

PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF749 APROFUNDAMENTO EM VOLEIBOL					
PROFESSOR RESPONSÁVEL: JOÃO PAULO BORIN					
HORAS SEMANAIS:					
Teóricas	Práticas	Laboratório	Orientação	Distância	
15	30	0	0	0	
Estudo em Casa		Sala de Aula	Prática de Extensão		Orientação de Extensão
0		45	0		0
Nº semanas	Carga horária total	Créditos	Exame	Frequência	Aprovação
15	45	3	SIM	>=75%	SIM
EMENTA: Estudo sobre a formação esportiva no Voleibol. Planejamento, organização e execução de programas para Voleibol no contexto competitivo. Treinamento e melhoria do desempenho.					
OBJETIVOS:					
<ul style="list-style-type: none"> • Apresentar e analisar a aplicação prática e de forma correta os diferentes fundamentos, sabendo orientar e montar uma equipe; • Analisar as particularidades das funções e posições dos jogadores em quadra; • Discutir e analisar a organização de uma equipe por meio dos sistemas táticos; • Apresentar, desenvolver e analisar uma partida de voleibol, destacadamente nos aspectos físico/técnico/tático. 					
PROGRAMA:					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Regras e Súmula; 2. Composição e organização de uma equipe para o Jogo; 3. Sistemas de jogo e particularidades: tática e técnica Individual (Fundamentos), coletiva (4x2 simples, 4x2 com infiltração, 5x1, 6x0 e 6x6) e físico (capacidades biomotoras); 4. Análise e interpretação de dados da análise de desempenho de uma partida. 					
BIBLIOGRAFIA BÁSICA:					
BIZZOCCHI, Cacá. O Voleibol de alto nível: da iniciação à competição. São Paulo: Fazendo Arte, 2000.					
BORSARI, J. R. Voleibol, Aprendizagem e Treinamento um desafio constante. São Paulo: EPU, 1989.					
SUVOROV, Y.; GRISCHIN, O. N. Voleibol Iniciação. v. 1 e 2. Rio de Janeiro: Sprint, 1990.					
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:					



URRWACHTER, G. Voleibol: treinar jogando. Rio de Janeiro: Ao livro técnico, 1984. FIVB. Manual do treinador. Rio de Janeiro: CBV – Palestra, 1980.
BOJIKIAN, J. Ensinando Voleibol. São Paulo: Phorte, 1999.
CARVALHO, O. M. Voleibol: 1000 exercícios. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.
ARAUJO, Jorge B. Voleibol moderno: sistema defensivo. Rio de Janeiro: Palestra Sport, 1994.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:
Avaliação escrita e seminário.