



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

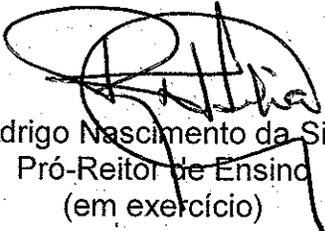
RESOLUÇÃO Nº 18/2018

O Pró-reitor de Ensino do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense, no uso de suas atribuições, considerando as decisões emanadas da reunião da Câmara de Ensino, resolve aprovar, para o **Curso Técnico em Controle Ambiental - forma integrada, do campus Camaquã**, para vigor a partir do primeiro semestre letivo de 2019:

1 – As alterações nos programas de disciplinas Educação Física I (1º período letivo), Educação Física II (2º período letivo) e Educação Física III (3º período letivo), da matriz curricular nº 6407.

Esta resolução entra em vigor a partir da sua data de publicação.

Pelotas, 13 de dezembro de 2018.


Rodrigo Nascimento da Silva
Pró-Reitor de Ensino
(em exercício)



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

DISCIPLINA: Educação Física I	
Vigência: a partir de 2019/1	Período letivo: 1º ano
Carga horária total: 60h	Código: CMQ.DE.137
Ementa: Ensino do Punhobol e do Atletismo, através do estudo da história, das regras e dos fundamentos técnicos e táticos e da experimentação de práticas individuais e coletivas. Ensino dos Jogos Cooperativos e da Atividade Física & Saúde através do estudo de conceitos e fundamentos e da experimentação de atividades práticas individuais e coletivas.	

Conteúdos

UNIDADE I – Punhobol

- 1.1 Histórico do jogo
- 1.2 Regras
- 1.3 Funcionamento do jogo
- 1.4 Fundamentos técnicos
- 1.5 Sistemas táticos de defesa
- 1.6 Sistemas de ataque

UNIDADE II – Jogos Cooperativos

- 2.1 Conceito
- 2.2 Jogos Cooperativos e Jogos Competitivos: semelhanças e diferenças.
- 2.3 Vivência de experiências motoras cooperativas
- 2.4 Criação de Jogos Cooperativos

UNIDADE III – Atividade Física & Saúde

- 3.1 Fisiologia do exercício em adolescentes
- 3.2 Adaptações neuromusculares
- 3.3 Circuitos neuromusculares
- 3.4 Cineantropometria
- 3.5 Nutrição aplicada ao exercício

UNIDADE IV – Ritmo & Movimento

- 4.1 Conceituação
- 4.2 Exploração de ações corporais e contextualização com o ritmo
- 4.3 Atividades recreativas que envolvam tempos musicais
- 4.4 Planos para execução de movimentos (baixo, médio e alto)
- 4.5 Criação a apresentação de Coreografias, Esquetes ou Peças Teatrais

UNIDADE V – Atletismos

- 5.1 Corridas
- 5.2 Saltos
- 5.3 Arremessos
- 5.4 Lançamentos



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

Bibliografia básica

- JAEHNERT, L. G; GRANDE, D. **Punhobol (Faustball):** da origem à competição. 22. ed. Curitiba: Edição do autor, 2008.
- FERNANDES, J. L. **Atletismo Corridas**. 3. ed. São Paulo: E.P.U., 2003.
- _____. **Atletismo os Saltos**. 2. ed. São Paulo: E.P.U., 2003.
- _____. **Atletismo Lançamentos e Arremessos**. 2. ed. São Paulo: E.P.U., 2003.
- RIGOLIN, L. R. (org.). **Desempenho esportivo:** treinamento com crianças e adolescentes. São Paulo: Phorte, 2016.
- NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.
- DA ALMEIDA, F. O. **Jogos Cooperativos:** o jogo e o esporte como um exercício de convivência. Santos: Projeto Cooperação, 2001.
- AMARAL, J. D. **Jogos Cooperativos**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2009.
- ARTAXO, I; Assis, G. M. **Ritmo e Movimento - Teoria e Prática**. São Paulo: Phorte, 2008.
- MENDES, Ana Carolina de Souza Silva Dantas. **Dança contemporânea e o movimento tecnologicamente contaminado**. Brasília: Instituto Federal de Brasília - IFB, 2011. 132 p.
- MATTOS, M. G. **Educação física na adolescência:** construindo o conhecimento na escola. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2013.
- HAYWOOD, K. M, Getchell, N. **Desenvolvimento motor ao longo da vida**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

Bibliografia complementar

- MARCELINO, N (org). **Lazer e Recreação:** Repertório de Atividades por Fases da Vida. 1. ed. São Paulo: Papirus, 2006.
- LIMA, V. P; NETTO, E. S. **Ginástica Localizada:** cinesiologia e treinamento aplicado. 1. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2010.
- CIAVATTA, L. **O Passo - A Pulsação e o Ensino-Aprendizagem de Ritmos**. Rio de Janeiro: L. Ciavatta, 2003.
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 1992.
- DELAVIER, F. **Guia dos movimentos de musculação:** abordagem anatômica. 4. ed. Barueri, SP: Manole, 2006.
- MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fundamentos de fisiologia do exercício**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.



