

MANUAL

INICIACIÓN AL
DEPORTE PARALÍMPICO

VOLEIBOL SENTADO



Este manual de iniciación al deporte paralímpico en Voleibol Sentado es producido por el Comité Paralímpico Brasileño, y dirigido por la Academia Paralímpica Brasileña.



**ACADEMIA
PARALÍMPICA
BRASILEIRA**

Bienvenido, honorable amigo del movimiento paralímpico brasileño, a este manual de iniciación al universo de deportes adaptados. El equipo del Comité Paralímpico Brasileño (CPB) ha preparado este resumen introductorio con la intención de reforzar la promoción y el aumento del fomento de la práctica deportiva para personas con discapacidad.

Este Comité confía en el poder transformador del deporte para formar a los ciudadanos, moldear carácter, proporcionando un estilo de vida más saludable. Los beneficios de la actividad física van mucho más allá del aspecto físico, como se puede observar.

La mejor fase para fijar contenidos y estimular la cultura deportiva es en la juventud.

Le pido permiso para hablar en primera persona en esta ocasión específica, porque el fútbol 5 fue el catalizador del cambio de mi vida. Perdí la vista cuando aún era niño, me introdujeron en el fútbol para ciegos cuando era preadolescente y, a través del deporte, puede recuperar mi autoestima y tener una percepción diferente de mi discapacidad y de los retos que ella iba imponerme. Fui elegido el mejor del mundo en este deporte, y dos veces campeón paralímpico, en Atenas 2004 y Pekín 2008. En este manual de Voleibol Sentado, los profesionales de la educación física, especializados en el trabajo con jóvenes con discapacidades enseñan normas, contexto, técnicas y metodologías, siempre referenciadas para ayudar a la iniciación.

Así, además de promover la práctica del deporte, como decíamos al principio de este texto, aumentamos la base de atletas y multiplicamos la posibilidad de que surjan nuevos campeones e ídolos de Brasil en las próximas ediciones de los Juegos Paralímpicos.

Mizael Conrado

Presidente del Comité Paralímpico Brasileño



AUTORES



DANILO RIBEIRO DE NOVAES

Entrenador Nivel III por la Confederación Brasileña de Voleibol (CBV) Licenciado en Educación Física por la Universidad Bandeirantes (UNIBAN). Posgrado en Deportes y Actividades Físicas inclusivas para Personas con Discapacidad por la Universidad Federal de Juiz de Fora - MG. Profesor de Voleibol Sentado en la Escuela Paralímpica de Deportes del Comité Paralímpico Brasileño (CPB).

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, doy gracias a Dios por mi vida y por la oportunidad que Él me dio de estar en este mundo cumpliendo mis sueños y con fuerza y discernimiento en la búsqueda del “SÍ” y poder afirmar solo tres palabras que me fortalecen: “Yo Quiero, Yo Puedo, Yo Consigo”.

Estoy muy agradecido a mis padres, Suely Ribeiro de Novaes y Cicero Ribeiro de Novaes, que me criaron y me ayudaron a construir mi vida, contribuyendo a que me convirtiera en la persona que soy hoy, un soñador y un luchador.

Todo el trabajo descrito en este libro ha tenido una contribución muy importante en mi día a día, sobre todo en esta jornada desde que empecé en la Escuela Paralímpica de Deportes en el 19/02/2018, porque en este período de un año tuve no sólo un interno, sino un gran asistente muy competente y dedicado en todo lo que hacía. Un soñador como yo, aprendimos juntos muchas cosas importantes personales y profesionales y sobre todo el RESPETO mutuo. Además de ser amigos supimos compartir las cosas con coherencia y discernimiento. Puedo decir que fue mi brazo derecho e izquierdo en todo lo que decidimos.

Muchas gracias, mi amigo “Marcos Costa”, en este tiempo en que trabajamos juntos en 2018 aprendimos mucho sobre lo que es la vida y lo que nos puede ofrecer!

Muchas gracias a mi primera profesora y entrenadora de voleibol “Neisa Fernanda Manzoni Moraes” por todo lo que me enseñó en el voleibol como estudiante, atleta y entrenadora. Ella fue mi mayor motivadora, me enseñó muchas cosas importantes, no sólo sobre voleibol, pero sino también cómo debemos tener responsabilidad en el deporte, así como en la vida. No puedo dejar de mencionar a dos grandes amigos, profesores de Educación Física que hicieron parte de toda mi trayectoria deportiva y profesional siendo de gran importancia para mí, porque fueron mis apoyos, motivadores e hicieron parte de mi crecimiento profesional y personal. Gracias a mis amigos Ana Paula de Araújo Citelli y Claudio Franco da Silva.

Profesora Elza Maria Leão Pereira, imuchas gracias por animarme a buscar el “SÍ” y por formar parte de este sueño y gran logro!

AGRADECIMIENTOS IN MEMORIAM

Dedico este manual al profesor “Décio Calegari” in memoriam.

Con gran respeto y cariño te agradezco el aporte y corrección en mi artículo presentado al VI Congreso Internacional Para deportivo en 2018, con vuestra generosidad, alegría y experiencia me hiciste creer y soñar que era posible describir este proyecto, aportando sus amplios conocimientos en el ámbito académico y contribuyendo a mi crecimiento, haciendo posible creer que podemos cambiar lo imposible y construir algo mejor cada día. ¡Mi eterno agradecimiento!

AUTORES



MARCOS APARECIDO PEREIRA DA COSTA

Licenciado en Administración de Empresas por la Facultades Integradas Campos Salles. Licenciado en Educación Física por la Universidad Paulista (UNIP). Asistente de Voleibol Sentado en la Escuela Paralímpica de Deportes del Comité Paralímpico Brasileño. Y Entrenador de Voleibol Máster.

AGRADECIMIENTO

Doy gracias a Dios por esta etapa de mi vida, que es muy especial por darme sabiduría, coraje y mucha fuerza. A mi madre y a mi hermana que siempre me han animado - dos heroínas alentadoras y que no me dejan desanimar.

Agradezco al profesor Danilo Ribeiro de Novaes por su colaboración en clases, enseñanzas y por la gran amistad que tenemos. Gracias por permitirme soñar con este hermoso proyecto.

Profesora Elza Maria Leão Pereira, gracias por todas las oportunidades que me brindó y me ha brindado hasta hoy.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer al Comité Paralímpico Brasileño, a la Academia Paralímpica y a la Coordinación de Deporte Escolar. A la Escuela paralímpica de Deportes, a los entrenadores de la Selección Brasileña de Voleibol sentado y a la Confederación Brasileña de Voleibol para Discapacitados (CBVD) por las contribuciones y por dar la oportunidad de desarrollar un trabajo práctico y teórico, además de describirlo.

CONTRIBUCIÓN

Academia Paralímpica: Profesor Décio Calegari, Profesor Ivaldo Brandão Vieira, Profesor José Fernandes Filho.

Coordinación Deportiva Escolar - Escuela Paralímpica de deportes: Profesor Ramon Pereira de Souza, Profesora Elza Maria Leão Pereira, Profesor Filipe Lopes Barboza.

Confederación Brasileña de Voleibol para Discapacitados: Profesor Célio Cesar Mediato - Entrenador de la Selección Brasileña de Voleibol Sentado Masculino, Profesor José Agtonio Guedes Dantas - Entrenador de la Selección Brasileña Femenina de Voleibol Sentado.

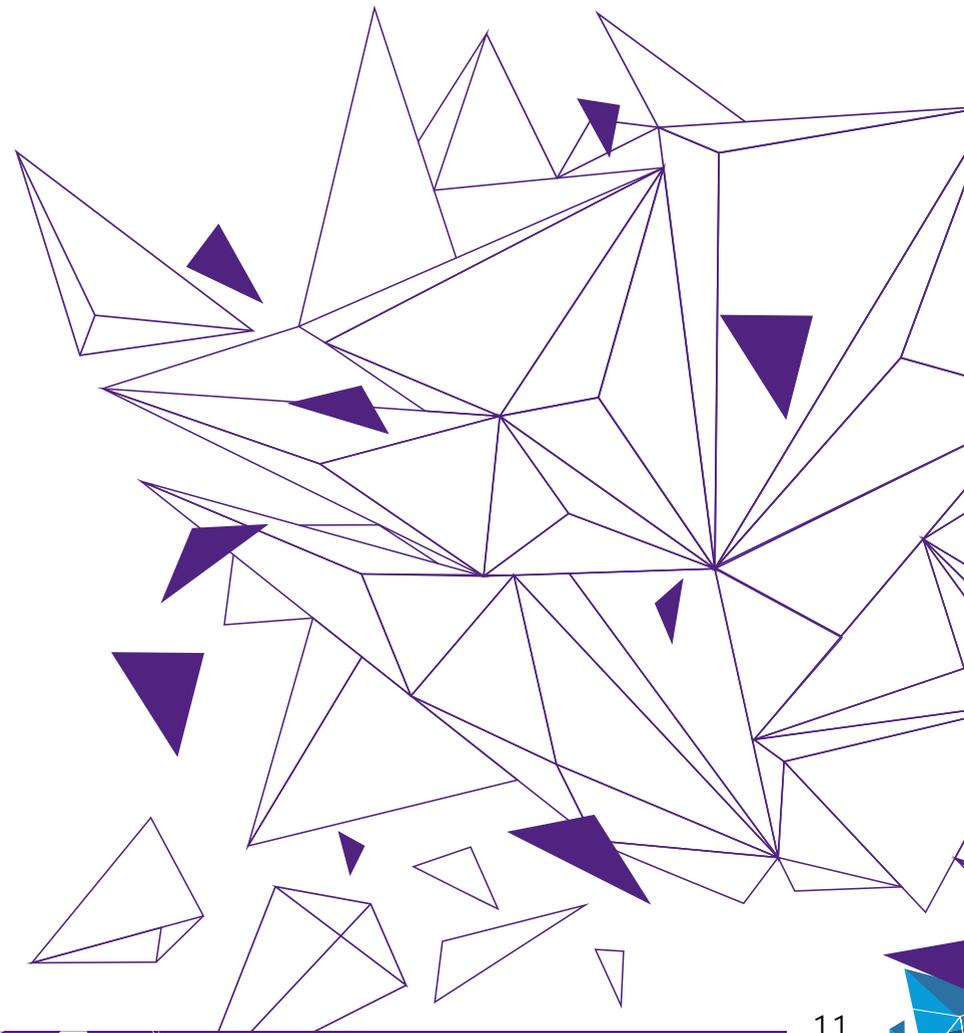
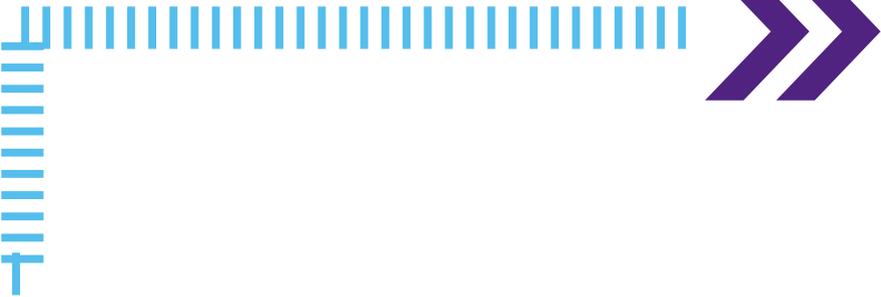
SUMÁRIO

Historia.....	13
Historia en Brasil.....	13
Participación brasileña en los Juegos Paralímpicos, Campeonatos Mundiales y Juegos Parapanamericanos en Voleibol Sentado	14
» Elegibilidad y clasificación funcional	17
» Reglas básicas	18
Dimensiones y materiales utilizados	19
Árbitros	20
Características del Voleibol Sentado	20
» Estrategias de intervención y propuestas metodológicas	21
Materiales y equipamiento	21
Elementos técnicos básicos	22
» Fundamentos específicos.....	23
Saque.....	23
Saque por abajo	24
Saque por encima (estilo tenis).....	24
Recepción/Pase	25
Elevación	27

Remate	31
Bloqueo	34
Defensa	37
Golpe de antebrazos	37
Desplazamiento	39
Posición de expectativa	42
» Entrenamiento Táctico	43
Sistema de rotación.....	43
Sistema de recepción	45
» Escuela paralímpica de Deportes Voleibol Sentado	46
Introducción.....	46
Objetivo	48
Metodología	48
Resultados	50
» Sugerencia de Actividades	51
Actividad 1	51
Ejercicio 1.....	51
Ejercicio 2.....	52
Ejercicio 3.....	52
Ejercicio 4.....	56



Actividad 2	58
Ejercicio 1	59
Ejercicio 2	60
Ejercicio 3	61
Ejercicio 4	62
Ejercicio 5	64
Ejercicio 6	65
Ejercicio 7	67
➤ Conclusión	68
➤ Referencias	70



HISTÓRICO



El voleibol sentado se creó en 1956 en los Países Bajos, a partir de la unión del Sitzball y voleibol. Desde 1967 se celebran competiciones internacionales y, en 1978, el Voleibol Sentado fue aceptado como modalidad paralímpica. La primera participación del Voleibol Sentado en los Juegos Paralímpicos tuvo lugar en 1980 en Arnhem - Holanda.

