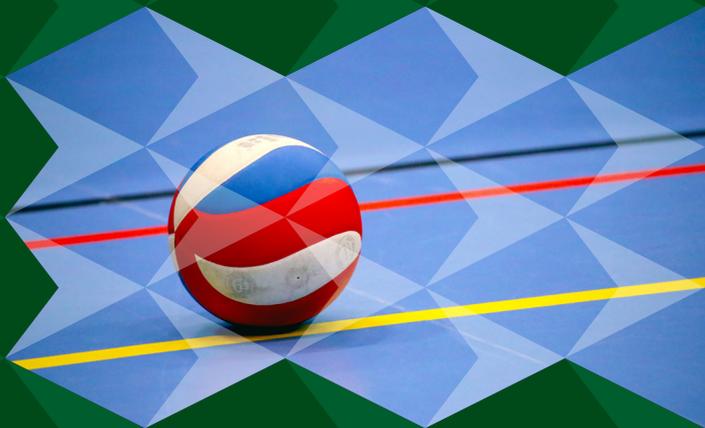




Fernanda Moreto Impolcetto  
Suraya Cristina Darido  
(organizadoras)



# VOLEIBOL NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Organização curricular do 6º ao 9º ano



# **VOLEIBOL NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

**Organização curricular do 6º ao 9º ano**

**CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
DA 4ª REGIÃO – CREF4/SP**

**Diretoria/Gestão 2016-2018**

**Presidente**

Nelson Leme da Silva Junior

**Primeiro Vice-presidente**

Pedro Roberto Pereira de Souza

**Segundo Vice-presidente**

Rialdo Tavares

**Primeiro Secretário**

Marcelo Vasques Casati

**Segundo Secretário**

José Medalha

**Primeiro Tesoureiro**

Humberto Aparecido Panzetti

**Segundo Tesoureiro**

Antonio Lourival Lourenço

**Conselheiros**

Adriano Rogério Celante (Conselheiro afastado)

Alexandre Demarchi Bellan

Bruno Alessandro Alves Galati

Érica Beatriz Lemes Pimentel Verderi

Ismael Forte Freitas Junior

João Francisco Rodrigues de Godoy

João Omar Gambini

Luiz Carlos Delphino de Azevedo Junior (Conselheiro afastado)

Marco Antonio Olivatto

Margareth Anderãos

Mario Augusto Charro

Mirian Aparecida Ribeiro Borba Leme

Paulo Rogerio Oliveira Sabioni

Rodrigo Nuno Peiró Correia

Rosemeire de Oliveira

Tadeu Corrêa

Valquíria Aparecida de Lima

Waldecir Paula Lima

Waldir Zampronha Filho

**Fernanda Moreto Impolcetto  
Suraya Cristina Darido  
(organizadoras)**

# **VOLEIBOL NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

**Organização curricular do 6º ao 9º ano**



**Comissão Especial do Selo Literário 20 anos da  
Regulamentação da Profissão de Educação Física**  
*Responsáveis pela avaliação e revisão técnica dos livros*  
Alexandre Janotta Drigo (Presidente)  
Érica Beatriz Lemes Pimentel Verderi  
Mario Augusto Charro

**Tikinet Edição**  
www.tikinet.com.br

**Revisão**  
Gabriel George Martins  
Mariana Lari Canina

**Coordenação editorial**  
Hamilton Fernandes  
Aline Maya

**Imagens da capa**  
Depositphotos

**Capa, projeto gráfico  
e diagramação**  
Karina Vizeu Winkaler

---

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – CIP

N972

Impolcetto, Fernanda Moreto, Org.; Darido, Suraya Cristina, Org.  
Voleibol na Educação Física escolar: organização curricular do 6º ao 9º ano /  
Organização de Fernanda Moreto Impolcetto e Suraya Cristina Darido – São  
Paulo: CREF4/SP, 2018. (Selo Literário 20 anos da Regulamentação da Profissão  
de Educação Física, 7)

128 p.: Il.

ISBN 978-85-94418-12-8

1. Educação Física. 2. Educação Física Escolar. 3. Voleibol. 4. Currículo. 5. Segundo  
Ciclo do Ensino Fundamental. I. Título.

CDU 796

CDD 796

---

Copyright © 2018 CREF4/SP  
Todos os direitos reservados.  
Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região – São Paulo  
Rua Líbero Badaró, 377 – 3º Andar – Edifício Mercantil Finasa  
Centro – São Paulo/SP – CEP 01009-000  
Telefone: (11) 3292-1700  
crefsp@crefsp.gov.br  
www.crefsp.gov.br

# APRESENTAÇÃO

Comemorar 20 anos é uma grande responsabilidade! Com esta idade vem a necessidade da maturidade, do compromisso perante a sociedade e de se tornar respeitado pelos seus pares. E nos 20 anos da regulamentação da profissão de Educação Física, a sensação é de que, apesar de ainda jovens enquanto profissão, temos nos tornado essenciais para o Brasil em diversas áreas de atuação. Em apenas duas décadas alcançamos posições de destaque como técnicos de renome internacional, profissionais da saúde em equipes multiprofissionais, diretores e supervisores de ensino, gestores de distintos segmentos, pesquisadores de renome internacional, reitores de universidades, secretários e diretores de esporte, assessores de ministros, enfim, uma força dentro de nossa sociedade.

Assim, em virtude da comemoração de seus 20 anos, o CREF4/SP oferece aos profissionais de Educação Física, estudantes, instituições de formação superior, bibliotecas e à sociedade o Selo Literário *20 anos da Regulamentação da Profissão de Educação Física*, sendo um marco de registro simbólico e comemorativo do aniversário de nosso reconhecimento social. Desta forma, esta coleção partiu de 20 obras literárias, uma para cada ano de aniversário, que foram avaliadas por uma comissão de especialistas para contemplar as diversas faces, estilos, concepções, ciências e intervenções que a Educação Física possui e, a partir desta pluralidade, demonstrar a competência que de fato temos. A qualidade das obras enviadas excedeu a expectativa e finalizamos o Selo com 21 obras.

Portanto, cabe a mim enquanto presidente do Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região (CREF4/SP) apresentar o Selo Literário *20 anos da Regulamentação da Profissão de Educação Física*, que é composto por textos de diferentes autores e coautores, profissionais registrados no Sistema CONFEF/CREF, e convidados por estes, com perfis distintos de pesquisadores, gestores, professores, profissionais de referência e autoridades no seu campo de atuação.

A diversidade dos títulos apreciados reflete aquilo que caracteriza a abrangência das ações e atuações dos profissionais de Educação Física, contemplando as abordagens históricas e da corporeidade, das ciências humanas e sociais, das ciências biológicas e da saúde. Nesta empreitada, orgulhosamente apresentamos todas as obras que compõem esta coleção comemorativa e que tratam de diversos aspectos da nossa profissão, como um símbolo do percurso que viemos traçando para a consolidação de nossas ações perante a sociedade.

Seja analisando a História da Corporeidade ou o Corpo; seja com o reconhecimento em biografia de profissional consagrado; seja na edificação da Educação Física escolar, dos esportes, das lutas, da gestão, do *fitness*, da ginástica, do lazer; seja na solidificação dos parâmetros da avaliação física e da saúde através da prescrição do exercício físico, e da Psicologia e Pedagogia aplicadas, nosso desejo é que os profissionais de Educação Física se perpetuem na tarefa de servir à sociedade com empenho, respeito e conhecimento.

Que este singelo presente aos profissionais que comemoram nossos 20 anos subsidie transformações para que as conquistas que obtivemos perdurem neste próximo ciclo. Termino esta apresentação agradecendo o empenho de todos os autores, tanto pela dedicação com a Educação Física como com este conselho em atenção ao chamado de compor a coleção.

Como profissional de Educação Física, enalteço a importância dos ex-conselheiros que trilharam os caminhos que hoje estamos consolidando.

Feliz 20 anos de Regulamentação Profissional!

*Nelson Leme da Silva Junior*  
Presidente do CREF4/SP  
CREF 000200-G/SP

# SUMÁRIO

|   |    |
|---|----|
| <b>Introdução</b> .....   | 9  |
| <b>6º ANO</b> .....   | 13 |
| <b>Tema 1: História do voleibol (2 aulas)</b> .....   | 15 |
| <b>Tema 2: Câmbio (2 aulas)</b> .....   | 19 |
| <b>Tema 3: Do câmbio ao minivôlei (2 aulas)</b> .....   | 27 |
| <b>Tema 4: História do voleibol no Brasil (2 aulas)</b> .....   | 33 |
| <b>7º ANO</b> .....   | 41 |
| <b>Tema 1: O mintonette (1 aula)</b> .....  | 43 |
| <b>Tema 2: Toque e manchete (2 aulas)</b> .....   | 49 |
| <b>Tema 3: Evolução das regras no voleibol – a influência da mídia e o esporte-espetáculo (2 aulas)</b> ..... | 55 |
| <b>Tema 4: Sistema de jogo 6×0 ou 6×6 (2 aulas)</b> .....   | 63 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>8º ANO</b> .....  | 67  |
| Tema 1: Regras básicas do voleibol (2 aulas).....                              | 69  |
| Tema 2: Saque e recepção (2 aulas).....  | 73  |
| Tema 3: Defesa (1 aula) .....  | 79  |
| Tema 4: Sistema 6×0 com resolução de problemas (1 aula).....                   | 83  |
| Tema 5: Sistema de jogo 4×2 (2 aulas).....                                     | 87  |
| <b>9º ANO</b> .....  | 95  |
| Tema 1: A linguagem do voleibol (1 aula).....                                  | 97  |
| Tema 2: Variações do saque por cima (2 aulas).....                             | 103 |
| Tema 3: Cortada e bloqueio (2 aulas) .....                                     | 107 |
| Tema 4: Sistema 4×2 – recepção em “W” e defesa<br>em “quadrado” (2 aulas)..... | 113 |
| Tema 5: Vôlei sentado (2 aulas) .....  | 117 |
| Referências .....  | 123 |

# INTRODUÇÃO

A presente obra apresenta uma proposta de organização curricular do voleibol para as aulas de Educação Física escolar do 6º ao 9º ano do ensino fundamental, a partir do conhecimento de professores e da produção acadêmica da área da Educação Física.

Entendemos que o voleibol de alto nível é o grande responsável pelo aumento de praticantes desta modalidade no país; no entanto, a vivência do vôlei não se restringe apenas ao rendimento. O voleibol como conteúdo é constituído de conceitos, fatos, histórias, memórias, da vivência de seus fundamentos, técnicas e táticas, assim como de valores que foram construídos e transformados desde sua criação e que, portanto, configuram-se como questões importantes a serem transmitidas nas aulas de Educação Física escolar.

Tradicionalmente, a prática das modalidades esportivas foi priorizada na Educação Física escolar, especialmente as coletivas, incluindo o voleibol. As aulas ficavam restritas à prática dos fundamentos técnicos e em alguns casos também dos táticos, como os sistemas de jogo, além do histórico e regras da modalidade.

Diversos autores relacionados à Pedagogia do Esporte vêm apresentando novas tendências para o ensino das diversas modalidades esportivas que levam em consideração a compreensão da lógica tática do jogo formal, a utilização de jogos reduzidos e o jogo coletivo como uma situação-problema apresentada ao aluno, entre outros elementos.

Nessa perspectiva, pretende-se formar alunos com uma inteligência de jogo, apontando para conquistas significativas relativas à tomada de decisões, reação, atenção e outros aspectos relevantes para uma boa participação nos jogos esportivos. É essencial que o aluno entenda a dinâmica do jogo, além de vivenciar a situação-problema, analisando sempre sua própria participação.

No caso deste esporte, o espaço para sua prática, por exemplo, não precisa ser sempre a quadra de tamanho oficial com seis alunos de cada lado. A diminuição do espaço, por meio da formação de miniquadras, possibilita a participação de um número maior de alunos, ou então, na quadra oficial, pode-se aumentar o número de alunos por equipe. A altura da rede também deve acompanhar a estatura dos alunos; além disso, outros materiais podem ser utilizados de forma alternativa como cordas, elásticos etc.

Observamos constantemente na escola jogos de voleibol nos quais a bola, saindo do saque, passa sobre a rede e cai na quadra adversária sem ser interceptada por qualquer aluno. Isso pode ser decorrente do fato de as crianças praticantes ainda não estarem preparadas para responder, no tempo de voo da bola, às exigências motoras de deslocamento dentro de uma área que pode se mostrar enorme. Este seria outro fator para justificar a utilização de quadras com dimensões e disposições diferentes da habitual.

Cabe ressaltar que não é necessário negar ou abandonar o treinamento dos fundamentos esportivos; os gestos técnicos podem ser um meio privilegiado para alcançar outras finalidades educativas e não a única aprendizagem necessária nas aulas de Educação Física. Considera-se, no entanto, essencial que a aprendizagem dos fundamentos técnicos seja utilizada de forma contextualizada e significativa em função do jogo, no intuito de favorecer a compreensão tática e despertar a inteligência e a criatividade dos alunos para a resolução dos problemas que decorrem de sua própria prática.

Na perspectiva da cultura corporal, entendemos que o ensino do voleibol na escola deve ser intensificado de modo que o aluno compreenda, aproprie-se e desfrute com autonomia a vivência dessa modalidade, tanto nas aulas de Educação Física quanto fora do contexto escolar. Por exemplo, nos momentos de lazer, como meio de cuidar da saúde e da estética e inclusive para o rendimento, se assim o desejar.

Além disso, o conhecimento sobre esse esporte adquirido nas aulas de Educação Física permitirá que o aluno tenha condições de apreciar a modalidade como telespectador ou torcedor, por meio da compreensão do contexto histórico de seu surgimento, da mudança das regras, do funcionamento tático de diversas equipes, refletindo sobre a influência da mídia na modalidade, sobre o papel das seleções masculina e feminina no cenário mundial, entre muitas outras possibilidades. Esperamos ainda que os conhecimentos adquiridos e vivências experimentadas nas aulas de Educação Física contribuam para a reflexão sobre valores e atitudes para colaborar na formação de cidadãos críticos e atuantes na sociedade.

Nesse sentido, elaboramos um livro didático que considerou a realidade dos professores que atuam no contexto escolar e o conhecimento acadêmico sobre o voleibol, numa perspectiva de ampliação das possibilidades do desenvolvimento desse conteúdo nas aulas de Educação Física. Esse livro busca oferecer um tratamento diferenciado ao voleibol, de modo que as vivências sejam significativas a ponto de contribuir para a compreensão dos conceitos e incorporação de valores e atitudes que possam efetivamente fazer parte do processo de formação dos alunos para a cidadania crítica.



## 6º ANO

Alexsandro Grangeiro  
Ivan Augusto Branco da Fonseca  
Márcio Roberto Duarte  
Nilzo Henrique Caetano  
Telma Fernandes de Araújo



# TEMA 1: HISTÓRIA DO VOLEIBOL (2 AULAS)

**Objetivo:** apresentar a história do voleibol, estimular a criação e encenação de uma história da origem da modalidade e o trabalho em grupo.

## 1. Conversa inicial

Professor, para começar essa aula, sugerimos que você faça uma chamada temática com os alunos. Oriente que – em vez de responderem a ela com uma palavra que confirme sua presença, como “aqui”, “eu” ou “presente” –, respondam utilizando um termo relacionado ao voleibol, com: “saque”, “bola”, “rede”, entre outros.

Em seguida, verifique quais são os conhecimentos que seus alunos possuem sobre o voleibol, ou seja, o que eles sabem dessa modalidade. As seguintes questões podem auxiliá-lo:

- Vocês já assistiram a um jogo de voleibol?
- Já tiveram a oportunidade de praticar essa modalidade? Onde?
- Quais são os movimentos ou ações que os jogadores utilizam num jogo de vôlei? (Por exemplo, os movimentos relacionados aos fundamentos de toque – manchete, saque, cortada e bloqueio – ou as ações de ataque e defesa.)
- Como é que uma equipe marca pontos nesse esporte? (Você pode ressaltar que, diferente de outros esportes coletivos – por exemplo,

o basquete e o futebol, que têm alvo vertical, como a cesta ou o gol, e são considerados modalidades de invasão da quadra adversária e contato corporal –, no voleibol o alvo é o próprio chão e a rede não possibilita invasão ou contato com o adversário.)

## 2. Vivência

Proponha aos alunos que, em grupos, criem uma história sobre a origem do voleibol, elaborando um jogo que possa ter sido precursor da modalidade que conhecemos hoje. Em seguida, cada grupo pode apresentar a história e o jogo que criou.

No momento da apresentação, questione sobre as regras elaboradas pelos grupos. Caso haja disponibilidade de tempo, possibilite a vivência dos jogos criados.

**Dica:** Disponibilize alguns materiais, como bolas de diferentes tamanhos e pesos, além de outros materiais, como cordas e redes, para que os alunos utilizem se desejarem.

O espaço para a vivência dos jogos também pode ser diversificado: além da quadra, podem ser realizados no pátio, em espaço coberto, na grama ou na areia, entre outros locais.

## 3. Leitura para o professor

---

### A origem do voleibol

A modalidade esportiva coletiva que conhecemos como voleibol nem sempre foi assim denominada. No dia 9 de fevereiro de 1895, o professor de Educação Física William George Morgan, que trabalhava na Young Men's Christian Association (YMCA) – ou Associação Cristã de Moços (ACM), como aqui é chamada – da cidade de Holyoke, em Massachusetts, nos Estados Unidos, criou um jogo denominado mintonette.

O basquete, modalidade bastante exercida nessa época, era muito cansativo para os praticantes mais velhos que frequentavam a ACM. Morgan teve a intenção de criar um jogo recreativo sem contato físico, porém competitivo. Pensando nesse público, ele utilizou a câmara da bola de basquetebol e elevou a rede do tênis. O novo jogo poderia ser

disputado tanto em lugares fechados como em abertos e por um número indeterminado de participantes por equipe. Os conceitos básicos do jogo e as dez primeiras regras foram elaboradas por Morgan e dois amigos, o dr. Frank Wood e John Lynch.

Durante uma apresentação do jogo, o professor Alfred T. Halstead observou a ação do voo da bola por cima da rede (voleio) e, ao seu término, sugeriu que a nomenclatura do jogo fosse alterada para voleibol (que significa “bola em voleio”).



Figura 1. William George Morgan (1828-1883)

Fonte: Archibald McDonald, 1864-1969, cortesia da La Trobe Picture Collection, Biblioteca Estadual de Victoria. H29551



Figura 2. Praticantes do mintonette, 1895

Fonte: Associação Cristã de Moços (ACM)



Figura 3. Grupo de mulheres jogando voleibol em 1900

Fonte: Hulton Archive/Getty Images

---

#### 4. Discussão

Converse com os alunos sobre as vivências, refletindo acerca das seguintes questões:

- Quais foram as dificuldades encontradas pelos grupos?
- Todos os integrantes dos grupos conseguiram opinar na criação da história e do jogo? Houve cooperação entre todos?
- Vocês gostaram dos jogos que foram criados? Será que algum deles pode ter dado origem ao voleibol que é praticado atualmente?
- Na vivência dos jogos todos tiveram possibilidades de tocar na bola?

Após discussão, escolha uma ou mais imagens das que apresentamos anteriormente e apresente aos alunos contando a verdadeira história do surgimento do voleibol.

#### 5. Tarefa para casa

Para fixar o conteúdo desse tema e ampliar os conhecimentos dos alunos, solicite uma pesquisa em grupos sobre a história do voleibol.