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

DISCIPLINA: Educação Física II	
Vigência: a partir de 2019/1	Período letivo: 2º ano
Carga horária total: 60h	Código: CMQ.DE.150
Ementa: Ensino do Futsal, do Basquetebol, do Rugby e dos Esportes de Raquete, através do estudo da história, das regras, dos fundamentos técnicos de defesa e ataque, dos fundamentos táticos de defesa e ataque e, da experimentação de práticas individuais e coletivas.	

Conteúdos

UNIDADE I – Futsal

- 1.1 O jogo e sua história
- 1.2 As regras do jogo
- 1.3 As funções dos jogadores
- 1.4 Fundamentos técnicos
- 1.5 Fundamentos táticos
- 1.6 Sistemas de Ataque

UNIDADE II – Rugby

- 2.1 História do esporte
- 2.2 Definição de termos
- 2.3 Princípios do jogo
- 2.4 Regras do jogo
- 2.5 Posições dos jogadores
- 2.6 Fundamentos Técnicos
- 2.7 Fundamentos Táticos

UNIDADE III – Esportes de raquete

- 3.1 O jogo de frescobol e sua história
- 3.2 As regras de frescobol
 - 3.2.1 O jogo de duplas
 - 3.2.2 O jogo de trinca
- 3.3 Os fundamentos técnicos do frescobol
- 3.4 Os fundamentos táticos do frescobol
- 3.5 Os estilos do frescobol
- 3.6 O jogo de Beach Tennis e sua história
- 3.7 As regras do Beach Tennis
- 3.8 Os fundamentos técnicos do Beach Tennis
- 3.9 Os fundamentos táticos do Beach Tennis
- 3.10 O jogo de tênis e sua história
- 3.11 As regras do jogo de tênis
 - 3.11.1 O jogo de simples
 - 3.11.2 O jogo de duplas
- 3.12 Os fundamentos técnicos do tênis
- 3.13 Os fundamentos táticos do tênis

UNIDADE IV – Basquetebol

- 4.1 O jogo de Basquetebol e sua história



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

- 4.2 As regras de Basquetebol
- 4.3 Os fundamentos técnicos do Basquetebol
- 4.4 Os fundamentos táticos do Basquetebol

Bibliografia básica

- ANDRADE, J. R. **Futsal**: aquisição, iniciação e especialização. Curitiba: Juruá, 2007.
- VOSER, Rogério da Cunha. **O futsal e a escola**: uma perspectiva pedagógica. Porto Alegre, RS: Artmed, 2002.
- VOSER, Rogério da Cunha; GIUSTI, João Gilberto Mattos; AZEVEDO JÚNIOR, Mario Renato de. **Ensino através dos jogos de inteligência e capacidade tática**. Canoas, RS: Editora da ULBRA, 2016
- COUTINHO, Nilton Ferreira. **Basquetebol na Escola**: da Iniciação ao Treinamento. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- SURAYA, Cristina Darido. **Educação Física Escolar**: compartilhando experiências. São Paulo: Phorte Editora, 2011.

Bibliografia complementar

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTSAL. **Regras oficiais de futsal**. Disponível em: <www.cbfs.com.br>. Acessado em 24 de julho de 2018.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASQUETEBOL. **Regras oficiais de Basquetebol 2017**. Disponível em: <www.cbb.com.br>. Acessado em 24 de julho de 2018.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FRESCOBOL. **Regras do Frescobol**. Disponível em: <www.cbraf.com.br>. Acessado em 24 de julho de 2018.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS. **Regras do Beach Tennis**. Disponível em: <www.cbt-tenis.com.br>. Acessado em 24 de julho de 2018.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS. **Regras de Tênis**. Disponível em: <www.cbt-tenis.com.br>. Acessado em 24 de julho de 2018.
- LEIS DO JOGO RUGBY UNION. **Incorporando o documento do Jogo 2016**. Disponível em: <worldrugby.org/laws>. Acessado em 24 de julho de 2018.
- GALLIETT, R. **Tênis**: metodologia do ensino. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.
- COPELLINI, VN. **Introdução dos esportes de raquete nas aulas de educação física escola**: uma visão segundo a cultura corporal do movimento. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação. Campinas: UNICAMP, 2010. Disponível em: <www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000806320>. Acesso em 28 de Novembro de 2018.
- INTERNATIONAL RUGBY BOARD. **Guia dos Principiantes do Rugby Union**. Disponível em: <www.irb.com>. Acessado em 24 de julho de 2018.
- LEIS DO RUGBY RECREATIVO. **Tag Rugby**. Disponível em: <worldrugby.org/laws>. Acessado em 24 de julho de 2018.
- LEIS DO RUGBY RECREATIVO. **Touch Rugby**. Disponível em: <worldrugby.org/laws>. Acessado em 24 de julho de 2018.
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 1992.



