



Nível de ensino: Ensino Fundamental

Componente Curricular: Educação Física

Modalidade: Voleibol

Duração da atividade: Recomendam-se cinco encontros/aulas, com duração de uma hora-aula para cada encontro.

O QUE O ALUNO DEVERÁ APRENDER COM ESTAS AULAS

OBJETIVOS:

- Conhecer o voleibol como elemento da cultura do movimento humano, a partir de sua criação e evolução;
- Reconhecer as principais regras do jogo de voleibol, sua contextualização e adaptabilidade em situações específicas;
- Identificar os fundamentos do jogo do voleibol e suas variadas formas de execução, vivenciando e aplicando em situações de jogo.

CONHECIMENTOS PRÉVIOS QUE DEVEM SER TRABALHADOS PELO PROFESSOR COM O ALUNO

O professor necessita utilizar-se sempre da exposição dialogada, apresentando algumas questões que precedem a aprendizagem dos fundamentos técnicos do voleibol. Este fator torna-se importante para salientar aspectos que contextualizam o voleibol na perspectiva educacional do esporte. Entre vários, podemos citar os seguintes conteúdos:

- Voleibol como processo de cultura do movimento humano - O esporte como elemento de cultura. O homem cria e recria formas de utilização do movimento por meio de suas relações com o meio (físico, social e político). Assim surgiu e tem evoluído a prática do voleibol.
- Regras do voleibol e sua evolução - O aspecto fundamental das regras, oportunizando aos alunos o entendimento de que elas servem para sistematizar e, até mesmo, tornar o jogo do voleibol mais dinâmico.
- Apreensão das técnicas de movimentos - Os fundamentos básicos do voleibol: toque, saque, recepção de saque ou manchete, levantamento, cortada, bloqueio.
- Interação social - O voleibol como exemplo de atividade social, por ser um esporte essencialmente coletivo, e a importância deste princípio para o sucesso da equipe.
- Aquisição de estilo de vida ativo - O esporte como promotor de um estilo de vida ativo, tendo em vista que o voleibol pode ser uma prática regular, sistematizada e orientada para a saúde e qualidade de vida.
- Manutenção e promoção da saúde - As evidências morfofuncionais dos benefícios da prática do voleibol para a melhoria da capacidade aeróbia e anaeróbia, fortalecendo o sistema cardiorrespiratório, melhorando a qualidade de movimentos da musculatura de membros inferiores (coordenação motora, saltos verticais e horizontais, movimentações em vários sentidos, e outras) e membros superiores (coordenação motora fina, força, explosão, dentre outros elementos coordenativos).



- Formação da cidadania sócio-desportiva - No voleibol, assim como nos esportes coletivos, a perspectiva da sua prática possibilitando a formação ético-social, respeitando as diferenças, superando limitações individuais e coletivas, aprendendo a ser e a conviver, respeitando e refletindo as regras, reconhecendo a importância dos outros, aprendendo a ganhar e a perder, etc.
- Noções da organização pedagógica de uma aula de educação física na perspectiva educacional, onde os conteúdos das aulas possuem elementos conceituais (conhecimentos sobre o que se propõe fazer), procedimentais (conhecer as inúmeras formas de como fazer), e atitudinais (aprendendo comportamentos e atitudes éticosociais, autosuperação, heterosuperação, autonomia, entre outros).
- Planejamento de aulas que possibilitem o alcance dos objetivos expostos anteriormente, conforme modelos a serem apresentados.

ESTRATÉGIAS E RECURSOS DA AULA/DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

Existem inúmeras formas metodológicas para o alcance dos resultados por meio de um programa educacional baseado no voleibol. No entanto, o professor precisa entender quais são seus objetivos antes da elaboração de seu planejamento de aulas. O trabalho apresentado relaciona-se ao voleibol na perspectiva educacional. Sendo assim, este objetivo deve nortear todas as ações do profissional de educação física. As sugestões metodológicas de cada aula deverão ser estruturadas em função do tema proposto. No entanto, de uma forma geral, o professor deverá organizar uma roda para começar a aula com uma discussão inicial. Como facilitador, o professor deverá estimular a participação de todos, valorizando a contribuição de cada um, procurando, quando necessário, permitir ao grupo decidir sobre a ação a ser realizada.

