



# ENSINO DO VOLEIBOL NA ESCOLA



**impulsiona**

educação esportiva

# SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO</b>	<b>03</b>
<b>ENTENDENDO A DINÂMICA DO JOGO</b>	<b>04</b>
<b>As linhas da quadra e suas funções</b>	<b>05</b>
Por que o professor deve dominar essas informações?	<b>06</b>
Mas e quando a escola não tem essa estrutura?	<b>07</b>
Propostas de atividades para ensinar os limites da quadra:	<b>08</b>
<b>RODÍZIO E POSICIONAMENTO</b>	<b>09</b>
<b>As posições dos jogadores</b>	<b>11</b>
Quando acontece o rodízio?	<b>13</b>
Como ensinar o rodízio	<b>13</b>
<b>AS POSIÇÕES E FUNÇÕES DOS JOGADORES</b>	<b>15</b>
<b>O levantador</b>	<b>17</b>
<b>Os atacantes: ponteiros, centrais e oposto</b>	<b>17</b>
<b>O líbero</b>	<b>18</b>
Como ensinar funções e posicionamento no voleibol	<b>18</b>
<b>FUNDAMENTOS TÉCNICOS</b>	<b>19</b>
<b>Toque</b>	<b>19</b>
Como ensinar o movimento	<b>20</b>
<b>Manchete</b>	<b>24</b>
Como ensinar o movimento	<b>24</b>
<b>Saque por baixo</b>	<b>27</b>
Como ensinar o movimento	<b>27</b>
<b>Saque por cima</b>	<b>30</b>
Como ensinar o movimento	<b>30</b>
<b>Ataque em suspensão (passada de ataque)</b>	<b>32</b>
Como ensinar o movimento	<b>32</b>
<b>Bloqueio</b>	<b>35</b>
<b>INTRODUÇÃO AO ENSINO DO VOLEIBOL</b>	<b>38</b>
<b>PROGRESSÃO METODOLÓGICA</b>	<b>41</b>
<b>Fases de aprendizagem</b>	<b>44</b>
EU E A BOLA	<b>44</b>
EU, A BOLA E O ALVO	<b>45</b>
EU, A BOLA E O ADVERSÁRIO	<b>46</b>
EU, A BOLA, A EQUIPE E O ADVERSÁRIO	<b>47</b>
EU, A BOLA, A EQUIPE E O ADVERSÁRIO – jogo 3x3, 4x4 até o jogo formal 6x6	<b>48</b>
<b>Lembrete!</b>	<b>49</b>
<b>VOLEIBOL NA BNCC</b>	<b>51</b>
<b>SÍNTESE FINAL</b>	<b>55</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>57</b>

# APRESENTAÇÃO

O voleibol é, sem dúvida, um dos esportes mais presentes no cotidiano dos brasileiros. Está nas escolas, nos clubes e nas transmissões esportivas. Muitos estudantes chegam às aulas já admirando a modalidade, acompanhando jogos da seleção ou torcendo por seus times nos campeonatos nacionais. Esse interesse genuíno, que muitas vezes vem de fora da escola, pode ser um excelente ponto de partida para o trabalho dentro dela. Mas transformar esse entusiasmo dos alunos em prática exige mais do que dividir a quadra, os alunos, dar uma bola e iniciar uma partida. Para que aprendam de fato a jogar e descubram o prazer em participar de um jogo de voleibol, é fundamental que o professor ajude os alunos a construírem esse caminho, ensinando fundamentos e criando oportunidades de vivência progressiva do jogo.

Neste material apresentamos sugestões metodológicas para o ensino da modalidade na escola. São propostas que buscam respeitar as diferentes realidades escolares e as faixas etárias dos alunos, oferecendo ideias de atividades que incentivam a participação de todos e valorizam o processo de aprendizagem. Nosso objetivo não é oferecer uma sequência de atividades prontas, mas sim provocar reflexões e inspirar o professor a adaptar, recriar e construir experiências mais significativas com seus alunos.

Esperamos que este e-book possa ajudar professores a trabalharem com o voleibol de forma mais segura e eficiente.

**Boa leitura!**



## Entendendo a dinâmica do jogo

Para ensinar bem o voleibol, é essencial saber sobre cada parte da quadra onde o jogo acontece e fazer com que os alunos as reconheçam. Afinal, os limites do campo, as linhas e as zonas de cada lado não estão ali por acaso: elas organizam o jogo, definem as regras e interferem diretamente nas ações dos jogadores. Sem esse entendimento, o ensino do voleibol pode ficar confuso tanto para quem ensina quanto para quem aprende.

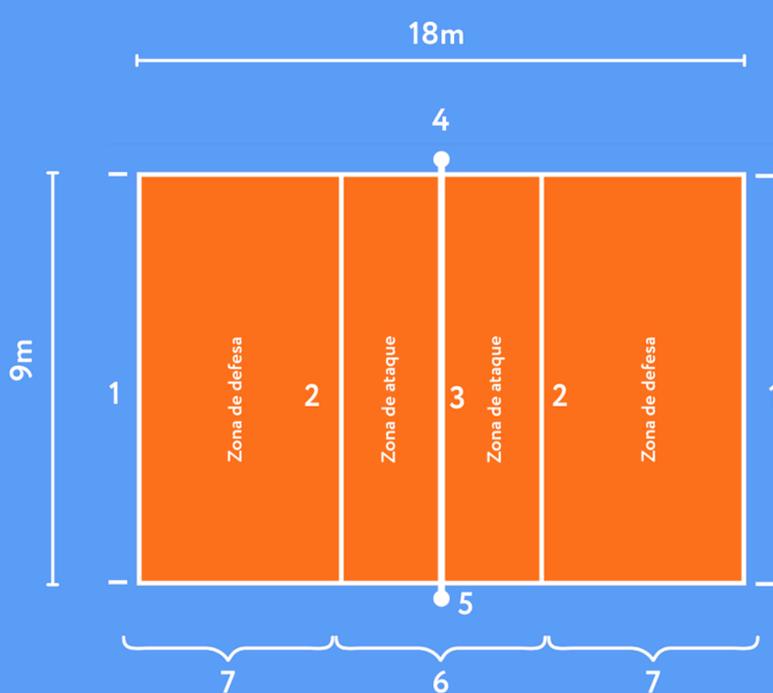


## As linhas da quadra e suas funções

A quadra de voleibol tem o formato retangular, com 18 metros de comprimento por 9 metros de largura. Ela é dividida ao meio por uma rede, separando os dois lados do jogo, um para cada equipe.

As marcações da quadra ajudam a organizar o espaço e definir o que pode ou não ser feito durante o jogo. Vamos conhecer cada uma delas:

- **Linhas laterais:** são as linhas que correm ao longo dos 18 metros da quadra. Delimitam a largura da quadra (9 metros). Se a bola cair fora dessas linhas, é considerada fora.
- **Linhas de fundo:** ficam nas extremidades da quadra, nos 9 metros finais de cada lado. Também são chamadas de linhas de serviço, pois é dali que os jogadores realizam o saque.
- **Linha central:** está exatamente embaixo da rede e divide a quadra em duas partes iguais (9 metros para cada lado). Cada equipe joga dentro de sua metade.
- **Linha de ataque:** é uma linha paralela à rede, posicionada a 3 metros de distância da linha central. Ela separa a zona de ataque (próxima da rede) da zona de defesa (mais afastada). Essa linha é importante porque limita a ação dos jogadores que estão na zona de defesa — por exemplo, um jogador que está no fundo não pode realizar um ataque à frente dessa linha.
- **Zona de saque:** localizada atrás da linha de fundo. O jogador deve realizar o saque dentro dessa área.



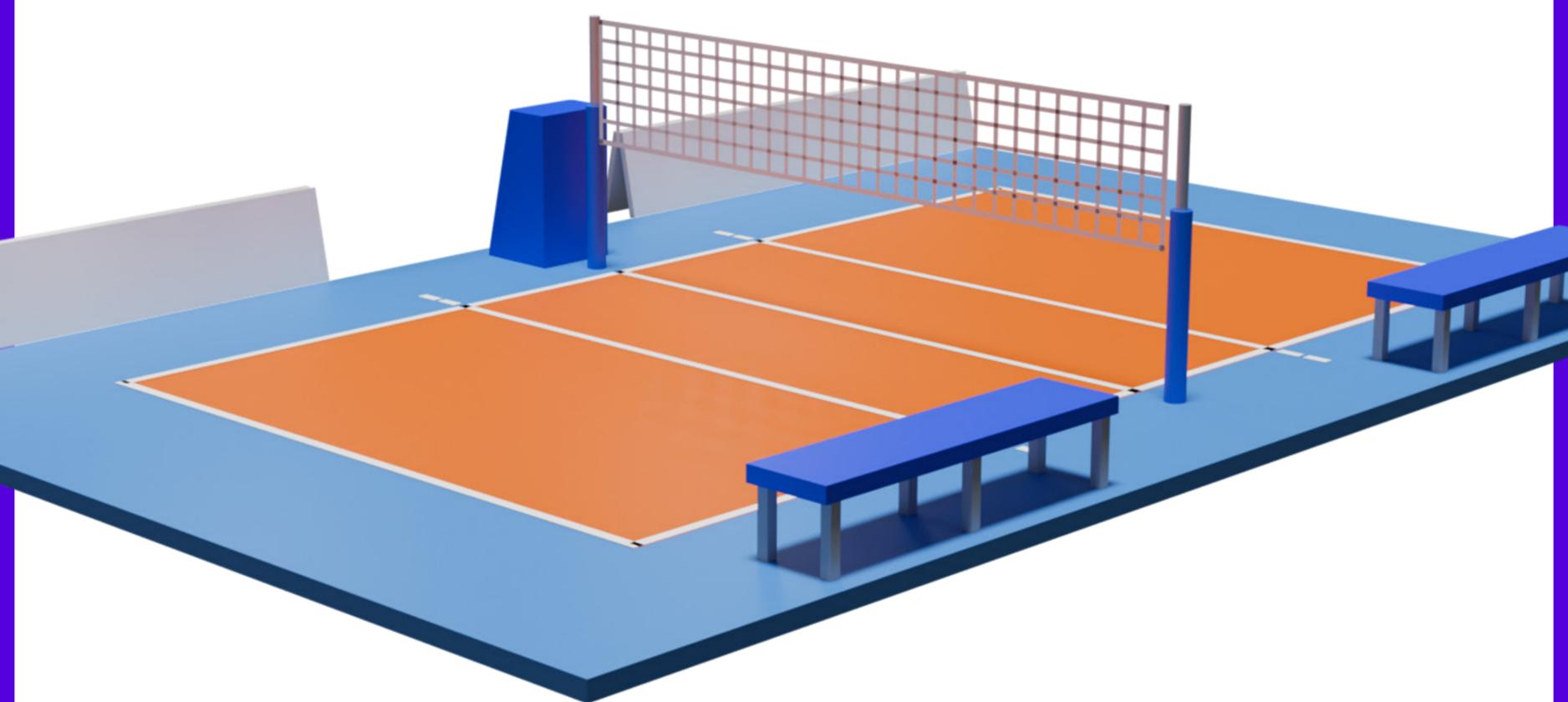
### Legenda:

1. Linha de fundo /zona de saque
2. Linha dos 3 metros /Linha de ataque
3. Linha central
4. 1º árbitro
5. 2º árbitro
6. Zona de substituição
7. Zona de substituição do líbero

## Por que o professor deve dominar essas informações?

- ✔ Para corrigir os erros de posicionamento e movimentação dos alunos;
- ✔ Para criar atividades adaptadas que respeitem a lógica do jogo;
- ✔ Para orientar os alunos sobre o posicionamento em quadra durante saque, ataque e defesa;
- ✔ Para ensinar o voleibol em contexto escolar e relacionar com o que os alunos assistem fora da escola.

Além disso, quando o professor demonstra domínio sobre a organização do espaço de jogo, os alunos sentem mais confiança no que estão aprendendo. Explicações como “você está na zona de ataque, então pode saltar para atacar” ou “aqui é a linha de saque, você precisa começar atrás dela” tornam a aula mais significativa, mesmo que o espaço físico da escola não seja o ideal.



## **Mas e quando a escola não tem essa estrutura?**

É importante destacar que muitas escolas não contam com quadras em tamanho oficial, ou sequer têm quadra marcada. Em alguns casos, o espaço é reduzido, há apenas um pátio coberto ou a rede precisa ser improvisada. Isso é uma realidade comum e compreensível, mas não deve ser motivo para desvalorizar o conteúdo ou deixar de ensiná-lo.

Ter domínio sobre as regras, medidas e marcações da quadra permite adaptar com consciência o ensino e ainda mostrar aos alunos como o jogo funciona em contextos oficiais, como os que eles assistem na televisão.

Saber explicar como o espaço é organizado no alto rendimento dá legitimidade ao ensino, fortalece a autoridade do professor e mostra aos alunos que eles estão aprendendo com base no esporte formal. Quando o professor diz, por exemplo, “no jogo oficial essa linha aqui separa quem pode atacar ou não”, ele está ensinando mais do que uma regra, está formando um aluno mais consciente e crítico.



## Propostas de atividades para ensinar os limites da quadra:

- **Caça ao Tesouro de Linhas:** Divida os alunos em pequenos grupos e entregue um mapa simples da quadra, destacando as linhas que eles precisam identificar. Coloque em cada linha um código. Cada grupo deve localizar a linha e identificar o respectivo código. Ganha o grupo que completar a atividade corretamente em menor tempo.
- **Corrida das Cores:** Pinte ou coloque fitas coloridas nas diferentes linhas da quadra. Quando o professor chama o nome de uma linha ou mostra uma cor, os alunos devem correr para essa linha. É uma forma dinâmica de aprender a função e o nome de cada linha.
- **Jogo de Memória de Linhas:** Prepare cartões com o nome das linhas da quadra e outros cartões com uma breve descrição ou função de cada linha. Espalhe os cartões e peça para que os alunos combinem corretamente os pares.
- **Pique Linha:** Um aluno é escolhido como “pegador” e só pode correr nas linhas da quadra. Os outros alunos também devem permanecer nas linhas enquanto tentam evitar serem tocados. Essa atividade ajuda a reconhecer e memorizar as linhas.
- **Mapa do Voleibol:** Divida os alunos em pequenos grupos e entregue uma folha com apenas um retângulo de 18mx9m. Peça que os alunos terminem de desenhar as linhas de marcação do voleibol, indicando o nome de cada uma delas.



