



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

<b>DISCIPLINA:</b> Prática Esportiva: Aperfeiçoamento em Voleibol	
<b>Vigência:</b> a partir de 2020/1	<b>Período letivo:</b> [conforme matriz]
<b>Carga horária total:</b> 30 h	<b>Código:</b> [ver sistema acadêmico]
<b>Ementa:</b> Estudo do Voleibol, contemplando os aspectos táticos 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 e também os aspectos competitivos do esporte. Aprofundamento sobre os aspectos sócio-afetivos proporcionados pela prática esportiva.	

### Conteúdos

#### UNIDADE I – Fundamentos Técnicos

- 2.1 Revisão dos fundamentos básicos
- 2.2 Cortada
- 2.3 Bloqueio
- 2.4 Levantamento

#### UNIDADE II – Fundamentos Táticos

- 2.1 Infiltração
- 2.2 4x2 ponta
- 2.3 6x2 ou 4x2 ofensivo
- 2.4 5x1

### Bibliografia básica

- ARRUDA, Miguel de; HESPANHOL, Jeferson Eduardo. **Fisiologia do Voleibol**. Rio de Janeiro: Phorte, 2008.
- BIZZOCCHI, Carlos. **O Voleibol de Alto Nível: da iniciação à competição**. 4. ed. São Paulo: Manole, 2013.
- CRUZ, Emilio Eduardo da. **Treinamento de Voleibol: visando ao jogo**. Rio de Janeiro: Phorte, 2012.

### Bibliografia complementar

- BOSSI, Luis Claudio. **Musculação para o Voleibol**. Rio de Janeiro: Phorte, 2007.
- CARVALHO, Oto Moravia de. **Voleibol: 1000 exercícios**. 6. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. **Regras Oficiais de Voleibol**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2011.
- MELO, Rogerio Silva de. **Esportes de quadra**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- MULLER, Antonio Jose. **Voleibol: desenvolvimento de jogadores**. São Paulo: Visual Books, 2009.