



| | | | |
|--|---------------|--|--|
|  | UFRJ/CCS | |  |
| | Unidade: | Escola de Educação Física e Desportos | |
| | Departamento: | Jogos | |

| | | | |
|---------------------------------|--------------|-----------------------|---------------|
| Disciplina: Handebol III | | Código: EFJ241 | |
| Carga horária por período: 60h | Teórica: 30h | Prática: 30h | Créditos: 03 |
| Requisitos: EFJ618 | | | Período: xxxx |

Ementa:

Aplicação do Handebol de base; Treinamento Físico em nível escolar e comunitário; otimização do rendimento aplicado ao desporto escolar; meios táticos individuais; Meios táticos coletivos; Planejamento do treinamento esportivo em nível escolar, comunitário e alto rendimento.

Objetivos:

- Aprofundar os conceitos de jogos e esportes no alto rendimento capacitando o aluno digir equipes de Handebol.
- Identificar métodos de treinamento para a prática do Handebol.
- Identificar as técnicas, táticas do jogo de Handebol à nível de competição.
- Aplicar os meios táticos individuais e coletivos.

Conteúdo programático:

Unidade I: Noções de arbitragem em Handebol.
 Unidade II: Aspectos físicos: específicos e gerais do Handebol.
 Unidade III: Fundamentos técnicos complexos do Handebol.
 Unidade IV: Sistemas táticos aprofundados.
 Unidade V: Direção de equipes de Handebol em competições formais e não formais.

Metodologia:

Aulas expositivas, seminários, dinâmica de grupo, utilização de recursos áudio-visuais e outras variáveis circunstanciais e demonstrações práticas.

Avaliação:

A avaliação será acumulativa e será valorizada toda a participação do aluno. Portanto, mesmo com o percentual de faltas permitido a cada aluno as intervenções serão contabilizadas para a avaliação. Além das avaliações periódicas serão consideradas pelo menos duas avaliações durante o semestre, nas quais o aluno deverá obter a média 5,0 (cinco) para aprovação sob a forma regimental.

Bibliografia básica:

Federação Internacional de Handebol. **Regras de Jogo**. CBHb, 2010.
 KINIJNIK, J. D. **Handebol**. São Paulo: Odysseus Editora Ltda., 2009.
 GRECO, P.J.; Juan, J.F. **Manual de Handebol – da iniciação ao alto nível**. São Paulo: Phorte Editora, 2012.

Bibliografia complementar:

SIMÕES, A. C. **Handebol Defensivo: conceitos, técnica e tática**. São Paulo: Phorte Editora, 2002.

Endereços Eletrônicos:

- www.handballworld.com
- www.ihf.info
- www.brasilhandebol.com.br

Rozane Gomes Jardim

Profª Rozane Gomes Jardim
 Coord. do Curso de Lic. Educ. Física
 Reg. nº 0351601-EETD/UFRJ