



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA**  
**PRÓ REITORIA DE ENSINO**  
**DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR**

**Programa Analítico de Disciplina**

**EFI164 Handebol I**

Departamento de Educação Física - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

Número de créditos: 4		<u>Teóricas</u>	<u>Práticas</u>	<u>Total</u>
Duração em semanas: 15	Carga horária semanal	2	2	4
Períodos - oferecimento: I e II	Carga horária total	30	30	60

Pré-requisitos (Pré ou co-requisitos)\*

**Ementa**

Conhecimentos gerais do handebol. Processos pedagógicos de iniciação ao jogo. Gestos básicos do handebol. Exercícios específicos de handebol. Funções do goleiro. Funções do defensor. Regras.

**Oferecimento aos Cursos**

<b>Curso</b>	<b>Modalidade</b>	<b>Período</b>
Educação Física(BAC)	Obrigatória	5
Educação Física(LIC)	Obrigatória	5
Educação Física - Bacharelado(BAC)	Obrigatória	5
Educação Física - Licenciatura(LIC)	Obrigatória	5



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA**  
**PRÓ REITORIA DE ENSINO**  
**DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR**

**EFI164 Handebol I**

<b>Seq</b>	<b>Aulas Teóricas</b>	<b>Horas/Aula</b>
1	Conhecimentos gerais do handebol  1.1. Origem e evolução do Handebol 1.2. Objetivos do ensino do Handebol para ensino de 1º e 2º graus e ensino superior 1.3. Local adequado à prática do handebol: identificação da área do jogo - suas características, limites e denominações das linhas 1.4. Definição e regras básicas	2
2	Processos pedagógicos de iniciação ao jogo  2.1. Metodologia a ser utilizada na fase de iniciação ao Handebol 2.2. Posição fundamental de defesa e ataque 2.3. Formas de passes, arremessos e condução de bola	4
3	Gestos básicos do handebol  3.1. Passos regulamentares 3.2. Técnica individual 3.3. Condução da bola - deslocamento com dribles e sem dribles 3.4. Exercícios com dribles 3.5. O passe 3.6. Tipos de passes - normal e especiais: 3.6.1. Em posicional 3.6.2. Em engajamento 3.6.3. Com circulação de jogadores 3.6.4. Frente a adversários 3.6.5. Em situação de jogo 3.7. Exercícios de passes 3.8. Tiro a gol: 3.8.1. De média e longa distância 3.8.2. Sem oposição 3.8.3. Com oposição 3.8.4. Exercícios do tiro a gol 3.8.5. Tiro a gol com invasão da área 3.8.6. Por infiltração do armador 3.8.7. Por engajamento do ponta 3.8.8. Por ações do pivot 3.9. Tipos de cruzamentos: 3.9.1. Cruzamento e bloqueio 3.9.2. Cruzamento dos pontas, armadores e pivot 3.9.3. Inclusão do bloqueio no cruzamento 3.9.4. Finalidade do cruzamento e bloqueio 3.9.5. Exercícios de cruzamento e bloqueio	8



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA**  
**PRÓ REITORIA DE ENSINO**  
**DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR**

	3.10. Ensino dos gestos básicos de handebol	
4	Exercícios específicos de handebol 4.1. Exercícios de defesa 4.2. Exercícios de passes	6
5	Funções do goleiro 5.1. O goleiro 5.2. Posição fundamental, deslocamentos, ataques à bola, uso dos pés, colaboração com os companheiros, qualidades essenciais a um goleiro	2
6	Funções do defensor 6.1. Posições básicas, deslocamentos e coberturas 6.2. Ataque ao possuidor da bola e intercepções 6.3. Exercícios de treinamento geral de defesa	6
7	Regras 7.1. Identificação das regras com as situações reais do jogo 7.2. Análise e interpretação das regras básicas 7.3. Aplicação prática das principais regras do jogo	2



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA**  
**PRÓ REITORIA DE ENSINO**  
**DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR**