## Rodízio e posicionamento

No voleibol, além de entender as dimensões do campo de jogo, é essencial conhecer como os jogadores se posicionam na quadra e como ocorre o rodízio. Essa organização influencia diretamente nas regras, nas possibilidades de ataque ou defesa, e na construção das jogadas. Porém, é fundamental destacar que essa lógica só deve ser trabalhada com turmas que já possuem domínio motor e cognitivo suficientes para vivenciar o jogo 6x6 com alguma fluidez e autonomia.

Muitas vezes, o professor sente a necessidade de aplicar as regras do rodízio ou de fixar os alunos em funções como levantador, oposto ou central, mas isso só faz sentido se os alunos já compreendem minimamente o jogo e conseguem se organizar em equipe. Aplicar esse conteúdo de forma antecipada, com turmas que ainda estão nos estágios iniciais do ensino, pode gerar confusão, frustração e desmotivação.

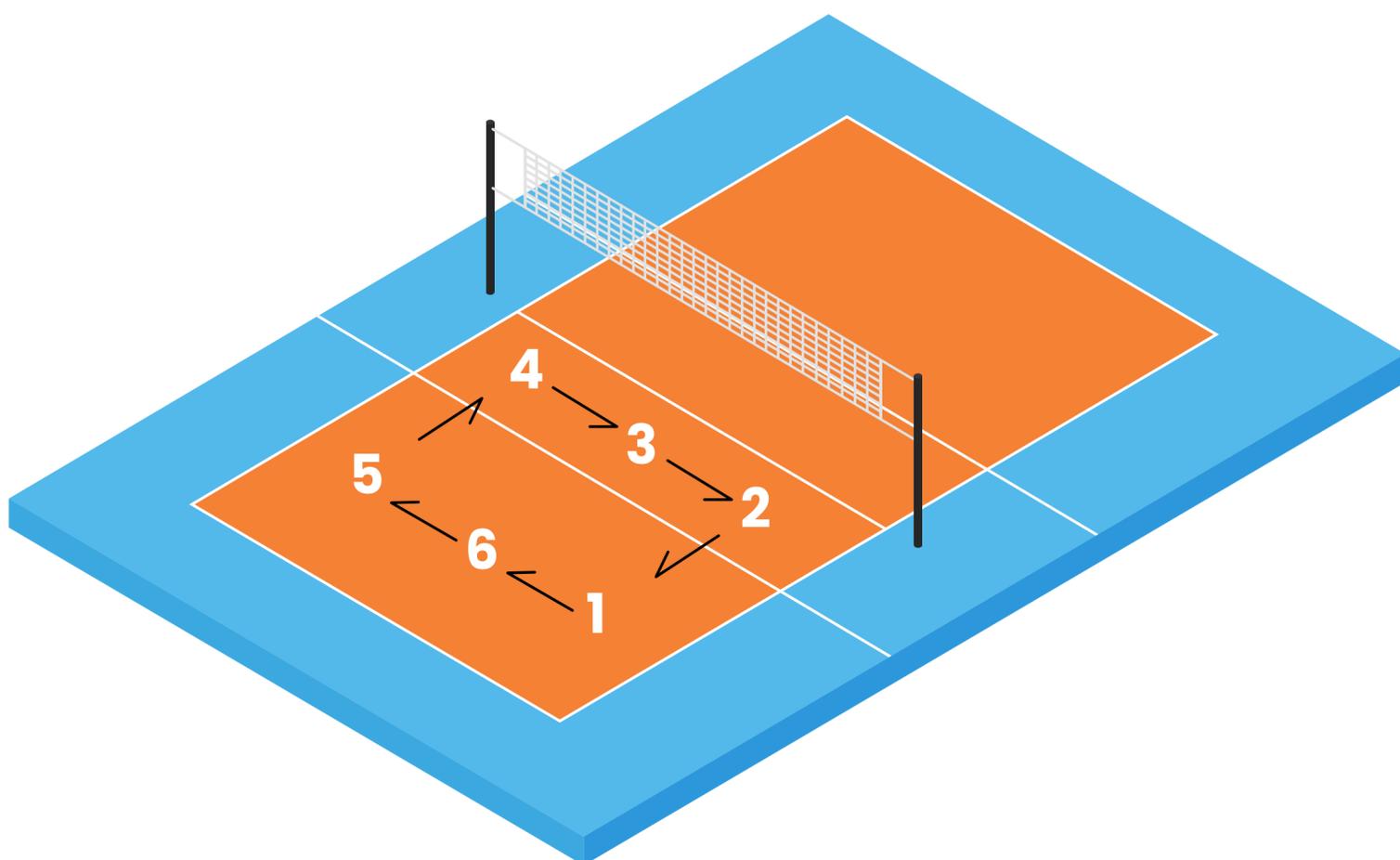


Além disso, precisamos considerar a realidade estrutural da maioria das escolas: muitas instituições não contam com quadras marcadas, rede instalada ou espaço adequado, o que torna a aplicação do sistema de rodízio formal ainda mais difícil. Mesmo assim, o professor precisa conhecer a lógica do rodízio e do posicionamento para, quando necessário, adaptar, explicar, ou até mesmo descrever aos alunos como isso funciona nos jogos profissionais, como aqueles que eles assistem na televisão.

Portanto, este conteúdo deve ser visto como um conhecimento de base para o professor: não é obrigatório aplicá-lo com todas as turmas, mas é importante dominá-lo para saber quando, como e por que usá-lo, ou até mesmo para decidir conscientemente não utilizá-lo naquele momento.



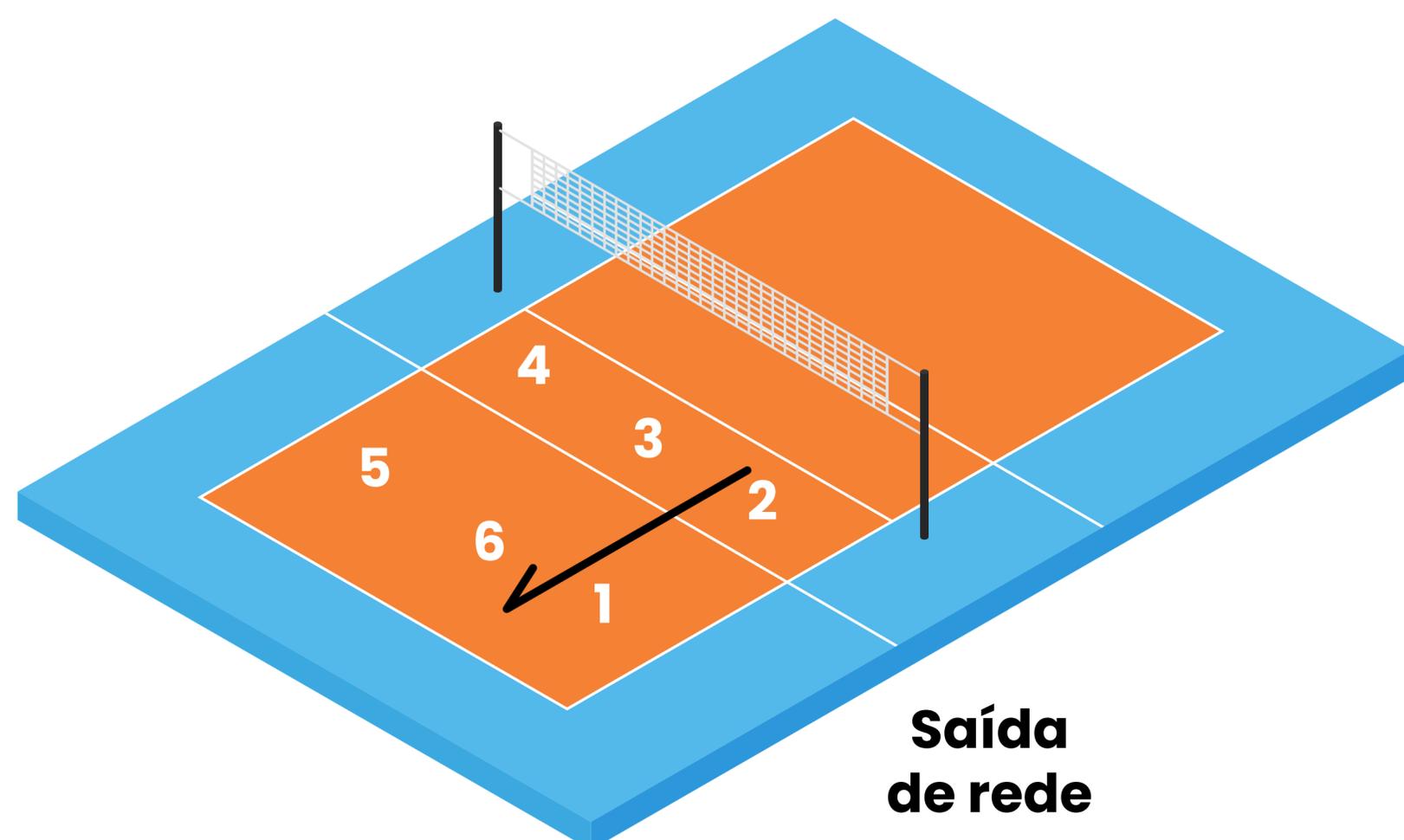
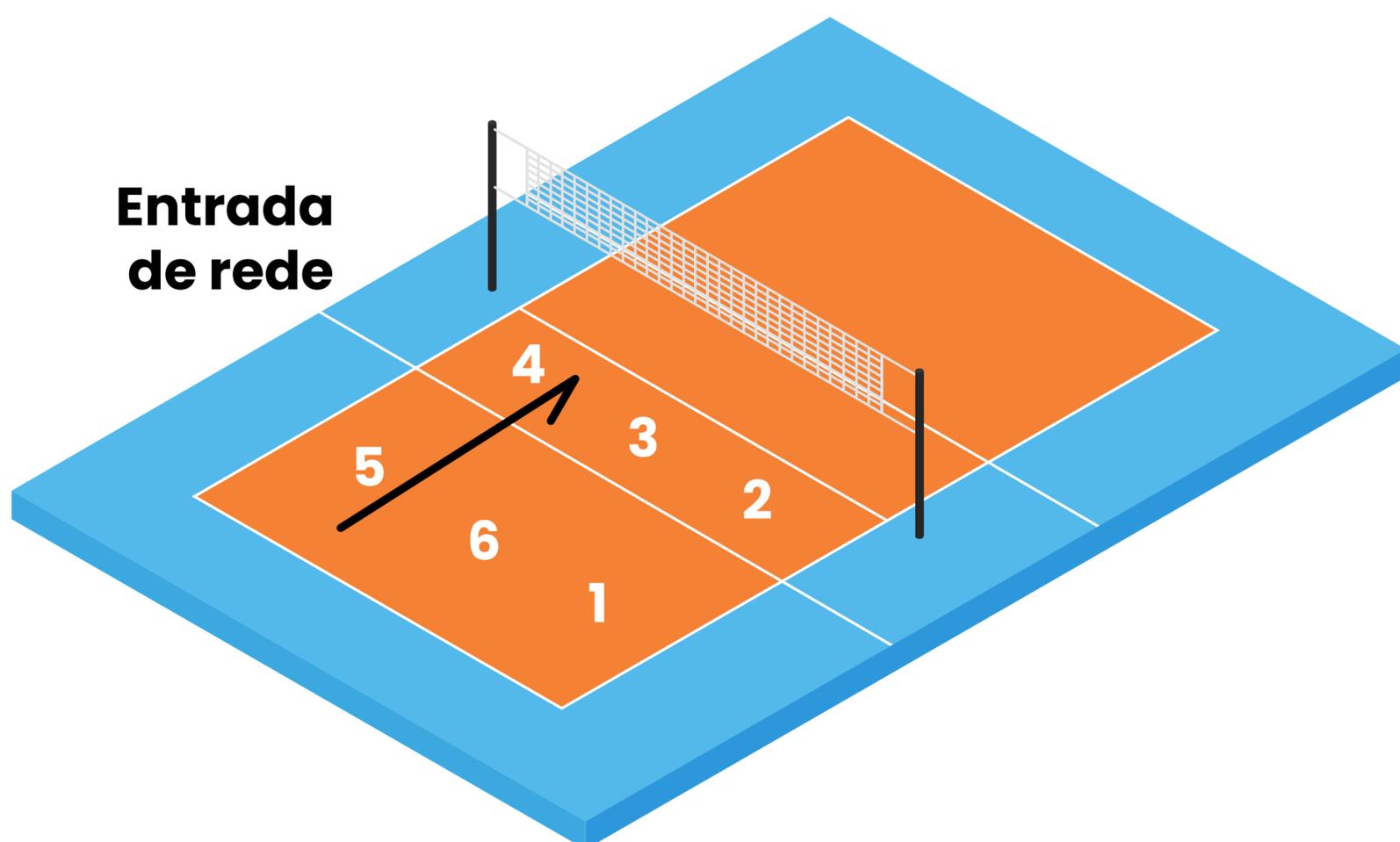
## As posições dos jogadores



Cada equipe entra em quadra com seis jogadores, distribuídos em seis posições numeradas de 1 a 6:

- **Posição 1** – fundo direito: jogador que realiza o saque.
- **Posição 2** – frente direita: conhecida como saída de rede, pois ao rodar para a posição 1, o jogador deixa a zona de ataque e vai para o fundo da quadra.
- **Posição 3** – frente centro: zona central de ataque (geralmente ocupada pelo central).
- **Posição 4** – frente esquerda: chamada de entrada de rede, pois o jogador vem da posição 5 (fundo esquerdo) e entra na zona de ataque.
- **Posição 5** – fundo esquerdo: zona de defesa.
- **Posição 6** – fundo centro: também zona de defesa.

