



**Disciplina:** EFC5573-Futsal: Iniciação

**Carga Horária:** 4 h/a semanais – 72 h/a semestrais/ (72 teórico/ prática ).

**Pré-requisitos:** Sem pré-requisitos

**Fase:** Optativa

**Duração do semestre:** 31/08/2020 – 19/12/2020

**Professor:** Alex Fensterseifer

**Email:** alex.cbf@ufsc.br

### **Plano de Ensino Eemergencial 2020/1**

Resolução Normativa 140/2020/Cun

#### **1. EMENTA**

A autodidaxia em atividade física. Histórico. Evolução. Aprendizagem dos fundamentos técnicos.

Noções das regras.

#### **2. OBJETIVO GERAL**

Através da prática do Futsal, contribuir para a formação consciente e espontânea do graduando, assim como orientar para os benefícios da atividade física permanente.

#### **3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Situar historicamente a evolução do Futsal;
- Identificar e aplicar os fundamentos técnicos;
- Praticar o desporto com o conhecimento de suas regras oficiais;
- Demonstrar princípios de conduta desportiva, integrando-se a turma;
- Debater o compromisso dos alunos com a prática da atividade física.

#### **4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

**4.1. Unidade I** - Histórico, generalidades e evolução:

**4.2. Unidade II** - Os fundamentos técnicos:

**4.3. Unidade III** - Regras oficiais do Futsal:

**4.4. Unidade IV** - A maneira correta de exercitar-se:

#### **5. METODOLOGIA DE ENSINO:**

Atividades Teórico/Prática - Explanação oral via plataformas de vídeo conferência (Moodle, Google Meet, Conferênciaweb) Síncronas, Leitura de textos relacionados aos conteúdos da disciplina (Assíncronas). **Exercícios práticos para o futsal** realizados em casa.

## 6. AVALIAÇÃO

Leitura dos textos disponibilizados no Moodle e realização dos Exercícios práticos em casa.

**Leitura dos textos:** Peso 5,0 - Moodle - Assíncronas

**Atividades Práticas:** Peso 5,0 - Moodle - Assíncronas

## 7. FREQUÊNCIA

Serão feitas pela realização das leituras e Exercícios práticos para o futsal, feito através do Moodle/Presença.

## 8. CRONOGRAMA

**OBSERVAÇÃO:** Aulas dos dias **01/09 – 03/09** (plano de ensino e organização da disciplina) – **08/12 - 10/12 (fechamento dos conteúdos)** serão **síncronas**, as **outras aulas** serão todas **assíncronas** (leituras e práticas).

ATIVIDADE	CONTEÚDO	H/A	Objetivos	Recursos didáticos	Avaliação formativa
<b>UNIDADE I</b>	Histórico, generalidades e evolução.	<b>02</b>	Situar historicamente o futsal;	Moodle, vídeos e textos;	Leituras e práticas;
<b>UNIDADE II</b>	Os fundamentos técnicos.	<b>33</b>	Identificar e aplicar os fundamentos técnicos;	Moodle, vídeos e textos;	Leituras e práticas;
<b>UNIDADE III</b>	Regras oficiais do Futsal.	<b>02</b>	Conhecer as regras;	Moodle, vídeos e textos;	Leituras e práticas;
<b>UNIDADE IV</b>	A maneira correta de exercitarse.	<b>33</b>	Saber como é a prática correta da atividade física;	Moodle, vídeos e textos;	Leituras e práticas;
<b>AVALIAÇÃO</b>	<b>Avaliação das leituras e atividades práticas</b>	<b>2</b>	<b>Verificar o aprendizado.</b>	<b>Moodle-</b> Leituras e práticas.	

## 9. BIBLIOGRAFIA BÁSICA (Programa de Ensino)

TEIXEIRA, Junior Jober. **Futebol de Salão: Uma nova visão Pedagógica.** 2 Ed. Sagra – R. S. Porto

Alegre.

FILHO, José Laudier A dos Santos. **Futsal – Preparação Física.** Sprint, 1998.

MENEZES, Maurílio Fonseca. **Futsal – Aprimoramento Técnico e Tático.** Sprint, 1998.

FILHO, José Laudier A dos Santos. **Manual de Futsal.** Sprint, 1998.

JÚNIOR, Nicolino Bello. **A Ciência do Esporte Aplicada ao Futsal.** Sprint, 1998.

FERREIRA, Ricardo Lucena. **Futsal e a Iniciação.** Sprint, 1998.

### 9.1. BIBLIOGRAFIA EMERGENCIAL

Todo material bibliográfico utilizado no desenvolvimento da disciplina, como apresentações, slides, vídeos, referências, textos entre outros, serão disponibilizadas no Moodle preferencialmente, e no e-mail garantindo o acesso do estudante ao material.

BRAVO, Luís; OLIVEIRA, Maria Teresa. Comportamentos táticos no jogo de Futsal: os princípios do jogo. **Millenium**, Viseu, Portugal, v. 42, p. 127-142, jan. 2012. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1MiKQt6qCAXf3HVZEij-pJQA7Dn-FluqC/view>. Acesso em: 2 ago. 2020.

CARVALHO, Tales de. Hidratação e Nutrição no Esporte. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 1-1, mar. 2010. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922010000200014&script=sci\\_arttext&tlang=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922010000200014&script=sci_arttext&tlang=pt). Acesso em: 15 maio 2016

EUTREINO Fundamento em casa 1. Realização de Cristiano Falconi. Intérpretes: Cristiano Falconi. São Paulo, 2020. (5 min.), son., color. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=1EM06-AuuBk>. Acesso em: 20 jul. 2020.

EUTREINO Fundamento em casa 2. Realização de Cristiano Falconi. Intérpretes: Cristiano Falconi. São Paulo, 2020. (6 min.), son., color. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=xST4ceTdEbg>. Acesso em: 21 jul. 2020.

MELO, Rogério Silva de. **Futsal**: 1000 exercícios. 6. ed. Rio Janeiro: Sprint, 1998. Disponível em: [http://br.norkind.ru/pdf-futsal\\_1000\\_exerc\\_cios\\_376552.html](http://br.norkind.ru/pdf-futsal_1000_exerc_cios_376552.html). Acesso em: 10 jun. 2020.

**UNISPORTBRASIL. O GUIA DEFINITIVO SOBRE A INICIAÇÃO ESPORTIVA PARA PROFISSIONAIS.** São Paulo: Unisportbrasil, 2017. Disponível em: [https://drive.google.com/file/d/1II-fi3oI1ZBcPZc3jfC1GHIf-XC5tN\\_X/view](https://drive.google.com/file/d/1II-fi3oI1ZBcPZc3jfC1GHIf-XC5tN_X/view). Acesso em: 20 jul. 2020.

## **10. COMPLEMENTAÇÃO:**

Caso as **atividades presenciais** retornarem no semestre 2020/1, serão feitos na quadra processos pedagógicos para ensino dos futsal.