



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

<b>Ano</b>	2024	
<b>Tp. Período</b>	Anual	
<b>Curso</b>	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)	
<b>Disciplina</b>	3282 - ESPORTES COMPLEMENTARES	<b>Carga Horária:</b> 68
<b>Turma</b>	EFI	

## PLANO DE ENSINO

### EMENTA

Estudo das modalidades esportivas, individuais e coletivas, que possuem menor inserção na sociedade mediante abordagem dos fundamentos técnicos e táticos. Fundamentos da educação ambiental e da educação em direitos humanos.

### I. Objetivos

Geral:

-Propiciar aos acadêmicos o conhecimento teórico e prático de diversas modalidades individuais e coletivas.

Específico:

-Conhecer as principais regras dos esportes oferecidos, seu conceito e histórico.

-Praticar os esportes desenvolvidos nas aulas teóricas.

### II. Programa

Aspectos conceituais básicos e práticos dos seguintes esportes:

-Lutas em Geral

-Flag Football

-Atividades Físicas de Aventura na Natureza.

-Peteca

-Bete

-Beach Tennis

-Tchoukball

-TeqBall

-PunhoBol

-Handebol Beach

-Basquetebol 3x3

-Futvôlei

-Futebol 1x1

-Ultimate Frisbee

-Crossfit

### III. Metodologia de Ensino

-Aulas expositivas;

-Aulas práticas;

-Seminários para apresentação de trabalhos;

-Estudos dirigidos;

### IV. Formas de Avaliação

-Avaliações teóricas;

-Participação nas aulas;

-Contribuição de assuntos relacionados com a disciplina;

-Apresentações de trabalhos (grupos e -individuais);

### V. Bibliografia

#### Básica

BUTLER, P. El judo completo. Tradutor: Carlos Lehm Kuhl. Barcelona: Sintet, 1966. 241p. NAKAYAMA, M.; DRAEGER, D.F. Practical karate for women. Tokyo: Charles E. Tuttle, 1967. 3v. OLIVEIRA, J.G.M. Tennis de mesa: tecnicas, regras, comentarios. Sao Paulo: Brasil, 1982. 63p.

GONZÁLEZ, Fernando Jaime et al. Esportes de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote: badminton-peteca-tênis de campo-tênis de mesa-voleibol-atletismo. 2017.

REGRAS oficiais de handebol e beach handball. Aracaju. Rio de Janeiro: Confederação Brasileira de Handebol Sprint, 1999. 96p.

#### Complementar

CARTER, D. Boliche em 10 lições. Tradutor: Aydano Arruda. São Paulo: Best-seller, 1964. 108p.

TILDEN, W.T. Tennis: como jogá-lo melhor: um guia completo sobre técnica e táticas. Tradutor: SHALDERS, G. B. 2. ed. Sao Paulo:



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

<b>Ano</b>	2024	
<b>Tp. Período</b>	Anual	
<b>Curso</b>	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)	
<b>Disciplina</b>	3282 - ESPORTES COMPLEMENTARES	<b>Carga Horária:</b> 68
<b>Turma</b>	EFI	

## PLANO DE ENSINO

Pioneira, 1977. 164 p.  
CROSSFIT TRAINING. Guia de treinamento de nível 1. 2021.  
CROSSFIT TRAINING. Manual e guia de treinamento de nível 1. 2020.  
PALLOS, Gabriel Camargo. Material didático digital e Frisbee: uma proposta de ensino por meio de jogos para o ensino médio. 2022.  
BRASIL, Douglas Vinicius Carvalho; RIBEIRO, Alex Natalino. Basquete 3x3: surgimento e institucionalização. Ananindeua, PA: Itacaiúnas, 2020.  
PERFEITO, Rodrigo Silva et al. Apresentação do Flagfootball como possibilidade pedagógica. Revista Augustus, v. 17, n. 34, p. 94-107, 2012.  
REGRAS DO BEACH TENNIS. Confederação Brasileira de Beach Tennis. 2023.

---

## APROVAÇÃO

**Inspetoria:** DEDUF/G  
**Tp. Documento:** Ata Departamental  
**Documento:** 03  
**Data:** 17/04/2024