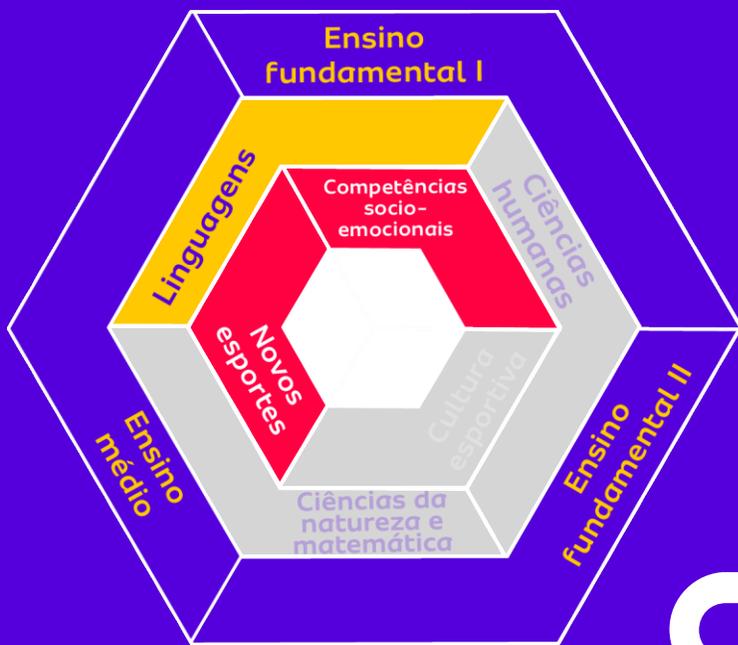




impulsiona

educação esportiva

Realização: **instituto
península**



O

RI

Voleibol sentado

Um esporte para todos



 Este conteúdo está relacionado à BNCC!

➤ **Competências Gerais:**

- ✓ Conhecimento
- ✓ Repertório cultural

➤ **Educação Física:**

- ✓ Unidade temática de esportes

Objetivos

1. Conhecer o vôlei sentado e sua história.
2. Saber as diferenças e semelhanças deste esporte com o vôlei tradicional.
3. Aprender como praticar o esporte na escola.

Pontapé Inicial

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?



1. Um pouco de história

Um pouco de história...

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.



1978

Em 1978, a Organização Mundial de Voleibol para Deficientes (WOVD, em inglês) teve o esporte reconhecido pela Organização Mundial de Esportes para pessoas com Deficiências (ISOD, em inglês), aceitando o Voleibol Sentado como parte do programa da entidade.



1980

Entrada do voleibol sentado nos Jogos Paralímpicos de Arnhem. As competições foram apenas para homens. Havia duas modalidades, uma disputada em pé e outra sentada. Durante 24 anos, as duas modalidades foram disputadas nos Jogos Paralímpicos.



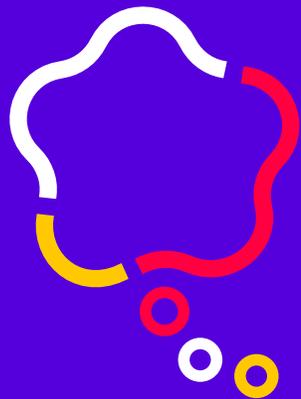
1993

Desde 1993 acontecem Mundiais, tanto no masculino como no feminino.



2004

Primeira disputa feminina nos Jogos Paralímpicos de Atenas. O vôlei sentado ganhou destaque e passou a ser disputado exclusivamente nos Jogos Paralímpicos.



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 sentir um pouquinho da adrenalina do esporte, [clique aqui](#) e assista a um vídeo da seleção feminina de vôlei sentado.

O 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.



2003

Criação da Associação Brasileira de Vôlei Paralímpico (ABVP). Neste mesmo ano, o Brasil participou dos Jogos Pan-Americanos e conquistou a segunda colocação, na modalidade masculina.



2005

A seleção masculina participou do I Mundial Junior, na Eslovênia, e conquistou o bronze. No ano seguinte, classificou-se nas equipes masculina e feminina para o Campeonato Mundial de Voleibol Sentado em Roermond, na Holanda. Este campeonato teve função pré-classificatória para os Jogos Paralímpicos de Pequim.



