



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
COORDENADORIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURRICULAR
Campus Universitário -Trindade - 88040-900 - Florianópolis - SC – Brasil
Fone: (048) 3721-9834 - e-mail: educacaofisicacurricular@contato.ufsc.br



Disciplina: EFC5569-Futebol Suíço Feminino: Iniciação
Carga Horária: 3 h/a semanais – 54 h/a semestrais
Equivalências:

PROGRAMA DE ENSINO

1. EMENTA

Autodidaxia em atividade física. Princípios básicos do condicionamento físico. Metodologia, planejamento, prescrição, controle e avaliação da atividade física. Fundamentos técnicos e táticos e regras.

2. OBJETIVO GERAL

Desenvolver em conjunto, docentes discentes uma praxes através do futebol suíço (F.S.).

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desenvolver e manter a aptidão física relacionada à saúde;
- Praticar todos os fundamentos da modalidade (futebol suíço);
- Identificar com a prática os fundamentos técnicos individual do futebol suíço;
- Incorporar e demonstrar os princípios de conduta desportiva, integrando-se a turma.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. Unidade I - Introdução ao desenvolvimento da disciplina:

- Noções gerais e princípios da disciplina;
- Os princípios da habilidade motora em relação ao jogo de F. S. no prisma da Educação Física;
- Noções sobre a relação habilidades, movimento e prática desportiva.

4.2. Unidade II - Desenvolvimento das bases fisiológicas (B.F.) da ação motora:

- Atividades para estruturação da B.F.;
- A prática dos elementos da B.F. e fundamentos do Futebol Suíço.

4.3. Unidade III - Desenvolvimento das Qualidades do Futebol Suíço relacionada à saúde:

- As ações motoras de incremento do Futebol Suíço;
- O Futebol Suíço como elemento do estilo de vida;
- As ações motoras do Futebol Suíço como elementos da aptidão física;
- Para a saúde na profissão e na vida.

4.4. Unidade IV - Fundamentos Técnicos do Futebol Suíço:

- Os contatos primários com a bola e chutar de bico de lado de calcanhar;
- Trabalhos de goleiros e sistemas básicos de jogo simples em duplas e grupos;
- Formas de dominar a bola com a coxa, com o pé, conduzir e repetir a bola em jogo;
- O jogo aéreo e o cabeceio;
- O jogo de FS na realidade da quadra indoor.

5. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BENTO, J. Olimpio. **A Formação Desportivo Corporal na Escola**. Universidade do Porto, Porto, Portugal, 1999.

FARIAS, Sidney Ferreira. **Educação Física – Conteúdos para a iniciação ao Futebol Feminino**, LJF. 19989.

NAHAS, Markus Vinícios. **Fundamentos da Aptidão Física relacionada à saúde**. Florianópolis, Ed. UFSC.

MENDES, Luiz. **As Táticas do Futebol**. Rio de Janeiro. Ed. Técnico Print Ltda, 1974.

_____, **Futebol Regras e Táticas**. Ed. Tecnoprint Ltda. Rio de Janeiro, 1979.

WELLS. L, Christin. **Women, Sport and Performance**. 2 Ed. Champaign, Illinois, Humann Kineticks Books, 1991.