- **Entrada e saída de rede:** No rodízio, quando o jogador da posição 5 (fundo esquerdo) avança para a posição 4, dizemos que ele vai para a rede e passa a atacar na entrada de rede. Já quando o jogador está na posição 2 (frente direita) ele está atacando pela saída de rede, porque quando acontecer o rodízio ele passará para a posição 1, deixando a zona de ataque (saindo da rede) e passando para o fundo da quadra. Essas mudanças são comuns no jogo e fazem parte da dinâmica do rodízio.



## As posições se dividem entre:

- **Linha de frente (ataque):** posições 2, 3 e 4.
- **Linha de trás (defesa):** posições 1, 5 e 6.

Essas posições não são desenhadas no chão da quadra, mas são obrigatórias e devem ser seguidas, inclusive com registro formal do posicionamento inicial junto à arbitragem, que acompanhará o rodízio ao longo do jogo.

## Quando acontece o rodízio?

O rodízio acontece somente quando uma equipe recupera o direito de sacar, ou seja, faz um ponto quando o saque foi do adversário. Quando isso ocorre, todos os jogadores da equipe devem girar uma posição no sentido horário.

Esse sistema garante que todos os jogadores, num rodízio simples, passem por diferentes momentos do jogo: o saque, a recepção, o levantamento, o ataque e a defesa. Para o aluno, isso significa uma vivência mais ampla e completa do jogo.

- **Por exemplo:** quem estava na posição 1 (sacando), vai para a posição 6; o da posição 6 vai para a 5; o da 5 vai para a 4, e assim por diante.
- **Importante:** se a equipe mantiver a posse do saque e fizer mais pontos, os jogadores permanecem nas mesmas posições até perderem o ponto. O rodízio só acontece quando o saque muda de lado.

## Como ensinar o rodízio

Para que os alunos compreendam o rodízio, é essencial utilizar recursos visuais e atividades práticas simples. Abaixo, algumas estratégias que funcionam bem:

- **Quadra numerada:** Posicione seis cones com números de 1 a 6 ou desenhe esses números no chão da quadra. Selecione seis alunos para representarem cada posição. Ao simular a recuperação do saque, todos devem se mover uma posição no sentido horário.

- **Rodízio com fita no chão:** Use fita crepe para marcar a direção que rodam quando a sua equipe pontuar. Isso ajuda os alunos a visualizarem a lógica do jogo. Faça com que eles caminhem entre as posições e as zonas, praticando o deslocamento e identificando em qual zona estão.
- **Minijogo do rodízio (versão 4x4 ou 6x6):** Proponha um minijogo em que a principal regra é rodar corretamente ao recuperar o saque. Interrompa o jogo após cada ponto e peça aos alunos que se organizem nas novas posições.
- **Simulação no quadro:** Desenhe a quadra com as seis posições numeradas. Use nomes, ímãs ou fichas para representar os alunos. Faça rodízios simulados com a turma observando e ajudando. Esse recurso também pode ser usado na sala de aula, antes da prática na quadra.



## As posições e funções dos jogadores

É essencial que o professor também conheça bem as posições dos jogadores e o que se espera de cada um em quadra. Quando sabemos “quem faz o quê”, fica mais fácil montar as equipes, propor atividades específicas e orientar os alunos durante as jogadas.

Contudo, é importante reconhecer que, na realidade da escola, nem sempre é possível trabalhar na prática com todos esses papéis definidos em quadra, especialmente com turmas que ainda estão em fase de consolidação dos fundamentos ou que apresentam dificuldades no entendimento coletivo do jogo.

Definir que um aluno será levantador, outro será ponteiro ou central exige muito mais do que nomear posições. Isso pressupõe que os alunos já compreendem sistemas de jogo mais complexos, como o 4x2 ou o 5x1, que envolvem coordenação tática, tomada de decisão rápida, rodízio e leitura das zonas de ataque e defesa. Nem todas as turmas estão preparadas motora ou cognitivamente para lidar com esse nível de organização. Por isso, o professor deve ter o cuidado de não fixar os alunos em posições sem que eles tenham as condições necessárias para atuar com autonomia e entendimento do jogo.



Isso não diminui, porém, a importância de o professor conhecer esses papéis. Pelo contrário, entender a lógica das posições é fundamental para conduzir o processo de aprendizagem, fazer correções mais precisas, adaptar as atividades conforme o nível da turma e, sobretudo, explicar aos alunos o que eles costumam ver na televisão ou em jogos oficiais.



## O levantador

Toda equipe precisa de alguém que organize o ataque e esse é o papel do levantador. Ele é o jogador que, normalmente, dá o segundo toque na bola, colocando-a com precisão para que outro jogador consiga realizar o ataque. O levantador precisa ter:

- boa leitura de jogo,
- agilidade e rapidez para decidir quem vai atacar e
- como será feito o passe.

Ele é, muitas vezes, o jogador mais estratégico da equipe.

## Os atacantes: ponteiros, centrais e oposto

Os atacantes são os jogadores que, normalmente, realizam o terceiro toque, ou seja, mandam a bola para o outro lado da quadra, geralmente com um ataque. Existem três posições principais de ataque:

- **Ponta (atacam na entrada de rede - posição 4):** é o jogador que atua próximo à lateral esquerda da quadra. Costuma ser ágil, com bom salto e muita resistência, pois também ajuda na defesa.
- **Central (ou meio de rede - posição 3):** joga no centro da rede. É responsável por bloqueios rápidos e ataques velozes, exigindo ótimo tempo de bola.
- **Oposto (normalmente atacam na saída de rede - posição 2):** fica na lateral direita da quadra. Costuma ser o jogador de ataque mais forte e é acionado com frequência para marcar pontos.



## O líbero

O líbero é um jogador diferenciado. Ele usa uniforme de cor diferente e tem regras próprias: não pode sacar, nem bloquear. Sua principal função é receber o saque e defender bolas difíceis, fazendo o passe (primeiro toque) com qualidade.

Como ele sempre joga na linha de defesa, o líbero precisa ter:

- ótimos reflexos,
- agilidade e
- domínio da manchete.

Sua presença ajuda muito a manter a equipe equilibrada entre ataque e defesa.

## Como ensinar funções e posicionamento no voleibol

- **Três toques:** em trios, um aluno lança a bola (como se fosse o saque), outro faz o passe, o terceiro levanta e o primeiro finaliza. Após cada jogada, os papéis rotacionam entre os alunos. O objetivo é familiarizar os alunos com a lógica dos três toques e suas funções básicas: recepção, levantamento e ataque.
- **Linha de defesa e linha de ataque:** Delimite a quadra com uma “linha de ataque” (pode ser adaptada). Divida os alunos em trios. Os alunos deverão posicionar-se atrás da linha de ataque para defender um ataque simulado (pode ser pelo professor ou um aluno). O professor irá orientar os alunos na posição para melhor defender à bola e para que, ao realizar a defesa, a bola seja direcionada para o centro da rede (localização do levantador). O objetivo é apresentar a zona de defesa e o posicionamento de defesa e do levantador de forma prática.
- **O(s) observador(es):** Enquanto parte da turma joga, os outros observam e anotam (em folha ou mentalmente):
  - Quem fez o passe?
  - Quem levantou?
  - Quem atacou?

Essa atividade é especialmente benéfica para ajudar os alunos que têm dificuldade em se posicionar, pois aprendem com o jogo dos colegas.

# Fundamentos técnicos

Ensinar os fundamentos técnicos do voleibol vai muito além de repetir gestos ou seguir etapas mecânicas. Trata-se de orientar os alunos para que compreendam o que estão fazendo, saibam por que estão fazendo e consigam melhorar gradativamente sua execução. Isso exige que o professor tenha clareza sobre como o gesto é feito, mas também sobre como explicá-lo, como demonstrá-lo e como corrigir os erros mais comuns.

Neste capítulo, vamos abordar os fundamentos mais importantes do voleibol de forma acessível e aplicada à realidade da escola. São eles:

- Toque
- Manchete
- Saque por baixo
- Saque por cima
- Ataque em suspensão
- Bloqueio

Mais do que uma explicação técnica, o foco aqui é apoiar a prática pedagógica, oferecendo orientações sobre como ensinar cada movimento a alunos que, muitas vezes, têm pouco contato com o voleibol ou enfrentam dificuldades para dominar os gestos básicos.

## Toque

O toque é um dos fundamentos mais utilizados no voleibol e, geralmente, o primeiro que os alunos aprendem quando começam a praticar a modalidade. Mas nem por isso é fácil, para os alunos, que o executem bem. É também o gesto técnico mais associado à organização da jogada, já que normalmente é usado no levantamento (o segundo toque da equipe, que prepara a bola para o ataque).

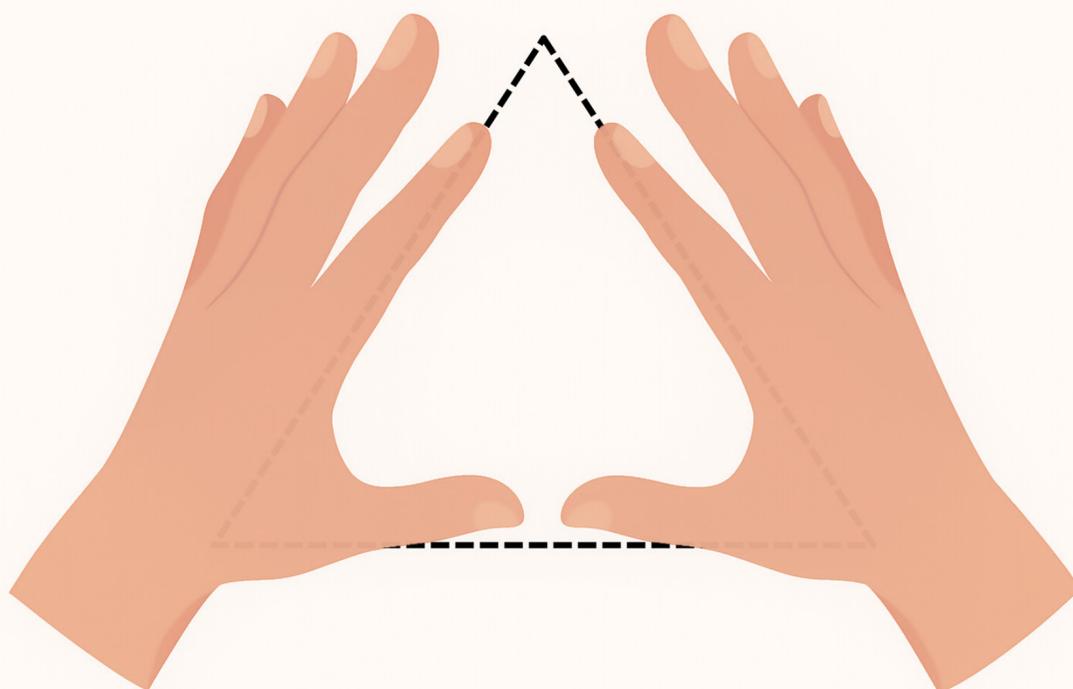
Para ensinar o toque, o professor precisa saber explicar como posicionar o corpo, como usar os dedos e, o mais importante, como evitar os erros mais comuns que os alunos cometem nessa hora.

## Como ensinar o movimento

-  Peça para os alunos afastarem os pés, na largura dos ombros, e deixarem os joelhos levemente dobrados.
-  Os cotovelos devem ficar apontados para fora, bem afastados, como se estivessem segurando uma bola grande na frente da testa.



-  As mãos devem se posicionar acima e um pouco à frente da cabeça, com os dedos abertos, formando um espaço entre os polegares e os indicadores (como se formassem um triângulo sem encostar os dedos).





Diga aos alunos que a bola deve encaixar perfeitamente nas mãos, que devem ficar em forma arredondada (formato concha).



Mostre que o corpo todo participa do movimento; joelhos, tronco, braços e mãos trabalham juntos. Na hora do toque, o corpo sobe um pouco, como se fosse acompanhar a bola para cima.



## Erros mais comuns

## Como o professor pode corrigir

### Mão sem formato arredondado (em “concha”)

Explique que as mãos devem estar “em formato de concha”, para que a bola encaixe perfeitamente nelas. Peça aos alunos que segurem a bola acima da testa, com os dedos afastados e polegares próximos. Depois, peça que simulem o toque sem jogar a bola, apenas empurrando-a levemente para cima.

#### Exercícios sugeridos:

- Segurar a bola entre as mãos na frente do rosto;
- Jogar a bola para si mesmo e pegá-la com as mãos em forma de concha;
- Fazer toques lentos contra a parede mantendo o formato correto das mãos.

### Cotovelos fechados e apontados para frente

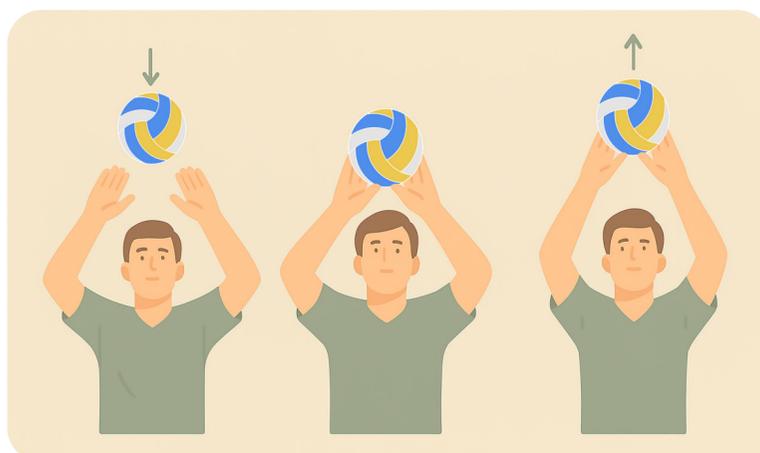
Mostre que os cotovelos devem estar apontados para fora, como se estivessem “abraçando o espaço à frente”. Peça que façam o gesto na frente do espelho ou observando um colega.

