

Código: EFC5555

Disciplina: Voleibol Feminino: iniciação (turma 1025)

Carga Horária: 04 h/a semanais - 72 h/a semestrais

Semestre: 2024.2

Profa. Dra. Aline Rodrigues Barbosa

Horário de atendimento: segundas-feiras (13:30 às 14:40 hs), sala 7 do bloco Administrativo do CDS.

## PLANO DE ENSINO

### 1 – EMENTA

Fundamentos da aptidão física relacionados à saúde. Estilo de vida e conceito de saúde positiva. Histórico e evolução do voleibol. Valor educativo e possibilidades do voleibol. Noções e fundamentos básicos/técnicos do voleibol. Deslocamentos e coberturas. Regras.

### 2. OBJETIVO GERAL

Desenvolver em conjunto, docentes e discentes, uma práxis em educação física, centrada no ser humano, pela valorização do mesmo na totalidade de suas relações, (consigo próprio, com os outros e com a natureza), na perspectiva de uma prática que busca sua identidade como ciência do movimento, através do voleibol.

### 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar e executar os principais fundamentos do voleibol;
- Identificar e aplicar sistemas ofensivos e defensivos;
- Reconhecer os procedimentos básicos de arbitragem.
- Refletir sobre pontos críticos fundamentais à práxis da educação física curricular no 3º grau;
- Identificar e executar os principais fundamentos do voleibol;
- Reconhecer os valores educacionais do voleibol e formas de favorecer a integração por meio de convívio descontraído e harmonioso.

### 4 . CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Unidade I - *Fundamentos da Aptidão Física relacionados à Saúde*

Estilo de vida e o conceito de saúde positiva; aptidão física para a vida; nutrição controle de peso e exercício físico; stress e fadiga.

#### Unidade II - *Iniciação ao voleibol*

Histórico e Evolução; valor educativo e possibilidades; noções e fundamentos básicos; fundamentos técnicos; deslocamentos e coberturas; regras.

### 5. METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas teórico-práticas; aulas expositivas- dialogadas; participação dos alunos nas atividades.

### 6 - AVALIAÇÃO

Poderão ser realizadas as seguintes avaliações:

Discussão dos textos 10 pontos

Participação/frequência 10 pontos

A nota final será determinada pela média aritmética das avaliações.

### 7. CRONOGRAMA

Voleibol Feminino: iniciação	
<b>EFC 5555-1025</b>	<b>2024.2</b>
<b>Agosto</b>	
26	Apresentação da disciplina
28	Sondagem inicial - jogo livre
<b>Setembro</b>	
02	Sondagem inicial – jogo livre
04	Sondagem inicial – jogo livre
09	Atividade física e saúde (teórico) – Fund. Téc. Posição de expectativa
11	Fund. Téc. Posição de expectativa e manchete
16	Atividade física e saúde (teórico) – Fund. Téc. Posição de expectativa e manchete
18	Fund. Téc. Posição de expectativa e manchete
23	Fund. Téc. Manchete – jogo livre
25	Fund. Téc. Toque – jogo livre
30	Fund. Téc. Toque – jogo livre
<b>Outubro</b>	
02	Fund. Téc. Toque – jogo livre
07	Fund. Téc. Toque – jogo livre
09	Atividade física e saúde (teórico) – Fund. Téc. Saque por baixo
14	Fund. Téc. Saque por baixo – jogo livre
16	Fund. Téc. Toque, manchete e saque por baixo – jogo livre
21	Fund. Téc. Toque, manchete e saque por baixo – jogo livre
23	Fund. Téc. Toque, manchete e saque por baixo – jogo livre
28	Fund. Téc. cortada – jogo livre

30	Fund. Téc. cortada – jogo livre
<b>Novembro</b>	
02	Fund. Téc. cortada – jogo livre
04	Fund. Téc. cortada – jogo livre
09	Fund. Téc. Toque, manchete, saque por baixo, cortada – jogo livre
11	Fund. Téc. Toque, manchete, saque por baixo, cortada – jogo livre
16	Fund. Téc. Toque, manchete, saque por baixo, cortada – jogo livre
18	Fund. Téc. Toque, manchete, saque por baixo, cortada – jogo livre
23	Fund. Téc. Toque, manchete, saque por baixo, cortada – jogo livre
25	Atividade física e saúde (teórico) – jogo livre
30	Fund. Téc. Toque, manchete, saque por baixo, cortada – jogo livre
<b>Novembro</b>	
04	Fund. Téc. Toque, manchete, saque por baixo, cortada – jogo livre
06	Fund. Téc. Toque, manchete, saque por baixo, cortada – jogo livre
11	Fund. Téc. Toque, manchete, saque por baixo, cortada – jogo livre
13	Discussão de texto – atividade física e saúde
18	Discussão de texto – atividade física e saúde
20	Fund. Téc. Toque, manchete, saque por baixo, cortada – jogo livre
25	Fund. Téc. Toque, manchete, saque por baixo, cortada – jogo livre
27	Sistema de jogo 4x2 – jogo livre
<b>Dezembro</b>	
02	Sistema de jogo 4x2 – jogo livre
04	Sistema de jogo 4x2 – jogo livre
09	Sistema de jogo 4x2 – jogo livre
11	Sistema de jogo 4x2 – jogo livre
16	Período de recuperação
18	Período de recuperação

## 8 - REFERÊNCIAS

MAIKA, Arno Roeder. Atividade física saúde mental e qualidade de vida. Ed. Afiliada 1 Ed. Rio de Janeiro, 2005.

MESQUITA, I. Modelos de ensino dos jogos desportivos. In: TANI, G; BENTO J.O.; PETERSON, R. Pedagogia do Desporto. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. P. 269-283.

MESQUITA, I. Ensinar bem para aprender melhor o jogo de voleibol . In: TANI, G; BENTO J.O.; PETERSON, R. Pedagogia do Desporto. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. P. 327-344.

NAHAS, Markus Vinícius. Atividade física saúde e qualidade de vida. 4<sup>a</sup> Edição – Revisão Atual. Londrina, Midiograf. 2006.