
	UFRJ/CCS		
	Unidade:	EEFD	
	Departamento:	Jogos	

Disciplina: Fundamentos do Voleibol			Código: EFJ 242
Carga horária por período:	Teórica: 30h.	Prática: 30h.	Créditos: 03
Requisitos: Nenhum			Período: 3º

Ementa:

Aspectos da origem e evolução do Voleibol. Fundamentos das técnicas e táticas, individuais e coletivas. Noções das regras e o contexto sócio-histórico-cultural. Princípios didático-pedagógicos para o processo ensino-aprendizagem.

Objetivo geral:

Conhecer os métodos para o ensino dos fundamentos básicos do voleibol, assim como noções de regras e planejamento para iniciação na modalidade.

Objetivos específicos:

- Demonstrar conhecimentos teóricos e práticos para o ensino dos sistemas de jogo mais utilizados no voleibol.
- Conhecer técnicas de aperfeiçoamento dos fundamentos de jogo, como atributo para aplicação em futura docência em diversos âmbitos de ensino.
- Participar de estágios com equipes e na organização de competições do voleibol.
- Aplicar uma bateria de testes físicos direcionados a modalidade de voleibol.
- Elaborar um planejamento anual que vise desenvolver os fundamentos básicos do voleibol.

Conteúdo programático:

UNIDADE I

- Histórico do voleibol e sua evolução
- Valores educacionais do voleibol
- Regras do jogo
- Habilidades básicas para a prática do voleibol
- Jogos pré-desportivos
- Fundamentos do voleibol

UNIDADE II

- Toque (de frente, de costas, lateral, com uma das mãos e em suspensão)
- Manchete (de frente, de costas e lateral)
- Saque (por baixo, tipo tênis e viagem)
- Bloqueio (simples, duplo e triplo)
- Cortada

UNIDADE III

- Sistemas ofensivos simples
- Sistemas defensivos sem bloqueio e com bloqueio simples
- Proteção de ataque
- Planejamento básico
- Laboratório prático de planejamento de aulas

Metodologia:

- Aulas expositivas
- Aulas práticas
- Pesquisas bibliográficas
- Discussão de textos
- Aulas no campo de trabalho

Avaliação:

Unidade I

- Teste escrito (6 pontos)
- Teste prático (4 pontos)

Unidade II

- Teste escrito (5 pontos)
- Elaboração e apresentação de micro-aulas com planejamento por fundamento (5 pontos)

Unidade III

- Elaboração e apresentação de plano de aula (5 pontos)
- Realização de uma pesquisa de campo (5 pontos)

Bibliografia básica:

BIZZOCCHI, C. **O voleibol de alto nível: da iniciação à competição**. 2ª ed., São Paulo: Fazendo Arte Editorial, 2004.

BOJIKIAN, J.C.M. **Ensinando voleibol**. São Paulo: Phorte editora, 1999.

CARVALHO, O.M. **Voleibol: 1000 exercícios**. Rio de Janeiro: Sprint, 1993.

CRISÓSTOMO, J. **Ensinando Voleibol**. São Paulo: Phort Editora Ltda, 2003

TEIXEIRA, H.V. **Aprenda a jogar voleibol**. São Paulo: Ícone editora, 1992.

Bibliografia complementar:

BORSARI, J.R. **Volibol: Aprendizagem e treinamento**. São Paulo: EPU, 1989.

CANELOÇO, M. A. **Manual do treinador**. São Paulo: Leme-Empresa Editorial Ltda, 1986

DURRWACHTER, G. **Voleibol: Treinar jogando**. Rio de Janeiro: Ao livro técnico, 1984

FRASCINO, J. **Voleibol: O jogador, A equipe**. São Paulo: Brasipal Ltda, 1983.

GUILHERME, A. **Voleibol: A Beira da Quadra**. São Paulo: Brasipal Ltda, 1979.

SUVOROV, Y.P. & GRISHIN, O.N. **Voleibol: Iniciação**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.