

MANUAL

INICIAÇÃO AO
ESPORTE PARALÍMPICO

VÔLEI SENTADO



Este manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico do Vôlei Sentado é um material produzido pelo Comitê Paralímpico Brasileiro, e dirigido pela Academia Paralímpica Brasileira.



**ACADEMIA
PARALÍMPICA
BRASILEIRA**

Seja bem-vindo, ilustre amigo do movimento paralímpico brasileiro, a este manual de iniciação ao universo do desporto adaptado. A equipe do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) preparou este compêndio introdutório com o intuito de reforçar a promoção e aumentar o fomento da prática esportiva para pessoas com deficiência.

Este Comitê se fia no poder transformador do esporte para formar cidadãos, moldar caracteres, proporcionar um estilo de vida mais saudável. Os benefícios da atividade física vão muito além do aspecto físico, como se percebe.

A melhor fase para fixar o conteúdo e estimular a cultura esportiva é na juventude.

Peço-lhes licença para falar em primeira pessoa neste caso específico, porque o futebol de 5 (para cegos) foi o catalisador da mudança na minha vida. Perdi a visão ainda criança, fui apresentado ao futebol de cegos na pré-adolescência e, por meio do esporte, recuperei minha autoestima e fez com que eu tivesse uma percepção diferente da minha deficiência e os desafios que ela iria me impor. Fui eleito melhor do mundo na modalidade, e bicampeão paralímpico, em Atenas-2004 e Pequim-2008.

Neste manual de vôlei sentado profissionais de educação física especializados em trabalhar com jovens com deficiência ensinam regras, contexto, técnicas e metodologias, sempre referenciados, para que auxiliar na iniciação.

Assim, além de promover a prática desportiva, como dissemos no início deste texto, aumentamos a base de atletas e multiplicamos a possibilidade de surgimento de novos campeões e ídolos do Brasil nas próximas edições dos Jogos Paralímpicos.

Mizaél Conrado

Presidente do Comitê Paralímpico Brasileiro



AUTORES



DANILO RIBEIRO DE NOVAES

Treinador Nível III pela Confederação Brasileira de Voleibol (CBV) Bacharel e licenciado em Educação Física pela Universidade Bandeirantes São Paulo (UNIBAN). Possui pós-graduação em Esportes e Atividades Físicas Inclusivas para Pessoas com Deficiência EAD da Universidade Federal de Juiz de Fora - MG. Professor de Vôlei Sentado da Escola Paralímpica de Esportes do Comitê Paraolímpico Brasileiro (CPB).

AGRADECIMENTO

Primeiramente agradeço a Deus pela minha vida e pela oportunidade que Ele me deu em estar neste mundo realizando os meus sonhos e com força e discernimento na busca do “SIM” e poder afirmar apenas três palavras que me fortalece: “Eu Quero, Eu Posso, Eu Consigo”.

Sou muito grato aos meus pais, Suely Ribeiro de Novaes e Cicero Ribeiro de Novaes, que me educaram e ajudaram a construir meu alicerce contribuindo para que eu me tornasse a pessoa que sou hoje, sonhador e batalhador.

Todo o trabalho descrito neste livro teve uma contribuição muito grande e muito importante no meu dia a dia, em particular nesta jornada desde em que iniciei na Escola Paralímpica de Esportes em 19/02/2018, pois nesse período de um ano tive não só um estagiário, mas sim um grande assistente muito competente e dedicado em tudo que fazia. Sonhador como eu, nós aprendemos juntos muitas coisas importantes pessoais e profissionais e principalmente o RESPEITO um pelo outro. Além de amigos sabíamos dividir as coisas com coerência e discernimento, posso dizer que era meu braço direito e esquerdo em tudo que decidíamos.

Muito obrigado meu amigo “Marcos Costa”, neste momento em que trabalhamos juntos em 2018 aprendemos muito o que é a vida e o que ela pode nos oferecer!

Muito obrigado a minha primeira professora e treinadora de vôlei “Neisa Fernanda Manzoni Moraes” por tudo que me ensinou no vôlei como aluno, atleta e técnico. Foi a minha maior incentivadora, ensinou muitas coisas importantes não só sobre o voleibol, mas sim como temos que ter responsabilidade tanto no esporte assim como na vida. Não posso deixar de citar dois grandes amigos professores de Educação Física que fizeram parte de toda a minha trajetória esportiva e, profissional sendo de grande importância para mim, pois foram meus apoiadores, incentivadores e fizeram parte do meu crescimento profissional e pessoal. Obrigado meus amigos Ana Paula de Araújo Citelli e Claudio Franco da Silva.

Professora Elza Maria Leão Pereira, muitíssimo obrigada por me incentivar a buscar o “SIM” e por fazer parte deste sonho e grande realização!

AGRADECIMENTOS EM MEMÓRIA

Dedico este Manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico ao Professor “Décio Calegari” in memoriam.

Com muito respeito e carinho agradeço a contribuição e correção no meu artigo apresentado ao VI Congresso Paradesportivo Internacional em 2018, com sua generosidade, alegria e experiência me fizeram acreditar e sonhar que era possível descrever este projeto, contribuindo com seu amplo conhecimento na área acadêmica e contribuindo no meu crescimento fazendo com que fosse possível acreditar que podemos mudar o impossível e construir algo melhor a cada dia. Meu eterno agradecimento!

AUTORES



MARCOS APARECIDO PEREIRA DA COSTA

Graduado em Administração de Empresas pela Faculdades Integradas Campos Salles. Licenciado e bacharel em Educação Física pela Universidade Paulista (UNIP). Assistente de Voleibol Sentado na Escola Paralímpica de Esportes do Comitê Paralímpico Brasileiro. E técnico de Vôlei Master.

AGRADECIMENTO

Agradeço a Deus por essa etapa da minha vida que é muito especial por me dar sabedoria, ânimo e muita força. A minha mãe e irmã que desde sempre me incentivaram – duas heroínas incentivadoras, e que não me deixam desanimar.

Agradeço ao professor Danilo Ribeiro de Novaes pela parceria em aulas, ensinamentos, e pela grande amizade que temos. Obrigado por permitir sonhar com este lindo projeto.

Professora Elza Maria Leão Pereira, obrigado por todas as oportunidades que me deu e tem me dado até hoje.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Comitê Paralímpico Brasileiro, à Academia Paralímpica e à Coordenação de Esportes Escolar. À Escola Paralímpica de Esportes, aos técnicos da Seleção Brasileira de Vôlei Sentado masculino e feminino e à Confederação Brasileira de Voleibol para Deficientes (CBVD) pelas contribuições e por dar a oportunidade de desenvolver um trabalho prático, teórico e ainda por cima descrevê-lo.

CONTRIBUIÇÃO

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

Coordenação de Esportes Escolar - Escola Paralímpica de Esportes: Professor Ramon Pereira de Souza, Professora Elza Maria Leão Pereira, Professor Filipe Lopes Barboza.

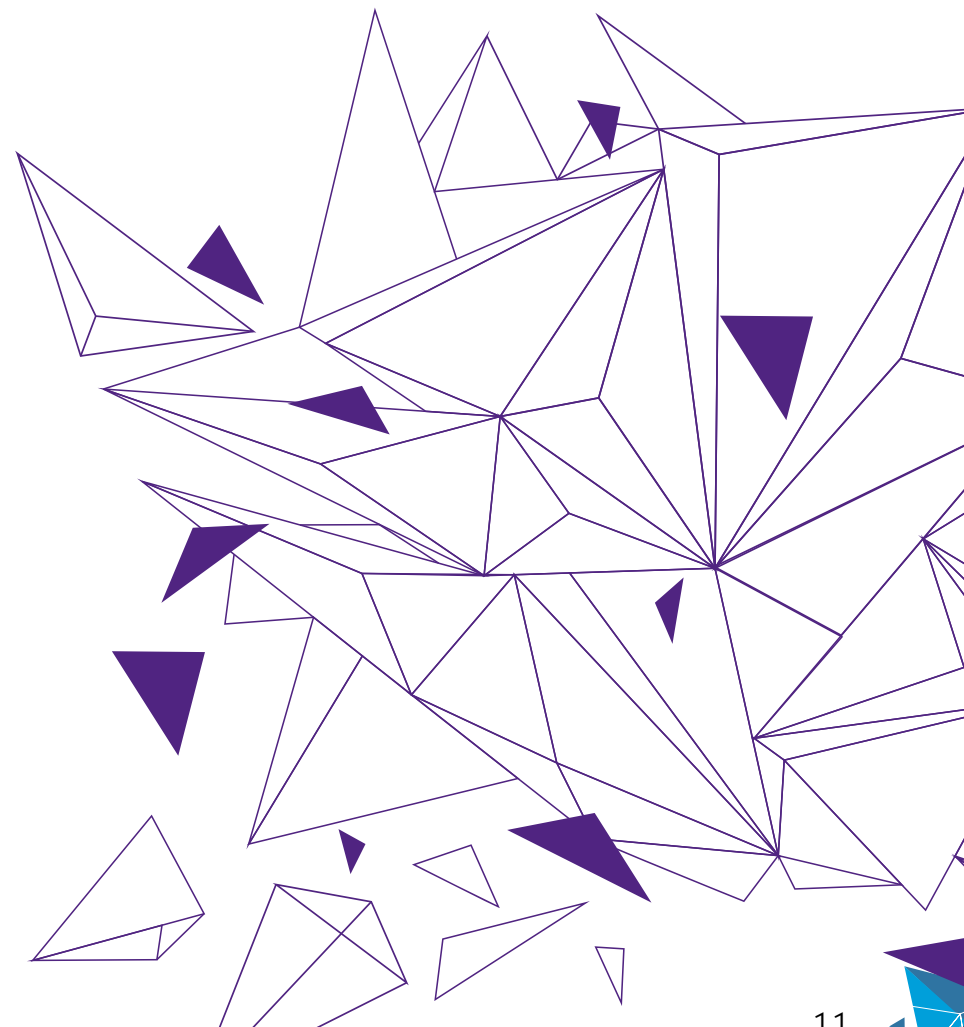
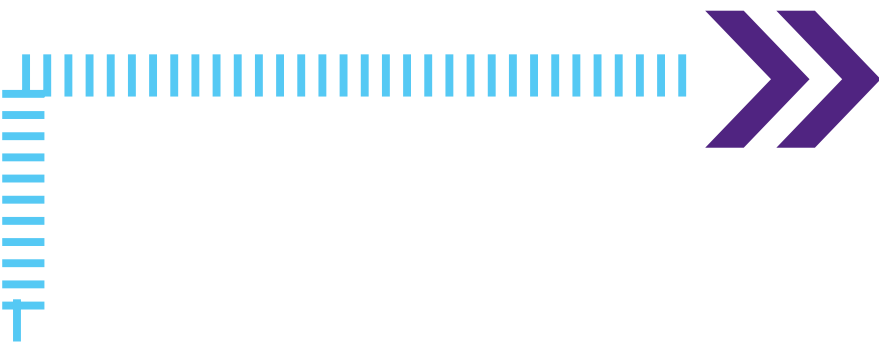
Confederação Brasileira de Voleibol para Deficientes: Professor Célio Cesar Mediato – Técnico da Seleção Brasileira de Vôlei sentado Masculino, Professor José Agtonio Guedes Dantas – Técnico da Seleção Brasileira de Vôlei sentado Feminina.