A partir de 1993, se organizaron campeonatos masculinos y femeninos por la World Organization Volleyball for Disabled (WOVD) - Organización Mundial de Voleibol para Discapacitados (WOVD). Hasta los Juegos Paralímpicos de 2000 en Sydney, Australia, el voleibol para discapacitados se dividía en dos categorías: de pie y sentado.

La World Organization Volleyball for Disable (WOVD) pasó a llamarse WORLD ParaVolley en 2013 y actualmente cerca de 50 países practican Voleibol sentado alrededor del mundo.

LA HISTORIA EN BRASIL

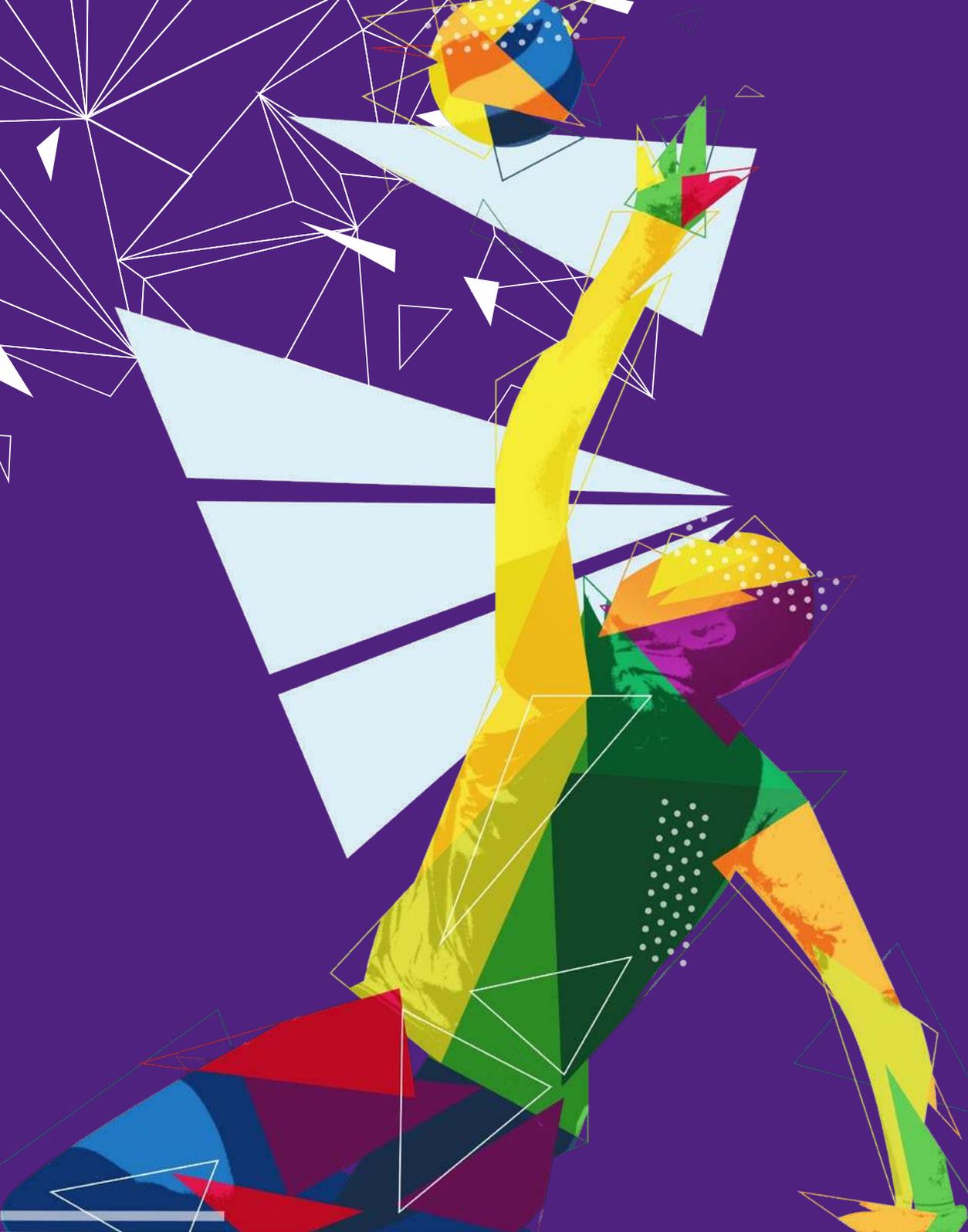
El Voleibol Sentado fue introducido en 2002, por el Profesor Ronaldo Gonçalves de Oliveira en la ciudad de Mogi das Cruzes con la participación de 3 equipos.

La asociación fue fundada el 7 de abril de 2003 - Asociación Brasileña de Voleibol Paralímpico (ABVP), esta fue afiliada a la WOVD.

El 11 de febrero de 2012 se convierte en - Confederación Brasileña de Voleibol para Discapacitados (CBVD), y actualmente existen:

- 228 entidades afiliadas en todo Brasil;
- 9 estados brasileños con equipos: Alagoas, Goiás, Minas Gerais, Pará, Paraná, Pernambuco, Río de Janeiro, São Paulo, Sergipe y Distrito Federal.
- 30 equipos masculinos y 6 femeninos, y más de 400 atletas registrados (CBDV, 2019).

Medio Oeste y Nordeste de Brasil tienen competiciones regionales y Alagoas, São Paulo y Paraná, tienen competiciones estatales. El Campeonato brasileño Masculino se divide en las series 'Oro' y 'Plata' y a partir de 2017, los campeonatos están regionalizados (CBDV, 2019).





PARTICIPACIÓN DE BRASIL EN LOS JUEGOS PARALÍMPICOS, MUNDIALES Y PARAPANAMERICANOS EN VOLEIBOL SENTADO

Según la Confederación Brasileña de Voleibol para Discapacitados (CBVD), la historia de las Selecciones Brasileñas Masculina y Femenina es la siguiente.

Juegos Paralímpicos

- » PEKÍN 2008
Primera participación (Masculino)
- » LONDRES 2012
Primera participación (Femenina)
Femenino y masculino 5º puesto
- » RIO 2016
Femenino 3º puesto (Bronce inédito)
Masculino 4º puesto
- » TOKIO 2020
Femenino 3º puesto
Masculino 4º Puesto



Foto: Salida de Rede Uol.

FIGURA 1 - Atletas en el podio, de pie, con las medallas colgadas en el cuello y las mascotas en las manos y la Comisión Técnica sentada delante con la mascota en la mano.



Juegos Parapanamericanos

- » MAR DEL PLATA, 2003
Primera participación (Masculino)
- » RIO 2007
Masculino 1º puesto (Oro inédito)
- » GUADALAJARA 2011
Masculino 1º puesto
Femenino 2º puesto
- » TORONTO 2015
Masculino 1º puesto
Femenino 2º puesto
- » LIMA 2019
Masculino 1º puesto
Femenino 2º puesto



Foto: CPB

FIGURA 2 - Atletas y Comité Técnico de la Selección Brasileña de Voleibol Sentado Masculino y Femenino reunidos en el centro de la cancha con medallas colgadas al cuello, unos de pie y al frente otros agachados y sentados, confraternizando con la conquista de las medallas de Oro y Plata.

Mundiales

- » PAÍSES BAJOS 2006
Primera participación (Masculino)
- » OKLAHOMA/USA 2010
Masculino 8º puesto
Femenino 10º puesto
- » ELBAG/POL 2014
Masculino 2º puesto
Femenino 6º puesto
- » PAÍSES BAJOS 2018
Masculino 3º puesto
Femenino 6º puesto



Foto: Saída de Rede Uol.

FIGURA 3 - Atletas masculinos y cuerpo técnico del equipo nacional de voleibol de Brasil sentados, algunos de pie y otros agachados al frente, ambos con la medalla de bronce al cuello.

» Campeonato Mundial Junior

ESLOVENIA 2005
1º Campeonato Mundial Junior (Sub23)
Masculino 3º puesto

ELEGIBILIDAD Y CLASIFICACIÓN FUNCIONAL

Como todos los deportes paralímpicos, el voleibol sentado tiene una clasificación funcional según el grado de limitación y potencial funcional residual del atleta, que son descritos por el reglamento de la modalidad.

Criterios de elegibilidad: discapacidad física o motora de acuerdo con las reglas de WORLD ParaVolley y la Confederación Brasileña de Voleibol para Discapacitados (CBVD).

VS1

- Deterioro de las extremidades inferiores y superiores

VS2

- Los atletas VS2 tienen criterios mínimos de elegibilidad descritos en el Libro de Reglas de Clasificación de la WORLD Paravolley.

REGLAS BÁSICAS

Según las Reglas Oficiales de Voleibol Sentado de la World ParaVolley, las principales adaptaciones son:

- cada equipo es formado por 12 jugadores, sólo 6 están en la cancha, divididos en tres jugadores que están en el ataque, y tres que están en defensa, incluido el líbero;
- está permitido bloquear y atacar el saque/servicio;
- está prohibido que el atleta pierda el contacto de los glúteos con el suelo durante la ejecución del servicio, pase, bloqueo y remate, con excepciones para la defensa, "lifting";
- el partido se divide en sets, y se juega al mejor de cinco sets, de modo que quien gane 3 sets gana el partido;
- y en cada set el equipo ganador debe anotar 25 puntos y debe haber una diferencia mínima de dos puntos a favor del equipo ganador;
- Si al final el marcador del partido apunta a un empate 2-2 en sets, el quinto set, llamado tie break, termina cuando el equipo ganador conquiste 15 puntos también con una diferencia mínima de dos puntos a su favor;

- Lifting - levantarse (es una infracción dentro de la REGLA); intento de tomar ventaja;
- pérdida de contacto con el suelo;
- prohibido en cualquier acción de posesión del balón;
- Punición con un punto para el adversario;

DIMENSIONES Y MATERIALES UTILIZADOS

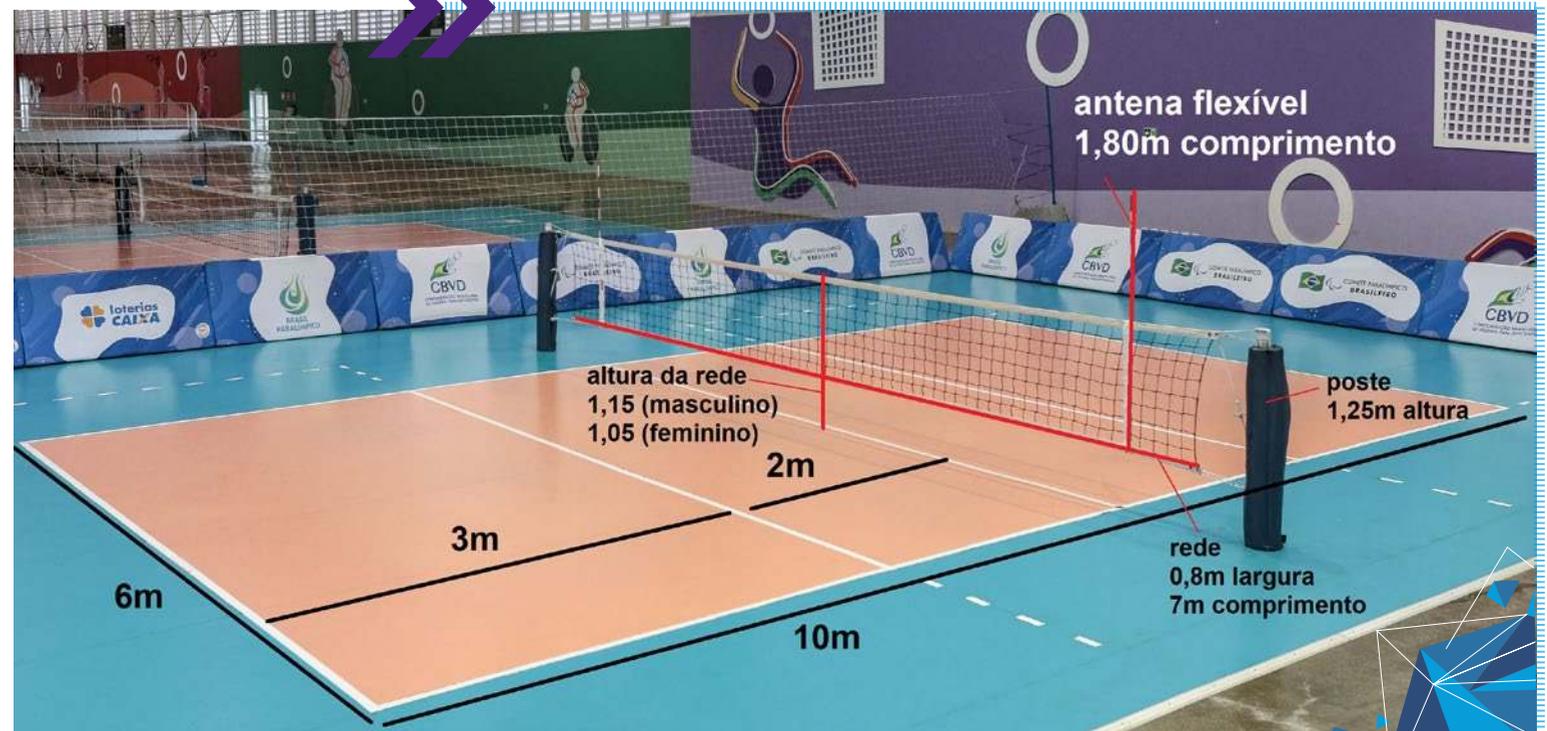


FIGURA 4 - Pista oficial de voleibol sentado con las especificaciones del tamaño de la pista y la red, piso engomado con dos colores, naranja en la pista de voleibol y azul alrededor.

