



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 2020/1	<b>Período letivo:</b> 3º ano
<b>Carga horária total:</b> 60 h	<b>Código:</b> CH.MCT.088
<b>Ementa:</b> Estudo do Futsal através de sua história e evolução, das regras básicas, dos fundamentos técnicos e táticos e da experimentação de práticas individuais e coletivas; e estudo da Atividade física e saúde através de conceitos e fundamentos e de experimentação de práticas individuais e coletivas.	

### Conteúdos

#### UNIDADE I – Futsal

- 1.1 Histórico e sua evolução
- 1.2 Regras Básicas
- 1.3 Fundamentos Técnicos
- 1.4 Sistemas Táticos
- 1.5 Jogos

#### UNIDADE II – Atividade Física e Saúde

- 2.1 Saúde: definições de termos
- 2.2 Anatomia básica
- 2.3 Grupos musculares e análise de movimento
- 2.4 Atividade Física x Exercício Físico
- 2.5 Benefícios da prática regular
- 2.6 Alimentação saudável: Macronutrientes e micronutrientes
- 2.7 Suplementos Alimentares x Anabolizantes

### Bibliografia básica

AXELRUD, Elaine; GLISER, Débora; FISCHMANN, Janice. **Obesidade na Adolescência**. Porto Alegre: Ed. Mercado Aberto. 1999.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTSAL - CBFS. **Livro nacional de regras**. Disponível em: <<http://www.cbfs.com.br/2015/futsal/regras/index.html>> Acesso em julho de 2019.

GUYTON, Arthur C.; HALL, John E. **Tratado de Fisiologia Médica**. 12. ed. São Paulo: Elsevier, 2011.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 2. ed. Londrina: Mimiograf, 2001.

VOSER, Rogério; GIUSTI, João Gliberto. **O futsal e a escola: uma perspectiva pedagógica**. Porto Alegre: Ed. Artmed. 2002.

WEINECK, J. **Manual do Treinamento Esportivo**. São Paulo: Ed. Manole, 1986.

### Bibliografia complementar

ALLSEN, P. E.; et al. **Exercícios para Qualidade de Vida: Uma abordagem personalizada**. São Paulo: Manole, 2001.



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

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais:** Educação Física / Secretaria de Educação Fundamental. - Brasília: MEC / SEF, 1998.

SOARES, C. L. *et al.* **Metodologia do ensino de educação física.** São Paulo: Cortez, 1992.

DELAVIER, F. **Guia dos movimentos de musculação:** abordagem anatômica. 4. ed. Barueri: Manole, 2006.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fundamentos de fisiologia do exercício.** 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.