



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 2017/1	<b>Período letivo:</b> 6º semestre
<b>Carga horária total:</b> 30 h	<b>Código:</b> BG.DE.143
<b>Ementa:</b> Desenvolvimento e análise das técnicas do desporto punhobol através da abordagem histórica, regramento, gestos técnicos e táticos.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Punhobol

- 1.1 Histórico do jogo
- 1.2 Regras
- 1.3 Fundamentos Técnicos
  - 1.3.1 Saque
  - 1.3.2 Defesa
  - 1.3.3 Levantada
  - 1.3.4 Batida
- 1.4 Sistema tático de defesa
  - 1.4.1 Sistema de defesa em X
  - 1.4.2 Sistema de defesa em W
  - 1.4.3 Sistema de defesa em U
  - 1.4.4 Defesa em X e cobertura
  - 1.4.5 Defesa em U e cobertura
- 1.5 Sistema tático de ataque
  - 1.5.1 Com um batedor
  - 1.5.2 Com dois batedores

## Bibliografia básica

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.  
MANHÃES, E. **519 atividades e jogos para esportes de quadra.** Rio de Janeiro: Sprint, 2011.  
JAEHNERT, LG; GRANDE, D. **Punhobol (Faustball):** da origem à competição. 22. ed. Curitiba: Edição do autor, 2008.

## Bibliografia complementar

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.