ÁRBITROS

En un partido hay dos árbitros: el primero sigue todas las jugadas y el segundo le asiste. Dos asistentes más (jueces de línea) que se colocan en los extremos de la pista, controlando los balones que tocan fuera y dentro de la pista de juego. Por último, dos anotadores rellenan el acta del partido y el marcador.

CARACTERÍSTICAS DO VÔLEI SENTADO

Según Oliveira (2018), el voleibol sentado tiene muchas similitudes con el voleibol convencional y algunas diferencias en ciertas situaciones de la regla.

El voleibol sentado es un deporte paralímpico que se creó con la intención de ayudar a las personas con alguna discapacidad motriz a practicar el deporte y ayudar a su integración social, mejorando su autoestima, como la gran mayoría de los deportes paralímpicos.

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN Y PROPUESTAS METODOLÓGICAS

MATERIALES Y EQUIPAMIENTOS

MATERIAL	ADAPTACIÓN (SI NO HAY)	VARIACIONES
Red de voleibol	Cuerda	Cordel
Balones de voleibol	Balón de goma de Eva	Balones leves
Poste de voleibol oficial	Postes	Sillas, mástiles
Conos	Botellas	Todos los tipos de conos
Conos chinos	Cajas pequeñas	Todos los tipos de conos
Aros de hula	Circulo de cuerdas	Círculos dibujados en el suelo
Cintas elásticas	Cámara de aire en tiras	Tensores
Cancha de voleibol 10x8	Patio o superficie plana	Cinta crepé para marcación
Cuerdas	Cordel	Cables
Palos de 1kg	Palo de escoba	Palos
Medicine Ball	Sacos de arena	Balón de balonmano o similar
Balón de pilates	Balón de vinil	Balones grandes
Globos	Bolsa de plástico con aire	Balones muy leves



ELEMENTOS TÉCNICOS Y BÁSICOS

HABILIDADES MOTRICES

- DESPLAZARSE POR EL SUELO DURANTE LA ACCIÓN.
- TOCAR EL BALÓN DURANTE EL LEVANTAMIENTO O CUALQUIER OTRA ACCIÓN.
- GOLPEAR EL BALÓN EN LA ACCIÓN DE ATAQUE Y SAQUE.
- RODAR DURANTE CUALQUIER RECUPERACIÓN DEL BALÓN.
- TIRARSE DURANTE LA RECUPERACIÓN DEL BALÓN.
- RODAR O TIRAR IGUAL EL CASO ANTERIOR.



FUNDAMENTOS ESPECIFICOS



SAQUE | SERVICIO

Para Bojikian, J (2008), un partido de voleibol comienza con un saque. El balón se lanza con una de las manos, golpeando el balón hacia el lado del adversario. Existen dos tipos de saques, el saque por encima, llamado “saque tipo tenis” y “saque por abajo”, siendo la primera acción ofensiva del rally. Se puede elegir la técnica que quiera. Hay también el saque flotante, que es una manera de hacer un saque más técnico.

Con la acción del saque se inicia el juego o con una disputa de punto. Durante la acción del saque, el atleta tiene el momento de concentración y dominio de la técnica, antes de ejecutarlo. Con la ejecución del servicio tiende a dificultar que el oponente reciba o pase.

SAQUE POR ABAJO

La bola debe ser sostenida por una de las manos, el brazo debe estar completamente extendido. El brazo que golpea el balón estará extendido hacia atrás. El balón será lanzado hacia arriba delante del cuerpo a una altura favorable para ser golpeada por el brazo contrario, donde realizará todo el movimiento hacia el balón (Bojikian, 2008).



FIGURA 5 - El alumno João, sentado en la línea de fondo de la cancha de voleibol preparándose para ejecutar el servicio por debajo, con la mano izquierda lanza el balón de voleibol hacia arriba delante de él y con el brazo derecho ya detrás preparándose para golpear el balón delante de él. FIGURA 6 - João después de lanzar el balón de voleibol hacia arriba, con el brazo derecho extendido preparándose para golpear el balón que está cayendo delante de él. FIGURA 7 - João después del balón caer delante de él golpea la con el brazo derecho desde abajo hacia arriba. FIGURA 8 - João, después de golpear el balón de voleibol con el brazo derecho desde abajo hacia arriba y hacia delante terminando el movimiento de flexión del brazo.

SAQUE POR ENCIMA (TIPO TÉNIS)

Es un saque más potente según Bojikian (2008), y tiene una trayectoria más definida. El balón puede lanzarse con una mano por encima de la cabeza y con el lanzamiento del balón hacia arriba, los brazos se mueven naturalmente hacia arriba, donde golpeará el balón haciendo el movimiento más allá de la línea de los hombros.



Fotos: Alessandra Cabral/CPB

FIGURA 9 - El alumno João con la mano derecha lanza el balón hacia arriba delante de él, siguiéndola con la mirada, con el brazo izquierdo arriba ya flexionado para golpear el balón con la palma de la mano abierta para ejecutar el remate. **FIGURA 10** - João, después de lanzar el balón con la mano derecha y con el brazo izquierdo extendido por encima de la cabeza golpeando el balón de voleibol con la palma de la mano y el brazo derecho flexionado por delante. **FIGURA 11** - João, después de golpear el balón de voleibol con el brazo extendido por encima de la cabeza y hacia delante siguiendo la trayectoria hacia el otro lado del adversario.

EDUCATIVOS¹

El alumno lanza el balón con la mano izquierda (para jugadores diestros) en forma de concha y con el brazo semiflexionado. (Utilizar balones más leves o globos).

Repite la fase y continúe con la secuencia didáctica. La persona que sostiene el balón debe observar su distancia con relación al sacador para forzar la extensión del brazo (BOJIKIAN, 2008).

¹ Actividades para mejorar la técnica

PROCESO PEDAGÓGICO

No hacemos ninguna distinción en la forma de enseñar a los principiantes discapacitados en relación con la forma de enseñar la iniciación deportiva para alumnos sin discapacidad, es decir, en primer lugar, iniciamos el proceso de saque por abajo, cerca de la red, alejándolos progresivamente hasta que el alumno sea capaz de sacar desde el fondo de la cancha (BOJIKIAN, 2008).

Gradualmente introducimos el saque por encima, con la misma cronología gradual, empezamos cerca de la red y nos vamos alejando hasta llegar al fondo de la cancha. Debemos tener cuidado al lanzar el balón para que no haya desequilibrio al ejecutar el movimiento (BOJIKIAN, 2008).

ERRORES COMUNES EN LOS FUNDAMENTOS

- Lanza el balón de forma imprecisa para que la saquen.
- Flexionar el brazo.
- No utilizar el tronco durante el movimiento y durante la ejecución.
- No lanzar el brazo hacia delante en dirección a su objetivo.

RECEPCIÓN | PASE

Según Bojikian (2008), los fundamentos de la recepción/pase se utiliza cuando el equipo contrario ejecuta el saque, porque es el momento de recibir el servicio con el contacto del balón por el antebrazo, “movimiento donde se juntan los dos brazos cerca uno al otro”, conocido como “golpe de antebrazo”, siendo más común en el voleibol sentado, ejecutar el pase de toque o recibir con una de las manos debido el atleta estar sentado.

EDUCATIVOS

Para tener una buena precisión al ejecutar el pase al armador el atleta necesita desarrollar una buena técnica de desplazamiento en el suelo.

- Acción utilizada para la recepción o el pase (toque de dedos).
- Momento de coordinación, velocidad y con dominio de la técnica.
- Permitir un excelente levantamiento.



Fotos: Alessandra Cabral/CPB

FIGURAS 12 - Alumno João sentado con la mirada fija en el balón que se aproxima con los brazos extendidos y unidos por delante y preparándose para ejecutar el movimiento de golpe de antebrazo/mancheta. FIGURA 13 - Después de tener los brazos unidos y extendidos delante de él, João se prepara para que el balón toque sus brazos golpeándolo de abajo hacia arriba ejecutando el movimiento de golpe de antebrazo.

PROCESO PEDAGOGICO

Según Bojikian (2008), dependiendo de la velocidad y fuerza que venga el saque del equipo contrario, se debe tener una colocación con las manos sueltas o en el suelo y con el desplazamiento el alumno podrá realizar el fundamento, siendo de golpe de antebrazo, toque de dedos o con una sola mano.

Sentado en el suelo con las piernas separadas o cruzadas, los alumnos deben ejecutar el movimiento correcto de las manos y aún sentados, manteniendo la posición correcta de las manos, los alumnos deben extender los brazos paralelos al suelo intentando acercar los codos y extender los puños hacia el suelo.

Manteniendo la posición anterior, los alumnos van a mover los brazos extendidos hasta que los dedos toquen el suelo, y luego hacia arriba hasta la línea de los hombros.

ERRORES COMUNES EN LOS FUNDAMENTOS

- Flexionar los brazos
- Tocar el balón con las manos.
- No coordinar los movimientos de los brazos con el desplazamiento.

LEVANTAMIENTO

Para Bojikian (2008), el levantamiento es el momento donde el armador ejecuta el pase al atacante y las variables de precisión, agilidad, velocidad e imprevisibilidad (crear jugadas diferenciadas) son fundamentales para la eficacia de la acción. Esta acción depende de una comunicación corporal/no verbal entre defensor, armador y atacante para dificultar la acción defensiva del adversario.

EDUCATIVOS

- Acción que normalmente se utiliza con el toque de dedos.
- Momento de tiempo de reacción, agilidad e inteligencia.
- Habilitar condiciones ofensivas para que el atacante tenga éxito.



Fotos: Alessandra Cabral/CPB

FIGURA 14 - La alumna Renizia sentada de perfil (de lado), con las piernas al frente y semiflexionadas frente a ella y con los brazos semiflexionados por encima de la cabeza, mira el balón y las palmas de las manos abiertas, alejadas de la cabeza ejecutando el movimiento de tocar hacia arriba con el balón de voleibol.

FIGURA 15 - La alumna Renizia realizando el toque sobre su cabeza con las palmas de las manos abiertas y separadas, al ejecutar el movimiento, pierde contacto con el balón durante el movimiento.

FIGURA 16 - La alumna Renizia realizando el toque sobre su cabeza con las palmas de las manos abiertas y separadas. Cuando realiza el movimiento de toque, los dedos y la palma de las manos tienen contacto con el balón. Durante el movimiento táctil el brazo debe estar semiflexionado.

PROCESO PEDAGOGICO

Las manos deben estar con los dedos casi completamente extendidos, pero en forma redondeada, como un caparazón para mejor ajuste del balón en las manos, donde los pulgares y los indicadores forman una figura aproximada de un triángulo.

El contacto de la mano con el balón ocurre con la parte interna de las manos y con los dedos. Debe ser un toque sutil y con una pequeña flexión de los puños. Esto es necesario para la calidad del movimiento.

Inicialmente solo enseñamos el levantamiento frontal los balones que describen un movimiento llamado “parábola” usando una altura promedio y una distancia determinada por el profesor, de acuerdo con las habilidades de los estudiantes.

El alumno debe colocarse sentado frente al balón con las piernas separadas, colocando las manos sobre el balón y envolviéndola con el mismo posicionamiento de los brazos y dedos que se utilizará para realizar el toque (indicadores y pulgares se colocarán por encima de la cabeza y por debajo del balón).

Levanta el balón arriba de su cabeza a una distancia de un palmo por delante, colocando las manos sobre el balón sosteniéndolo y ejecutando el movimiento de flexión y extensión de los brazos cerca de la frente hacia arriba (BOJKIAN, 2008).