SUMÁRIO

Histórico	13
Histórico no Brasil.....	13
Participação do Brasil nos Jogos Paralímpicos, Mundiais e Parapan Americanos no vôlei sentado	14
» Elegibilidade e classificação funcional	17
» Regras básicas	18
Dimensões e materiais utilizados	19
Árbitros	20
Caraterísticas do vôlei sentado	20
» Estratégias de intervenção e propostas metodológicas	21
Materiais e equipamentos.....	21
Elementos técnicos básicos	22
» Fundamentos específicos	23
Saque.....	23
Saque por baixo	24
Saque por cima (tipo tênis).....	24
Recepção/Passé	25
Levantamento	27
Ataque	31
Bloqueio	34
Defesa	37
Manchete	37
Deslocamento	39
Posição de expectativa	42
» Treinamento tático	43
Sistema de rodizío	43
Sistema de recepção	45
» Escola de Esportes Paralímpicos vôlei sentado	46
Introdução	46
Objetivo	48
Metodologia	48
Resultados	50
» Sugestões de atividades	51
Atividade 1	51
Exercício 1.....	51
Exercício 2.....	52
Exercício 3.....	52
Exercício 4	56



Atividade 2	58
Exercício 1	59
Exercício 2	60
Exercício 3	61
Exercício 4	62
Exercício 5	64
Exercício 6	65
Exercício 7	67
➤ Conclusão	68
➤ Referências	70



HISTÓRICO



O vôlei sentado foi criado em 1956 na Holanda, a partir da junção do Sitzball e do voleibol. Desde 1967 são realizadas competições internacionais e, no ano de 1978, o vôlei sentado é aceito como modalidade Paralímpica. A primeira participação do vôlei sentado em Jogos Paralímpicos aconteceu no ano de 1980 na cidade de Arnhem - Holanda.

A partir 1993 foram organizados campeonatos para homens e mulheres pela World Organization Volleyball for Disabled (WOVD) - Organização Mundial de Voleibol para Deficientes. Até os Jogos Paralímpicos de 2000 em Sydney na Austrália, o vôlei para deficientes era dividido em duas modalidades em pé e sentado.

A World Organization Volleyball for Disable (WOVD) passa a se chamar WORLD ParaVolley em 2013 e atualmente cerca 50 países praticam o vôlei sentado ao redor do mundo.

HISTÓRICO NO BRASIL

O vôlei sentado foi introduzido em 2002, pelo Professor Ronaldo Gonçalves de Oliveira na cidade de Mogi das Cruzes com a participação de 3 equipes.

A associação foi fundada em 07 de abril de 2003 – Associação Brasileira de Voleibol Paralímpicos (ABVP) –, foi filiada junto a WOVD.

Em 11 de fevereiro de 2012 torna-se – Confederação Brasileira de Voleibol para Deficientes (CBVD), sendo que atualmente existem:

- 28 entidades filiadas de todo o Brasil;
- 09 estados brasileiros com equipes: Alagoas, Goiás, Minas Gerais, Pará, Paraná, Pernambuco, Rio de Janeiro, São Paulo, Sergipe e Distrito Federal;
- Trinta equipes masculinas e seis femininas, e mais de quatrocentos atletas registrados (CBVD, 2019).

Centro-Oeste e Nordeste possuem competições regionais e Alagoas, São Paulo e Paraná campeonatos estaduais. O Campeonato Brasileiro Masculino se divide em séries “OURO” e “PRATA” e a partir de 2017 os campeonatos passam a ser regionalizados (CBVD, 2019).



PARTICIPAÇÃO DO BRASIL NOS JOGOS PARALÍMPICOS, MUNDIAIS E PARAPAN AMERICANOS NO VÔLEI SENTADO

Segundo a Confederação Brasileira de Voleibol para Deficientes (CBVD), segue a abaixo histórico das Seleções Brasileira por equipes Masculina e Feminina.

Jogos Paralímpicos

- » 2008
Primeira participação masculina em Paralímpiadas (Pequim/China).
- » 2012
Primeira participação feminina em Paralímpiadas (Londres/Inglaterra). Tanto a seleção masculina quanto a feminina terminaram em 5º lugar.
- » 2016
Paralímpiadas Rio 2016 – Masculino 4º lugar, Feminino 3º lugar.
- » 2020
Paralímpiadas Tóquio 2020 – Masculino 4º, Feminino Bronze.

Figura 1 - Atletas no pódio em pé com medalhas penduradas no pescoço, segurando mascotes nas mãos e Comissão Técnica sentado à frente com mascote segurando nas mãos.



Foto: Saída de Rede Uol.



Jogos Parapanamericanos

- » 2003
Parapan de Mar del Plata – (masculino).
- » 2007
Parapan do Rio – Brasil (Masculino, conquista inédita).
- » 2011
Parapan Guadalajara – México Masculino 1º lugar e Feminino 2º lugar.
- » 2015
Parapan Toronto – Canadá Masculino Tricampeão, Feminino Vice-campeão.
- » 2019
Parapan Lima – Peru (campeão masculino e vice feminino).



Foto: CPB

Figura 2 - Atletas e Comissão Técnica da Seleção Brasileira de Voleibol Sentado masculino e feminino reunidos no centro da quadra com medalhas penduradas no pescoço, alguns em pé e à frente outros agachados e sentados, confraternizando com a conquista das medalhas de Ouro e Prata.

Mundial

- » 2006
Primeira participação em Campeonatos Mundiais (Holanda).
- » 2010
Campeonato Mundial (Oklahoma - EUA) – Masculino 8º lugar e feminino 10º lugar.
- » 2014
Campeonato Mundial (Elbag - POL) – Masculino Vice-campeão, feminino 6º lugar.
- » 2018
Campeonato Mundial (Holanda) – Masculino 3º lugar e feminino 6º lugar.



Foto: Saída de Rede Uol.

Figura 3 - Seleção Brasileira de voleibol sentado masculino atletas e comissão técnica, alguns em pé e outros agachados à frente, ambos com a medalha de bronze pendurada no pescoço.

Campeonato Mundial Júnior

- » 2005
1º Campeonato Mundial Júnior Masculino (Eslovênia) – Sub 23 3º lugar.

ELEGIBILIDADE E CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL

Como todos os esportes Paralímpicos, o vôlei sentado tem uma classificação funcional de acordo com o grau de limitação do atleta, que podem ser influenciadas pelas regulamentações da modalidade.

Critério de Elegibilidade – deficiência física ou motora de acordo com as regras da World Organization Volleyball for Disabled (WOVD) [Organização Mundial Voleibol para Deficientes] e da Confederação Brasileira de Voleibol para Deficientes (CBVD).

VS1 (D) - DEFICIÊNCIA SEVERA

- Amputados de membro inferior VS1.
- Amputados de membro superior VS1.

VS2 (MD) - ELEGIBILIDADE MÍNIMA OU DEFICIÊNCIA MÍNIMA SENDO: POR EXEMPLO (ARTRODESES)

- Os atletas com comprometimento na classe esportiva VS2, geralmente é menos severo do que atletas tem o comprometimento na classe esportiva SV1.
- Pode ter 2 atletas por equipe, mas apenas 1 atleta na quadra por vez.

Para ter uma competição justa entre duas equipes, uma equipe só pode ter um SV2 na quadra. Os outros cinco jogadores devem ter classe esportiva SV1.

Observação: existe uma categoria adicional chamada de Les Autres. Os atletas classificados nessa categoria apresentam outro tipo de limitação locomotora.

REGRAS BÁSICAS

Segundo as Regras Oficiais do Vôlei sentado da World Para Volley, as principais adaptações são:

- praticar a modalidade;
- cada equipe é composta por 12 jogadores, sendo que apenas 6 estão em quadra, divididos em três jogadores que estão ao ataque, e três que estão na defesa, incluindo o libero;
- é permitido bloquear e atacar o saque;
- é proibido o atleta perder o contato dos glúteos no momento da execução do saque, passe, bloqueio e ataque, salvo exceções a defesa, “*lifting*”;
- o jogo é dividido por sets, sendo disputado em melhor de cinco sets, por isso quem ganhar três sets primeiro ganha a partida;
- e cada set a equipe vencedora têm que marcar 25 pontos e tem de haver uma diferença mínima de dois pontos a favor da equipe vencedora;
- Se no final o placar do jogo apontar um empate de 2:2 em sets, o quinto set chamado de *tie break*, termina quando a equipe vencedora conquistar 15 pontos, também com uma diferença mínima de dois pontos a seu favor;

- *lifting* – levantar-se (é uma infração dentro da REGRA);
- tentativa de levar vantagem;
- perda de contato com o solo;
- proibido em qualquer ação de posse de bola;
- punição com ponto para o adversário.

DIMENSÕES E MATERIAIS UTILIZADOS

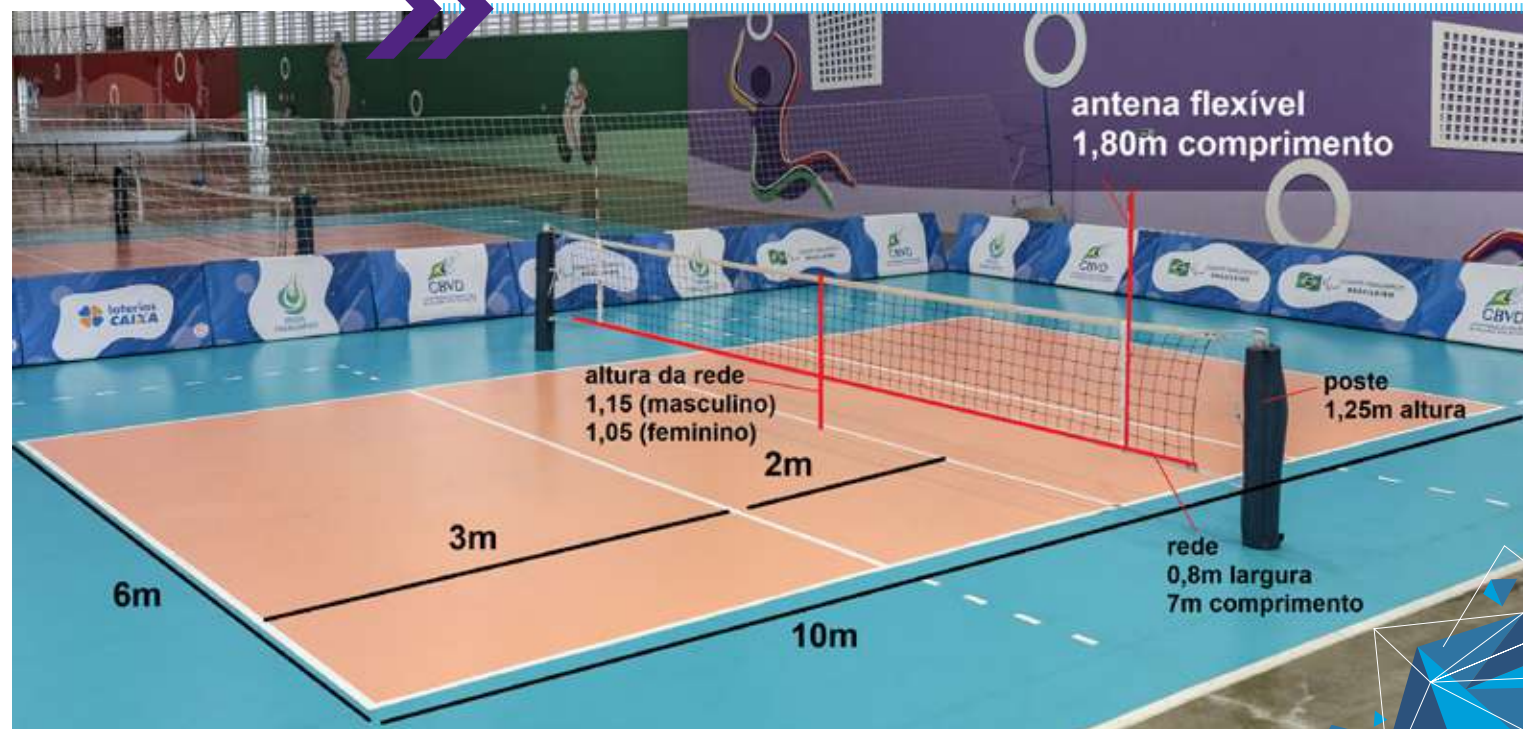


Figura 4 - Quadra oficial de vôlei sentado com as especificações de metragem do tamanho da quadra e rede, piso emborrachado com duas cores, quadra de vôlei laranja e em volta azul.

