



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	2012
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)
Disciplina	1431/I - VOLEIBOL
Turma	EFI/I
Local	IRATI

Carga Horária:	68
C. Horár. Ext.:	0

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Histórico, evolução e objetivos da modalidade. Noções de regras, súmulas e arbitragem. Procedimentos pedagógicos que levem a uma vivência e aprendizagem do voleibol com ênfase na natureza dos movimentos básicos. Sistemas ofensivos e defensivos. Fundamentação técnica e tática. Variações da modalidade.

I. Objetivos

Conhecer a história e a cultura do Voleibol;
Entender o Voleibol nas suas relações como um dos esportes mais praticados no País;
Vivenciar a prática do Voleibol;
Compreender a importância do Voleibol no Brasil e no Mundo;
Ter condições básicas para ensinar Voleibol e continuar aprofundando seus conhecimentos;
Entender o Voleibol como conteúdo da Educação Física.

II. Programa

1º SEMESTRE

A História do Voleibol no Brasil e no Mundo:

Voleibol;

Voleibol de Areia;

Voleibol 4 x 4;

O Voleibol como conteúdo da Educação Física:

A regras;

Voleibol;

Voleibol de Areia;

Voleibol 4 x 4;

Os Fundamentos do Voleibol:

O que é;

Como se executa – Descrição;

Exercícios dos Fundamentos;

Atividades Complementares.

2º SEMESTRE

Trocas

Infiltrações

Sistemas ofensivos

Sistemas defensivos

Exercícios combinados

Fintas

Exercícios de preparação física, técnica, tática e psicológica

Exercícios de avaliação

Principais jogadas

Sinais convencionais

Atividades complementares.

III. Metodologia de Ensino

Aula expositiva

Aula prática

Leitura de textos

Discussão

Trabalho em grupo

Micro-aulas

Jogos

Vídeos

IV. Formas de Avaliação

Provas individuais

Provas em grupos



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	2012
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)
Disciplina	1431/I - VOLEIBOL
Turma	EFI/I
Local	IRATI

Carga Horária:	68
C. Horár. Ext.:	0

PLANO DE ENSINO

Trabalhos individuais e em grupos
Avaliação diagnóstica de todas as atividades
Frequência e participação
Trabalhos em jogos

V. Bibliografia

Básica

ANDERSON, Bob. Alongue-se. Tradução de Maria Sílvia Mourão Neto. São Paulo: Summus, 1983.
ARAÚJO, Jorge Barros de. Voleibol moderno: sistema defensivo. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1994.
BAIANO, Adilson. Voleibol: sistemas e táticas. 1ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2005. 128 p.
BIZZOCCHI, Cacá. O voleibol de alto nível: da iniciação à competição. 3ª ed. São Paulo: Manole, 2008. 334 p.
BORSARI, José Roberto. Voleibol. 3ª ed. São Paulo: EPU, 2006. 148p.
BRASIL, MEC, Confederação Brasileira de Volleyball. Manual do Treinador. Brasília: MEC, FIVB, CBV.
BRASIL. Confederação Brasileira de Voleibol. Regras Oficiais de Voleibol. Rio de Janeiro: Sprint, 2010.
CARNELOÇO, M. A. Manual de voleibol. Araçatuba-SP: LEME-Empresa Editorial Ltda.
CARVALHO, Oto Morávia de. Caderno técnico-didático: voleibol moderno, ensino e a técnica dos fundamentos - a tática de ataque e de defesa. Brasília: MEC/SEED/DDD, 1980.
CARVALHO, Oto. Morávia de. Voleibol 1000 exercícios. 6 ed. Rio de Janeiro Sprint, 2005.
CRISÓSTOMO, João; BOJIKIAN, Marcondes; BOJIKIAN, Luciana Perez. Ensinando Voleibol. 4ª ed. São Paulo: Phorte Editora, 2008. 136 p.
DAIUTO, Moacir. Voleibol: regras comentadas, técnica e tática. São Paulo: Cia Brasil Editora.
DÜRRWÄCHTER, Gerhard. Voleibol: Treinar jogando. Tradução de Profª Margite Greve. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984.
GUILHERME, Adolfo. À beira da quadra: técnica e tática de voleibol. 3ª ed. São Paulo: Ed. Brasipal Ltda, 1979.
SHONDELL, Donald S; REYNAUD, Cecil E A bíblia do treinador de voleibol. Trad. Sílvia Zanette Guimarães. Porto Alegre: Artmed, 2005. 352p.
SUVOOROV, Y.P. Grishin, O. N. Voleibol iniciação. Vol I 5ed Rio de Janeiro; Sprint 2004.
SUVOOROV, Y.P. Grishin, O. N. Voleibol iniciação. Vol II 5ed Rio de Janeiro; Sprint 2006.
TEIXEIRA, Hudson Ventura Teixeira. Aprenda a jogar voleibol. São Paulo: Icone Ed., 1992.
www.cbv.com.br