ERRORES COMUNES EN LOS FUNDAMENTOS



» Manos desalineadas



» Codos demasiado separados



» Dedos juntos



» Manos muy separadas



» Manos debajo de la cabeza



» Codos muy próximos

Fotos: Alessandra Cabral/CPB



» Manos muy a frente

FIGURA 17 - La alumna Renizia sentada con las piernas flexionadas, la derecha hacia atrás y la izquierda flexionada delante de ella. Mirando hacia arriba, los brazos por encima de la cabeza, la palma de las manos abiertas demostrando el movimiento del toque con los brazos desalineados, el brazo izquierdo totalmente extendido y el derecho semiflexionado. **FIGURA 18** - La alumna Renizia sentada con las piernas flexionadas, la derecha hacia atrás y la izquierda flexionada delante de ella. Mirando hacia arriba, con los brazos por encima de la cabeza, palmas abiertas y brazos flexionados con los codos separados demostrando el movimiento del toque. **FIGURA 19** - La alumna Renizia sentada con las piernas flexionadas, la derecha hacia atrás y la izquierda flexionada delante de ella. Mirando hacia arriba, los brazos por encima de la cabeza, la palma de las manos con los dedos unidos y los brazos flexionados por encima de la cabeza demostrando el movimiento del toque. **FIGURA 20** - La alumna Renizia sentada con las piernas flexionadas, la derecha hacia atrás y la izquierda flexionada delante de ella. Mirando hacia arriba, los brazos por encima de la cabeza con las manos muy separadas, la palma de las manos abiertas muy separadas demostrando el movimiento del toque. **FIGURA 21** - La alumna Renizia sentada con las piernas flexionadas, la derecha hacia atrás y la izquierda flexionada delante de ella. Mirando hacia arriba, brazos por debajo de la cabeza, las palmas de las manos juntas y los brazos flexionados por encima de la cabeza demostrando el movimiento del toque. **FIGURA 22** - La alumna Renizia sentada con las piernas flexionadas, la derecha hacia atrás y la izquierda flexionada delante de ella. Mirando hacia arriba, los brazos por encima de la cabeza con los codos muy unidos, la palma de las manos abiertas y los brazos flexionados demostrando el movimiento del toque. **FIGURA 23** - La alumna Renizia sentada con las piernas flexionadas, la derecha hacia atrás y la izquierda flexionada delante de ella. Mirando hacia arriba, los brazos por encima de la cabeza y las manos hacia delante, palma de las manos abierta demostrando el movimiento del toque.

SI TIENE UN ALUMNO SIN UNA MANO O SIN MOVIMIENTO EN UNO DE LOS BRAZOS, ¿QUÉ SE DEBE HACER?

Lo primero que hay que hacer es enseñar el toque con un balón más leve, especialmente cuando el alumno nunca ha tenido contacto con un balón oficial. La actividad comienza con un globo para trabajar el equilibrio o incluso con un balón más leve (de plástico o vinilo), utilizando una sola mano para realizarlo.

El alumno realizará el toque haciendo los mismos movimientos con la mano que no tiene deficiencia y utilizando el muñón, si necesario para realizar el mismo movimiento de toque. Cuando no haya posibilidad de utilizar el muñón, el ejercicio se ejecutará con una sola mano.

Este proceso de adaptación debe ser requerido de acuerdo con las discapacidades del alumno para una mejor ejecución y comprensión de los movimientos.

SEQUÊNCIA DA ATIVIDADE PROPOSTA



FIGURA 24 - El alumno Nicolas está sentado de perfil (de lado) con las piernas semiflexionadas, el brazo derecho sobre su cabeza y el otro flexionado cerca de su pecho, la palma de su mano derecha abierta, mirando la trayectoria del balón que viene hacia él, donde ejecutará el movimiento de toque con una sola de sus manos. **FIGURA 25** - El alumno Nicolas está sentado de perfil (de lado) con las piernas semiflexionadas, el brazo derecho sobre su cabeza y el otro flexionado cerca de su pecho, la palma de su mano derecha abierta, mirando la trayectoria del balón que viene hacia él, donde ejecutará el movimiento de toque con una sola de sus manos. **FIGURA 26** - El alumno Nicolas está sentado de perfil (de lado) con las piernas semiflexionadas, el brazo derecho sobre su cabeza y el otro flexionado cerca de su pecho, la palma de su mano derecha abierta, mirando la trayectoria del balón que viene hacia él, donde ejecutará el movimiento de toque con una sola de sus manos. **FIGURA 27** - El alumno Nicolas está sentado de perfil (de lado) con las piernas semiflexionadas, el brazo derecho semiflexionado por encima de la cabeza y el otro flexionado cerca de su pecho, la palma de la mano derecha abierta, mirando la trayectoria del balón que llega a su mano, donde la toca con la punta de los dedos y ejecuta el movimiento de toque con la derecha empujándolo hacia arriba y delante de él. **FIGURA 28** - El alumno Nicolas está sentado de perfil (de lado) con las piernas semiflexionadas, el brazo derecho semiflexionado por encima de la cabeza y el otro flexionado cerca de su pecho, la mano derecha con la palma abierta, mirando la trayectoria del balón que llega a su mano, donde toca el balón con las puntas de los dedos y ejecuta el movimiento de toque con la mano derecha empujándolo hacia arriba y delante de él, perdiendo contacto con el balón.

Fotos: Marcello Zambrana/Exemplus/CPB

REMATE

El autor Bojikian (2008) define el ataque/remate como el movimiento de golpear el balón con una mano hacia el lado opuesto de la cancha (lado del adversario), con el objetivo de finalizar el remate con el balón y obtener el punto durante el Rally*. Además del remate, el toque con ambas manos o con una sola mano (toque de remate) también se utilizan para finalizar la acción.

Rally*: es el conjunto de acciones que ocurren desde el silbato del árbitro que autoriza el saque hasta el momento en el balón se considera fuera de juego. En los rallies, los jugadores realizan los fundamentos del voleibol: recibir, colocar, atacar, defender, bloquear. La secuencia de acciones que resulta un punto se llama Rally. El equipo que gana el rally ejecuta el siguiente servicio.

EDUCATIVOS

- Acción ofensiva para completar la jugada.
- Momento de velocidad, fuerza y precisión.
- Crear una condición indefendible para el adversario.



FIGURA 29 - El alumno João sentado, lanza el balón de voleibol alto delante de él con la mano derecha y con la izquierda la eleva por encima de la cabeza flexionando para ejecutar el remate con la palma de la mano sobre el balón y sigue la trayectoria del balón con la mirada. **FIGURA 30** - El alumno João sentado, lanza el balón de voleibol alto delante de él con la mano derecha y con la izquierda la eleva por encima de la cabeza flexionando para ejecutar el remate con la palma de la mano sobre el balón y sigue la trayectoria del balón con la mirada.

Fotos: Alessandra Cabral/CPB

PROCESO PEDAGOGICO

Según Oliveira (2018), el remate se puede realizar dependiendo del tipo de discapacidad con o sin apoyo del brazo contrario, ya que si la discapacidad provoca alguna alteración en el equilibrio del tronco es necesario el uso de recursos de apoyo (brazo, muñón* o codo).

Al iniciar el proceso de aprendizaje el profesor pide a los alumnos que realicen el movimiento de remate sentados. Durante la ejecución de los movimientos el alumno debe realizar flexión y extensión del brazo predominante y realizar el remate, terminando con una flexión del puño sin el balón.

Este proceso se puede ejecutar utilizando balones de tenis, donde el alumno, dependiendo del tipo de discapacidad, estará sentado con o sin apoyo del brazo contrario, estará cerca de la red y con una altura inferior para ejecutar el movimiento del remate. Por lo tanto, el balón de tenis debe pasar por encima de la red.

Igual la ejecución anterior, el alumno tendrá que permanecer un poco más lejos de la red y antes de hacer el movimiento de remate tendrá que dislocarse (remar) hasta próximo de la red para ejecutar el movimiento de ataque con la pelota de tenis.

Coto*: Parte restante de miembro do corpo humano amputado, esp. braço ou perna.

ERROS COMUNS DO FUNDAMENTO

- No coordinar los movimientos con el desplazamiento sentado.
- Realizar el movimiento demasiado cerca de la red.
- No extender los brazos hacia atrás al realizar el movimiento.
- No levantar los brazos por delante del cuerpo al realizar el movimiento de remate.
- No poner el codo del brazo que va a rematar detrás de la línea del hombro.
- No realizar el movimiento de flexión y extensión (remate con brazo recto).
- Tener dificultades cuanto al tiempo durante la ejecución del desplazamiento sentado y no rematar el balón en el momento adecuado para lograr el máximo alcance.
- Falta de precisión en el contacto de la mano con el balón.
- Falta de fuerza en los brazos.

BLOQUEO

Para Oliveira (2018), el bloqueo es el momento del juego en el que el atleta intercepta el ataque del adversario con ambas o una de las manos por encima del borde superior de la red sin entrar en contacto con ella.

Durante la ejecución del bloqueo se utilizan dos técnicas:

Brazo de bloqueo defensivo extendido por encima de la cabeza y la palma de las manos hacia arriba de modo que la pelota toque las manos y caiga dentro de la cancha;

Bloqueo ofensivo con ambas las manos hacia abajo que hace que la pelota caiga dentro del campo del oponente hacia abajo, normalmente sin condiciones de defensa.

EDUCATIVOS

- Interceptar el ataque o contraataque del adversario.
- Disminuir el área de acción del rematador.
- Posibilidad de parar o amortiguar el balón.
- Ejecución simple, doble o triple.
- Ofensiva - Permanencia del balón en campo contrario.
- Defensivo - Amortiguación del balón para la acción de contraataque.



Fotos: Alessandra Cabral/CPB

FIGURA 31 - Alumno John de perfil (vista lateral) sentado frente a la red de voleibol, con los brazos extendidos por encima de la cabeza y mirando al balón de voleibol, simulando un bloqueo.

FIGURA 32 - Alumno John de perfil (vista lateral) sentado frente a la red de voleibol, con los brazos extendidos por encima de la cabeza y mirando al balón de voleibol, simulando un bloqueo.

PROCESO PEDAGOGICO

A la hora de empezar a enseñar el bloqueo, se debe tener en cuenta que, en la posición sentada puede haber invasión debajo de la red, siempre que no interfiera con el juego del oponente.

El alumno se mantendrá cerca de la red donde está posicionado el bloqueador. Con los brazos semiflexionados con las manos pegadas al hombro y la palmas hacia adelante, el torso debe estar erguido y mirando el balón y el rematador.

El desplazamiento se realiza lateralmente) hasta tocar el lado del jugador a su derecha o izquierda, hay necesidad de coordinación de tiempo para realizar el desplazamiento en relación con el rematador para que la acción no sea perjudicada (OLIVEIRA, 2018).

ERRORES COMUNES EN LOS FUNDAMENTOS

- Tocar la red al ejecutar el bloqueo
- Golpear el balón, lanzar los brazos primero para atrás y luego adelante.
- Colocación incorrecta de la mano (demasiadas separadas o demasiadas juntas).
- Tener dificultades cuanto, al tiempo de balón, debido a la variación de altura de los levantamientos de los adversarios.
- No tener la potencia necesaria para realizar el desplazamiento lateral y penetrar en el campo contrario por encima de la red.



» Postura del tronco



» Dedos juntos



» Cuerpo muy cerca de la red



» Brazos muy separados



» Manos desalineadas

Fotos: Alessandra Cabral/CPB

FIGURA 33 - La alumna Renizia sentada de perfil con las piernas flexionadas, la derecha hacia atrás y la izquierda flexionada delante de ella. Frente a la red de voleibol, con los brazos por encima de la cabeza extendidos, simulando el bloqueo del balón de voleibol con una postura incorrecta del tronco. **FIGURA 34** - La alumna Renizia sentada frente a la red de voleibol con las piernas flexionadas, la derecha atrás e izquierda flexionada delante de ella, brazos por encima de la cabeza extendidos, simulando el bloqueo de la pelota de voleibol con la palma de las manos abierta y los dedos juntos. **FIGURA 35** - La alumna Renizia sentada de perfil con las piernas flexionadas, la derecha hacia atrás y la izquierda flexionada delante de ella. Frente a la red de voleibol, los brazos por encima de la cabeza por encima de la cabeza extendidos, simulando el bloqueo del balón de voleibol con la postura del tronco muy cerca de la red de voleibol. **FIGURA 36** - La alumna Renizia sentada frente a la red de voleibol con las piernas flexionadas, la derecha hacia atrás y la izquierda flexionada, brazos por encima de la cabeza extendidos, simulando el bloqueo del voleibol con la palma de las manos abierta y los brazos separados. **FIGURA 37** - La alumna Renizia sentada delante de la red de voleibol con las piernas flexionadas, la derecha hacia atrás y la izquierda flexionada delante de ella, los brazos por encima de la cabeza extendidos, simulando el bloqueo de voleibol con las palmas de las manos abiertas desalineadas.

DEFENSA

Es un momento de recuperación de un ataque proveniente del adversario, donde puede ocurrir un contraataque. Hay algunas técnicas utilizadas como defensa de toque, golpe de antebrazo/mancheta, con una de las manos (atrás y lateral), entrada frontal (buceo) y el recurso con los pies o cualquier otra parte del cuerpo. Según Oliveira (2018), el objetivo de la defensa es impedir que el balón atacado vaya al suelo.



Foto: Alessandra Cabral/CPB

FIGURA 38 - El alumno Juan, sentado con los brazos abajo extendidos, alejados del tronco y unidos, sosteniendo una mano sobre la otra cerrada frente a él, demostrando la defensa con la pelota de voleibol contra su antebrazo.

GOLPE DE ANTEBRAZO

El golpe de antebrazo o mancheta es un fundamento básico e imprescindible del voleibol. Se utiliza para acelerar bolas más lentas y suele ser la característica más común de recepción o defensa del servicio. Es mucho importante para cualquiera que quiera ser jugador de voleibol aprender el fundamento del golpe de antebrazo para poder recibir y pasar el balón..

