



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

Programa Analítico de Disciplina

EFI365 Handebol III

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

Número de créditos: 3		<u>Teóricas</u>	<u>Práticas</u>	<u>Total</u>
Duração em semanas: 15	Carga horária semanal	1	2	3
Períodos - oferecimento: II	Carga horária total	15	30	45

Pré-requisitos (Pré ou co-requisitos)*

(EFI207 ou EFI307) e EFI364

Ementa

Aplicação de princípios científicos do treinamento ao handebol. Avaliação de qualidades físicas inerentes ao jogo de handebol. Avaliação técnica individual e de equipes de atletas de handebol. Correção da técnica e de movimentações específicas do jogo handebol. Planejamento do treinamento de uma equipe de handebol. Diagnóstico dos comportamentos técnicos e táticos de equipes de handebol.

Oferecimento aos Cursos

Curso	Modalidade	Período
Educação Física(BAC)	Optativa	-
Educação Física - Bacharelado(BAC)	Optativa	-



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

EFI365 Handebol III

Seq	Aulas Teóricas	Horas/Aula
1	Aplicação de princípios científicos do treinamento ao handebol 1.1. Treinamento físico 1.2. Treinamento técnico 1.3. Treinamento tático 1.4. Treinamento psicológico	3
2	Avaliação de qualidades físicas inerentes ao jogo de handebol 2.1. Testes utilizados para avaliar qualidades físicas	2
3	Avaliação técnica individual e de equipes de atletas de handebol 3.1. Parâmetros que devem ser avaliados 3.2. Instrumentos de avaliação	2
4	Correção da técnica e de movimentações específicas do jogo handebol	2
5	Planejamento do treinamento de uma equipe de handebol 5.1. Fases do treinamento 5.2. Dosagem do treinamento em função do nível de treinabilidade da equipe	4
6	Diagnóstico dos comportamentos técnicos e táticos de equipes de handebol 6.1. Estudo de vídeo	2



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

EFI365 Handebol III

EFI365 Handebol III

Seq	Aulas Práticas	Horas/Aula
1	Aplicação de testes físicos específicos ao handebol	2
2	Avaliação de comportamento técnico do atleta de handebol	2
3	Aplicação do planejamento em equipes de handebol	2
4	Acompanhamento do treinamento de uma equipe de handebol	24
	4.1. Controle do treinamento	
	4.1.1. Intensidade	
	4.1.2. Organização	
	4.1.3. Dinâmica de execução	



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

EFI365 Handebol III

Referências Bibliográficas

Bibliografia Básica:

Bibliografia Complementar:

- 1 - BARCENAS, D. El balomano. Madrid: INEF, 1972. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 2 - DANTAS, E. H. M. A prática da preparação física: Rio de Janeiro: Shape, 1995. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 3 - EJARQUE, G.L.C. El balomano. Barcelona: Hispano Europea, 1980. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 4 - FALKOWSKI, M.M.M. e FERNANDEZ, E.H. Los sistemas de juego defensivos. Madrid: Libreria Deportiva Esteban Sanz M., 1988. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 5 - FALKOWSKI, M.M.M. e FERNANDEZ, E.H. Tática e sistema de jogo Vol II. La tectica ofensiva coletiva. Madrid: Libreria Deportiva Esteban Sanz M., 1979. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 6 - FALKOWSKI, M.M.M. e FERNANDEZ, E.H. Los sistemas de juego ofensivo. Madrid: Libreria Deportiva Esteban Sanz M., 1988. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 7 - GARCIA, J.L.A. Balonmano - Fundamentos y etapas del aprendizaje. Madrid: Gymnos, S. A. 1990. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 8 - GERT, S. & FEDERHOFF, E. Handbol: técnica, tática, entrenamiento. Buenos Aires: Stadium, 1975. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 9 - GRECO, P. J. (org.). Caderno de treinamento do goleiro. Belo Horizonte. Health. 2002 [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 10 - GRECO, P. J. (org.). Caderno de rendimento do atleta de handebol. Belo Horizonte: Health, 2000. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 11 - GRECO, P. J. A iniciação esportiva universal. Vol. 2. Belo Horizonte: Editora UFMG, 1998. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 12 - GRECO, P. J. O comportamento tático. Belo Horizonte: UFMG, 1995. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 13 - HERNANDES JUNIOR, B. D. O. Treinamento desportivo. Rio de Janeiro: Sprint, 2002. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 14 - KASLER, H. Handbol: del aprendizaje a la competencia. Buenos Aires: Kapeluz, 1976. [Exemplares disponíveis: Não informado.]



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

- 15 - LOPES, C.G. El balomano. Barcelona: Hispano Europea, 1974. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 16 - MARINS, J. C. B & GIANNICHI, R. S. Avaliação & prescrição de atividade física - Guia Prático. Rio de Janeiro: Shape, 2003. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 17 - MARTINI, K. O handebol. Lisboa: Publicações Europa-América, 1980. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 18 - MECHIA, J.M. Handebol da iniciação do treinamento. Curitiba: Itaipu, 1981. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 19 - MIRI, A.O. Introduccion al handbol. Buenos Aires: Stadium, 1980. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 20 - SALLES, J. G. do C. Handebol: Treinamento técnico e tático. Viçosa: Canal 4 Comunicações, 2001. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 21 - SALLES, J.G. do C. & TAVARES, P.A.M. Handebol - Treinamento tático. (fita de vídeo). Viçosa. Canal 4 Comunicações. 2001. [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 - WUOLIO, J. O handebol. Rio de Janeiro: Salvat, 1981. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 26 - ZAKHAROV, A. Ciência do treinamento desportivo. Rio de Janeiro. Grupo Palestra Sport, 1992. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 27 - ZAMBERLEN, E. Handebol escolar e de iniciação. Londrina: Treinamento Desp., 1999. [Exemplares disponíveis: Não informado.]