



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
COORDENADORIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURRICULAR
Campus Universitário -Trindade - 88040-900 - Florianópolis - SC – Brasil
Fone: (048) 3721-9834 - e-mail: educacaofisicacurricular@contato.ufsc.br



Disciplina: EFC5655-Voleibol Feminino: Aperfeiçoamento
Carga Horária: 4 h/a semanais – 72 h/a semestrais
Equivalências:

PROGRAMA DE ENSINO

1. EMENTA

Aprofundamento em voleibol. O voleibol como possibilitador de uma autonomia em atividades físicas. O voleibol e seus fundamentos técnicos e táticos, sistemas ofensivos e defensivos, arbitragem e regulamentação.

2. OBJETIVO GERAL

Aprofundar o conhecimento sobre o voleibol, desenvolvendo uma práxis centrada no ser humano, valorizando-os nas suas relações, enfatizando os aspectos técnicos-táticos, educativos e sócio-afetivos da modalidade.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar e executar exercícios de aptidão física relacionados com a saúde;
- Desenvolver uma visão crítica em relação aos exercícios físicos, buscando uma autonomia;
- Identificar e executar os fundamentos do voleibol, na dimensão do jogo;
- Identificar e aplicar sistemas táticos ofensivos e defensivos;
- Reconhecer os procedimentos básicos das regras e da arbitragem.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. Unidade I - Autonomia em atividades físicas:

- Princípios básicos do condicionamento físico;
- Aquecimento, resfriamento e alongamento;
- Noções sobre intensidade, duração e frequência do exercício físico.

4.2. Unidade II - Aprofundamento em voleibol:

- Fundamentos táticos individuais;
- Fundamentos táticos coletivos;
- Sistemas ofensivos;
- Sistemas defensivos;
- Movimentação e cobertura de defesa;
- Movimentação e cobertura de ataque;
- Noções de regras e arbitragem.

5. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BORSARI, J. R. **Voleibol fundamentos, aulas, circuitos**. São Paulo. Editora SP, 1972.
GUILHERME, A. **Voleibol à beira da quadra**. São Paulo. Brasil editora, 1979.

- DAIUTO, M. **Voleibol**. São Paulo. Cia editora, 1974.
- KAPLAN, O Voleibol **actual: técnica, tática, treinamento**. Buenos Aires, Stadium, 1977.
- CARVALHO, O M. **Voleibol moderno, caderno técnico-didático**. Brasília: FFD/MEC, 1980.
- CARNELOÇO, M. A. **Manual de voleibol**. Araçatuba (SP) Empresa editorial Ltda.
- MEDALHA, **José. Manual de educação física – voleibol e basquetebol**. São Paulo; volume e, Editora Pedagógica e Universitária Ltda, 1975.
- BERTHERAT, Therése e Rerstein, Carol. **O corpo tem suas razões**. São Paulo. Livraria Martins Fontes, 1986.
- LOPES, Adair da Silva. **Influência de atividades físicas aeróbicas contínuas versus intermitente sobre a composição corporal e a aptidão física de universitários**. Tese de Mestrado. Santa Maria, 1987.
- NAHAS, Markus Vinícius. **Fundamentos da aptidão física relacionada à saúde**. Florianópolis: Editora da UFSC, 1979.
- OBERTEUFFER, Delberl e ULRICH, Celeste. **Educação física – princípios**. São Paulo: FPU/DUSP. Tradução Oscar M de C. Ferreira e Renato C. Bruno, 1977.