PROCESO PEDAGOGICO

Enseñanza de las técnicas básicas de caídas con diferentes direcciones (derecha, e izquierda, delante y detrás y diagonal).

Por ejemplo, el profesor con un balón en la mano dirige el balón hacia el lado donde quiere que caiga el jugador, en consecuencia, el jugador cae, según la dirección del desplazamiento del balón.



Foto: Alessandra Cabral/CPB

FIGURA 39 - Alumno Juan, sentado con los brazos extendidos delante de él, alejados del tronco y unidos, sosteniendo una mano sobre la otra cerrada frente a él, demostrando el golpe de antebrazo de voleibol y mirando la pelota de voleibol que está cerca de su antebrazo.

ERRORES COMUNES EN LOS FUNDAMENTOS

- Flexionar los brazos.
- Tocar el balón con las manos abiertas.
- No coordinar los movimientos de los brazos.

DESPLAZAMIENTO

El desplazamiento hacia ambos lados en un espacio determinado y en el menor tiempo posible. Según Vute (2004), el desplazamiento en voleibol sentado es uno de los actos motores más importantes de la modalidad ya que los brazos realizan las funciones de las piernas y para ocurrir la ejecución con calidad de los fundamentos de toque, golpe de antebrazo, defensa, bloqueo y levantamiento.

Favorece la acción del jugador en todas las situaciones, y se realiza de diferentes maneras en función de la diversidad de discapacidades permitidas en la práctica del deporte.

Como el voleibol sentado se desarrolla con los atletas sentados en la cancha, el uso de los miembros superiores para el desplazamiento es de suma importancia, proporcionando agilidad, equilibrio y coordinación en la locomoción.

El uso obligatorio de los miembros superiores provoca un importante desgaste físico que puede comprometer el gesto técnico realizado inmediatamente después del desplazamiento.

La técnica utilizada a partir de la posición básica es el desplazamiento hacia delante, hacia atrás, lateral y diagonal y depende del tipo de discapacidad.

El deportista con amputación utiliza una de las piernas o el muñón en el desplazamiento. En cambio, un atleta con lesión medular o con secuelas de poliomielitis necesita arrastrar las piernas, lo que hace que el desplazamiento sea más lento, exigiendo un mayor uso de la fuerza muscular de los miembros superiores.

EDUCATIVOS

- Principales fundamentos del deporte.
- Movimiento anterior (frente), posterior (hacia atrás).
- Movimiento lateral (izquierda/derecha) y diagonal.
- Requiere velocidad de reacción, velocidad, resistencia, agilidad y flexibilidad.



Fotos: Alessandra Cabral/CPB

FIGURAS 40 - El alumno João, sentado, con el cuerpo inclinado hacia adelante con los brazos semiflexionados al lado del cuerpo con la palma de las manos apoyada en el suelo y mirando el balón de voleibol que está frente a ti, ejecutando el desplazamiento sentado. FIGURA 41 - El alumno João, sentado, con el cuerpo inclinado hacia adelante con los brazos semiflexionados al lado del cuerpo con la palma de las manos apoyada en el suelo y mirando el balón, donde se acerca al balón, ejecutando el desplazamiento sentado.

PROCESO PEDAGOGICO

Las manos en el suelo son de gran importancia para una rápida acción en función de la dirección y la altura y velocidad del balón. Para que este desplazamiento se produzca con facilidad, inicialmente hay que trabajar la agilidad utilizando el desplazamiento por el suelo para todos los lados, derecha, izquierda, delante y detrás, con una pequeña distancia por recorrer. El desplazamiento ocurrirá naturalmente con la práctica y el conocimiento de su propio cuerpo con contacto con el suelo.

ERRORES COMUNES EN LOS FUNDAMENTOS

- Tener dificultades con la velocidad de reacción durante la ejecución del desplazamiento sentado.
- Falta de fuerza muscular en el brazo.

POSIÇÃO DE EXPECTATIVA

Oliveira (2018, p. 175-176) menciona que:

[es] la postura básica que el jugador debe adoptar en el juego para facilitar la acción rápida en la ejecución de los fundamentos. También es necesario verificar la mejor forma de posicionamiento para diferentes atletas y sus diferentes deficiencias. Esto también influirá en el gasto de energía en la acción. Una de las técnicas utilizadas es colocar las manos en contacto con el suelo, el tronco ligeramente inclinado hacia delante y las piernas giradas hacia delante o las manos en contacto con el suelo, el tronco inclinado hacia delante y las piernas giradas hacia atrás.

PROCESO PEDAGOGICO

Hay que buscar la mejor colocación de la pierna y del cuerpo en el suelo. Cada atleta, con su discapacidad específica, debe encontrar la posición más cómoda que pueda producir el desplazamiento más rápido posible. En relación con el mejor desplazamiento posible (rápido, ágil y con equilibrio) el atleta debe comenzar con técnica de ejecución para ambos lados (delante/detrás, derecha/izquierda), y también con el balón siendo lanzado al alto y desplazándose hacia ambos lados, pero esto debe adaptarse al equilibrio y las posibilidades motrices del atleta a su discapacidad.

ERRORES COMUNES EN LOS FUNDAMENTOS

- Falta de atención.
- Falta de fuerza en los brazos para realizar el desplazamiento sentado.

ENTRENAMIENTO TACTICO

SISTEMA DE ROTACION

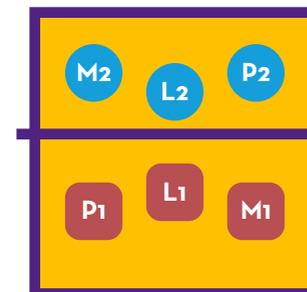
- El sistema de juego que se aplica es el mismo que en el voleibol convencional.



- 6x0 - Sistema utilizado en el juego oficial con 6 jugadores en cancha, donde todos pasan por la red y sólo el jugador que está en la posición 4 se convierte en el levantador (Bojikian, 2008).

CONSIDERACIONES:

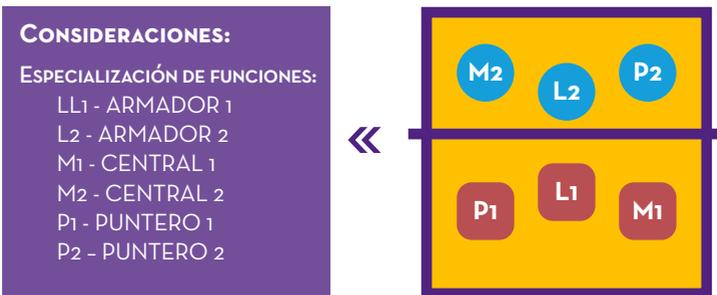
- Rotación en el sentido de las agujas del reloj.



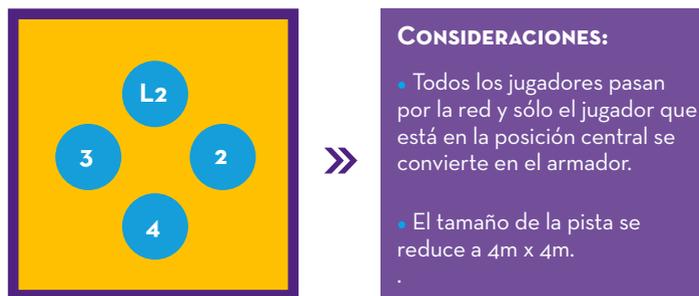
CONSIDERACIONES:

- Todos levantan y todos atacan.
- Fácil de aprender.
- No requiere especialización.

- 4x2 - Sistema utilizado en el juego oficial con 6 jugadores en pista, 4 atacantes y 2 armadores, donde el armador al frente es el que levanta (Bojikian, 2008).

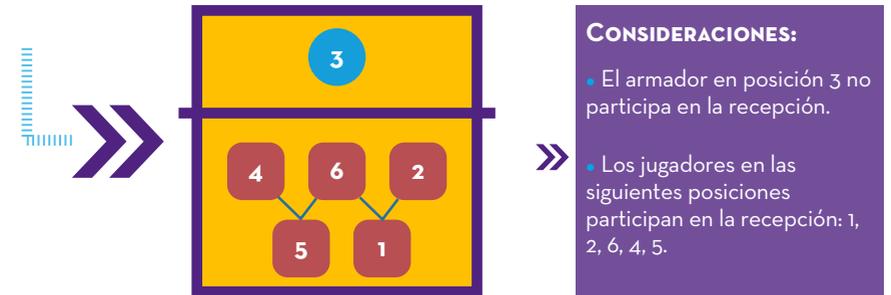


- 4x4 - Sistema de juego utilizado en competiciones escolares.

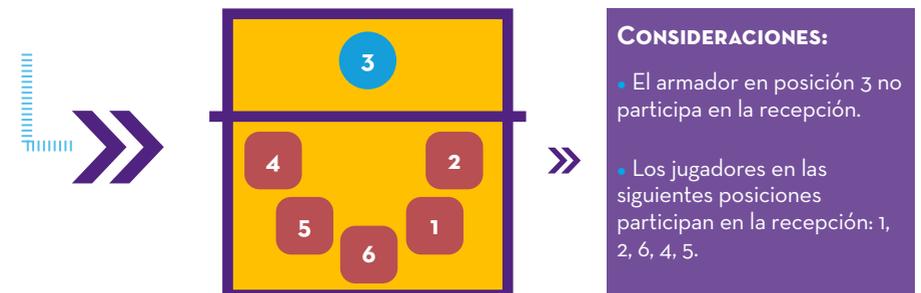


SISTEMA DE RECEPCION

- RECEPCION EN 'W'.



- Recepción de medialuna.





Escuela Paralímpica de Deportes Voleibol Sentado



INTRODUCCIÓN

EL VOLEIBOL ES UN DEPORTE COMPLEJO DE ENSEÑAR DESDE SUS MOVIMIENTOS, DESPLAZAMIENTOS, NÚMERO DE TOQUES Y JUEGO AÉREO. EL PRESENTE CONTENIDO ABORDA LA DIDÁCTICA EN LA ENSEÑANZA PARA JÓVENES CON DISTINTAS DISCAPACIDADES Y EL USO DE METODOLOGÍAS CUYO PROPÓSITO ES FACILITAR LA ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL SENTADO DE FORMA LÚDICA. SEGÚN TAVARES Y VALENTINO (1999, P. 96), “EL NIÑO TARDA MÁS EN ADQUIRIR LA INFORMACIÓN QUE SE LE ENSEÑA, POR LO QUE MUCHAS VECES LA RESPUESTA MOTRIZ ES INSUFICIENTE”.

EL PROYECTO DE LA ESCUELA PARALÍMPICA DE DEPORTES ATIENDE A ALUMNOS DE 10 A 17 AÑOS CON DISCAPACIDAD FÍSICA, VISUAL E INTELLECTUAL DE LA REGIÓN METROPOLITANA DE SÃO PAULO, EN EL CENTRO DE ENTRENAMIENTO PARALÍMPICO BRASILEÑO (CTPB). LOS SERVICIOS TIENEN LUGAR DE LUNES A VIERNES, DE 2:00 A 5:30P.M Y SE OFRECEN OCHO MODALIDADES, UNA DE LAS CUALES ES EL VOLEIBOL SENTADO.



Foto: Alessandra Cabral/CaB

FIGURA 42 - Profesor Danilo sentado con las piernas cruzadas y los brazos sobre las piernas, alumnos sentados detrás de la maestra con las piernas cruzadas sosteniendo la pelota de voleibol en su regazo.

El Proyecto ofrece, además de las actividades deportivas, transporte gratuito, merienda, uniforme y espacio físico para las actividades.

En Voleibol Sentado, el trabajo inicial es presentar la modalidad, ya que la mayoría nunca ha tenido contacto, enseñando de manera lúdica, sin necesidad de una técnica perfecta.

La mayoría de los alumnos que recibimos en el Proyecto no son aptos para el voleibol sentado, lo que nos obligó a desarrollar una metodología que involucre lo lúdico pudiendo incluir a nuevos alumnos con discapacidad física e intelectual en igualdad de condiciones, haciendo de esto el mayor desafío de la presente propuesta abordada en las clases.

OBJETIVO

Crear una metodología de aprendizaje del voleibol sentado en el Proyecto de Escuelas Paralímpica de Deportes para desarrollar una práctica motriz y cognitiva capaz de atender a alumnos con discapacidad física e intelectual, de forma lúdica, proporcionando beneficios físicos, motrices y psicológicos (autoestima, motivación, determinación).

METODOLOGIA

Los planes se realizaron con actividades de acuerdo con diferentes procedimientos metodológicos, buscando alcanzar aspectos cognitivos, afectivos y motores involucrados en el desarrollo de los alumnos, adecuando materiales, procedimientos y tareas según la limitación y motivación para el desarrollo de la práctica.

Adaptar las estrategias de clase para que la enseñanza sea más eficaz, proporcionando una mejor comprensión de las actividades propuestas y aumentar gradualmente el grado de dificultad, a medio y largo plazo.

Realizar trabajo de desarrollo motor y cognitivo a través de ejercicios de coordinación. Los alumnos comienzan realizando el movimiento en el suelo sin necesidad de una técnica perfecta, dejándolos libres para descubrir la mejor forma de locomoción.

