

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO - UFOP
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFOP - EEFUFOP
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**



MARIA EDUARDA ELEUTÉRIO

GUIA PRÁTICO DE VOLEIBOL PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**OURO PRETO
2026**

MARIA EDUARDA ELEUTÉRIO

GUIA PRÁTICO DE VOLEIBOL PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Kelerson Mauro de Castro Pinto

**OURO PRETO
2026**

SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

E39g Eleuterio, Maria Eduarda.

Guia prático de Voleibol para professores de Educação Física.
[manuscrito] / Maria Eduarda Eleuterio. - 2026.
62 f.: il.: color., tab..

Orientador: Prof. Dr. Kelerson Mauro de Castro Pinto.
Monografia (Licenciatura). Universidade Federal de Ouro Preto. Escola
de Educação Física. Graduação em Educação Física .
Área de Concentração: Esportes.

1. Voleibol. 2. Educação física. 3. Educação física escolar. I. Pinto,
Kelerson Mauro de Castro. II. Universidade Federal de Ouro Preto. III.
Título.

CDU 796.3

Bibliotecário(a) Responsável: Angela Maria Raimundo - SIAPE: 1.644.803



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
REITORIA
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



FOLHA DE APROVAÇÃO

Maria Eduarda Eleutério

Guia prático de Voleibol para professores de Educação Física

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física

Aprovada em 6 de fevereiro de 2026

Membros da banca

Dr - Kelerson Mauro de Castro Pinto - Orientador (Universidade Federal de Ouro Preto)
Dra - Priscila Augusta Ferreira Campos - (Universidade Federal de Ouro Preto)
Msc - Renato Lopes Moreira - (Universidade Federal de Ouro Preto)

Kelerson Mauro de Castro Pinto, orientador do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 11/02/2026



Documento assinado eletronicamente por **Kelerson Mauro de Castro Pinto, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 11/02/2026, às 11:07, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **1057645** e o código CRC **12650EC3**.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus, por ter sido meu sustento, minha força e meu amparo em todos os momentos, especialmente nos dias mais difíceis. Sem a Sua presença, nada disso seria possível.

Aos meus pais, minha eterna gratidão. Obrigada por cada ensinamento, cada apoio, cada esforço e cada gesto de amor que moldaram não apenas minha formação acadêmica, mas principalmente quem eu sou como pessoa.

Aos colegas de profissão que a vida me permitiu encontrar ao longo dessa caminhada, obrigada pelas trocas, pelo incentivo, pelas conversas e pelos momentos que tornaram essa jornada mais leve, mais humana e mais feliz.

Aos meus professores, agradeço com carinho e respeito. Cada aprendizado, cada orientação e cada experiência compartilhada contribuíram de maneira única para minha construção pessoal e profissional.

Ao meu querido orientador, minha profunda admiração e agradecimento. Obrigada pela paciência, pela compreensão, pela dedicação e pela forma generosa com que conduziu este trabalho. Sua orientação foi essencial para que este sonho se tornasse realidade.

Ao meu noivo, meu amor e minha gratidão. Obrigada por caminhar ao meu lado durante tantos anos, por dividir sonhos, desafios, inseguranças e conquistas. Obrigada por compartilhar seus conhecimentos, por acreditar em mim e por ser meu apoio incondicional. E, acima de tudo, por me dar o presente mais lindo dessa trajetória: nossa amada Maitê, minha luz, minha inspiração e minha maior motivação.

A todos que, de alguma forma, fizeram parte dessa jornada, deixo meu mais sincero agradecimento. Cada palavra, gesto e apoio tiveram um significado imenso. Este sonho também é de vocês. Gratidão.

RESUMO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso tem como objetivo apresentar um manual de voleibol, direcionado a professores de Educação Física, com uma proposta de material de apoio pedagógico voltado ao ensino do voleibol no Ensino Fundamental II. O manual foi elaborado com base em referências clássicas da Educação Física escolar e do ensino dos esportes, além das diretrizes da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), e apresenta sugestões de atividades práticas, progressões didáticas e orientações metodológicas para o ensino dos fundamentos do voleibol (saque, recepção, levantamento, ataque, bloqueio e defesa). A obra está organizada de maneira a facilitar a aplicação dos conteúdos em diferentes contextos escolares, respeitando o nível de desenvolvimento dos alunos e valorizando o protagonismo discente. Essa proposta busca contribuir com a prática pedagógica dos professores de Educação Física, ampliando as possibilidades de ensino do voleibol na escola e fortalecendo o papel da disciplina na formação integral dos estudantes, por meio de aulas mais significativas, lúdicas e participativas.

Palavras- chave: Voleibol; Educação física; Progressão; Pedagógico; Fundamentos técnicos.

ABSTRACT

This Final Course Project aims to present a volleyball manual, directed at Physical Education teachers, with a proposal for pedagogical support material focused on teaching volleyball in Elementary School II. The manual was developed based on classic references in school Physical Education and sports teaching, in addition to the guidelines of the National Common Curricular Base (BNCC), and presents suggestions for practical activities, didactic progressions, and methodological guidelines for teaching the fundamentals of volleyball (serve, reception, setting, attack, block, and defense). The work is organized in a way that facilitates the application of the content in different school contexts, respecting the students' level of development and valuing student protagonism. This proposal seeks to contribute to the pedagogical practice of Physical Education teachers, expanding the possibilities of teaching volleyball in schools and strengthening the role of the discipline in the integral formation of students, through more meaningful, playful, and participatory classes.

Keywords: Volleyball; Physical education; Progression; Pedagogical; Technical fundamentals.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1: Chegada do voleibol	12
FIGURA 2 : Fundamentos do voleibol	17
FIGURA 3: Voleibol com rede móvel	18
FIGURA 4: Voleibol dançante	19
FIGURA 5: Voleibol com bola grande	19
FIGURA 6: Voleibol com lençol	20
FIGURA 7: Voleibol com rede humana	21
FIGURA 8: Quadro de conteúdo programático	21
FIGURA 9: Saque por baixo	23
FIGURA 10: Saque por cima	25
FIGURA 11: Fundamento manchete	30
FIGURA 12: Fundamento toque	33
FIGURA 13: Fundamento levantamento	38
FIGURA 14: Fundamento ataque	42
FIGURA 15: Fundamento bloqueio	48
FIGURA 16: Sentido do rodizio no voleibol	54
FIGURA 17: Posições em quadra	54

SUMÁRIO

Introdução	9
Capítulo 01– Origem do voleibol	11
Origem do voleibol no Brasil	12
Capítulo 02 –Principais regras do voleibol	13
Capítulo 03 – Jogos pré desportivos	14
Capítulo 04 – Fundamentos básicos Sistema de jogo.....	20
4.1 Saque	21
4.1.1 Saque por baixo	22
4.1.2 Saque por cima	25
4.2 Passe	28
4.2.1 Manchete	29
4.2.2 Toque.....	33
4.3 Levantamento	37
4.4 Ataque.....	42
4.5 Bloqueio	47
Capítulo 05 – Sistema de jogo	52
Capítulo 06 – Linguagens do voleibol.....	55
6.1 Gírias do voleibol	55
6.2 Termos do voleibol.....	55
Capítulo 07 –Jogos escolares	55
Considerações finais.....	57
Referência	58

INTRODUÇÃO

A Educação Física escolar tem como papel fundamental proporcionar aos alunos vivências corporais que contribuam para o seu desenvolvimento integral — físico, cognitivo, afetivo e social. Entre os conteúdos estruturantes desse componente curricular destaca-se o esporte, que, quando abordado pedagogicamente, ultrapassa o ensino técnico e passa a ser compreendido como uma prática cultural, histórica e socialmente construída (DARIDO; RANGEL, 2005; COLETIVO DE AUTORES, 1992). A Base Nacional Comum

Curricular (BNCC) orienta que o ensino dos esportes na Educação Física escolar deve ir além da simples reprodução técnica, valorizando a compreensão do jogo, o protagonismo dos alunos e a contextualização das práticas corporais como manifestações culturais e sociais (BRASIL, 2018).

No contexto escolar, a tarefa da Educação Física consiste em trabalhar os conteúdos em suas diferentes dimensões — procedimental, conceitual e atitudinal — superando práticas reducionistas que fragmentam o ensino dos esportes. Contudo, essa perspectiva não exclui a importância do ensino da técnica, especialmente em modalidades como o voleibol, cuja lógica interna exige domínio mínimo dos fundamentos para que o jogo aconteça de forma significativa, tornando-a assim, um elemento pedagógico indispensável, desde que ensinada de forma contextualizada. Nesse sentido, a técnica não deve ser compreendida como um fim em si mesma, mas como um meio que possibilita a participação efetiva do aluno no jogo (GRECO; BENDA, 1998),

No caso do voleibol, o ensino dos fundamentos técnicos — como o saque, a manchete, o toque e o ataque — apresenta-se como elemento estruturante do processo de aprendizagem, uma vez que a modalidade impõe restrições específicas, como a impossibilidade de segurar a bola e a necessidade de precisão nos contatos. Segundo Paes (2002), o domínio técnico amplia as possibilidades táticas do jogador, favorecendo a leitura do jogo e a tomada de decisões adequadas às situações-problema apresentadas durante a partida.

Apesar de sua ampla difusão nas aulas de Educação Física, o ensino do voleibol escolar ainda enfrenta desafios relacionados à escassez de materiais didáticos acessíveis, à limitação de recursos e à adoção de métodos tradicionais centrados na técnica isolada e descontextualizada. Esse tipo de abordagem pode gerar desmotivação e exclusão, especialmente entre alunos com menor experiência motora (GRECO; SILVA, 2008). Por outro lado, a ausência de um trabalho técnico sistematizado também compromete a

compreensão do jogo e limita a participação efetiva dos estudantes.

Nesse contexto, este trabalho tem como objetivo elaborar um manual de voleibol direcionado a professores de Educação Física, com uma proposta de material de apoio pedagógico voltado ao ensino do voleibol no Ensino Fundamental II. O guia pretende oferecer sugestões de atividades práticas, para o desenvolvimento dos fundamentos técnicos, progressões didáticas e orientações metodológicas que respeitam as diretrizes curriculares e a diversidade dos contextos escolares. Assim, espera-se com este manual contribuir para a organização de aulas mais significativas, lúdicas, inclusivas e alinhadas à BNCC, ampliando as possibilidades de ensino do voleibol nas escolas, fortalecendo a atuação docente e contribuindo para a construção de uma Educação Física mais crítica, prazerosa e transformadora.