## TEMA 2: CÂMBIO (2 AULAS)

**Objetivo:** compreender e vivenciar a ordem do rodízio e a utilização dos três toques no voleibol, além dos elementos táticos de jogar a bola num local de difícil recepção e se deslocar na quadra de modo a cobrir os espaços vazios. Refletir sobre a importância do diálogo para o trabalho em grupo.

### 1. Conversa inicial

Professor, para iniciar este tema, propomos uma conversa com os alunos sobre o voleibol como modalidade esportiva e as adaptações que podem ser feitas nas aulas de Educação Física para facilitar sua aprendizagem. Algumas questões podem ser feitas aos alunos quanto à realização do jogo de voleibol com as regras padronizadas e do jogo com alterações dessas regras, como:

- Devemos obrigatoriamente jogar numa quadra de tamanho oficial?
- A altura da rede precisa ser a mesma com a qual jogam as equipes adultas?
- Será que se fizermos algumas modificações quanto ao tamanho da quadra e possibilidades de contato com a bola o jogo não poderá ficar mais interessante?

## 2. Leitura para o professor

---

### O voleibol na escola

O voleibol é uma modalidade esportiva disputada por duas equipes de seis jogadores cada cujo objetivo é marcar pontos fazendo a bola tocar a quadra adversária,. Pontua-se também quando a equipe adversária comete um erro.

O jogo é praticado numa quadra de dezoito metros de comprimento por nove metros de largura, dividida por uma rede. Nos campeonatos das equipes adultas masculinas, a altura da rede é de 2,43 metros, enquanto nos femininos é de 2,24 metros.

Sua introdução como conteúdo da Educação Física escolar no Brasil ocorreu provavelmente na década de 1960, quando o esporte se transformou em conteúdo praticamente hegemônico dessas aulas.

No entanto, era transmitido nas escolas nos mesmos moldes do esporte de rendimento – assim como outras modalidades, como o futebol e o basquetebol –, ou seja, por meio dos fundamentos técnicos (como toque, manchete, saque, bloqueio e cortada) e táticos (sistemas de jogo) do jogo propriamente dito e da aprendizagem das regras.

Esse modelo, denominado “esportivista”, foi extremamente criticado na década de 1980, pois causava a exclusão dos alunos considerados menos habilidosos ou inaptos para a prática esportiva nos moldes do alto rendimento (BETTI, 1991; DARIDO, 2003).

Atualmente, entende-se que o voleibol como conteúdo da Educação Física escolar é constituído por conceitos, fatos, histórias, memórias e pela vivência de seus fundamentos, técnicas e táticas, assim como por valores que foram construídos e transformados desde sua criação e que, portanto, se configuram como elementos importantes a serem transmitidos nessas aulas (DARIDO; RANGEL, 2005).

Além disso, qualquer modalidade esportiva deve sofrer adaptações no contexto das aulas de Educação Física escolar para incluir todos os alunos, atender suas necessidades e interesses.

No caso do voleibol, o espaço para sua prática, por exemplo, não precisa ser sempre a quadra de tamanho oficial com seis alunos de cada lado. A diminuição do espaço, por meio da formação de miniquadras, possibilita a participação de um número maior de alunos; ou então, na

quadra oficial, pode-se aumentar o número de alunos por equipe. A altura da rede também deve acompanhar a estatura dos alunos. Além disso, outros materiais podem ser utilizados de forma alternativa, como cordas, elásticos etc.

Outro aspecto que merece destaque é o uso do jogo no ensino dos esportes, pois na perspectiva tradicional a ênfase reside no aperfeiçoamento da técnica (fundamentos), negligenciando a perspectiva de subordiná-la às possibilidades táticas do jogo.

Como alternativa para a superação das metodologias tradicionais, Greco e Benda (1998) apresentam uma metodologia para a iniciação esportiva que leva em consideração a compreensão do jogo coletivo como situação problema apresentada ao aluno; isto é, os autores indicam que é preciso apresentar tarefas-problema para que o aluno, por intermédio da tentativa de solução, seja estimulado para a tomada de decisão.

É essencial que o aluno entenda a dinâmica do jogo, além de vivenciar a situação problema, analisando sempre sua própria participação. Assim, é necessário deixar que ele decida sobre o problema apresentado e permitir a integração tática dos grandes e pequenos grupos de participantes durante o jogo.

---

### 3. Vivência

Para a realização das atividades com a redução do espaço da quadra, sugerimos sua utilização no sentido transversal: basta utilizar um grande elástico (ou outro tipo de material disponível na escola, como cordas ou fitas), prendendo-o nas traves dos gols, nas tabelas ou aros de basquetebol ou na tela de proteção da quadra (dependendo da estrutura física da quadra de cada escola).

Dessa forma, teremos miniquadras, utilizando as próprias linhas da quadra de voleibol e/ou a colocação de fita crepe (ou cordas) no chão para delimitação dos espaços. Por exemplo: a linha de fundo e a linha de três metros de uma quadra tradicional servirão como as linhas laterais dessa miniquadra, bem como seis metros das linhas laterais serão usadas para demarcar a linha de fundo. Assim teremos um espaço de nove metros de comprimento e seis metros de largura para essa miniquadra. Da linha de três metros até a outra linha de três metros temos mais uma

miniquadra, e dessa linha à linha de fundo ainda outra. Desse modo, cada quadra de voleibol pode ser transformada em três miniquadras.

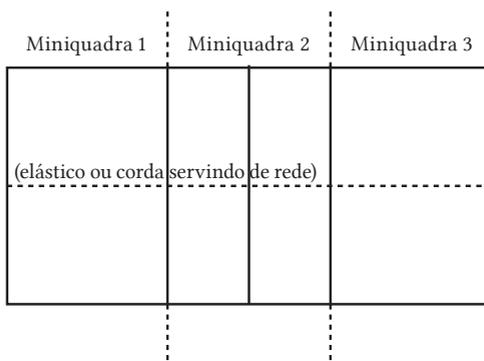


Figura 1. Miniquadras

A turma pode ser dividida em grupos de quatro a seis integrantes. Essas equipes jogarão entre si, havendo um rodízio em sentido horário ou anti-horário para ocupação das miniquadras.

Possibilidades de jogos:

### 3.1. Jogo de câmbio

Solicite aos alunos que se organizem na quadra para efetuar um rodízio, ou seja, sempre que a equipe recuperar a posse de bola para sacar, os participantes terão que trocar de lugar (deixe os alunos livres para decidirem como querem fazer essa troca de posições) e um deles irá para a posição do saque, que deve ser realizado por meio de um lançamento de trás da linha de fundo. A equipe que recebe a bola deve segurá-la e realizar três passes entre os integrantes de seu grupo para em seguida lançar a bola por cima da rede (elástico) à quadra adversária.

**Dica:** Professor, nesses jogos, sugerimos a quantidade de três passes por equipe, mas fique à vontade para optar por uma quantidade maior. Estipular, por exemplo, quatro ou cinco passes possibilita que mais alunos toquem na bola. Além disso, se você perceber que alguns deles estão sendo excluídos, pode colocar como regra que, para passar a bola à quadra adversária, é necessário que todos toquem nela. Essa dica vale também para as turmas nas quais ocorrem exclusão das meninas:

você pode pedir que os passes sejam alternados entre meninos e meninas ou que pelo menos alguns deles sejam efetuados por elas. Use sua criatividade e, principalmente, a necessidade de intervenção pedagógica para fazer as modificações que julgar necessárias.

Outra dica refere-se à compreensão do rodízio pelas equipes no jogo de câmbio. Antes de solicitar que os alunos ocupem as miniquadras para jogar, você pode colocar alguns deles de cada lado e simular o jogo de câmbio para que compreendam bem a dinâmica da atividade, pois geralmente os alunos nessa fase de aprendizagem apresentam dúvidas quanto ao momento em que devem realizar o rodízio.

### ***3.2. Inserção dos elementos táticos***

Gradualmente questione os alunos a respeito de algumas situações táticas do jogo:

- a. No momento do lançamento para colocar a bola em jogo ou quando estão jogando a bola para o outro lado depois dos três passes, estão procurando enviá-la para um local que dificulte a recepção da outra equipe? Vocês conseguem identificar esses locais na quadra adversária?
- b. No momento da recepção do lançamento inicial ou do contra-ataque, vocês estão se deslocando para cobrir os espaços vazios da quadra e não deixar a bola cair no chão?
- c. O modo de realizar o rodízio que vocês escolheram possibilita que todos passem por todas as posições na quadra, inclusive pelo saque?

Em seguida, explique como é a ordem de rodízio do voleibol: os jogadores trocam de lugar no sentido horário, sendo que o jogador que chega à posição do lado direito próxima da linha de fundo, chamada de posição 1, é o responsável pelo saque. Solicite que os alunos voltem a jogar utilizando essa ordem de rodízio e procurando jogar a bola nos locais que dificultem sua recepção na quadra adversária. Para facilitar essa ação no momento do ataque ou do contra-ataque, o aluno que vai realizar o último passe da sua equipe pode saltar para jogar a bola na quadra adversária, assim como estar atento para bem ocupar os espaços da sua quadra na defesa.

**Dica:** Professor, observe se os alunos estão executando o rodízio no momento correto, pois nessa fase eles têm dificuldades para fazer isso. Reforce que as trocas de posições acontecem apenas quando a equipe retoma a posse de bola para sacar. Enquanto o saque for efetuado por um membro da própria equipe, não se deve realizar o rodízio.

### **3.3. Variação 1**

Agora o lançamento inicial deve acontecer por meio de uma rebatida. Persiste a execução de três passes, porém, no último contato com a bola antes de passá-la para o outro lado da rede, o aluno deverá rebatê-la.

### **3.4. Variação 2**

Mesma troca de passes, mas no segundo e terceiro contatos com a bola, os alunos terão que rebatê-la.

### **3.5. Variação 3**

Todos os toques dos alunos na bola devem ser rebatidos, tanto no saque, quanto na troca dos três passes para o ataque ou contra-ataque.

## **4. Discussão**

Procure fazer com que os alunos reflitam sobre as vivências. As seguintes questões podem nortear a conversa:

- O que vocês acharam de jogar nas miniquadras? Elas aumentam as possibilidades de tocarem na bola? Isso facilita o jogo?
- Perceberam que, para que o jogo fique mais disputado, é necessário verificar quais são os lugares que dificultam a recepção da bola pela equipe adversária? E que, por outro lado, é preciso estar atento para diminuir os espaços vazios do seu lado da quadra?
- É importante que haja cooperação entre os membros da equipe para atingir os objetivos indicados? Houve cooperação entre vocês?
- O que foi fundamental acontecer entre vocês para que acertassem o posicionamento em quadra? (Quando eles responderem que foi o

diálogo, reforce a importância do respeito no momento de dialogar para que se chegue ao consenso dentro de um grupo, algo fundamental não só no esporte, mas em qualquer atividade da vida cotidiana.)

- Todos tiveram possibilidades de tocar na bola e efetuar passes para a quadra adversária? (A respeito dessa questão, pode ser enfatizado o respeito mútuo em relação aos alunos que acabam sendo excluídos; como eles poderão melhorar no jogo se não tem oportunidade de tocar na bola? Além disso, todos têm o mesmo direito de participar, independentemente de sua habilidade.)
- O que vocês acharam do jogo com as variações que vivenciamos?
- Qual foi mais fácil ou mais difícil? Por quê? (Provavelmente responderão que o fato de não poder mais segurar a bola em determinados passes dificultou o jogo.)
- Vocês utilizaram o diálogo para adequar o posicionamento dos membros da equipe? Houve respeito entre todos? Alguém se sentiu excluído da atividade em algum momento? Por quê? (Se houver respostas positivas quanto à exclusão, é necessário intervir pedagogicamente no sentido de resolver a questão.)

## 5. Dica

Para os jogos indicados podem ser utilizados diferentes tipos de bola, como de borracha, plásticas grandes – até mesmo de voleibol – ou bexigas, para estimular a habilidade de golpear e voar. Se os jogos forem feitos nas miniquadras, em cada uma delas pode inclusive haver um tipo de bola e as equipes, revezando-se nelas, podem jogar com todas.

De acordo com o nível de desenvolvimento motor dos alunos, essas atividades podem ser repetidas outras vezes ou então executadas num tempo menor. Utilize as vivências de acordo com as necessidades e interesses dos seus alunos.

Além disso, destacamos que nesse tema os fundamentos técnicos ainda não foram apresentados aos alunos. Portanto, é interessante que você evite falar em toque, manchete ou saque; utilize outros termos, como “passes” e “lançamento”.

Quanto à composição dos grupos para as atividades, sugerimos sempre equipes mistas para que os alunos aprendam a conviver entre si e respeitar as diferenças de gênero.



## TEMA 3: DO CÂMBIO AO MINIVÔLEI (2 AULAS)

**Objetivo:** compreender e vivenciar os fundamentos do toque, manchete e saque por baixo no jogo de voleibol.

### 1. Conversa inicial

Para começar este tema, sugerimos que você questione os alunos:

- Quais fundamentos do jogo de vôlei vocês conhecem?
- Vocês já tiveram a oportunidade de jogar vôlei utilizando esses fundamentos?
- Como deve ser a execução correta deles?
- Será que é fácil fazer um toque, uma manchete ou um saque por baixo?
- Qual vocês acham que é mais difícil de executar e por quê?

### 2. Leitura para o professor

---

#### O processo de ensino-aprendizagem dos fundamentos do voleibol

Fundamentos básicos são os movimentos técnicos que os jogadores realizam para tocar na bola. Cada modalidade esportiva conta com fundamentos próprios para sua prática: podem ser habilidades que

adquirimos no processo de nosso desenvolvimento e utilizamos cotidianamente (como andar, correr e saltar) ou movimentos específicos relacionados a determinada prática esportiva, como o drible no futebol, a bandeja no basquete e a manchete no voleibol.

Um dos fatores que tornam o voleibol uma modalidade de complexo aprendizado é o fato de que seus fundamentos básicos não são formas comuns ou frequentemente utilizadas de se golpear e voar uma bola.

Na execução do toque, por exemplo, as maiores dificuldades estão relacionadas ao fato de que as áreas de contato com a bola são muito pequenas, reduzidas às pontas dos dedos, que anatomicamente são partes delicadas do corpo e não acostumadas aos traumas de impacto que envolvem as formas de voar.

No caso da manchete, o aluno na fase de aprendizagem tem dificuldade na execução correta do fundamento porque a bola deve tocar a parte anterior dos antebraços, entre os punhos e os cotovelos, o que provoca dores e pequenos edemas por causa da repetição do movimento.

No saque, fundamento considerado de fácil aprendizagem pelo fato de o executante possuir o controle do próprio corpo sobre a bola, que será lançada por ele mesmo, o contato tecnicamente correto deve ser feito com a mão espalmada ou aberta, o que demonstra a não naturalidade do gesto, já que, para impulsionar uma bola para longe, normalmente se utilizaria a mão fechada, o que, inclusive, é feito pela maioria das pessoas, que utiliza esse tipo de saque e não a palma da mão (BIZZOCCHI, 2004).

Por isso, é necessário que a técnica de cada fundamento seja introduzida de modo adequado. Se o aluno compreende porque determinado gesto deve ser executado de uma maneira e não de outra, a aprendizagem se torna significativa e provavelmente os incômodos da fase inicial serão superados.

---

### **3. Vivência**

Para os jogos que seguem, as miniquadras podem ser utilizadas, pois os fundamentos do voleibol agora serão introduzidos. Quando considerar que os alunos devem experimentar os jogos na quadra de vôlei, então as mesmas atividades podem ser repetidas no espaço maior.

Desse modo, os alunos terão a oportunidade de praticar os fundamentos e os elementos táticos vistos até agora tanto num espaço reduzido quanto no espaço real no qual a modalidade é desenvolvida.

Quanto aos fundamentos, nesses jogos a técnica não precisa ser exigida ou cobrada, pois é a primeira vez que eles vão experimentar esses movimentos na situação do jogo. Pode deixar os alunos livres para fazer o toque, a manchete e o saque por baixo da maneira como preferirem, mas sugerimos que seja feita uma breve explicação sobre como deve ser a execução correta de cada um.

Por exemplo: no toque, a bola deve ser tocada pelas pontas dos dedos; na manchete, a bola deve ser tocada pelo antebraço e não pelos punhos; no saque por baixo, a bola deve ser golpeada pela mão num movimento do braço de trás para frente, tocando embaixo da bola e impulsionando-a para cima e para frente.

### ***3.1. Jogo de câmbio***

Os alunos deverão segurar a bola enviada do saque e realizar três passes entre os integrantes de seu grupo; em seguida, lançarão a bola por cima da rede ou elástico.

### ***3.2. Variação 1***

O primeiro passe da equipe deve ser um toque ou manchete e, nos demais, a bola deve ser segurada e lançada.

### ***3.3. Variação 2***

Introdução do saque por baixo e recepção da primeira bola com manchete; no segundo e terceiro passes a bola deve ser segurada e lançada.

### ***3.4. Variação 3***

Idem ao item anterior, mas, no terceiro passe da equipe, a bola deve ser passada para a quadra adversária de toque ou manchete.

### 3.5. *Variação 4*

Incluir os fundamentos de toque ou manchete nos três passes da equipe; além disso, vale um pingo da bola no chão. (Professor, no caso do pingo, se achar necessário, pode incluir mais que um – verifique as necessidades da sua turma.)

### 3.6. *Minivôlei*

Utilização apenas dos fundamentos para passar a bola à quadra adversária.

Durante a realização desses jogos, no momento que considerar mais oportuno, recorde os alunos dos elementos táticos dos temas anteriores:

- No saque, colocar a bola numa zona de difícil recepção.
- Na recepção, deslocar-se para cobrir os espaços vazios.

**Dica:** Alguns alunos apresentam dificuldade para ocupar os espaços na quadra, ficando muito próximos das linhas laterais ou de fundo e às vezes até em cima delas. Por isso, é importante ficar atento e reforçar a necessidade de se posicionar de modo adequado para cobrir os espaços vazios.

## 4. **Discussão**

Procure refletir com os alunos sobre os jogos vivenciados:

- Vocês gostaram de jogar vôlei?
- O que acharam de jogar na quadra maior? O jogo ficou mais fácil ou mais difícil? Por quê?
- Qual fundamento acharam mais fácil de executar? E qual foi mais difícil? Por quê?
- Quando o fundamento do toque deve ser utilizado no jogo? (Por exemplo, para volear uma bola na altura da cabeça ou fazer o levantamento para o ataque, pois ele é mais preciso.)
- E o fundamento da manchete? (Para defender as bolas mais baixas ou mais potentes.)

- Como está o relacionamento de vocês nas equipes? Todos têm as mesmas oportunidades de tocar na bola?
- Como estão funcionando as equipes mistas?

## **5. Dica**

Sugerimos, para a execução do saque por baixo, se houver na turma alunos com dificuldade quanto à força que deve ser empregada para passar a bola sobre a rede, que eles sejam estimulados a tentar o saque de dentro da quadra, aproximando-se da linha de ataque (linha dos três metros) ou mesmo da rede. A medida que forem conseguindo passar a bola, podem se afastar progressivamente, até conseguirem efetuar o saque atrás da linha de fundo.



# TEMA 4: HISTÓRIA DO VOLEIBOL NO BRASIL (2 AULAS)

**Objetivo:** conhecer parte da história do voleibol no Brasil por meio de vídeos da internet, bem como a trajetória das seleções masculina e feminina por meio de gerações de atletas que conquistaram títulos importantes para a modalidade e compreender a alteração da regra de contagem dos pontos na modalidade. Refletir sobre os valores e atitudes que podem ser verificados nas diferentes gerações do voleibol brasileiro.