Bizzochi (2004, p. 92), afirma que los desplazamientos específicos no son muy comunes ni fáciles de realizar, cumplen las especificaciones de los movimientos según las particularidades del juego.

La práctica de golpear el balón con las manos o rebotar un balón que viene de un compañero que está delante de ti, o incluso que viene del otro lado de la cancha, y no tener control sobre los movimientos, hace que jugar al voleibol sea una tarea compleja de realizar.



FIGURA 43 - Danilo, el profesor, sentado con las piernas cruzadas y los brazos sobre las piernas. Alumnos, niños y niñas, sentados detrás del profesor con las piernas cruzadas sosteniendo el balón de voleibol en el regazo.

RESULTADOS

Hubo una gran evolución, aún con las limitaciones, confirmado por las observaciones en los ejercicios propuestos y por la retroalimentación proporcionada por los alumnos.

Los principales resultados de las clases propuestas se lograron durante el desarrollo motor y cognitivo a través de ejercicios lúdicos y de coordinación. En el transcurso del trabajo detectamos que había una gran evolución en los alumnos y la atención de ellos durante las actividades, incluso con muchas dificultades y con distintas carencias de cada uno, durante las actividades se comprobó la evolución por observación y por interés en la modalidad.

Como tenemos diferentes grupos de discapacidad, discapacidad Intelectual (alumnos que pueden andar) y Discapacitados Físicos como Mielomeningocelisis y Parálisis Cerebral (usuarios de sillas de ruedas y otros que pueden andar), se practicaron las actividades según el grupo, para poder dar continuidad y dejar fluir, haciéndolos capaces de realizar las actividades propuestas y participar en la clase, siendo una cuestión muy importante para el desarrollo de nuestro grupo la mejora de la autoestima (PENA, BORGMANN, ALMEIDA, 2016).

Como se ha informado, recibimos a nuestros alumnos sin ninguna noción de la modalidad. Las clases se adaptaron según la ejecución de los ejercicios y materiales propuestos, pudimos percibir las necesidades y dificultades del grupo. Trabajando de forma lúdica para facilitar el aprendizaje de los fundamentos de la modalidad. La mayor referencia de éxito de la metodología desarrollada, involucrando lo lúdico, fue poder jugar un partido de voleibol sentado con el grupo.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES

ATIVIDADES 1

- » TEMA DE LA LECCIÓN:
Juegos lúdicos que impliquen el desplazamiento de voleibol sentado.
- » GRUPOS DE EDAD:
10 a 17 años
- » OBJETIVO:
Estimular el desplazamiento sentado a través de juegos adaptados, utilizando la dinámica y la integración entre los alumnos para estimular el desplazamiento del voleibol sentado.
- » CALENTAMIENTO:

EJERCICIO 1

PILLA PILLA SENTADO (DURACIÓN: 5 MINUTOS)

Material: Cuerda, periódico (papel), bolsa (de supermercado), pedazo de tejido (ropa vieja)

Objetivo: Estimular el lúdico jugando juntos con desplazamiento sentado.

Adaptación: Todos jugando sentados, dejando todos en la misma condición.

PROCESO PEDAGOGICO

● Pilla pilla tradicional con solo que atrapa

Elegir un alumno para atrapar para comenzar el juego. Utilizar de variaciones colocando más alumnos para atrapar, por ejemplo: dos o tres.

● Agarra el rabo del gato

Elegir un alumno para atrapar, los otros alumnos tendrán un rabo atado en el elástico de los pantalones y tendrán que huir del alumno designado.

● Variaciones

Este rabo puede ser, por ejemplo: una cuerda, un periódico, una bolsa o un pedazo de tejido. El objetivo del alumno que persigue es atrapar el rabo de alguien. Cuando atrapa, él está inmune y el alumno que fue atrapado se convierte en el alumno que atrapa y el juego continúa.

● Origen del pilla pilla

Este juego fue creado en Holanda en 1830 y pronto se hizo popular en todo el continente europeo. Puede ser jugado por un número ilimitado de jugadores (O VANGUARDISTA, 2019).

EJERCICIO 2

MADRE DE LA CALLE (DURACIÓN: 5 MINUTOS)

Material: Balones coloridas, una bolsa (de supermercado)

Objetivo: Estimular el lúdico jugando juntos con desplazamiento sentado.

Adaptación: Siempre desplazarse sentado durante la actividad.

PROCESO PEDAGOGICO

● Divida la clase en dos grupos a cada lado de la cancha o espacio designado con una persona que atrapa que estará con una bolsa.

● Cada alumno recibirá un balón de un color y cada color vale puntos, los balones serán distribuidas al azar, por ejemplo: (azul 1, rojo 2, amarillo 3, verde 4, naranja 5).

● En cada ronda se cambia la numeración de los balones sin que los alumnos sepan el valor de los colores. El profesor sólo revela el valor de cada bola al final de la ronda.

● El objetivo de la persona que atrapa es anotar el mayor número de puntos durante el juego, atrapando sólo el balón que está con el adversario antes de que él cruce el campo.

● Quien esté con o sin balones no puede quedarse quieto, tiene que cruzar al lado contrario.

● La persona que atrapa tendrá un tiempo fijado por el profesor para atrapar los balones.

EJERCICIO 3

ESCLAVO DE JÓ SENTADO (DURACIÓN: 10 MINUTOS)

Material: Balones, sombrero chino o cualquier otro objeto que pueda dejar el balón en lo alto.

Objetivo: Desarrollar el lúdico en la actividad junto a los alumnos y estimular el desplazamiento jugando.

Adaptación: Los alumnos tendrán que realizar el desplazamiento sentados, sacando el balón del lugar según las órdenes de la música.

PROCESO PEDAGOGICO

- Los alumnos forman una rueda gigante, delante de cada alumno tendrá un sombrero chino con un balón encima.
- Los alumnos deben tener cuidado de moverse hacia el lado sentado, hacia el jugador a su derecha, tan pronto como comience la música.
- El juego musical se realizará con el propio cuerpo, haciendo desplazamiento sentados.
- Por lo tanto, es importante enseñar la actividad por etapas.
- En primer lugar, los alumnos deben aprender la música y luego los momentos en que se moverán, mientras cantan la música.

ENSEÑANZA DE LA MÚSICA:

ESCLAVOS DE JOB

JUGABAN A CACHANGÁ

TIRA, PONE

DÉJALO.

GUERREROS CON GUERREROS

HACEN ZIG-ZIG-ZA

GUERREROS CON GUERREROS

HACEN ZIG-ZIG-ZA

ENSEÑANZA POR ETAPAS:

Esclavos de Job, Jugaban a cachangá
(Según el ritmo de la música el alumno se trasladará al lugar de amigo que estará a su derecha. En la palabra “cachangá” el alumno se detiene en frente al balón).

Tira
(Cuando se coloca delante del balón, coge el balón y se coloca por encima de su cabeza mostrando que lo ha recogido).

Pone
(Vuelve a colocar el balón encima del sombrero chino).

Deja quedar
(Haga que pretenda coger el balón y sólo tocar la pelota).

Guerreros con guerreros, hacen
(Cambia de dirección, muévete a izquierda)

Zig-zig-za
(Desplácese hacia atrás una vez).

Zig-zig-za
(Desplácese hacia atrás una vez).

Za
(En el momento en que dices “zá”, es el momento de avanzar y coger el balón y levantarla por encima de tu cabeza y serás el ganador de la ronda)

(HONORA; FRIZANCO, 2016)



Figura 1 - Alumnos sentados en círculo con las piernas extendidas, el brazo al lado del cuerpo y las palmas de las manos en el suelo en posición de expectativa, el alumno debe desplazarse por la cancha de voleibol, cada alumno con un balón delante. **Figura 2** - Alumnos sentados en círculo con las piernas extendidas, el brazo al lado del cuerpo y la palma de las manos en el suelo, torso inclinado hacia delante, el alumno ya en movimiento debe desplazarse hacia el balón que está delante. **Figura 3** - Alumnos sentados en círculo con las piernas extendidas, el brazo al lado del cuerpo y la palma de las manos en el suelo, deben desplazarse hasta el balón, acercándose a lo mismo que está delante de ti. **Figura 4** - Alumnos sentados en círculo con las piernas extendidas, el brazo al lado del cuerpo y la palma de las manos en el suelo, deben desplazarse hasta el balón, después de acercarse del balón, el alumno debe cogerla con ambas las manos, levantándola por encima de la cabeza.

Fotos: Alessandra Cabral/CPB

EJERCICIO 4

BILLAR AMERICANO ADAPTADO (DURACIÓN: 10 MINUTOS)

Material: Balones de voleibol, palos y aro de hula.

Objetivo: Trabajar la coordinación motora fina, precisión, atención, dirección, fuerza.

Adaptación: Puedes utilizar cualquier tipo de balón (mediana o pequeña), un palo de escoba y tiza para hacer un círculo en el suelo.

PROCESO PEDAGOGICO

- Forme un círculo con los alumnos y ponga un aro de hula delante de cada uno, los aros deberán quedarse a más o menos 1 metro a 1 metro e 50 de los alumnos.
- Los alumnos tendrán que acostarse boca abajo frente a su aro para poder realizar la acción de golpear el balón.
- Durante el juego se distribuirán cuatro palos, será hecho un relevo de los palos para que pueda ocurrir el inicio del juego por la secuencia determinada por el profesor.
- Cada alumno tendrá un máximo de dos intentos para golpear el balón con el palo, el objetivo el golpear el balón dentro del aro.
- El objetivo de la actividad es que los alumnos sean capaces de tener la precisión para golpear el balón en el aro con el palo, sin dejarla salir para que marque durante su turno.

ADAPTACION ESCUELA PARALIMPICA DE DEPORTES

Volver a la calma: Debe empezar a estirar y a hablar con los alumnos sobre los juegos.



Figura 1 - Ocho alumnos acostados boca abajo en el suelo de la cancha de voleibol en un círculo y en el centro ocho aros de hula en un círculo, cuatro estudiantes sosteniendo un palo en sus manos y una pelota voleibol frente a un alumno.

Figura 2 - El alumno Eduardo acostado boca abajo en el suelo, sosteniendo un palo azul con la mano derecha y mirando el balón de voleibol que tiene delante para poder tocarlo.

Figura 3 - Tres alumnos acostados boca abajo en el suelo y dos de ellos sosteniendo un palo con la mano para poder tocar el balón.

Figura 4 - La alumna Arieli acostada boca abajo en el suelo mirando el balón que tiene delante, sosteniendo un palo rojo con la mano derecha para poder tocar el balón.

ACTIVIDADES 2

- » TEMA DE LA LECCION:
Toque de dedos y golpe de antebrazo (Mancheta)
- » GRUPOS DE EDAD:
10 a 17 años
- » OBJETIVO:
Estimular y enseñar el toque de dedos y el golpe de antebrazo.
- » METODO:

INICIACIÓN DEL TOQUE DE DEDOS:

El toque es el elemento más utilizado en un partido de voleibol sentado y debe ser dominado por todos los jugadores. Su descripción se hará en dos pasos:

- 1 - Entrada bajo el balón: sentarse de forma que pueda proporcionar equilibrio al cuerpo.
- 2 - Brazos con codos semiflexionados.



Foto: Alessandria Cabral/CPB

FIGURA 44 - La alumna Renizia sentada de perfil (de lado), con las piernas delante del cuerpo y semiflexionadas, los brazos semiflexionados por encima de la cabeza, mirando al balón y las palmas de las manos abiertas y separadas por encima de la cabeza ejecutando el movimiento de toque con el balón de voleibol.

PROCESO PEDAGOGICO DE LA EJECUCION DEL TOQUE DE DEDOS:

- El contacto con el balón debe ser hecho con la parte interna de los dedos, el puño debe hacer una pequeña flexión.
- Los dedos deben encajar perfectamente en el balón, como si la estuviera sosteniendo (casi formando un triángulo).
- Los pulgares son la base principal, ayudados por los dedos índice y medio.
- Los anulares y los meñiques participan menos en la ejecución.

Variaciones: Con la ejecución del toque de frente tenemos algunas variaciones de toque lateral y toque de espaldas, que siguen los mismos principios básicos.

EJERCICIO 1

CALENTAMIENTO CON EL BALÓN - TOQUE DE DEDOS (DURACIÓN: 10 MINUTOS)

Material: Balón de voleibol

Objetivo: Coordinación con el balón en parejas.

Adaptación: Balones leves (goma de EVA, vinil etc)

PROCESO PEDAGOGICO

Dos contra dos, lanzamiento de balón: Al principio debe colocar el balón detrás de la cabeza y luego terminar con los brazos extendidos, lanzándolo el balón para el jugador que tiene delante. De dos en dos, lanzamiento de balón alternando los brazos (derecho e izquierdo).

De dos en dos, lanzar el balón al suelo rebotando una sola vez hasta que llegue al jugador que tiene delante.

De dos en dos, lanzar el balón con las dos manos, hacer un pase de pecho (como en el futbol) al jugador que tiene delante.

EJERCICIO 2

NUNCA EN EL SUELO (DURACIÓN: 10 MINUTOS)

Material: Balón de voleibol

Objetivo: Dividir en dos grupos, haga que el alumno ejecute libremente el TOQUE.