ÁRBITROS

Na partida existem dois árbitros sendo que o primeiro árbitro acompanha todas as jogadas e o segundo árbitro o auxilia. Mais dois auxiliares (fiscais de linha) que se posicionam nas extremidades da quadra, acompanhando as bolas que tocam fora e dentro da quadra de jogo. Finalizando, com dois mesários que preenchem a súmula de jogo e o placar.

CARACTERÍSTICAS DO VÔLEI SENTADO

Segundo Oliveira (2018), o vôlei sentado tem muitas semelhanças com o vôlei convencional e várias diferenças. A maioria delas surgiu devido as limitações físicas dos praticantes.

O vôlei sentado ou voleibol adaptado é um esporte paralímpico que foi criado com o intuito de ajudar as pessoas com alguma deficiência motora a praticar a modalidade e ajudar na sua integração social, melhorando a autoestima, como a grande maioria dos esportes paralímpicos.

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO E PROPOSTAS METODOLÓGICAS

MATERIAIS E EQUIPAMENTOS

MATERIAL	ADAPTAÇÃO (CASO NÃO TENHA)	VARIAÇÕES
Rede de vôlei	Corda	Barbante
Bolas de vôlei	Bolas de E.V.A. ou vinil	Bola leves (dente de leite)
Poste de vôlei oficial	Traves, postes	Cadeiras, mastros
Cones	Garrafas	Cones que possuir
Cones chapéu chinês	Caixas pequenas	Cones que possuir
Arcos	Círculo de barbante	Círculos desenhados no chão
Bandas elásticas	Câmara de pneu em tiras	Tensores
Quadra de vôlei 10x08	Pátio ou espaço com piso liso	Fita crepe para marcação
Cordas	Barbantes, cipós	Fios
Bastões de 1kg	Cabos de vassoura	Bastões
Medicine ball	Sacos com areia	Bolas de basquete ou similar
Bola de pilates	Bola de vinil	Bolas grandes
Bexiga	Saco plástico com ar	Bolas muito leves

ELEMENTOS TÉCNICOS E BÁSICOS

HABILIDADES MOTORAS

- Deslocar-se no chão durante a ação.
- Tocar a bola durante o levantamento ou em qualquer outra ação.
- Golpear a bola na ação do ataque e saque.
- Rolar durante qualquer recuperação de bola.
- Mergulhar “peixinho” durante a recuperação de bola.
- Rolar / Mergulhar idem acima.

FUNDAMENTOS ESPECÍFICOS

SAQUE

Para Bojikian, J (2008), um jogo de vôlei inicia com uma execução saque. É realizado o lançamento da bola com uma das mãos, rebatendo a mesma para o lado adversário. Existem dois saques, o saque por cima chamado “saque tipo tênis” e “saque por baixo” sendo a primeira ação ofensiva do *rally*. Pode utilizar a técnica escolhida, temos o saque “balanceado” ou “flutuante”, saque por cima (técnico ou forçado).

Com ação do saque, inicia-se o jogo ou com uma disputa de ponto. Durante a ação do saque o atleta tem o momento de concentração e domínio da técnica, antes executá-lo. Com a execução do saque tende a dificultar a recepção ou o passe do adversário.

SAQUE POR BAIXO

A bola deverá ser segurada com a mão que sacará, com o braço quase que totalmente estendido. O braço que golpeará a bola estará estendido para trás. A bola será lançada para cima à frente do corpo com uma altura favorável para ser golpeada com o braço contrário que lançou, onde realizará todo o movimento em direção a bola (Bojikian, 2008).



Figura 5 - O aluno João sentado na linha de fundo da quadra de vôlei preparando para executar o saque por baixo com a mão esquerda lança a bola de vôlei para cima a sua frente e com braço direito já para trás preparando o movimento para rebater a bola à sua frente. Figura 6 - João após ter lançado a bola de vôlei para cima com o braço direito estendido preparando para rebater a bola que está caindo à sua frente. Figura 7 - João após a bola cair a sua frente rebate com o braço direito na bola de vôlei para cima. Figura 8 - João, após ter rebatido com braço direito na bola de vôlei de baixo para cima e para frente terminado o movimento do braço flexionado.

SAQUE POR CIMA (TIPO TÊNIS)

É um saque mais potente segundo Bojikian (2008), e possui uma trajetória mais definida. A bola pode ser lançada com uma das mãos acima da cabeça e com o lançamento da bola para o alto, os braços movimentos naturalmente para cima, onde fará um golpe na bola e fazendo o movimento passando da linha do ombro.



Fotos: Alessandra Cabral/CPB

Figura 9 - O aluno João com a mão direita lança a bola para cima a sua frente acompanhando a bola com o olhar, com o braço esquerdo acima já flexionado para rebater a bola com a palma da mão aberta para executar o ataque. Figura 10 - João, após ter lançado a bola com a mão direita e com braço esquerdo estendido acima da cabeça batendo na bola de vôlei com a palma da mão e braço direito à frente flexionado. Figura 11 - João, após ter rebatido a bola de vôlei com o braço estendido acima da cabeça e para frente seguindo a trajetória para outro lado adversário.

EDUCATIVOS

O aluno lança a bola com a mão esquerda (para os destros) em forma de concha e com o braço semi flexionado. (Utilizar bola mais leve ou bexigas).

Repetir a fase e continuar a sequência pedagógica. Quem segura a bola deve observar bem sua distância em relação ao sacador, para forçar a extensão do braço (BOJIKIAN, 2008).

PROCESSO PEDAGÓGICO

Não temos distinção de ensino para os iniciantes com deficiência na forma de execução, ou seja, primeiramente iniciamos o processo do saque por baixo, próximo a rede, com afastamento progressivo, até o momento que o aluno consiga sacar do fundo da quadra (BOJIKIAN, 2008).

Aos poucos apresentamos o saque por cima, com a mesma cronologia gradual, iniciamos perto da rede e vamos afastando até chegar no fundo da quadra. Ter atenção quando for executar o lançamento da bola para que não aconteça o desequilíbrio quando executar o movimento (BOJIKIAN, 2008).

ERROS COMUNS DO FUNDAMENTO

- Lançar a bola com imprecisão para ser sacada.
- Flexionar o braço.
- Não utilizar o tronco durante o movimento e durante a execução.
- Não lançar o braço para frente em direção ao seu objetivo.

RECEPÇÃO/PASSE

Segundo Bojikian (2008), o fundamento de recepção/passe é utilizado quando a equipe adversária executa o saque, pois é o momento de receber o saque com o contato da bola pelo antebraço, “movimento onde junta-se os dois braços próximos um ao outro”, conhecido como “manchete”, sendo mais comum no vôlei sentado executar o passe de toque ou receber com uma das mãos devido ao fato de estar sentado.

EDUCATIVOS

Para ter uma boa precisão na hora de executar o passe para o levantador o atleta precisa desenvolver uma boa técnica para o deslocamento no chão.

- Ação utilizada para recepção ou passe (toque/manchete).
- Momento de coordenação, rapidez e com domínio da técnica.
- Possibilitar um excelente levantamento.



Fotos: Alessandra Cabral/CPB

Figuras 12 - O aluno João sentado com o olhar para bola que está se aproximando dos braços estendidos e unidos à sua frente e preparando para executar o movimento da manchete. Figura 13 - Após estar com os braços unidos e estendidos à sua frente, João se prepara para a bola tocar em seus braços rebatendo a mesma de baixo para cima executando o movimento da manchete.

PROCESSO PEDAGÓGICO

Segundo Bojikian (2008), dependendo da velocidade e força que o saque vem da equipe adversária, deve-se ter um posicionamento com as mãos soltas ou no chão e com o deslocamento rápido o aluno conseguirá realizar o fundamento, sendo ele de manchete, passe de toque ou com uma das mãos.

Sentado no chão com as pernas afastadas ou cruzadas (índio), os alunos deverão executar a movimentação correta das mãos e ainda sentados, mantendo o posicionamento adequado das mãos, os alunos deverão estender os braços paralelamente ao solo procurando aproximar bem os cotovelos e realizar uma extensão dos punhos em direção ao solo.

Mantendo o posicionamento anterior, eles movimentarão os braços estendidos até tocar os dedos no solo, depois para cima até a linha dos ombros.

ERROS COMUNS DO FUNDAMENTO

- Flexionar os braços.
- Tocar as mãos na bola.
- Não coordenar os movimentos de braço com o deslocamento.

LEVANTAMENTO

Para Bojikian (2008), o levantamento é o momento onde o levantador executa o passe para o atacante e as variáveis de precisão, agilidade, velocidade e imprevisibilidade (criar jogadas diferenciadas) são fundamentais para a efetividade da ação. Essa ação depende de uma comunicação corporal/não verbal entre defensor, levantador e atacante a fim de dificultar a ação defensiva do adversário.

EDUCATIVOS

- Ação normalmente utilizada com toque.
- Momento de tempo de reação, agilidade e inteligência.
- Possibilitar condições ofensivas de êxito ao atacante.



Fotos: Alessandra Cabral/CPB

Figura 14 - A aluna Renizia sentada de perfil (de lado), pernas à frente e semiflexionadas à sua frente e com os braços semiflexionados acima da cabeça, olhar para a bola e a palma das mãos abertas e afastadas acima de cabeça executando o movimento do toque para cima com a bola de voleibol.

Figura 15 - A aluna Renizia executando o toque acima da cabeça com a palma das mãos abertas e afastadas, quando executa o movimento perde o contato com a bola durante o movimento.

Figura 16 - A aluna Renizia executando o toque acima da cabeça com a palma das mãos abertas e afastadas, quando executa o movimento do toque tem o contato com a bola na dedos e palma das mãos durante o movimento do toque quando a semiflexão dos braços.

PROCESSO PEDAGÓGICO

As mãos devem estar com os dedos quase totalmente estendidos, mas em forma arredondadas, igual a uma concha para melhor encaixe da bola nas mãos, onde os dedos polegares e indicadores formam uma figura aproximada de um triângulo.

Quando executado o toque na bola, o contato com a parte interna dos dedos deve ser sutil e uma pequena flexão dos punhos e braços quando for executar o levantamento é necessária para a qualidade do movimento.

Inicialmente ensinamos apenas o levantamento de frente com bolas que descrevem um movimento chamado de “parábolas” utilizando uma altura média e uma distância determinada pelo professor de acordo com as capacidades dos alunos.

O aluno deve se posicionar sentado de frente para a bola com as pernas afastadas, colocando as mãos sobre a bola e envolvê-la com o mesmo posicionamento dos braços e dos dedos que serão utilizados na realização do toque (indicadores e polegares estarão posicionados acima da cabeça e embaixo da bola).

Elevar a bola sobre a testa a um palmo de distância a frente, encaixando as mãos na bola segurando-a e executando o movimento de flexão e extensão dos braços próximo a testa para cima (BOJKIAN, 2008).