CAPÍTULO 1

ORIGEM DO VOLEIBOL

A modalidade foi criada no ano de 1895 por Willian George Morgan nos Estados Unidos, mais precisamente em Holioke, Massachusetts. A idealização do voleibol se deu a partir da solicitação do pastor Lawrence Rinder, da Associação Cristã de Moços (ACM), onde Morgan atuava como diretor do Departamento de Atividades Físicas. O público alvo desse novo jogo seriam os associados de meia idade para que pudessem, durante o inverno, praticá-lo dentro de um ginásio. Inicialmente o jogo criado recebeu o nome de Mintonette, tendo como objetivo a aplicação de movimentos de rebater em uma bola (feita apenas com a câmara de ar da bola de basquetebol), para que a mesma caísse no espaço da quadra do oponente. Os campos de cada equipe eram separados por uma rede, em que o bordo superior ficava a 1,90m de altura (BIZZOCCHI, 2008; MATIAS; GRECO, 2012). A apresentação do jogo ocorreu em 1896 em uma conferência dos diretores de Educação Física da ACM, quando o professor Alfred Halstead sugeriu a alteração do nome de “Mintonette” para Volleyball (do francês volée, voo, e de ball, bola), como até hoje conhecemos (MATIAS; GRECO, 2012). A partir daí, com a organização das regras do voleibol, a ACM difundiu a modalidade por várias partes do mundo (FIGURA 1) através de seus núcleos internacionais criados no início do século XX. (BIZZOCCHI, 2008).

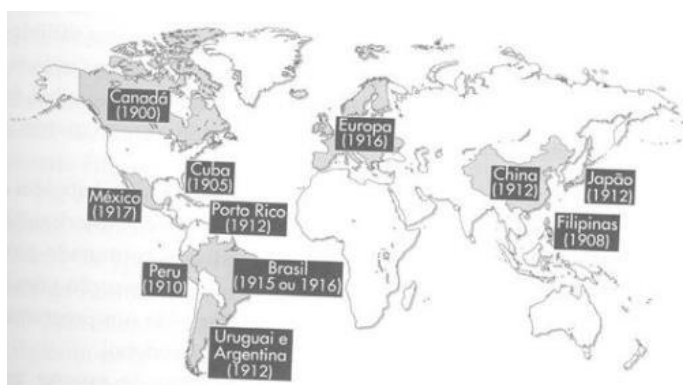


FIGURA 1 - chegada do voleibol em alguns pontos do mundo (EFDeportes)

Voleibol no Brasil

De acordo com Bizzochi (2004), é controversa a data de chegada do voleibol no Brasil, pois alguns autores afirmam que isso se deu em 1915 no Colégio Marista de Recife-PE, enquanto outros dizem que foi em São Paulo, no ano de 1916, na ACM daquela cidade. Certo mesmo, conforme Matthlesen (1994) é que a introdução do voleibol no Brasil se deu por meio da Associação Cristã de Moços. Nos primeiros anos o voleibol era jogado “quase exclusivamente nas ACMs, com o tempo e a divulgação, passou a ser disputado em outras instituições.” (BIZZOCHI, 2004, p.16).

Com a profissionalização do futebol brasileiro, em 1933, o voleibol, assim como todos os demais esportes amadores, teve um corte no seu crescimento. Particularmente no Rio de Janeiro, o vôlei sobreviveu graças “às areias da praia, onde continuou a ser praticado como jogo recreativo ao ar livre.” (Ibid., p.17) Sabe-se que o primeiro campeonato nacional só aconteceu em 1944, algumas décadas depois da chegada do vôlei, com a participação de seis equipes femininas (vencido por Minas Gerais) e oito masculinas (São Paulo foi o vencedor). (Id.) Em 9 de agosto de 1954 é fundada a CBV – Confederação Brasileira de Voleibol, “com o objetivo de difundir e desenvolver o esporte no país.” (ANFILO, 2003, p.18) Assim, na década de 60, tendo o vôlei uma instituição organizada nacionalmente, a modalidade “começa a se consolidar, passando a ser um dos esportes mais praticados no país, sendo que, neste período, as equipes brasileiras passaram a conquistar vários títulos internacionais importantes.” (Ibid., p.19).

O voleibol, enquanto prática esportiva de grande alcance e ampla aceitação pela população brasileira, passou a ser reconhecido como o segundo esporte nacional, atrás apenas do futebol (MEZZAROBÀ; PIRES, 2011). Na década de 1980, o Brasil vivenciou uma expressiva ascensão no cenário internacional da modalidade. Um dos primeiros grandes feitos desse período foi a conquista da medalha de bronze pela seleção masculina na Copa do Mundo de 1981. Em 1982, a equipe brasileira alcançou o vice-campeonato mundial, realizado na Argentina, sendo derrotada na final pela seleção da União Soviética. No ano de 1983, a seleção masculina conquistou a medalha de ouro no Campeonato Sul-Americano, disputado na cidade de São Paulo.

O marco histórico dessa geração ocorreu nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, em 1984, quando a seleção brasileira masculina conquistou a medalha de prata, sendo superada na final pela equipe dos Estados Unidos. Esse feito consagrou a equipe como a chamada “Geração de Prata”, responsável pela primeira medalha olímpica do voleibol brasileiro. Em entrevista, o levantador e capitão da equipe, William Carvalho da Silva,

destacou a importância desse momento:

Com certeza esta é a prata mais valorizada. Dificilmente você reconhece tanto uma prata como a que o voleibol conseguiu. Aquele grupo foi um marco para o esporte amador. Não se desenvolvia trabalho tão bem feito, com planejamento e estrutura física. Mostramos que o Brasil podia produzir equipes vencedoras.

Foi um modelo na década de 1980 e hoje o voleibol está à frente de outras modalidades. (SILVA, William Carvalho da. Jogos Olímpicos de 1984).

Desde então, o Brasil consolidou-se como uma potência mundial do voleibol. No retrospecto dos Jogos Olímpicos até a edição de Tóquio 2020, o país conquistou 11 medalhas na modalidade, sendo cinco de ouro (três no masculino e duas no feminino), quatro de prata (três no masculino e uma no feminino) e duas de bronze (feminino) (COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL, 2025).

Como curiosidade histórica, segundo o Comitê Olímpico do Brasil, dois atletas brasileiros entraram para a história da modalidade ao criarem tipos de saque que transformaram o jogo: Bernard Rajzman, com o saque conhecido como “Jornada nas Estrelas”, e Renan Dal Zotto, criador do saque “Viagem ao Fundo do Mar”. Tal fato demonstra a importância do Voleibol Brasileiro no cenário da prática esportiva.

CAPÍTULO 02

PRINCIPAIS REGRAS DO VOLEIBOL

Segundo a federação internacional de voleibol (FIVB) as regras do voleibol seguem o seguinte padrão, destacando aqui suas principais regras que por concepção de jogo deve ser observada e destacada no ensino:

ÁREA DE JOGO: a quadra de jogo constitui um retângulo medindo 18m de comprimento x 9m de largura.

ALTURA DA REDE: rede de voleibol tem altura oficial para adultos de 2,24 metros para jogos femininos e 2,43 metros para jogos masculinos. Podendo ser alteras dependendo da categoria.

COMPOSIÇÃO DA EQUIPE: uma equipe pode ser composta, no mínimo seis (6) jogadores e dependendo do regulamento pode ultrapassar doze (12) jogadores.

MARCAÇÃO DE PONTOS: uma equipe marca pontos quando: - 1º: consegue fazer a bola tocar na quadra da equipe adversária, 2º: a equipe adversária lança a bola para fora da quadra de jogo, 3º: a equipe adversária comete uma falta/violação da regra, 4º a equipe adversária é penalizada.

Nº DE SETS DE UMA PARTIDA DE VOLEIBOL: 1º: uma partida de voleibol escolar termina após 2 sets vencedores, já as partidas oficiais tem no mínimo 3 sets e no máximo 5 sets,

2º: vence um set no voleibol a equipe que primeiro fizer 25 pontos com uma diferença de 2 pontos,

3º: caso o jogo fique empatado em 24 a 24, o set continuará além dos 25 pontos até que uma equipe consiga abrir os 2 pontos de diferença e vencer o set. Ex: 26 a 24, 25 a 27, 28 a 26,

4º: em caso de empate de sets, será disputado o set desempate ou tie-break de 15 pontos.

CAPÍTULO 3

JOGOS PRÉ DESPORTIVOS

Os jogos pré-desportivos constituem uma estratégia pedagógica fundamental no ensino dos esportes, pois possibilitam a aproximação gradual do aluno com a modalidade formal, respeitando seu nível de desenvolvimento e favorecendo a aprendizagem de forma lúdica e significativa (DARIDO, 2003).

Nessa perspectiva, Silva (1998) destaca que o jogo pré-desportivo, ao longo de sua aplicação no ensino, no treinamento e na investigação, pode ser analisado sob diferentes perspectivas, evidenciando a relevância de seus conteúdos e das características do ensino-aprendizagem no contexto da cultura esportiva contemporânea e da Educação Física escolar. Para o autor, o jogo pré-desportivo deve estar presente em todas as fases do processo de ensino e aprendizagem, uma vez que promove maior motivação e permite identificar a evolução e as possíveis limitações apresentadas pelos praticantes ao longo desse percurso.

Nesse sentido, Reis (1994) afirma que os jogos pré-desportivos — caracterizados por adaptações em suas regras — são elementos centrais do método global de ensino, o qual propõe o aprender jogando. Esse método inicia-se por meio de formas de jogo menos complexas, com regras simplificadas, que vão sendo introduzidas gradualmente até a aproximação com o jogo formal.

A partir das contribuições de Darido (2003), Silva (1998) e Reis (1994), compreende-se que os jogos pré-desportivos consistem em atividades lúdicas e recreativas cuja finalidade é preparar os participantes para a prática de modalidades esportivas específicas, funcionando como uma etapa intermediária entre o jogo livre e o esporte

formal.

Neste contexto, Pereira e Taques (2017, p. 73), no âmbito dos jogos pré-desportivos é possível planejar aulas com regras mais flexíveis, promovendo inovações nas dimensões de espaço, tempo e nas ações dos participantes. Essa flexibilidade contribui para uma participação mais efetiva, inclusiva e satisfatória, respeitando as diferentes capacidades, ritmos de aprendizagem e níveis de desenvolvimento dos estudantes.

Além disso, é fundamental que o professor esteja preparado para adaptar de forma criativa as regras e a organização dos jogos pré-desportivos, garantindo a inclusão de todos os alunos, independentemente de suas limitações físicas ou habilidades motoras, considerando as necessidades individuais (TOLIO, 2020). Essa postura pedagógica amplia as possibilidades de aprendizagem e fortalece o caráter inclusivo das aulas de Educação Física.

Para Thomaz (2006), os jogos e as brincadeiras são instrumentos pedagógicos essenciais que podem e devem ser utilizados pelo educador para alcançar seus objetivos educacionais, contribuindo para o desenvolvimento de uma formação crítica e autônoma dos alunos.

Quando organizadas com a intenção pedagógica de ensinar os movimentos básicos das modalidades esportivas, as atividades lúdicas e os jogos recreativos passam a assumir caráter pré-desportivo. Nesse contexto, a criança compreende o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, além de assimilar regras básicas que estruturam a prática esportiva. De acordo com Brito e Brandl (2012), por meio dessas atividades, o estudante aprende como o jogo se inicia, reconhece as formas de pontuação — como gols, cestas ou pontos — e compreende ações específicas e regras fundamentais, construindo conhecimentos que posteriormente serão transferidos para a prática esportiva formal.