#### Exercícios sugeridos:

- Simular o toque parado, segurando a bola com os cotovelos abertos;
- Toques em dupla com bola leve (ou balão), pedindo atenção à posição dos braços;
- Repetição de gestos em câmera lenta para fixar a postura.

### Esticar os braços antes de a bola chegar

Explique que os braços devem começar dobrados e só se estendem no momento do contato com a bola. Use a analogia de “receber e empurrar a bola”. Mostre que esticar cedo demais tira o controle e a força.



#### Exercícios sugeridos:

- Aluno segura a bola, dobra os braços e estende lentamente para cima simulando o toque;
- Bola lançada pelo professor para o aluno fazer o toque com tempo certo;
- Exercício com balão para praticar tempo de ação, com toque lento e braços relaxados até o momento do contato.

**Usar apenas os braços (sem envolvimento das pernas)**



Explique que o toque é um movimento que envolve todo o corpo. O impulso das pernas ajuda a bola a subir com mais controle e menos esforço dos braços. Peça aos alunos que flexionem os joelhos e saiam levemente do chão ao realizar o toque.

**Exercícios sugeridos:**

- Toques com pequeno salto, enfatizando o movimento das pernas;
- Simulação de toque em espelho, observando o corpo todo;
- Repetição do gesto com bola lançada em diferentes alturas para exigir maior adaptação do corpo.

**Bola saindo girando das mãos**

Mostre que isso acontece quando as duas mãos não tocam a bola ao mesmo tempo ou com a mesma força. Ensine os alunos a manter os dois braços simétricos e os dedos bem abertos.

**Exercícios sugeridos:**

- Toque contra parede com foco na rotação da bola (ela deve subir reta);
- Toques em duplas com distância curta, com bola leve, priorizando o controle;
- Usar balão ou bola de plástico para treinar controle da trajetória.

## Manchete

A manchete é usada com frequência para receber o saque, defender bolas rápidas e iniciar a construção da jogada. Quando bem ensinada, ajuda os alunos a manterem a bola em jogo e criarem confiança nas primeiras experiências com o voleibol. Mas, apesar de parecer simples, a manchete exige boa postura corporal, precisão no contato com a bola e sincronia entre braços e pernas. Por isso, é fundamental que o professor saiba explicar com clareza, demonstrar com segurança e identificar os erros mais comuns durante a prática.

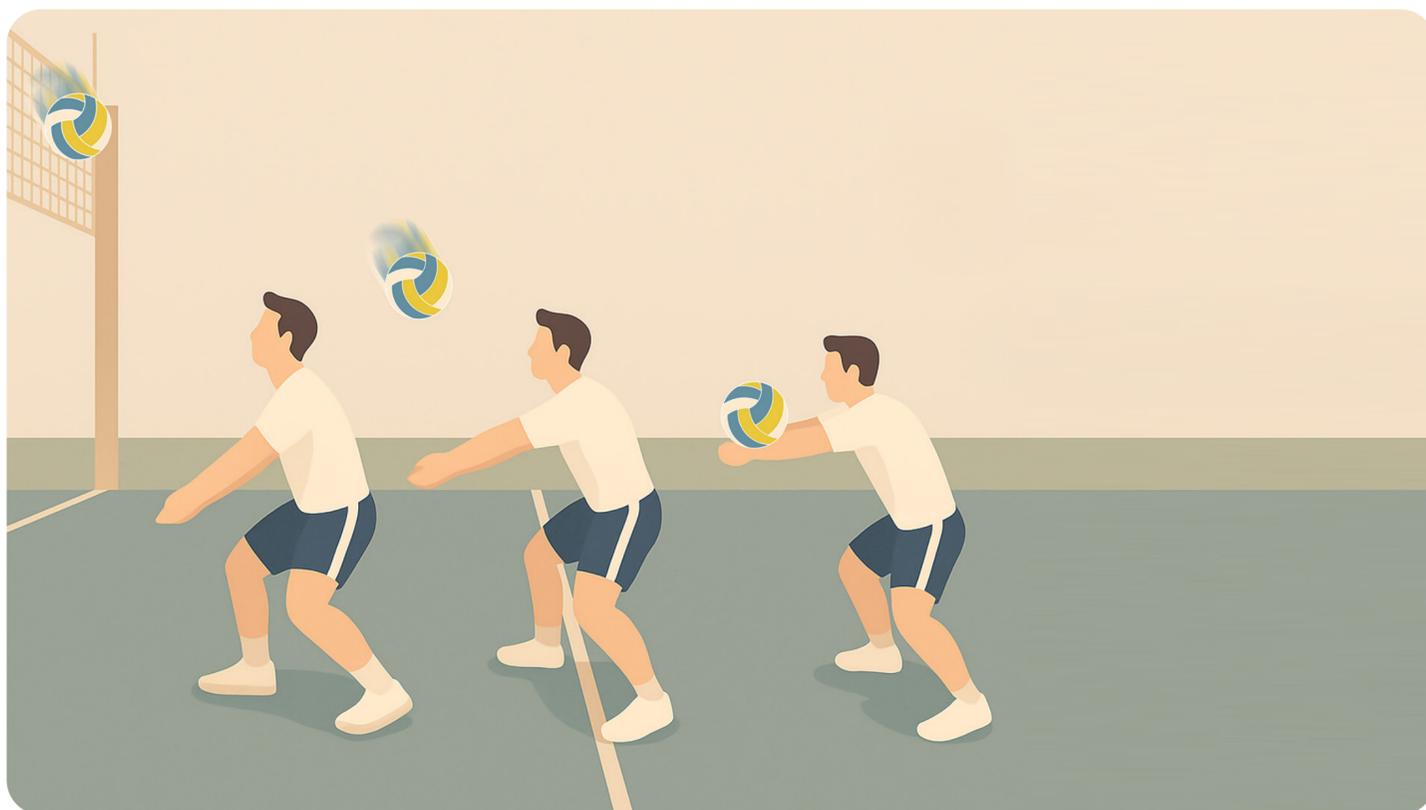
### Como ensinar o movimento

-  Peça aos alunos que fiquem com os pés afastados e com um deles ligeiramente à frente do outro, joelhos semiflexionados e tronco levemente inclinado para frente (postura parecida com quem está esperando uma bola rasteira).
-  Os braços devem se estender à frente do corpo, com os cotovelos bem firmes, quando a bola estiver se aproximando e durante todo o contato dela com o corpo.
-  Ensine a forma correta de juntar as mãos: uma mão fechada dentro da outra (sem cruzar os dedos), as palmas unidas com os polegares lado a lado e apontando para frente.
-  A bola deve tocar a parte interna dos antebraços, nunca nas mãos ou punhos.





O movimento de impulso vem das pernas, não dos braços. O aluno deve acompanhar a bola com o corpo, empurrando levemente com as pernas no momento do contato.



**Importante:** oriente os alunos para evitarem levantar os braços acima da linha dos ombros. O movimento deve ser direcionado para cima e para frente, com os braços funcionando como uma prancha firme, apontando a bola, e não empurrando de forma exagerada para cima. Quando os braços ultrapassam a linha dos ombros, a bola tende a sair alta e sem controle.



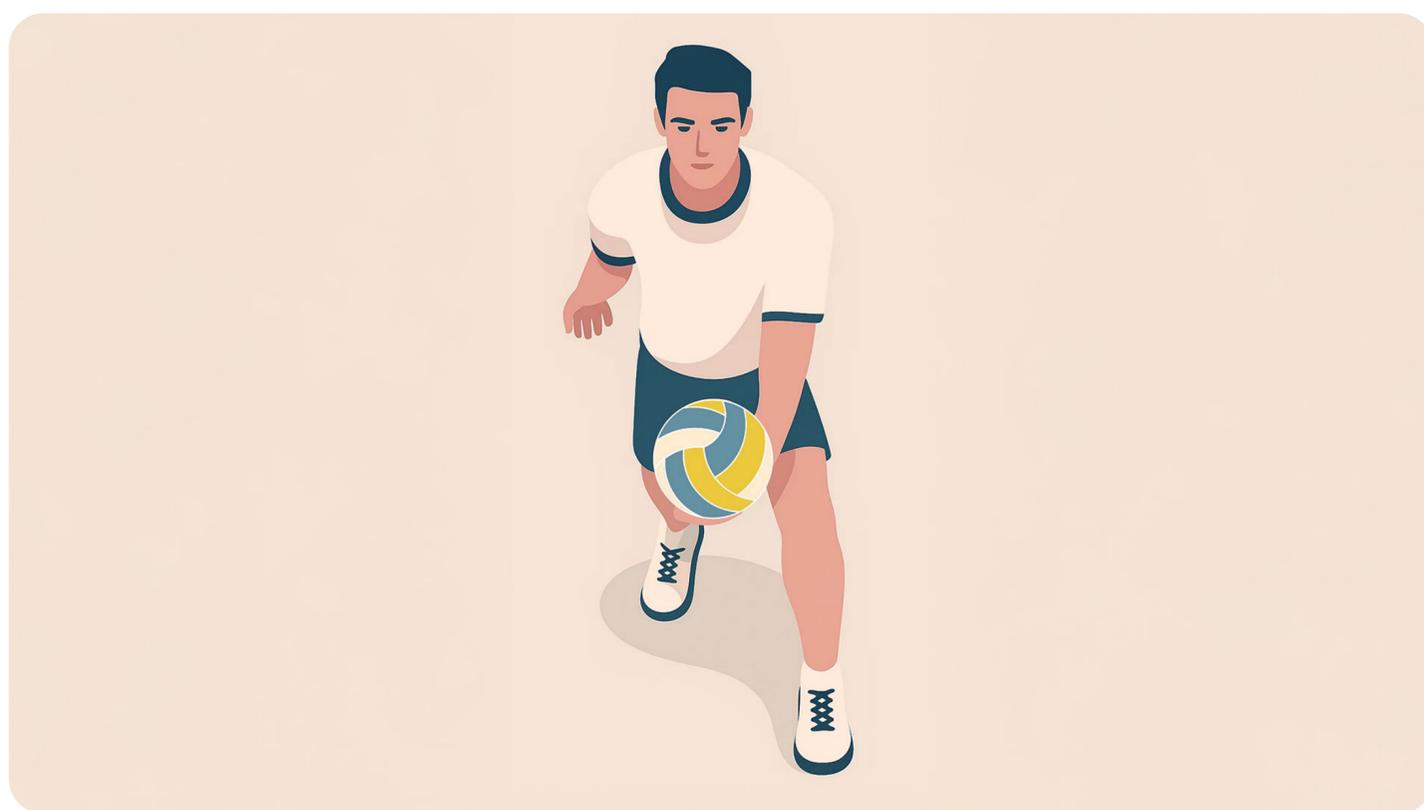
<b>Erros mais comuns</b>	<b>Como o professor pode corrigir</b>
<p><b>Juntar as mãos de forma errada</b></p>	<p>Ensine o padrão correto de empunhadura, mostrando como unir as mãos. Treine o gesto sem bola várias vezes até que os alunos automatizem o encaixe correto.</p> <p><b>Exercícios sugeridos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simulação de manchete sem bola;</li> <li>• “Espelho” com colega: um aluno junta as mãos e o outro corrige;</li> <li>• Toques leves com balão para fixar a posição das mãos e combinar com o movimento das pernas.</li> </ul>
<p><b>Flexionar os braços no momento do contato</b></p>	<p>Explique que os braços devem estar firmes e esticados, funcionando como uma “tábua” para a bola. Peça para o aluno travar os cotovelos e repetir o gesto parado, sentindo a firmeza dos braços.</p> <p><b>Exercícios sugeridos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar a manchete com bola lançada por colega ou professor;</li> <li>• Sequência de manchetes na parede com foco na firmeza dos braços.</li> </ul>
<p><b>Tocar a bola com os punhos ou mãos</b></p>	<p>Mostre o ponto certo do antebraço onde a bola deve bater. Deixe claro que a bola não pode bater nas mãos, nem nos punhos.</p> <p><b>Exercícios sugeridos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toques curtos contra a parede só com a parte certa do antebraço;</li> <li>• Atividade em duplas com controle da altura da bola;</li> <li>• “Acerto de alvo” com zona marcada no antebraço.</li> </ul>
<p><b>Ficar com o corpo sem inclinar</b></p>	<p>Mostre que o corpo deve acompanhar a bola com leve inclinação para frente. Simule o movimento pedindo que fiquem na postura de quem “espera uma bola rasteira”.</p> <p><b>Exercícios sugeridos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Defesa de bolas rasteiras com deslocamento curto;</li> <li>• Simulação de defesa com deslocamento lateral + manchete.</li> </ul>
<p><b>Fazer movimento brusco com os braços para cima</b></p>	<p>Explique que o movimento da manchete não é um empurrão com os braços, mas sim uma transferência suave de força do corpo. Mostre que o impulso vem das pernas.</p> <p><b>Exercícios sugeridos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar manchetes curtas, controlando a altura da bola;</li> <li>• Filmagem ou espelho para o aluno observar o próprio gesto.</li> </ul>

## Saque por baixo

O saque por baixo é o fundamento mais simples que inicia uma disputa de pontos, por isso, costuma ser o primeiro tipo de saque ensinado nas aulas. Ele ajuda o aluno a colocar a bola em jogo com mais controle, sem exigir tanta força ou coordenação complexa. No entanto, para que o saque seja eficaz e compreendido pelos alunos, o professor precisa orientar corretamente a postura, o gesto e o momento do contato com a bola.

### Como ensinar o movimento

-  Peça para o aluno colocar o pé oposto ao braço que bate um pouco à frente (por exemplo, se for destro, o pé esquerdo deve estar à frente).
-  A bola deve ser segurada com a mão do mesmo lado da perna que foi à frente. A bola deve ser posicionada na altura da cintura



-  O tronco deve ser levemente inclinado à frente.
-  A mão que golpeia a bola pode estar fechada (como um soco) ou com a mão aberta (usando a palma). Ambas as formas são aceitas, desde que a bola seja golpeada com firmeza.