ERROS COMUNS DO FUNDAMENTO



» Mãos desalinhadas



» Cotovelos muito afastado



» Dedos unidos



» Mãos muito separadas



» Mãos muito baixas



» Cotovelos muito unidos

Fotos: Alessandra Cabral/CPB



» Mãos muito a frente

Figura 17 - A aluna Renizia sentada com pernas flexionadas, direita para trás e a esquerda flexionada a sua frente. Olhar para cima, braços acima da cabeça, palma das mãos abertas demonstrando o movimento do toque com braços desalinhados, braço esquerdo totalmente estendido e direito semiflexionado. **Figura 18** - A aluna Renizia sentada com pernas flexionadas, direita para trás e a esquerda flexionada a sua frente. Olhar para cima, braços acima da cabeça, palma das mãos abertas e braços flexionados com cotovelos muito afastados demonstrando o movimento do toque. **Figura 19** - A aluna Renizia sentada com pernas flexionadas, direita para trás e a esquerda flexionada a sua frente. Olhar para cima, braços acima da cabeça, palma das mãos com dedos unidos e braços flexionados acima da cabeça demonstrando o movimento do toque. **Figura 20** - A aluna Renizia sentada com pernas flexionadas, direita para trás e a esquerda flexionada a sua frente. Olhar para cima, braços acima da cabeça com mãos muito separadas, palma das mãos abertas muito afastados demonstrando o movimento do toque. **Figura 21** - A aluna Renizia sentada com pernas flexionadas, direita para trás e a esquerda flexionada a sua frente. Olhar para cima, braços abaixo da cabeça, palma das mãos com palma das mãos abertasdedos unidos e braços flexionados acima da cabeça demonstrando o movimento do toque. **Figura 22** - A aluna Renizia sentada com pernas flexionadas, direita para trás e a esquerda flexionada a sua frente. Olhar para cima, braços acima da cabeça com cotovelos muito unidos, palma das mãos abertas e braços flexionados demonstrando o movimento do toque. **Figura 23** - A aluna Renizia sentada com pernas flexionadas, direita para trás e a esquerda flexionada a sua frente. Olhar para cima, braços acima da cabeça e mãos muito a frente, palma das mãos abertas demonstrando o movimento do toque.

SE TIVER UM ALUNO SEM UMA DAS MÃOS OU SEM MOVIMENTOS EM UM DOS BRAÇOS, COMO FAZER?

Primeiramente deve-se ensinar o toque com uma bola mais leve principalmente quando o aluno nunca teve o contato com uma bola oficial. Inicia-se a atividade com bexiga para trabalhar o equilíbrio ou até mesmo uma bola mais leve (plástico ou vinil), utilizando uma mão apenas para executar.

O aluno vai executar o toque com os mesmos movimentos com a mão que não tem comprometimento e utilizando o coto se for necessário para fazer o mesmo movimento de toque na bola. Quando não há possibilidade de utilizar o coto, o exercício será executado apenas com uma mão.

Este processo de adaptação deve ser exigido conforme a deficiência para uma melhor execução e entendimento dos movimentos.

SEQUÊNCIA DA ATIVIDADE PROPOSTA



Figura 24 - O aluno Nicolas está sentado de perfil (de lado) com pernas semiflexionadas, braço direito acima da cabeça semiflexionado e outro a sua frente flexionado em seu colo, palma da mão direita aberta, olhar na trajetória da bola que está vindo em sua direção, onde ele vai executar o movimento de toque com apenas uma das mãos. **Figura 25** - O aluno Nicolas está sentado de perfil (de lado) com pernas semiflexionadas, braço direito acima da cabeça semiflexionado e outro a sua frente flexionado em seu colo, palma da mão direita aberta, olhar na trajetória da bola que está se aproximando em sua direção, onde ele vai executar o movimento de toque com apenas uma das mãos. **Figura 26** - O aluno Nicolas está sentado de perfil (de lado) com pernas semiflexionadas, braço direito acima da cabeça semiflexionado e outro a sua frente flexionado em seu colo, palma da mão direita aberta, olhar na trajetória da bola que está mais perto de sua mão, onde ele vai executar o movimento de toque com apenas uma das mãos. **Figura 27** - O aluno Nicolas está sentado de perfil (de lado) com pernas semiflexionadas, braço direito acima da cabeça semiflexionado e outro a sua frente flexionado em seu colo, palma da mão direita aberta, olhar na trajetória da bola que chega até sua mão, onde ele toca com as pontas dos dedos na bola e executa o movimento de toque com a direita empurrando para alto e a sua frente. **Figura 28** - O aluno Nicolas está sentado de perfil (de lado) com pernas semiflexionadas, braço direito acima da cabeça semiflexionado e outro a sua frente flexionado em seu colo, palma da mão direita aberta, olhar na trajetória da bola que chega até sua mão, onde ele toca com as pontas dos dedos na bola e executa o movimento de toque com a direita empurrando para alto e a sua frente e perdendo o contato com a bola.

Fotos: Marcello Zambrana/Exemplus/CPB

ATAQUE

O autor Bojikian (2008) conceitua o ataque como sendo o movimento de golpear a bola com uma das mãos para lado oposto da quadra (lado adversário), com o objetivo de finalizar o ataque com a bola e obter o ponto durante o rally. Além do ataque, a largada ou o toque com as duas mãos (toque ataque) também são utilizados para finalizar a ação.

EDUCATIVOS

- Ação ofensiva para conclusão da jogada.
- Momento de velocidade, força e precisão.
- Criar uma condição indefensável ao adversário.



Figura 29 - O aluno João sentado faz o lançamento da bola de vôlei para alto a sua frente com a mão direita e com a esquerda eleva acima da cabeça flexionando para poder executar o ataque com a palma da mão na bola e acompanhando a trajetória com olhar para a bola. **Figura 30** - O aluno João sentado faz o lançamento da bola de vôlei para alto a sua frente com a mão direita e com a esquerda eleva acima da cabeça flexionando e executa o ataque com a palma da mão na bola e acompanhando a trajetória com olhar para a bola.

Fotos: Alessandra Cabral/CPB

PROCESSO PEDAGÓGICO

Segundo Oliveira (2018), o ataque pode ser executado dependendo do tipo de deficiência com ou sem apoio do braço contrário, pois se a deficiência causar algum comprometimento no equilíbrio de tronco é necessário o uso de recursos de apoio (braço, coto, cotovelo).

Ao iniciar o processo de aprendizagem o professor pede para que os alunos realizem o movimento de ataque (cortada) sentados, durante a execução dos movimentos com uma flexão e extensão do braço predominante para realizar o ataque e finalizando com uma flexão de punho sem a bola.

Esse processo pode ser executado utilizando bolinhas de tênis, onde o aluno, dependendo do tipo de deficiência ficará sentado com ou sem apoio do braço contrário ficará próximo a rede com altura mais baixa para executar o movimento do ataque para que a bolinha de tênis passe por cima da rede.

Idem a execução anterior, o aluno terá que ficar um pouco mais longe da rede e antes de fazer o movimento de ataque terá que se deslocar (remada) até próximo a rede para executar o movimento de ataque com a bolinha de tênis.

ERROS COMUNS DO FUNDAMENTO

- Não coordenar os movimentos com deslocamento sentado.
- Fazer o movimento (chamada) muito próximo a rede.
- Não estender os braços para trás na execução do movimento (chamada).
- Não elevar os braços pela frente do corpo na armada dos braços para cortar.
- Não armar o cotovelo do braço de ataque atrás da linha do ombro.
- Não realizar o movimento de flexão e extensão (atacar com braço reto).
- Ter dificuldades quanto ao tempo durante a execução do deslocamento sentado, não atacar no momento adequado para atingir o máximo de alcance.
- Falta de precisão no contato bola e mão.
- Falta de potência no braço.

BLOQUEIO

Para Oliveira (2018), o bloqueio é o momento do jogo onde o atleta faz interceptação do ataque adversário com as duas ou uma das mãos acima do bordo superior da rede sem contato da mesma.

Durante a execução do bloqueio existem duas técnicas utilizadas: o bloqueio defensivo braço estendido acima da cabeça e palma das mãos voltadas para cima para que a bola toque nas mãos e caia dentro da quadra e o bloqueio ofensivo com as duas mãos voltadas para baixo fazendo que a bola caia dentro da quadra adversária para baixo, geralmente sem condições de defesa.

EDUCATIVOS

- Interceptar ataque ou contra-ataque do adversário.
- Diminuir área de ação do atacante.
- Possibilidade de deter ou amortecer a bola.
- Execução simples, duplo ou triplo.
- Ofensivo - Permanência da bola na quadra adversária.
- Defensivo - Amortecimento da bola para ação de contra-ataque.



Fotos: Alessandra Cabral/CPB

Figura 31 - O aluno João de perfil (de lado) sentado de frente para a rede de voleibol, braços estendidos acima da cabeça e com olhar para a bola de voleibol, simulando um bloqueio. Figura 32 - O aluno João sentado de frente para a rede de voleibol braços estendidos acima da cabeça e com olhar para a bola de voleibol, simulando um bloqueio.

PROCESSO PEDAGÓGICO

Ao iniciar o ensino do bloqueio, deve-se levar em conta que, no posicionamento sentado pode haver a invasão por baixo da rede, desde que não atrapalhe a jogada do adversário.

O aluno ficará junto a rede onde o bloqueador se posiciona com os braços semiflexionados com as mãos ao lado do ombro e as palmas das mãos voltadas para frente, o tronco deve estar ereto e olhando para a bola e para o atacante.

O deslocamento é feito lateralmente (remando) até encostar ao lado do jogador a sua direita ou esquerda, há necessidade de coordenação do tempo para executar o deslocamento em relação ao atacante para que a ação não seja prejudicada (OLIVEIRA, 2018).

ERROS COMUNS DO FUNDAMENTO

- Tocar na rede ao executar o bloqueio.
- Bater na bola, lançando os braços primeiro para trás e depois para frente.
- Posicionamento inadequado das mãos (afastadas ou unidas demais).
- Ter dificuldades quanto ao tempo de bola, em virtude da variação da altura dos levantamentos dos adversários.
- Não ter potência para fazer o deslocamento lateral e para invadir a quadra adversária por cima da rede.



» Postura de tronco



» Dedos unidos



» Corpo muito próximo a rede



» Braços muito afastados



» Mãos desalinhadas

Fontos: Alessandra Cabral/CPB

Figura 33 - A aluna Renizia sentada de perfil com pernas flexionadas, direita para trás e a esquerda flexionada a sua frente. De frente para a rede de voleibol, braços acima da cabeça estendidos, simulando o bloqueio do voleibol com postura de tronco incorreta. Figura 34 - A aluna Renizia sentada de frente para a rede de voleibol com pernas flexionadas, direita para trás e a esquerda flexionada a sua frente, braços acima da cabeça estendidos, simulando o bloqueio do voleibol com palma das mãos aberta e dedos unidos. Figura 35 - A aluna Renizia sentada de perfil com pernas flexionadas, direita para trás e a esquerda flexionada a sua frente. De frente para a rede de voleibol, braços acima da cabeça estendidos, simulando o bloqueio do voleibol com postura de tronco muito próximo a rede de voleibol. Figura 36 - A aluna Renizia sentada de frente para a rede de voleibol com pernas flexionadas, direita para trás e a esquerda flexionada a sua frente, braços acima da cabeça estendidos, simulando o bloqueio do voleibol com palma das mãos aberta e braços muito afastados. Figura 37 - A aluna Renizia sentada de frente para a rede de voleibol com pernas flexionadas, direita para trás e a esquerda flexionada a sua frente, braços acima da cabeça estendidos, simulando o bloqueio do voleibol com palma das mãos aberta e mãos desalinhadas.

DEFESA

É um momento de recuperação de um ataque vindo do adversário, onde pode ocorrer o contra-ataque. Existem algumas técnicas utilizadas como defesa de toque, manchete, com uma das mãos (para trás e lateral), entrada frontal (peixinho) e o recurso com os pés ou qualquer outra parte do corpo. Segundo Oliveira (2018), o intuito da defesa é impedir que a bola atacada vá de encontro ao solo.