Dessa forma, os jogos pré-desportivos configuram-se como uma importante estratégia pedagógica no ensino dos esportes na Educação Física escolar, pois articulam ludicidade, aprendizagem motora e compreensão do jogo, contribuindo para um processo de ensino-aprendizagem mais significativo, motivador e adequado ao contexto educacional.

Após a fundamentação teórica apresentada, seguem sugestões de atividades pré-desportivas que podem ser aplicadas nas aulas de Educação Física escolar. As propostas a seguir têm como objetivo facilitar a aproximação dos alunos com a modalidade esportiva, respeitando princípios de ludicidade, inclusão e progressão pedagógica.

Atividade 01: Roda de fundamentos

Os alunos formam uma roda e o professor posiciona-se no centro com uma bola. O professor lança a bola para um dos alunos, que deverá devolvê-la utilizando algum dos movimentos do voleibol (como toque, manchete ou levantamento). Após a devolução, o professor joga a bola para outro aluno, repetindo a dinâmica. (FIGURA 2).

Variação:

Os alunos que compõem a roda podem se deslocar girando em sentido horário ou anti-horário enquanto aguardam o lançamento, aumentando o nível de dificuldade.

Objetivo: Desenvolver e aperfeiçoar as habilidades motoras fundamentais e específicas do voleibol, especialmente os fundamentos, promovendo a coordenação motora, a percepção espaço-temporal, o tempo de reação e o controle corporal dos alunos.



FIGURA 2 – Alunos em roda fazendo os fundamentos de voleibol (gerado por inteligência artificial)

Atividade 02: Rede móvel

Dois participantes ficam responsáveis por segurar um elástico esticado, representando uma rede móvel. Os demais alunos serão divididos em duas equipes, que deverão posicionar-se sempre em lados opostos do elástico, independentemente da área ocupada na quadra.

A dinâmica segue os princípios do jogo de voleibol: as equipes trocam passes e enviam a bola para o lado adversário por cima do elástico. A rede móvel será conduzida pelos dois alunos, deslocando-se em diferentes direções pela quadra. Dessa forma, as dimensões do

campo variam constantemente, criando áreas de jogo maiores ou menores.

Os participantes devem procurar ocupar toda a extensão da área de jogo e respeitar o prolongamento do campo, ajustando seu posicionamento conforme a movimentação da rede. (FIGURA 3).

Objetivo: A atividade estimular a coordenação motora, a agilidade, o equilíbrio, a comunicação entre os integrantes da equipe e a cooperação, exigindo dos alunos tomada de decisão rápida diante das constantes mudanças nas dimensões do campo.



FIGURA 3– Voleibol com rede móvel (gerado por inteligência artificial)

Atividade 03: Voleibol dançante

Os alunos são organizados em dois grupos, cada um ocupando uma área de jogo da quadra de voleibol. Com a música ligada, o jogo inicia a partir de um saque. A equipe que recebe a bola deve tentar devolvê-la para o campo adversário.

A cada troca de bola entre as equipes, todos os participantes devem realizar movimentos de dança acompanhando o ritmo da música. Caso algum jogador deixe de dançar enquanto a bola estiver em jogo, sua equipe perde a posse da bola ou o ponto é atribuído à equipe adversária. (FIGURA 4).

Variações: Dançar em duplas

Entrar e sair da área de jogo durante a dança Realizar os movimentos de dança deitados

Dançar de costas para a rede

Criar coreografias simples em grupo

Objetivo: Integrar os fundamentos do voleibol às expressões corporais rítmicas,

promovendo o desenvolvimento da coordenação motora, do ritmo e do controle corporal. A atividade busca ainda estimular a atenção, a agilidade, a socialização, a criatividade e a participação ativa, ao mesmo tempo em que favorece a vivência lúdica do jogo, o respeito às regras e a cooperação em equipe.



FIGURA 4 – Voleibol dançante (acervo pessoal)

Atividade 04: Voleibol bolão

Os alunos realizarão a prática do jogo de voleibol utilizando uma bola de pilates ou outra bola grande (FIGURA 5).

Objetivo: Desenvolver os fundamentos básicos do voleibol de forma adaptada, sendo a utilização da bola de pilates ou outra bola grande tem como objetivo facilitar a aprendizagem, reduzir a velocidade do jogo.



FIGURA 5- Voleibol com bola grande (colégio certus)

Atividade 05: Voleiçol

Os alunos são divididos em duas equipes, posicionadas em lados opostos da quadra. Cada equipe segura um lençol esticado, distribuindo os participantes ao redor de suas bordas. Entre as equipes, utiliza-se uma rede de voleibol ou linha demarcatória. O objetivo é que os alunos joguem utilizando o lençol ou outro tecido para lançar a bola para equipe adversária (FIGURA 6).

Objetivo: A atividade estimula o trabalho em equipe, a comunicação, o sincronismo de movimentos e o controle da força, uma vez que os alunos precisam agir de forma conjunta para lançar a bola com precisão para o campo adversário.



FIGURA 6 – Voleibol com lençol (Mvp Sports)

Atividade 06: Voleibol rede humana

O professor irá dividir os alunos em três equipes, uma equipe ficara no meio sendo a rede humana, enquanto as outras duas equipes jogam, se a equipe que é a rede humana tocar na bola, e mesma e trocada de posição (FIGURA 7).

Objetivo: Promover a vivência lúdica dos princípios do voleibol, desenvolvendo a coordenação motora, a agilidade, o tempo de reação e a atenção dos alunos.



FIGURA 7 – Voleibol com rede humana (Blog do pibid unisinos)

CAPÍTULO 4

FUNDAMENTOS BÁSICOS

Definem-se fundamentos como sendo as partes que, quando somadas compõem o jogo como um todo. Os fundamentos técnicos do jogo são: o saque, a recepção, o levantamento, o ataque, o bloqueio e a defesa (RIBEIRO, 2004). Ressalta-se que este trabalho tem como propósito apresentar e exemplificar propostas de atividades pedagógicas passíveis de serem desenvolvidas no contexto escolar, respeitando uma progressão didática adequada às características dos alunos. As atividades propostas seguem uma adaptação da metodologia apresentada em cursos de formação de técnicos da Federação Brasileira de Voleibol, considerando as especificidades da Educação Física escolar e a necessidade de adequação às diferentes realidades das escolas (FIGURA 8).

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Iniciação	Aperfeiçoamento	Consolidação	Manutenção
-----------	-----------------	--------------	------------

SAQUE	PRÉ-EQUIPE 11 e 12 anos	PRÉ-MIRIM 13 anos	MIRIM 14 anos	INFANTIL 15 anos	INFANTO 16 e 17 anos	JUVENIL 18,19 e 20 anos	ADULTO
Saque por baixo							
Saque por cima				+ APERF			
Saque por cima dirigido					+ MANUT		

RECEPÇÃO	PRÉ-EQUIPE 11 e 12 anos	PRÉ-MIRIM 13 anos	MIRIM 14 anos	INFANTIL 15 anos	INFANTO 16 e 17 anos	JUVENIL 18,19 e 20 anos	ADULTO
Recepção por cima (toque)		+INICIAÇ			+MANUT		
Recepção por baixo (manchete)		+INICIAÇ			+MANUT		

ATAQUE	PRÉ-EQUIPE 11 e 12 anos	PRÉ-MIRIM 13 anos	MIRIM 14 anos	INFANTIL 15 anos	INFANTO 16 e 17 anos	JUVENIL 18,19 e 20 anos	ADULTO
Largada frontal							
Largada dirigida							
Ataque frontal (direção da corrida)							

BLOQUEIO	PRÉ-EQUIPE 11 e 12 anos	PRÉ-MIRIM 13 anos	MIRIM 14 anos	INFANTIL 15 anos	INFANTO 16 e 17 anos	JUVENIL 18,19 e 20 anos	ADULTO
Bloqueio simples		+APERF			+MANUT		
Bloqueio triplo							
Bloqueio duplo							

LEVANTAMENTO	PRÉ-EQUIPE 11 e 12 anos	PRÉ-MIRIM 13 anos	MIRIM 14 anos	INFANTIL 15 anos	INFANTO 16 e 17 anos	JUVENIL 18,19 e 20 anos	ADULTO
Levantamento de frente		+APERF			+MANUT		
Levantamento de costas		+APERF		+CONS	+MANUT		

FIGURA 8 – Quadro de conteúdo programático (acervo pessoal)

4.1 SAQUE

SAQUE: é o ato de colocar a bola em jogo pelo jogador que está na posição 1, destinada a posição de saque. É o início de uma disputa de pontos. Existem diferentes tipos de saque, dentre eles os mais executados na escola são: Saque por baixo e saque por cima.

4.1.1 SAQUE POR BAIXO

O saque por baixo requer movimentos menos complexos e necessita de menos força para fazer com que a bola chegue à quadra adversária. Para realizar tal fundamento, o corpo deve se posicionar com uma perna à frente da outra. A bola deve ser segurada com o braço correspondente à perna que está à frente. O outro braço deve permanecer estendido e realizar um movimento de pêndulo para acertar embaixo da bola, conforme lecionam Bojikian, J. e Bojikian, L. (2012). O contato com a bola deve ser realizado com a extensão do quadril, ocorrendo simultaneamente ao contato com a bola e à retirada da mão que apoia. Inicialmente, pode-se utilizar o contato com a com a palma da mão aberta, que proporciona maior precisão no ponto de contato e melhor direcionamento da bola, favorecendo sua ultrapassagem sobre a rede e a chegada à quadra adversária. Em seguida, evolui-se para o contato com a mão fechada, sendo

que necessita-se de menos força do que com a mão aberta. Já está tem maior precisão de contato com a bola. O peso do corpo deve ser totalmente transferido para a perna da frente, fazendo com que o sacador acerte a bola com o corpo em deslocamento.

Para sua execução adequada:

- O corpo deve se posicionar com uma perna à frente da outra;
- A bola deve ser segurada com a mão correspondente à perna que está à frente e na altura do joelho
- O braço executor realiza movimento de pêndulo, golpeando a parte inferior;
- A transferência de peso deve ocorrer da perna de trás para a da frente, garantindo direção e força ao gesto (BOJIKIAN; BOJIKIAN, 2012).

Erros comuns:

- flexionar o braço de golpe
- não utilizar o trabalho de pernas (transferência do peso do corpo)
- não lançar o braço para a frente em direção a quadra adversária, durante o movimento.

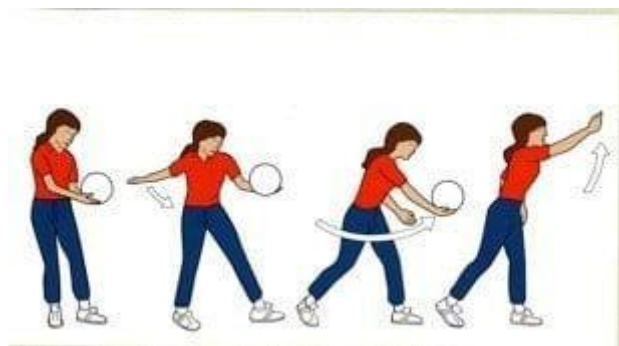


Figura 09 – Execução do saque por baixo (dicaseducacaoofisica)

As atividades a seguir visam propor estratégias para o ensino do saque por baixo no Ensino Fundamental II. Nesta faixa etária (11 a 14 anos), os alunos encontram-se na transição da fase motora fundamental para a fase especializada, momento em que as habilidades básicas são refinadas e aplicadas em tarefas mais complexas, como esportes. (Gallahue e Ozmun, 2001).