O braço que vai bater na bola deve ser levado suavemente para trás, como se fosse um pêndulo. Na volta para frente, o movimento deve ser mais rápido e firme, para que a bola ganhe força suficiente para atravessar a rede.



Oriente os alunos a olharem para a bola o tempo todo, desde o momento em que a seguram até o contato final.



Explique que a direção e a altura da bola dependem do ponto de contato. Se bater muito por baixo, a bola vai subir demais; se bater muito em cima, pode não passar da rede.



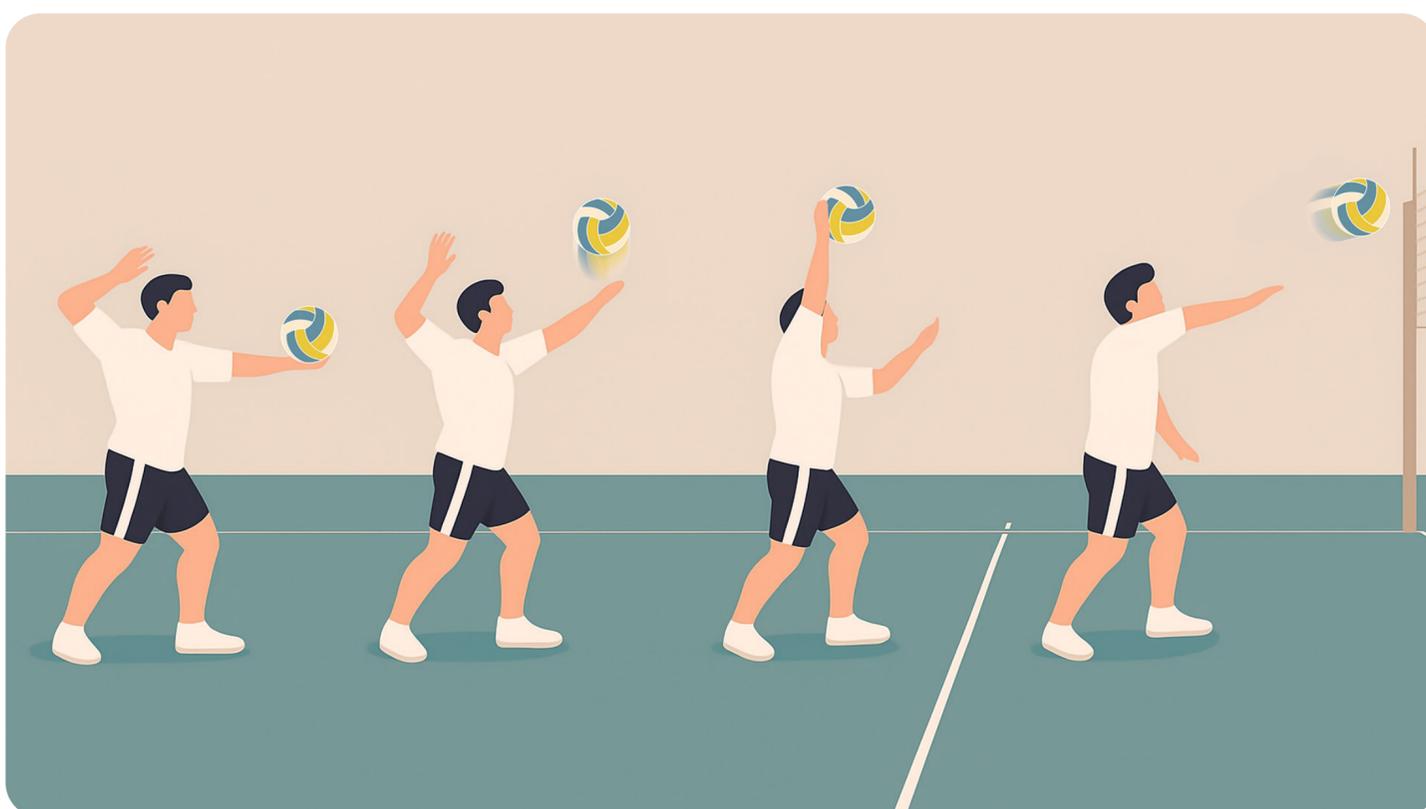
Erros mais comuns	Como o professor pode corrigir
<p><b>Segurar a bola muito alta</b></p>	<p>A bola deve ser segurada na altura da cintura ou um pouco abaixo, com o tronco ligeiramente inclinado à frente. Essa posição permite que o golpe leve a bola para frente e não apenas para cima.</p> <p><b>Exercício sugerido:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes da realização do saque, comece corrigindo a posição inicial, com foco na postura, na altura da bola e na inclinação do tronco e ponto de contato.</li> </ul>
<p><b>Soltar a bola da mão antes de golpear (perde o tempo e erra o contato)</b></p>	<p>O saque por baixo não exige que a bola seja lançada. Ensine os alunos a manterem a bola apoiada firmemente e baterem diretamente nela, sem soltá-la.</p> <p><b>Exercício sugerido:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A cada execução, o aluno tenta manter a bola firme e golpeia com precisão, sem alterar a posição da mão de apoio.</li> </ul>
<p><b>Movimento de braço fraco ou lento (bola não atravessa a rede)</b></p>	<p>O movimento do braço deve ser contínuo e com aceleração no final, partindo do ombro, com o braço estendido e firme. O corpo deve ajudar na impulsão com leve transferência de peso para frente.</p> <p><b>Exercício sugeridos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simular o movimento de braço sem bola, como se fosse um pêndulo;</li> <li>• Golpear bolas leves em duplas, para trabalhar ritmo e firmeza.</li> </ul>

## Saque por cima

O saque por cima é um dos fundamentos que exige mais coordenação e controle corporal por parte do aluno, especialmente no momento do lançamento e no tempo do golpe. Embora ele seja mais desafiador que o saque por baixo, é possível ensiná-lo de forma gradual, com ênfase no gesto técnico, na postura e no desenvolvimento da força e da precisão.

Esse tipo de saque é bastante utilizado no voleibol formal, inclusive nas competições escolares, e costuma gerar curiosidade e interesse dos alunos por estar presente nos jogos que assistem na televisão. Por isso, é importante que o professor conheça bem o movimento e saiba como orientar os alunos com clareza, respeitando o nível de desenvolvimento motor de cada turma.

### Como ensinar o movimento



-  O aluno deve estar de frente para a rede, com o pé oposto à mão dominante um pouco à frente para dar mais equilíbrio (por exemplo, destros com pé esquerdo levemente à frente).
-  A bola deve ser segurada com a mão de apoio e lançada para cima, com leveza, à frente da cabeça.
-  O braço de ataque deve estar relaxado atrás do corpo e vir para frente com velocidade e firmeza, terminando o movimento com o braço estendido acima da cabeça, após o contato com a bola.



O golpe deve ser feito com a palma da mão aberta, quando a bola começa a descer (no ponto mais alto que o aluno conseguir alcançar com controle).



Após o saque, o corpo deve acompanhar o gesto com leve inclinação e um pequeno passo à frente, para manter o equilíbrio e dar naturalidade ao movimento.

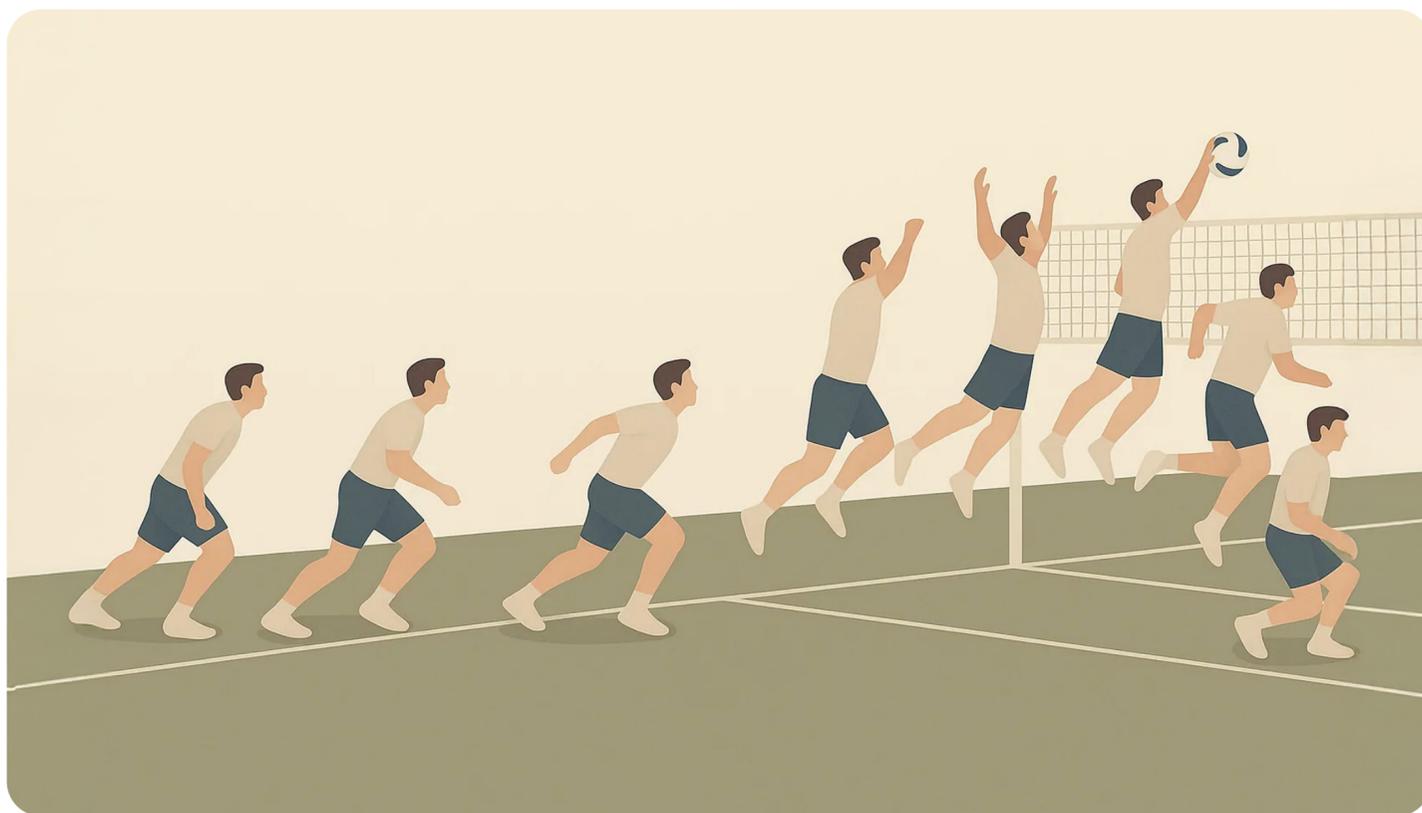
Erros mais comuns	Como o professor pode corrigir
<p><b>Lançar a bola muito alto ou muito distante do corpo</b></p>	<p>Oriente o aluno a fazer um lançamento controlado, na linha do ombro, nunca muito à frente ou para o lado. Mostre que a bola deve subir de forma reta, a uma altura que ele consiga alcançar com o braço estendido.</p> <p><b>Exercícios sugeridos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lançar a bola para cima e pegá-la com a mesma mão, repetindo até ter controle;</li> <li>• Simular o lançamento e parada do movimento, sem golpear.</li> </ul>
<p><b>Errar o tempo do golpe (braço bate antes ou depois da bola)</b></p>	<p>Peça que o aluno treine o movimento do braço, como um arremesso, e depois sincronize com o lançamento da bola. A batida deve acontecer no ponto mais alto possível, quando a bola “para no ar”.</p> <p><b>Exercícios sugeridos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Golpe em bola suspensa (pendurada por corda ou rede);</li> <li>• Exercício de “congelar” no tempo certo.</li> </ul>
<p><b>Fazer o golpe com o braço travado ou só com o antebraço</b></p>	<p>Mostre que o movimento começa com o braço flexionado atrás da cabeça e termina com a extensão completa do braço, saindo do ombro. O movimento deve ser fluido e rápido.</p> <p><b>Exercícios sugeridos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimento do braço com bola imaginária;</li> <li>• Lançamento com um colega observando a trajetória do braço.</li> </ul>
<p><b>Bater na bola com os dedos ou com a mão “mole”</b></p>	<p>Explique que o contato deve ser com a palma inteira da mão aberta e firme. Se usar os dedos, a bola pode girar ou sair torta.</p> <p><b>Exercícios sugeridos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bater na bola parada na mão do professor ou de um colega;</li> <li>• Treino de contato com bola de borracha para sentir firmeza.</li> </ul>

## Ataque em suspensão (passada de ataque)

O ataque é um dos movimentos mais desejados por aqueles que praticam o voleibol. No contexto escolar, é também um dos gestos técnicos mais complexos, pois envolve coordenação de passos, salto, controle corporal e o momento certo para golpear a bola. Mesmo que o aluno ainda esteja em fase inicial, é importante que ele vivencie cada etapa do movimento, com segurança, progressão e apoio visual.

A passada de ataque é a base de todo esse gesto. Quando bem executada, ela prepara o corpo para um salto eficiente e equilibrado, facilitando o contato com a bola no ponto mais alto e com mais potência. Se for mal feita, compromete todas as outras fases do ataque.

### Como ensinar o movimento



-  O ataque pode ser dividido em cinco fases principais. Para turmas iniciantes, o foco deve estar especialmente na primeira fase (passada), que determina o ritmo e o equilíbrio do salto.

#### Chamada (preparação para o salto)

Ao terminar a passada, o aluno flexiona os joelhos e joga os braços para trás, como se fosse ganhar impulso. Essa fase prepara o corpo para o salto.