Ao se trabalhar a história e as alterações das regras do voleibol, o professor estimulará a pesquisa dos alunos, buscando informações com pessoas do seu entorno e também em instrumentos de busca, tais como revistas, livros e sites da internet.

Apresentaremos, a seguir, a descrição de alguns roteiros de aulas que poderão auxiliar o professor. Mas lembrem-se: essas são apenas algumas sugestões; os professores devem ser autônomos para criar e recriar a partir das vivências de seus alunos.

Um aspecto importante será fazer uso dos programas do vídeo disponibilizado. Nesse sentido, os alunos devem conhecê-lo previamente, e todos (incluindo professor e alunos) deverão citá-los nas partes das aulas, com o intuito de manter uma relação direta com o tema da aula e este recurso didático.

AULA 1

TEMA: O PRINCÍPIO DO JOGO DE VOLEIBOL

Nível de ensino: Ensino Fundamental – 6º e 7º ano

Material utilizado: 01 bola de voleibol



Sequência Pedagógica

Primeiro momento:

Colocar o vídeo do Programa 1. Conversar com os alunos sobre a história do voleibol, comentando sobre o princípio fundamental do jogo: manter a bola no ar, evitando que toque no solo do seu campo, enviando-a para o outro campo. Explicar para os alunos que as atividades da aula serão organizadas para explorar a história deste esporte e o princípio fundamental do jogo.

O professor inicia a atividade com a bola de voleibol na mão. Faz o primeiro questionamento ou pergunta provocativa. Pede que levante a mão aquele(a) que quiser responder. Deve explicar que passará a bola de voleibol para o(a) aluno(a) que iniciar o processo de resposta. Após isto, a bola deverá ser repassada para quem quiser continuar respondendo à mesma questão, ou a próxima iniciada pelo professor.

A seguir, estão descritas algumas perguntas norteadoras que poderão dar início à discussão:

- Qual fator curioso da história do voleibol chamou sua atenção?
- Na atualidade, você conhece o nome de algum dos atletas de destaque neste esporte?
- O que você considera como um “atleta de destaque”?
- Você gostaria de ser um atleta de voleibol?
- O que você acha do jogo de voleibol?
- Você joga voleibol na sua comunidade?
- Onde você joga voleibol?
- Que espaços você utiliza para a prática do voleibol?
- Quais os benefícios do voleibol para a saúde do praticante?
- Do ponto de vista do bem-estar geral, quais os benefícios do voleibol?

AULA 2

TEMA: VIVENCIANDO O FUNDAMENTO BÁSICO DO VOLEIBOL

Nível de ensino: Ensino Fundamental – 5º e 6º ano

Material utilizado:

- Balões, bola de voleibol, bolão de praia (bola grande de plástico).

Sequência Pedagógica:

Primeiro momento - exposição verbal – roda inicial:

- Organizar a turma em roda para um conversa inicial.
- Explicar que o objetivo fundamental do jogo de voleibol é passar a bola por cima da rede, de uma quadra para a outra, mantendo a bola no ar. Assim, o objetivo da aula é vivenciar este fundamento básico do



jogo de voleibol.

- O professor deve apresentar o material que será utilizado na aula: balões, bolão grande de plástico e a bola de voleibol.
- Explicar que a atividade está relacionada ao processo histórico do voleibol, quando ainda não existiam todas as regras, que foram sistematizadas com o tempo.

Segundo momento – 1ª atividade em grupo (mantendo o balão acima da linha do ombro):

Os alunos devem ser divididos em grupos de até cinco participantes. Cada grupo receberá um balão que deverá ser preenchido com ar. Os participantes deverão se esforçar para manter o balão o mais alto possível, evitando que caia abaixo da linha dos ombros. O professor deve deixá-los à vontade para aplicar socos, tapas, etc., com o intuito de manter o balão no ar. É importante o trabalho de equipe. Pode ser realizada uma pequena competição, na qual o grupo que deixar o balão tocar o solo sai do jogo. A equipe vencedora será aquela que mantiver o balão no ar o maior tempo possível.

