



## PLANO DE ENSINO – Semestre 2024.2

### 1. IDENTIFICAÇÃO

Disciplina: Voleibol Masculino: Aperfeiçoamento  
Código: EFC 5668  
Número de Créditos: 04 Créditos  
Carga Horária Total: 72 Horas/aula  
Professor: Juarez Vieira do Nascimento

### 2. EMENTA

Aprofundamento de conhecimentos sobre voleibol, nos aspectos técnico-táticos e preparação física necessária ao jogo. Sistemas ofensivos e defensivos. Regulamentação.

### 3. OBJETIVO GERAL

Aprofundar conhecimentos técnico-táticos do voleibol, desenvolvendo condições progressivas ao jogo coletivo e fomentando estilo de vida ativo e valores de convívio social.

### 4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos em situações de ataque e defesa;
- Aplicar os princípios dos sistemas ofensivos e defensivos em situações de jogo;
- Desenvolver rotinas de exercícios de aquecimento e formação corporal;
- Fomentar a adoção de estilo de vida ativo;
- Reconhecer os valores educacionais do voleibol e formas de favorecer a integração por meio de convívio descontraído e harmonioso.

### 5. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

#### 5.1. Unidade I – Fundamentos técnico-táticos do voleibol

- Fundamentos técnico-táticos de ataque;
- Fundamentos técnico-táticos de defesa;
- Combinação de fundamentos de ataque e defesa.

#### 5.2. Unidade II – Sistemas ofensivos e defensivos do voleibol

- Sistemas de recepção;
- Sistemas de ataque;
- Sistemas de defesa.

#### 5.3. Unidade III – Valores educacionais do voleibol

- Sentidos e significados da prática esportiva;
- Aspectos sociais desenvolvidos na dinâmica do jogo;
- Utilização do jogo no equilíbrio de tensões físicas e emocionais.

#### 5.4. Unidade IV – Estilo de vida ativo

- Benefícios do exercício físico para o estilo de vida ativo;
- Trinômio para saúde positiva;
- Pentáculo do bem estar.

### 6. METODOLOGIA

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas teórico-práticas e vivências práticas.

### 7. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

**1ª VERIFICAÇÃO:** Autoavaliação do estudante (Peso 5,0).

**2ª VERIFICAÇÃO:** Avaliação da participação em aula (interesse, frequência, ....) (Peso 5,0).

**NOTA FINAL:** Média ponderada das verificações realizadas.

**OBSERVAÇÃO:** Caso for necessária a recuperação nesta disciplina, será realizada uma prova escrita versando sobre todos os conteúdos ministrados.

### 8. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BENTO, J.O. **O outro lado do desporto**. Porto: Campos das Letras, 1995.

BENTO, J.O. **Desporto, discurso e substância**. Porto: Campos das Letras, 2004.

BIZZOCCHI, C. **O voleibol de alto nível: da iniciação à competição**. São Paulo: Editora Manole; 2004.

GRAÇA, A.; OLIVEIRA, J. **O ensino dos jogos desportivos**. Porto: FCDEF-UP, 1995.

MESQUITA, I. **Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos colectivos**. Lisboa: Livros Horizonte, 1997.

NAHAS, M. V. **Fundamentos da aptidão física relacionada à saúde**. Florianópolis: UFSC, 1989.

NAHAS, M.V. **Obesidade, controle de peso e atividade física**. Londrina: Midiograf, 1999.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

NASCIMENTO, J.V.; SOUZA, E.R.; RAMOS, V.; ROCHA, J.C.S. **Educação física e esporte: convergindo para novos caminhos...** Florianópolis: Editora da UDESC, 2015.

NASCIMENTO, J.V.; RAMOS, V.; TAVARES, F. **Jogos desportivos: formação e investigação**. Florianópolis: Editora da UDESC, 2013.

OLIVEIRA, J. e TAVARES, F. **Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos**. Porto: FCDEF-UP, 1996.

PEREIRA, B.O.; SILVA, A. N.; CUNHA, A.C.; NASCIMENTO, J.V. **Atividade física, saúde e lazer: olhar e pensar o corpo**. Florianópolis: Tribo da Ilha, 2014.

SOUZA, E.R.; NASCIMENTO, J.V.; AZEVEDO, E.S.; PEREIRA, B.O. **Educação física, lazer e saúde: interfaces ao desenvolvimento humano**. Florianópolis: Editora da UDESC, 2015.

TANI, G.; BENTO, J.O.; PETERSEN, R.D.S. **Pedagogia do desporto**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

ZHELEZNIAC, Y. D. **Voleibol: teoria y método de la preparacion**. Barcelona: Paidotribo, 1998.