## 1. Conversa inicial

No primeiro momento da aula apresente aos alunos o tema a ser tratado, que é uma parte da história do voleibol no Brasil. Explique que a aula será desenvolvida contando com o auxílio de vídeos da internet que retratam momentos importantes e gerações de atletas que se consagraram na modalidade.

## 2. Leitura para o professor

---

### O voleibol no Brasil

Existem controvérsias a respeito de quando o voleibol chegou ao Brasil. Alguns autores indicam que a primeira competição documentada aconteceu em Recife, capital do estado de Pernambuco, no ano

de 1915, organizada pela ACM. Outros, por causa de registros fotográficos, apontam ela que aconteceu em 1916, em São Paulo, promovida ACM local.

Aproximadamente quarenta anos depois, em 1954, a Confederação Brasileira de Voleibol (CBV) foi criada, com o objetivo de difundir e desenvolver o vôlei no país.

A primeira participação do Brasil em campeonatos mundiais aconteceu cinquenta anos depois de sua chegada ao país. Nessa época, os atletas brasileiros eram todos amadores e, para poder participar de torneios, deixavam seus empregos e estudos. Nos torneios internacionais, muitas vezes eles chegavam a conhecer as mudanças de regras momentos antes da primeira partida.

No ano de 1975, Carlos Arthur Nuzman, atual presidente do Comitê Olímpico Brasileiro (COB), assumiu a presidência da CBV, formando as bases para o surgimento da primeira grande geração do voleibol masculino nacional. Apostando no *marketing* esportivo, o dirigente atraiu a atenção das empresas para o voleibol, o que possibilitou a criação de uma infraestrutura que permitiu a profissionalização dos atletas no início da década de 1980 e serviu de exemplo para os outros esportes coletivos do país.

Os Quadros 1 e 2 apresentam as principais conquistas olímpicas das seleções masculina e feminina do Brasil.

Nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, em 1984, os rapazes conquistaram a medalha de prata, o que fez com que essa equipe ficasse conhecida como a “Geração de Prata”.

Quadro 1. Medalhas olímpicas da seleção masculina

| Ano  | Sede dos Jogos Olímpicos | Medalha | Técnico                |
|------|--------------------------|---------|------------------------|
| 1984 | Los Angeles – EUA        | Prata   | Bebeto de Freitas      |
| 1992 | Barcelona – Espanha      | Ouro    | José Roberto Guimarães |
| 2004 | Atenas – Grécia          | Ouro    | Bernardinho            |
| 2008 | Pequim – China           | Prata   | Bernardinho            |
| 2012 | Londres – Inglaterra     | Prata   | Bernardinho            |
| 2016 | Rio de Janeiro – Brasil  | Ouro    | Bernardinho            |

Quadro 2. Medalhas olímpicas da seleção feminina

| Ano  | Sede dos Jogos Olímpicos | Medalha | Técnico                |
|------|--------------------------|---------|------------------------|
| 1996 | Atlanta – EUA            | Bronze  | Bernardinho            |
| 2000 | Sidney – Austrália       | Bronze  | Bernardinho            |
| 2008 | Pequim – China           | Ouro    | José Roberto Guimarães |
| 2012 | Londres – Inglaterra     | Ouro    | José Roberto Guimarães |

Em 1992, sob o comando do técnico José Roberto Guimarães, a seleção masculina conquistou a medalha de ouro nas Olimpíadas de Barcelona, na Espanha. Além de ser a primeira medalha de ouro do nosso voleibol, foi a primeira do Brasil em esportes coletivos nos jogos.

Sob a direção do técnico Bernardo Resende (Bernardinho), a seleção masculina vem se mantendo como uma das melhores equipe do mundo, tendo conquistado a segunda e terceira medalhas de ouro nas Olimpíadas de Atenas (2004) e Rio de Janeiro (2016) e prata em Pequim, no ano de 2008.

A seleção feminina também conquistou duas medalhas olímpicas sob o comando de Bernardinho: bronze em Atlanta (1996) e Sydney (2000). Nos Jogos Olímpicos de Pequim (2008) e Londres (2012), com o técnico José Roberto Guimarães, conquistou duas medalhas de ouro.

### 3. Desenvolvimento da aula

Seguem sugestões de vídeos baseados nas principais conquistas das gerações mais importantes do voleibol brasileiro. Selecione e utilize da maneira que considerar mais proveitosa para seus alunos.

- **Vídeo 1** – Sobre a “Geração de Prata” do vôlei masculino  
Título: “25 anos Geração Prata – voleinaescola.flv”  
Endereço: <<http://www.youtube.com/watch?v=xGHzPEo04jY>>  
Duração: 5:29 min.  
Apresenta fotos dos jogadores da Geração de Prata e trechos de jogos.
- **Vídeo 2** – Sobre a “Geração de Ouro” do vôlei masculino  
Título: “Seleção Brasileira de Voleibol – 1992 – ‘Geração de Ouro’”  
Endereço: <<http://www.youtube.com/watch?v=A57uikjXfPU>>

Duração: 2:46 min.

Imagens da partida final dos Jogos Olímpicos de Barcelona, em 1992, na qual o Brasil derrotou a Holanda por três sets a zero. O vídeo é narrado em inglês, mas é possível observar, por meio do placar, que a contagem dos pontos era diferente da atual, pois nessa época havia a regra da vantagem no jogo.

- **Vídeo 3** – Sobre a “Geração Bernardinho” do vôlei masculino  
Título: “Chegada dos campeões – voleinaescola.avi”  
Endereço: <<http://www.youtube.com/watch?v=ID-4wJB5VB8>>  
Duração: 2:22 min.  
Apresenta a conquista da medalha de ouro em Atenas (2004), faz referência à Copa do Mundo de futebol de 1994 e evidencia a necessidade de preparação antecipada para a conquista de uma vitória olímpica. Por meio desse vídeo, é possível debater com os alunos o valor do futebol e do vôlei para o Brasil e também a importância de uma medalha
- **Vídeo 4** – Bronze feminino em Atlanta 1996  
Título: “Atlanta 1996 – Brasil conquista o Bronze no Vôlei Feminino 3”  
Endereço: <<http://www.youtube.com/watch?v=PvRnk1aLqLQ>>  
Duração: 2:37 min.  
O vídeo mostra a primeira geração do voleibol feminino que conquistou uma medalha olímpica: bronze nos Jogos Olímpicos de Atlanta, em 1996, sob o comando do técnico Bernardinho. Além disso, apresenta entrevista com as jogadoras. As de maior destaque nessa geração foram Márcia Fu, Ana Moser, Ana Paula, Fernanda Venturini e Leila.
- **Vídeo 5** – Conquista da primeira medalha de ouro olímpica do vôlei feminino  
Título: “Pequim 2008 – Brasil x EUA – Vôlei Feminino – Brasil Campeão”  
Endereço: <<http://www.youtube.com/watch?v=iWDCgEVnwRs>>  
Duração: 4:18 min.  
Reportagem que apresenta um resumo da final olímpica do voleibol feminino em Pequim (2008). A seleção brasileira conquista sua primeira medalha de ouro, sob o comando do técnico José Roberto Guimarães. As principais atletas dessa geração foram Sheila, Fofão, Mari, Paula Pequeno e Fabi.

- **Vídeo 6** – Sistema de pontuação com vantagem  
Título: “BRA x USA Los Angeles 1984 relação vantagem voleinaescola”  
Endereço: <<http://www.youtube.com/watch?v=ZaFTRj52Xec>>  
Duração: 2:50 min.  
Esse vídeo pode ser utilizado para mostrar como funcionava o sistema de vantagem na contagem dos pontos de voleibol.

#### 4. Discussão

Após a apresentação dos vídeos, vários aspectos presentes na história do vôlei brasileiro podem ser colocados em discussão com os alunos.

- Vocês gostaram de assistir aos vídeos?
- Quais aspectos chamam mais atenção?
- Quais são as maiores diferenças entre os jogadores e a maneira de jogar das gerações anteriores e da seleção atual?
- Vocês reconheceram algum(a) jogador(a) das gerações anteriores que continuam atuando no voleibol? Quais? Que funções eles exercem atualmente? (William e Bernardinho, da Geração de Prata, e Giovane, da Geração de Ouro, são técnicos atualmente. Tande, da Geração de Ouro, é apresentador esportivo. Leila e Virna, da Geração de Bronze do feminino, são comentaristas da modalidade em jogos transmitidos pela televisão.)
- Verifica-se que os vídeos da Geração de Prata apresentam a característica do início da espetacularização do vôlei no Brasil; qual é a justificativa de se fazer um jogo de vôlei no Maracanã?
- Quais virtudes reconhecemos nas pessoas que fizeram parte da história do esporte no nosso país?
- Quais características vocês acham mais importantes para fazer um grupo unido e vitorioso?
- Vocês verificaram que, nos vídeos das gerações masculina e feminina mais recentes, existe um(a) jogador(a) em quadra que aparece com a camisa de cor diferente? Quem é esse(a) jogador(a) e qual é a sua função? (Trata-se do líbero, função que surgiu no voleibol em 1998. Ele usa uniforme de cor diferente para facilitar a visualização pelos árbitros, pois é um jogador que atua somente nas posições da zona de defesa, além disso, ele não pode sacar,

atacar, bloquear ou levantar uma bola de toque se estiver na zona de ataque.)

## 5. Vivência

Sugerimos agora que os alunos vivenciem duas maneiras diferentes de jogar voleibol, que puderam ser visualizadas nos vídeos, em relação à contagem dos pontos: um jogo com a regra da vantagem e outro por meio de pontos corridos.

A regra da vantagem foi utilizada até o ano de 1997. A contagem por pontos corridos foi testada na Super Liga masculina, edição de 1998/1999, realizada no Brasil, e foi aprovada pela Federação Internacional de Voleibol (FIVB), passando a ser utilizada a partir de então como regra oficial do voleibol de quadra.

Quando a regra foi alterada, o jogo com vantagem era disputado no máximo em cinco sets, com quinze pontos cada um ou uma diferença de dois pontos à partir do 14º no caso de empate entre as equipes. No entanto, o 1º ao 4º sets eram disputados no sistema da vantagem e o 5º com pontos corridos, por isso denominado de *tie-break*.

Depois da alteração da regra, o 1º ao 4º sets passaram a ser disputados em 25 pontos ou até que se abram dois pontos de vantagem a partir do 24º, e o 5º set, denominado de “set decisivo” ou “set desempate”, passou a ir até quinze pontos ou dois de vantagem a partir do 14º.

Convém lembrar que a troca de vantagens pode fazer com que o jogo demore muito mais tempo, mesmo utilizando pontuação mais curta do que no jogo com a regra dos pontos corridos.

Para os jogos que seguem, você pode definir a pontuação de acordo com o número de equipes que participarão da aula. Outra possibilidade é marcar os jogos por tempo – por exemplo, cinco minutos – e os alunos que estiverem esperando podem auxiliar na contagem dos pontos.

### 5.1. Jogo com vantagem

Só a equipe que realiza o saque marca ponto. Ou seja, se na rodada do saque essa equipe for bem-ucedida na finalização da jogada (tanto por seus méritos quanto por erro do adversário), ela marca ponto, caso

contrário a outra equipe consegue a vantagem do saque e a possibilidade de pontuar enquanto estiver sacando.

### **5.2. *Jogo com pontos corridos***

Toda jogada vale ponto, independente da equipe que efetuou o saque.

## **6. Discussão**

Após a vivência, questione os alunos sobre as diferenças entre os dois sistemas de jogo por eles praticados.

- De qual sistema de jogo vocês gostaram mais? Por quê?
- Qual dos dois sistemas é mais dinâmico, isto é, em qual deles marca-se pontos mais rápido?
- Por que o sistema de vantagem foi substituído pelo de pontos corridos?
- Qual fica mais atrativo para o espectador? (A substituição dos sistemas ocorreu para atender as necessidades da televisão quando ela passou a transmitir os jogos de vôlei; com pontos corridos, a duração se tornou menor e o jogo mais atrativo para o público.)

## **7. Dica**

Os vídeos indicados nessa aula podem ser encontrados num canal do YouTube especialmente criado para este livro.

Para encontrá-los, digite o título do vídeo ou “canal voleinaescola” ou acesse o endereço <<http://www.youtube.com/user/voleinaescola?feature=mhsn>>.



## 7º ANO

Alexsandro Grangeiro  
Ivan Augusto Branco da Fonseca  
Nilzo Henrique Caetano  
Sônia Aparecida Sciamana  
Telma Fernandes de Araújo



# TEMA 1: O MINTONETTE

## (1 AULA)

**Objetivo:** conhecer a história do voleibol e vivenciar o jogo de mintonette. Reconhecer as regras que facilitam a participação de todos.

### 1. Conversa inicial

Professor, inicie a aula perguntando se os alunos se lembram do que é mintonette. Em caso de respostas afirmativas, permita que alunos falem a respeito. Caso contrário, explique que mintonette é o jogo que deu origem ao voleibol.

Em seguida, apresente o conteúdo aos alunos, lembrando a história dessa modalidade e o objetivo de sua criação (Tema 1 do 6º ano).

Destaque que o mintonette foi criado em 1895 por um professor de Educação Física nos Estados Unidos para atender às necessidades dos praticantes mais idosos da ACM da cidade de Holyoke, em Massachusetts, que ficavam muito cansados jogando basquete. Alguns anos depois, esse jogo se transformou no voleibol.

### 2. Leitura para o professor

---

O mintonette foi criado por William George Morgan na ACM de Holyoke, em Massachusetts, Estados Unidos, no ano de 1895; era

atividade indicada para um público mais velho, uma vez que o basquete já existia e era uma modalidade cansativa, praticada pelos mais jovens.

A intenção de Morgan era criar um jogo recreativo que ao mesmo tempo fosse competitivo e sem contato físico. A modalidade era designada para ambientes fechados, mas também poderia ser disputada em locais abertos.

O mintonette passou, a partir de 1896, a ser denominado de *volley ball*, sugestão do professor Alfred T. Halstead, após verificar a ação do voo da bola por cima da rede (voleio). Em 1952, sofreu outra alteração na nomenclatura, que continua até os dias atuais como *volleyball*. No Brasil, a modalidade é conhecida como voleibol ou vôlei.

Os Quadros 3 e 4 apresenta as dimensões de quadra, rede e bola do mintonette em 1895 e como são atualmente.

O mintonette era praticado com as regras básicas que seguem.

Quadro 1. Dimensões de quadra, rede e bola do mintonette e do voleibol atual

|                        | Mintonette em 1895                                       | Voleibol atual   |
|------------------------|--|--|
| Medidas da quadra      | 15,24 metros de comprimento<br>7,62 metros de largura    | 18 metros de comprimento<br>9 metros de largura  |
| Largura da rede        | 61 centímetros   | 1 metro  |
| Comprimento da rede    | 8,23 metros  | De 9,5 a 10 metros   |
| Altura da rede         | 1,98 metros  | 2,43 metros para jogos masculinos<br>2,24 metros para jogos femininos  |
| Material da bola       | Câmara de borracha coberta de couro ou lona de cor clara | Câmara de borracha coberta por couro flexível ou sintético, de cor clara e uniforme ou uma combinação de cores |
| Circunferência da bola | De 63,7 a 68,6 centímetros                               | De 65 a 67 centímetros   |
| Peso da bola           | De 252 a 336 gramas                                      | De 260 a 280 gramas  |

No mintonette, os fundamentos utilizados eram o saque, para colocar a bola em jogo, o toque, para receber a bola, e o bloqueio – pois, como as próprias regras indicam, era permitido bloquear o saque. Esses eram os princípios básicos desse jogo.

Quadro 2. Regras básicas do mintonette

|   |
|---|
| O número de jogadores por equipe era ilimitado  |
| O ponto só era feito pela equipe que executasse o saque (sistema de vantagem)   |
| Para sacar, o jogador tinha que colocar um pé sobre a linha, e lhe eram concedidas duas tentativas, podendo contar com ajuda de outro membro da equipe para passar a bola à quadra adversária |
| Era permitido bloquear o saque  |
| Não era permitido tocar a rede ou segurar a bola  |
| Bola na linha era considerada “fora”  |
| Se a bola tocasse em algum objeto fora da quadra e retornasse, era considerada em jogo  |
| Durante o rally, a bola não o podia tocar a rede  |
| Permitia-se o uso do “drible” (tocar duas vezes consecutivas na bola a fim de fintar o adversário) próximo à rede   |
| Era permitido golpear a bola com o punho e tocá-la com os pés   |
| O número de toques por equipe era indeterminado   |

A cortada surgiu posteriormente, a partir da necessidade de oferecer mais potência ao ataque e dificultar a defesa da equipe adversária, assim como a manchete, um dos últimos fundamentos a aparecer no voleibol. Essa foi criada à medida que o saque e o ataque se tornaram mais potentes e sua recepção ou defesa por meio do toque poderia causar lesões nos dedos das mãos.

**Sugestão de livro:** BIZZOCCHI, C. *O voleibol de alto nível: da iniciação à competição*. Barueri: Manole, 2004.

**Sugestão de site:** <<http://www.prof2000.pt/users/ruimarques/Historia%20do%20voleibol.htm>>.

### 3. Vivência

Proporcione a vivência do mintonette aos alunos.

Sugerimos que a quadra de voleibol seja reduzida às dimensões da quadra utilizada para o mintonette (15,30 metros de comprimento por 7,60 de largura, aproximadamente) e a turma dividida em dois grupos, pois no mintonette as equipes não possuíam número pré-determinado de jogadores.

**Dicas:** Peça aos alunos que procurem não utilizar a cortada e a manchete, pois no mintonette elas nem existiam. Você vai verificar que os alunos terão dificuldades, especialmente em não utilizar a manchete, então motive-os a utilizar diversas formas de volear a bola.

No mintonette não havia rodízio dos jogadores na quadra como no voleibol, mas, se julgar interessante, peça que os alunos se organizem para que todos passem pelo saque e pelas posições de fundo de quadra e rede.

Além disso, lembre-os de que algumas regras do mintonette podem facilitar o jogo, como o fato de que as equipes podem dar quantos toques forem necessários para passar a bola para a equipe adversária e a existências de duas chances no saque, além da possibilidade de alguém da equipe poder tocar na bola, ajudando a passá-la para o outro lado. O fato de a bola poder ser recuperada depois de tocar em algum objeto fora da quadra também é uma regra que facilita o jogo.

### 4. Discussão

Professor, dialogue com os alunos sobre a vivência, refletindo sobre as seguintes questões:

- Vocês gostaram de jogar mintonette? Por quê?
- Vocês acham que esse jogo é mesmo menos cansativo que o basquete? Por quê?
- Quais foram as principais dificuldades encontradas pelo grupo na prática desse jogo?
- Quais regras facilitam mais esse jogo em relação ao voleibol?
- Todos conseguiram tocar na bola e participar do jogo? O que facilitou a participação de vocês no jogo?

- Se não houvesse rodízio no jogo de voleibol, o que aconteceria com os jogadores? Eles ficariam sempre no mesmo lugar? Será que isso é bom?
- O rodízio possibilita uma participação mais justa de todos os integrantes? Por quê?

## **5. Tarefa de casa**

Solicite uma redação sobre as impressões dos alunos acerca do mintonette, de modo que eles relacionem as regras desse jogo à questão da inclusão nas aulas de Educação Física.