Sugestões de atividades pedagógicas:

Atividade 01: Saque por baixo na peteca

o aluno executa o gesto de saque por baixo, mas batendo em uma peteca ou bolas feitas de meia. Começa batendo para si mesmo (jogando para o alto e batendo antes de cair) e/ou batendo por cima de um elástico/varal ou a própria rede.

Atividade 02: Recuo no saque

Em duplas, um aluno em cada lado da rede realiza saques por baixo, recuando um passo a cada acerto. Em seguida, é proposto um desafio: acertar um objeto- alvo. O professor altera os objetos e suas posições. A disputa pode ser “qual equipe acerta 15 vezes primeiro”. A dificuldade aumenta com alvos menores, como cones.

Atividade 03: Passadinha do saque por baixo

A turma é dividida em dois grupos. A regra é: só vale passar a bola para o outro lado da quadra utilizando o saque por baixo. Após o tempo estipulado, contam-se as bolas acumuladas em cada lado. Vence quem tiver menos bolas.

Variações:

Bolas que saem da quadra não são contabilizadas;

Só é realizado o ponto da bola que cai na quadra adversária, ou seja, os alunos terão que agarrar a bola do saque para não sofrer o ponto.

Atividade 04: Caçadores

A turma é dividida em dois grupos: um dentro da quadra (caçadores) e outro em coluna na zona de saque (caçados). Cada aluno realiza o saque por baixo e corre ao redor da quadra enquanto o grupo interno tenta queimá-lo com a bola. Após todos jogarem, contam-se os atingidos. Os papéis invertem-se e vence o grupo com menos jogadores queimados.

Variações: O aluno que for queimado fica no lugar esperando que o próximo sacar e correr e, se chegar até ele, sem ser queimado poderá salvá-lo.

Atividade 05: Passada por dentro

Uma fita, elástico ou corda é colocada acima da rede. O objetivo é que o saque passe por cima da marcação e caia dentro da quadra adversária. Se passar por cima, ganha ponto; se tocar no elástico ou na rede, perde ponto. Desafio adicional: acertar o saque em um bambolê ou alvo no chão.

Quadro de sugestão de progressão para o ensino do saque por baixo:

ATIVIDADE	OBJETIVO PRINCIPAL	ANO ESCOLAR
01	Desenvolver a mecânica do saque por baixo de forma simples.	6º e 7º ano
02	Aumentar precisão e controle direcional do saque.	6º e 7º ano
03	Ajustar a altura, trajetória e força de saque.	6º e 7º ano
04	Aplicar técnica em situação de jogo controlado.	6º e 7º ano
05	Consolidar a técnica sob velocidade e pressão de jogo.	6º e 7º ano

Materiais alternativos:

ATIVIDADE	MATERIAIS ALTERNATIVOS
01	Peteca feita com sacola plástica e fita; bola de meia (com jornal dentro); elástico ou barbante; linha de varal entre duas cadeiras.
02	Barbante no lugar da rede; alvos feitos com caixa de papelão; cones feitos com garrafa pet; círculos marcados com giz ou fita; bambolê improvisado com mangueira velha;
03	Bolas leves; elástico ou barbante
04	Usar bancos ou cadeiras para marcar limites
05	Aro feito com jornal enrolado; círculo desenhado com giz ou fita

4.1.2 SAQUE POR CIMA

O saque por cima é caracterizado pelo lançamento controlado da bola seguido de um golpe executado acima da linha da cabeça, utilizando a palma da mão para imprimir direção, precisão e, em níveis mais avançados, potência e efeito. Durante a execução, o jogador mantém o corpo em posição equilibrada, com joelhos semiflexionadas e apoio do pé contrário ao braço dominante à frente — por exemplo, alunos destros posicionam o pé esquerdo adiante. A bola deve ser lançada de forma controlada e no mínimo acima da linha da cabeça, tendo como referência à altura do braço elevado acima da cabeça, pela mão não dominante, para que o golpe seja realizado com o braço dominante estendido ou levemente flexionado, acima da cabeça, favorecendo um ponto de contato ideal (FIGURA 10).

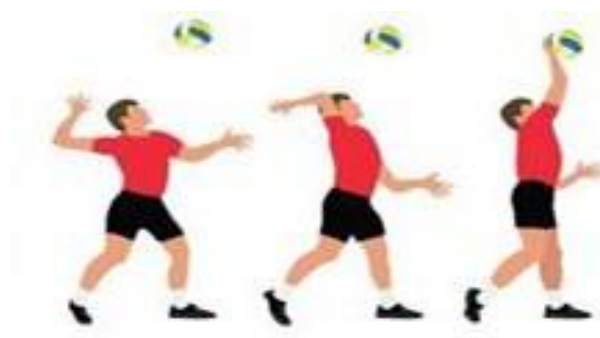


FIGURA 10 – Movimento de execução do saque por cima (google imagens)

Para execução adequada:

- Lançamento da bola com altura e distância apropriada para que seja golpeada com o braço estendido ou levemente flexionado, acima da cabeça.
- Posicionamento equilibrado, com ambos os pés apoiados no chão, deixando mais adiantado o pé do lado contrário ao braço que realiza o golpe na bola.
- Ao golpear a parte posterior da bola, a palma da mão e os dedos ficam estendidos (mão espalmada), proporcionando um bom contato da palma da mão com a bola.

Erros comuns:

- Postura inadequada de base e equilíbrio: O aluno posiciona os pés de forma incorreta (muito juntos, desalinhados ou paralelos), o que compromete a estabilidade corporal e dificulta a transferência de peso durante o movimento, afetando a potência e a precisão do saque.
- Lançamento da bola impreciso: O aluno geralmente lança a bola fora do campo adequado de batida, como por exemplo: atrás do corpo, muito à frente, para os lados ou com altura inadequada, fazendo com que precise ajustar o corpo em um curto espaço de tempo para golpear a bola, ocasionando um contato desequilibrado e perda do controle do movimento.
- Tempo de bola: O aluno não sincroniza corretamente o momento do golpe com a queda da bola, realizando o contato muito cedo ou muito tarde, o que compromete a trajetória e a força do saque.
- Contato inadequado com a bola:
- Falta de coordenação entre o lançamento e o golpe: Observa-se dificuldade em integrar os movimentos de lançamento da bola, deslocamento corporal e ação do braço, evidenciando limitações na coordenação motora
- Movimento incompleto do braço: O aluno interrompe o movimento antes do final da ação, não realizando a extensão completa do cotovelo e o acompanhamento do braço após o contato com a bola, o que reduz a potência e a eficiência do saque.

Sugestões de atividades pedagógicas:

Atividade 01: Saque de papel

O professor irá disponibilizar para cada aluno uma bolinha de papel. O aluno vai ter como objetivo é que o aluno jogue a bolinha para o alto e fazer o movimento do saque por cima.

Atividade 02: Saque preso

O professor irá utilizar uma bola leve presa em uma corda ou barbante, fixada a uma estrutura elevada, de modo que permaneça suspensa na altura próxima à cabeça do aluno. Os alunos tem como objetivo fazer o movimento de saque por cima, concentrando-se no gesto técnico sem a necessidade do lançamento da bola.

Variação: O professor posiciona-se em cima de uma cadeira ou banco firme, ao lado da quadra, segurando uma bola presa a uma corda ou barbante. A bola fica suspensa e ajustada à altura adequada para cada aluno.

Atividade 03: Saque do balão

O professor irá disponibilizar um balão para cada aluno. O objetivo é que o aluno Faça movimento de saque, corra, encoste na rede ou um ponto determinado volte para pegar o balão antes que caia no chão.

Atividade 04: Saque da velha

O professor irá dividir a turma em dois grupos. Os alunos tem como objetivo acertar o saque por cima, e ao acertar o saque, o aluno tem que correr e jogar o jogo da velha.

Atividade 05: Saque recuo

Em duplas, um aluno em cada lado da rede realiza saques por baixo, recuando um passo a cada acerto. Em seguida, é proposto um desafio: acertar um objeto- alvo. O professor altera os objetos e suas posições. A disputa pode ser “qual equipe acerta 15 vezes primeiro”. A dificuldade aumenta com alvos menores, como cones.

Quadro de sugestão de progressão para o ensino do saque por cima:

ATIVIDADE	OBJETIVO PRINCIPAL	ANO ESCOLAR
01	Reconhecer o movimento básico do saque por cima utilizando material leve e seguro.	7º e 8º ano
02	Aprimorar o gesto do saque por cima sem a necessidade de lançar a bola.	7º e 8º ano
03	Desenvolver o saque aliado ao deslocamento e atenção ao tempo da bola.	7º e 8º ano
04	Aplicar o saque em situação de jogo, com tomada de decisão e estratégia	8º e 9º ano
05	Executar o saque por cima de forma funcional, ajustando força e direção	8º e 9º ano

Materiais alternativos

ATIVIDADE	MATERIAIS ALTERNATIVOS
01	Bola feita de jornal; bola de meia
02	Bola de meia; bola de plástico; elástico;
03	Sacola de mercado; Saquinho de tecido com enchimento leve (algodão/EVA)
04	Cones; Tampas grandes coloridas; Discos de EVA; Bambolês pequenos; bola leve
05	Bola leve

4.2 PASSE

Passe é o ato de receber o saque adversário e passar a bola para o levantador da equipe. É o primeiro dos três toques permitidos para cada equipe. No contexto escolar, os dois tipos de passe mais utilizados são a manchete e o toque. A manchete é executada com os antebraços unidos, sendo amplamente utilizada na recepção do saque e na defesa de bolas mais rápidas e baixas. Já o toque é realizado com os dedos, com a bola acima da cabeça, sendo mais comum em situações de levantamento e organização do ataque.

Nota: O toque e a manchete são “gestos técnicos” e não se configuram como fundamentos da modalidade de voleibol, mas podem ser utilizados para executar alguns desses fundamentos, principalmente recepção, levantamento e defesa.

4.2.1 MANCHETE

Na execução da manchete o atleta empurra a bola com a parte interna dos braços estendidos e as pernas deverão estar flexionadas. O contato com a bola deverá ser abaixo da linha da cintura (FIGURA 11).



FIGURA 11 – Fundamento de manchete no voleibol (dicaseducacaofisica)

Para execução adequada:

- Adotar uma posição equilibrada antes do saque adversário. Com ambos os pés no chão, joelhos e tronco levemente flexionados, braços e mãos separadas e um pouco à frente do tronco.
- No momento do contato com a bola: mão e punho devem ficar unidos; cotovelos estendidos; antebraços formando uma “plataforma” com a qual a bola será interceptada e direcionada ao levantador da equipe.
- O movimento de pernas deve ser rápido para que o jogador execute a manchete próximo à bola e de forma equilibrada.