2007

A seleção brasileira masculina conquistou o ouro nos Jogos Pan-Americanos do Rio.



2008

Estreia na disputa dos Jogos Paralímpicos em Pequim 2008, apenas com a seleção masculina. O time terminou a competição em sexto lugar.



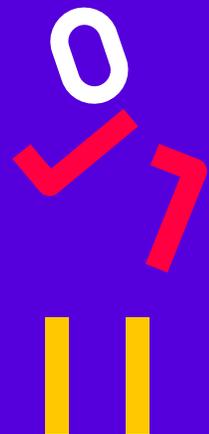
2012

Nos Jogos Paralímpicos de Londres, o Brasil teve representantes nos dois gêneros, com as seleções (masculina e feminina) ficando em quinto lugar.



2016

Nos Jogos Paralímpicos do Rio, a seleção feminina conquistou o bronze e a masculina ficou com o quarto lugar.



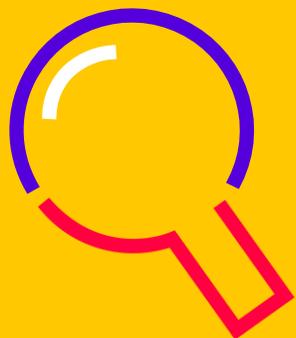
2. Principais regras

Os atletas



No voleibol sentado competem atletas:

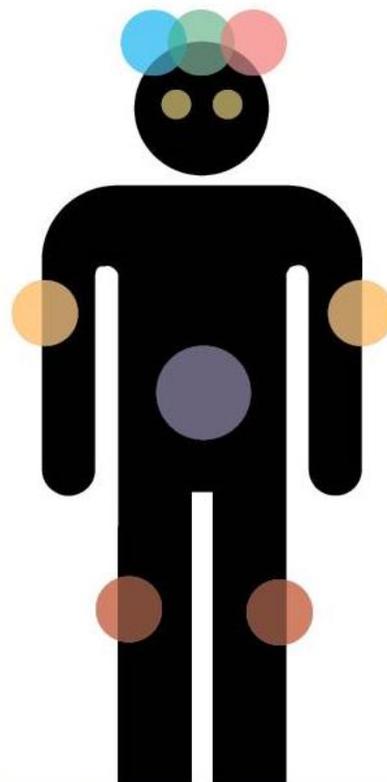
- amputados, principalmente de membros inferiores;
- pessoas com outros tipos de deficiência locomotora (sequelas de poliomielite, por exemplo);
- com sequelas permanentes no joelho, quadril, tornozelo ou semelhante;
- *les autres* – neste caso, com certas amputações, paralisia cerebral, lesão medular e poliomielite.



Saiba mais

Observe o quadro que detalha os tipos de deficiências que os praticantes de vôlei sentado possuem.

Para conhecer mais, [clique aqui](#).



DEFICIÊNCIAS

- PARALISIA CEREBRAL ANDANTE
- PARALISIA CEREBRAL CADEIRANTE
- DEFICIÊNCIA VISUAL
- DEFICIÊNCIA INTELLECTUAL
- AMPUTADOS INFERIORES
- AMPUTADOS SUPERIORES
- CADEIRANTES DEVIDO À POLIOMIELITE, AMPUTAÇÕES OU, LESÕES NA MEDULA

A equipe

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*).