## TEMA 2: TOQUE E MANCHETE (2 AULAS)

**Objetivo:** compreender a utilização e vivenciar os movimentos de toque e manchete. Refletir sobre a importância do respeito para o trabalho em grupo.

### 1. Conversa inicial

Professor, ao iniciar a aula, pergunte se os alunos utilizam os fundamentos básicos de toque e manchete, converse sobre o uso desses gestos nas situações de jogo, solicite algumas demonstrações dos movimentos e explique qual é a finalidade do uso da técnica nos fundamentos esportivos.

- Vocês utilizam os fundamentos do voleibol de toque e manchete?
- Para que servem?
- Em quais situações do jogo de voleibol o toque deve ou pode ser utilizado?
- E a manchete?

### 2. Leitura para o professor

---

#### Os fundamentos técnicos de toque e manchete

Os fundamentos de toque e manchete, além do saque por baixo, são os primeiros a serem transmitidos aos alunos no ensino do voleibol, pois

se constituem nos movimentos mais utilizados para receber e passar a bola para um companheiro ou à equipe adversária.

Sugerimos que o toque seja ensinado antes da manchete justamente por ser considerado mais difícil de executar. Se o aluno aprende a manchete antes, certamente não terá interesse na execução do toque.

No entanto, o toque possibilita enviar a bola com mais precisão que a manchete e por isso é o fundamento mais utilizado pelos levantadores. Além do mais, o fato de ser realizado com os braços elevados acima dos ombros faz com que a trajetória da bola seja menor, o que facilita a ação de ataque.

Mas o toque não é usado apenas nos levantamentos que antecedem os ataques: ele pode ser utilizado ainda para receber bolas provenientes de saques ou ataques com pouca potência.

Segundo Bizzocchi (2004), antigamente, quando o saque era menos potente e podia ser bloqueado, o toque era o recurso utilizado para recebê-lo, já que se constituía basicamente como uma forma de colocar a bola em jogo. Nas décadas de 1950 e 1960, o toque com rolamento era muito empregado na recepção e os jogadores faziam verdadeiros malabarismos para se colocar sob a bola e executar o toque.

Desse modo, a manchete foi um dos últimos fundamentos básicos a aparecer no jogo de voleibol, à medida que o saque e o ataque tornaram-se mais potentes e começaram a provocar lesões nas articulações dos dedos em decorrência do uso do toque.

Em livros da década de 1950, encontram-se as primeiras citações de sua utilização em situações de defesa. Após os Jogos Olímpicos de 1964, passou a ser utilizada por quase todas as equipes. Vale ressaltar que, no início, era praticada sem a técnica que conhecemos hoje, de modo semelhante a uma “carregada”, por meio da qual as duas mãos ficam espalmadas à altura do quadril e a recuperação da bola acontece de modo irregular (BIZZOCCHI, 2004).

A manchete é usada então, especialmente na recepção do saque e na defesa do ataque, além de outras situações, como recuperação de bola e até mesmo levantamentos, quando o passe não chega em boas condições para que o levantador utilize o toque.

---

---

## **A técnica esportiva nas aulas de Educação Física**

A técnica esportiva pode ser entendida como os movimentos ou gestos considerados mais eficientes para se realizar determinada ação. No voleibol, por exemplo, cada fundamento possui um modo de execução que conduz o executante à realização de uma ação mais eficaz.

No entanto, existem muitos praticantes das mais variadas modalidades que, mesmo sem utilizar os gestos técnicos, conseguem êxitos nos seus movimentos. No basquetebol, por exemplo, nem todos os jogadores utilizam a técnica do arremesso, mas são muito eficazes para marcar pontos. É importante verificar que nem sempre os gestos técnicos ajudam o executante a alcançar sua melhor performance, apesar de terem sido criados para isso.

A questão sobre ensinar a técnica esportiva nas aulas de Educação Física se transformou em tabu para muitos professores. Isso se deve ao fato de que as severas críticas pelas quais o esporte passou na década de 1980 incluíam como uma de suas características o tecnicismo, ou seja, a busca e utilização do gesto técnico perfeito, já que o objetivo da Educação Física escolar naquela época era promover a formação de talentos esportivos nas aulas.

Depois dessas críticas, a aprendizagem da técnica nas aulas passa a ser vista com olhar de recriminação. No entanto, considerando que os gestos técnicos também fazem parte da cultura corporal, pois foram criados pelos homens para atender determinadas necessidades relativas à prática dos diversos esportes, entende-se que também devem fazer parte das aulas de Educação Física.

É preciso ter claro, no entanto, que o objetivo de ensinar a técnica nessas aulas já não se relaciona mais à seleção ou formação de atletas e sim à transmissão de conhecimento e possibilidade de que os alunos vivenciem o esporte de modo mais eficaz, utilizando as técnicas que foram criadas justamente para esse objetivo.

Tenha claro que o que se propõe é que os gestos técnicos sejam um meio privilegiado para alcançar outras finalidades educativas, voltadas para a formação crítica dos alunos, e não a única aprendizagem necessária (RODRIGUES; DARIDO, 2008).

---

### 3. Vivências

#### 3.1. *Jogo de toque*

Organize os alunos em duas ou mais equipes para realizar um jogo com toques. Você pode estipular um número de passes por equipe maior que três ou ainda um número mínimo. Por exemplo, cada equipe deve dar pelo menos cinco toques antes de enviar a bola para a quadra adversária. Assim, participação maior pode ser garantida.

#### 3.2. *Jogo de manchete*

Organize os alunos em duas ou mais equipes para realizar um jogo só com manchete. O número de toques na bola por equipe pode ser modificado – por exemplo, no máximo oito ou no mínimo quatro – para aumentar a participação dos alunos.

**Dica:** Dependendo do nível de habilidade dos alunos, os jogos podem ser vivenciados nas miniquadras ou por meio do câmbio. O toque ou a manchete podem ser incluídos, por exemplo, somente no último passe da equipe ou progressivamente nos dois últimos, até que possam ser efetuados nos três ou mais toques da equipe. O saque também pode ser feito por meio de toque ou manchete e de dentro da quadra, dependendo da habilidade dos alunos.

#### 3.3. *Variações*

Para aumentar o nível de complexidade do jogo, você pode criar variações para os passes das equipes utilizando os fundamentos de toque e manchete. Por exemplo, estipular que cada equipe tem que dar três toques e duas manchetes antes de passar a bola para a equipe adversária, ou então que cada equipe deve fazer seis passes, sendo uma manchete e um toque alternadamente, para passar a bola. Use a criatividade e conte com a opinião dos alunos para inventar outras variações.

### 4. Discussões

Promova uma reflexão sobre os conhecimentos adquiridos e as atitudes vivenciadas:

- Quais dificuldades vocês encontraram na realização do toque e da manchete?
- O que vocês acharam de praticar o toque e a manchete em situações de jogo? É mais fácil ou difícil?
- Qual é a diferença entre praticar esses movimentos em duplas ou pequenos grupos fora de uma situação de jogo e a prática durante o jogo? (Conduza os alunos a refletirem sobre a importância de aprender a utilizar os gestos técnicos em situação de jogo, isto é, a realização de um gesto para a resolução dos problemas do próprio jogo.)



# TEMA 3: EVOLUÇÃO DAS REGRAS NO VOLEIBOL – A INFLUÊNCIA DA MÍDIA E O ESPORTE-ESPETÁCULO (2 AULAS)

**Objetivo:** compreender a influência da mídia na evolução das regras do voleibol, visando sua espetacularização. Refletir sobre a importância de uma formação crítica para a apreciação do esporte. Entender a diferença do esporte que se pratica nas aulas de Educação Física para o esporte de alto rendimento e participação.

## 1. Conversa inicial

Professor, nesta aula propomos uma forma diferente de apresentar aos alunos as mudanças nas regras do vôlei ocorridas nos últimos tempos, especialmente a partir da década de 1980, relacionadas à influência da mídia e à ideia de espetacularização em torno do esporte.

Sugerimos que você questione os alunos se eles conhecem alguma regra do voleibol que foi modificada para atender às necessidades dos canais de televisão que transmitem as partidas ou alguma alteração que tenha sido feita simplesmente para tornar o jogo mais atrativo para quem assiste.

São exemplos de modificações relacionadas ao interesse da mídia a alteração da contagem da pontuação, que passou do sistema de vantagem para pontos corridos. Quando as partidas eram disputadas no sistema de vantagem, chegavam a durar mais de três horas, sendo que atualmente, no sistema de pontos corridos, um jogo de cinco sets dificilmente passa de duas horas e meia.

Essa regra também foi favorável aos espectadores, pois o jogo se tornou mais dinâmico. Assim, outras regras, como a diminuição da pressão da bola e o surgimento do jogador líbero, foram implementadas visando a manter a bola mais tempo em jogo ou aumentar o tempo dos rallies.

Depois de expor alguns exemplos, convém explicar ainda aos alunos que – desde sua criação nos Estados Unidos, em 1895, até hoje – o voleibol certamente foi um dos esportes que mais sofreu modificações nas suas regras. Na verdade, a modalidade criada pelo professor William George Morgan era muito mais voltada para o lazer dos praticantes da ACM do que para o esporte de rendimento.

Pergunte aos alunos se existe diferença entre o esporte praticado na escola e nos momentos de lazer (como no clube, na rua, na casa de um amigo etc.) e o esporte de alto nível (aquele que assistimos, principalmente na televisão) e quais são essas diferenças.

A seguir, sugerimos que você exponha a modificação de algumas regras. Para isso, pode utilizar o texto que segue.

## **2. Leitura para o professor**

---

### **A evolução das regras no voleibol**

Desde sua idealização, em 1895, pelo professor William George Morgan, o voleibol sofreu inúmeras modificações em suas regras, visando diversos objetivos. Indicamos a seguir algumas mudanças que ocorreram buscando oferecer maior dinamismo ao jogo, para que a bola ficasse mais tempo no ar e tornasse o jogo mais interessante ao espectador.

Convém destacar que, nesse processo, a modalidade perdeu muito de sua essência para se tornar o esporte de alto nível que conhecemos hoje. Provavelmente Morgan não imaginava que o jogo elaborado para os praticantes mais velhos da ACM da cidade de Holyoke, em Massachusetts, Estados Unidos, se transformaria num dos esportes de rendimento mais praticados no mundo.

O voleibol foi incluído como esporte olímpico nos jogos de Tóquio, em 1964. Tornar-se modalidade olímpica é fato muito importante para qualquer esporte, e para o voleibol os anos seguintes foram marcados por modificações nas regras que visavam tornar o esporte cada vez mais dinâmico e atrativo.

Mas é a partir da década de 1980 que esse esporte começa a ser visto como um ótimo meio de comercialização de produtos esportivos. Esse fenômeno apresenta vertiginosa escalada na década de 1990 e a FIVB se vê na obrigação de alterar algumas regras para a melhoria do voleibol enquanto espetáculo, já que a alta performance alcançada pelas equipes vinha tornando as competições um tanto quanto tediosas.

Quadro 1. Alteração das regras do voleibol

| Ano  | Regra   | Objetivo                                     |
|------|---|--|
| 1976 | Permissão dos três toques após o toque do bloqueio  | Facilitar o contra-ataque                    |
| 1984 | Torna-se proibido o bloqueio do saque   | Favorecer o ataque                           |
|      | Os árbitros são orientados a serem mais permissivos com a defesa  | Favorecer a defesa                           |
| 1988 | Mudança do 5º set para o sistema de pontos corridos ( <i>rally-point system</i> ), no qual toda rodada de saque equivale a um ponto; a pontuação do 1º ao 4º set fica limitada a um máximo de dezessete pontos com a diferença de um ponto entre as equipes | Reduzir o tempo da partida                   |
| 1989 | Quando o set estiver empatado em catorze a catorze, o jogo irá continuar até uma equipe obter dois pontos de vantagem   | Tornar a vitória do set mais justa           |
| 1995 | A bola poderá ser tocada com qualquer parte do corpo (inclusive os pés)   | Facilitar a defesa da bola                   |
|      | A zona de saque se estenderá por toda a linha de fundo.   | Favorecer o saque                            |
|      | Eliminação dos “dois toques” na primeira bola vinda da quadra adversária  | Favorecer a recepção e a defesa              |
|      | É permitido o toque acidental com a rede quando o jogador em questão não estiver participando da jogada   | Favorecer a movimentação do jogador na rede  |
| 1996 | Uma bola que tenha ido para a zona livre adversária por fora da delimitação do espaço aéreo poderá ser recuperada.  | Favorecer o volume de jogo                   |
|      | A linha de ataque terá um prolongamento de 1,75 metros, com linhas tracejadas de quinze centímetros e espaçamento de vinte centímetros  | Melhorar a visualização de invasão no ataque |
|      | Diminuição da pressão da bola (0,30-0,325 kg/cm <sup>2</sup> )  | Facilitar a recuperação da bola              |

Quadro 1. Continuação

| Ano  | Regra   | Objetivo  |
|------|---|---|
| 1998 | Adoção do sistema de pontos corridos para os cinco sets, com 25 pontos nos quatro primeiros e quinze pontos no set decisivo | Diminuir o tempo do jogo  |
|      | Mudança da cor da bola  | Facilitar a visualização da bola                                    |
|      | Introdução do líbero  | Facilitar a recepção e a defesa e manter a bola mais tempo em jogo  |
|      | Maior liberdade por parte dos técnicos para darem instruções (entre a linha de ataque e o fundo da quadra).                 | Facilitar a comunicação entre o técnico e a equipe                  |
| 2010 | Passa a ser válido o toque na rede abaixo de seu bordo superior   | Favorecer a movimentação dos jogadores na rede e a dinâmica do jogo |

### 3. Discussão

Depois de expor a modificação de algumas regras, sugerimos que questione os alunos sobre os objetivos dessas mudanças:

- Em relação às modificações realizadas na década de 1980, qual é a vantagem do time que defende podendo contar com três toques em relação à regra anterior, que considerava o bloqueio como um toque?
- Qual é a implicação da diminuição da pressão da bola? Fica mais fácil para defender ou atacar?
- O que é o sistema de pontos corridos? Qual é a principal diferença entre esse modo de pontuação em relação ao jogo com vantagem?
- Em 1989, passa a ser obrigatória uma vantagem de dois pontos para vencer um set. Vocês acreditam que isso torna a vitória do set mais justa?
- Poder utilizar qualquer parte do corpo para tocar na bola aumenta as chances de pontuação?

- O sistema de pontos corridos em todos os sets aumenta ou diminui o tempo de jogo? Será que era melhor assistir um jogo na época da vantagem ou atualmente, com pontos corridos? Por quê?
- A mudança de cor da bola é uma grande diferença para quem joga ou para quem assiste?
- Por que foi criada a função do líbero?
- Quando praticamos voleibol na rua, no clube ou na escola, precisamos utilizar todas essas regras? Por quê?
- Por que o voleibol sofreu tantas alterações em suas regras?
- Qual é o interesse da mídia nessas alterações?
- Por que esse tipo de conhecimento é importante?

#### 4. Vivência

Para a vivência da evolução das regras, sugerimos que você proponha o seguinte aos alunos:

- um jogo de voleibol que comece com poucas regras, que podem ser definidas pelos próprios alunos. Por exemplo: número indefinido de toques por equipe, valendo toque na rede, sem cobrança quanto à técnica dos fundamentos, permitindo tocar a bola com qualquer parte do corpo, rede mais baixa etc.;
- com o passar do tempo do jogo, algumas regras vão sendo introduzidas gradualmente: três toques por equipe e só podendo voar a bola com as mãos, permissão de outras partes do corpo para tocar a bola, aumento da altura da rede, não permissão de tocar na rede e sistema de vantagem ou pontos corridos;
- então, solicite que os próprios alunos incluam regras com o objetivo de tornar o jogo mais atraente, de acordo com suas necessidades.

#### 5. Leitura para o professor

---

##### As dimensões sociais do esporte

Partindo da classificação de Tubino (2001), vamos apresentar as três dimensões sociais do esporte. Quando a visão do esporte foi ampliada para além do rendimento, ele passou a ser compreendido por

meio de outras duas manifestações que, somando-se à primeira, expressam a maneira como pode ser praticado pelas pessoas na sociedade: no contexto da educação (esporte-educação), da participação ou lazer (esporte-participação ou popular) e para o rendimento ou performance (esporte-performance ou de rendimento).

De acordo com Darido e Rangel (2005), o esporte-educação na escola tem como objetivo a produção de cultura por meio do movimento de expressão dos alunos em ação, como exercício crítico da cidadania e manifestação social, privilegiando a inclusão e evitando a competitividade exagerada.

Tubino (2001) indica que o maior equívoco histórico da compreensão do esporte-educação refere-se ao entendimento de que ele é uma ramificação do esporte de rendimento. Nessa visão, o esporte escolar acaba se transformando numa réplica do esporte de alto nível, deixando de ter sentido educativo.

No esporte escolar ou esporte-educação, o professor deve procurar proporcionar aos alunos um grande número de vivências das mais variadas modalidades esportivas e conduzi-los a refletir criticamente sobre as questões que envolvem o esporte na sociedade (como *doping*, violência e corrupção) e na própria aula de Educação Física (exclusão, excesso de competitividade), contribuindo para a democratização da prática esportiva e a formação de cidadãos mais conscientes quanto ao papel e função do esporte na sociedade.

Ao esporte-participação ou lazer estão relacionadas as atividades geralmente praticadas nos momentos de lazer ou nas horas livres, guiadas pelo princípio do prazer, que tem como objetivo promover o bem-estar social de seus praticantes. Tem como finalidade proporcionar diversão, descontração, desenvolvimento pessoal e interação social.

Já o esporte de rendimento acontece a partir de regras pré-estabelecidas por instituições que organizam as competições (federações, confederações, comitês) e são responsáveis pelo cumprimento das regras e dos códigos de ética. Tem o propósito de sempre conquistar novos êxitos esportivos e a vitória sobre os adversários, além disso, é praticado especialmente pelos chamados talentos esportivos.

---

## 6. Discussão

Professor, procure relacionar os conhecimentos transmitidos aos alunos com a vivência dos jogos. As questões que seguem podem auxiliar nessa reflexão.

- Pensando no voleibol quando foi criado e na modalidade em que se transformou hoje, procurem apontar a diferença entre esporte-educação, esporte-lazer e esporte-espetáculo.
- Nos jogos que vocês vivenciaram, a modificação das regras facilitou ou dificultou as ações?
- Qual é a função das regras no jogo? (As regras têm a função de ordenar o jogo e até mesmo complicar a ação dos jogadores, mas no intuito de tornar o jogo sempre mais atrativo).
- Todos participaram ou puderam opinar na elaboração de novas regras para o jogo?



# TEMA 4: SISTEMA DE JOGO 6×0 OU 6×6 (2 AULAS)

**Objetivo:** reconhecer as posições dos jogadores na quadra de voleibol e a função de cada uma delas. Jogar num sistema que define a posição do jogador responsável pelo segundo toque da equipe ou levantamento.

## 1. Conversa inicial

Para iniciar esse tema, recomendamos que verifique primeiramente o que segue.

- Vocês sabem o que é um sistema de jogo?
- Para que serve?
- Vocês conhecem algum sistema de jogo do voleibol? Qual?
- O que significam os números que indicam esses sistemas de jogo?

## 2. Leitura para o professor

---

### O sistema de jogo 6×0

No voleibol, sistema de jogo é a forma como uma equipe distribui as funções e o número de atacantes e levantadores entre os seis jogadores em quadra (BIZZOCCHI, 2004).