### **Deslocamento (passada de ataque)**

O aluno faz uma sequência de passos para se aproximar da rede que chamamos de “passada de ataque”. Se for destro: 1º passo com o pé direito, 2º com o pé esquerdo, 3º passo é simultâneo com os dois pés, mas o pé esquerdo fica ligeiramente à frente. Se for canhoto, inverte-se a ordem dos passos.

### **Salto**

Com os pés firmes no chão e joelhos fletidos, o aluno realiza o salto com os dois pés ao mesmo tempo, subindo reto, com os braços balançando para frente e para cima.

### **Fase aérea**

No ar, o corpo deve estar equilibrado: as pernas estendidas, o braço não dominante à frente, ajudando no equilíbrio, o braço de ataque flexionado atrás, pronto para o golpe.

### **Golpe e aterrissagem**

O aluno estica o braço dominante para bater na bola com a palma da mão, direcionando-a para baixo. A aterrissagem deve ser feita com joelhos semiflexionados, para amortecer o impacto com segurança.



Erros mais comuns	Como o professor pode corrigir
<p><b>Fazer os três passos fora de ritmo ou em velocidade constante</b></p>	<p>Mostre que a passada de ataque tem ritmo crescente: os dois primeiros passos são mais leves e o terceiro é o mais forte. Use batidas de palma ou contagem rítmica (“1, 2... SALTA!”) para marcar o tempo.</p> <p><b>Exercícios sugeridos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Treinar a passada sem bola, apenas com ritmo;</li> <li>• Caminhar e marcar os passos.</li> </ul>
<p><b>Não usar os braços na chamada (deixar braços parados)</b></p>	<p>Explique que os braços funcionam como um “pêndulo” para impulsionar o salto. O movimento de braços para trás na chamada e para cima no salto aumenta a altura.</p> <p><b>Exercícios sugeridos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simular chamada com atenção especial no movimento dos braços;</li> <li>• Treinar só o balanço dos braços, com salto parado.</li> </ul>
<p><b>Fazer a chamada com os pés errados (pé da frente invertido)</b></p>	<p>Ajude o aluno a identificar o pé de impulso correto (destro ou canhoto). Treine a sequência com comandos orais e reforço visual.</p> <p><b>Exercícios sugeridos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminhar com ritmo e parar na postura final da chamada;</li> <li>• Assistir vídeos com demonstração do movimento ou espelho de um colega para observar se o pé certo está na frente.</li> </ul>
<p><b>Aterrissar com as pernas esticadas (impacto forte)</b></p>	<p>Ensine que os joelhos devem estar semiflexionados na queda, absorvendo o impacto. Mostre a diferença entre aterrissagem dura e suave.</p> <p><b>Exercícios sugeridos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos sobre colchonetes com foco na aterrissagem;</li> <li>• Repetição de saltos com flexão consciente dos joelhos.</li> </ul>

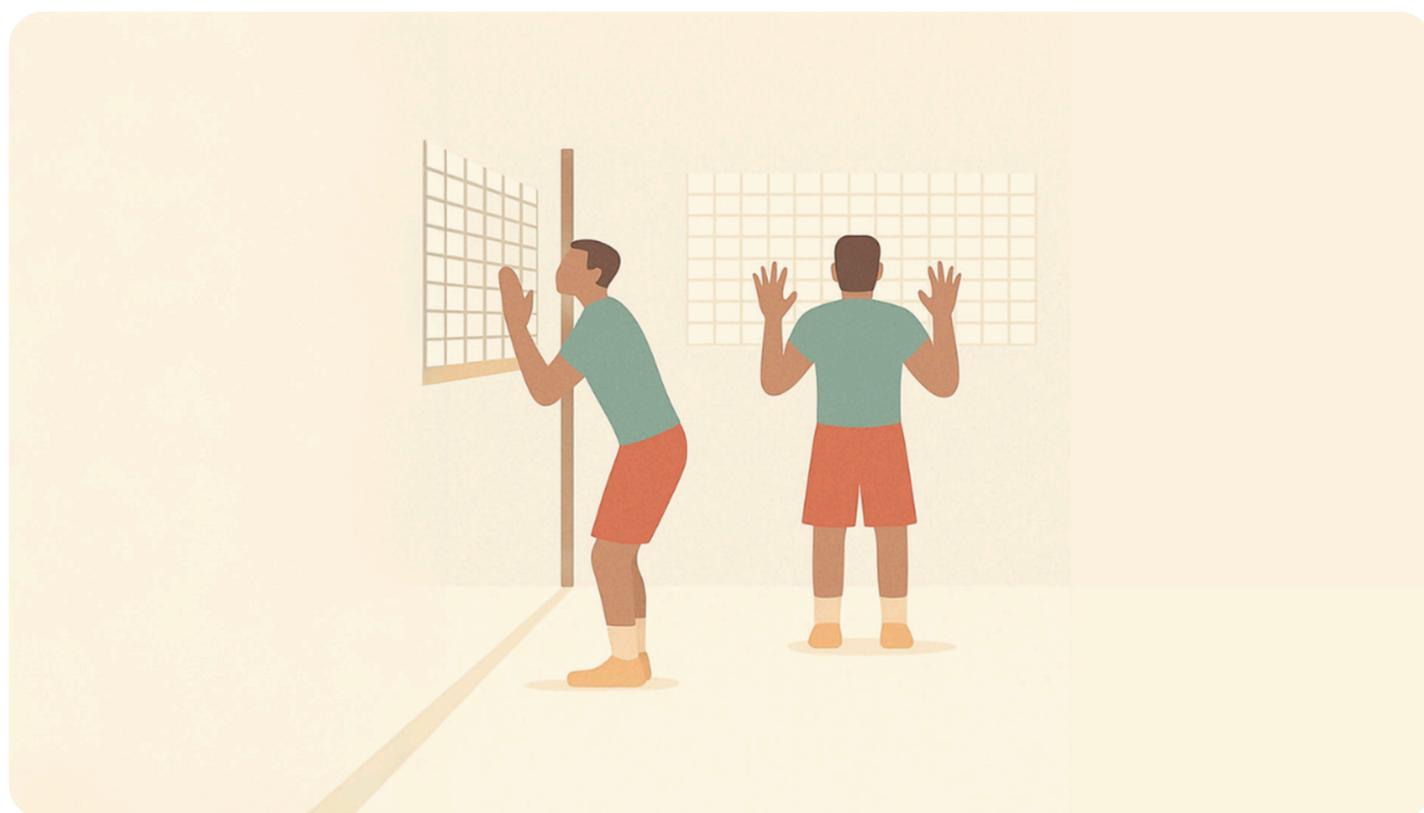
# Bloqueio

O bloqueio é um dos fundamentos mais difíceis de ser executado corretamente pelos alunos na escola. Isso acontece porque ele exige explosão muscular, tempo de reação rápido, percepção do adversário e controle corporal em um movimento que dura poucos segundos. Por ser um gesto altamente técnico e dependente da leitura do jogo, ele normalmente é desenvolvido em turmas mais avançadas, mas pode (e deve) ser apresentado nas aulas de forma progressiva, com adaptações e foco em elementos-chave.

No ambiente escolar, o bloqueio pode ser trabalhado como um exercício de coordenação, tempo de salto, percepção visual e noção de espaço na rede, mesmo que o aluno ainda não consiga efetivamente impedir um ataque. O mais importante nesse momento é construir a base do gesto, para que o aluno compreenda sua função e sinta confiança para praticá-lo. Para explicar o bloqueio, o professor pode dividir o gesto técnico em três etapas principais:

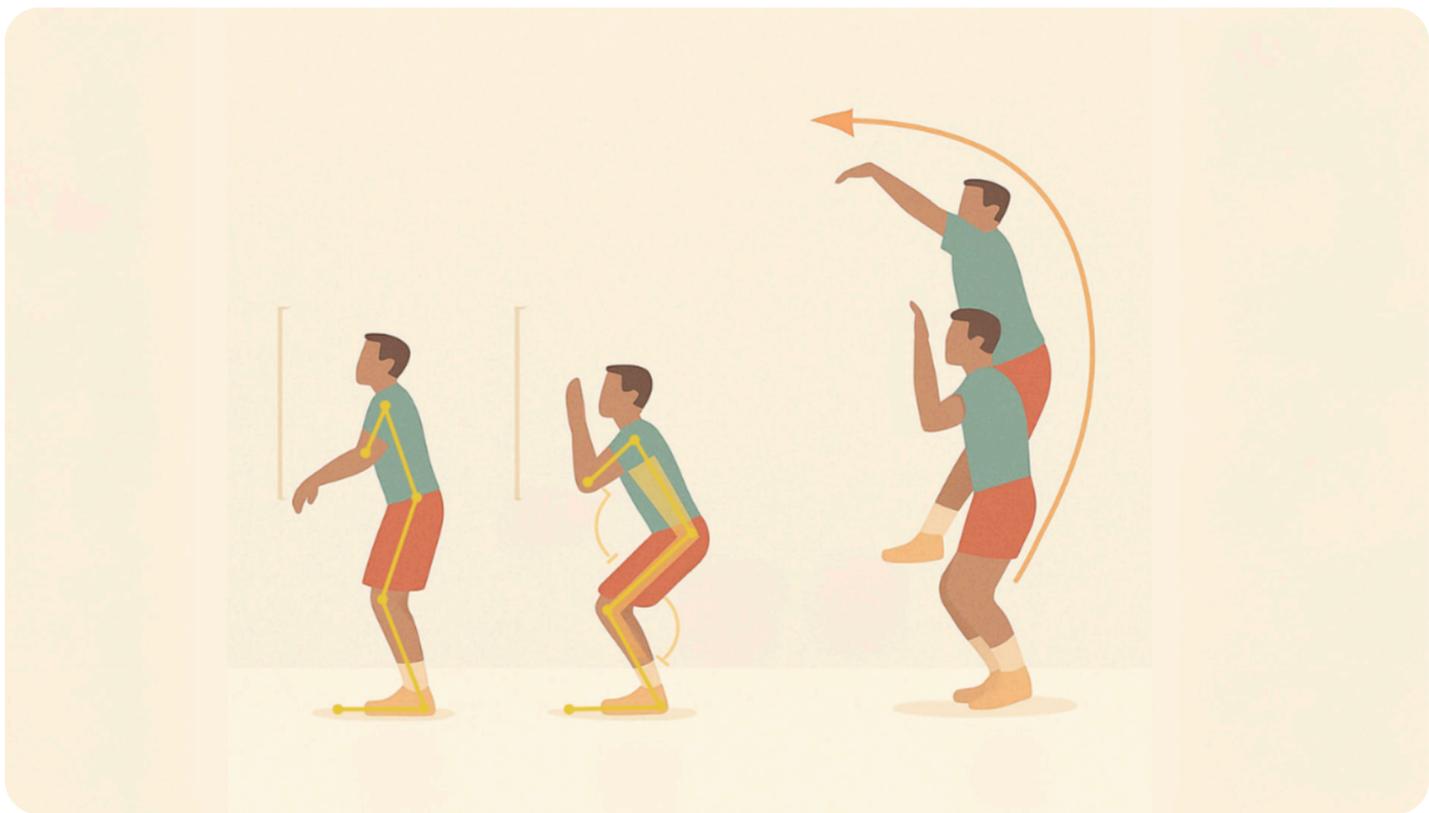
## 1. Posicionamento inicial

O aluno deve estar posicionado próximo à rede, com os pés paralelos, ligeiramente afastados, os joelhos semiflexionados e os braços à frente do corpo, com as mãos já na altura do peito. O olhar deve estar atento ao adversário.



## 2. Salto vertical com braços estendidos

Ao perceber o movimento de ataque do adversário, o aluno deve realizar um salto reto, com os dois pés ao mesmo tempo, levando os braços estendidos para cima, com os dedos abertos e as mãos voltadas para frente. Os braços devem subir antes do corpo atingir o ponto mais alto do salto, para que o bloqueio seja mais eficiente.



## 3. Ação no ar e aterrissagem

No ar, as mãos devem ultrapassar ligeiramente a rede, mas sem encostar nela. Os dedos ficam rígidos e bem abertos, voltados para baixo, prontos para interceptar a bola. Ao cair, o aluno deve amortecer com os joelhos semiflexionados, mantendo o equilíbrio para evitar quedas ou desequilíbrios.



**Importante:** O objetivo do bloqueio é impedir ou dificultar que o ataque do adversário passe para o seu lado da quadra. Mesmo que o bloqueio não toque a bola, apenas o fato de estar bem-posicionado já ajuda a pressionar o ataque adversário e preparar melhor a defesa da sua equipe.

## Erros mais comuns

## Como o professor pode corrigir

### Pular com os braços abaixados ou subir os braços atrasados

Explique que os braços devem começar a subir antes do salto e estarem totalmente estendidos quando o aluno atinge o ponto mais alto. Treine essa coordenação sem bola primeiro.

#### Exercícios sugeridos:

- Simular o movimento em câmera lenta;
- Subir os braços e só depois saltar;
- Saltar de frente para uma parede e marcar o ponto mais alto do alcance (marcando a altura com os dedos).

### Subir com os braços flexionados (cotovelos dobrados)

Ensine que o bloqueio deve ser feito com os braços retos e firmes. Se os cotovelos estiverem dobrados, o alcance é menor e o bloqueio perde força.

#### Exercícios sugeridos:

- Subir e tocar em um alvo com os braços esticados;
- Exercício de segurar o bastão com as mãos mantendo-o sempre alinhado ao braço e apontando para baixo; caso o bastão aponte para diagonal, é evidenciado o erro.

### Pular torto, desequilibrado ou inclinado

Mostre que o salto deve ser vertical, com o tronco reto e os pés paralelos. Evite que o aluno se projete para frente.

#### Exercícios sugeridos:

- Salto parado com controle do tronco;
- Bloqueio em dupla com espelho de movimento.

### Queda com pernas estendidas (sem amortecer)

Oriente a aterrissar com os joelhos semiflexionados, para proteger as articulações. Mostre que o salto termina com o corpo equilibrado, e não travado.