Complementar

_____. American sport education program. Ensinando voleibol para jovens. 2ª ed. São Paulo: Editora Manole Ltda, 1999.
ARRUDA, Miguel; HESPANHOL, Jefferson Eduardo. Fisiologia do voleibol. 1ª ed. Phorte Editora, 2008. 96 p.
BOMBA, T. Teoria e Metodologia do Treinamento. São Paulo: Phorte Editora, 2002.
BORSARI, José Roberto et ali. Manual de educação física: voleibol. São Paulo: EPU/MEC, 1975.
BOSSI, Luis Claudio. Musculação para o voleibol. 1ª ed. São Paulo: Phorte Editora, 2007. 123 p.
BRASIL, MEC, CBV. Manual do Treinador de Voleibol. Borsari, J. SR e Silva. Voleibol. Fundamentos, aulas e circuitos. São Paulo: São Paulo Editora, 1972.
BRASIL. CBV. Regras oficiais de voleibol. Rio de Janeiro: Palestra Edições Desportivas, 2009.
CARNAVAL, P. E. Cinesiologia aplicada aos esportes. 2ed Rio de JANEIRO; Sprint, 2002.
COSTA, A. D da. Voleibol: fundamentos e aprimoramento. 2 ed Rio de Janeiro: Sprint, 2003.
FOX & MATHEUS. Bases fisiológicas da educação física e desporto, 1983.
LEGUET, Jacques. As ações motoras em ginástica esportiva. São Paulo: Manole, 1987. 225p.
MACHINSKI. Apostilas de voleibol. Curso de Educação Física/UNICENTRO, Irati, 2011.
MATHEUS, Donald K. Medidas e avaliação em educação física. Vol. III. 5ª ed. Rio de Janeiro: Interamericana, 1980. 452 p.
MATVEEV, Lev Paviloch. Preparação desportiva. Londrina: Centro de Informações Desportivas, 1996.
PEREIRA P. & PESSOA T. Treinamento Físico. São Paulo: Phorte Editora, 2002.
ROCHA, Paulo Eduardo Carnaval Pereira da. Medidas e avaliação em ciências do esporte. 2 ed Rio de Janeiro: Sprint, 1997. 161 p.
RODRIGUES, Carlos Edvardo Cossenza. Musculação feminina. Rio de Janeiro: Sprint, 1992. 215 p.
TEIXEIRA, Hudson Ventura. TDEF, trabalho dirigido de Educacao Fisica. São Paulo: Saraiva, 1990.
VALDIR JOSÉ BARBANTI. Teoria e prática do treinamento desportivo. São Paulo, Edgard Blücker, 1979.
WEINECK, J. Biologia do esporte. Tradução de Anita Viviani. São Paulo: Manole, 1991.
_____. Regras oficiais de peteca. Rio de Janeiro: Palestra Sport 2011.
_____. Regras oficiais de voleibol. Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 2011.
_____. Regras oficiais de voleibol de praia. Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 2011.
_____. Regras oficiais de voleibol. Rio de Janeiro: Palestra Sport 2011.



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	2012
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)
Disciplina	1431/I - VOLEIBOL
Turma	EFI/I
Local	IRATI

Carga Horária:	68
C. Horár. Ext.:	0

PLANO DE ENSINO

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/I
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 15
Data: 23/10/2012