A denominação desses sistemas indica quantos atacantes e levantadores formam uma equipe. Desse modo, no 4x2 são quatro atacantes e dois levantadores; no 5x1, cinco atacantes e um levantador; e, no 6x0 ou 6x6, há seis atacantes que se alternam nos levantamentos, que geralmente são realizados da posição 3, que é a posição central próxima da rede.

O 6x0 recebe essa denominação por não determinar funções específicas entre os jogadores. Todos levantam quando passam pela posição 3 e, quando não estão nela, têm a função de atacar e/ou defender. Portanto, toda bola recebida de um saque ou ataque deve ser enviada para o jogador que fica na posição central da quadra, próxima à rede. Ele será responsável pelo segundo toque da equipe, procurando levantar a bola para um colega (de preferência das posições 2 ou 4) que enviará a bola para a quadra adversária.

De acordo com Bizzocchi (2004), é o sistema mais indicado para os alunos em fase de iniciação, pois todos podem levantar, atacar e jogar em todas as posições da quadra. Essa participação não especializada oferece a oportunidade de vivenciar as particularidades de atacar e defender igualmente em todas as regiões da quadra.

Nesse sistema, os participantes já ocupam as posições de 1 a 6 na quadra, como indicado na figura a seguir. Vale lembrar que o rodízio dos jogadores no voleibol acontece no sentido horário – no entanto, as posições na quadra são numeradas de acordo com a ordem de saque, ou seja, o jogador da posição 1 é o primeiro a sacar, o jogador da posição 2 é o segundo a realizar o saque depois do rodízio e assim por diante.

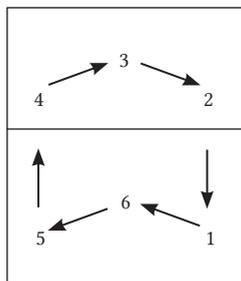


Figura 1. Sistema 6x0 – rodízio e ordem de saque

### 3. Vivências

Divida os alunos em equipes de seis integrantes, de modo que eles possam vivenciar todas as posições da quadra de voleibol. Você mesmo pode lançar a bola para as equipes no lugar do saque, para facilitar a recepção. Os alunos, além de tentar fazer os três toques antes de enviar a bola para o outro lado, devem tentar fazer o segundo toque da equipe para o aluno da posição 3 (atacante central). Cada vez que uma das equipes perder a posse de bola, um rodízio deve ser efetuado. Sugerimos que a atividade se repita até que todos os alunos passem pela posição 3.

Professor, você pode aumentar o grau de dificuldade do jogo gradativamente, colocando desafios aos alunos.

- Os três toques na bola da equipe têm que ser de manchete.
- O primeiro toque deve ser de manchete, o segundo tem que ser um levantamento de toque e o terceiro novamente uma manchete.
- O primeiro toque deve ser de manchete, o segundo um levantamento de toque e o terceiro um ataque com uma das mãos.

Convém, durante o desenvolvimento do jogo, lembrá-los dos elementos táticos já vivenciados anteriormente:

- No saque, colocar a bola numa zona de difícil recepção.
- Na recepção, deslocar-se para cobrir os espaços vazios.

### 4. Discussões

Converse com os alunos sobre as vivências e os conceitos que foram transmitidos.

- Qual é a diferença em jogar dentro de um sistema de jogo pré-estabelecido e jogar sem um sistema?
- Vocês encontraram dificuldades? Quais?
- Nesse sistema foi mais difícil receber, passar ou atacar?
- Qual é a importância do levantador numa equipe de voleibol?
- Todos tiveram oportunidade de tocar na bola e realizar jogadas?

- Como vocês estão se comportando diante dos colegas que cometem erros?

## **5. Dicas**

Na atividade anterior, recomendamos que você mesmo lance as bolas aos alunos para facilitar a recepção e, conseqüentemente, enviar a bola para o aluno posicionado na posição 3. No entanto, fique à vontade para incluir o fundamento do saque, de acordo com o nível de habilidade que seus alunos estiverem apresentando.

## 8º ANO

Alexsandro Grangeiro  
Ivan Augusto Branco da Fonseca  
Márcio Roberto Duarte  
Nilzo Henrique Caetano  
Sônia Aparecida Sciamana



# TEMA 1: REGRAS BÁSICAS DO VOLEIBOL (2 AULAS)

**Objetivo:** conhecer as regras básicas do voleibol, vivenciar jogos com regras oficiais e elaboradas pelos alunos. Refletir sobre a importância do diálogo para o processo de criação e uso de regras em grupo.

## 1. Conversa inicial

Professor, comece esse tema questionando a turma: O que são regras? Para que servem?

Explique que o conhecimento das regras de uma modalidade esportiva é importante para que se compreenda a lógica e a dinâmica desse esporte. Em seguida (de preferência na sala de aula ou local em que disponha de lousa), pergunte quais regras do voleibol eles conhecem. Escreva na lousa ou solicite que os próprios alunos anotem.

A partir desse levantamento de regras básicas, acrescente outras que são fundamentais para o desenvolvimento de um jogo de voleibol.

## 2. Leitura para o professor

---

### As regras básicas do voleibol

As regras são criadas nas diferentes modalidades esportivas com a função de regular, dirigir ou ordenar sua prática, ao mesmo tempo

que complicam a ação ou objetivo de seus praticantes. Cabe ressaltar, no entanto, que essa característica de complicar a ação ou objetivo do jogo pode ser vista também como o que proporciona graça à prática das mais diversas modalidades.

No caso do futebol, por exemplo, sem dúvida a regra do “impedimento” causa muitos problemas aos atacantes que devem ficar atentos à posição dos jogadores de defesa da equipe adversária (e vice-versa); mas e se ela não existisse? A tarefa dos atacantes certamente seria mais fácil e bem menos interessante. No basquetebol, podemos citar a regra dos três segundos, tempo que o atacante pode permanecer dentro do garrafão da equipe adversária. Sem essas regras, a situação deles com certeza seria mais confortável, mas os jogos teriam graça?

Do mesmo modo, no voleibol as regras ordenam e complicam a ação dos participantes. O Quadro 6 apresenta dez regras básicas do voleibol.

Quadro 1. Regras básicas do voleibol

|   |  |
|---|--|
| 1 | A quadra de jogo: é um retângulo medindo 18 m × 9 m  |
| 2 | A altura da rede: é de 2,43 m para as equipes adultas masculinas e 2,24 para as equipes adultas femininas  |
| 3 | As equipes: cada uma é constituída de no máximo doze jogadores(as), mas apenas seis atuam na quadra  |
| 4 | Toques na bola: cada equipe pode efetuar até três toques na bola para enviá-la à quadra adversária. Um contato de bloqueio não é contado como um toque da equipe. O primeiro toque após o bloqueio pode ser dado por qualquer jogador, inclusive por aquele que tocou a bola no bloqueio |
| 5 | Características do toque: a bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo, mas não deve ser retida nem lançada  |
| 6 | Para marcar um ponto: uma equipe marca ponto quando é bem sucedida ao fazer a bola tocar a quadra adversária ou quando a equipe adversária comete um erro  |
| 7 | Para vencer um set: um set (exceto o decisivo, 5º set) é vencido pela equipe que primeiro marcar 25 pontos, com uma diferença mínima de dois pontos. Em caso de empate em 24 × 24, o jogo continua até que uma diferença de dois pontos seja atingida                                    |

Quadro 1. Continuação

|    |   |
|----|---|
| 8  | Para vencer uma partida: uma equipe precisa vencer três sets. Em caso de empate em $2 \times 2$ sets, o set decisivo (5º) é jogado até quinze pontos, com uma diferença mínima de dois pontos |
| 9  | Toque na rede: é permitido apenas abaixo de seu bordo (fita) superior   |
| 10 | Execução do saque: o sacador deve golpear a bola dentro de oito segundos após o primeiro árbitro apitar para o saque  |

### 3. Vivências

Para a compreensão e assimilação das regras básicas do vôlei, proponha dois tipos de jogos:

#### ***3.1. Jogo com regras elaboradas pelos alunos***

Os próprios alunos criam as regras em relação, por exemplo, à quantidade de jogadores, à altura da rede, ao tamanho da quadra e aos fundamentos que podem ser usados, entre outras coisas.

#### ***3.2. Jogo com as regras oficiais***

Aplica-se as regras oficiais listadas na primeira parte da aula.

### 4. Discussão

Nesse momento, vários pontos podem ser trazidos para a reflexão em grupo com os alunos:

- As regras são criadas no esporte para ordenar sua prática. Mas elas existem apenas no mundo esportivo? Em quais outros lugares existem regras? Para que elas servem?
- Aqui na escola nós temos regras? E nas aulas de Educação Física? Elas costumam ser respeitadas?

- Nos diversos esportes existem juízes ou árbitros responsáveis por fiscalizar o cumprimento das regras. E nos outros locais onde elas existem, quem fiscaliza?
- Vocês costumam cumprir as regras mesmo sem que alguém esteja vigiando?
- O que vocês acharam de elaborar regras para um jogo de vôlei? Foi fácil de criá-las? Por quê?
- Foi mais fácil de respeitá-las? Por quê?
- Como se deu o processo de elaboração das regras? Todos puderam expressar sua opinião? Houve diálogo? As opiniões foram respeitadas?
- Qual jogo foi mais interessante de praticar: aquele com as regras que vocês criaram ou o outro com as regras oficiais? Por quê?
- Será que na escola e em outros locais onde praticamos voleibol como opção de lazer precisamos sempre usar as regras oficiais?

## TEMA 2: SAQUE E RECEPÇÃO (2 AULAS)

**Objetivo:** vivenciar o saque por baixo e por cima, compreender e realizar o sistema de recepção em “W”.

### 1. Conversa inicial

Para começar, explique aos alunos que eles terão a oportunidade de vivenciar a execução dos saques por baixo e por cima e que deverão tentar direcioná-los para os lados esquerdo e direito da quadra (saque na paralela e na diagonal). Além disso, aprenderão o sistema de recepção em “W”, o que permitirá uma evolução tática importante no sistema de jogo 6×0, fazendo com que joguem de forma mais organizada.

Algumas perguntas podem ser feitas aos alunos, como:

- Quando vocês jogam voleibol nas aulas de Educação Física, qual é o tipo de saque mais usado?
- Quando vocês vão sacar, costumam pensar em algum local específico da quadra para direcionar a bola? Direcionar o saque é importante num jogo de voleibol? Por quê?
- Em quais locais da quadra vocês acham que é mais difícil receber um saque?

- No sistema de jogo 6×0 que vocês utilizam para jogar voleibol, quantos jogadores são responsáveis pela recepção da bola que vem do saque?
- Qual é a função principal do jogador que passa pela posição 3 (meio de rede) no sistema 6×0?
- Vocês já ouviram falar em recepção em “W”?

## 2. Leitura para o professor

---

### Sistema de recepção em “W”

O sistema de recepção em “W” tem esse nome em virtude da disposição que os cinco jogadores responsáveis por receber a bola que vem do sacador adversário assumem na quadra. Considera-se que o levantador, localizado na posição 3, não participa do sistema de recepção do saque, pois ele é o jogador responsável pela segunda bola da equipe e, por isso, costuma ficar bem próximo da rede. Mas é claro que se a bola vier na sua direção ele pode recebê-la; nesse caso, ele a enviará a outro jogador, que fará o levantamento, dando sequência à jogada da equipe.

Os cinco jogadores que participam da recepção são organizados em duas linhas: a mais próxima da rede com três passadores e a mais afastada com dois. Quando essa disposição dos jogadores é vista de cima, traçando-se linhas imaginárias, cada passador representa uma ponta da letra “W” (BIZZOCCHI, 2004).

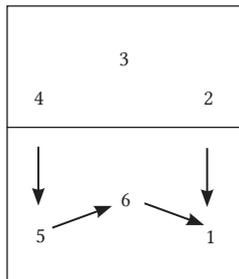


Figura 1. Sistema de recepção em “W”

O importante de se organizar o sistema de recepção de saque é que cada aluno em quadra terá uma determinada área para tomar conta,

facilitando assim seus deslocamentos e suas tomadas de decisão. A partir de agora, com essa organização, todos os alunos têm mais responsabilidades durante o jogo e ameniza-se a situação de um aluno entrar na frente do outro para pegar a bola. Os fundamentos usados para receber o saque adversário são o toque e a manchete.

---

### 3. Vivências

#### 3.1. *Saques em duplas*

Disponha os alunos em duplas ou em pequenos grupos com bola, na extensão da largura da quadra de voleibol (de linha lateral a linha lateral). Peça aos alunos que estão com bola que a enviem para o colega que está do outro lado, utilizando o saque por baixo, e depois que façam a mesma tarefa usando o saque por cima. O aluno que vai receber a bola pode ficar em posição de expectativa e segurar a bola com as duas mãos antes que ela toque o chão. Destaque a importância de efetuar o saque com direcionamento para o colega para não interferir na execução dos demais.

#### 3.2. *Saque e recepção em “W”*

De um lado da quadra, determine um local para os alunos iniciarem o saque por baixo e/ou por cima (por exemplo, trace uma linha no meio da quadra) e deixe-os à vontade para irem se afastando da rede. Porém, peça que se concentrem na execução do saque escolhido. Antes de sacar, o aluno deve dizer em voz alta para qual metade da quadra deseja direcionar a bola (saque na linha paralela ou na diagonal). Do outro lado da quadra, cinco alunos se dispõem em “W” para realizar a recepção dos saques. A bola recebida deverá ser direcionada para um alvo colocado próximo à rede, na posição 3. Lembre-se de trocar os grupos da recepção e solicite aos alunos que mudem de posição na quadra sempre que seu grupo retornar para receber o saque.

**Dica:** Professor, preocupe-se em coordenar a atividade, de modo que os saques sejam executados um por vez e de modo seguido.

### **3.3. *Jogo no sistema 6×0 com recepção em “W”***

Organize os alunos em equipes com seis jogadores. Solicite às equipes que o aluno que passar pela posição 3 – meio de quadra – jogue mais perto da rede e tenha preferência para executar o segundo toque da sua equipe. Os demais alunos se dispõem em “W” para receber o saque e o ataque do time adversário. O saque pode ser feito de dentro da quadra e o sacador deve, antes de sacar, dizer em voz alta para qual metade de quadra deseja mandar a bola. O jogo continua mesmo que ele não alcance sua meta de saque.

### **3.4. *Jogo dos erros***

As equipes irão jogar no sistema 6×0, usando a disposição em “W” para receber o saque. Forme grupos com seis alunos: dois começam jogando e as outras equipes se posicionam atrás da linha de fundo da quadra de voleibol, dos dois lados da quadra. Esses times têm a função de sacar. O jogo se inicia com a ação de saque dos times que estão fora. Os saques acontecem de forma alternada (ora um aluno de um lado, ora um aluno do outro). O aluno que for sacar diz em voz alta em qual metade da quadra pretende enviar a bola – ele também pode entrar na quadra para ficar mais perto da rede. Para efeito de pontuação, vale a bola que entrar em jogo, descartando-se os saques errados. Quando uma equipe sofrer três pontos, ela deixa a quadra e é substituída por outra. Os pontos sofridos pela equipe que fica na quadra se mantêm e ela é eliminada quando acumular três erros (três pontos sofridos).

## **4. Discussões**

Dialogue com os alunos sobre os conceitos e vivências. Converse sobre o desenvolvimento da aula; os alunos devem ser estimulados a pensar e suas opiniões devem ser consideradas. Seguem algumas perguntas para auxiliar no processo de reflexão:

- Vocês conseguiram direcionar os saques? Foi fácil ou difícil?
- Conseguir direcionar o saque faz alguma diferença durante o jogo?

- Usar o sistema de recepção em “W” mudou de alguma forma o comportamento dos jogadores em quadra? Por quê?
- Saber a característica do sacador adversário auxilia muito na recepção do saque. Por quê?
- Como vocês estão se relacionando nas equipes? Conseguiram dialogar para estabelecer a responsabilidade de cada um no sistema de recepção em “W”?



# TEMA 3: DEFESA (1 AULA)

**Objetivo:** compreender e vivenciar uma das principais ações do voleibol – a defesa. Entender a função do líbero.

## 1. Conversa inicial

Inicie esse tema questionando os alunos sobre a defesa no voleibol:

- Quando uma equipe recebe um ataque, qual é seu objetivo principal?
- O que o jogador pode fazer para impedir que a bola caia na sua quadra?
- Quais movimentos vocês conhecem que são utilizados nas defesas do voleibol?
- Existe no voleibol algum jogador especializado nessa função? Como ele é denominado?

## 2. Leitura para o professor

---

### A defesa no voleibol

A defesa é uma ação do jogo de voleibol que tem por objetivo recuperar as bolas atacadas pela equipe adversária, possibilitando contra-ataque. Os fundamentos técnicos mais utilizados nas situações de

defesa são a manchete (com posição básica média ou baixa), o mergulho (peixinho) e o rolamento. Além disso, há o toque quando a bola vem mais alta e o uso de outras partes do corpo, como os pés e apenas uma das mãos.

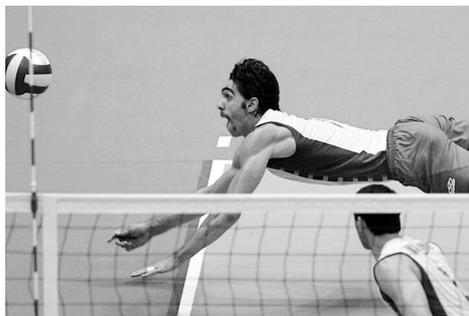


Figura 1. Fase aérea que antecede o contato do corpo com o solo no mergulho ou peixinho

Fonte: Portal do Professor.



Figura 2. Mergulho lateral

Fonte: Portal do Professor.

### **O jogador líbero**

O líbero é um atleta especializado nos fundamentos que são realizados com mais frequência no fundo da quadra, isto é, recepção e defesa. Essa função foi introduzida na modalidade pela FIVB em 1998 com o

objetivo de proporcionar disputas mais longas de pontos e, desse modo, tornar o jogo mais atraente ao público.

Um conjunto específico de regras se aplica exclusivamente a esse jogador. O líbero deve utilizar uniforme diferente dos demais, não pode ser o capitão do time e nem atacar, bloquear ou sacar. Quando a bola não está em jogo, ele pode trocar de lugar com qualquer outro jogador sem notificação prévia aos árbitros e suas substituições não contam para o limite que é concedido por set a cada técnico.

Por fim, o líbero só pode realizar levantamentos de toque do fundo da quadra. Caso esteja pisando sobre a linha de três metros ou sobre a área por ela delimitada, deverá executar somente levantamentos de manchete, pois se o fizer de toque por cima (pontas dos dedos) o ataque deverá ser executado com a bola abaixo do bordo superior da rede.

---

### **3. Vivências**

#### **3.1. Jogo**

Proponha um jogo no sistema 6×0 com recepção em “W” no qual, além da contagem normal de pontos, sejam adicionados pontos para cada defesa realizada.

#### **3.2. Jogo “menos 1”**

Organize os alunos em equipes. Nesse jogo não haverá saque: a jogada será iniciada a partir da bola que você mesmo deve lançar para uma das equipes em quadra. Um aluno da equipe que sofrer o ponto deve sair da quadra, buscar a bola e levá-la até você. Enquanto isso, você faz a reposição (com outra bola) para a equipe que marcou o ponto. Se essa equipe conseguir pontuar novamente enquanto a outra equipe estiver com um aluno fora da quadra, a equipe desfalcada é eliminada, sendo substituída por outra. Note que o jogo estimula os alunos da equipe que deve recuperar a bola a reorganizar seu sistema de defesa para não ser eliminado pela equipe adversária, fato que se apresenta como uma situação-problema que deve ser solucionada para que a equipe não tenha que deixar a quadra.