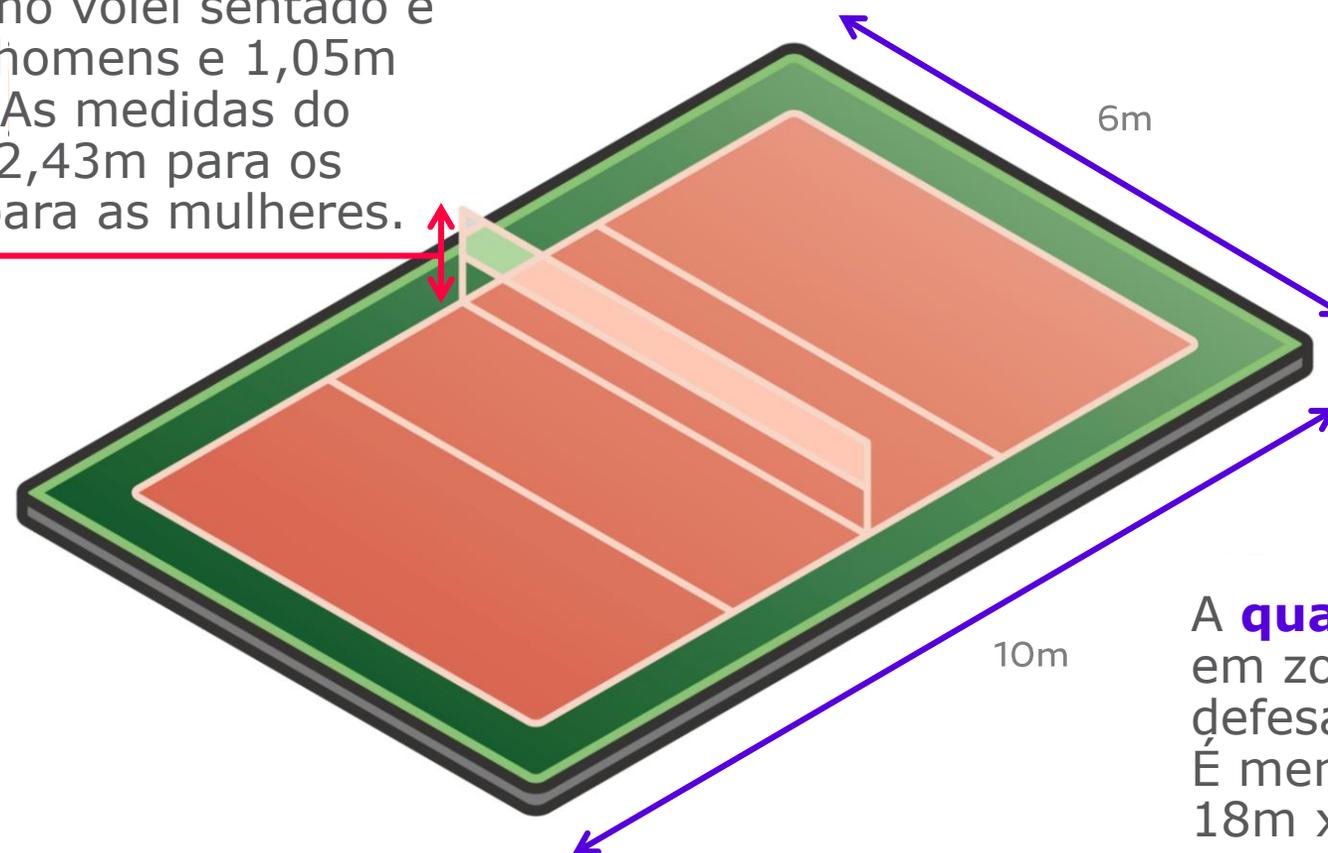
Cada equipe só pode contar com dois jogadores da classe MD no time. E os dois não podem estar em quadra ao mesmo tempo.



Ilustração: http://admin.brasil2016.gov.br/sites/default/files/infografico_volei_sentado-01.jpg

Rede e quadra

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 do time marcar ponto:

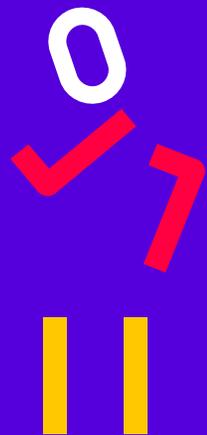
- derrubando a bola na quadra adversária,
- o time adversário cometendo uma falta ou
- quando o outro time recebe uma penalidade.

No vôlei sentado, é permitido bloqueio de saque.

Principais 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.





3. Comparando

Vôlei sentado

A quadra de jogo mede 10m x 6m.

As linhas de ataque são desenhadas a 2m de distância do eixo da linha central.

A rede tem 6,50m a 7m de comprimento e 80cm de largura.

A altura da rede é de 1,15m para homens e 1,05m para mulheres.

A equipe é formada por até 12 jogadores, incluindo no máximo 2 jogadores classificados como “inabilidade mínima”, mais um técnico, um assistente técnico, um preparador físico e um médico.

