

Código: EFC5555

Disciplina: Voleibol Feminino: iniciação (turma 1025)

Carga Horária: 04 h/a semanais - 72 h/a semestrais

Semestre: 2020.1

Profa. Dra. Aline Rodrigues Barbosa

PLANO DE ENSINO

1 – EMENTA

Fundamentos da aptidão física relacionados à saúde. Estilo de vida e conceito de saúde positiva. Histórico e evolução do voleibol. Valor educativo e possibilidades do voleibol. Noções e fundamentos básicos/técnicos do voleibol. Deslocamentos e coberturas. Regras.

2. OBJETIVO GERAL

Desenvolver em conjunto, docentes e discentes, uma práxis em educação física, centrada no ser humano, pela valorização do mesmo na totalidade de suas relações, (consigo próprio, com os outros e com a natureza), na perspectiva de uma prática que busca sua identidade como ciência do movimento, através do voleibol.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Conduzir o aluno, ao longo do curso, a:

- Identificar os principais fundamentos do voleibol;
- Reconhecer os procedimentos básicos de arbitragem.
- Compreender o conceito de promoção da saúde por meio da prática de atividade física e estilo de vida saudável;
- Desenvolver um estilo de vida saudável;

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Unidade I - *Iniciação ao Voleibol*

Histórico, evolução e ética; noções e fundamentos básicos; fundamentos técnicos; regras, sistemas táticos.

Unidade II – *Exercício, Esporte e Saúde*

Aptidão física na saúde e no desempenho; aspectos do estilo de vida saudável (nutrição, tabagismo, uso de drogas e álcool); saúde mental e motivação.

5 - Cronograma, metodologia, tarefas, avaliação/ presença

Mês	Unidade	Conteúdo/ tópico	Metodologia /Recurso*	Tarefas	Avaliação** /presença				
Março	I <i>Iniciação ao voleibol</i> – histórico e evolução; noções e fundamentos básicos; fundamentos técnicos, regras e sistemas táticos.								
04		Apresentação da disciplina	Aula presencial	Aulas práticas	Chamada				
09		Sondagem inicial - jogo livre	Aula presencial						
11		Sondagem inicial – jogo livre	Aula presencial						
Agosto									
31		Reapresentação da disciplina	Vídeo conferência (Aula síncrona)						
Setembro									
02		História, evolução e ética	Videoaulas (assíncronas); textos em pdf	Leitura crítica dos textos; visão crítica das videoaulas; participação na videoconferência e elaboração de resumos a serem apresentados em discussão.	Participação nos encontros presenciais/virtuais (síncronas) e contribuição na elaboração de resumos e discussões.				
09		História, evolução e ética							
14		Fundamentos do voleibol							
16		Fundamentos do voleibol							
21		Posições no voleibol							
23		Rodízio no voleibol							
28		Regras no voleibol							
30		Discussão				Vídeo conferência (Aula síncrona)			
Outubro									
05		Minivoleibol	Videoaulas (assíncronas); textos em pdf						
07		Sistemas táticos							
14		Sistema 6 x 0							
19		Sistema 4 x 2							
21	Sistema 5 x 1								
26	Sistemas defensivos								
Novembro									
04	Discussão-	Vídeo conferência (Aula síncrona)							
09	II <i>Exercício, esporte e saúde</i> Aptidão física, saúde e desempenho; aspectos do estilo de vida saudável;	Parâmetros da aptidão física e saúde e aptidão física e desempenho.	Videoaulas (assíncronas); textos em pdf	Leitura crítica dos textos; visão crítica das videoaulas; participação na videoconferência e elaboração de resumos a serem apresentados em discussão.	Participação nos encontros presenciais/virtuais (síncronas) e contribuição na elaboração de resumos e discussões.				
11									
16									
18									
23									
25									
30									
Dezembro									
02									
07									
09									

	saúde mental e motivação				
14	Finalização		Vídeo conferência (Aula síncrona)- discussão		
16					

* **As aulas síncronas serão realizadas via Skype ou Moodle** (<https://moodle.ufsc.br/>) -BigBlueButton. Podendo ainda ser usado o Google Meet ou Zoom. Os vídeos serão enviados via Google drive ou fornecido link do youtube (Moodle)

** Poderão ser realizadas as seguintes avaliações: 3 apresentações/discussão do conteúdo(10 pontos cada, sendo a nota final será determinada pela média aritmética das avaliações).

6 – REFERÊNCIAS (todos os textos serão disponibilizados via Moodle)

Agência Nacional de Saúde Suplementar (Brasil). Manual técnico de promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar / Agência Nacional de Saúde Suplementar (Brasil). – 3. ed. rev. e atual. – Rio de Janeiro: ANS, 2009.

Araújo DSM, Soares CG. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Rev Bras Med Esporte. 2000; 6(5): 194-203.

Disciplina - Educação Física - Fundamentos e características do Voleibol - Educação Física. Disponível em:

<http://www.educacao fisica.seed.pr.gov.br/modules/noticias/makepdf.php?storyid=471>

Fédération Internationale de Volleyball. Regras do jogo. Regras Oficiais de Voleibol 2017 – 2020. Disponível em: <https://cbv.com.br/pdf/regulamento/quadra/REGRAS-DE-QUADRA-2017-2020.pdf>

Hirama LK, Joaquim CS, Matos JAB, Montagner PC. A construção tática no voleibol. Conexões. 2015; 13(4), 165-177.

NAHAS, Markus Vinícius. Atividade física saúde e qualidade de vida. 4^a Edição – Revisão Atual. Londrina, Midiograf. 2006.

Nogueira QWC. A Ética do Voleibol e o Espírito Esportivo. Revista da Educação Física/UEM. 2010; 21(3): 503-516.

Oliveira EN, Aguiar RC, Almeida MTO, et al. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. Saúde Coletiva 2011;08 (50):126-130.