



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
COORDENADORIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURRICULAR  
Campus Universitário -Trindade - 88040-900 - Florianópolis - SC – Brasil  
Fone: (048) 3721-9834 - e-mail: educacaofisicacurricular@contato.ufsc.br



**Disciplina:** EFC5668-Voleibol Masculino: Aperfeiçoamento  
**Carga Horária:** 4 h/a semanais – 72 h/a semestrais  
**Equivalências:**

## PROGRAMA DE ENSINO

### 1. EMENTA

Aprofundar o conhecimento sobre voleibol, nos aspectos técnicos táticos e preparação física necessária para o jogo. Sistemas e regulamentação.

### 2. OBJETIVO GERAL

Aprofundar o conhecimento do voleibol, desenvolvendo condições progressivas para o jogo, utilizando sistemas e técnicas específicas..

### 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar os movimentos (toque, manchete e cortada) em situações de jogo;
- Identificar os sistemas utilizados e quais são os procedimentos em situações de defesa e ataque;
- Desenvolver uma rotina de exercícios de aquecimento e formação corporal própria para o voleibol

### 4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

#### 4.1. Unidade I - voleibol como esporte de recreação e lazer:

- Benefícios do jogo de voleibol no desenvolvimento das qualidades físicas;
- Aspectos sociais desenvolvidos na dinâmica do jogo;
- Utilização do jogo no equilíbrio das tensões físicas e emocionais.

#### 4.2. Unidade II - Comunicações técnicas e táticas do jogo e execução:

- Sistemas defensivos;
- Dinâmica da movimentação e preparação do ataque;
- Sistemas ofensivos;
- Dinâmica da ação da movimentação e execução continua do jogo.

### 5. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro. Jorge Zahar Editor, 2001.

BERGER, Peter, I. **Perspectivas sociológicas uma visão humanista**. Petrópolis, Rio de Janeiro. Editora Vozes, 1978.

BIZZOCCHI, Carlos. **O voleibol de alto nível da iniciação à competição**. Editora Manole. 2ª Edição. 2004.

CUNHA, Luiz. **O espaço, o desporto e o desenvolvimento**. Lisboa. Edições FMH, 1977.

BORRACHO, Carlos. **Psicologia social ambiente e espaço** – conceitos, abordagens e aplicações. Editora Instituto Piaget. 2000.

GUILHERME, A. **Voleibol a beira da quadra**. São Paulo, 1979.

KAPLAN. **Voleibol moderno, treinamento**. Buenos Aires, Stadium, 1977.

REIMBERG, Alain. **O tempo humano e os ritmos biológicos**. Editora Instituto Paget, 2000.

TEODORESCU, Leon. **Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos**. Lisboa. Livros Horizonte, 1984.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte teoria e aplicações práticas**. Belo Horizonte, 1992.

GROSSER e NEUMAIER. **Técnicas de treinamento**. Martinez Rocha, Barcelona, 1986.