

PRODUTO EDUCACIONAL

Luiz Fernando Faria de Andrade

Marcos Vinicius Rodrigues Ribeiro

Thayani Monteiro Donida

Preceptora: Gilcilene Almeida Rangel

Docente Orientador: Márcio Cabral da Silva

Campos dos Goytacazes, RJ

Março / 2024

TREINAMENTO DE VOLEIBOL

Luiz Fernando Faria de Andrade

Marcos Vinicius Ribeiro

Thayani Monteiro Donida

Preceptora: Gilcilene Almeida Rangel

Docente Orientador: Márcio Cabral da Silva



Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial 4.0 Internacional. Isso garante a permissão do compartilhamento e da adaptação deste material, para fins não comerciais, desde que seja dado o devido crédito aos autores originais e sejam distribuídos sob os mesmos termos de licença do produto original.

Campos dos Goytacazes, RJ

Março / 2024

Apresentação

Prezados,

Este produto educacional tem como propósito apresentar uma análise minuciosa da experiência vivenciada por nós, alunos bolsistas de residência pedagógica do Instituto Federal Fluminense - Campus Campos Centro, durante a implementação do treinamento de Voleibol elaborado especificamente para os alunos matriculados no Ensino Médio Integrado e Ensino Médio Normal do Instituto Superior de Educação Professor Aldo Muylaert - ISEPAM. O conteúdo deste produto educacional engloba informações abrangentes sobre o produto desenvolvido, um relato detalhado da experiência, as referências consultadas para embasar o trabalho e os apêndices e/ou anexos que complementam a abordagem adotada.

O cerne deste projeto reside na integração entre teoria e prática no contexto do ensino do Voleibol, uma modalidade esportiva que não apenas contribui para a saúde física, mas também promove valores como cooperação, trabalho em equipe e superação de desafios. Por meio de uma abordagem acadêmica fundamentada, almejou-se oferecer aos alunos uma experiência de aprendizado enriquecedora e transformadora.

A metodologia de ensino foi meticulosamente elaborada, levando em consideração não apenas os aspectos técnicos e táticos do Voleibol, mas também as particularidades do público-alvo e os objetivos pedagógicos do Instituto. O intuito foi proporcionar uma vivência completa da modalidade, estimulando o desenvolvimento integral dos estudantes.

Por fim, os apêndices e anexos incluídos neste produto educacional fornecem uma visão detalhada das atividades realizadas, dos recursos empregados e dos resultados obtidos durante a implementação do treinamento de Voleibol. Espera-se que tais elementos complementares enriqueçam a compreensão e valorização do trabalho realizado.

Em suma, este material reflete o compromisso do corpo docente e discente do Instituto Superior de Educação Professor Aldo Muylaert - ISEPAM com a excelência acadêmica e com a promoção do desenvolvimento humano por meio da Educação Física e do Esporte. Que este projeto sirva como fonte de inspiração e referência para futuras iniciativas no ensino do Voleibol e em áreas correlatas.

Agradecemos a atenção dispensada e esperamos que este produto educacional contribua de forma significativa para o avanço do conhecimento nesta área.

O Produto Educacional

O produto, em sua natureza, é uma sequência de aulas para o treinamento esportivo de Voleibol, neste contexto, foi concebida uma sequência didática composta por sete aulas práticas para introduzir o Voleibol.

O propósito primordial deste produto foi o aprimoramento dos fundamentos do Voleibol, abrangendo técnicas como saque, ataque, bloqueio, levantamento e recepção, além da abordagem dos esquemas táticos 6x0 e 4x2, com o objetivo de fomentar o trabalho em equipe e o desenvolvimento coletivo.

A seleção deste produto foi uma decisão conjunta envolvendo a preceptora Gilcelene Almeida Rangel, docente orientador Márcio Cabral da Silva, os residentes e os alunos, com o intuito de formar uma equipe de Voleibol para representar a Instituição em competições escolares.

O esporte traz um papel socioeducativo que o torna uma manifestação da cultura corporal muito importante em nossa sociedade. De acordo com Costa (2008, p. 50), o esporte é parte integrante da cultura mundial, promovendo benefícios físicos, psicológicos e sociais; entretanto, deve ser ensinado de forma gratificante, respeitando a individualidade e o interesse dos alunos e ainda considerando o seu caráter multidimensional.

