



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Ano</b>         | 2011                                   |
| <b>Tp. Período</b> | Anual                                  |
| <b>Curso</b>       | EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I) |
| <b>Disciplina</b>  | 1431/I - VOLEIBOL                      |
| <b>Turma</b>       | EFI/I                                  |
| <b>Local</b>       | IRATI                                  |

|                        |    |
|------------------------|----|
| <b>Carga Horária:</b>  | 68 |
| <b>C. Horár. Ext.:</b> | 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

#### II. OBJETIVOS GERAIS

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

##### 1.1. Voleibol

Voleibol de Areia

Voleibol 4 x 4

O Voleibol como conteúdo da Educação Física

A regras

##### 3.1. Voleibol

Voleibol de Areia

Voleibol 4 x 4

Os Fundamentos do Voleibol

##### 4.1. O que é?

Como se executa - Descrição

Exercícios dos Fundamentos

ATIVIDADES COMPLEMENTARES:- Os acadêmicos poderão desenvolver trabalhos de pesquisa, de ensino e de extensão, e ainda, observação da modalidade esportiva na escola, em clubes, em equipes e em jogos escolares no município de Irati.

#### 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:- Os acadêmicos poderão desenvolver trabalhos de pesquisa, de ensino e de extensão, e ainda, observação da modalidade esportiva na escola, em clubes, em equipes e em jogos escolares no município de Irati e relatórios das atividades da Disciplina.

### III. Metodologia de Ensino

Aula expositiva

Aula prática

Leitura de textos

Discussão

Trabalho em grupo

Micro-aulas

Jogos



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Ano</b>         | 2011                                   |
| <b>Tp. Período</b> | Anual                                  |
| <b>Curso</b>       | EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I) |
| <b>Disciplina</b>  | 1431/I - VOLEIBOL                      |
| <b>Turma</b>       | EFI/I                                  |
| <b>Local</b>       | IRATI                                  |

|                        |    |
|------------------------|----|
| <b>Carga Horária:</b>  | 68 |
| <b>C. Horár. Ext.:</b> | 0  |

## PLANO DE ENSINO

Vídeos

### IV. Formas de Avaliação

Provas individuais  
Provas em grupos  
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 Silvia 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, 2009.  
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.  
DÜRRW&Auml;CHTER, 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. Silvia Zanette Guimarães. Porto Alegre: Artmed, 2005. 352p.  
SUVOROV, Y.P. Grishin, O. N. Voleibol iniciação. Vol I 5ed Rio de Janeiro; Sprint 2004.  
SUVOROV, 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](http://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, 2010.  
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.



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Ano</b>         | 2011                                   |
| <b>Tp. Período</b> | Anual                                  |
| <b>Curso</b>       | EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I) |
| <b>Disciplina</b>  | 1431/I - VOLEIBOL                      |
| <b>Turma</b>       | EFI/I                                  |
| <b>Local</b>       | IRATI                                  |

**Carga Horária:** 68

**C. Horár. Ext.:** 0

## PLANO DE ENSINO

- 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 2005.
- \_\_\_\_\_. Regras oficiais de voleibol. Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 2009.
- \_\_\_\_\_. Regras oficiais de voleibol de praia. Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 2009.
- \_\_\_\_\_. Regras oficiais de voleibol. Rio de Janeiro: Palestra Sport 2009.

---

## APROVAÇÃO

**Inspetoria:** DEDUF/I  
**Tp. Documento:** Ata Departamental  
**Documento:** 17  
**Data:** 23/08/2011