



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE DISCIPLINA**



**CÓDIGO: EF649**

**NOME: APROFUNDAMENTO EM VOLEIBOL**

**OF:S-5 T:001 P:000 L:002 O:000 D:000 HS:003 SL:003 C:003 AV:N EX:S FM:75%  
Pré-Req.: EF449/ AA200**

**Ementa:**

Planejamento, organização e execução de programas para o aprofundamento do Voleibol. Treinamento e melhoria do desempenho.

**Objetivo:**

- Deverá aprender as regras, seu valor educativo e sua aplicação.
  - Deverá aplicar na prática e de forma correta os diferentes fundamentos, sabendo orientar e montar uma equipe.
- Observar e analisar uma partida de voleibol.
- Organizar atividades relacionadas com o voleibol.

**Estratégias:**

Aulas teóricas, com auxílio de recursos áudio-visuais;  
Atividades práticas;  
Visitas a clubes, para assistirmos treinos e jogos de voleibol;  
Elaboração e apresentação de trabalhos.

**Conteúdo programático:**

**Conteúdo Programático:**

- REGRAS
- SUMULA
- COMPOSIÇÃO DE UMA EQUIPE
- ORGANIZAÇÃO DE UMA EQUIPE
- SISTEMA DE RECEPÇÃO DO SAQUE
- PREPARAÇÃO DE UMA EQUIPE PARA O JOGO
- ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DE DADOS
- PLANO DE JOGO
- TREINO FINAL
- TRABALHO: COM O LEVANTADOR
- DEFESA
- SAQUE
- CORTADA
- BLOQUEIO
- FINTAS
- RECURSOS
- SISTEMA DE JOGO
- SISTEMA DE COBERTURA
- COBERTURA DE ATAQUE
- MINI-VOLEIBOL
- PLANILHA
- ALTERNATIVAS DO VOLEIBOL (AREIA, 4 X 4, BIRIBOL, GRAMA,ETC.)



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE DISCIPLINA**



**CÓDIGO: EF649**

**NOME: APROFUNDAMENTO EM VOLEIBOL**

**Critérios de avaliação:**

- Prática, teórica e trabalhos

**Bibliografia:**

- A. GUILHERME, *Voleibol a Beira da Quadra*. Ed. Brasipal Ltda, 1975.  
JORGE de ARAUJO BARROS, *Voleibol Moderno*. Sistema Defensivo, 1994.  
BERTHOLD FROHNER, *Voleibol Juegos para el Entrenamiento*. Editorial Stadium.  
DURRWACHTER GERHARD, *Voleibol Treinar Jogando*. Ao Livro Técnico S/A.  
Y. I. KLESSHEV, *Voleibol*. Editorial Científico-Técnica, 1988.  
TOYODA BAACK, MATSUDAIA, SAITO, MEC – *Manual do Treinador*.  
ALEXANDER VASSILEVITCH BELIAEV, *Voleibol: Preparação Física, Técnica e Tática*. Lazer & Sport Promoções.  
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLLEYBALL - *Curso Nacional de Treinadores Nível 1*. 1998.  
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLLEYBALL - *Curso Nacional de Treinadores Nível 2*. 1999.  
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLLEYBALL - *Primeiro Encontro Nacional de Professores de Voleibol das Faculdades de Educação Física*. 1999.  
MOACYR DAIUTO, *Voleibol – Regras Comentadas – Técnica – Tática*. Brasil Editora.  
V. KLESCHOV, TIURIN, V., *Preparación Tática de los Voleibolistas*. Ed. Pueblo & Educación, 1977.  
FIEDLER MARIANE, *Voleibol Moderno*. Ed. Stadium.  
SOTIR NICOLAI, *Volleyball*.  
KAPLAN OLDRICH, *Voleibol Actual – Técnicas – Tácticas – Entrenamiento*. Ed. Stadium.  
**REGRAS OFICIAIS DE VOLEIBOL**. 1999/2000.  
A. SELINGER, ACKERMANN BLOUNT, J., *El Voleibol de Potencia*. Confederação Argentina de Voleibol, 1985.  
ALEXANDER A SHALMANOV, *Fundamentos Biomecânicos*. Lazer & Sport Promoções.