



Vôlei sentado

O voleibol sentado é um esporte divertido, empolgante e emocionante para quem assiste e, também, para quem está dentro da quadra jogando. Uma alta dose de espírito de equipe, habilidade, estratégia e garra são características necessárias para a sua prática. O vôlei sentado pode ser jogado por atletas de ambos os sexos, portadores de deficiência física, mas também pode ser praticado por pessoas que não possuem deficiência. O mais legal é que pode ser praticado por meninos e meninas ao mesmo tempo. Vamos começar?

História do vôlei sentado

O voleibol sentado surgiu em 1956, na Holanda, a partir da combinação do vôlei e do sitzball, esporte alemão sem rede, praticado por pessoas com pouca mobilidade, que jogavam sentadas.

1967 Aconteceram as primeiras competições internacionais.

1980 Primeira participação nos jogos paralímpicos em Arnhem.

1993 Primeiro mundial de vôlei sentado acontece.

2004 Primeira participação feminina nas paraolimpíadas.

Para refletir

Você pensa que jogar sentado é moleza? Claro que não! O vôlei sentado é considerado um dos esportes paralímpicos mais rápidos e emocionantes. Atualmente, ele é jogado em mais de 50 países. Que tal praticar este esporte em sua escola também? Para perceber um pouquinho da adrenalina do esporte, clique no link https://www.youtube.com/watch?v=P_HBGsm6MSU e assista a um vídeo da seleção feminina de vôlei sentado.



Atividade Extraclasse

EDUCAÇÃO FÍSICA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

PREFEITURA DE
BARUERI
CIDADE INTELIGENTE

Vôlei sentado no Brasil

O esporte foi introduzido no Brasil com o projeto do professor Ronaldo Gonçalves de Oliveira, em 2002, na cidade de Mogi das Cruzes (SP), a partir de uma modalidade similar ao vôlei sentado, visando à integração de pessoas com poliomielite.

No voleibol sentado competem atletas:

- ▶ amputados, principalmente de membros inferiores;
- ▶ pessoas com outros tipos de deficiência locomotora (sequelas de poliomielite, por exemplo, paralisia cerebral, amputações e lesão modular);
- ▶ com sequelas permanentes no joelho, quadril, tornozelo ou semelhante;

Como praticar:

São 6 jogadores em cada time. Os jogadores são divididos em dois grupos, de acordo com o grau de limitação ocasionado pela sua deficiência. Os com amputações e com problemas locomotores mais acentuados são classificados como D (do inglês, *disabled*). Já os que possuem deficiências quase imperceptíveis como problemas de articulações leves ou pequenas amputações nos membros são classificados como MD (do inglês, *minimally disabled*). Cada equipe só pode contar com dois jogadores da classe MD no time. E os dois não podem estar em quadra ao mesmo tempo.

A altura da rede no vôlei sentado é de 1,15m para os homens e 1,05m para as mulheres. As medidas do vôlei olímpico são 2,43m para os homens e 2,24m para as mulheres.

A quadra, que se divide em zonas de ataque e defesa, mede 10m x 6m. É menor em relação aos 18m x 9m do esporte convencional.

A partida

Ganha a partida a equipe que vencer três sets de cinco. Vence o set o time que marcar 25 pontos. Em caso de empate nos 24 pontos, ganha o primeiro que abrir dois pontos de vantagem. Caso a partida empate em dois sets, há o set decisivo, o *tie-break*, que é menor, sendo vencido pela equipe que marcar 15 pontos.

Os pontos

Há três maneiras de o time marcar ponto:

- derrubando a bola na quadra adversária,
- o time adversário cometendo uma falta ou quando o outro time recebe uma penalidade.



Atividade Extraclasse

EDUCAÇÃO FÍSICA

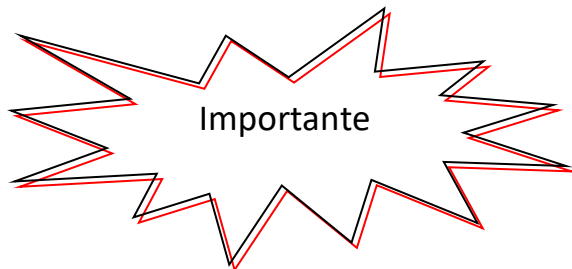
SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

PREFEITURA DE
BARUERI
CIDADE INTELIGENTE

- No vôlei sentado, é permitido bloqueio de saque.

Regras:

- ✓ Todos os atletas têm de jogar sentados.
- ✓ Não há problemas se acontecer o contato das pernas de jogadores de um time com os do outro, porém as mesmas não podem atrapalhar o jogo do adversário.
- ✓ O contato com o chão precisa ser mantido em toda e qualquer ação, com exceção dos deslocamentos em quadra.
- ✓ No voleibol sentado, o saque pode ser bloqueado.



No vôlei sentado, o jogador deve ter contato com a quadra com uma parte do corpo entre o ombro e os glúteos sempre que tocar a bola. É proibido erguer-se ou pôr-se de pé. Uma pequena perda de contato com a quadra é permitida para jogar a bola, quando a bola estiver completamente mais alta que o topo da rede. Não é permitido perder contato com a quadra nos momentos de saque, bloqueio e golpe de ataque.

Adaptações

O material a ser utilizado no vôlei sentado, assim como no esporte tradicional, é de fácil adaptação. Pode-se utilizar, por exemplo:

- ✓ bancos ou cordas no lugar das redes para divisão da quadra;
- ✓ fitas adesivas para demarcação da área de jogo;
- ✓ as bolas podem ser de vôlei tradicional ou de vários tipos de material;
- ✓ podem ser utilizados coletes no lugar dos uniformes.



Atividade Extraclasse

EDUCAÇÃO FÍSICA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

PREFEITURA DE
BARUERI
CIDADE INTELIGENTE

Espaço

A escolha do espaço deve priorizar a segurança dos alunos. É importante que seja amplo e ausente de obstáculos que possam machucá-los, tais como buracos e farpas no piso da quadra. As quadras poliesportivas cobertas são as mais indicadas, mas qualquer outro espaço (pátio, gramado etc.) pode ser utilizado. Após a escolha do espaço são imprescindíveis a sua delimitação e marcação. Para a marcação da quadra, pode-se usar barbante sob fitas adesivas, fitas de náilon utilizadas para marcação em quadras de areia, carpetes, tapetes ou outros tecidos.

Está em casa, faça uma adaptação com a peteca que desenvolvemos na aula passada.

Equipes

A posição sentada permite que tanto pessoas com deficiência quanto pessoas sem deficiência participem do jogo. Desta forma, esta atividade é mais uma modalidade que proporciona a oportunidade de testar as possibilidades corporais, prevenir doenças secundárias e fundamentalmente promover a inclusão social. Além disso, os times podem ser mistos, compostos por meninos e meninas.

Como você pode perceber, o vôlei sentado é um esporte que pode ser praticado por qualquer pessoa. Com pequenas adaptações, é possível começar a praticá-lo na escola. Clique aqui <https://www.youtube.com/watch?v=7ZIFbJeMU1I> e conheça 10 dicas para começar agora mesmo! Você vai se divertir.

Você conheceu a origem do vôlei sentado e sua história no Brasil e no mundo. Depois, aprendeu as principais regras em comparação ao jogo de voleibol tradicional. Pra finalizar, você ficou sabendo que este esporte pode ser praticado por qualquer pessoa, mesmo por quem não possui nenhuma deficiência, e que os times podem ser mistos. Agora, é só colocar tudo em prática, suar a camisa e se divertir com este novo esporte.