#### Exercícios sugeridos:

- Sequência de saltos com foco apenas na aterrissagem;
- Saltar sobre colchonetes com atenção à queda suave.



# Introdução ao ensino do voleibol

Ensinar os fundamentos técnicos do voleibol com qualidade exige um olhar pedagógico para compreender que a capacidade de executar com precisão movimentos como o toque, a manchete, o saque está diretamente relacionada ao nível de desenvolvimento motor dos alunos. O aluno precisa estar preparado para realizar esses gestos e essa preparação começa muito antes do ensino dos fundamentos técnicos.

De acordo com a teoria do desenvolvimento motor proposta por Gallahue e Ozmun, o movimento humano se desenvolve em fases progressivas, organizadas em forma de pirâmide. São as habilidades motoras rudimentares e fundamentais que estruturam a base corporal da criança e que precisam ser muito bem estimuladas durante toda a infância.

Somente com essas habilidades bem desenvolvidas é que a criança estará pronta para avançar para o topo da pirâmide, onde se situam os movimentos especializados, ou seja, os gestos técnicos específicos das modalidades esportivas. Por exemplo, o gesto do ataque no voleibol é um movimento que exige correr, saltar, equilibrar-se no ar, coordenar o movimento dos braços com a trajetória da bola e aterrissar com segurança. Tudo isso só é possível se a base tiver sido construída ao longo dos anos.



É justamente por isso que o ensino do voleibol precisa começar desde cedo, não com os gestos técnicos, mas com propostas que desenvolvam as bases motoras necessárias para que esses gestos possam ser aprendidos mais adiante. O aluno que, na Educação Infantil e nos primeiros anos do Ensino Fundamental, teve vivências que desenvolveram habilidades como correr, lançar, equilibrar, manipular e trabalhar a coordenação olho-mão, terá muito mais facilidade em aprender os fundamentos técnicos do voleibol no futuro. Por outro lado, o aluno que não teve essa base motora bem construída tende a encontrar muita dificuldade em tarefas como segurar a bola com segurança, controlar sua trajetória ou realizar um simples toque.

Não se trata de aplicar exercícios técnicos para crianças pequenas, mas de criar um percurso progressivo, que respeite as fases do desenvolvimento motor e, ao mesmo tempo, direcione intencionalmente o corpo para os gestos da modalidade. O jogo só será possível se a base for bem construída. Quanto melhor for esse percurso, maiores serão as chances de os alunos desenvolverem um bom nível de jogo.

**Portanto, ensinar voleibol com intencionalidade significa** compreender que os gestos técnicos não surgem de maneira espontânea, nem podem ser ensinados de forma apressada. Eles são o resultado de um processo de construção corporal e cognitiva que exige tempo, prática e planejamento. Se quisermos formar alunos capazes de jogar com qualidade, o ideal é começar cedo, garantindo que a base motora esteja bem formada antes de exigir a especialização do movimento.



Quando essa base motora não é respeitada, é comum encontrarmos alunos no Ensino Médio com dificuldades visíveis para participar ativamente do jogo. São jovens que não conseguem saltar, não têm precisão no toque ou demonstram receio ao se aproximar da bola. Esses sinais não refletem desinteresse ou falta de habilidade natural, mas sim a ausência de um processo formativo progressivo durante os anos anteriores.

O problema, portanto, não está nos alunos, mas na lógica com que muitas vezes organizamos os conteúdos da Educação Física. Quando não planejamos o ensino de forma coerente com o desenvolvimento das crianças e adolescentes, acabamos cobrando deles resultados motores para os quais eles não foram preparados. É como tentar ensinar alguém a escrever frases complexas sem que tenha aprendido primeiro a segurar o lápis. Por isso, a especialização do movimento só deve acontecer após o aluno já ter passado por um percurso motor que o habilite a experimentar e compreender essas ações. Antes disso, o professor precisa oferecer estímulos motores adequados à fase em que o aluno se encontra. É nesse sentido que afirmamos que o voleibol pode (e deve) ser ensinado desde a Educação Infantil até o Ensino Médio. Mas para isso, é fundamental que o professor compreenda que cada fase exige um tipo de atividade, um nível de exigência e um objetivo diferente.

Essa compreensão sobre o desenvolvimento motor como base para o ensino dos gestos técnicos reforça a necessidade de repensar não apenas o que ensinamos, mas principalmente como organizamos o ensino do voleibol ao longo da trajetória escolar. Quando reconhecemos que os gestos técnicos especializados só ganham sentido após a consolidação das habilidades fundamentais, torna-se evidente que o caminho até o jogo formal deve ser planejado com intencionalidade e coerência.

# Progressão metodológica

As perguntas mais comuns sobre o ensino do voleibol costumam ser:

**“O que eu devo ensinar em cada série?”**

**“Qual jogo é melhor para o Fundamental I?”**

**“O que ensinar primeiro: o toque, a manchete ou o saque?”**

Essas dúvidas são legítimas, mas muitas vezes partem da lógica de organização por séries escolares, que não necessariamente corresponde ao nível real de aprendizagem motora dos alunos. Oferecer um planejamento fechado para cada ano seria desconsiderar algo que todo professor sabe na prática: os alunos de uma mesma série não são iguais. Uma turma de 6º ano pode ter alunos com vivências motoras completamente diferentes de outra turma da mesma série, até mesmo dentro da mesma turma: enquanto alguns já tiveram contato com o voleibol em clubes ou escolinhas, outros tem dificuldade de, até mesmo, segurar uma bola. Isso faz com que uma mesma atividade seja fácil demais para uns e difícil demais para outros.

Aplicar os mesmos exercícios da mesma forma, para todos, sem considerar o ponto de partida de cada aluno, pode gerar dois efeitos negativos:

1. acomodação nos alunos que já dominam o conteúdo, e
2. frustração nos que ainda não conseguem acompanhar.

Em ambos os casos, o jogo deixa de ser uma oportunidade de aprendizagem e se torna um obstáculo.



É por este motivo que este e-book não apresenta um plano fechado por ano, como ocorre em outras disciplinas. Em vez disso, propomos organizar o ensino do voleibol com base em fases de aprendizagem, respeitando o nível de desenvolvimento de cada aluno e permitindo que todos avancem em seu próprio ritmo.

Essa proposta não torna o trabalho mais difícil ou demorado. Ao contrário: ela permite criar situações de aprendizagem adaptadas ao que o aluno realmente precisa naquele momento. Isso significa, por exemplo, propor atividades diferentes dentro de uma mesma turma, ou dividir os alunos em grupos conforme suas necessidades e objetivos. A esse processo damos o nome de **diferenciação pedagógica**, uma prática essencial quando reconhecemos a diversidade como ponto de partida e não como problema.

Adotar uma progressão por fases permite que o ensino do voleibol seja mais justo e coerente. Em vez de “ensinar toque para todos em abril” ou “marcar jogo 6x6 em junho”, o professor:

**1**

**observa o que os alunos conseguem fazer,**

**2**

**identifica o que ainda precisam aprender e**

**3**

**propõe atividades compatíveis com esse diagnóstico.**



Isso não quer dizer que não exista uma lógica na sequência das fases. Ao contrário: as fases foram organizadas de forma progressiva, para garantir que cada etapa prepare o aluno para a seguinte, tanto do ponto de vista técnico quanto cognitivo e tático.

No entanto, é importante compreender que as fases não estão vinculadas a uma faixa etária específica, nem se encerram depois de ensinadas. O aluno do Ensino Médio pode, e deve, voltar às atividades da fase “Eu e a bola”, se ainda não consolidou aspectos como o controle da bola, a precisão dos passes ou o tempo de reação. Da mesma forma, mesmo em treinos de alto rendimento, atletas seguem trabalhando com fundamentos básicos, porque esses elementos sustentam os movimentos mais complexos do jogo.

Em outras palavras: as fases devem ser seguidas em ordem, mas podem ser revisitadas sempre que necessário. Não se pode pular fases, nem iniciar uma etapa mais complexa sem que os alunos tenham passado pelas anteriores, o que não significa que, ao avançar para a fase de jogo em equipe, o professor deva abandonar completamente as fases anteriores. Consolidar movimentos, revisar gestos e repetir com qualidade são práticas comuns e recomendadas em qualquer fase do ensino.

A exceção são as fases que envolvem jogos com maior número de jogadores e com adversário, como o 3x3, 4x4 ou o jogo formal 6x6. Essas fases exigem maior maturidade técnica e organizacional, além de um grau de autonomia que nem sempre está presente nas turmas da Educação Infantil ou dos primeiros anos do Ensino Fundamental. Por isso, elas devem ser aplicadas com critério e apenas quando os alunos estiverem preparados para isso.

O que apresentamos a seguir são as fases de aprendizagem do voleibol escolar, organizadas de forma progressiva, mas com flexibilidade para voltar, reforçar ou adaptar conforme a realidade da sua turma.

# Fases de aprendizagem

## EU E A BOLA

Essa é a primeira fase do processo de aprendizagem do voleibol. Nela, o objetivo principal é fazer com que o aluno se familiarize com a bola e desenvolva controle sobre ela. Antes de aprender gestos técnicos como o toque ou a manchete, o aluno precisa dominar ações motoras mais simples, como lançar, segurar, rebater e acompanhar a trajetória da bola com o corpo.

É nessa fase que o aluno começa a perceber a relação entre o corpo e o objeto de jogo, desenvolvendo noções de força, direção e tempo de contato. Embora pareça básica, essa fase é fundamental em todas as idades. Mesmo em turmas do Ensino Médio ou em níveis mais avançados, retornar a esse tipo de exercício ajuda a consolidar movimentos, ajustar detalhes técnicos e melhorar a precisão dos fundamentos.

### **Objetivos principais:**

- Desenvolver a coordenação motora geral e específica.
- Explorar as diferentes formas de segurar, lançar, rebater e amortecer a bola.
- Trabalhar a percepção tátil, visual e espacial da bola em relação ao corpo.

### **Exemplos de atividades:**

- Quicar a bola com as duas mãos e depois com uma só.
- Lançar a bola para cima e pegá-la sem deixá-la cair.
- Jogar a bola contra a parede e pegá-la na volta.
- Rebater balões com as mãos ou braços (simulando o toque e a manchete).
- Desafios com balões: manter o balão no ar o maior tempo possível ou passar para um colega por cima de uma "rede";
- Lançamentos por cima da corda: em duplas, cada criança tenta lançar a bola para o outro lado e pegar;
- Manter a bola em equilíbrio em cima de uma mão, depois em movimento.
- Realizar toques no ar, mudando a posição do corpo, a altura do lançamento da bola (toques curtos, toques longos).

## EU, A BOLA E O ALVO

A segunda fase amplia a relação do aluno com o jogo, pois ele passa a realizar ações com intenção e direção. O foco aqui é fazer com que o aluno entenda que a bola precisa ser levada a um alvo: uma zona da quadra, um espaço marcado ou um ponto definido pelo professor.

Com isso, ele começa a se aproximar do objetivo do voleibol: mandar a bola para o outro lado da quadra, de forma controlada e com intenção de pontuar. Além disso, essa fase é fundamental para desenvolver a precisão e a direção dos gestos técnicos, como os levantamentos, que exigem que a bola seja colocada exatamente no lugar onde o colega poderá atacar. A habilidade de levantar a bola com controle e na altura correta começa a ser trabalhada aqui, mesmo que ainda de forma lúdica e sem estrutura formal de ataque.

Essa fase também ajuda a construir noções de espaço, força e controle, servindo tanto para alunos iniciantes quanto para aqueles que precisam consolidar os movimentos. Com variações simples de força e direção, é possível treinar a repetição consciente de passes, lançamentos e toques com precisão, preparando os alunos para situações mais complexas do jogo.

### **Objetivos principais:**

- Desenvolver precisão e controle ao lançar ou rebater a bola.
- Trabalhar noção de espaço, força e direção.
- Introduzir a lógica da finalização e do ponto.

### **Exemplos de atividades:**

- Lançar a bola dentro de arcos ou alvos marcados no chão.
- Rebater a bola por cima da rede (ou corda) em direção a uma zona marcada.
- Realizar jogos de desafio: “acerte o quadrado”, “acerte o cone”, “passe por cima da rede”.
- Realizar toques seguidos direcionando a bola para um espaço definido (pode ser uma marcação na parede).
- Realizar saque com alvos: o aluno saca tentando acertar zonas delimitadas no outro lado da quadra.

## EU, A BOLA E O ADVERSÁRIO

Nesta fase, o aluno passa a lidar com a presença de um oponente, ou seja, com alguém que tenta impedir que ele cumpra sua ação no jogo. Isso muda completamente a dinâmica da aprendizagem, pois agora é preciso tomar decisões rápidas e ajustar o movimento à reação do outro. Aqui entram atividades em que o aluno realiza ações sob oposição, como rebater uma bola lançada por outro colega, devolver com precisão, ou tentar pontuar em espaços protegidos por adversários.

Por exigir um maior domínio da bola e uma leitura mínima do jogo, essa fase deve ser aplicada com cuidado, de acordo com o nível da turma. As atividades precisam ser bem orientadas, com regras simples e objetivos claros, garantindo que o foco seja o aprendizado e não a competição. Assim, o aluno vai se acostumando aos poucos com o ambiente de jogo, ganhando segurança para atuar sob pressão e com mais autonomia.

### **Objetivos principais:**

- Desenvolver tomada de decisão e reação diante de estímulos do jogo.
- Trabalhar percepção do espaço livre ou ocupado pelo adversário.
- Combinar ações motoras sob pressão (tempo, espaço, adversário).
- Perceber a trajetória da bola, prever o movimento do adversário, antecipar decisões.
- Desenvolver o raciocínio tático: onde atacar, como defender, quando recuar ou avançar.

### **Exemplos de atividades:**

- Jogo de 1x1 com rede baixa: um aluno lança ou rebate a bola e o outro tenta agarrar e devolver.
- Jogo de “descubra o espaço”: cada dupla deve tentar jogar a bola para uma zona vazia do campo adversário.
- Jogos de 2x2 em campo reduzido, com objetivo de passar a bola por cima da rede sem deixar cair (usando os fundamentos técnicos do voleibol ou não).
- Situações de ataque e defesa em jogo 1x1: um ataca, o outro tenta defender com a manchete ou o toque.

