



FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA - UNIR
NÚCLEO DE SAÚDE - NUSAU
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF



PLANO DE CURSO

| DISCIPLINA | CH | CR | SEMESTRE | PROFESSOR | TÍTULO |
|------------|----|----|----------|------------------------------------|--------|
| Voleibol | 80 | 04 | 2023 - 2 | Luis Gonzaga de Oliveira Gonçalves | Mestre |

APRESENTAÇÃO

Os resultados do Voleibol Brasileiro em competições internacionais nas últimas décadas vêm proporcionando um aumento de sua prática nos mais variados locais do Brasil. E, por ser uma modalidade coletiva favorece em muitos aspectos o desenvolvimento das pessoas que o pratica. Neste contexto, quando utilizada na busca ou manutenção da saúde, a prática esportiva visa proporcionar um bem – estar físico através do crescimento harmonioso de crianças e adolescentes, e um condicionamento físico que permita às pessoas sentirem-se mais aptas e dispostas para suas atividades cotidianas. Vale lembrar que somente com uma prática esportiva bem orientada e planejada, pode-se chegar aos objetivos apresentados acima. Então, a compreensão sobre a modalidade Voleibol desenvolvida no ambiente escolar, com seu amplo repertório motor, tende a aumentar as possibilidades das pessoas desenvolverem suas habilidades nos aspectos conceituais, procedimentais e atitudinais. Assim, o profissional de Educação Física que trabalham em Instituições de Ensino Básico tem na modalidade Voleibol, um instrumento rico em conteúdo, para contribuir no desenvolvimento, principalmente, da Educação Física Escolar.

EMENTA

Aquisição de conhecimentos e a compreensão dos conceitos associados à metodologia de ensino da modalidade Voleibol relacionada à educação física escolar e ao voleibol escolar. Aprendizagem dos fundamentos básicos do Voleibol; Sistemas básicos de jogos; Regras oficiais e adaptadas; Processos iniciais para montagem de equipes escolares.

OBJETIVO GERAL

- Caracterizar e compreender os princípios gerais da cultura do voleibol, analisando e compreendendo os elementos técnico-táticos do jogo e os contextos que essa prática está inserida.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE 1: PRESUPOSTOS GERAIS DO VOLEIBOL.

- História e evolução do Voleibol.
- Regras básicas aplicadas à iniciação da modalidade Voleibol.
- Características das principais escolas de Voleibol.

UNIDADE 2: VOLEIBOL ESCOLAR.

- Características do Voleibol Curricular.
- Características do Voleibol Extracurricular.

UNIDADE 3: JOGOS DE ADAPTAÇÃO.

- Conceitos e Aplicabilidade.
- Pequenos e Grandes Jogos.
- Mini-Voleibol

UNIDADE 4: FUNDAMENTOS BÁSICOS DO VOLEIBOL E SUAS APLICABILIDADES.

- Posição Básica.
- Toque por Cima.
- Manchete.
- Saque por Baixo e por Cima.
- Cortada.
- Bloqueio.

UNIDADE 5: ENSINO DO VOLEIBOL NA ESCOLA.

- Na educação física escolar.
- Para equipes escolares.
- Sistemas básicos de jogos e suas aplicabilidades.
- Regras oficiais.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

- 1- Aulas expositivas dialogadas;
- 2- Leitura e discussão de textos;
- 3- Elaboração e aplicação de planos de aulas;
- 4- Aulas práticas;
- 5- Visitas técnicas em escolas;
- 6- Trabalhos assíncronos.

RECURSOS TÉCNICOS - DIDÁTICOS

- Livros e textos disponibilizados aos acadêmicos no e-mail da turma e outras mídias;
- Quadro branco e pincel colorido; Projetor multimídia; Bolas de Voleibol; Rede de Voleibol; Cones; Bolas de papel.