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

MATTOS, Mauro Gomes de. **Educação física na adolescência:** construindo o conhecimento na escola. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2013

MARCELLINO, N (org). **Lazer e Recreação:** Repertório de Atividades por Fases da Vida. 1. ed. São Paulo: Papirus, 2006.



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

DISCIPLINA: Educação Física III	
Vigência: a partir de 2019/1	Período letivo: 3º ano
Carga horária total: 60h	Código: CMQ.DE.182
Ementa: Ensino do Handebol, do Voleibol e do Corfebol, através do estudo da história, das regras, dos fundamentos técnicos de defesa e ataque, dos fundamentos táticos de defesa e ataque e da experimentação de práticas individuais e coletivas. Desenvolvimento de conceitos teóricos e práticos sobre Atividade Física & Saúde.	

Conteúdos

UNIDADE I - Atividade Física para a Saúde

- 1.1 Atividades físicas (AF) para desenvolvimento da Aptidão física
 - 1.1.1 AF para desenvolver resistência muscular localizada e força
 - 1.1.2 AF para desenvolver a aptidão cardiorrespiratória
 - 1.1.3 AF para desenvolver flexibilidade
 - 1.1.4 AF e composição corporal
- 1.2 Promoção da Atividade física e do lazer em comunidades

UNIDADE II – Corfebol

- 2.1 O jogo de corfebol e sua história
- 2.2 As regras de corfebol
- 2.3 Os fundamentos técnicos do Corfebol
- 2.4 Os fundamentos táticos do Corfebol

UNIDADE III – Handebol

- 3.1 O jogo e sua história
- 3.2 Regras
- 3.3 Fundamentos técnicos de defesa
- 3.4 Fundamentos táticos de defesa
- 3.5 Sistemas de defesa
- 3.6 Fundamentos técnicos de ataque
- 3.7 Fundamentos táticos de ataque
- 3.8 Sistemas de ataque

UNIDADE IV – Voleibol

- 4.1 O jogo e sua história
- 4.2 Regras
- 4.3 Fundamentos técnicos
- 4.4 Fundamentos táticos
 - 4.4.1 Sistemas de recepção e cobertura
 - 4.4.2 Sistemas de jogo

Bibliografia básica

BOJIKIAN, João Crisostomo Marcondes. **Ensinando Voleibol**. 5. ed. São Paulo: Phorte, 2012.



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

EHRLET, A; Schubert, R; Roth, K; Spate, D. **Manual de Handebol**: treinamento de base para crianças e adolescentes. São Paulo: Phorte, 2008.
NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5. ed. Londrina: Midiograf, 2012.
LIMA, V. P; Netto, E. S. **Ginástica Localizada**: cinesiologia e treinamento aplicado. 1. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2010.
SURAYA, Cristina Darido. **Educação Física Escolar**: compartilhando experiências. São Paulo: Phorte Editora 2011.

Bibliografia complementar

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. **Regras do Jogo**: Regras oficiais de Voleibol 2017-2020. Disponível em: <www.cbv.com.br>. Acessado em 24 de julho de 2018.
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL. **Regras de Jogo**. Disponível em: <www.brasilhandebol.com.br>. Acessado em 24 de julho de 2018.
INTERNATIONAL KORFBAL FEDERATION (IKF). **The Rules of Korfbal**. Disponível em: <www.korfbal.org>. Acessado em 24 de julho de 2018.
INTERNATIONAL KORFBAL FEDERATION (IKF). **Referee Signals of Korfbal 2011**. Disponível em: <www.korfbal.org>. Acessado em 24 de julho de 2018.
MARCELINO, N. (org). **Lazer e Recreação**: Repertório de Atividades por Fases da Vida. 1. ed. São Paulo: Papirus, 2006.
COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 1992.
VIEIRA, A. A. U. **Atividade Física Qualidade de Vida e Promoção da Saúde**. São Paulo: Atheneu, 2014.
MATTOS, M. G. **Educação física na adolescência**: construindo o conhecimento na escola. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2013
SANTOS, Rogério. **Handebol, 1000 exercícios**. 6. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2012.