



Disciplina: EFC5554-Handebol Feminino: Iniciação
Carga Horária: 3 h/a semanais – 54 h/a semestrais
Equivalências:

PROGRAMA DE ENSINO

1. EMENTA

Iniciação em handebol. O Handebol e suas possibilidades educativas. O Handebol e o desenvolvimento humano: saúde, lazer e aspectos sócio-afetivos.

2. OBJETIVO GERAL

Desenvolver em conjunto, docentes e discentes uma educação física centrada no ser humano, que vise o desenvolvimento das várias dimensões humanas, além da aquisição de habilidades específicas do handebol.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar os principais benefícios da atividade física, na promoção da saúde física, mental e social;
- Desenvolver e executar os principais fundamentos técnicos do handebol. Recepção, Passe, Drible, Arremesso.
- Vivenciar exercícios de aptidão física relacionados com a saúde;
- Reconhecer os diversos sistemas ofensivos e defensivos.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. Unidade I - O Handebol e o Desenvolvimento humano:

- O Handebol e suas possibilidades educativas;
- O Handebol e a saúde;
- O Handebol e suas possibilidades de lazer;
- O Handebol e o desenvolvimento sócio-afetivo.

4.2. Unidade II - Iniciação ao Handebol:

- Histórico e evolução;
- Dinâmica do jogo;
- Fundamentos Técnicos;
- Sistemas ofensivos e defensivos;
- Noções de regulamentação do jogo.

5. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

CURELLI, Jean Jacques & LANDURÉ. Paulo. **O andebol: as regras, a técnica a tática.** Editorial Estampa, Lisboa – Portugal, 1999.

EHRET, Arno & ET all. **Manual de Handebol: treinamento de base para crianças e adolescentes** – Manual oficial da Confederação Alemã de Handebol (CAHb). Phorte e Editora. São Paulo, 2002.