresso Internacional dos Jogos Desportivos. 1 ed. Belo Horizonte: Instituto Casa da Educação Física, 2015, v. 1, p. 87-99. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/285176053\\_5\\_CONGRESSO\\_INTERNACIONAL\\_DE\\_JOGOS\\_DESPORTIVOS](https://www.researchgate.net/publication/285176053_5_CONGRESSO_INTERNACIONAL_DE_JOGOS_DESPORTIVOS)>. Acesso em 10 de Abril de 2017.