Foto: Alessandra Cabral/CPB

Figura 38 - O aluno João, sentado com braços abaixo estendidos, afastado do tronco e unidos, segurando uma bola de voleibol encostada no antebraço, demonstrando a defesa com a bola de voleibol encostada no antebraço.

MANCHETE

A manchete é um fundamento básico e essencial do vôlei. Ela é usada para acelerar as bolas mais lentas e geralmente é o recurso de recepção de saque ou defesa mais comum. É muito importante para quem quer ser um jogador de vôlei aprender o fundamento de manchete para poder receber e passar a bola.

PROCESSO PEDAGÓGICO

Ensinar as técnicas básicas de quedas com direções para as laterais direita e esquerda, frontal e para trás.

Por exemplo, professor com uma bola em mãos direciona a mesma para o lado em que tem por objetivo que o jogador faça a queda, conseqüentemente o jogador cai, conforme a direção do deslocamento da bola.



Foto: Alessandra Cabral/CPB

Figura 39 - O aluno João, sentado com braços estendidos à sua frente, afastado do tronco e unidos, segurando uma mão sobre a outra fechadas à sua frente, demonstrando a manchete do voleibol e olhar para bola de voleibol que está próximo do antebraço.

ERROS COMUNS DO FUNDAMENTO

- Flexionar os braços.
- Tocar com as mãos abertas na bola.
- Não coordenar os movimentos de braços.

DESLOCAMENTO

O deslocamento para ambos os lados em determinado espaço e no menor tempo possível. Segundo Vute (2004), o deslocamento no vôlei sentado é um dos atos motores mais importantes da modalidade já que os braços realizam as funções das pernas e para que ocorra a execução com qualidade dos fundamentos de toque, manchete, defesa, bloqueio e levantamento.

Favorece a ação do jogador em todas as situações, sendo realizado de diferentes formas em função da diversidade das deficiências permitidas na prática da modalidade.

Como o vôlei sentado se desenvolve com atletas sentados na quadra, a utilização dos membros superiores para o deslocamento é de suma importância, proporcionando agilidade, equilíbrio e coordenação ao se locomover.

A obrigatoriedade da utilização dos membros superiores causa um desgaste físico significativo que pode comprometer o gesto técnico realizado logo depois do deslocamento.

A técnica utilizada partindo da posição básica é o deslocamento frontal, para trás, lateral e em diagonal e depende do tipo de deficiência.

O amputado usa uma das pernas ou coto no deslocamento e um lesado medular ou um atleta com seqüela de pólio necessita arrastar as pernas, tornando o deslocamento mais lento, exigindo maior emprego de forças dos membros superiores.

EDUCATIVOS

- Principal fundamento da modalidade.
- Movimentação anterior (frente), posterior (atrás).
- Movimentação lateral (esquerda/direita) e diagonal.
- Requer tempo de reação, velocidade, resistência, agilidade e flexibilidade.



Fotos: Alessandra Cabral/CPB

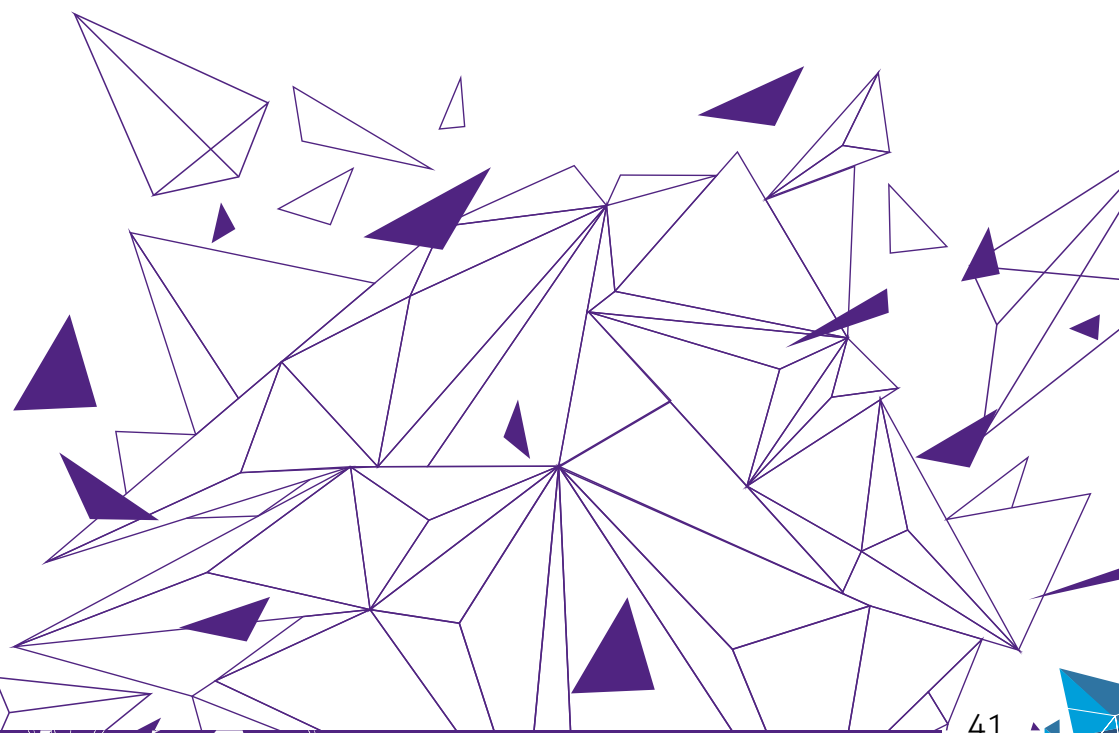
Figuras 40 - O aluno João, sentado, corpo inclinado para frente com braços semiflexionados à sua lateral com a palma das mãos encostadas no chão e olhar para bola de voleibol que está à sua frente, executando o deslocamento sentado. **Figura 41** - O aluno João, sentado, corpo inclinado para frente com braços semiflexionados um pouco a trás à sua lateral com a palma das mãos encostadas no chão e olhar para bola de voleibol, onde ele se aproxima mais da bola, executando o deslocamento sentado

PROCESSO PEDAGÓGICO

As mãos no chão são de grande importância para a rápida ação em função da direção e altura e velocidade da bola. Para que aconteça esse deslocamento com facilidade, inicialmente temos que trabalhar agilidade utilizando o deslocamento no chão para ambos os lados, direita, esquerda, frente e trás com uma pequena distância a percorrer. O deslocamento vai acontecer naturalmente com a prática e conhecimento do seu próprio corpo com o contato no chão.

ERROS COMUNS DO FUNDAMENTO

- Ter dificuldades quanto ao tempo de reação durante a execução do deslocamento sentado.
- Falta de potência no braço.



POSIÇÃO DE EXPECTATIVA

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

[é] a postura básica que o jogador deve adotar no jogo no intuito de facilitar a ação rápida na execução dos fundamentos. É necessário ainda verificar a melhor forma de posicionamento para uma saída rápida dos diferentes atletas e suas diferentes deficiências. Isso também influenciará no gasto de energia na ação. Uma das técnicas utilizadas é colocar as mãos em contato com o solo, tronco ligeiramente inclinado a frente e pernas voltadas para frente ou as mãos em contato com o solo, corpo inclinado à frente e as pernas voltadas para trás.

PROCESSO PEDAGÓGICO

É necessário procurar o melhor posicionamento da perna e do corpo no solo. Em relação ao melhor deslocamento possível (rápido, ágil e com equilíbrio) o atleta tem que começar com o educativo de execução para ambos os lados (frente/trás, direita/esquerda), e também com bola executando o lançamento da bola para alto e se deslocar para ambos os lados, mas que esteja em equilíbrio com as possibilidades motoras do atleta a sua deficiência.

ERROS COMUNS DO FUNDAMENTO

- Falta de atenção.
- Falta de potência no braço para executar o deslocamento.

TREINAMENTO TÁTICO

SISTEMA DE RODÍZIO

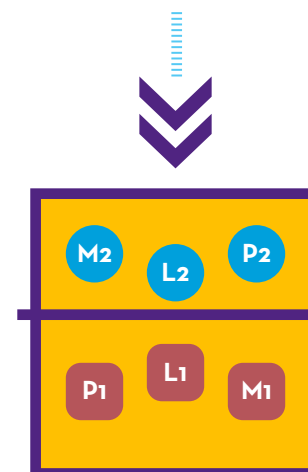
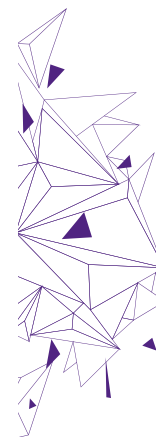
- O sistema de jogo é aplicado é o mesmo do vôlei convencional.



- 6x0 - Sistema utilizado no jogo oficial com 6 jogadores em quadra, onde todos passam pela rede e apenas o jogador que estiver na posição 4 torna-se o levantador (Bojikian, 2008).

CONSIDERAÇÕES:

- Rodízio no sentido horário.



CONSIDERAÇÕES:

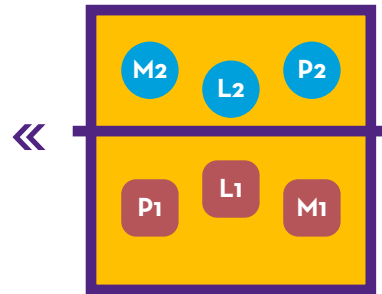
- Todos Levantam e todos atacam.
- Fácil aprendizagem.
- Não sendo necessária especialização.

- 4x2 - Sistema utilizado no jogo oficial com 6 jogadores em quadra, 4 atacantes e 2 levantadores, onde o levantador à frente é o que levanta (Bojikian, 2008).

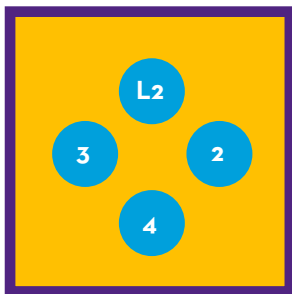
CONSIDERAÇÕES:

Especialização de funções

- L1 - LEVANTADOR 1
- L2 - LEVANTADOR 2
- M1 - AT. DE MEIO 1
- M2 - AT. DE MEIO 2
- P1 - AT. DE PONTA 1
- P2 - AT. DE PONTA



- 4x4 - Sistema de jogo utilizado em competições escolares.

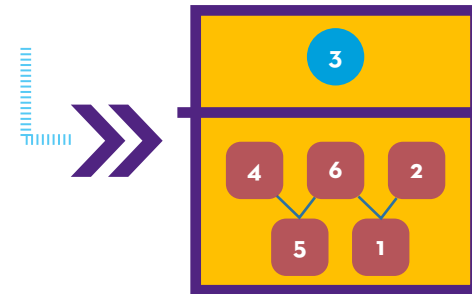


CONSIDERAÇÕES:

- Todos os jogadores passam pela rede e apenas o jogador que estiver na posição central torna-se o levantador.
- Quadra reduzida na medida de 4m x 4m.

SISTEMA DE RECEPÇÃO

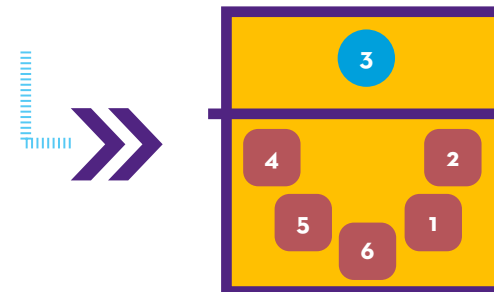
- Recepção em "W".



CONSIDERAÇÕES:

- Levantador na posição 3 não participa da recepção.
- Jogadores nas seguintes posições participam da recepção: 1, 2, 6, 4, 5.