## EU, A BOLA, A EQUIPE E O ADVERSÁRIO

Essa fase marca a entrada dos alunos na dinâmica cooperativa do jogo. Jogar em dupla exige que o aluno, além de controlar a bola e responder ao adversário, aprenda a se comunicar, ocupar o espaço junto com um colega e organizar ações combinadas.

É o momento de desenvolver a cooperação ofensiva e defensiva, além de iniciar a construção de noções mais elaboradas de cobertura, rodízio simples e alternância de funções. Aqui, é possível começar a aplicar fundamentos com mais intenção, como o saque com direção, a recepção mais ajustada e o levantamento com precisão.

Apesar de mais complexa, essa fase também pode ser adaptada para revisar gestos técnicos específicos, propondo jogos simples de 2x2 com foco na manchete, no saque ou no toque.

### **Objetivos principais:**

- Desenvolver a cooperação e a comunicação entre os colegas.
- Compreender noções básicas de posicionamento e rodízio: quem saca, quem recebe, quem levanta, quem ataca.
- Aprender sobre a alternância entre ataque e defesa.
- Realizar jogadas simples e repetidas com foco na continuidade da bola em jogo e no desenvolvimento da percepção coletiva.
- Aprimorar a atenção, o tempo de reação e a tomada de decisão rápida.

### **Exemplos de atividades:**

- Jogos 2+2 com objetivo de manter a bola no ar o maior tempo possível, estimulando a cooperação entre as duplas.
- Exercício: um aluno passa a bola em direção à rede, o outro faz o levantamento para o que passou finalizar com o ataque para o outro lado da rede.
- Minijogos com regras simplificadas: saque livre, 3 toques por equipe, sem rodízio.
- Propostas com alvos: marcar ponto se a bola cair em determinada zona.
- Situações de ataque e defesa em duplas: uma dupla ataca, a outra tenta defender e responder.
- Trabalhar com desafios coletivos, como manter a bola em jogo por mais de cinco toques, ou realizar uma jogada completa sem erro.

## **EU, A BOLA, A EQUIPE E O ADVERSÁRIO – jogo 3x3, 4x4 até o jogo formal 6x6**

Nesta última fase, os alunos são conduzidos gradualmente ao jogo formal do voleibol, com regras mais próximas da modalidade original e com maior número de jogadores por equipe.

Eles já demonstram segurança motora e cognitiva nas etapas anteriores e estão prontos para jogar em equipes maiores, com regras mais próximas do jogo formal. A complexidade aumenta: há mais participantes, mais movimentação, mais troca de posições e necessidade de organização tática.

Esse tipo de fase permite que os alunos pratiquem o rodízio, a organização ofensiva e defensiva, e a aplicação de fundamentos de forma contextualizada. É também o momento de desenvolver a autonomia dos alunos em quadra, estimulando a tomada de decisão, a responsabilidade tática e o trabalho em grupo.

Mesmo nessa fase, é importante que o professor continue observando os fundamentos individuais. Se necessário, pode-se retomar as fases anteriores (como “eu e a bola” ou “eu e o alvo”) para reforçar gestos técnicos específicos ou corrigir erros que estejam comprometendo o desempenho coletivo.

### **Objetivos principais:**

- Consolidar a prática dos fundamentos técnicos.
- Aplicar princípios táticos simples, como o sistema de rodízio.
- Desenvolver noção de função na equipe e tomada de decisão coletiva.
- Estimular o jogo com autonomia, respeitando regras e adversários.
- Realizar jogadas completas com três toques (recepção, levantamento e ataque).

### **Exemplos de atividades:**

- Jogos 3x3 e 4x4 com regras adaptadas: sem rodízio, com zonas reduzidas, com objetivo de manter a posse da bola.
- Inserção gradual de regras formais: saque, rodízio, contagem de pontos.
- Jogos 5x5 ou 6x6 com papéis definidos (levantador, atacante, passador).
- Situações-problema: “Como marcar mais pontos?”, “Como organizar a defesa?”.
- Estratégias para lidar com bolas fora de padrão (mal levantadas, sem ritmo).

## Lembrete!

Dividir o ensino do voleibol em fases não significa fragmentar o jogo, sem saber exatamente o porquê. Ao contrário, cada fase prepara o aluno para lidar, de forma progressiva, com os desafios do jogo formal. O importante é adaptar os jogos ao que o aluno já consegue fazer, com regras simples, poucos jogadores e espaços reduzidos. Isso permite maior continuidade nas ações, mais participação e muito mais aprendizagem.

No entanto, é importante destacar que essas atividades não devem ter um foco exclusivamente no lúdico, nem ser somente técnica. O fato de usarmos jogos adaptados e formatos reduzidos não significa que estamos apenas “brincando”. Cada atividade precisa ter um propósito pedagógico claro e estar diretamente relacionada à fase de aprendizagem em que os alunos se encontram. Isso exige que o professor pense suas aulas a partir das relações do jogo, refletindo sobre:

- **O que está sendo desenvolvido ali?**
- **Qual princípio está sendo explorado?**
- **O aluno está avançando em relação ao seu ponto de partida?**



Quando o professor planeja dessa forma, com intenção didática e clareza sobre os objetivos, os jogos passam a ter sentido para os alunos e cumprem seu papel no processo de ensino e aprendizagem. Assim, o ensino do voleibol deixa de ser uma sequência solta de atividades e se transforma em um caminho construído passo a passo, respeitando o ritmo da turma, as etapas do jogo e a lógica da modalidade.

Todo esse percurso de ensino (das vivências individuais com a bola até a prática de jogos com mais jogadores e regras mais próximas do jogo formal) representa muito mais do que uma sequência de atividades: é um processo formativo fundamentado no desenvolvimento motor, na organização progressiva da aprendizagem e no respeito ao tempo de cada aluno. Quando planejamos o ensino do voleibol com base nessas fases, garantimos que os alunos não apenas aprendam os gestos técnicos, mas compreendam o jogo como um todo, participando dele com consciência, autonomia e prazer.

Ao propor jogos nos formatos 1x1, 2x2, 3x3 ou 4x4, garante-se que cada aluno tenha mais contato com a bola, se envolva ativamente nas jogadas e desenvolva os fundamentos em situação real de jogo. O fato de participar tanto no ataque quanto na defesa, com mais oportunidades de decisão, favorece a aprendizagem de maneira significativa. Além disso, a complexidade reduzida dessas versões do jogo ajuda a evitar frustrações e promove um sentimento de competência que fortalece a autoconfiança do aluno.



## Voleibol na BNCC

Desde a implementação da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), as escolas brasileiras têm pautado seus currículos de acordo com as diretrizes estabelecidas neste documento de referência. Assim, é essencial que o professor de Educação Física se familiarize com a BNCC para entender como o ensino do vôlei está inserido no currículo. Dessa maneira, ele pode alinhar suas práticas pedagógicas com as orientações normativas, garantindo uma abordagem coerente e que atenda aos objetivos educacionais propostos, enquanto adapta o ensino às necessidades e contextos específicos dos alunos.

A BNCC integra o vôlei dentro da unidade temática “Esportes”, especificamente nas categorias de “esportes de rede/quadra dividida e parede de rebote”. É importante dizer que esta categoria de classificação dos esportes apresenta uma gama de possibilidades esportivas que possuem características semelhantes e não indica exatamente que o vôlei seja trabalhado em todas essas séries dos blocos, bem como não diz que não pode ser trabalhado se o professor achar importante elencar.

Essa flexibilidade é crucial em um país como o Brasil, marcado pela diversidade cultural e desigualdades sociais. Assim, escolas e professores têm a liberdade de decidir como melhor mediar conteúdos, como o ensino de vôlei, de maneira que faça sentido para seus alunos, sem se prender rigidamente às sugestões de série indicadas no documento. Ao exercitar essa autonomia pedagógica, é possível planejar e implementar estratégias de ensino que atendam às necessidades e interesses dos estudantes, promovendo, assim, uma educação mais inclusiva e equitativa.



A BNCC enfatiza ainda que o caráter lúdico deve estar presente em todas as práticas corporais, incluindo o esporte, mas ressalta também que a Educação Física escolar deve promover a apropriação das lógicas intrínsecas e dos significados atribuídos a essas práticas, por este motivo não podemos excluir os aspectos que caracterizam o esporte (regras, fundamentos técnicos, organização tática).

Para guiar o trabalho do professor na escola, a BNCC indica que as aulas sejam desenvolvidas a partir de oito dimensões de conhecimento:

- **Experimentação:** Vivenciar as práticas corporais, explorando sensações e emoções.
- **Uso e Apropriação:** Desenvolver a autonomia para praticar atividades físicas no lazer e na saúde.
- **Fruição:** Apreciar a estética e a diversidade das práticas corporais.
- **Reflexão sobre a Ação:** Analisar as próprias vivências e as de outros, buscando soluções e adaptações.
- **Construção de Valores:** Aprender valores como respeito, cooperação e combate a preconceitos.
- **Análise:** Compreender as características e o funcionamento das práticas corporais.
- **Compreensão:** Entender o papel das práticas corporais no contexto sociocultural.
- **Protagonismo Comunitário:** Participar ativamente na democratização do acesso às práticas corporais na comunidade.



Além disso a BNCC define habilidades e competências específicas a serem desenvolvidas para cada bloco de séries do Ensino Fundamental.

### 3º ao 5º ano:

- **(EF35EF05)** Experimentar e fruir diversos tipos de esportes de rede/parede e invasão, identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo.
- **(EF35EF06)** Diferenciar os conceitos de jogo e esporte, identificando as características que os constituem na contemporaneidade e suas manifestações (profissional comunitária/lazer).

### 8º e 9º ano:

- **(EF89EF01)** Experimentar diferentes papéis (jogador, árbitro e técnico) e fruir os esportes de rede/parede, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
- **(EF89EF02)** Praticar um ou mais esportes de rede/parede oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas.



- **(EF89EF03)** Formular e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos
- **(EF89EF04)** Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas, bem como diferenciar as modalidades esportivas com base nos critérios da lógica interna das categorias de esporte: rede/parede, campo e taco, invasão e combate.
- **(EF89EF05)** Identificar as transformações históricas do fenômeno esportivo e discutir alguns de seus problemas (doping, corrupção, violência etc.) e a forma como as mídias os apresentam.
- **(EF89EF06)** Verificar locais disponíveis na comunidade para a prática de esportes e das demais práticas corporais tematizadas na escola, propondo e produzindo alternativas para utilizá-los no tempo livre.



## Síntese final

A BNCC, ao indicar o voleibol dentro da unidade temática Esportes e ao propor dimensões como experimentação, fruição, reflexão e apropriação, legitima um ensino que é, ao mesmo tempo, lúdico, técnico e contextualizado. Isso exige que o professor vá além da simples aplicação de jogos ou exercícios: é necessário planejar com intencionalidade, respeitando os estágios de desenvolvimento dos alunos e promovendo vivências que façam sentido e favoreçam a aprendizagem.

Essa lógica de progressão está expressa inclusive na própria estrutura da BNCC. Nos blocos de 3º ao 5º ano, as habilidades propostas priorizam a experimentação e a fruição dos esportes, o reconhecimento de suas características e a construção coletiva das regras do jogo. Já nos anos finais do Ensino Fundamental (8º e 9º anos), a ênfase passa a ser na prática dos esportes com o uso de habilidades técnico-táticas, nos papéis de jogador, árbitro e técnico, e na compreensão de sistemas de jogo e estratégias. Ou seja, a BNCC não apenas permite, como sugere uma abordagem pedagógica que respeite o tempo de aprendizagem do aluno, caminhando da vivência mais exploratória para uma atuação mais estratégica e refinada no jogo.



Ensinar voleibol na escola, nesse contexto, não é antecipar o alto rendimento, mas sim garantir que cada aluno vivencie o jogo de forma progressiva, com oportunidades de aprender os fundamentos, de compreender a lógica do jogo e de desenvolver autonomia por meio do esporte. Por isso, este e-book propõe uma abordagem baseada na progressão metodológica das fases de aprendizagem como uma possibilidade didática entre a iniciação e o jogo formal.

Esse caminho metodológico reforça que o ensino do voleibol deve considerar o desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo dos alunos. As fases de ensino apresentadas aqui permitem ao professor construir um processo coerente, que respeita os tempos de aprendizagem e torna o voleibol acessível a todos. Ao compreender que o voleibol pode e deve ser ensinado em todas as etapas da escolaridade, desde que adaptado à realidade da turma, o professor assume um papel essencial na formação integral dos estudantes. A BNCC oferece as diretrizes e este e-book apresenta possibilidades concretas de como transformar essas diretrizes em prática. Com conhecimento e planejamento, o professor poderá garantir que todos os alunos tenham o direito de aprender, jogar e se desenvolver por meio do voleibol.



# Referências

BAYER, Claude. O ensino dos desportos coletivos. Tradução e adaptação de Machado da Costa. Lisboa: Dinalivro, 1994. 249 p. ISBN 972-576-086-7.

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2018. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 07 jul. 2025.

GRAÇA, Amândio; OLIVEIRA, José (Org.). O ensino dos jogos desportivos. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, 1994. 244 p. ISBN 972-97358-1-6.

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL. Processo de formação do jovem jogador de voleibol. Lisboa: Federação Portuguesa de Voleibol, 2001. ISBN 972-8460-61-9.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, DF: MEC, 2018.

# CRÉDITOS

## **Instituto Península**

Heloísa Morel

*Diretora Executiva*

Daniela Kimi

*Diretora de Esporte e de Desenvolvimento Institucional*

## **Equipe Impulsiona**

Eduardo Butter

Rita Galdino

Silvia Breim

Sirlene Lopes

## **Professoras Especialistas**

Juliana Peres

Luiza Moreira



**impulsiona**