#### **4. Discussão**

Professor procure fazer com que os alunos reflitam sobre as vivências. Sugerimos as seguintes questões para nortear a conversa:

- Qual é a importância da ação de defesa no jogo de voleibol?
- Qual fundamento é mais fácil de executar para conseguir fazer a defesa?
- Num jogo de voleibol, quantos jogadores podem defender?
- Precisamos de comunicação ou diálogo entre os membros de uma equipe para realizar essas ações? Por quê?
- Vocês conseguiram se organizar nas equipes para realizar as defesas no jogo?
- Quem são os líberos das seleções masculina e feminina brasileiras?
- Eles possuem características diferentes dos demais jogadores?

# TEMA 4: SISTEMA 6×0 COM RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS (1 AULA)

**Objetivo:** vivenciar o sistema de jogo 6×0 e resolver problemas em grupo, privilegiando o diálogo.

## 1. Conversa inicial

Professor, para iniciar este tema, sugerimos que você retome com os alunos o sistema de jogo 6×0, lembrando que se trata de um modo como os jogadores podem ser distribuídos na quadra para o jogo de vôlei e que o jogador que passa pela posição central na rede é o encarregado de receber a segunda bola e enviá-la a outro colega, que realizará o ataque. Ou seja, lembre-os que, no sistema 6×0, a posição 3 é a do levantador.

Além disso, explique que nessa aula eles vão jogar tentando resolver algumas situações-problema que serão indicadas. Sugerimos que a primeira seja a seguinte:

- Quando o jogador da posição central da rede – isto é, o levantador – recebe a segunda bola para fazer o passe ao jogador que vai realizar o ataque, o que ele deve observar? (Essa situação já foi trabalhada em aulas anteriores e indica a necessidade de o levantador estar atento ao posicionamento dos atacantes, pois nesse momento ele deve enviar a bola para um colega que esteja em boas condições de fazer o ataque – enviar a bola para a quadra adversária.)

## 2. Leitura para o professor

---

### O papel do jogo na aprendizagem do esporte

No texto da primeira aula de câmbio do 6º ano, indicamos que na área da iniciação esportiva existe uma tendência atual de valorização do jogo coletivo como alternativa rumo à superação das metodologias tradicionais para o ensino dos esportes, que considera fundamental a compreensão do jogo como situação-problema apresentada ao aluno.

Greco e Benda (1998) indicam que é preciso adotar concepções de aulas abertas, ou seja, direcionadas aos alunos, ao processo de ensino e aprendizagem e à problematização e comunicação, nas quais o professor procura apresentar tarefas-problema para que, por intermédio da tentativa de solução, se estimule a tomada de decisão. Desse modo, o aluno terá condições de compreender sua participação no jogo, bem como os mecanismos técnico-táticos envolvidos nesse contexto.

Galatti e Paes (2006) reforçam a importância da valorização do jogo como opção metodológica das aulas de Educação Física, pelo fato de o contexto escolar estar comprometido com a formação de cidadãos. Dessa forma, o professor deve elaborar uma prática pedagógica rica em problemas motores, enfatizando a imprevisibilidade e oferecendo problemas a serem solucionados pelos participantes dos jogos esportivos.

O jogo se torna, portanto, um facilitador dessa prática por sua característica de imprevisibilidade de situações e pela constante necessidade de resolução conjunta de problemas, como no convívio social. Dentro dessa perspectiva, o esporte poderia retomar suas origens ligadas ao jogo, deixando de ser tratado como o esporte de rendimento, com seus regulamentos rígidos, e passando a ter regras livremente consentidas, que podem ser modificadas de acordo com a possibilidade de compreensão do jogo de cada grupo de participantes (GALATTI; PAES, 2006).

---

## 3. Vivência

Organize os alunos para jogarem voleibol no sistema 6×0. A seguir apresentamos algumas tarefas-problema, que você pode solicitar aos alunos durante o jogo:

Quadro 1. Tarefas-problema

|   |
|---|
| Sacar por baixo ou por cima, tentando colocar a bola numa área de difícil recepção. Por exemplo: antes da linha dos três metros, entre dois alunos no fundo da quadra, próximo do levantador, próximo a uma das linhas laterais ou da linha de fundo etc. |
| Na recepção, procurar cobrir os espaços vazios e se posicionar de modo adequado para jogar a bola para o alto e para a frente (se possível na mão do levantador que está na posição central, próximo a rede), possibilitando a continuação da jogada      |
| No segundo toque, posicionar-se para enviar a bola de modo adequado a um colega que tenha boas condições de passar a bola para a quadra adversária  |
| No segundo toque, quando oportuno, enviar a bola para um espaço vazio da outra quadra, surpreendendo os adversários   |
| Antes do terceiro toque, posicionar-se de modo adequado para finalizar o ataque com uma cortada, largada ou mesmo apenas enviando a bola para um local de difícil recepção  |

Professor, vale ressaltar que as tarefas-problema podem ser decorrentes de alguma situação que você mesmo observará durante o jogo dos alunos. Esses são apenas exemplos de elementos técnico-táticos que podem ser apresentados. Utilize seu conhecimento e criatividade para elaborar outros!

Além disso, durante o jogo é interessante que após o enunciado de cada tarefa-problema você ofereça alguns minutos para que as equipes se organizem para resolvê-las. Estimule a utilização do diálogo e do respeito entre os alunos para que busquem soluções democráticas.

#### 4. Discussão

Promova reflexão sobre as vivências. Estas questões podem ajudar:

- Vocês percebem como é importante entender o que se deve fazer durante o jogo?
- Notam que é preciso estarem atentos para direcionar a bola no saque e se posicionar bem na recepção e defesa, assim como para o levantamento e o ataque?
- Vocês conseguiram se organizar de modo adequado nas equipes para solucionar os problemas do jogo?

- Souberam ouvir os colegas e entrar em acordo?
- Alguém se sentiu excluído nas decisões ou desrespeitado?
- Será que adianta saber fazer muito bem os fundamentos de uma modalidade esportiva se não se entende a dinâmica do jogo?
- Mas fazer os fundamentos com a técnica correta também é importante? Por quê?

## **5. Dica**

Professor, de acordo com a necessidade de seus alunos e a disponibilidade de espaço na escola, essa atividade pode ser realizada em miniquadras ou locais alternativos. Basta marcar o chão com cordas ou fita crepe, por exemplo, e utilizar elástico ou cordas para fazer a rede.

## TEMA 5: SISTEMA DE JOGO 4×2 (2 AULAS)

**Objetivo:** compreender a utilização e vivenciar o sistema de jogo 4×2. Refletir sobre a importância do diálogo e da cooperação no jogo.

### 1. Conversa inicial

Para começar este tema, recorde com os alunos o que é sistema de jogo no voleibol e faça algumas perguntas sobre o sistema 4×2.

- Vocês se lembram do que é sistema de jogo? (É a maneira como o número de atacantes e levantadores é distribuído em determinada equipe.)
- Qual sistema de jogo vocês já aprenderam? (6×0)
- Como é a distribuição dos jogadores nesse sistema? Qual é a posição do levantador?
- No caso do sistema 4×2, como fica a distribuição dos atacantes e levantadores? (O número 4 corresponde ao número de atacantes e o número 2 está relacionado à quantidade de levantadores da equipe.)
- E como esses jogadores devem ser distribuídos em quadra?
- Os dois levantadores, por exemplo, podem jogar lado a lado? Por quê?
- Quais são as posições dos outros quatro jogadores?

## 2. Leitura para o professor

---

### O sistema de jogo 4×2

Foi o primeiro sistema de jogo com elaboração mais apurada de trocas entre os jogadores e especializações mais claras, pois inclui uma divisão de funções e distribuições dentro da quadra de acordo com as características individuais.

É formado por quatro atacantes e dois levantadores, que ocupam posições contrárias e se revezam na rede e no fundo. Além dos dois levantadores, temos dois jogadores de ponta (ponteiros) e dois jogadores de meio (centrais). Desse modo, haverá sempre dois atacantes e um levantador na rede, que é quem tem a função de levantar.

No processo de aprendizagem, o 4×2 é o sistema ensinado depois do 6×0. Ensinar as trocas de posições e conscientizar os alunos da importância e da razão de elas serem feitas são os primeiros procedimentos em sua adoção.

O 4×2 deve ser incluído por etapas. Primeiro os alunos decidem em qual função preferem atuar.

- O levantador: é o jogador responsável pelos levantamentos de bola aos atacantes quando está na rede e atua sempre na posição 2 (saída de rede). Quando está no fundo da quadra, atua na defesa, ocupando a posição 1 depois das trocas. Caso a primeira bola tenha sido recebida pelo levantador que está na rede, ela será enviada ao levantador do fundo (teoricamente, o jogador que tem melhores condições de efetuar o levantamento) – por isso ele fica na posição 1, que é a mais próxima da 2, respeitando a situação de oposição na quadra.
- O jogador de ponta: quando está na rede, ataca a bola na posição 4. No fundo da quadra, atua na defesa, correndo para a posição 5 no momento das trocas.
- O jogador de meio: na rede, atua na posição 3 (central) e, no fundo, defende na posição 6 após as trocas.

Antes de realizar as trocas em quadra, que colocarão os jogadores nas posições correspondentes às suas respectivas funções, é preciso

organizá-los para iniciar o jogo. As duplas de levantadores, ponteiros e centrais devem ocupar posições contrárias ou diagonais na quadra.

Por exemplo: se a opção for colocar um levantador no saque (posição 1) o outro deve ocupar a posição 4 (entrada de rede), desse modo, eles nunca ficarão juntos na rede ou no fundo de quadra. Pode-se então colocar um ponteiro na posição 2 e o outro na 5. Para completar, os jogadores de meio ficam nas posições 3 e 6.

Convém ressaltar que essa é apenas uma das possibilidades de se organizar os jogadores em quadra e outras podem ser feitas, desde que se respeite o princípio de que as duplas devem ocupar posições contrárias. Em outra situação, teríamos um jogador de meio no saque e o outro na posição 4, os levantadores nas posições 2 e 5 e os ponteiros ocupando a 3 e a 6.

Depois dos alunos em quadra, deve-se ressaltar que essas são posições que devem ser mantidas no momento do rodízio e respeitadas para o saque. No entanto, depois do toque na bola para o saque, é permitido que eles assumam posições que correspondam às suas funções.

O instante mais propício para os alunos realizarem as trocas é quando o saque é dado pela própria equipe. Quando o jogador do saque toca na bola, os levantadores assumirão as posições do lado direito (no fundo e na rede, posições 1 e 2), os atacantes de meio as posições 3 e 6 e os atacantes de ponta se deslocarão para o lado esquerdo da quadra (posições 5 e 4).

O levantador deve sempre ficar o mais próximo possível da rede (para não participar da recepção do saque), enquanto os demais jogadores se organizam em “W”.

Note que as trocas devem respeitar as zonas em que os jogadores se encontram. Os três jogadores da zona de ataque realizam trocas entre si e o mesmo acontece entre os jogadores da zona de defesa. Antes da troca, eles devem manter suas posições iniciais. No entanto, nada impede que fiquem bem próximos para evitar uma demora prolongada nas trocas que possa comprometer o sistema de defesa da equipe.

Antes do toque do jogador na bola para o saque, um jogador da zona de defesa não pode estar à frente ou na mesma linha de um jogador de zona de ataque, assim como esse não pode ficar na mesma linha ou atrás de um jogador da zona de defesa. Do mesmo modo, um jogador posicionado do lado direito de um companheiro não poderá ficar na

mesma linha ou passar para o lado esquerdo da posição desse companheiro. Após o golpe do saque, os jogadores podem se deslocar para assumir qualquer posição na própria quadra.

O mais difícil da assimilação das trocas de posições é quando a equipe recebe o saque. Dois fatores impedem que as trocas sejam feitas neste momento: a regra proíbe a troca antecipada e a organização do sistema de recepção não pode ser comprometida. Assim, sugerimos que os jogadores assumam suas posições de acordo com a função depois de atacar a bola que foi recebida no saque.

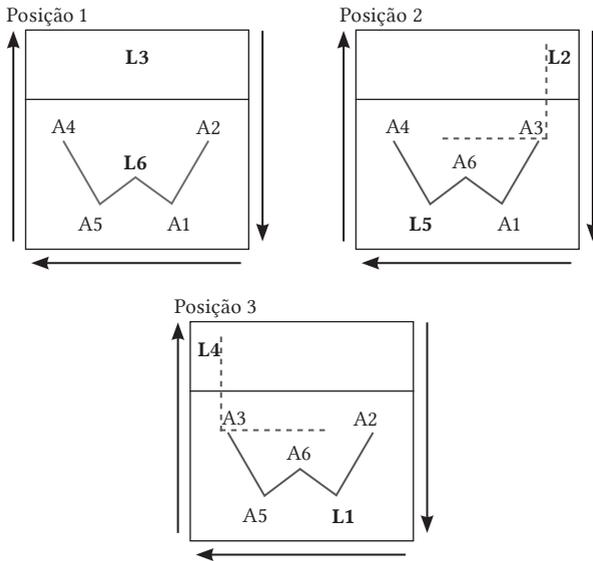


Figura 1. Posicionamento do sistema 4x2 para recepção de saque

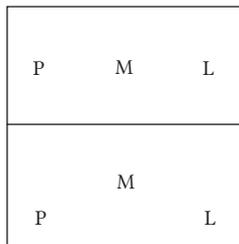


Figura 2. Posicionamento dos jogadores após as trocas

### **3. Vivências**

#### ***3.1. Jogo no sistema 4×2***

Organize a turma em equipes com seis alunos. Sugerimos que você lhes ofereça algum tipo de identificação para as funções que eles escolheram para atuar no jogo. Por exemplo, os ponteiros utilizarão coletes vermelhos, os centrais coletes azuis e os levantadores ficarão sem colete (podem ser utilizados outros tipos de cores ou identificação, como fitas nos braços e letras no chão).

Esse tipo de identificação ajuda os alunos a saber para qual área da quadra devem se deslocar no momento das trocas de posições: antes do saque, eles devem estar em suas posições iniciais, numa linha diagonal com o jogador da mesma função; depois das trocas, os ponteiros ficam do lado esquerdo (posições 4 e 5), os centrais no meio (posições 3 e 6) e os levantadores do lado direito da quadra (posições 2 e 1).

Antes do jogo propriamente dito, explique as trocas de posições na quadra com duas equipes fazendo-as e os demais observando, para que compreendam a dinâmica do sistema. Você pode inclusive optar por uma simulação de jogo, com os alunos segurando a bola em vez de rebatê-la, procurando fazer os três toques e enviando a segunda bola para o levantador na posição 2.

Se julgar necessário utilize a estratégia das miniquadras ou simplesmente permita que os alunos joguem no sistema ensinado. Sua percepção será fundamental para escolher a estratégia mais adequada às necessidades dos alunos.

#### ***3.2. Jogo no sistema 4×2 com levantador na posição 3***

Existe uma opção de alteração do lugar do levantador no sistema 4×2, utilizada na fase de aprendizagem quando se percebe que o aluno da posição 2 não tem força suficiente para levantar a bola para a posição 4. Assim, posiciona-se o levantador na posição 3; desse lugar, ele tem a opção de fazer os levantamentos da região central, mais próximo das pontas.

No sistema 4×2 com o levantador na posição 3, alteram-se também as funções dos demais jogadores e as posições que eles assumem depois das trocas. Considerando que os levantadores assumem as posições centrais 3 (na rede) e 6 (no fundo), só restam as pontas tanto na entrada quanto na saída de rede. Por isso, em vez de jogadores de ponta e centrais, teremos apenas ponteiros, que se deslocam para as laterais direita (posições 2 e 1) ou esquerda (posições 4 e 5).

#### **4. Discussões**

Conduza uma discussão para que os alunos reflitam sobre os conceitos ensinados, as vivências e suas atitudes na aula.

- Quais são as diferenças entre os sistemas de jogo 6×0 e 4×2? Qual é mais fácil? Por quê?
- Qual é mais vantajoso? Por quê?
- Quais foram as dificuldades encontradas na realização do sistema 4×2?
- Vocês utilizaram o diálogo para resolver os problemas?
- Como foram suas atitudes diante das dificuldades?
- Por que é importante aprender esse sistema de jogo? Vocês podem utilizá-lo fora das aulas de Educação Física? (Justifica-se o ensino-aprendizagem desse sistema no contexto das aulas de Educação Física escolar por se constituir em um conteúdo do voleibol que foi historicamente criado e transmitido pelas gerações – trata-se de um elemento cultural. Fora da escola, nos ambientes de lazer, provavelmente será muito pouco utilizado, mas sua compreensão permite a apreciação de jogos de voleibol de alto rendimento e será utilizado por aqueles que desejarem seguir carreira na modalidade.)

#### **5. Dica**

Professor, durante o jogo no qual os alunos utilizam o novo sistema aprendido, recorde os princípios táticos já ensinados, reforçando que eles devem ser utilizados sempre, pois compõem a dinâmica do jogo de voleibol.

Quadro 1. Princípios táticos do voleibol

|  |
|--|
| Enviar a bola num local de difícil recepção da quadra adversária   |
| Procurar cobrir os espaços vazios da quadra na recepção do saque ou defesa de ataque e contra-ataque               |
| Posicionar-se de modo adequado para receber ou defender a primeira bola e enviá-la ao levantador                   |
| No segundo toque, posicionar-se para enviar a bola de modo adequado a um colega que tenha boas condições de atacar |
| Posicionar-se de modo adequado antes do terceiro toque para finalizar a jogada de ataque                           |



## 9º ANO

Ivan Augusto Branco da Fonseca  
Márcio Roberto Duarte  
Sônia Aparecida Sciamana  
Telma Fernandes de Araújo



# TEMA 1: A LINGUAGEM DO VOLEIBOL (1 AULA)

**Objetivo:** compreender o vocabulário que expressa determinadas ações que acontecem no jogo de voleibol para melhor apreciar a modalidade como espectador ou praticante. Refletir sobre o uso desse vocabulário nas aulas de Educação Física como forma de exaltar ou depreciar os colegas.

## 1. Conversa inicial

Para desenvolver este tema, inicie questionando os alunos sobre a forma como eles se comunicam oralmente:

- Que tipo de linguagem usamos para nos comunicar?
- Além da linguagem oral, quais outros tipos de linguagem existem?
- Qual língua falamos no Brasil?
- Que língua estrangeira vocês aprendem aqui na escola?
- Além da linguagem oral e escrita formal, que aprendemos na escola, costumamos “criar” ou usar outras palavras que as vezes nem existem no vocabulário?
- Que palavras são essas? O que significam?

Explique que nas diversas modalidades esportivas também existem termos que são utilizados para designar alguma situação ou

ação do jogo. O conhecimento dessa linguagem permitirá que eles compreendam o que os atletas, técnicos, árbitros e principalmente os comentaristas esportivos querem dizer quando assistirem um jogo de voleibol.

Em seguida, pergunte se eles conhecem alguma “gíria” do voleibol e apresente outras.