- Recepção em meia lua.



CONSIDERAÇÕES:

- Levantador na posição 3 não participa da recepção.
- Jogadores nas seguintes posições participam da recepção: 1, 2, 6, 4, 5.

ESCOLA PARALÍMPICA DE ESPORTE VÔLEI SENTADO

INTRODUÇÃO

O vôlei é uma modalidade complexa a ser ensinada a partir dos seus movimentos, deslocamentos, quantidade de toques e jogo aéreo. O presente conteúdo aborda a didática no ensino para jovens com deficiências distintas e o uso de metodologias cuja finalidade é facilitar o ensino do vôlei sentado de forma lúdica. Segundo Tavares e Valentino (1999, p. 96), “a criança demora mais tempo para adquirir a informação que lhe é ensinada, por isso muitas vezes a resposta motora é insuficiente”.

O Projeto Escola Paralímpica de Esportes atende a alunos na faixa etária de 10 a 17 anos com deficiência física, visual e intelectual da região metropolitana de São Paulo, no Centro de Treinamento Paralímpico Brasileiro (CTPB). Os atendimentos acontecem de segunda a sexta-feira, das 14:00 às 17:30 e são oferecidas oito modalidades, sendo uma delas o vôlei sentado.



Figura 42 - Professor Danilo sentado com as pernas cruzadas e braços sobre as pernas, alunos meninos e meninas sentados atrás do professor com pernas cruzadas segurando a bola de vôlei no colo.

O Projeto oferece, além das atividades esportivas, transporte, lanche, uniforme e espaço físico para as atividades, gratuitamente.

No Vôlei sentado, o trabalho inicial é apresentar a modalidade, pois a maioria nunca teve contato, ensinando de forma lúdica, sem exigir uma técnica apurada.

A maior parte dos alunos que recebemos no Projeto não é elegível para o vôlei sentado, o que nos obrigou a desenvolver uma metodologia que envolve a ludicidade sendo capaz de incluir novos alunos com deficiências físicas e intelectuais em condições de igualdade, fazendo deste o maior desafio da presente proposta abordada nas aulas.

OBJETIVO

Criar uma metodologia de aprendizagem para o vôlei sentado no Projeto Escola Paralímpica de Esportes para desenvolver uma prática motora e cognitiva capaz de atender alunos com deficiência física e intelectual, de forma lúdica, proporcionando benefícios físicos, motores e anímicos (autoestima, motivação, iniciativa).

METODOLOGIA

Os planejamentos foram feitos com atividades de acordo com diferentes procedimentos metodológicos, buscando atingir aspectos cognitivos, afetivos e motores envolvidos no desenvolvimento dos alunos, adaptando materiais, procedimentos e tarefas conforme a limitação e motivação para o desenvolvimento da prática.

Adaptar as estratégias das aulas tornando o ensino para o aluno mais eficaz, proporcionando um melhor entendimento das atividades propostas e aumentar gradativamente o grau de dificuldade, a médio e longo prazo.

Executar o trabalho de desenvolvimento motor e cognitivo por meio de exercícios coordenativos. Os alunos começam executando o deslocamento no chão sem exigir uma técnica apurada, deixando-o livre para que ele mesmo descubra a melhor forma de locomoção.

Bizzochi (2004, p. 92), afirma que os deslocamentos específicos não são muito comuns nem fáceis de serem realizados, atendem às especificações das movimentações de acordo com as particularidades do jogo.

A prática de golpear uma bola que tem nas mãos ou rebater uma bola vinda do colega na sua frente, ou até mesmo vinda do outro lado da quadra, e não ter o controle sobre os movimentos, torna o jogar voleibol uma tarefa complexa para executar.



Figura 43 - Professor Danilo sentado com as pernas cruzadas e braços sobre as pernas, alunos meninos e meninas sentados atrás do professor com pernas cruzadas segurando a bola de voleibol no colo.

RESULTADOS

Houve uma grande evolução, mesmo com as limitações, constadas por observações nos exercícios propostos e pelos retornos proporcionados pelos alunos.

Os principais resultados das aulas propostas foram alcançados durante o desenvolvimento motor e cognitivo por meio de exercícios lúdicos e coordenativos. No decorrer do trabalho detectamos que houve uma grande evolução nos alunos e a atenção dos mesmos durante as atividades, mesmo com muitas dificuldades e com deficiências distintas de cada um, durante as atividades a evolução foi constatada pela observação e pelo interesse pela modalidade.

Como temos grupos distintos de deficiências, Deficiência Intelectual (andante) e Deficiente Físico como Mielomeningocelise e Paralisia Cerebral (cadeirantes e ambulantes), as atividades foram praticadas de acordo com o grupo, para dar prosseguimento e deixar fluir, fazendo com que conseguissem executar as atividades propostas e participar da aula, sendo uma questão muito importante para o desenvolvimento do nosso grupo a melhoria da autoestima (PENA, BORGMANN, ALMEIDA, 2016).

Como relatado, recebemos os nossos alunos sem nenhuma noção da modalidade. As aulas foram adaptadas de acordo com a execução dos exercícios e materiais propostos, podemos perceber as necessidades e as dificuldades do grupo. Trabalhando de forma lúdica para facilitar a aprendizagem dos fundamentos da modalidade. O maior referencial de sucesso da metodologia desenvolvida, envolvendo a ludicidade, foi conseguir executar uma partida de vôlei sentado com o grupo.

Sugestões DE ATIVIDADES

ATIVIDADES 1

- » **TEMA DA AULA:**
Brincadeiras lúdicas envolvendo o deslocamento do vôlei sentado.
- » **FAIXA ETÁRIA:**
10 a 17 anos.
- » **OBJETIVO:**
Estimular o deslocamento sentado por meio de brincadeiras adaptadas, utilizando a dinâmica e integração entre os alunos para estimular o deslocamento do vôlei sentado.
- » **AQUECIMENTO:**

EXERCÍCIO 1

PEGA-PEGA SENTADO (DURAÇÃO: 5 MINUTOS)

Material: Corda, jornal, sacola, pedaço de pano.

Objetivo: Estimular a ludicidade brincando junto com o deslocamento sentado.

Adaptação: Brincar sentado, deixando todos na mesma condição.

PROCESSO PEDAGÓGICO

- **Pega-pega tradicional com apenas um pegador:**

Escolher um pegador para iniciar a brincadeira. Utilizar das variações colocando mais pegadores, por exemplo: dois ou três pegadores.

- **Pega o rabo do gato:**

Escolher um pegador, os demais alunos terão um rabo colocado no elástico nos shorts a mostra e terão que fugir do pegador.

- **Variações:**

Esse rabo, pode ser por exemplo: uma corda, jornal, sacola, um pedaço de pano. O pegador tem como objetivo pegar o rabo de alguém, ao pegar o rabo ele é imune e o aluno que foi pego torna-se o pegador e a brincadeira continua.

- **Origem do Pega-pega ou Pique-pega:**

Esta brincadeira foi criada na Holanda em 1830 e logo se popularizou por todo o continente europeu. Ela pode ser jogada por um número ilimitado de jogadores (O VANGUARDISTA, 2019).

EXERCÍCIO 2

MÃE DA RUA (DURAÇÃO: 05 MINUTOS)

Material: Bolinhas coloridas, uma sacola.

Objetivo: Estimular a ludicidade brincando junto com o deslocamento sentado.

Adaptação: Se deslocar sempre sentado durante a atividade.

PROCESSO PEDAGÓGICO

- Dividir a turma em dois grupos para cada lado da quadra ou espaço delimitado com apenas um pegador que estará com uma sacola.

- Cada aluno receberá uma bolinha de uma cor e cada cor valerá um ponto, bolinhas distribuídas aleatoriamente, por exemplo: (azul 1, vermelho 2, amarelo 3, verde 4, laranja 5).

- A cada rodada muda-se a numeração das bolinhas sem os alunos saberem o valor das cores. O professor apenas revela o valor de cada bolinha no final da rodada.

- O pegador tem como objetivo fazer o maior número de pontos durante o jogo, pegando apenas a bolinha que está com o adversário antes que o mesmo atravesse o campo.

- Quem estiver com ou sem bolinhas não poderá ficar parado, tem que atravessar para lado oposto.

- O pegador terá um tempo determinado pelo professor para pegar as bolinhas (MAPA DO BRINCAR, 2019)

EXERCÍCIO 3

ESCRAVO DE JÓ SENTADOS (DURAÇÃO: 10 MINUTOS)

Material: Bolas, chapéu chinês ou qualquer outro objeto que possa deixar a bola parada em cima.

Objetivo: Desenvolver na atividade a ludicidade junto aos alunos e estimular o deslocamento brincando.

Adaptação: Os alunos terão que executar o deslocamento sentados, tirando e colocando a bola do lugar conforme os comandos da música.

PROCESSO PEDAGÓGICO

- Os alunos formam uma roda gigante, a frente de cada aluno terá um chapéu chinês com uma bola em cima.
- Os alunos devem estar atentos para se deslocar para a lateral sentado, em direção ao jogador a sua direita, assim que iniciar a música.
- O jogo musical será feito com o próprio corpo em deslocamento sentado.
- Sendo assim é importante ensinar a atividade por etapas.
- Primeiramente todos os alunos devem aprender a música e depois os momentos em que vai se deslocar, enquanto cantam a música.

ENSINO DA MÚSICA:

Escravos de Jó,
jogavam caxangá.
Tira, põe, deixa ficar!
Guerreiros com guerreiros,
fazem zigue zigue zá,
Guerreiros com guerreiros,
fazem zigue zigue zá.

ENSINO POR ETAPAS:

Escravos de Jó, jovam caxangá

(Conforme o ritmo da música o aluno se deslocará para o lugar do amigo que estará a sua direita. Na palavra “caxangá” o aluno para em frente a bola).

Tira

(Ao parar na frente da bola, pegar a bola e se levantar acima da cabeça mostrando que a retirou do lugar).

Põe

(Colocar a bola em cima do chapéu chinês novamente).

Deixa ficar

(Apenas fingir pegar a bola e apenas tocar na bola).

Guerreiros com guerreiros, fazem

(Mudar o sentido, deslocar-se para esquerda)

Zigue

(Deslocar-se para trás uma vez).

Zigue

(Deslocar-se para trás uma vez).

Zá

(No momento que falar “zá”, será o momento de se deslocar para frente até pegar a bola e levantar a mesma acima da cabeça e assim será o ganhador da rodada).

(HONORA; FRIZANCO, 2016)



Figura 1 - Alunos sentados em círculo com pernas estendidas, braços na lateral e palma das mãos no chão em posição de expectativa para se deslocar na quadra de vôlei, cada aluno com uma bola à sua frente.
Figura 2 - Alunos sentados em círculo com pernas estendidas, braços na lateral e palma das mãos no chão, tronco inclinado para frente já em movimento para se deslocar até a bola que está a sua frente.
Figura 3 - Alunos sentados em círculo com pernas estendidas, braços na lateral e palma das mãos no chão, já se deslocaram até a bola e se aproximando da mesma que está a sua frente.
Figura 4 - Alunos sentados em círculo com pernas estendidas, braços na lateral e palma das mãos no chão, já se deslocaram até a bola, após se aproximarem da mesma que está a sua frente, pegando com as duas mãos e elevando acima da cabeça.

Fotos: Alessandra Cabral/CPB

EXERCÍCIO 4

SINUCA ADAPTADA (10 MINUTOS)

Material: Bolas de Vôlei, bastão e arco.

Objetivo: Trabalhar a coordenação motora fina, precisão, atenção, direção, força.

Adaptação: Pode ser utilizado qualquer tipo de bola (média ou pequena), cabo de vassoura e giz para desenhar o círculo no chão.