**EFI164 Handebol I**

**EFI164 Handebol I**

<b>Seq</b>	<b>Aulas Práticas</b>	<b>Horas/Aula</b>
1	Conhecimentos gerais de interesse do handebol  1.1. Local adequado à prática do Handebol; identificação da área do jogo - suas características, limites e denominações das linhas	2
2	Processos pedagógicos de iniciação ao jogo  2.1. Posição fundamental de defesa e ataque 2.2. Formas de passes, arremessos e condução de bola	2
3	Gestos básicos do handebol  3.1. Passos, condução da bola, deslocamento com e sem dribles 3.2. Tipos de passes - normais e especiais, em posicional, em engajamento, com circulação, frente a adversários, em situação de jogo 3.3. Tiro a gol de média e longa distância, com oposição, sem oposição, com invasão de área, por infiltração do armador, ponta e "pivot" 3.4. Cruzamento e bloqueio dos pontas, armadores e "pivot"	12
4	Exercícios específicos do handebol  4.1. Exercícios de defesa 4.2. Exercícios de passes	4
5	O goleiro  5.1. Posição, deslocamento, uso dos pés, ataques às bolas, colaboração com os companheiros	2
6	Regras  6.1. Aplicação prática das principais regras do jogo	4
7	Funções do defensor  7.1. Posições básicas, deslocamentos, coberturas, ataque ao possuidor da bola, intercepções	4



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA  
PRÓ REITORIA DE ENSINO  
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR**

**EFI164 Handebol I**

**Referências Bibliográficas**

**Bibliografia Básica:**

**Bibliografia Complementar:**

- 1 - EHRET, A. (et. al). Manual do Handebol. São Paulo: Phorte. 2002. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 2 - FALKOWSKI, M. M. M. e FERNANDES, E. H. Los sistemas de juego ofensivo. Madrid: Libreria Esportiva Esteabn, Sanz M. 1988. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 3 - FALKOWSKI, M.M.M. e FERNANDES, E.H. Tática e sistema de jogo. Vol II. La tactica ofensiva coletiva. Madrid: Libreria Deportiva Esteban Sanz M, 1979. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 4 - FALKOWSKI, M.M.M.; FERNANDES, E.H. Aprendendo a julgar. Madrid: Liberia Deportiva Esteban Ssanz M., 1988. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 5 - FERNANDES, E.H. e FALKOWSKI, M.M.M. Estudio monográfico del porteso. Madrid: Libreria Deportiva Esteban Sanz Mertiniz, 1979. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 6 - GARCIA, J.L.A. Balonmano - Fundamentos y etapas del aprendizaje. Madrid: Gymnos, S.A, 1990. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 7 - GERT, S & FEDERHOFF, E. Handbol: Técnica, tática, entrenamiento. Buenos Aires: Stadium, 1975. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 8 - GRECO, P. J. (Org.). Caderno de treinamento do goleiro. Belo Horizonte: Health. 2002. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 9 - GRECO, P. J. (Org.). Caderno de rendimento do atleta de handbol. Belo Horizonte: Health. 2000. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 10 - HUBNER, E.A. Mini Handebol. Curitiba: Tulipa, 1999. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 11 - KASLER, H. Handbol: Del aprendizaje a la competencia. Buenos Aires: Kapeluz, 1976. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 12 - KASLER, H. Handebol - Do aprendizado ao jogo disputado. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico s/n. 1983. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 13 - LISBOA, G.L. Os fundamentos do handebol. Viçosa: Imprensa Universitária, 1983. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 14 - LOPES, C.G.L. El Balomano. Barcelona: Hispano Europea, 1974. [Exemplares disponíveis: Não informado.]



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA**  
**PRÓ REITORIA DE ENSINO**  
**DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR**

- 15 - MARTINI, K. O Handebol. Lisboa: Publicações Europa-América, 1980. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 16 - MECHIA, J.M. Handebol da Iniciação ao Treinamento. Curitiba: Itaipu, 1981. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 17 - MIRI, A.O. Introduccion al handebol. Buenos Aires: Stadium, 1980. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 18 - ROCA, M. Caderno sete metros, nº 1. Lisboa: Gráfica 2000. 1986. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 19 - ROMAN, J. de D. Guia metodológica - iniciação al Balonmano. Madrid: FED, 1989. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 20 - SALLES, J. G. do C. Handebol: Treinamento técnico e tático. Viçosa. Canal 4. Vídeo Comunicações. 2001. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 21 - SANTOS, A. L. P. Manual do Mini-handebol. São Paulo: Phorte. 2002. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 22 - SIMÕES, A. C. Handebol Defensivo: conceitos técnicos e táticos. São Paulo: Phorte Editora Ltda. 2002. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 23 - SIMÕES, A. C. Handebol: Táticas defensivas e ofensivas. São Paulo: Brasil Ed., 1980. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 24 - TENROLER, C. Handebol: Teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint. 2004. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 25 - ZAMBERLEN, E. Handebol escola e de iniciação. Londrina: Treinamento Desportivo, 1999. [Exemplares disponíveis: Não informado.]