O equipamento dos jogadores pode incluir calças compridas. Não é permitido sentar sobre material espesso e não é necessário ter número nos calções ou calças.

Vôlei convencional

A quadra de jogo mede 18m x 9m.

As linhas de ataque são desenhadas a 3m de distância do eixo da linha central.

A rede tem 9,5m a 10m de comprimento e 1m de largura.

A altura da rede é de 2,43m para homens e 2,24m para mulheres.

A equipe é formada por até 12 jogadores, mais um técnico, um assistente técnico, um preparador físico e um médico.

Sem especificação.

Vôlei sentado

As posições dos jogadores em quadra são determinadas e controladas pelas posições dos seus glúteos. Isto significa que as mãos e/ou pernas dos jogadores podem estender-se na zona de ataque (jogador da linha de fundo no golpe de ataque), na quadra (sacador durante o golpe do saque) ou na zona livre do lado de fora da quadra (qualquer jogador durante o golpe de saque).

No momento do sacador golpear a bola, ele deve estar na zona de saque e seus glúteos não devem tocar a quadra (linha final inclusive).

Tocar a quadra adversária com pés/pernas é permitido em qualquer momento durante o jogo, desde que o jogador não interfira com a jogada do oponente. O jogador deverá retornar com os pés/pernas diretamente para sua própria quadra.

Vôlei convencional

As posições dos jogadores em quadra são determinadas e controladas pelas posições dos seus pés em contato com o solo.

No momento do sacador golpear a bola no saque ou decolar (para saque em suspensão), os seus pés não devem tocar a quadra (linha de fundo inclusive). Após este golpe, o sacador pode pisar ou aterrissar fora da zona de saque ou dentro da quadra.

Tocar a quadra adversária com a mão ou pés é permitido desde que alguma parte de suas mãos e pés permaneçam em contato ou diretamente acima da linha central.

Vôlei sentado

Aos jogadores da linha de ataque é permitido completar um golpe de ataque do saque ao adversário, quando a bola estiver na zona de ataque e completamente acima do topo da rede.

Um jogador de defesa pode realizar qualquer tipo de golpe de ataque de qualquer altura, desde que no momento do golpe os glúteos do jogador não toquem ou cruzem a linha de ataque.

Jogadores da linha de frente estão permitidos de bloquear o saque adversário.

O primeiro árbitro realiza suas funções de pé no solo no poste em uma das extremidades da rede.

Vôlei convencional

Completar um golpe de ataque do saque do adversário é falta, quando a bola estiver na zona de ataque e completamente acima do topo da rede.

Um jogador de defesa pode realizar um golpe de ataque, exceto: a) os seus pés contatem ou ultrapassem a linha de ataque na decolagem e, b) no momento do golpe a bola esteja inteiramente acima do topo da rede.

Bloquear o saque adversário é uma falta de bloqueio.

O primeiro árbitro realiza suas funções sentado ou de pé na plataforma de árbitro localizada em uma das extremidades da rede. Sua visão deve estar a, aproximadamente, 50cm acima da rede.

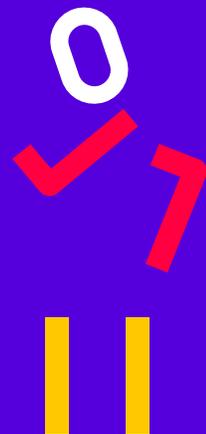
Atenção!

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.



4. Jogando na escola

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.



O espaço e a bola



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.



No treino inicial das equipes, antes de utilizar as bolas oficiais, as atividades poderão ser realizadas com balões, bolas mais leves e por último a bola oficial.

O time



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.



Saiba mais

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](#) e conheça 10 dicas para começar agora mesmo! Você vai se divertir!

Conclusão

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 entendeu 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!



Ficha catalográfica



Título: Voleibol sentado: um esporte para todos

Assunto: História e regras do vôlei sentado. Introdução do esporte na escola.

Palavras-chave: Vôlei sentado, história, regras, escola, novo esporte.

Imagens: PNG Tree, Brasil2016, CPB, SuperInteressante, Portal BH

Versão: Abril/2018

Produção: Impulsiona / Instituto Península

www.impulsiona.org.br

Compartilhe sua
experiência com este
conteúdo:

 /impulsionaorg

 @impulsionaorg