Terceiro momento - 2ª atividade em grupo (jogo de voleibol com bolão de praia):

- Ao término da atividade anterior, o professor deverá juntar a turma para conversação inicial.
- Agora, o professor deverá indicar o espaço do jogo de voleibol. Caso não possua uma quadra com as demarcações para o voleibol, o professor deverá explicar que, conforme o vídeo, a quadra deste jogo possui 18 metros de comprimento e 9 metros de largura. No entanto, o espaço de jogo deve ter a dimensão do espaço disponível.
- Os alunos devem ser instigados à participação desde o início: na discussão da metragem do espaço disponível e, caso não se tenha a rede de voleibol, todos devem colaborar na solução do problema para encontrar algo que possa substituir a rede de voleibol.
- Após todo processo inicial, o professor divide a turma em dois grupos. Não há necessidade de limitar o número de participantes. O formato de jogo pré-desportivo, ou seja, que contém os elementos do grande jogo denominado voleibol, limita-se apenas a passar o bolão de plástico de um lado para outro. Esta passagem de bola pode ser direta ou com vários passes entre os componentes da mesma equipe.
- Não há saque. O processo se dá como um jogo simples de toque entre um grupo de amigos. Porém, existe um objetivo que consiste em tocar a bola para o lado da equipe adversária e esperar que ela caia no solo desse lado.
- O professor pode realizar várias adaptações: regulamentar o número de passes que deve haver em cada campo antes de devolver a bola para a equipe adversária; quantos passes devem ser executados por meninas e quantos por meninos; de quantos pontos será o jogo, etc.
- Após o jogo, o professor deverá reunir os alunos em uma roda e conversar sobre as impressões deste jogo e sua relação com o voleibol.



AULA 3

TEMA: BRINCANDO COM A APRENDIZAGEM – TÉCNICA DO SAQUE

Nível de ensino

Ensino Fundamental – 6º e 7º ano

Material utilizado:

- 12 garrafas pets de refrigerante (2,5 l);
- Giz branco ou colorido;
- 1 rolo de barbante ou rede de voleibol;
- 2 bolas de voleibol.

Sequência Pedagógica:

Preparação para a realização da aula

O professor deverá dividir cada lado da quadra de voleibol em 6 quadrados. Cada um deles terá um número de 1 a 6. Em cada um deles haverá uma garrafa pet preenchida com areia ou água para dificultar a queda pelo vento ou leve toque. Assim, o professor explicará que haverá uma “batalha naval” e que os pontos serão computados de acordo com o local onde cair a bola de voleibol lançada pelo time adversário. No entanto, para que o ponto seja validado, a garrafa pet referente ao local da queda da bola que foi sacada deverá ser derrubada.

Primeiro momento – roda inicial:

- Numa roda, iniciar a aula perguntando se os alunos já brincaram de “batalha naval”. Deve-se explicar que as nações estão sempre procurando a paz, que esta brincadeira é algo do imaginário e que não reflete a realidade ou a intencionalidade bélica, que foge os preceitos de civilidade.
- Enquanto os alunos forem respondendo, o professor deverá explicar qual a relação desta brincadeira com o jogo de voleibol. No caso, será a execução do saque por cima e por baixo, com intuito de acertar um alvo postado após a rede, que deverá ser ultrapassada pela bola.
- Importante salientar que será dada uma tarefa (ultrapassar a rede utilizando o saque), mas com um problema a ser solucionado (acertar no alvo que possui maior pontuação para que a equipe possa sagrar-se vitoriosa).
- Após as explicações, o professor deverá dividir a turma em dois grupos. Cada qual terá o tempo de 4 minutos para tentar acertar o máximo de alvos possíveis. O outro grupo estará apanhando as bolas, devolvendo-as para a equipe que está sacando, levantando as garrafas pets que forem derrubadas e auxiliando o professor na contabilidade dos pontos da equipe adversária.

1	4	4	1
3	6	6	3
2	5	5	2



Modelo de pontuação da quadra de voleibol, onde ficarão as garrafas pets.

