



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Campus Universitário -Trindade – 88.040-900 - Florianópolis - SC - Brasil

Fone: 48 3721-9462 - Fax: 48 3721-9368

e-mail: def@cds.ufsc.br - secretariadef@cds.ufsc.br

Curso: Licenciatura em Educação Física

P R O G R A M A D E E N S I N O

Código: **DEF 1105** Disciplina: **Volibol I**

Pré-Requisito: sem pré-requisito

Carga horária: 45 h/s aula

OBJETIVO GERAL:

Orientar na escolha dos exercícios e na melhor maneira de aplicá-los de acordo com as necessidades e interesses que advirão no exercício da profissão.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Preparar o executante consciente;
- Dar noções técnicas dos diferentes fundamentos;
- Dimensionar os diferentes sistemas de jogo.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

UNIDADE I – INTRODUÇÃO:

- Origem e Evolução do Volibol;
- Importância e finalidade.

UNIDADE II – FUNDAMENTOS:

- Posição Básica;
- Manchete;
- Toque de Bola por Cima;
- Princípios Ofensivos: Passes(de frente, de lado de costas, com rolamento, mergulho e em suspensão), saques (por baixos, tipo tênis e balanceado), cortadas(tipo tênis, balanceada ou de gancho, “mexicana”) e fintas (por gestos, por deslocamento, mistas);
- Princípios Defensivos: Defesa aproximada (bloqueio), Defesa Média (do saque) e Defesa propriamente dita(mergulho, rolamento);

UNIDADE III – SISTEMAS BÁSICOS DE ATAQUE:

- Funções e colocações;

UNIDADE IV- SISTEMAS BÁSICOS DE DEFESA:

- Funções e colocações;

B I B L I O G R A F I A

1. BORSARI, José. **Volibol**.
2. DAIUTO, Moacyr. **Volibol**.
3. CBV. **Regras Oficiais**.
4. MAZZEI, Júlio. **Coleção C.E.E.**
5. NOGUEIRA, Hermani. **Volibol**.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no endereço
“<http://www.def.ufsc.br/formularios>”