## 2. Leitura para o professor

---

### O vocabulário do voleibol

Os homens usam diversas formas de linguagem para se comunicar. As mais conhecidas e utilizadas são as linguagens oral, escrita e corporal. Mas existem outras, como a digital, muito utilizada pelas novas gerações.

As diversas formas de linguagem são decorrentes das diferentes culturas da humanidade – e as modalidades esportivas, como produtos culturais, acabam criando vocabulários próprios, expressos por meio de palavras, gestos ou sinais, para facilitar a comunicação entre os próprios jogadores, técnicos e árbitros e as demais pessoas envolvidas no cenário esportivo.

Os narradores e comentaristas esportivos por vezes também se apropriam desses vocabulários, no entanto, nem sempre explicam aos telespectadores os significados das palavras utilizadas.

Ao assistir um jogo, tomamos contato com essa linguagem, e sua compreensão permite maior apreciação da modalidade.

O quadro a seguir apresenta algumas palavras ou frases que fazem parte da linguagem do voleibol.

Quadro 1. Termos utilizados no voleibol e seus significados

|       |  |
|-------|--|
| Ace   | Saque que cai direto na quadra adversária  |
| Rally | Sequência de jogadas formadas por defesas e contra-ataques, quando a bola demora para cair na quadra |
| Block | Bloqueio   |

Quadro 1. Continuação

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Meia bola                   | Bola de levantamento médio, não é muito alta nem muito rápida   |
| Chutada                     | Bola levantada na ponta, com velocidade e pouca altura  |
| Largada                     | Toque sutil no ataque que faz a bola passar por cima do bloqueio  |
| Pingo                       | Largada curta   |
| Carroça                     | Largada atrás da linha de defesa  |
| Encaixar                    | Cortada pouco potente que cai direto no chão da quadra adversária   |
| Três na rede                | Equipe com três atacantes na rede   |
| Dois na rede                | Equipe com dois atacantes na rede e o levantador  |
| Finta                       | O atacante executa a movimentação de ataque com o objetivo de enganar o adversário, mas a bola não é levantada para ele |
| Caixote                     | Bloqueio perfeito   |
| Parede ou paredão           | Bloqueio duplo ou triplo muito forte  |
| Usar ou explorar o bloqueio | Atacar de modo que a bola toque no bloqueio adversário  |
| Flutuante                   | Tipo de saque que cai repentinamente na quadra  |
| Chapado                     | Tipo de saque semelhante ao flutuante, exceto pelo fato de o jogador saltar antes de golpear a bola                     |
| Viagem ao fundo do mar      | Tipo de saque feito em suspensão com muita potência   |
| Bada                        | Saque que passa por baixo da rede   |
| Caixinha                    | Um saque “viagem” encaixado   |
| Avião ou pombo sem asa      | Saque para fora que vai muito alto ou longe da quadra   |

Elencamos algumas palavras do vocabulário utilizado no voleibol; se você ou os alunos tiverem conhecimento de mais alguma, incluam na aula! Além disso, é necessário considerar que, dependendo da região do país, os termos podem sofrer modificações.

### 3. Vivência

#### 3.1. *Identificação da linguagem do voleibol*

Organize duas equipes para jogar. Os demais alunos se sentam em volta da quadra e, de modo individual ou em pequenos grupos, anotam as ações do jogo a partir desse novo vocabulário do voleibol.

#### 3.2. *Jogo narrado*

Enquanto duas equipes jogam, alguns alunos fazem a narração do jogo procurando utilizar o novo vocabulário.

**Dicas:** passar um jogo de voleibol aos alunos pedindo que eles identifiquem, tanto nas ações do jogo quanto nas palavras do narrador e comentaristas, termos do vocabulário que lhes foi apresentado ou gestos dos jogadores que demonstrem a linguagem corporal da modalidade. Buscar na cidade jogadores de equipes de voleibol e apresentar aos alunos para discutirem e tirarem dúvidas sobre essa linguagem e outras curiosidades do voleibol.

### 4. Discussão

Professor, estimule os alunos a refletir sobre os conhecimentos adquiridos, as vivências e suas atitudes durante a aula.

- Vocês gostaram de aprender sobre o vocabulário do voleibol?
- Por que é importante compreender o significado das palavras utilizadas no jogo?
- Além de palavras, os jogadores usam gestos para se comunicar? (Provavelmente os alunos vão comentar sobre os gestos com os dedos que os jogadores costumam fazer na rede, de costas para seus companheiros. São sinais que indicam a jogada de ataque ou o posicionamento do bloqueio.)
- No jogo que vocês realizaram, foi fácil ou difícil identificar as ações que dão origem às palavras que aprenderam?
- Quais são os termos mais fáceis de identificar?

- Alguns termos podem ser usados para valorizar a ação do jogador? (Por exemplo: fez um ace.)
- E outros podem ser usados para tirar “sarro” dos companheiros? (Por exemplo: tomou um block ou “caixote”, sacou um “avião” direto para fora.)
- Vocês usaram alguns termos com essa finalidade? Como se sentem? O que pensam sobre isso?
- No voleibol profissional, a falta de respeito entre os companheiros ou adversários é tolerada pelo árbitro? (No voleibol de alto nível, os árbitros costumam punir com rigor os atletas que utilizam de provocação com o adversário. As punições geralmente são advertências verbais ou o cartão amarelo, que implica na soma de um ponto para a equipe adversária e o direito à posse de bola.)



## TEMA 2: VARIAÇÕES DO SAQUE POR CIMA (2 AULAS)

**Objetivo:** compreender e vivenciar os tipos de saque por cima, com ênfase no direcionamento do saque para determinado local da quadra adversária.

### 1. Conversa inicial

Caro professor, nessa conversa inicial, diga aos alunos que eles terão a oportunidade de vivenciar os tipos de saque por cima: o “flutuante”, o “chapado” e o famoso “viagem ao fundo do mar”.

É importante esclarecer que, no voleibol atual, o saque deixou de ser apenas a ação de colocar a bola em jogo para se tornar a primeira oportunidade de ataque de uma equipe. Algumas perguntas podem auxiliar a conversa:

- Na linguagem do voleibol, saque “flutuante”, “chapado” e “viagem ao fundo do mar” são termos comuns. Vocês já ouviram esses termos?
- Qual desses três tipos de saque, quando executados em alto rendimento, é o mais forte e veloz, porém o mais difícil de direcionar?
- O que os saques “flutuante” e “chapado” têm em comum?
- Vocês gostariam de tentar realizar o saque “viagem ao fundo do mar”?

## 2. Leitura para o professor

---

### Tipos de saque por cima

Os saques mais utilizados pelos alunos na fase de iniciação ao vôlei são o saque por baixo e por cima (com rotação). No ensino dos saques “flutuante” e “chapado”, a intenção é mostrar que existem saques nos quais a eficiência está justamente em evitar que a bola saia girando após ser golpeada.

Para que isso aconteça, no momento da batida na bola, o tronco deve permanecer em posição normal (deve-se evitar sua extensão e/ou flexão). O golpe na bola deve ser feito com a palma da mão, em um único ponto e por um breve momento. O punho deve estar contraído e o braço após a batida na bola segue seu movimento para a frente (BIZZOCCHI, 2004). Essa é a descrição do modo de execução do saque “flutuante”.

O saque “chapado” é semelhante ao “flutuante”, a diferença se encontra no salto que o jogador realiza antes de golpear a bola, buscando um ponto de alcance mais alto para tocá-la. O lançamento da bola não é muito alto e pode ser realizado na última passada do sacador (BIZZOCCHI, 2004).

Já o saque “viagem ao fundo do mar” é um fundamento utilizado especialmente pelas equipes masculinas de alto rendimento. Ele pode ser definido como um saque por cima com rotação da bola, feito em suspensão (com salto). Trata-se de um movimento muito vigoroso e deve, para ser eficiente, ter a mesma potência de uma cortada. Sua execução exige boa condição física e técnica do jogador (BIZZOCCHI, 2004).

---

## 3. Vivências

### 3.1. Saque na diagonal e na paralela

Divida a quadra de voleibol ao meio (com fita crepe ou giz), traçando uma linha paralela às linhas laterais. Como pode ser observado na figura abaixo, a quadra ficará dividida em quatro partes. Solicite que os alunos com bola ocupem as partes 1 e 3 (os alunos que estão esperando a bola se posicionam fora da quadra, nas partes 2 e 4). A partir dessa disposição,

peça-lhes que tentem realizar o saque por cima “flutuante”, buscando enviar a bola para a metade da quadra adversária que está à sua frente (saque direcionado na paralela). Depois, peça que os alunos com bola tentem realizar o saque “flutuante” na metade da quadra que não está à sua frente (saque direcionado na diagonal).

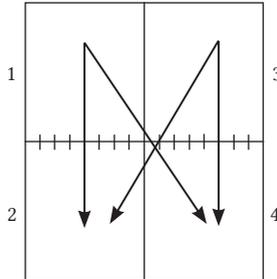


Figura 1. Ilustração da atividade 3.2

### 3.2. *Variação 1*

Utilizando a mesma disposição, os alunos realizam os saques por cima “chapado” e “viagem ao fundo do mar”.

### 3.3. *Variação 2*

Disponha um ou mais alunos dentro da quadra, nas partes aonde o sacador deve enviar a bola, para que façam a recepção dos saques, enviando a bola para a posição 3 (meio de rede) ou 2 (saída de rede).

### 3.4. *Jogo com reposição de bola para o saque*

Organize os alunos em equipes de seis alunos para jogar no sistema 6×0, com recepção em “W”. Lance a bola para qualquer aluno de uma das equipes em quadra. Esse aluno deve segurar a bola e, da posição em que estiver na quadra, realizar um saque por cima (com rotação, “flutuante”, “chapado” ou “viagem”) para a quadra adversária e a partir daí o jogo segue. Ao final de cada ponto disputado, você repõe novamente a bola para a outra equipe iniciar a jogada. A cada reposição de bola, as equipes fazem rodízio de posições. A contagem dos pontos pode considerar

aqueles efetuados durante as jogadas e, além disso, os erros de saque, que concedem um ponto para a equipe adversária.

**Dicas:** a troca das equipes na quadra pode ser controlada por tempo – por exemplo, cinco minutos, para que todas tenham a mesma oportunidade de participar.

### **3.5. Jogo “vôlei no escuro”**

Para o desenvolvimento desse jogo, é necessário um lençol ou qualquer tipo de tecido que possa cobrir a rede e ser preferencialmente de cor escura. Coloque-o sobre a rede de modo a cobri-la completamente em largura e extensão. Em seguida, organize os alunos em equipes para que joguem “no escuro”, ou seja, sem poder observar as ações da equipe adversária, tanto em relação ao saque quanto aos ataques e contra-ataques.

## **4. Discussões**

Os alunos tiveram a oportunidade de vivenciar vários tipos de saque por cima. Que tal algumas perguntas?

- Qual tipo de saque por cima vocês mais gostaram de fazer?
- Qual dos tipos de saque por cima é o mais difícil de executar? Por quê?
- Vocês acham que a maior parte da turma se saiu bem na execução dos saques por cima?
- Quais foram as atitudes de vocês em relação aos alunos que demonstraram bom desempenho e os que não tiveram muito sucesso?
- Vocês estão agindo com respeito?
- Saber como o jogador da outra equipe saca é importante? Por quê?
- Quais jogadores ou jogadoras vocês conhecem que utilizam algum desses tipos de saque?

## **5. Curiosidade**

No início da década de 1980, os jogadores brasileiros da “Geração de Prata”, William e Renan, foram os primeiros atletas a utilizar o saque “viagem ao fundo do mar”.

## TEMA 3: CORTADA E BLOQUEIO (2 AULAS)

**Objetivo:** compreender e vivenciar a cortada e o bloqueio.

### 1. Conversa inicial

Para o desenvolvimento desse tema, sugerimos que os alunos tenham a oportunidade de assistir um trecho de um jogo de voleibol em sala de aula. Em seguida (mesmo que eles não tenham assistido o jogo na escola), questione os alunos sobre os tipos de cortada e os bloqueios:

- Quando assistimos um jogo de voleibol, que tipos de cortada observamos?
- Elas podem ser dadas de diferentes locais da quadra? De quais lugares os jogadores costumam cortar?
- As cortadas podem ser diferentes por causa do tipo de levantamento?
- Como podem ser?
- Para quais direções a bola pode ser enviada na quadra adversária?
- As cortadas são sempre potentes ou podem ser mais suaves, como uma “largada”?
- Num jogo existem mais lances de cortada ou de bloqueio que resultam em pontos?
- O movimento do bloqueio é de difícil execução? (Não.) Por que ele é menos eficiente que a cortada?

## 2. Leitura para o professor

---

### Tipos de cortada

O ataque no voleibol se constitui simplesmente na ação de passar a bola para a quadra adversária. Portanto, mesmo que seja enviada de manchete, a ação é de ataque. No entanto, a cortada é reconhecidamente o fundamento mais eficaz de ataque dessa modalidade.

Existem muitas maneiras de se classificar os tipos de cortada. Considerando o local da quadra do qual o atleta ataca, pode ser:

- pelas pontas, que acontecem pela entrada (posição 4) e saída (posição 2) de rede;
- pelo meio de rede, geralmente pela posição central da rede (posição 3) ou com o atacante se deslocando alguns metros para a direita ou a esquerda;
- pelo fundo de quadra, quando os atacantes da zona de defesa realizam cortadas pela posição central ou pelas pontas.

Em relação ao tipo de levantamento:

- ataque de bolas altas, quando o levantamento descreve uma parábola e demora mais para chegar ao atacante. Geralmente utilizado nas pontas;
- ataque de bolas baixas ou rápidas: o levantador passa a bola com velocidade e pouca distância em relação ao atacante. Mais utilizado nos ataques de meio;
- ataque de bolas médias: situação intermediária entre o ataque de bolas altas e baixas. Utilizado nos ataques de fundo e de ponta.

Em relação à direção da bola na quadra adversária:

- diagonal, quando a bola segue uma trajetória em diagonal à linha lateral da quadra;
- paralela, quando a bola é atacada paralela à linha lateral da quadra.

Quanto aos objetivos de sua utilização, as mais conhecidas são (BIZZOCCHI, 2004):

- cravada, que cai direto na quadra adversária com muita potência;
- meia-força, menos potente que a cravada;
- largada, um toque suave por cima do bloqueio;
- bola de cheque, um ataque direto na bola que vem da quadra adversária;
- para explorar o bloqueio, uma cortada que toca no bloqueio e sai do alcance dos defensores;
- para voltar do bloqueio, cortada no bloqueio para que retorne e a equipe recomece a jogada.

### **O bloqueio**

O bloqueio é um fundamento de defesa considerado de simples execução pelo fato de envolver apenas um salto e espera da bola. Mesmo antes de ser ensinado, é comum ver os alunos saltando com o atacante adversário na tentativa de evitar que a cortada passe pela rede.

No entanto, é o mais difícil de executar num jogo de voleibol, pois os jogadores do bloqueio dispõem de pouco espaço para se movimentar, a velocidade do levantamento geralmente é superior ao deslocamento dos bloqueadores, a bola está nas mãos do levantador adversário e só ele sabe onde vai enviá-la e o atacante tem pleno controle da bola, escolhendo onde vai bater (BIZZOCCHI, 2004).

O bloqueio é um fundamento que, assim como a cortada e o saque por cima, parte de uma postura básica alta. Os braços devem estar elevados e semiflexionados na lateral do corpo, com as mãos abertas de frente para a rede. Para sua fase aérea, é necessário passar por uma postura baixa para a preparação para o salto, que deve ser feito verticalmente, com a extensão dos braços acima da cabeça, unindo as mãos espalmadas próximas uma da outra. Na fase final, ocorre a queda, na qual deve-se ter cuidado com o amortecimento, voltando o corpo para a fase inicial do movimento.

O bloqueio tem a finalidade de interceptar ou amortecer o ataque e é um fundamento que exige muita concentração. Existem dois tipos básicos de bloqueio: o defensivo (que amortece o ataque e pode oferecer

condições para a equipe recuperar a bola e organizar um contra-ataque) e o ofensivo (que intercepta a bola e anula o ataque).

Sua composição quanto ao número de participantes pode ser em:

- bloqueio simples, realizado por apenas um jogador;
- bloqueio duplo, realizado por dois jogadores;
- bloqueio triplo, realizado por três jogadores.

Esse fundamento requer muito equilíbrio da parte do executante, pois deve ser realizado perto da rede e, quando conta com uma composição de dois ou três jogadores, é preciso ter cuidado com a integridade física do companheiro. É muito comum ocorrerem lesões na fase de queda do bloqueio, quando um dos jogadores acaba se apoiando ou caindo sobre o companheiro.

Nas equipes de alto rendimento, os jogadores centrais são os principais responsáveis pelos bloqueios de suas equipes. Além de geralmente serem os jogadores de maior estatura, o fato de atuarem no meio da rede favorece o deslocamento para as laterais e a composição dos bloqueios duplos.

---

### 3. Vivência

#### 3.1. *Jogo rede humana*

Divida os alunos em equipes com seis integrantes. Cada jogo requer a participação de três equipes. Duas se posicionam como se estivessem de lados opostos numa quadra e o terceiro grupo ficará no meio formando a rede humana em cima de uma linha (da quadra, desenhada de giz ou feita de fita crepe) com os braços estendidos para cima. O objetivo das equipes é jogar voleibol sem deixar que a “rede humana” consiga pegar a bola. Se isso acontecer, a equipe que perdeu a bola assume o lugar da rede humana, que por sua vez vai para a disputa na quadra. Os integrantes da rede só podem realizar deslocamento lateral em cima da linha demarcada e podem também saltar verticalmente para pegar a bola.

**Dicas:** Esse jogo não precisa acontecer necessariamente na quadra oficial de vôlei; as miniquadras ou até mesmo espaços alternativos com demarcação das linhas no chão podem ser utilizados.

### **3.2. Jogo com ênfase na cortada ou no bloqueio**

Organize os alunos para jogar. Sugerimos primeiramente que pontos sejam adicionados para a equipe cujo ataque consiga explorar o bloqueio da equipe adversária. Em seguida, uma pontuação maior será concedida para o ponto feito por meio de bloqueio. Incentive os alunos na composição de bloqueios duplos e triplos.

## **4. Discussão**

Converse com os alunos sobre as aulas de ataque e bloqueio.

- Vocês gostaram de aprender sobre o bloqueio e executá-lo?
- Todos conseguiram bloquear pelo menos uma bola?
- Como se sentiram?
- É mais fácil atacar ou bloquear? Por quê?
- É melhor marcar um ponto de ataque ou de bloqueio? Por quê?
- O que muda na distribuição tática da equipe quando seus jogadores de ataque procuram fazer bloqueios? (Esses alunos deixam de compor a defesa, que precisa se reorganizar.)
- Em todas as jogadas de ataque é necessário armar o bloqueio? Quando os jogadores de ataque podem deixar de fazer um bloqueio e participar da defesa mais afastados da rede? (Quando o ataque não é realizado por meio de uma cortada, os bloqueadores podem se afastar da rede e auxiliar os jogadores do fundo na defesa da bola por meio de outros fundamentos, como toque ou manchete.)
- Vocês sentiram dificuldades para compor bloqueios duplos ou triplos durante o jogo? Por quê?
- Quais condições são fundamentais para que dois ou três jogadores componham um bloqueio? (Equilíbrio e muito cuidado para não invadir o espaço do companheiro, podendo lhe causar uma lesão.)
- Vocês procuraram ser cuidadosos com os colegas?
- Alguém se sentiu desrespeitado ou sofreu algum acidente por falta de cuidado de um companheiro?