Segundo momento – roda final:

Ao final da aula, o professor poderá discutir sobre os aspectos técnicos e táticos da utilização do saque não apenas para colocar a bola em jogo. Neste sentido, como um jogo competitivo e atraente, é preciso avaliar que o jogador no serviço de saque precisará orientar-se sobre onde colocar a bola, dificultando a recepção do adversário e possibilitando o ganho do ponto para sua equipe. É preciso avaliar que, tal qual nas táticas que evidenciamos para as tarefas do dia a dia (ex: planejamento de estudos para provas, organização das tarefas de lazer e trabalho semanais, preparação das fases para se alcançar uma meta na vida, etc.), lançar mão de aspectos táticos também são relevantes.

AULA 4

TEMA: ENSINANDO FUNDAMENTOS – TOQUE

Nível de ensino

Ensino Fundamental – 6º ao 9º ano

Material utilizado:

- 1 bola de voleibol;

Sequência Pedagógica:

Primeiro momento – roda inicial:

- Expor aos alunos que a aula será sobre o fundamento TOQUE.
- Apresentar o vídeo do Programa 2 e solicitar aos alunos que avaliem as informações sobre o toque e como torná-lo eficiente. No entanto, pedir-lhes que não se preocupem demasiadamente com a execução. Importa que consigam explorar e vivenciar este fundamento.
- Iniciar uma discussão com perguntas operacionalizadas, tais como:
 - Quais os tipos de toque que vocês conhecem?
 - De frente, de lado, de costas, com caída e rolamento de costas, com caída e rolamento lateral, em suspensão, etc.
 - Qual é o melhor toque?
 - É aquele que chega ao companheiro, pois este é o objetivo.
 - Qual(is) a(s) maior(es) dificuldade(s) para a execução de um toque eficiente?
 - A inexistência de (1) flexão de braços (para receber a bola) e (2) da extensão de braços para lançá-la ao objetivo;
 - Receber a bola sem a posição de flexão de pernas, com importância fundamental para a coordenação motora necessária para movimento (flexionam-se pernas e braços para receber a bola e estendem-se simultaneamente ao lançá-la).



OBS: colocamos algumas possíveis respostas às perguntas. No entanto, com certeza, outras possibilidades poderão ser expostas pelos alunos ou pelo professor. O mais importante, neste caso, é que as respostas partam dos alunos, tendo o professor como um facilitador por meio de perguntas operacionalizadas.

Segundo momento – exercícios de toque:

Organizar os alunos em dois grupos. Um grupo estará em um dos lados da quadra de voleibol e o outro, consequentemente, do outro lado. Esta será a composição dos times para diversas atividades que ocorrerão.

Terceiro momento – O jogo de número de toques crescentes:

- Cada equipe deverá realizar sempre um toque a mais do que a equipe adversária.
- Inicia-se o jogo sorteando a equipe que começará com apenas 1 toque para passar a bola para o campo adversário.
- Ao receber o passe vindo da equipe adversária com apenas 1 toque, a equipe receptora deverá fazer 2 toques (um a mais) antes de passar a bola para a equipe adversária. Ou seja, faz um toque a mais para passar a bola. Por conseguinte, a equipe que receber a bola passada com dois toques deverá executar três toques antes de repassar, e assim sucessivamente.
- Caso a bola caia no chão da equipe que estiver tocando ou esta não consiga realizar o número de toques (sempre um a mais do que fora executado pela outra equipe), a equipe adversária ganhará um ponto.
- O professor deverá negociar a quantidade de pontos para se vencer o jogo. Termina a atividade quando os alunos perderem o interesse em continuar jogando.

Quarto momento – Zerando o número de jogadores da quadra através do toque:

- Cada equipe deverá realizar sempre os três toques após a recepção do toque iniciado pela outra equipe (Atenção: não vale utilizar o saque como serviço – colocar a bola em jogo).
- Inicia-se o jogo sorteando a equipe que começará tocando a bola para a equipe adversária.
- Ao receber o passe vindo da equipe adversária, a equipe receptora deverá realizar até três toques (como na regra) antes de passar a bola para a equipe adversária.
- Cada jogador que executar o toque deverá sair da quadra. Ou seja, quem faz um toque auxilia o seu time a ganhar o jogo, saindo da quadra.
- O jogo vai se desenvolvendo e a equipe que conseguir ficar com apenas um jogador antes da outra, ganhará o set.
- No entanto, a cada rally, se a equipe não conseguir passar a bola para o outro lado, todos os jogadores deverão retornar para a quadra. Não vale para bola fora lançada pela outra equipe.