PROCESSO PEDAGÓGICO

- Formar um círculo com os alunos e a frente de cada um colocar arcos, onde eles terão que estar mais ou menos com 1m a 1,50m de distância de cada aluno.
- Os alunos terão que ficar deitados de bruços a frente do seu arco para poder executar a ação de rebater na bola.
- Durante o jogo serão distribuídos quatro bastões, onde será feito o revezamento deles para poder ocorrer o início da jogada pela sequência determinada pelo professor.
- Cada aluno terá direito no máximo a duas tentativas de rebater na bola com o bastão para conseguir acertar a boa dentro do arco.
- O objetivo da atividade é fazer com que os alunos consigam ter a precisão de rebater com o bastão a bola para dentro do arco sem deixar que ela saia para poder pontuar durante sua jogada.

ADAPTAÇÃO ESCOLA PARALÍMPICA DE ESPORTES

Volta a calma: Iniciar o alongamento e conversar com os alunos sobre as brincadeiras.



Figura 1 - Oito alunos deitados de bruços no chão da quadra de vôlei em círculo e ao centro oito bambolês coloridos em círculo, quatro alunos com um bastão segurando pelas mãos e uma bola de vôleibol a frente de um aluno.

Figura 2 - O aluno Eduardo deitado de bruços no chão, segurando um bastão azul apoiando o mesmo sobre a mão direita e olhar para bola de vôlei que está a sua frente para poder tocar.

Figura 3 - Três alunos deitados de bruços no chão e dois deles segurando o bastão cada um possui em mãos para poder tocar na bola.

Figura 4 - A aluna Arieli deitada de bruços no chão com olhar para bola que está a sua frente, segurando um bastão vermelho e apoiando na mão direita para poder tocar na bola.

ATIVIDADES 2

- » TEMA DA AULA:
Toque e Manchete.
- » FAIXA ETÁRIA:
10 a 17 anos.
- » OBJETIVO:
Estimular e ensinar o toque e manchete.
- » METODO:

INICIAÇÃO DO TOQUE

O toque é o fundamento mais utilizado em um jogo de vôlei sentado e deve ser dominado por todos os jogadores. Sua descrição será feita em duas etapas:

- 1 - Entrada sob a bola: sentado de forma que possa proporcionar o equilíbrio ao corpo.
- 2 - Braços com cotovelos semi-flexionados.



Foto: Alessandria Cabral/CPB

Figura 44 - A aluna Renizia sentada de perfil (de lado), pernas à frente e semiflexionadas à sua frente e com os braços semiflexionados acima da cabeça, olhar para a bola e a palma das mãos abertas e afastadas acima de cabeça executando o movimento do toque para cima com a bola de voleibol.

PROCESSO PEDAGÓGICO DA EXECUÇÃO DO TOQUE:

- O contato com a bola deve ser feito com a parte interna dos dedos, com uma pequena flexão do punho.
- Os dedos devem encaixar perfeitamente na bola, como se fossem segurá-la (quase que formando um triângulo).
- Os polegares são a base principal, auxiliados pelos indicadores e médios.
- Os anulares e os mínimos participam menos da execução.

Variações: Com a execução do toque para frente temos algumas variações de toque lateral e toque de costas, seguem os mesmos princípios básicos.

EXERCÍCIO 1

AQUECIMENTO COM BOLA - TOQUE (10 MINUTOS)

Material: Bolas de Voleibol.

Objetivo: Coordenação com a bola em duplas.

Adaptação: Bolas leves (Vinil, E.V.A., Dente de Leite).

PROCESSO PEDAGÓGICO

Dois a dois, lançamento da bola: No início do movimento colocar a bola atrás da cabeça e logo em seguida finalizar com os braços estendidos, lançando para o jogador a sua frente.

Dois a dois, lançamento da bola alternando os braços (direito e esquerdo).

Dois a dois, lançar a bola para o chão quicando apenas uma vez até chegar no jogador a sua frente.

Dois a dois, lançar a bola com as duas mãos, passe tipo peito para jogador a sua frente.

EXERCÍCIO 2

NUNCA NO CHÃO (10 MINUTOS)

Material: Bola de voleibol.

Objetivo: Dividir em dois grupos, fazer com que o aluno execute o fundamento TOQUE livremente.

Adaptação: O aluno que não conseguir executar o toque do voleibol, pode segurar a bola para passar para próximo.

Foto: Alessandra Cabral/CPB



Figura 45 - A aluna Renizia sentada em perfil e de frente para Vinicius, pernas flexionadas à frente e palma das mãos no chão e olhar para bola que está em posse do Vinicius. O aluno Vinicius sentados de frente para Renizia com pernas semiflexionadas a frente com a posse de bola e executando o toque do voleibol acima da cabeça.

PROCESSO PEDAGÓGICO

- O aluno tem que passar a bola para os outros alunos aleatoriamente na roda, executando o toque do vôlei da maneira que conseguir, sem que a bola tenha o contato com o chão.
- Ao iniciar a brincadeira o aluno não pode deixar a bola cair ao passar, se isso ocorrer o aluno pagará uma prenda que será escolhida pelo professor.
- Prenda que pode ser, por exemplo: falar o nome de uma fruta, animal ou objeto com a letra escolhida pelo outro grupo.

EXERCÍCIO 3

NUNCA NO CHÃO COM BEXIGA (10 MINUTOS)

Material: Bexigas ou bexigão.

Objetivo: Estimular a coordenação espacial.



Figura 46 - A aluna Renizia sentada em perfil com a perna direita estendida a frente e outra semiflexionada a frente, braços unidos e estendidos, as mãos unidas sobre a outra fechada, a frente na linha do peito, executando o movimento da manchete com uma bexiga roxa.

Foto: Alessandra Cabral/CPB

PROCESSO PEDAGÓGICO

- Formar uma única roda.
- As atividades temos que fazer com que o aluno execute o fundamento MANCHETE.
- O aluno tem que passar a bexiga para os outros alunos aleatoriamente na roda, executando a manchete do vôlei ou usar o recurso com um dos braços da maneira que conseguir, sem que a bexiga tenha o contato com o chão.
- Ao iniciar a brincadeira o aluno não pode deixar a bexiga cair ao passar, se isso ocorrer o aluno pagará uma prenda que será escolhida pelo professor.
- Os alunos podem sair do lugar para fazer a recuperação da bexiga, utilizando o deslocamento sentado para que a mesma não caia antes de chegar no aluno escolhido.
- Prenda que pode ser por exemplo: fazer uma mímica da fruta, animal ou objeto com a letra escolhida pelo professor ou um aluno.

EXERCÍCIO 4

AUTOMATIZAÇÃO DO TOQUE (10 MINUTOS)

Material: Bola de vôlei.

Objetivo: Coordenação executando o toque do vôlei.

Adaptação: Escola de Esportes Paralímpicos.

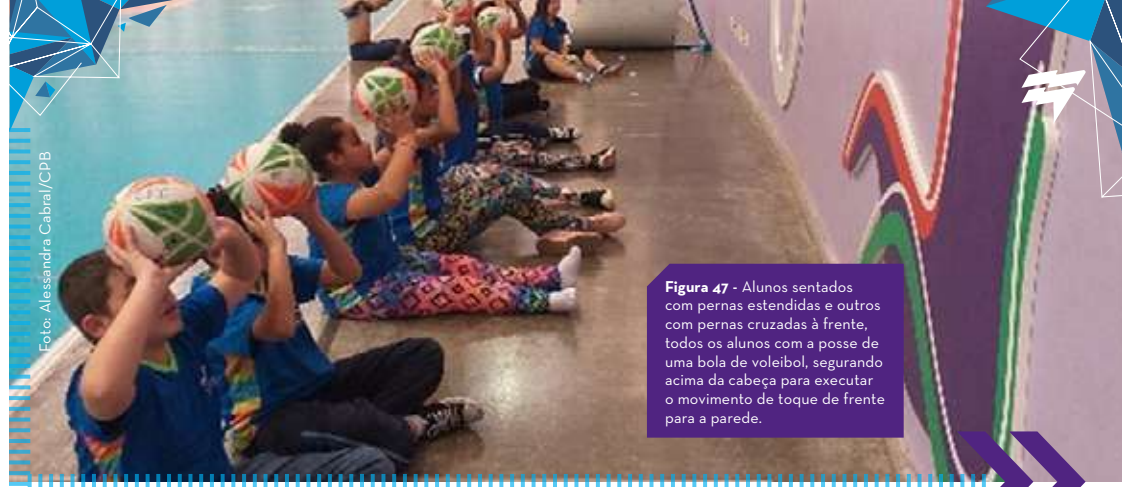


Figura 47 - Alunos sentados com pernas estendidas e outros com pernas cruzadas à frente, todos os alunos com a posse de uma bola de vôlei, segurando acima da cabeça para executar o movimento de toque de frente para a parede.

PROCESSO PEDAGÓGICO

- Individualmente, toque na parede com séries longas de 15 a 20 repetições, a uma distância aproximadamente de 50cm acima da cabeça.
- 2 a 2 - troca de passe (diretos) a uma distância aproximada de 2m.
- Idem ao anterior, aumentando progressivamente a distância até 3m.
- Idem ao anterior, aumentando progressivamente a distância até 4m
- 2 a 2 - um lança a bola a uma distância aproximada de 2m à direita e a esquerda do companheiro, para que ele se desloque em posição de expectativa e devolva utilizando p toque por cima.
- 2 a 2 - Idem, com lançamentos para frente e para trás.
- 2 a 2 - duas fileiras, frente a frente. Em duplas, os alunos trocam passes utilizando o toque de bola e progredindo lateralmente zigue-zague.
- 3 a 3 - formando um triângulo, os alunos realizarão passes ora para direita, ora para esquerda.



Figura 48 - Alunos sentados com pernas com pernas cruzadas à frente, todos os alunos com a posse de uma bola de voleibol, segurando acima da cabeça executando o movimento de toque com a bola de voleibol de frente para parede.

EXERCÍCIO 5

BASQUETE SENTADO E ADAPTADO (DURAÇÃO: 10 MINUTOS)

Material: Bolas de vôlei, carrinho de bolas.

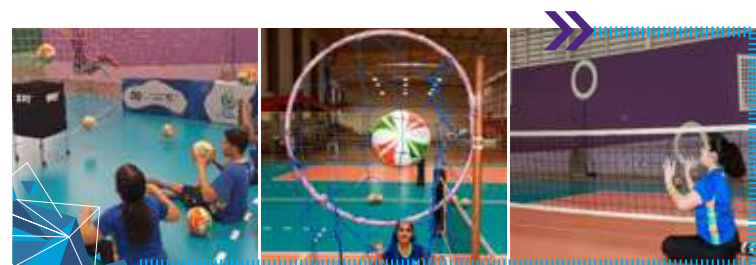
Objetivo: Utilizar carrinho de bolas, cesto, balde, caixa de papelão média ou grande, cabo de vassoura, arco e rede.

Adaptação: Utilizar carrinho de bolas, cesto, balde, caixa de papelão média ou grande, cabo de vassoura, arco e rede.

PROCESSO PEDAGÓGICO

- Em primeiro momento distribuir os alunos em fileiras no fundo da quadra. O aluno se posicionará atrás da cadeira e se deslocará sentado em diagonal até o cone, onde irá executar o arremesso de toque para cesto, em seguida recuará até a cadeira para fazer a execução de deslocamento para o lado oposto para executar o arremesso de toque e voltar para o final da fila.
- Em segundo momento cada aluno estará com uma bola distribuída pelo professor na frente carrinho de bolas, objetivo é lançar a bola com o toque do vôlei com as duas mãos para dentro do carrinho de bola ou o cesto que estará com o professor.