Adaptación: El alumno que no pueda ejecutar el toque, puede sostener el balón para pasarlo al siguiente jugador.



FIGURA 45 - La alumna Renizia sentada de perfil y mirando a Vinicius, las piernas dobladas hacia delante y las palmas de las manos en el suelo y mirando el balón que está en posesión de Vinicius. El alumno Vinicius sentado de frente a Renizia con las piernas semiflexionadas adelante con la posesión del balón y ejecutando el toque por encima de la cabeza.

PROCESO PEDAGOGICO

- El alumno tiene que pasar el balón a los otros alumnos en la rueda aleatoriamente, ejecutando el toque de voleibol de la manera que conseguir, sin dejar que el balón toque el suelo.
- Al principio del juego el alumno no puede dejar caer el balón al pasar, si esto ocurre el alumno deberá hacer algo elegido por el profesor.
- El profesor puede elegir que el alumno que dejó el balón caer: diga el nombre de una fruta, animal u objeto con una letra elegida por el grupo.

EJERCICIO 3

NUNCA EN EL SUELO CON GLOBOS (DURACIÓN: 10 MINUTOS)

Material: Globos.

Objetivo: Estimulación de la coordinación espacial.



FIGURA 46 - La estudiante Renizia sentada de perfil con la pierna derecha extendida y la otra semiflexionada delante de ella, los brazos unidos y extendidos, las manos unidas una sobre la otra cerradas, posicionadas en frente a la línea del pecho, ejecutando el movimiento del golpe de antebrazo con un globo morado.

Foto: Alessandra Cabral/CPB

PROCESO PEDAGOGICO

- Formar un solo círculo.
- En la actividad, los alumnos tienen que ejecutar el fundamento del golpe de antebrazo.
- El alumno tiene que pasar el globo a los otros alumnos en la rueda de manera aleatoria, ejecutando el golpe de antebrazo o utilizar el recurso con uno de los brazos de cualquier forma que pueda, sin que el globo tenga contacto con el suelo.
- Al principio del juego el alumno no puede dejar caer el balón al pasar, si esto ocurre el alumno deberá hacer algo elegido por el profesor.
- Los alumnos pueden salir de su asiento para realizar la recuperación del globo, haciendo el desplazamiento sentado para que el globo no caiga en el suelo antes de llegar al otro alumno.
- El profesor puede elegir que el alumno que dejó el balón caer: haga mímica de una fruta, animal u objeto con una letra elegida por el grupo.

EJERCICIO 4

AUTOMATIZACION DEL TOQUE (DURACIÓN: 10 MINUTOS)

Material: Balón de voleibol

Objetivo: Coordinación de ejecución del toque de dedos

Adaptación: Escuela paralímpica de Deportes

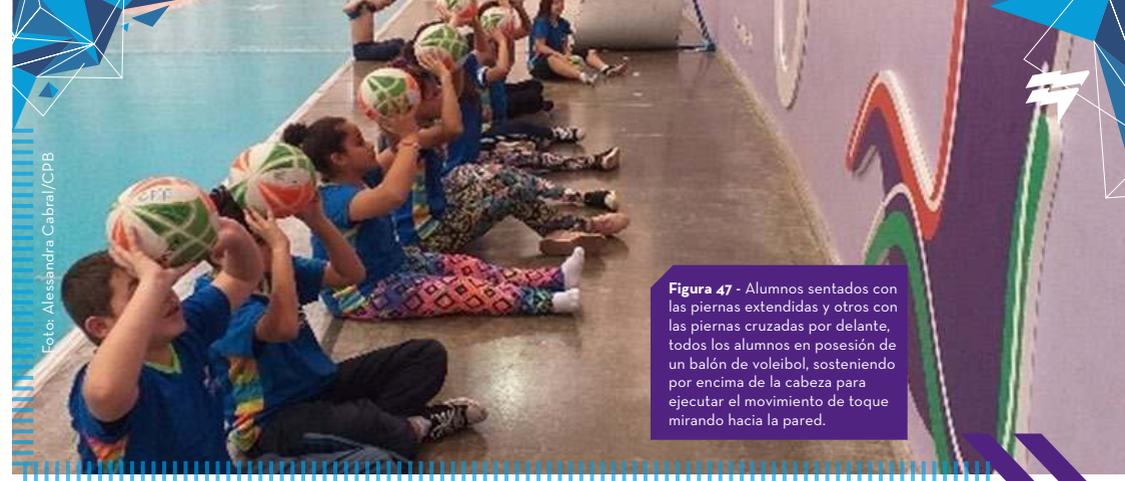


Figura 47 - Alumnos sentados con las piernas extendidas y otros con las piernas cruzadas por delante, todos los alumnos en posesión de un balón de voleibol, sosteniendo por encima de la cabeza para ejecutar el movimiento de toque mirando hacia la pared.

PROCESO PEDAGOGICO

- Individualmente, hacer series de 15 a 20 repeticiones de toque en dirección a la pared, a una distancia de 50cm por encima de la cabeza.
- 2 a 2 - intercambio de pases (directo) a una distancia aproximada de 2m.
- Igual al anterior, aumentando progresivamente la distancia hasta 3 m.
- Igual al anterior, aumentando progresivamente la distancia hasta 4 m.
- 2 a 2 - uno lanza el balón a una distancia de aproximadamente de 2m a la derecha y a la izquierda del compañero para que este se desplace en posición de expectativas y devuelva el balón con un toque por encima.
- 2 a 2 - igual al anterior, pero con lanzamientos de frente y de espaldas.
- 2 a 2 - dos filas, una frente a otra. En parejas, los alumnos intercambiarán pases utilizando el toque de dedos y después cambiando para toque lateral y haciendo zigzag.
- 3 a 3 - En forma de un triángulo, los alumnos irán realizar pases para derecha y para izquierda.



Figura 48 - Alumnos sentados con las piernas cruzadas adelante, todos los alumnos con posesión de un balón de voleibol sosteniéndolo por encima de sus cabezas y ejecutando el movimiento de toque de dedos en la pared.

EJERCICIO 5

BALONMANO SENTADO Y ADAPTADO (DURACIÓN: 10 MINUTOS)

Material: Balón de voleibol, cestas de balones

Objetivo: Utilizar carro de balones, cesta, cubo, caja de cartón mediana o grande, palo de escoba, aro de hula y red.

Adaptación: Utilizar carro de balones, cesta, cubo, caja de cartón mediana o grande, palo de escoba, aro de hula y red.

PROCESO PEDAGOGICO

- Al principio, distribuya a los alumnos en filas en la parte de atrás de la cancha. El alumno se colocará detrás de una silla y se desplazará sentado en diagonal hacia el cono, donde lanzará el balón en dirección a la cesta, caja (etc), luego, dar un paso atrás hasta la silla para hacer la ejecución del desplazamiento hacia el lado contrario para ejecutar el lanzamiento de toque y volver al final de la fila.
- Después, cada alumno estará con un balón en la frente del carro, caja o cesta de balones, el objetivo es lanzar el balón dentro de la cesta o caja haciendo el toque de dedos.

- En el tercer momento podemos trabajar individualmente, cada alumno con el objetivo de dirección y precisión deberá lanzar el balón con el toque con las dos manos dentro del aro que está fijado en el carro del balón u otro soporte.



Fotos: Alessandra Cabral/CPB

FIGURAS 49 - Tres alumnos sentados con las piernas extendidas cada uno con la posesión de un balón de voleibol, realizando el lanzamiento del balón en dirección al carro negro de balones que está adelante.

FIGURA 50 - La alumna Renizia sentada frente al aro que tiene delante agarrada a un palo, ha ejecutado el movimiento de toque con el balón hacia el aro.

FIGURA 51 - La alumna Renizia sentada con las piernas flexionadas de perfil en el lado para red de voleibol que está a su derecha, la alumna con los brazos semiflexionados al frente, donde ejecutó el movimiento de toque por encima de la cabeza y perdiendo el contacto con el balón que fue lanzado en dirección al aro que está delante.

EJERCICIO 6

JUEGO DE LA COLMENA ADAPTADO (DURACIÓN: 10 MINUTOS)

Material: Balón de voleibol y cajas de cartón

Objetivo: Estimular el lanzamiento con ambas manos con la técnica de toque de dedos, pero sin exigir la técnica específica de toque con atención, precisión, fuerza.

Adaptación: Utilizar cajas de cartón unidas de tamaño mediano o grande.

PROCESO PEDAGOGICO

- Dividir en dos grupos, equilibrando y distribuyendo el nivel de los alumnos, y coloque una colmena a cada lado de la cancha.
- Distribuir los balones entre los alumnos, a la orden del profesor. Los alumnos iniciaron sus intentos de golpear la colmena que está en el campo contrario.
- La ronda termina cuando se acaba los balones que se repartieron entre ellos y empiezan a contar los puntos con los balones que quedan en las colmenas.

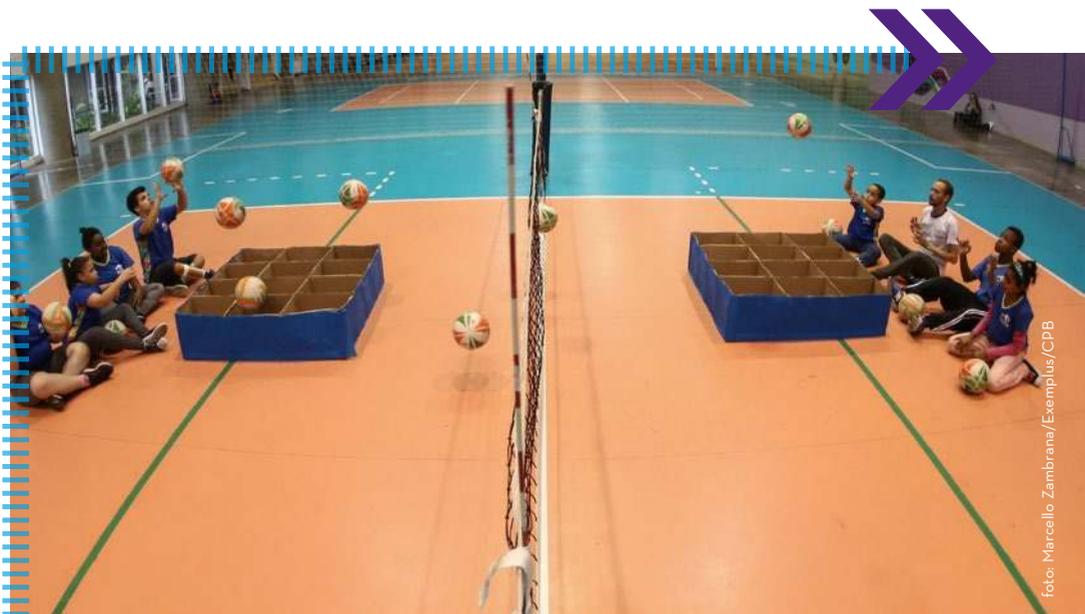


Foto: Marcello Zambrana/Exemplus/CPB

FIGURAS 52 - Alumnos sentados en la cancha de voleibol con un balón y una colmena delante de ellos, ejecutando el movimiento de toque por encima de su cabeza en dirección al oponente con el objetivo de golpear la colmena opuesta que está hecha con doce cajas de cartón unidas entre sí. Y los alumnos del otro lado realizan el mismo movimiento con una red de voleibol compartiendo el espacio.

EJERCICIO 6

JUEGO DE LA COLMENA ADAPTADA (DURACIÓN: 10 MINUTOS)

Material: Balón de voleibol y cajas de cartón

Objetivo: Estimular el lanzamiento con dos manos con la técnica de toque de dedos, sin embargo, sin cobrar la técnica específica con cuidado, precisión y fuerza.

Adaptación: Utilizar cajas de cartón de tamaño mediano o grande.

PROCESO PEDAGOGICO

- El profesor pide a los alumnos que formen un círculo gigante y coloca una colmena en el centro de la rueda.
- Distribuya los balones entre los alumnos, a la orden del maestro los alumnos comienzan sus intentos de golpear la colmena que está en el centro de la rueda.
- La ronda termina cuando todos los balones están dentro de la caja, después de que todos hayan hecho su lanzamiento, comienza el proceso de puntuación para los balones que quedaron dentro de las colmenas.

Volver a la calma: Iniciar a estirar los músculos y hablar con los alumnos.

Opciones de actividades extra

Tres en raya: con cajas y cartón

El balón-prisionero: Tradicional con balones leves (ligeros).



Figura 1 - Alumnos sentados en círculo en la cancha de voleibol con una colmena de doce cajas unidas entre sí que en el centro del círculo delante de ellos, ejecutando el movimiento de toque por encima de sus cabezas y perdiendo el contacto con el balón. Figura 2 - Alumnos sentados en círculo en la cancha de voleibol con una colmena de doce cajas unidas entre sí que en el centro del círculo delante de ellos, ejecutando el movimiento de toque por encima de sus cabezas y perdiendo el contacto con el balón con el objetivo de golpearlos dentro de las cajas. Figura 3 - Alumnos arrodillados alrededor de la colmena mirando dentro de las cajas para comprobar dónde fue el golpe. Figura 4 - Alumnos arrodillados alrededor de la colmena mirando dentro de las cajas para comprobar dónde fue el golpe. Figura 5 - Alumnos arrodillados alrededor de la colmena mirando dentro de las cajas para comprobar dónde fue el golpe y sacando los balones fuera de la caja.