Quinto momento – A rede móvel:

- Da mesma forma executada na atividade anterior, cada equipe deverá realizar sempre os três toques após a recepção do toque iniciado pela outra equipe (Atenção: também não vale utilizar o saque como serviço – colocar a bola em jogo).
- No lugar de rede, dois alunos (voluntários que serão trocados a cada momento) estarão segurando na ponta de um barbante, cujo comprimento deve ser o dobro do tamanho da rede.



- Inicia-se o jogo sorteando a equipe que começará tocando a bola para a equipe adversária.
- Ao iniciar o rally, os alunos com o barbante esticado irão se movimentar para diminuir o tamanho de uma das quadras, aumentando a outra; ou irão se movimentar em diagonal para organizar outro formato de divisão das quadras de jogo, etc.
- Os jogadores das equipes devem manter o jogo em andamento respeitando os novos formatos oriundos da movimentação dos dois alunos segurando a ponta do barbante (rede de voleibol).
- O professor deve negociar a quantidade de pontos por set. Além disto, deverá intervir para normatizar exageros no uso do barbante ou dinamizar a atividade.
- A atividade termina quando seu dinamismo perder o interesse por parte dos alunos.

AULA 5

TEMA: CRIANDO SITUAÇÕES DINÂMICAS PARA O JOGO DE VOLEIBOL

Nível de ensino

Ensino Fundamental – 8º e 9º ano

Material utilizado:

- 1 bola de voleibol

Sequência Pedagógica:

Primeiro momento

Começar a aula explicando sobre a importância do conhecimento dos fundamentos básicos do voleibol. Após esta explicação, organizar um jogo de voleibol de forma que todos os alunos participem. O professor deve pensar em manter os alunos em quadra o maior tempo possível. Pensar em pontos mínimos de partida, ou no revezamento de times após um ponto ganho ou perdido, etc.

Segundo momento

Depois da explicação oferecida sobre os fundamentos, e do jogo coletivo com a participação de todos, perguntar aos alunos se todos jogaram pelo menos um total de 10 minutos. Após as manifestações de respostas, o professor deve reunir o grupo numa roda para uma breve discussão com as seguintes perguntas provocativas:

- Que problemas vocês detectam no seu time que possam estar interferindo na execução dos fundamentos do voleibol, dificultando a vitória de sua equipe?
- Ou: que problemas têm impedido a participação realmente efetiva de todos?

Exemplos de possíveis respostas:

- Muita gente não tem força de braços para executar o saque;
- Há grande diferença de habilidades entre os jogadores;
- Não conseguimos executar a cortada, pois a rede é alta e não podemos utilizar este fundamento.



- Diante das respostas, o professor solicitará aos alunos que escolham uma dificuldade que queiram superar e, por meio da realização de um brainstorming, encontrem possíveis soluções para estes.

Terceiro momento

O professor deverá fechar as questões discutidas anteriormente, evidenciando que no voleibol, que é um jogo de habilidades técnicas, o aprimoramento e apreensão dos movimentos se dá pela execução dos mesmos em situações diferenciadas. Assim, o professor deverá criar um ambiente variado de propostas motoras, onde os alunos irão vivenciar e explorar os fundamentos do voleibol de forma despretensiosa: um simples jogo, por exemplo, colocando em prática a solução tática escolhida pela maioria dos jogadores. Neste caso, nos utilizamos da proposta metodológica denominada “jogar para aprender e aprender para jogar”.

Quarto momento – Um grupo saca, e o outro faz a recepção, levantamento e realiza a cortada.

