



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

Programa Analítico de Disciplina

EFI160 Voleibol I

Departamento de Educação Física - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

Número de créditos: 4		<u>Teóricas</u>	<u>Práticas</u>	<u>Total</u>
Duração em semanas: 15	Carga horária semanal	2	2	4
Períodos - oferecimento: II	Carga horária total	30	30	60

Pré-requisitos (Pré ou co-requisitos)*

Ementa

Fatos históricos e evolução do voleibol. O jogo de voleibol. O processo de ensino-aprendizagem do voleibol. Os fundamentos técnicos do voleibol. Diagnóstico básico de erros e exercícios educativos. Sistemas de jogos. Análise básica de jogo (scout simples).

Oferecimento aos Cursos

Curso	Modalidade	Período
Educação Física(BAC)	Obrigatória	4
Educação Física(LIC)	Obrigatória	4
Educação Física - Bacharelado(BAC)	Obrigatória	4
Educação Física - Licenciatura(LIC)	Obrigatória	4



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI160 Voleibol I

Seq	Aulas Teóricas	Horas/Aula
1	Fatos históricos e evolução do voleibol	2
2	O jogo de voleibol 2.1. Características e especificidades do voleibol 2.2. Regras básicas	4
3	O processo de ensino-aprendizagem do voleibol 3.1. O "complexo aprendido do voleibol" 3.2. Ordenação do ensino dos fundamentos 3.3. Metodologias para a iniciação ao voleibol: Mini-Voleibol 3.4. O planejamento do ensino do voleibol (Plano de aula)	6
4	Os fundamentos técnicos do voleibol 4.1. Posição de expectativa e movimentação 4.2. Toque por cima 4.3. Manchete 4.4. Saque por baixo 4.5. Saque por cima (Tipo tênis) 4.6. Cortada 4.7. Bloqueio 4.8. Defesa 4.9. Rolamentos e mergulho	6
5	Diagnóstico básico de erros e exercícios educativos	6
6	Sistemas de jogos 6.1. Evolução dos sistemas de jogo 6.2. Sistemas básicos de jogo (6x0 e 4x2 simples)	4
7	Análise básica de jogo (scout simples)	2



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI160 Voleibol I

EFI160 Voleibol I

Seq	Aulas Práticas	Horas/Aula
1	Mini-voleibol 1.1. Fases do mini-voleibol 1.2. Jogos de iniciação ao voleibol	6
2	O processo metodológico para ensino do voleibol 2.1. Procedimentos práticos para a aprendizagem dos fundamentos técnicos do voleibol 2.1.1. Posição de expectativa 2.1.2. Toque por cima 2.1.3. Manchete 2.1.4. Saque por baixo 2.1.5. Saque por cima (Tipo tênis) 2.1.6. Cortada 2.1.7. Bloqueio 2.1.8. Defesa 2.1.9. Rolamentos e mergulho 2.2. Diagnóstico básico de erros e exercícios educativos para correção dos mesmos 2.3. Exercícios combinados	16
3	Sistemas de jogo 3.1. 6x6 3.2. 4x2 simples	4
4	Visita técnica para a realização do scout de jogo	4



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR**

EFI160 Voleibol I

Referências Bibliográficas

Bibliografia Básica:

- 1 - BIZZOCHI, C. O voleibol de alto nível: da iniciação a competição. 2.ed. São Paulo: Manole. 2003. [Exemplares disponíveis: 1]
- 2 - BOJIKIAN, J. C. M. & BOJIKIAN, L. P. Ensinando voleibol. 5ª ed. São Paulo: Phorte, 2012. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 3 - MACHADO, A. A. Voleibol: do aprender ao especializar. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. [Exemplares disponíveis: 5]

Bibliografia Complementar:

- 4 - GUILHERME, A. Voleibol: à beira da quadra. São Paulo: Hemus. 1996. [Exemplares disponíveis: 2]
- 5 - RIBEIRO, J. L. S. Conhecendo o voleibol. Rio de Janeiro: Sprint. 2004. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 6 - SANTINI, J. Voleibol escolar: da iniciação ao treinamento. Canoas: ULBRA, 2007. [Exemplares disponíveis: Não informado.]