Fotos: Marcello Zambrana/Exemplus/CPB

CONCLUSIÓN



PLANIFICAR LAS ACTIVIDADES CON UNA MEJOR ADAPTACIÓN PARA LOS ALUMNOS DEL PROYECTO MEJORÓ LA AUTOESTIMA DE MUCHOS A LOS QUE NORMALMENTE LES COSTABA REALIZAR MUCHOS MOVIMIENTOS Y HOY SON CAPACES DE PARTICIPAR DE UN JUEGO.

CON TODO EL PROCESO QUE SE HA DESARROLLADO EN LA MODALIDAD, DURANTE EL TRANCURSO DE NUESTRO TRABAJO, LAS ACTIVIDADES FUERON MUY PRODUCTIVAS Y PUDIMOS REALIZAR EL TRABAJO DE ACUERDO CON LOS PLANES DE CLASE QUE FUERON ESTABLECIMOS PARA DAR APOYO ESPECÍFICO A LOS ALUMNOS, DESARROLLANDO SUS HABILIDADES MOTRICES Y COGNITIVAS, DANDO MÁS ATENCIÓN A LOS QUE TIENEN MÁS DIFICULTADES.

EN RELACIÓN CON EL VOLEIBOL SENTADO ES UN PROCESO MUY IMPORTANTE CONTINUAR CON EL TRABAJO, DEBIDO A QUE ESTE DEPORTE ES PARALÍMPICO NECESITAMOS MASIFICAR Y DIVÚLGALO MÁS. DURANTE EL PERÍODO, TODOS LOS ALUMNOS ELEGIBLES - DISCAPACITADOS FÍSICOS - Y NO ELEGIBLES - DISCAPACITADOS INTELECTUALES - FUERON DE GRAN IMPORTANCIA PARA EL DEPORTE Y PRESENTARON UN IMPORTANTE DESARROLLO COGNITIVO Y MOTRIZ, HACIENDO QUE EL DESARROLLO DE LAS CLASES FUERA UN RETO, REQUIRIENDO CREATIVIDAD EN LAS ADAPTACIONES.

CON LAS CLASES CON LAS QUE TRABAJAMOS LOGRAMOS ALCANZAR LOS OBJETIVOS PROPUESTOS EN NUESTRA PLANEACIÓN ANUAL, BRINDANDO EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES Y LAS HABILIDADES COGNITIVAS, OBSERVANDO QUE LOS ALUMNOS HAN EVOLUCIONADO Y SE HAN VUELTO MUCHO MÁS MÁS INDEPENDIENTES A NIVEL DEPORTIVO E INCLUSO SOCIAL.

PODER PRESENCIAR LA SUPERACIÓN DE CADA UNO, ESCUCHAR SUS TESTIMONIOS, ESPECIALMENTE DE AQUELLOS QUE NO TENÍAN ACTIVIDADES FRECUENTES EN SU VIDA COTIDIANA, QUE ERAN DISCRIMINADOS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LAS ESCUELAS REGULARES, DECEPCIONANDO A TODOS. POR MUCHAS VECES LA FALTA DE INTERÉS O CREATIVIDAD DEL PROFESIONAL PARA AYUDAR AL ESTUDIANTE, A TRAVÉS DE LA PLANIFICACIÓN INCLUSIVA.

LA REALIDAD EDUCATIVA ESTÁ MUY DISTANTE DE ESTA MEJORA, YA QUE TODAVÍA NOS ENCONTRAMOS CON PROFESORES QUE ABANDONAN SUS CLASES. SEGÚN SOUZA (2014), ES NECESARIO QUE EL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA HAGA ACCESIBLE LA PRÁCTICA DEPORTIVA A TODOS, TANTO PARA ALUMNOS CON DISCAPACIDAD COMO PARA ALUMNOS SIN DISCAPACIDAD. ES NECESARIO QUE EL PROFESOR PIENSE Y PLANIFIQUE CLASES CON ACTIVIDADES LÚDICAS, ADAPTANDO SU METODOLOGÍA SEGÚN LAS LIMITACIONES DEL GRUPO, MEJORANDO LOS ASPECTOS MOTORES Y, CONSECUENTEMENTE, LA AUTOESTIMA DE LOS ALUMNOS CON DISCAPACIDAD EN EL VOLEIBOL SENTADO.

A TRAVÉS DE ESTE PROYECTO DESARROLLAREMOS UN TRABAJO GRADUAL Y A LARGO PLAZO PARA TENER BUENOS RESULTADOS Y DESCUBRIR NUEVOS TALENTOS, PORQUE NECESITAMOS MASIFICAR Y DIVULGAR EL VOLEIBOL SENTADO.

REFERENCIAS

O VANGUARDISTA. **A origem das brincadeiras de criança que você participava.** Disponível em: <http://ovanguardista.ig.com.br/velha-infancia/2017-01-26/brincadeiras-crinaca-origem.html>. Consultado em: 18 abr. 2019.

BIZZOCCHI, C. C. **O Voleibol de Alto Nível da Iniciação à Competição.** 3ª Edição. Monole Editora, 2004. p. 92.

BOJIKIAN, João Crisóstomo; BOJIKIAN, Luciana. **Ensinando Voleibol.** 4ª Edição Revisada e Ampliada. São Paulo: Phorte Editora, 2008. p. 61-116.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL PARA DEFICIENTES (CBVD). **Regras Oficiais Voleibol Sentado 2017 - 2020.** Disponível em: <http://cbvd.org.br/regras/> Consultado em: 18 abr. 2019

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL PARA DEFICIENTES (CBVD). **Regras Oficiais Voleibol Sentado 2017 - 2020.** Disponível em: <http://cbvd.org.br/wp-content/uploads/2018/05/REGRAS-OFFICIAIS-2017-2020-CBVD.pdf> Consultado em: 18 abr. 2019.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL PARA DEFICIENTES (CBVD). **Diagramas: 2017-2020 (CBDV).** Disponível em: <http://cbvd.org.br/wp-content/uploads/2018/05/DIAGRAMAS-2017-2020-CBVD.pdf>. Consultado em: 18 abr. 2019.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO (CPB). **Vôlei Sentado.** Disponível em: <http://cpb.org.br/modalidades/60/volei-sentado> Consultado em: 18 abr. 2019.

FAGUNDES, F. M.; OLIVEIRA, R. V.; LANES, B. M. **Voleibol Sentado e Educação Física:** possibilidades pedagógicas a partir da praxiologia motriz. 2016. Disponível em: <https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/sepedu/article/view/14945>. Consultado em: 23 ago. 2018.

HONORA, Márcia; FRIZANCO, Mary Lopes E. **100 Brincadeiras para se divertir com versões adaptadas para crianças com deficiência.** 1ª Edição. Ciranda Cultural Editora, 2016. p. 27-28.

JUNIOR, Nelson Kautzner Marques. **Ensinando o Voleibol:** Uma Revisão. 2006. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/237067264_ENSINANDO_O_VOLEIBOL_UMA_REVISAO. Consultado em: 23 ago. 2018.

MAPA DO BRINCAR. Mapa do brincar: brincadeira de pegar. Disponível em: <http://mapadobrinca.folha.com.br/brincadeiras/pegar/466-mamae-da-rua>. Consultado em: 18 abr. 2019.

OLIVEIRA, Ronaldo Gonçalves de **Metodologia SESI/SP Paradesporto Vôlei Sentado.** SESI/Editora, 2018. p.162-190.

PENA, L. G. S; BORGMANN, T; ALMEIDA, J. J. G. O Ensino do Voleibol sentado nas aulas de Educação Física Escolar. **Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada**, v. 17, n. 2, p. 9-16, AGO. 2016. DOI: 10.36311/2674-8681.2016.v17n2.02.p9.

REDE NACIONAL DO ESPORTE. Disponível em: <http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/megaeventos/paraolimpiadas/modalidades/volei-sentado>. Consultado em: 18 abr. 2019.

SAÍDA DE REDE. Disponível em: <http://www.rededoesporte.gov.br/pt-br/noticias/brasil-conquista-a-medalha-de-bronze-no-mundial-de-volei-sentado> Consultado em: 18.abr.2019.

SAÍDA DE REDE. Disponível em: <https://saidaderede.blogosfera.uol.com.br/2016/10/09/bronze-no-rio-jogadora-da-selecao-paraolimpica-vence-o-proprio-preconceito/>. Consultado em: 18 abr. 2019.



OFFICIAL WEBSITE OF THE PARALYMPIC MOVEMENT (IPC). **Classification in sitting volleyball.** Disponível em: <https://www.paralympic.org/sitting-volleyball/classification>. Consultado em: 18 abr. 2019.

OFFICIAL WEBSITE OF THE PARALYMPIC MOVEMENT (IPC). Disponível em: <https://www.paralympic.org/sdms4/hira/web/competition/sydney-2000/volleyball>. Consultado em: 18 abr. 2019.

OFFICIAL WEBSITE OF THE PARALYMPIC MOVEMENT (IPC). Disponível em: <https://www.paralympic.org/sdms4/hira/web/results/athens-2004/volleyball/womens-sitting-volleyball>. Consultado em: 18 abr. 2019.

OFFICIAL WEBSITE OF THE PARALYMPIC MOVEMENT (IPC). Disponível em: <https://www.paralympic.org/sdms4/hira/web/competition/beijing-2008/volleyball>. Consultado em: 18 abr. 2019.

OFFICIAL WEBSITE OF THE PARALYMPIC MOVEMENT (IPC). Disponível em: <https://www.paralympic.org/sdms4/hira/web/competition/london-2012>. Consultado em: 18 abr. 2019.

OFFICIAL WEBSITE OF THE PARALYMPIC MOVEMENT (IPC). Disponível em: <https://www.paralympic.org/sdms4/hira/web/competition/rio-2016/volleyball>. Consultado em: 18 abr. 2019.

SOUZA, C. A.; MACHADO, R. R. Possibilidades para a Transformação do Esporte em Aulas de Educação Física: uma experiência com o voleibol sentado. **Biomotriz**, v. 8, n.2, p. 31, dez. 2014. ISSN: 2317-3467

SPORT REGRAS. **Voleibol Sentado [História, Regras, ...]**. Disponível em: <https://sportsregras.com/voleibol-sentado-historia-regras/>. Consultado em: 18 abr. 2019.



WORLD PARAVOLLEY. Official website of World ParaVolley. Disponível em: <http://www.worldparavolley.org/>. Consultado em: 18 abr. 2019.

WORLD PARA VOLLEY. **2018 World Paravolley Sitting Volleyball World Championships.** Disponível em: <http://www.worldparavolley.org/2018-world-paravolley-sitting-volleyball-world-championships/>. Acesso: 18 abr. 2019.

VUTE, Rajko. **Teaching and coaching volleyball for the disabled:** foundation course handbook / Rajko Vute; [with contribution by Anita Goltnik Urnaut]. 2009. Disponível em: https://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/Zalozba/pdf/Vute_WOVD_Handbook.pdf. Acesso: 25 out. 2019.

Presidente del Comité Paralímpico Brasileño y de la Academia Paralímpica Brasileña

Mizael Conrado

Vicepresidente

Yohansson do Nascimento

Superintendente

Nelson Hervey

Director Jurídico y Compliance

Paulo Losinskas

Director del Centro de entrenamiento Paralímpico Brasileño

Marcos Garcia

Director de Deportes de Alto Rendimiento

Jonas Freire

Director de Desarrollo Deportivo

Ramon Pereira

Colaboración

José Fernandes Filho, Luciana Gobbis, Daniel Brito, Filipe Lopes Barboza, Lucas Gabriel dos Santos Borba, Silvana Cristina de Souza e Soraia Cabral

Proyecto Gráfico

Rafaela Costa

Fotos

Archivo CPB (Alessandra Cabral, Simone Novato, Daniel Zappe, Marcio Rodrigues e Marcelo Regua)

Traducción

Simone Paiva



COMITÉ
PARALÍMPICO
BRASILEIRO



ACADEMIA
PARALÍMPICA
BRASILEIRA



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Moraes, Danilo Ribeiro de

Manual de iniciação ao esporte paralímpico vôlei sentado / Danilo Ribeiro de Moraes, Marcos Aparecido Pereira da Costa. -- São Paulo : Casa Publicadora Brasileira, 2022.

Bibliografia

ISBN 978-65-994012-9-9

1. Educação física 2. Educação física - Estudo e ensino 3. Esportes 4. Esportes - Deficientes 5. Esportes para pessoas com deficiência 6. Jogos paralímpicos 7. Voleibol paralímpico I. Costa, Marcos Aparecido Pereira da. II. Título.

22-106206

CDD-796.087

Índices para catálogo sistemático:

1. Vôlei sentado : Esporte paralímpico : Educação física 796.087

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964



COMITÊ
PARALÍMPICO
BRASILEIRO