AVALIAÇÃO DISCENTE

- Avaliação teórica (10pts) – Nota 01
- Avaliação Oral/Prática (10pts) – Nota 02

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES – VOLEIBOL/2023-2

| DATA | CONTEÚDOS | ESTRATÉGIAS E LOCAL |
|-----------|--|--|
| 01/11 – Q | Apresentação da disciplina; História e evolução do Voleibol; | Aula expositiva – Sala de aula |
| 08/11 – Q | História do Voleibol/ Características das principais escolas de Voleibol. | Leitura e discussão de textos. |
| 22/11 – Q | Regras básicas aplicadas à iniciação da modalidade Voleibol. | Aula expositiva/Prática – Sala de aula/Quadra |
| 29/11 – Q | Regras básicas aplicadas à iniciação da modalidade Voleibol | Aula expositiva e análise de vídeo – Mini- Voleibol. |
| 06/12 – Q | Metodologia de ensino do Voleibol na escola/atividade sobre os vídeos assistidos. | Aula expositiva/prática |
| 13/12 – Q | Características do Voleibol Curricular e extra – curricular; Conceitos e aplicabilidade dos pequenos e grandes jogos e do Mini – Voleibol; Sistemas Básicos de jogos e suas aplicações | Aula expositiva/Prática – Sala de aula/Quadra |
| 20/12 – Q | Características do Voleibol Curricular e extra – curricular; Conceitos e aplicabilidade dos pequenos e grandes jogos e do Mini – Voleibol; Sistemas Básicos de jogos e suas aplicações | Aula expositiva/Prática – Sala de aula/Quadra |
| 24/01 – Q | Processo Metodológico para o Ensino dos Fundamentos do Voleibol; Apresentação do Fundamento/Sequência Pedagógica/Exercícios Educativos/Formativos/Automatização e Aplicação ao jogo. | Aula expositiva/Prática – Sala de aula/Quadra |
| 31/01 – Q | Apresentação da Posição básica e toque por cima. | Quadra. |
| 07/02 – Q | Posição Básica/Movimentação e Toque por cima | Quadra. |
| 21/02 - Q | Manchete e Saque por Baixo | Quadra. |
| 28/02 – Q | Saque por cima e cortada | Quadra |
| 06/03 – Q | Noções gerais do bloqueio | Aula expositiva/Prática – Quadra |
| 13/03 – Q | Revisão dos fundamentos apresentados | Aula expositiva/Prática – Quadra |
| 20/03 – Q | Avaliação oral/prática | Sala de aula |
| 27/03 – Q | Avaliação geral da disciplina | Sala de aula. |

Q – Quarta feira - aulas no horário normal = 64hs.

Visitas técnicas na escola = 12hs; trabalhos assíncronos = 12hs; Visitas técnicas em escolinhas de Voleibol = 12hs. Total = 96hs.

Obs: Os dias e locais dessas atividades serão definidos com os alunos.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografias Básicas

GUILHERME, A. Voleibol à beira da quadra. São Paulo, Ed. Brasipal, 1979.

BARROS, J. Voleibol – Defesa. São Paulo, Ed. Palestra, 1994.

BOJIKIAN, J.C.M. Ensinando Voleibol. São Paulo, Ed. Phorte, 1999.

Bibliografias complementares

BORSARI, J.R. & SILVA, J.B. Manual de Educação Física – Voleibol. São Paulo, EDUSP, 1980.

CARVALHO, O.M. Caderno Técnico Didático do Voleibol Moderno. Brasília, SEED – MEC, 1978.

DURRAWACHTER, G. Treinar Jogando. Rio de Janeiro, ED. Ao livro Técnico, 1984.

SUVOROVY, Y. & GRISTIN, O.N. Voleibol: Iniciação. Rio de Janeiro, Ed. Sprint, 1990.

TEIXEIRA, H.V. Educação Física e Desporto. São Paulo, Ed. Saraiva, 1996.

Porto Velho, 08 de outubro de 2023

Prof. Me. Luis Gonzaga de Oliveira Gonçalves - DEF/UNIR