Erros comuns:

- Uso incorreto dos braços e mãos: O aluno flexiona os cotovelos durante o contato com a bola ou posiciona as mãos de forma inadequada (braços separados ou punhos desalinhados), fazendo com que a bola perca direção e controle, comprometendo a precisão da manchete.
- Ausência de orientação corporal para o alvo: O aluno não posiciona o corpo voltado para o local de destino da bola, realizando o movimento apenas com os braços, o que dificulta o direcionamento correto e reduz a eficiência do fundamento.
- Não flexionar as pernas corretamente: O aluno executa a manchete com as pernas estendidas ou com flexão insuficiente, utilizando apenas os braços para impulsionar a bola, o que compromete a absorção do impacto e a coordenação entre membros inferiores e superiores.

Sugestões de atividades pedagógicas:

Atividade 01: Capture a manchete

O professor dividirá a turma em duplas. Cada dupla receberá um cone e uma bolinha. Um dos alunos ficará responsável por segurar o cone, enquanto o outro ficará com a bolinha. O objetivo da atividade é que o aluno com o cone consiga “capturar” a bolinha dentro dele, de acordo com o movimento realizado pelo colega.

Atividade 02: Manchete do balão

O professor entregará um balão para cada aluno. O objetivo é que o aluno mantenha o balão no ar utilizando o movimento da manchete, ao mesmo tempo em que realiza os comandos motores dados pelo professor, sem deixar o balão cair no chão.

Atividade 03: Troca troca

O professor dividirá a turma em dois grupos. Em cada lado da quadra irão se posicionar 2 alunos na rede, um com bola de vôlei e outro com um balão. Em seguida os alunos sairão do meio da quadra para tentar receber uma bola de manchete lateralmente e em seguida pegar o balão sem deixar que o mesmo toque o chão e assim eles vão rodando as funções.

Atividade 04: Jogo de manchete agarrando a bola

Serão dividida a quadra de vôlei em 4 mini quadras. Cada quadra irá conter 3 alunos. A regra é tentar fazer os 3 toques agarrando a bola sempre antes de realizar a manchete. Após a segunda manchete, tenta-se passar a bola para a quadra adversária. Caso a bola caia no chão é contabilizado 1 ponto.

Atividade 05: Estafeta da manchete

O professor dividirá a turma em dois grupos. Em cada grupo, um dos alunos ficará responsável por lançar a bola. O colega que receber o lançamento deverá realizar o gesto da manchete, tentando acertar a bola dentro de uma caixa posicionada no espaço de jogo. (fazendo jogo de estafeta em que se acerta o alvo, você pode arredar o seu objeto para mais perto do seu objetivo ou quantificar acertos com materiais alternativos (cone).

Atividade 06: Mancheteão

O jogo tem por característica tentar pontuar realizando apenas o fundamento manchete. Joga-se com menos pessoas em quadra (individual, duplas ou trios) para que haja mais contato dos alunos com a bola. Pode ter como regra o quique da bola ou não, antes de rebatê-la. No entanto, a bola deve ser transpassada por cima da rede ainda no primeiro toque.

Quadro de sugestão de progressão para o ensino da manchete:

ATIVIDADE	OBJETIVO PRINCIPAL	ANO ESCOLAR
01	Desenvolver a coordenação e o controle do movimento	6º 7º ano
02	Trabalhar a execução da manchete com controle e continuidade	6º 7º ano
03	Desenvolver a coordenação motora, a agilidade, o tempo de reação e a percepção espaço-temporal,	6º 7º ano
04	Organizar o gesto técnico da manchete com maior consciência	7º 8º ano
05	Aprimorar a manchete com direção e precisão	7º 8º ano
06	Desenvolver e aperfeiçoar o fundamento da manchete no voleibol	8º e 9º ano

Materiais alternativos:

ATIVIDADE	MATERIAIS ALTERNATIVOS
01	funil grande, bola de meia;
02	saquinho plástico inflado e amarrado
03	Bola de borracha leve; saquinho plástico inflado e amarrado
04	Bola de borracha leve; fitas (para demarcar o espaço); barbante ou elástico(rede)
05	cesto plástico; balde
06	Bolas leves; garrafas PET ou caixas (para demarcar o espaço)

4.2.2 TOQUE

O toque é realizado à altura da cabeça ou acima dela, as mãos se flexionam para trás, deixando que a bola se encaixe nos dedos e seja enviada de imediato para o local desejado (FIGURA 12).



FIGURA 12 – Fundamento de toque (google imagens)

Para execução adequada:

- Postura equilibrada, com pés afastados e joelhos semiflexionados
- Mãos abertas acima da testa, com dedos relaxados e firmes

- Formar um triângulo com polegares e indicadores
- Contato da bola com as pontas dos dedos (não com a palma)
- Bola tocada acima da testa, em movimento contínuo
- Participação do corpo: extensão de pernas, tronco e braços
- Direcionamento conforme o atacante e a situação do jogo
- Reposicionamento após o gesto para seguir na jogada

Erros comuns:

- Postura corporal inadequada: Muitos alunos executam o toque com o tronco muito ereto, sem flexão de joelhos ou com os pés paralelos, o que reduz estabilidade e controle.
- Posição incorreta das mãos: É comum ver mãos muito abertas, dedos relaxados ou afastados, dificultando o controle da bola.
- Tempo de contato prolongado (condução): Erro comum é “segurar” a bola antes de devolvê-la, em vez de executar movimento fluido.

Sugestões de atividades pedagógicas:

Atividade 01: Cone do toque

Cada aluno terá um cone em mãos. O professor lançará uma bolinha para o aluno, que deverá tentar receber a bola dentro do cone, antes que ela caia no chão.

Atividade 02: Empurra toque

O aluno tem como objetivo agarrar a bola por cima da cabeça e empurrar realizando o gesto do toque.

Variação: sair com uma bolinha na mão na qual deve ser devolvida antes de agarrar a bola.

Atividade 03: Acerte o bambolê

Os alunos serão divididos em duas equipes. Cada grupo ficará posicionado a uma distância da rede previamente demarcada pelo professor. Um aluno por vez realiza o toque por cima da rede, tentando fazer com que a bola caia dentro do bambolê colocado na quadra adversária. Sempre que o aluno acertar o alvo, sua equipe marca 1 ponto. Vence o grupo que somar mais pontos ao final da atividade.

Atividade 04 Ping Pong de toque.

Em uma zona pré determinada de espaço de jogo. Os alunos realizarão um jogo de toque parecido com o Ping Pong. A regra é que a bola deve dar um quique na quadra antes de ser tocada para a quadra adversária. Para que o jogo fique dinâmico, divide-se o grupo de acordo com o tamanho do espaço de jogo e após o aluno tocar na bola, ele deve sair do espaço de jogo para que outro aluno toque depois dele.

Atividade 05 Mini jogos de toque.

Divide-se grupos em mini quadras (ideal realizar em duplas ou trios). Os alunos irão realizar o jogo realizando apenas o fundamento toque, podendo passar a bola para a quadra adversária apenas após o primeiro toque. A regra é que a bola pode dar um quique no chão, sem poder agarrá-la para recuperar a mesma. Atividade 06

Jogo de 3 toques dentro da zona de ataque em esquema de reinado: Variações:

- 1 – Iniciar deixando com que com a bola quique ao chão;
- 2 – Colocar a obrigatoriedade de não deixar a bola quicar no chão;
- 3 – Colocar a regra de ter que rodar sentido horário após passar a bola para a quadra adversária.
- 4 – Colocar o agarrar a bola depois do jogar quicando para turmas que tenham mais dificuldade técnica e motora.

Quadro de sugestão de progressão para o ensino do toque:

ATIVIDADE	OBJETIVO PRINCIPAL	ANO ESCOLAR
01	Desenvolver o controle e a precisão do toque	6 ° 7° ano
02	Ensinar a postura correta do toque sobre a cabeça	6 ° 7° ano
03	Trabalhar o toque com direção e objetivo tático	6 ° 7° ano
04	Desenvolver a coordenação motora, o controle corporal, o tempo de bola e a percepção espaço-temporal.	6 ° 7° ano
05	Desenvolver a coordenação motora, o controle corporal, a precisão do gesto, o tempo de bola e a percepção espaço-temporal.	6 ° 7° ano
06	Desenvolver a compreensão do sistema de três toques no voleibol.	7° ao 9° ano

Materiais alternativos:

ATIVIDADE	MATERIAIS ALTERNATIVOS
01	garrafa PET cortada (com borda revestida de fita); bola macia; cestinha plástica
02	bolinha de ping-pong
03	círculo feito com corda; mangueira em forma de círculo; círculo desenhado com giz; fita crepe marcando o alvo no chão; caixa no chão como alvo
04	Fita adesiva, giz ou cones para delimitar o espaço de jogo; bola de borracha leve
05	Cones, garrafas PET ou bambolês para delimitar mini quadras; Bolas leves
06	Bolas leves

4.3 LEVANTAMENTO

O segundo toque destina-se ao fornecimento de uma bola em condições ideais para que, com o terceiro toque, um finalizador a coloque no campo oposto (MOUTINHO, 2000).

O levantamento tem como objetivo principal posicionar a bola próxima à rede, em uma trajetória e altura adequadas, favorecendo a ação ofensiva da equipe. Esse fundamento exige precisão, controle corporal e adequada leitura da situação de jogo, sendo decisivo para a organização do ataque.

Embora o levantamento possa ser realizado por meio do toque, da manchete ou, em situações específicas, com o uso de apenas uma das mãos — recurso observado em contextos de elevado domínio técnico e em níveis mais avançados de jogo —, recomenda-se, do ponto de vista pedagógico e técnico, que esse fundamento seja executado prioritariamente por meio do toque. Essa forma de execução proporciona maior controle, regularidade e precisão, facilitando a construção das ações ofensivas e a continuidade do jogo (FIGURA 13).



FIGURA 13 – Movimento de levantamento no voleibol (esportividade)

Para execução adequada:

Levantamento de toque:

- Posicionamento: Abaixar-se, flexionar os joelhos e inclinar-se ligeiramente para frente.
- Mãos: Formar um triângulo com os polegares e indicadores, acima da testa, com as palmas das mãos viradas para cima.
- Contato com a bola: Usar as pontas dos dedos (indicadores e anulares) e a base dos polegares, empurrando a bola para cima e para frente.
- Movimento: Esticar pernas e braços simultaneamente para impulsionar a bola, finalizando o movimento com os braços esticados.
- Direção: O quadril influencia a parábola, e um giro de punho (como "motoca") ajuda no ajuste.