## TEMA 4: SISTEMA 4×2 – RECEPÇÃO EM “W” E DEFESA EM “QUADRADO” (2 AULAS)

**Objetivo:** vivenciar o sistema 4×2 e a recepção em “W”. Compreender e vivenciar o sistema de defesa com quatro jogadores.

### 1. Conversa inicial

No tema anterior, os alunos tiveram a oportunidade de vivenciar no jogo de voleibol a utilização dos fundamentos de ataque e bloqueio. Se eles foram aplicados na tentativa de bloquear os ataques dos colegas, devem ter percebido que a defesa da sua equipe ficou diferente em virtude dos jogadores que participavam do bloqueio. Questione-os sobre essa situação.

- Nos jogos em que vocês utilizaram o bloqueio na tentativa de defender ou amortecer os ataques adversários, notaram alguma diferença na defesa da própria equipe? Qual?
- Se dois ou três jogadores participam da composição do bloqueio, como os demais devem se organizar na quadra para defender os ataques?
- Com esses alunos participando do bloqueio, o sistema de defesa consegue manter a formação de “W”?
- Como os alunos de defesa devem se reorganizar?

Deixe os alunos buscarem respostas para essa situação de reorganização do sistema defensivo e depois apresente a formação em quadrado.

## 2. Leitura para o professor

---

### Formação defensiva em “quadrado”

No 8º ano, tratamos do sistema de jogo 4x2, indicando que o posicionamento dos alunos na recepção do saque fosse em “W”. Em virtude da inclusão do fundamento do bloqueio, torna-se necessário agora organizar o sistema de defesa.

Apresentaremos a formação defensiva em quadrado, mas existem outras – como a formação em “U”, muito utilizada na iniciação. Optamos pela formação em quadrado considerando que o bloqueio triplo dificilmente acontece nessa fase; sendo assim, a partir do bloqueio duplo, é necessário organizar os quatro jogadores que ficam na defesa.

Para a recepção do saque os alunos continuam se posicionando em “W”. No entanto, para a defesa dos ataques e contra-ataques, com a composição do bloqueio, um ou dois alunos que participavam do “W” deixam de atuar na defesa. Desse modo, a equipe precisa se reorganizar para defender o ataque que o bloqueio não consegue anular.

Via de regra, o bloqueio será composto pelo jogador central (que atua na posição 3), além de um dos ponteiros. Antes do levantamento, no entanto, os três jogadores da rede ficam em posição básica alta aguardando a definição do levantador. Dependendo do lado da quadra em que ocorre o ataque, o central (que tem maior facilidade de deslocar-se para qualquer um dos lados) junta-se ao ponteiro da posição 2 ou 4. Se o bloqueio for no meio da rede, da mesma forma um dos ponteiros se desloca para próximo do jogador central.

Para exemplificar, vamos supor que o ataque adversário acontece da posição 4: o bloqueio duplo será efetuado então pelos jogadores das posições 2 (saída de rede) e 3 (central). O jogador da posição 4 (entrada de rede) vai se afastar da rede para cobrir a diagonal curta, o jogador da 5 fica na diagonal longa e o jogador da posição 6 se desloca para a direita para cobrir a paralela longa, enquanto o jogador da 1 fica atrás do bloqueio para cobrir uma largada ou uma bola que toca no bloqueio e sobra para a defesa.

Se por outro lado, o ataque adversário partir da posição 2, o bloqueio será formado pelos jogadores da posição 4 (entrada de rede) e

3 (central). Então, o jogador da posição 2 se afasta para cobrir a diagonal curta e o jogador da 1 fica com a diagonal longa, enquanto o jogador da 6 se movimenta para a esquerda, cobrindo a paralela longa, e o jogador da 5 fica atrás do bloqueio.

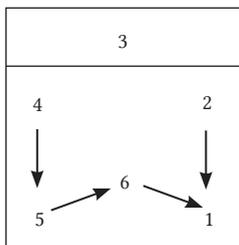


Figura 1. Posição para recepção em “W”

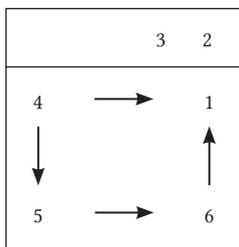


Figura 2. Recepção em quadrado para ataque da posição 4

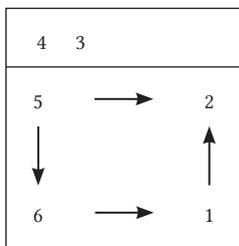


Figura 3. Recepção em quadrado para ataque da posição 2

Convém destacar que o sistema funciona muito bem quando cada aluno se responsabiliza de fato por cobrir determinado espaço da quadra. É necessário combinar sobre a cobertura do centro da quadra, que teoricamente fica mais vulnerável.

### 3. Vivências

#### *3.1. Jogo no sistema 4x2 com formação defensiva em quadrado*

Coloque os alunos para praticar o sistema 4x2, lembrando as trocas de posições que devem efetuar, de acordo com a função pela qual optarem no jogo (ponteiros atuam do lado esquerdo, centrais nas posições do meio e levantadores do lado direito). Enfatize a formação defensiva em quadrado, pois com a inclusão do bloqueio é necessário que a equipe se organize para defender os ataques.

Se julgar necessário, simule algumas jogadas com apenas duas equipes em quadra, enquanto os demais observam – além de outros recursos, como segurar a bola em vez de usar os fundamentos e a redução do espaço (miniquadras).

**Dica:** Se os alunos apresentarem muita dificuldade para jogar no sistema 4x2, você pode optar pelo 4x2 com levantador na posição 3, como indicado no tema 6 do 8º ano. Os sistemas de recepção em “W” e defesa em “quadrado” não se alteram, independentemente do sistema de jogo utilizado.

### 4. Discussão

Estimule os alunos a refletir sobre o sistema de jogo utilizado e sobre suas atitudes durante o jogo.

- Vocês compreenderam que a maneira de organizar os jogadores na quadra depende dos recursos que a equipe utiliza?
- Como a formação do bloqueio mudou a organização do sistema de defesa?
- Vocês conseguiram se organizar para utilizar a formação defensiva em quadrado?
- Gostaram de jogar nesse novo sistema defensivo?
- Deu certo? O que foi mais difícil?
- Vocês utilizaram o diálogo para se organizar?
- Todos foram respeitados nesse processo de adaptação a uma nova situação?

# TEMA 5: VÔLEI SENTADO (2 AULAS)

**Objetivo:** conhecer, compreender e vivenciar a modalidade para-límpica do vôlei sentado. Refletir sobre a prática do esporte adaptado e as atitudes diante dos alunos com necessidades especiais.

## 1. Conversa inicial

Professor, sugerimos que, antes de apresentar o conteúdo aos alunos, procure verificar seus conhecimentos sobre o vôlei sentado. Propomos as seguintes questões norteadoras:

- O que é um esporte adaptado?
- Vocês já ouviram falar dos Jogos Paralímpicos?
- Conhecem alguma modalidade desses jogos?
- Já assistiram pela televisão ou pela internet a modalidade do vôlei sentado?
- Por que os atletas jogam sentados?
- Será que é mais fácil jogar voleibol sentado? Por quê?
- Será que o tamanho da quadra e as regras são iguais às do voleibol convencional?

A medida que os alunos respondem, apresente informações que esclareçam essas questões. É interessante citar outros esportes, como

o golbol – na verdade, a única modalidade dos Jogos Paralímpicos que não é adaptada, pois foi criada especialmente para deficientes visuais. Aproveite esse momento para falar sobre preconceito, diferenças e limitações.

## 2. Leitura para o professor

---

### O esporte adaptado

Esporte adaptado significa ajuste ou acomodação de contextos físicos (como equipamentos, locais, materiais) e procedimentos (regras, organização) de uma modalidade ou evento esportivo para atender as limitações de seus praticantes.

O esporte praticado atualmente pelas pessoas com deficiência teve seu início após a Segunda Guerra Mundial. Devido ao aumento de pessoas com deficiência que retornaram da guerra, houve preocupação do governo britânico em fazer alguma coisa para minimizar essas adversidades. Em 1944, o médico alemão Ludwig Guttmann foi convidado para fundar o centro de reabilitação para tratamento dos soldados com problemas medulares no hospital de Stoke Mandeville e, no ano seguinte, surge o primeiro programa de esporte em cadeira de rodas.

Em 1948, aconteceram os primeiros jogos de Stoke Mandeville, sob a direção do dr. Guttmann. A partir de 1956, passaram a ser reconhecidos oficialmente pelo Comitê Olímpico Internacional (COI). A partir das Olimpíadas de Seul, em 1988, as Paralimpíadas vêm sendo realizadas no mesmo local das Olimpíadas.

### O vôlei sentado

É uma modalidade esportiva adaptada que surgiu na Holanda, em 1956, a partir da junção de dois esportes: o *Sitzball* (esporte alemão que não tem rede, praticado por pessoas com limitada mobilidade, que jogam sentadas) e o voleibol. A partir de 1980, o esporte foi incluído nas Paralimpíadas.

A modalidade é coordenada internacionalmente pela World ParaVolley – a Organização Mundial de Voleibol para Deficientes, antes conhecida como World Organization Volleyball for Disabled (WOVD).

No Brasil, é administrada pela Associação Brasileira de Voleibol Paralímpico (ABVP).

O quadro a seguir apresenta algumas diferenças entre o vôlei sentado e o voleibol convencional.

Quadro 1. Diferenças entre o voleibol sentado e o voleibol de quadra

|                    | Voleibol sentado  | Voleibol  |
|--------------------|---|---|
| Dimensão da quadra | 10 metros de comprimento × 6 metros de largura              | 18 metros de comprimento × 9 metros de largura          |
| Linhas de ataque   | São desenhadas a 2 metros de distância da linha central     | São desenhadas a 3 metros de distância da linha central |
| Dimensões da rede  | 6,50 a 7 metros de comprimento e 0,8 centímetros de largura | 9,50 a 10 metros de comprimento e 1 metro de largura    |
| Altura da rede     | 1,15 metros para homens e 1,05 metros para mulheres         | 2,43 metros para homens e 2,24 metros para mulheres     |

A maior parte das regras são iguais às do voleibol de quadra, como o sistema de pontuação, a composição das equipes e o número de substituições, entre outras. A maior diferença está no fato de que o saque pode ser bloqueado.

Como ficam sentados, as posições dos jogadores na quadra são determinadas e controladas pelas posições dos seus glúteos; isso significa que a(s) mão(s) e/ou perna(s) podem se estender na zona de ataque (jogador da linha de fundo no golpe de ataque), na quadra (sacador durante o golpe do saque) ou na zona livre do lado de fora da quadra (qualquer jogador durante o golpe de saque).

Tocar a quadra adversária com pé(s) ou pernas é permitido em qualquer momento durante o jogo, desde que o jogador não interfira com a jogada do oponente e retorne imediatamente para sua própria quadra.

Um jogador de defesa pode realizar qualquer tipo de golpe de ataque de qualquer altura, desde que no momento do golpe os glúteos do jogador não toquem ou cruzem sobre a linha de ataque. O jogador deve ter contato com a quadra com a parte do corpo entre o ombro e os glúteos em todos os momentos quando tocar a bola. É proibido se erguer, ficar de pé ou dar passadas.

### 3. Vivência

Antes de levá-los para a vivência, sugerimos que você apresente trechos de algum jogo de vôlei sentado para que os alunos possam verificar que se trata de uma modalidade de alto rendimento, mesmo com as limitações de seus praticantes.

No YouTube<sup>1</sup>, você encontra trechos do 8º Campeonato Brasileiro de Voleibol Paralímpico, que aconteceu na cidade de Barueri/SP entre os dias 12 e 15 de novembro de 2010.

Em seguida, proponha aos alunos que se reúnam em grupos de seis integrantes e se organizem para jogar o vôlei sentado.

**Dica:** Professor, se possível, monte várias quadras com as medidas de seis metros de largura por dez de comprimento para garantir maior participação dos alunos na atividade. As linhas podem ser riscadas por giz, feitas por fita crepe e/ou outro material similar. A rede pode ser feita de cordas ou elásticos segurados por dois alunos numa altura de aproximadamente um metro.

A própria quadra de voleibol pode ser adaptada para formar três quadras de vôlei sentado. Considerando que da linha de fundo à linha de ataque há um espaço de seis metros, essa já é a largura da quadra de vôlei sentado; basta acrescentar meio metro de cada lado das linhas de fundo e de ataque para que se tenha os dez metros de comprimento.

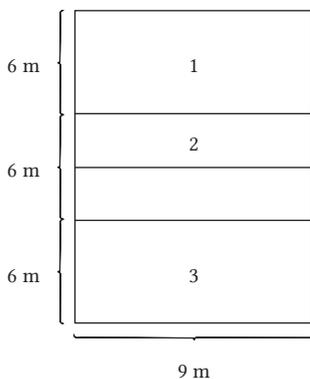


Figura 1. Adaptação da quadra de voleibol para o vôlei sentado

1 Disponível em: <https://bit.ly/2v40lqZ>. Acesso em: 25 jul. 2018.

#### 4. Discussão

Dialogue com os alunos sobre as vivências, refletindo sobre as seguintes questões:

- Gostaram do jogo?
- É mais fácil de jogar que o voleibol convencional ou mais difícil? Por quê? (Provavelmente a maior parte dos alunos e especialmente os mais habilidosos na prática do voleibol não indicam que é mais difícil, pois a execução dos fundamentos e o próprio deslocamento para tocar na bola ficam limitados quando se está sentado. É interessante verificar que nesse jogo as diferenças de habilidades dos alunos acabam minimizadas, pois todos sentem dificuldades.)
- Todos os integrantes dos grupos conseguiram tocar pelo menos uma vez na bola?
- A respeito da cooperação entre a equipe, vocês acham que ela é mais necessária na prática de um esporte adaptado ou é a mesma do esporte convencional?
- O vôlei sentado ou outros esportes adaptados são transmitidos pela televisão?
- Por que essas modalidades não são valorizadas na nossa sociedade? (Provavelmente por causa das deficiências dos atletas; a televisão e o próprio público preferem a estética dos atletas que não apresentam nenhum tipo de deficiência, como um braço ou perna amputada.)
- O que vocês acham dos atletas que têm problemas locomotores e praticam essa modalidade?
- Vocês costumam ter atitudes de respeito em relação aos colegas ou outras pessoas que possuem algum tipo de deficiência?

#### 5. Tarefa para casa

Para fixar melhor o tema, solicite que os alunos analisem outros vídeos da internet, pesquisados por eles próprios.

#### 6. Para saber mais

**Sugestão de livro:** CASTRO, E. M. *Atividade física adaptada*. Ribeirão Preto: Tecmedd, 2005.



## REFERÊNCIAS

- BETTI, M. **Educação física e sociedade**. São Paulo: Movimento, 1991.
- BIZZOCCHI, C. **O voleibol de alto nível: da iniciação à competição**. Barueri: Manole, 2004.
- DARIDO, S. C. **Educação física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2003.
- DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. (Coord.). **Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
- GALATTI, L. R; PAES, R. R. Fundamentos da pedagogia do esporte no cenário escolar. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, v. 6, n. 9, jul.-dez. 2006.
- GONZÁLEZ, F. J.; FRAGA, A. B. Referencial curricular de educação física. In: RIO GRANDE DO SUL (Estado). Secretaria da Educação. **Referenciais curriculares do estado do Rio Grande do Sul: linguagens, códigos e suas tecnologias – arte e educação física**. Porto Alegre: Departamento Pedagógico, 2009. v. 2. p. 112-181.

GRECO J. P.; BENDA, R. N. (Orgs.). **Iniciação esportiva universal**: da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Belo Horizonte: Editora UFMG, 1998. v. 1.

RODRIGUES, H. A; DARIDO, S. C. A técnica esportiva em aulas de Educação Física: um olhar sobre as tendências sócio-culturais. **Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 2, p.139-154, maio-ago. 2008.

TUBINO, M. J. G. **Dimensões sociais do esporte**. São Paulo: Cortez, 2001. v. 25. (Série Questões da Nossa Época).

## **Presidência do CREF4/SP**



Nelson Leme da Silva Junior

## **Comissão Especial do Selo Literário 20 anos da Regulamentação da Profissão de Educação Física**



Alexandre Janotta Drigo  
Presidente da Comissão  
Conselheiro Federal  
CONFEF



Érica Verderi  
Conselheira Regional  
CREF4/SP



Mario Augusto Charro  
Conselheiro Regional  
CREF4/SP



## **Livros do Selo Literário**

1. Educação Física e Corporeidade: paralelos históricos, formação profissional e práticas corporais alternativas
2. A responsabilidade do Profissional de Educação Física na humanização da pessoa idosa
3. No caminho da suavidade: escritos do Dr. Mateus Sugizaki
4. Gestão de academias e estúdios: proposta de procedimentos operacionais para treinamento individualizado e ginástica artística
5. Pedagogia complexa do Judô 2: interface entre Treinadores Profissionais de Educação Física
6. Educação Física: formação e atuação no esporte escolar
7. Voleibol na Educação Física escolar: organização curricular do 6º ao 9º ano
8. Modelos de treinamento de Judô propostos por Treinadores de Elite
9. Trabalhando com lutas na escola: perspectivas autobiográficas de Professores de Educação Física
10. Teoria social cognitiva e Educação Física: diálogos com a prática
11. Padronização de medidas antropométricas e avaliação da composição corporal
12. Hipertrofia muscular: a ciência na prática em academias
13. Obesidade e seus fatores associados: propostas para promoção da saúde a partir do exercício físico e da aderência a ele associada
14. O Direito no desporto e na prática Profissional em Educação Física
15. Maturação biológica: uma abordagem para treinamento esportivo em jovens atletas
16. Gestão pública no Esporte: relatos e experiências
17. Métodos inovadores de exercícios físicos na saúde: prescrição baseada em evidências
18. Conceitos básicos relacionados a doenças crônicas e autoimunes: considerações para atuação do Profissional de Educação Física
19. As atividades de aventura e a Educação Física: formação, currículo e campo de atuação
20. Primeiros socorros e atuação do Profissional de Educação Física
21. Musculação: estruturação do treinamento e controle de carga

Este livro foi composto em Linux Libertine pela Tikinet  
Edição e impresso pela Coan Indústria Gráfica Ltda em  
papel Offset 90g para o CREF4/SP, em setembro de 2018.



## Selo Literário 20 anos da Regulamentação da Profissão de Educação Física

O Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região (CREF4/SP), na sua competência de “zelar pela dignidade, independência, prerrogativas e valorização da profissão de Educação Física e de seus Profissionais”, mantendo seus valores de comprometimento, credibilidade, ética, excelência, interesse público, justiça, legitimidade, responsabilidade social e transparência, produziu o Selo Literário comemorativo dos 20 anos da promulgação da Lei nº 9.696/98, composto por obras literárias com conteúdo relacionado ao campo da Educação Física, com os seguintes temas: História da Corporeidade e o Corpo; biografia de Profissional consagrado; Educação Física escolar, esportes, lutas, gestão, *fitness*, ginástica, lazer, avaliação física, saúde, psicologia e pedagogia aplicadas.

Dessa forma, além de comemorar esta data de grande importância, mantemos nosso compromisso de estimular o desenvolvimento da prestação de serviços de excelência dos Profissionais de Educação Física perante nossa sociedade.

A todos uma boa leitura,

*Conselho Regional de Educação Física  
da 4ª Região – Estado de São Paulo*

