



Serviço Público Federal
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense
Pró-Reitoria de Ensino

DISCIPLINA: Prática Esportiva: Iniciação em Voleibol	
Vigência: a partir de 2016/1	Período letivo: Optativa
Carga horária total: 60h	Código: SS_SUP.10
Ementa: Estudo do Voleibol, contemplando os aspectos de sua história e fundamentos para a prática organizada. A reflexão sobre a consciência corporal e a utilização do corpo, de modo a contextualizar a corporeidade na prática profissional. Vivência de prática esportiva coletiva, de modo a incentivar ao hábito saudável. Estabelecimento da relação entre o esporte e o lúdico. Aprofundamento sobre os aspectos sócio-afetivos proporcionados pela prática esportiva.	

Conteúdos

UNIDADE I – História do Voleibol

1.1 Contextualização na sociedade

UNIDADE II – Fundamentos Técnicos

2.1 Toque

2.2 Manchete

2.3 Saque por baixo

2.4 Saque por cima

UNIDADE III – Fundamentos Táticos

3.1 Posições na quadra

3.2 6x0

3.3 4x2 simples

Bibliografia básica

BOJIKAN, J. C. M. **Ensinando Voleibol**. 5. ed. São Paulo: Phorte, 2012.

BORSARI, Jose Roberto. **Voleibol - Aprendizagem e Treinamento**. 4. ed. São Paulo: EPU, 2012.

FARIA, Ivan Ribeiro de. **Atividades Recreativas para o aprendizado do Voleibol na Escola**. Rio de Janeiro: Sprint, 2009.

Bibliografia complementar

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. **Regras Oficiais de Voleibol**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2011.

FERREIRA, V. **Educação Física: recreação, jogos e desportos**. 3 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2010.

GUISELINI, M. **Aptidão física, saúde e bem estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2006.



Serviço Público Federal
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense
Pró-Reitoria de Ensino

MELO, Rogério Silva de. **Esportes de quadra**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013.