Levantamento de manchete:

- Mãos unidas, polegares lado a lado, formando uma superfície plana.
- Braços estendidos à frente, cotovelos levemente flexionados, formando um ângulo reto

Erros Comuns:

- **Condução (Carregamento):** Ocorre quando a bola é segurada por muito tempo ou tocada abaixo do queixo. Para evitar, o movimento deve ser rápido, usando a agilidade dos dedos.
- **Dois Toques:** Geralmente acontece se a bola sai girando lateralmente, indicando contato inadequado.
- **Levantar de Lado:** Levantar a bola de lado diminui a precisão. Sempre que possível, posicione-se de frente para o alvo.
- **Bola muito Próxima da Rede:** O ideal é levantar a bola a cerca de 1 metro da rede, permitindo um ataque mais eficiente e reduzindo o ângulo para o bloqueio adversário.

Sugestões de atividades pedagógicas:

Atividade 01: Posição levantamento

Em dois lados da quadra forma-se grupos de quatro alunos. 1 na posição 2, outro na posição 3, outro na posição 4 e um ao centro da quadra na (zona de defesa) para lançar a bola. A dinâmica consiste em por tempo determinado o por quantidade de levantamentos deixar com que o aluno da posição 3 realize levantamentos para a posição 2 e 4.

Inicialmente

pode ser proposto levantamentos apenas de toque, e outras duas variações colocar o descolamento através de um objeto e também a obrigatoriedade de levantar apenas de manchete.

Atividade 02: Quique do levamento

Cada aluno ficará com uma bola. Primeiro, ele lança a bola para cima e deixa que ela quique no chão. Assim que a bola retornar após o quique, o aluno deve realizar o gesto do levantamento, buscando empurrar a bola para o alto e para frente com as duas mãos, mantendo a postura correta e o controle do movimento.

Variação: Os alunos são organizados em duplas ou trios (separados conforme o número de alunos e material), com apenas uma bola por grupo. Um aluno por vez realiza a atividade, enquanto os demais colega sem bola realiza o gesto técnico, sincronizando o movimento.

Atividade 03: Levantamento da mini bola

O professor organiza os alunos em duplas e entrega para cada dupla um cone e uma bolinha pequena. Um aluno ficará responsável por segurar o cone, enquanto o colega ficará com a bolinha. O aluno que estiver com a bolinha deverá lançá-la suavemente para o parceiro, que terá como objetivo realizar o movimento do levantamento (toque por cima), direcionando a bolinha para dentro do cone. O professor pode incentivar que os alunos alternem os papéis após algumas tentativas.

Atividade 04: Ações levantamento

em trios cada grupo irá realizar por um período de tempo ações de levantamento para experimentarem as técnicas. 1 aluno se posiciona próximo da linha dos 3 m simulando um passe lançando a bola com as duas mãos para um aluno que está mais centralizado na rede para efetuar o levantamento para o terceiro aluno que estaria próximo das antenas demarcadoras da área de espaço da quadra. A cada 1:30/2:00 min por exemplo eles rodariam para que todos pudessem realizar também.

Variações:

- 1: levantamentos para a posição 4 serão realizados de frente 2: levantamentos para a posição 2 serão realizados de costas.
- 3: após todos fazerem para posição 4 e 2 repete-se a dinâmica fazendo o levantamento de manchete.

Atividade 05: Zonas do levantamento

Os alunos são organizados de forma que 3 participantes estejam na zona de defesa 1 6 e 5 respectivamente. Um participante na posição 3, desempenhando a função de levantador, 1 aluno na posição 2 e outro na posição 4, desempenhando a função de atacante.

Os alunos da zona de defesa devem realizar o passe, direcionando a bola ao levantador na posição 3, que ficará responsável pelo segundo toque. Em seguida, o levantador executará o levantamento para uma das extremidades da quadra, nas posições 2 ou 4.

Nessas posições os atacantes que recebem o levantamento iram repor bolas para zona de defesa visando a continuidade do jogo através da ação de defesa do levantamento.

Quadro de sugestão de progressão para o ensino do levantamento:

ATIVIDADE	OBJETIVO PRINCIPAL	ANO ESCOLAR
01	diferentes técnicas e direções de levantamento (posição 4 e posição 2), estimulando a tomada de decisão, a orientação corporal, a coordenação motora e a percepção espaço-temporal	8° e 9° ano
02	Desenvolver o gesto técnico do levantamento com controle e precisão	7° e 8° ano
03	compreensão tática das posições 2, 3 e 4 na quadra; precisão e direção do levantamento para os atacantes	7° e 8° ano
04	Aprimorar o levantamento com direção e alvo definido	7° e 8° ano
05	Desenvolver a compreensão e a execução dos fundamentos	8° e 9° ano

Materiais alternativos:

ATIVIDADE	MATERIAIS ALTERNATIVOS
01	Balões (para níveis iniciantes); Coletes no chão;
02	Bola de “leite”
03	Bola leve de plástico; Garrafas PET; Fita crepe no chão
04	Bola de jornal; bola de meia; garrafa PET cortada e revestida com fita; caixa de papelão pequena
05	Bolas confeccionadas com meia;

4.4 ATAQUE

Segundo Bizzocchi (2013) o ataque é realizado com o braço estendido, a mão aberta e com a flexão do corpo sobre a bola, visando ao ganho máximo de força. A aterrissagem deve ser segura e equilibrada (FIGURA 14).

Fases do ataque

O gesto técnico do ataque pode ser compreendido em quatro fases principais:

1. Aproximação – deslocamento do atacante em direção à bola, buscando ajustar o tempo e a distância em relação ao levantamento.
2. Salto – impulsão vertical realizada, geralmente, com os dois pés, visando alcançar maior altura para a finalização.
3. Golpe na bola – contato realizado com a mão dominante, em movimento rápido e coordenado do braço, tronco e punho, direcionando a bola ao campo adversário.
4. Queda – retorno ao solo com controle do corpo



FIGURA 14– Movimento de ataque no voleibol (esporteeducacional)

Para execução adequada:

Passada do ataque:

- Primeiro passo (pé esquerdo): Direcionamento e início da movimentação.
- Segundo passo (pé direito): Aceleração e posicionamento para o salto. Os braços movem-se para trás, preparando o balanço.
- Terceiro/Último passo (pé esquerdo, depois o direito): Os dois pés se juntam rapidamente (o esquerdo à frente, depois o direito alinha), convertendo a corrida em salto. O pé esquerdo dobra para dentro para auxiliar a estabilidade e o salto.

Movimento de “arco e fecha”:

- Balanço dos braços: Ao finalizar a passada, os braços devem subir juntos para gerar impulso.
- Arme do braço (Arco e Flecha): No ar, o braço dominante deve ser armado para trás (cotovelo alto e ombro rotacionado) enquanto o braço não dominante aponta para a bola.
- Rotação do tronco: A rotação do quadril e do tronco no ar aumenta a potência e protege o ombro
- Golpe na bola: Ponto de contato: Golpear a bola no ponto mais alto da extensão do braço, ligeiramente à frente do corpo. Gesto técnico: O braço de ataque deve estar estendido. No impacto, realiza-se uma flexão rápida do punho ("quebrar a munheca") para dar direção descendente à bola.
- Mão: Mão aberta e firme, contactando o centro da bola para um ataque reto ou superior para um "encaixe" para baixo

Erros comuns:

- Aproximação inadequada para o salto: Um erro frequente é realizar a aproximação de forma descoordenada, sem o padrão de passada adequado (geralmente duas ou três passadas finais), o que compromete o equilíbrio e a impulsão.
- Impulsão com pouca utilização dos braços: Muitos alunos saltam sem realizar o movimento ascendente vigoroso dos braços, reduzindo a altura do salto.
- Tempo incorreto na relação com o levantamento: Erro muito comum é saltar antes

ou depois do tempo ideal em relação ao passe, dificultando o contato com a bola.

- Contato inadequado com a bola: É comum o contato ocorrer com a mão “mole”, punho flexionado ou fora do ponto mais alto do salto.

Sugestões de atividades pedagógicas:

Atividade 01: Balão do ataque

O professor dividirá a turma em dois grupos, organizados em filas. À frente de cada fila, o professor (ou um aluno auxiliar) segura um balão ou bola leve suspenso no ar, na altura do braço do aluno.

Ao sinal do professor, o primeiro aluno da fila aproxima-se do ponto marcado, permanece parado, e realiza apenas o gesto do ataque com o braço dominante, tentando tocar o balão.

Atividade 02: Ataque bambolê

Dois alunos seguram um bambolê na altura dos ombros e se deslocam lentamente pelo espaço delimitado pelo professor. Um terceiro aluno, com um balão, deverá realizar o movimento de ataque, tentando enviar o balão por dentro do bambolê enquanto ele está em movimento. Após algumas tentativas, os alunos trocam de função.

Atividade 03: Bolinha do ataque

Cada aluno com 1 bolinha de papel na mão irá realizar a passada de ataque e lançar a bolinha por cima da rede.

Variação: Pedir ao aluno a trocar a bolinha de mão por trás das costas para aprimorar e fixar a passada com os braços.

Atividade 04: Marcações do ataque

O professor realiza marcações no chão com giz nas possíveis posições de ataque na zona ofensiva da quadra: entrada, centro e saída de rede. As marcações indicam os locais onde os alunos deverão executar a passada de ataque. Com três marcações no solo, o professor orienta os alunos a se deslocarem até o ponto indicado, realizando corretamente a sequência de passos do movimento de ataque, respeitando ritmo, coordenação e posicionamento corporal.

Atividade 05: Ataque com a bolinha

Os alunos organizam-se em fila. O professor posiciona-se sobre uma cadeira, segurando

a bola com uma das mãos, a uma altura compatível com o nível de desenvolvimento da turma. À frente do professor, pode ser utilizado um colchonete no chão como referência, o qual deverá ser transpassado pelos alunos durante a execução da passada de ataque.

Ao sinal do professor, cada aluno realiza a passada de ataque, executando o salto e o golpe na bola com uma das mãos, de modo a simular o gesto técnico do ataque no voleibol. Após a execução, o aluno retorna ao final da fila, permitindo a continuidade da atividade.

Atividade 06: Posições do ataque

Os alunos são organizados de forma que cinco participantes permaneçam Posicionados na zona de defesa da quadra, enquanto um aluno ocupa a posição 3, desempenhando a função de levantador. Os alunos da zona de defesa devem realizar o passe, direcionando a bola ao levantador na posição 3, que ficará responsável pelo segundo toque. Em seguida, o levantador executará o levantamento para uma das extremidades da quadra, nas posições 2 ou 4. Nessas posições, permanecem dois alunos com a função exclusiva de realizar o ataque para quadra adversaria, simulando situações reais de organização ofensiva do voleibol. Dessa forma, cada equipe será composta por oito alunos, possibilitando maior participação, continuidade do jogo e vivência integrada dos fundamentos de passe, levantamento e ataque em situação próxima ao jogo formal.

