

PLANO DE ENSINO

Curso: Bacharelado em Engenharia Mecânica
Disciplina: **Prática esportiva - Aperfeiçoamento Futsal**
Turma: 10E (optativa)
Professor(a): Natália Silveira Antunes
Carga horária total: 60 h
Ano/semestre: 2017/1

1. EMENTA. Estudo do Futsal, contemplando os aspectos táticos para a prática organizada. A reflexão sobre a consciência corporal e a utilização do corpo, de modo a contextualizar a corporeidade na prática profissional. Vivência de prática esportiva coletiva, de modo a incentivar ao hábito saudável e também os aspectos competitivos do esporte. Aprofundamento sobre os aspectos sócio afetivos proporcionados pela prática esportiva.

2. OBJETIVOS: aperfeiçoar o conhecimento no futsal, bem como o corpo humano e suas capacidades e a educação física e seu contexto. Compreender os conceitos, as regras, do esporte citado. Vivenciar e praticar do futsal através do jogo, dos fundamentos técnicos e táticos, como também participação em pequenos torneios organizados na turma. Além de compreender a interação desta prática com a capacidade do corpo e sua importância na qualidade de vida.

3. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

Conteúdos

UNIDADE I –

- Fundamentos Técnicos
- 1.1 Passe
 - 1.2 Chute
 - 1.3 Controle de bola
 - 1.4 Drible
 - 1.5 Futsal e Qualidade de Vida

UNIDADE II –

- Fundamentos Táticos
- 2.1 Rotação –
 - 2.2 Marcações: Individual e por zona
 - 2.3 Ações ofensivas
 - 2.4 Ações defensivas
 - 2.5 Sistemas 2x2, 3x1, 2x1x1, 1x2x1, 1x3
 - 2.6 Torneios Futsal

4. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS:

Aula expositiva dialogada, teórico-prática. Para as aulas práticas serão propostas atividades para o desenvolvimento das habilidades propostas. Para as aulas teóricas será utilizado material expositivo e de leitura.

5. PROCEDIMENTOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

Os alunos serão avaliados ao final do semestre, através de uma autoavaliação e a participação e comprometimento com a disciplina.

A participação em sala de aula será avaliada a cada encontro e inclui quatro quesitos (1 – Comprometimento com a disciplina, 2 - Capacidade em trabalhar em grupo, trabalhar em coletividade, 3 – Respeito aos colegas e com o professor, 4 - Interação com o conhecimento).

Cálculo da nota semestral:

Nota semestre = Participação em sala de aula (50% - ou 5 pontos)+ Autoavaliação (50% - ou 5 pontos);

6. Bibliografia básica:

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

ANDRADE JÚNIOR. J.R. Futsal: aquisição, iniciação e especialização. Curitiba: Jurua, 2007.

VOSER, R.C. O futsal e a escola: uma perspectiva pedagógica. Porto Alegre: Artmed, 2002.

7. Bibliografia complementar

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTSAL. Regras Oficiais de Futsal. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2011.

COSTA JÚNIOR, Edson Farret da; SOUZA, Sandro C. de; MUNIZ, Augusto Cesar P. Futsal: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

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

CRONOGRAMA

INSTITUTO FEDERAL SUL-RIO-GRANDENSE - CAMPUS SAPUCAIA DO SUL

Curso: Bacharelado em Engenharia Mecânica

Disciplina: Prática esportiva - Aperfeiçoamento Futsal

Professor(a): Natália Silveira Antunes

Ano/semestre: 2017/1

Turma: 10E (optativa)

Email: nataliaantunes@sapucaia.ifsul.edu.br

Aula	Data (2017)	Conteúdo Programático
1-2	1º semana	Início do semestre; Apresentação da disciplina, explanação sobre os métodos didáticos e avaliativos. Dinâmica de Integração.
3-4	2º semana	Circuito esportivo
5-6	3º semana	Condicionamento Físico
7-8	5º semana	Jogo adaptado Futsal
9-10	6º semana	Fundamentos técnicos e táticos Futsal
11-12	7º semana	Condicionamento Físico e Jogo Futsal
13-14	8º semana	Fundamentos técnicos e táticos Futsal
15-16	9º semana	Condicionamento Físico
17-18	10º semana	Qualidade de vida e Futsal
19-20	11º semana	Jogo Futsal
21-22	12º semana	Fundamentos técnicos e táticos Futsal
23-24	13º semana	Condicionamento Físico e Jogo Futsal
25-26	14º semana	Fundamentos Táticos
	20/05	Sábado Letivo
27-28	15º semana	Qualidade de vida e Futsal
29-30	16º semana	Organização "Mini torneio"
31-32	17º semana	Mini Torneio
33-34	18º semana	Mini Torneio
35-36	24/06	Sábado letivo - Gincana
37-38	19º semana	Avaliação do semestre
39-40	20º semana	Encerramento do Semestre

ATENÇÃO: Poderá haver alteração datas sugeridas em relação aos conteúdos programados conforme a necessidade e acerto prévio com a turma no decorrer do ano.