- O professor organiza seis colunas, com número mais ou menos equivalente de alunos. Três ficam na zona de saque de um lado e os outros, do outro lado.
- De um lado, os alunos somente sacam. Sempre deve ser obedecida a ordem do 1º da primeira coluna, da segunda e terceira. Após esta ação, os que sacam vão para o fim da fila de suas colunas.
- Do outro lado, entram os primeiros três alunos que estão no 1º lugar de suas colunas. Eles deverão receber o saque com manchete ou toque, passar para um segundo aluno que será o levantador, que servirá a bola para o terceiro, que irá realizar a cortada ou somente passar a bola para a outra quadra. Ganhando ou perdendo o rally, estes irão para o fim da fila de suas respectivas colunas.
- A atividade continua até que os alunos percam interesse pela mesma.

Quinto momento – O jogo de três contra três:

- Utiliza-se a mesma estrutura da atividade anterior.
- Entram os três primeiros das três colunas de cada lado.
- Haverá uma disputa de dois rallies.
- Cada grupo de três sacará uma vez;
- Perdendo ou ganhando, os seis participantes deverão sair para tomar a última posição no fim de suas respectivas colunas.
- Termina a atividade quando os alunos perderem o interesse em continuar jogando.

ALGUMAS CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES PARA FINALIZAR

As aulas de voleibol devem ser pautadas no princípio da aprendizagem lúdica e recreativa. Isto não significa a desvalorização dos aspectos da apreensão de habilidades técnicas e do desenvolvimento de qualidades físicas necessárias para a participação efetiva, dinâmica e com qualidade individual de movimentos. Torna-se necessário que o professor de educação física crie espaço dinâmico, motivador e com tarefas criativas e desafiadoras. Isto será primordial para o sucesso e satisfação individual e coletiva dos participantes.

No entanto, entendemos que a decisão sobre quando trabalhar com cada tema é exclusiva do professor.



Outro aspecto salutar é oportunizar – realmente – a participação do aluno, valorizando suas opiniões, aca-
tando sugestões de dinamização das atividades, enfim, promovendo ações reflexivas durante a realização
de suas atividades. Afinal, este talvez seja um dos maiores objetivos do voleibol como meio de educação e
educação física: valorizar os alunos como atores e não somente como executores de uma proposta.

REFERÊNCIAS

- BARROS JÚNIOR, Amilton Barret de. Voleibol. Rio de Janeiro. Ed. 1979.
- BOJIKIAN, J. C. M. Ensinando voleibol. São Paulo: Phorte, 2003.
- BOTTA, Juan Luís. Voleibol. Téc/tac. De Los Fundamentos. ED.Sradium. Buenos Aires. 1992.
- CARVALHO, Oto Moravia. Voleibol: 1000 exercícios. Rio de Janeiro: Sprint 2000.
- CRISOSOTOMO, J: BOJIKIN, Marcondes. Ensinando voleibol. São Paulo: Phorte 2002.
- DAVIDOFF, L. Introdução à Psicologia. São Paulo: Mc Graw-Hill, 2001.
- FROHNER, Berthold. Escola de voleibol para apoio às aulas de educação física. São Paulo: Ediouro/TEC-
noprint, 1998.
- GAYA, A & CARDOSO, M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo,
idade e níveis de desempenho desportivo. Revista Perfil. Porto alegre: Editora da UFRGS. Ano 2, N. 2, 1998.
- GUILHERME, Adolfo. Voleibol á beira da quadra. Ed.Brasilpal Ltda.1979.
- MAGGIL, R. A Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações. São Paulo: Edgard Blucher, 2001.
- MEDALHA, José. Voleibol. EPU/MEC. São Paulo. 1973.
- MANUAL DO TREINADOR. Rio de Janeiro. C.B.V. 1979.
- PIROLO, A. L. A disciplina voleibol nos cursos de licenciatura em Educação Física do Paraná: processo de
conhecimento crítico-reflexivo? Formação universitária em Educação Física. Rio de Janeiro: Editora Central
da Universidade Gama Filho, 1997. p. 163-195.
- LEMONS Airton. Voleibol escolar. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.
- TANI, G. Vivências práticas no curso de graduação em Educação Física: necessidade, luxo ou perda de
tempo? Caderno Documentos – Departamento de Pedagogia do Movimento Humano da EEFEUSP, n. 2, p.
1-22, abr. 1996.