Quadro de sugestão de progressão para o ensino do ataque:

ATIVIDADE	OBJETIVO PRINCIPAL	ANO ESCOLAR
01	Vivenciar o gesto básico do ataque	6º 7º e 8º ano
02	Trabalhar o ajuste de tempo e espaço no movimento do ataque	7º e 8º ano
03	sincronização entre passada, balanço dos braços e ação do tronco e noção de impulsão e trajetória da bola organização espaço-temporal	7º e 8º ano
04	sincronização entre passada, balanço dos braços e ação do tronco e noção de impulsão e trajetória da bola	7º e 8º ano
05	Desenvolver a coordenação da passada de ataque, o tempo de impulsão e o gesto técnico do ataque no voleibol	8º e 9º ano
06	Desenvolver a integração dos fundamentos de passe, levantamento e ataque em situação de jogo	8º e 9º ano

Materiais alternativos:

ATIVIDADE	MATERIAIS ALTERNATIVOS
01	Bola de espuma; Saco plástico inflado.
02	Arco feito com mangueira; Aro de papelão grosso; Saco plástico inflado.
03	Meias enroladas; Folhas de jornal amassadas; Bolinhas feitas com fita adesiva; Esponjas leves; Saquinhos de TNT ou tecido com papel dentro.
04	Fitas adesivas no chão; Marcação com cordas ou barbantes formando círculos.
05	Cordas ou fitas marcando a área de impulsão; Linhas desenhadas com giz.
06	Garrafas PET ou fitas para demarcar as posições; bola de plástico ou bola confeccionada com meia.

4.5 BLOQUEIO

A dinâmica do bloqueio possui, em geral, quatro fases de execução: a passada, o salto, o bloqueio propriamente dito e a queda. A primeira etapa é constituída de uma a três passadas, para levar o bloqueador ao local em que será executado o ataque adversário. O salto, precedido de uma desaceleração do deslocamento, é feito quase que só verticalmente. O bloqueio propriamente dito, ou seja, o toque na bola, é realizado com o corpo todo estendido e os braços buscando o maior alcance possível, ao mesmo tempo que se dirigem à quadra contrária. As mãos devem estar abertas e voltadas para a bola. A queda e a ação subsequente são determinadas pela continuidade ou não do jogo após o bloqueio (FIGURA 15).

Segundo Ferreira, Joel Saraiva (2021): O bloqueio pode ser realizado das seguintes formas:

Bloqueio individual (apenas um jogador participa da ação)

Bloqueio duplo (dois jogadores participam da ação) Bloqueio

triplo (três jogadores participam da ação)



FIGURA 15 – Ataque duplo na rede (google imagens)

Para execução adequada:

- Posicionamento: Perto da rede, observando o levantador e o atacante.
- Salto: Salto vertical potente para alcançar a altura da bola.
- Ação das mãos: Braços estendidos para cima, mãos sobre a rede, palmas voltadas para a quadra adversária, tentando "invadir" o espaço após o golpe do atacante.

Erros comuns:

- Posicionar muito próximo a rede: o aluno ficar muito próximo rede e acabar fazendo o movimento de encostar na rede cometer uma infração.
- Posicionar muito longe da rede: o aluno ficando longe da rede e acabar deixando a bola “entrar” para sua quadra
- Saltar de lado: o aluno acaba fazendo o fundamento inadequado e não realizando o bloqueio

Sugestões de atividades pedagógicas:

Atividade 01: Bloqueio musical

Os alunos são organizados em pares, distribuídos em três pontos ao longo da rede, com um aluno de cada lado. Enquanto a música estiver tocando, os alunos permanecem no mesmo local, realizando movimentos livres de dança, mantendo atenção ao ritmo e à postura corporal. Quando a música for interrompida, os alunos devem realizar o salto e bater as mãos por cima da rede, simulando o gesto técnico do bloqueio no voleibol.

A atividade é reiniciada com o retorno da música, possibilitando novas execuções. O professor pode variar o ritmo musical e o tempo de execução, aumentando gradualmente o nível de exigência motora, sempre respeitando as características da turma.

Atividade 02: Passadinha

Ensinando a passada coloca-se 3 cones para cada extremidade e em seguida ensina o aluno a afastar lateralmente a perna de "fora", depois cruza com uma passada mais longa e finaliza aproximando os dois pés para realizar o salto. (Importante posicionar o primeiro cone próximo ao pé de fora, em seguida um cone mais distante e um terceiro para caracterizar a aproximação da última passada.

Atividade 03: Bloqueio na passada

Posiciona-se um bambolê ou macarrão de natação em formato de arco.

O aluno fará a passada lateral de modo que finalize o salto encaixando os braços dentro do arco realizado pelo bambolê ou pelo macarrão.

Para níveis iniciais, o arco pode ser posicionado mais alto ou mais baixo, de acordo com a estatura e a habilidade dos alunos.

Atividade 04: Passada dj

Três alunos se posicionam no centro da rede, formando uma linha. Um quarto aluno (ou o professor) assume o papel de DJ. Enquanto a música estiver tocando, os três alunos se deslocam lateralmente em ritmo livre, acompanhando a batida (passadas curtas, cruzadas ou saltitos).

Quando o DJ para a música de repente, ele levanta um cartão de cor ou faz um gesto combinado: Vermelho: bloqueio duplo para direita; azul: bloqueio duplo para esquerda. Os dois alunos mais próximos executam imediatamente o bloqueio duplo, tentando saltar no mesmo tempo e com braços estendidos. Após a execução, ocorre a troca de posições, garantindo que todos experimentem diferentes passadas e funções no bloqueio.

Variação: fazer a atividade com bloqueio triplo.

Atividade 05: Passadas zonas

Colocam-se 5 alunos na zona de defesa e 1 aluno na posição 3 (levantador). Os alunos posicionados na zona de defesa deverão realizar o passe direcionado ao levantador na posição 3, que será responsável por efetuar o levantamento para uma das pontas da quadra (posição 2 ou posição 4).

Nessas posições, permanecem 2 alunos com a função exclusiva de atacar. Após o levantamento, o atacante realiza o ataque, enquanto 1 aluno da equipe adversária executa o bloqueio simples, com o objetivo de tentar interceptar a bola.

Dessa forma, o jogo possibilita a vivência integrada dos fundamentos de passe, levantamento, ataque e bloqueio, favorecendo a compreensão da dinâmica do jogo.

Cada equipe será composta por 8 alunos, sendo 2 deles responsáveis por realizar apenas ação de ataque.

Quadro de sugestão de progressão para o ensino do bloqueio:

ATIVIDADE	OBJETIVO PRINCIPAL	ANO ESCOLAR
01	Desenvolver o tempo de salto e a ação dos braços acima da cabeça	7º e 8º ano
02	Ensinar e consolidar a técnica da passada de ataque, enfatizando a sequência correta dos passos	7º e 8º ano
03	Desenvolver e consolidar a passada lateral com finalização em salto, enfatizando a elevação e o posicionamento correto dos braços acima da cabeça	7º e 8º ano
04	Desenvolver a sincronização do bloqueio duplo, enfatizando o tempo de salto, o alinhamento dos corpos, a coordenação entre os alunos e o deslocamento lateral ao longo da rede.	7º e 8º ano
05	Desenvolver a compreensão e a execução integrada dos fundamentos do passe, levantamento, ataque e bloqueio simples no voleibol	8º e 9º ano

Materiais alternativos:

ATIVIDADE	MATERIAIS ALTERNATIVOS
01	Corda ou elástico no lugar da rede; Cones, fita crepe ou giz para demarcar.
02	Argolas; Garrafas PET com areia ou água.
03	Arco feito com corda ou elástico; Tubos de PVC flexíveis; Argolas grandes confeccionadas com mangueira.
04	Fita presa entre dois cones ou suportes; Cones para demarcar o ponto inicial e os deslocamentos.
05	Bola leve; garrafas PET ou marcas no chão para delimitar posições e zonas da quadra.

CAPÍTULO 5

SISTEMA DE JOGO

O sistema de jogo diz respeito à organização do posicionamento dos(as) jogadores(as) em quadra para atacar ou para defender. Para González e Bracht (2012), o sistema de jogo: [...] é a estrutura que organiza a coordenação de todos os jogadores de uma equipe, que tem como missão manter uma estrutura de jogo em ataque, em defesa ou em transição.

No voleibol, alguns sistemas com diferentes níveis de complexidade têm sido utilizados, de acordo com o contexto e com as características dos alunos. Os sistemas táticos ofensivos são: 3:3; 6:0 ou 6:6; 4:2 simples ou pelo meio; 4:2 pela ponta; 4:2 invertido ou com infiltração; e 5:1 (MACHADO, 2006; SANTINI; LIMA, 2008; BOJIKIAN; BOJIKIAN, 2012; BORGES, DINIZ, 2014). Onde o primeiro número refere-se ao número de atacantes, e o segundo número refere-se ao número de levantadores(as) em quadra.

Os sistemas de jogo representam formas organizadas de ocupação do espaço e de distribuição de funções dentro da equipe, permitindo aos alunos compreenderem a lógica interna do jogo. Segundo Greco e Brenda (1998), a compreensão tática possibilita ao aluno tomar decisões mais adequadas durante o jogo, favorecendo a leitura das situações e a cooperação entre os

jogadores. Assim, ao aprender sistemas simples, como o 6x0, os estudantes passam a compreender melhor o funcionamento coletivo da modalidade.

No contexto escolar, o ensino dos sistemas de jogo deve respeitar o nível de desenvolvimento motor, cognitivo e social dos alunos. Bizzocchi (2013) destaca que, na iniciação ao voleibol, é essencial priorizar sistemas que não especializem precocemente os jogadores, permitindo que todos vivenciem diferentes funções dentro do jogo. O sistema 6x0, por exemplo, é amplamente recomendado no ambiente escolar por possibilitar a participação equitativa dos alunos e favorecer a compreensão global do jogo.

Outro aspecto relevante é que o ensino dos sistemas de jogo favorece a integração entre os conteúdos procedimentais, conceituais e atitudinais. Ao mesmo tempo em que executam movimentos técnicos, os alunos compreendem conceitos como rodízio, cobertura, posicionamento e transição ofensiva e defensiva, além de desenvolverem atitudes de respeito mútuo e trabalho em equipe (DARIDO; RANGEL, 2005).

3.1 SISTEMA 6X0

Segundo Bizzocchi, no sistema 6x0 todos os jogadores exercem tanto as funções de ataque quanto as de levantamento, não havendo a especialização do levantador. Esse formato favorece a aprendizagem global do jogo, sendo especialmente indicado para as fases iniciais do ensino do voleibol, pois permite que todos os praticantes experimentem diferentes funções dentro da equipe.

Posições em quadra

Nesse sistema, toda bola recebida por meio de saque ou ataque deve ser direcionada ao jogador que ocupa a posição central, próxima à rede. Esse jogador será responsável pelo segundo toque, realizando o levantamento para um colega — preferencialmente os atletas posicionados nas zonas 2 ou 4 — que realizará a finalização da jogada em direção à quadra adversária.

Os participantes já ocupam as posições numeradas de 1 a 6 em quadra, conforme a organização oficial da modalidade. É importante destacar que o rodízio no voleibol ocorre no sentido horário, conforme mostra a figura 16. No entanto, a numeração das posições está relacionada à ordem de saque: o atleta que ocupa a posição 1 é o primeiro a sacar; após o rodízio, o jogador que estiver na posição 2 será o próximo sacador, e assim sucessivamente.