- Em terceiro momento podemos trabalhar individualmente cada aluno com a especificidade do toque com objetivo de direção e precisão, objetivo é lançar a bola com o toque do voleibol com as duas mãos para dentro do arco que está fixado no carrinho de bola.



Fotos: Alessandra Cabral/CPB

Figuras 49 - Três alunos sentados com pernas estendidas cada um com a posse de bola de voleibol, executando o arremesso da bola que está em posse para o carrinho preto de bolas que se encontra à sua frente.

Figura 50 - A aluna Renizia sentada de frente para o arco que está a sua frente preso sobre um bastão, ela executou o movimento de toque com a bola para dentro do arco.

Figura 51 - A aluna Renizia sentada com pernas flexionadas em perfil de lado para rede de voleibol que está a sua direita, a aluna com braços semiflexionados à frente, onde executou o movimento de toque acima da cabeça e perdendo o contato com a bola que foi lançada para dentro do arco a sua frente.

EXERCÍCIO 6

JOGO DA COLMEIA ADAPTADA (DURAÇÃO: 10 MINUTOS)

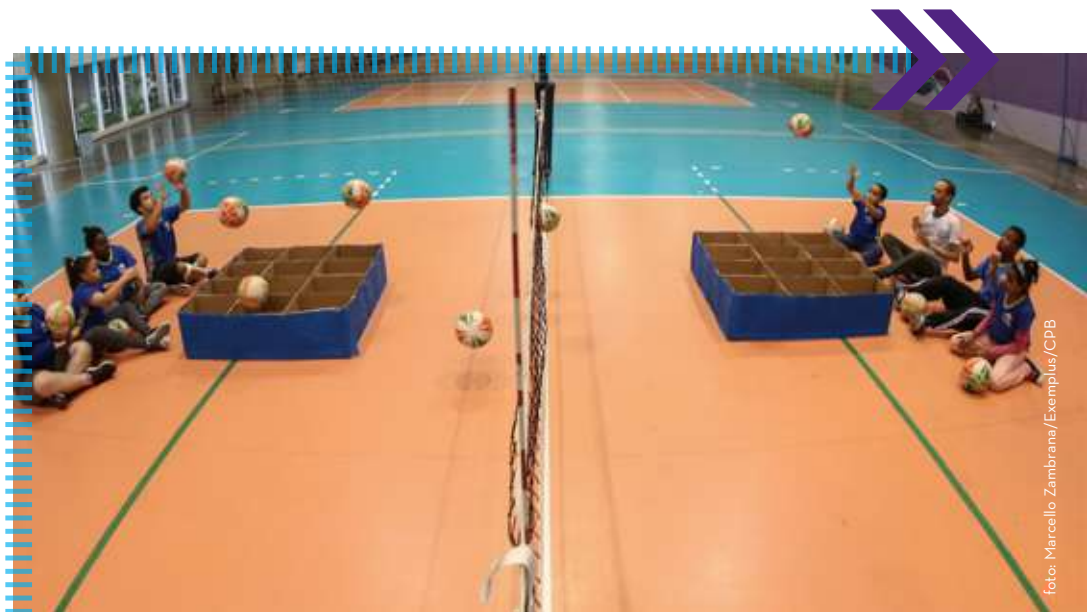
Material: Bolas de vôlei e caixas de papelão.

Objetivo: Estimular o arremesso com as duas mãos com a técnica do toque do vôlei, porém sem cobrar a técnica específica do toque com atenção, precisão, força.

Adaptação: Utilizar caixas de papelão unidas tamanho médio ou grande.

PROCESSO PEDAGÓGICO

- Dividir em dois grupos, equilibrando e distribuindo o nível dos alunos, e colocar uma colmeia em cada lado da quadra.
- Distribuir as bolas entre os alunos, ao comando do professor os alunos iniciaram suas tentativas para acertar a colmeia que está na quadra adversária.
- A rodada acaba quando acabar as bolas que foram distribuídas entre os alunos e inicia a contagem das bolas iniciando a contagem de pontos por bolas que ficarem dentro das colmeias.



Figuras 52 - Alunos sentados na quadra de vôleibol com a posse de uma bola e com uma colmeia que se encontra a sua frente, executando o movimento de toque acima da cabeça para outro lado adversário com objetivo de acertar a colmeia adversária que é feita com doze caixas de papelão acopladas uma à outra que está à frente do outro grupo. E os alunos que se encontram no outro lado executam o mesmo movimento com uma rede de vôleibol dividindo espaço.

EXERCÍCIO 6

JOGO DA COLMEIA ADAPTADA (DURAÇÃO: 10 MINUTOS)

Material: Bolas de vôlei e Caixas de Papelão.

Objetivo: Estimular o arremesso com as duas mãos com a técnica do toque do vôlei, porém sem cobrar a técnica específica do toque com atenção, precisão e força.

Adaptação: Utilizar caixas de papelão unidas de tamanho médio ou grande.

PROCESSO PEDAGÓGICO

- Professor pede para os alunos formarem um círculo gigante e coloca uma colmeia no centro da roda.
- Distribuir as bolas entre os alunos, ao comando do professor os alunos iniciam suas tentativas para acertar a colmeia que está no centro da roda.
- A rodada acaba quando acabar as bolas são encaixada dentro da caixa, depois que todos executarem seu arremesso toque se inicia a contagem de pontos por bolas que ficaram dentro das colmeias.

Volta a calma: Iniciar o alongamento e conversar com os alunos.

Opções de Atividades extras

Jogo da velha: utilizando caixas e papelão.

Queimada: Tradicional utilizando bolas de vinil (leves).

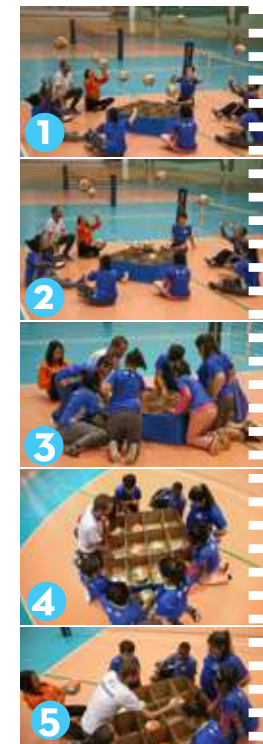


Figura 1 - Alunos sentados em círculo na quadra de vôleibol com uma colmeia de doze caixas acopladas uma a outra que se encontra no centro do círculo a sua frente, executando o movimento de toque acima da cabeça e perdendo o contato com a bola.
Figura 2 - Alunos sentados em círculo na quadra de vôleibol com uma colmeia de doze caixas acopladas uma a outra que se encontra no centro do círculo a sua frente, executando o movimento de toque acima da cabeça e perdendo o contato com a bola com o objetivo de acertar a bola dentro das caixas.
Figura 3 - Alunos reunidos ajoelhados em volta da colmeia olhando para dentro das caixas para conferir onde foi o acerto.
Figura 4 - Alunos reunidos ajoelhados em volta da colmeia olhando para dentro das caixas para conferir onde foi o acerto.
Figuras 5 - Alunos reunidos ajoelhados em volta da colmeia olhando para dentro das caixas para conferir onde foi o acerto e retirando as bolas.

CONCLUSÃO

Planejar as atividades com melhor adaptação para os alunos do projeto melhorou a autoestima de muitos que normalmente encontravam dificuldades de execução de muitos movimentos e hoje conseguem participar de um jogo.

Com todo o processo que vem sendo desenvolvido na modalidade, no decorrer do nosso trabalho, as atividades foram bem produtivas e conseguimos executar o trabalho de acordo com os planos de aulas que montamos para dar um suporte específico para os alunos, desenvolvendo sua parte motora e cognitiva, dando uma atenção maior para os que possuem mais dificuldades.

Em relação ao vôlei sentado é um processo muito importante continuar com o trabalho, devido ao fato de esse esporte ser paraolímpico precisamos massificar mais e divulgar mais o esporte. Durante o período todos os alunos elegíveis – Deficientes Físicos – e não elegíveis – Deficientes Intelectuais – foram de grande importância para a modalidade e apresentaram desenvolvimento cognitivo e motor significativos, tornando desafiador o desenvolvimento das aulas, exigindo assim criatividade nas adaptações.

Com as turmas que trabalhamos, conseguimos atingir os objetivos propostos em nosso planejamento anual, proporcionando desenvolver as habilidades motoras e as capacidades cognitivas notando que os alunos evoluíram e ficaram muito mais independentes para o esporte e até mesmo socialmente.

Poder presenciar a superação de cada um, ouvir seus depoimentos, principalmente dos que não tinham atividades frequentes em sua vida diária, que foram discriminados nas aulas de Educação Física no ensino regular, decepcionando todos. Por muitas vezes a falta de interesse ou criatividade do profissional para auxiliar o aluno, por meio de planejamentos inclusivos.

A realidade educacional está distante dessa melhoria, pois ainda nos deparamos com professores abandonando as suas turmas. Segundo Souza (2014), torna-se necessário que o professor de Educação Física Escolar torne a prática esportiva acessível para todos, tanto para o aluno com deficiência quanto para o aluno que não possui deficiência. O professor precisa pensar e planejar as aulas com atividades lúdicas, adequando sua metodologia de acordo com as limitações do grupo, melhorando os aspectos motores e, por consequência, a autoestima dos alunos com deficiência no Vôlei sentado.

Por meio deste projeto vamos conseguir aos poucos desenvolver um trabalho gradativo e de longo prazo para ter bons resultados e descobrir novos talentos, pois precisamos massificar e divulgar o Vôlei sentado.

REFERÊNCIAS

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>. Acesso: 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/> Acesso 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-OFICIAIS-2017-2020-CBVD.pdf> Acesso 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>. Acesso em: 18 abr. 2019.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO (CPB). **Vôlei Sentado.** Disponível em: <http://cpb.org.br/modalidades/60/volei-sentado> Acesso 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>. Acesso 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. Acesso em: 23 ago. 2018.

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

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

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

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

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

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

WORLD PARAVOLLEY. Official website of World ParaVolley. Disponível em: <http://www.worldparavolley.org/>. Acesso 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 do Comitê Paralímpico Brasileiro
e da Academia Paralímpica Brasileira**

Mizael Conrado

Vice-presidente

Yohansson do Nascimento

Superintendente

Nelson Hervey

Diretor Jurídico e Compliance

Paulo Losinskas

**Diretor do Centro de Treinamento
Paraolímpico Brasileiro**

Marcos Garcia

Diretor de Esportes de Alto Rendimento

Jonas Freire

Diretor de Desenvolvimento Esportivo

Ramon Pereira

Colaboração

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

Projeto Gráfico

Rafaela Costa

Diagramação

Wagner Pinheiro Pena

Fotos

Arquivo CPB (Alessandra Cabral, Simone Novato,
Daniel Zappe, Marcio Rodrigues e Marcello Regua)

Revisão

Empresa responsável: TranscritoJá

Revisora: Andressa M. Gonzalez



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

Novaes, Danilo Ribeiro de

Manual iniciação ao esporte paralímpico [livro eletrônico] : vôlei sentado / Danilo Ribeiro de Novaes, Marcos Aparecido Pereira da Costa. -- São Paulo, SP : Comitê Paralímpico Brasileiro - CPB, 2021. -- (Manual iniciação ao esporte paralímpico) PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-994012-7-5

1. Atletas com deficiência - Brasil 2. Esportes para pessoas com deficiência física 3. Paralimpíadas 4. Voleibol I. Costa, Marcos Aparecido Pereira da. II. Título III. Série.

21-88834

CDD-796.04507

Índices para catálogo sistemático:

1. Esporte paralímpico : Estudo e ensino 796.04507

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380



COMITÉ
PARALÍMPICO
BRASILEIRO

