

Código: EFC5555

Disciplina: **Voleibol Feminino: iniciação**

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

Semestre: 2025.2

Profa. Dra. Aline Rodrigues Barbosa

Horário de atendimento: segundas-feiras (15 às 16 horas), 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 descontraindo 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/dedicação 10 pontos

A nota final será determinada pela média aritmética das avaliações.

7. CRONOGRAMA

Voleibol Feminino: iniciação	
EFC 5555	2025.2
Agosto	
11	Apresentação da disciplina
13	Sondagem inicial - jogo livre
18	Sondagem inicial – jogo livre
20	Sondagem inicial – jogo livre
25	Atividade física e saúde (teórico) – Fund. Téc. Posição de expectativa
27	Fund. Téc. Posição de expectativa e manchete
Setembro	
01	Atividade física e saúde (teórico) – Fund. Téc. Posição de expectativa e manchete
03	Fund. Téc. Posição de expectativa e manchete
08	Fund. Téc. Manchete – jogo livre
10	Fund. Téc. Manchete – jogo livre
15	Fund. Téc. Toque – jogo livre
17	Fund. Téc. Toque – jogo livre
22	Atividade física e saúde (teórico) – Fund. Téc. Saque por baixo
24	Fund. Téc. Saque por baixo – jogo livre
29	Fund. Téc. Saque por baixo – jogo livre
Outubro	
01	Fund. Téc. Toque, manchete e saque por baixo – jogo livre
06	Fund. Téc. Toque, manchete e saque por baixo – jogo livre
08	Fund. Téc. Toque, manchete e saque por baixo – jogo livre
13	Fund. Téc. cortada – jogo livre
15	Fund. Téc. cortada – jogo livre
20	Fund. Téc. Toque, manchete, saque por baixo, cortada – jogo livre

22	Fund. Téc. Toque, manchete, saque por baixo, cortada – jogo livre
27	Dia não letivo
29	Fund. Téc. Toque, manchete e saque por baixo – jogo livre
Novembro	
03	Fund. Téc. Toque, manchete e saque por baixo – jogo livre
05	Fund. Téc. Toque, manchete e saque por baixo – jogo livre
10	Fund. Téc. Toque, manchete e saque por baixo – jogo livre
12	Fund. Téc. cortada – jogo livre
17	Sistema de jogo 4x2 – jogo livre
19	Sistema de jogo 4x2 – jogo livre
24	Sistema de jogo 4x2 – jogo livre
26	Discussão de texto – atividade física e saúde
Dezembro	
01	Sistema de jogo 4x2 – jogo livre
03	Sistema de jogo 4x2 – jogo livre
08	Sistema de jogo 4x2 – jogo livre
10	Sistema de jogo 4x2 – jogo livre
	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^a Edição – Revisão Atual. Londrina, Midiograf. 2006.