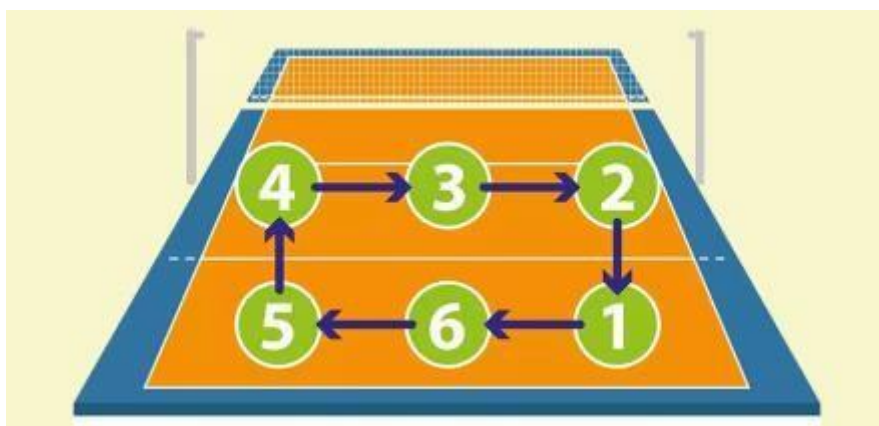


FIGURA 16- Sentido do rodízio no vôleibol (olympics notícias)

Sistema de jogo 4x2

O sistema 4x2 é composto por quatro atacantes e dois levantadores, que ocupam posições opostas em quadra e se revezam entre a rede e o fundo. Além dos dois levantadores, a equipe conta com dois ponteiros (jogadores de ponta) e dois centrais (jogadores de meio) (FIGURA 17). Dessa forma, a cada rotação a equipe mantém, na rede, dois atacantes e um levantador — responsável pela organização das jogadas e pela armação dos ataques. No processo de ensino do vôleibol escolar, o sistema 4x2 costuma ser introduzido após o 6x0, por exigir um nível um pouco maior de compreensão tática. Um dos primeiros passos para sua aplicação é ensinar corretamente as trocas de posição e orientar os alunos sobre a importância dessas movimentações, garantindo que compreendam o motivo de cada deslocamento dentro do jogo.



FIGURA 17 - Posições em quadra – (dicaseducacaofisica)

CAPÍTULO 06

LINGUAGENS

6.1 GÍRIAS DO VOLEIBOL

- Balão/Pombo: Ataque errado, onde a bola é mandada muito alta para fora da quadra.
- Havaianas: Um bloqueio fácil de ser explorado usado pelo adversário
- Jaca: Levantamento ruim onde é difícil o atacante conseguir aproveitar.
- Cravar: Atacar com força e precisão, sem chance de defesa.
- Toco: Bloqueio direto que resulta em ponto.
- Bada: Bola enviada por debaixo da rede durante o rally.
- Quina: Quando o aluno/atleta erra o fundamento manchete e a bola é enviada para fora
- Medalha: Quando o aluno/atleta recebe uma bola muito forte na altura do peito

6.2 DEFINIÇÕES DE ALGUNS TERMOS UTILIZADOS

- Condução: infração cometida pelo jogador quando conduz a bola em vez de tocá-la.
- Dois toques: infração cometida ao tocar duas vezes a bola pelo mesmo jogador
- Rodízio: movimentação no sentido horário dentro da quadra, mudando as posições dos jogadores
- Invasão: infração cometida com o corpo além da rede do adversário
- Deixadinha: um leve toque na bola, buscando espaço vazio na defesa do adversário
- Bola de segunda: ataque no segundo toque, surpreendendo o adversário
- Match point: ponto que pode definir o jogo
- Set point: ponto que pode fechar o set
- Tie break: é o set de desempate, disputado quando cada uma das equipes vence dois sets

- Rally: sequência de jogadas começando no saque e terminando quando a bola estiver fora de jogo.

CAPÍTULO 07

JOGOS ESCOLARES

Segundo Darido e Rangel (2005), o esporte na escola deve ser compreendido como um meio de formação integral do aluno, favorecendo o desenvolvimento físico, cognitivo, afetivo e social. Nesse sentido, os Jogos Escolares representam um espaço pedagógico privilegiado para a aplicação dos conhecimentos construídos nas aulas, possibilitando que os alunos vivenciem situações reais de jogo de maneira orientada e significativa.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) orienta que o ensino dos esportes na Educação Física escolar valorize o protagonismo dos alunos, a compreensão das regras e a vivência das práticas corporais como manifestações culturais e sociais (BRASIL, 2018). Os Jogos Escolares, quando organizados de forma pedagógica, atendem diretamente a essas diretrizes, ao promoverem experiências que valorizam a participação, a diversidade e a inclusão.

A Kunz (1994) apud Tolves; Delevati; Sawitzki (2014) é relevante no ensino das práticas esportivas e dos jogos escolares, com base nos esportes tradicionais normatizados.

Orientações práticas para os professores:

O JEMG é estruturado em fases: municipal, microrregional, regional e estadual. As escolas participam inicialmente na etapa local, podendo avançar conforme o desempenho da equipe.

As categorias, em geral, são:

- Módulo I – estudantes de 12 a 14 anos
- Módulo II – estudantes de 15 a 17 anos

A participação está condicionada à matrícula regular do aluno na escola e ao cumprimento das normas do regulamento anual.

Planejamento Pedagógico

O professor deve planejar os treinamentos e a preparação das equipes considerando:

- A inclusão de todos os alunos interessados;

- A adaptação das atividades conforme o nível de habilidade dos estudantes;
- O equilíbrio entre ensino técnico, tático e valores educativos;
- A valorização do processo de aprendizagem, e não apenas do resultado final.

Papel do Professor nos Jogos Escolares

Cabe ao professor de Educação Física atuar como mediador pedagógico, garantindo que os Jogos Escolares mantenham seu caráter educativo. Isso envolve:

- Orientar os alunos quanto ao respeito às regras e aos adversários;
- Trabalhar valores como cooperação, ética, disciplina e responsabilidade;
- Incentivar o trabalho em equipe e o respeito às diferenças;
- Valorizar atitudes positivas durante as competições, tanto quanto o desempenho esportivo.

Contribuições Educativas dos Jogos Escolares

A participação dos alunos nos Jogos Escolares possibilita:

- A vivência prática dos conteúdos aprendidos nas aulas;
- O desenvolvimento de habilidades motoras, cognitivas e socioemocionais;
- A construção de valores essenciais para a convivência social;
- O fortalecimento do vínculo dos alunos com a escola e com a Educação Física.

A participação dos alunos nos Jogos Escolares é de grande importância pedagógica, pois possibilita que eles demonstrem, na prática, os conhecimentos, habilidades e atitudes desenvolvidas nas aulas de Educação Física. Além disso, favorece a formação de valores como respeito, cooperação, disciplina, responsabilidade e trabalho em equipe.

Cabe ao professor de Educação Física atuar como mediador desse processo, garantindo que a participação dos estudantes nos jogos mantenha seu caráter educativo. Isso significa planejar os treinamentos de forma inclusiva, respeitar as diferenças individuais, orientar comportamentos éticos e valorizar tanto o desempenho esportivo quanto o desenvolvimento humano dos alunos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo elaborar um manual pedagógico de voleibol direcionado a professores de Educação Física escolar, com foco no Ensino Fundamental II, buscando contribuir para a qualificação do ensino dessa modalidade no contexto escolar. Ao longo do estudo, evidenciou-se que o ensino do voleibol deve ultrapassar a reprodução isolada dos gestos técnicos, articulando aspectos técnicos, táticos e pedagógicos de forma contextualizada. A fundamentação teórica reforçou a importância do esporte como prática cultural e educativa, conforme orientam a Base Nacional Comum Curricular e autores da área, destacando a necessidade de propostas que promovam a participação e a compreensão do jogo.

Por fim, espera-se que este manual sirva como material de apoio pedagógico aos professores de Educação Física, auxiliando no planejamento de aulas mais significativas e alinhadas às diretrizes curriculares. Reconhece-se que o tema não se esgota neste estudo, sendo recomendadas futuras pesquisas que aprofundem a aplicação prática das propostas apresentadas no contexto escolar.

REFERÊNCIAS

MARCO, Débora de. **Voleibol**. Escola Municipal Irmã Filomena Rabelo, 2020. Material didático.

Magalhães, Ueder Moreira. **O ensino do voleibol escolar: possibilidades de intervenção na prática pedagógica** / Ueder Moreira Magalhães, Supervisão geral Ubirajara de Oliveira. – 2020. Modo de acesso: <<http://www.educacaofisica.ufes.br/ptbr/produto-tecnicoeducacional>>

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. **Vôlei Brasil**. 2025

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

SILVA, Erika Cristina Leite et al. **A utilização de jogos pré-desportivos nas aulas de educação física nos anos finais do Ensino Fundamental**. Temas em educação Física Escolar. v. 10, n 1, 2025.

BIZZOCCHI, Carlos. **Voleibol: da iniciação ao alto nível**. 5. ed. Barueri: Manole, 2013.

COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL. **Brasil nos Jogos Olímpicos: voleibol**. Disponível em: <https://www.cob.org.br/time-brasil/esportes/1-volei> Acesso em: **30 nov. 2024**.

SOUSA, Adriano Faustino de; SOUSA, Leyane Faustino de; LUZ, Emmanuel Wassermann Moraes e. **A Contribuição dos jogos pré-desportivos para o desenvolvimento motor grosso das crianças nas séries iniciais das escolas da zona urbana da cidade de São Gonçalo do Piauí: um estudo de caso**. Revista Caderno de Educação Física, v4, n 3, 2024.

Pereira, A. L. de L., & Taques, M. J. (2017). **Jogos pré-desportivos e ludicidade como recursos metodológicos no processo de ensino e aprendizagem do conteúdo futsal**. *Horizontes - Revista De Educação*, 5(10), 70–90.

MINAS GERAIS. **Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social**. Jogos Escolares de Minas Gerais. Disponível em: <http://jogosescolares.esportes.mg.gov.br/>>. Acesso em: **07 jan. 2026**.

DURÃO, Daniel Nascimento. **Resumo histórico do voleibol: da sua criação à ascensão esportiva**. Trabalho acadêmico, área de Educação Física. Universidade Estadual Paulista (UNESP), trabalho de conclusão de curso, 2025. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/>>. Acesso em: **03 jan. 2026**.

DARIDO, S. C. **Educação física na escola: conteúdos, suas dimensões e significados.** *Revista da Educação Física/UEM*, 2003.

BIZZOCCHI, Carlos. **O Voleibol de Alto Nível: da Iniciação à Competição .** 4.ed. Barueri: Manole, 2013. *E-book*. pág.2. ISBN 9788520444788. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520444788/>. Acesso em: 30 nov. 2025.

PRIESS, Fernando G.; GONÇALVES, Patrick S.; SANTOS, Ana P
M. Metodologia do voleibol. Porto Alegre: SAGAH,. *E-book*. pág.89. ISBN 9788595027053. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788595027053/>. Acesso em: 05 dez. 2026.