Relato de experiência

Na 1º aula trabalhamos o fundamento saque e suas variações: por baixo e por cima. Começamos a aula fazendo um aquecimento com os alunos na quadra esportiva, pedimos para que fizessem movimentos com membros superiores como: balançar os braços para frente e para trás, depois girando os dois braços para frente e para trás. Após, aquecemos os membros inferiores, pedimos para fazerem alguns saltos, caminhar, correr e ir trocando de acordo com nosso comando, esse aquecimento foi realizado em todas as aulas.

Já aquecidos, fomos para a prática do saque, explicamos e demonstramos aos alunos como é realizado o saque por baixo. Após, pedimos para que ficassem todos em fileira, o primeiro com uma bola deveria sacar por baixo em direção à quadra do oponente, todos repetiram o movimento dez vezes. Logo em seguida, já passamos para o saque por cima, fizemos a mesma dinâmica, explicamos, mostramos e depois eles realizaram a atividade dez vezes.

No fim, fizemos um jogo adaptado, no qual, dividimos em dois grupos, um em cada lado da quadra, e deveriam primeiro acertar a bola na área de defesa adversária, depois na área de ataque, variava de acordo com nosso comando e ganhava ponto o grupo que acertasse.

A 2º aula foi sobre recepção/manchete. Aquecemos e fomos para a prática. Mostramos e explicamos como funciona o movimento. Dividimos em dois grupos em fileira na metade da quadra, onde nós ficamos jogando a bola para cada um e eles tinham que receber e tentar acertar em nossas mãos de volta. Na segunda etapa, ainda com a divisão dos grupos, cada grupo em cada lado da quadra, um grupo iria

sacar e o outro deveria receber de manchete do outro lado. Após fizemos um jogo adaptado onde só deveriam usar o saque e a manchete.

Na 3^o aula o fundamento foi o levantamento. Aquecemos e fomos para a prática. Mostramos e explicamos como funciona o movimento. Dividimos em dois grupos, em lados opostos da quadra, um aluno ficava na posição três e a fila com os outros alunos no lado esquerdo e depois direito, o exercício foi: o jogador da fila jogava a bola para o que estava na posição três que precisava fazer o movimento de levantamento para a lateral. Após fizemos um jogo adaptado com a regra de que só poderia passar a bola para o outro lado se fosse de toque, fazendo a sequência: saque, recepção e levantamento.

Na 4^o aula o fundamento foi o ataque. Aquecemos e fomos para a prática. Mostramos e explicamos como funciona o movimento. Repetimos o mesmo exercício da última aula, só adaptamos para quando o aluno que está na posição três levantar para o aluno que jogou a bola para ele e assim ele atacar. Ao final fizemos um jogo com todos os fundamentos já passados.

Por fim, na 5^a aula, o último fundamento, o bloqueio. Aquecemos e fomos para a prática. Mostramos e explicamos como funciona o movimento. Fizemos uma fila na lateral da quadra de frente para a rede, um jogador ficava na posição três e repetia a mesma atividade da última aula, um da fila jogava a bola para ele, ele levantava e o outro atacava só que agora havia o bloqueio. Fizemos o bloqueio simples, duplo e triplo. Ao final, um jogo para melhor aplicação do fundamento.

Na 6ª aula passamos os esquemas táticos 6x0 e 4x2, explicamos como funciona cada, as posições e rodadas. Após a explicação fomos para a prática dos esquemas no jogo, primeiro usamos o 6x0, depois o 4x2.

Na 7ª e última aula, a esperança era de jogarmos com outro time de outra escola, mas infelizmente não foi possível, então eles jogaram entre eles mesmos.

Referência Bibliográfica

FERREIRA, Maria Luísa; SILVA, Paulo. Estratégias didáticas para o ensino de voleibol em escolas. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 98-110, abr./jun. 2020.

CARVALHO, Roberto. Técnicas de Voleibol: Fundamentos e Aplicações. 4. ed. São Paulo: Editora Esporte, 2018.

SOUZA, Pedro. Voleibol: Aspectos Técnicos e Táticos. 3. ed. Brasília: Editora Educação Física, 2019.

Costa, LCA da, & Nascimento, JV do. (2008). Ensinar a técnica e a tática: novas abordagens metodológicas. Revista de Educação Física , 15 (2), 49-56. Obtido em <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3421>