

EDUCAÇÃO FÍSICA

9º ANO



SENHORES PAIS E QUERIDOS ALUNOS

Nas aulas de Educação Física são trabalhados vários temas sobre a cultura corporal do movimento.

Entre eles, estão os esportes de Rede/Parede, os quais vamos trabalhar durante as próximas aulas. Alguns exemplos de esportes Rede/Parede são: voleibol, vôlei de praia, tênis, tênis de mesa, badminton, químbol, squash, entre outros.

Na aula de hoje, vamos falar sobre o Vôlei sentado, esporte adaptado que faz parte do quadro de medalhas dos JOGOS PARALÍMPICOS.

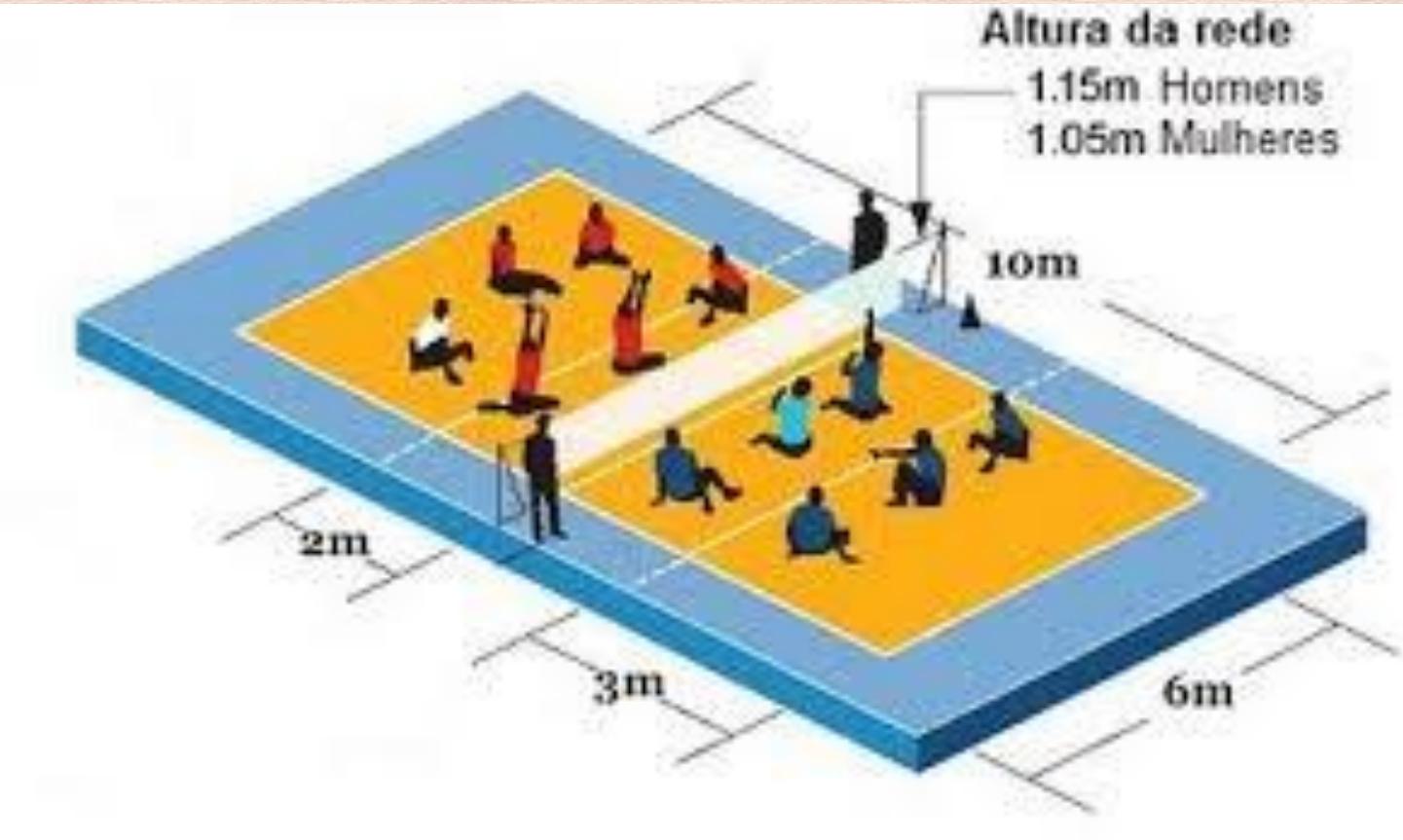


História

O vôlei sentado surgiu da junção do vôlei convencional com um esporte alemão praticado por pessoas com pouca mobilidade, mas sem rede, chamado sitzbal. A união das duas modalidades fez surgir o vôlei sentado em 1956. Utilizando basicamente as regras do vôlei, o esporte tem um ritmo frenético e é disputado oficialmente desde as Paraolimpíadas de Arnhem-1980, na Holanda. Em Toronto-1976 apareceu como exibição.

Quando entrou no programa paraolímpico, o vôlei sentado dividia espaço com a modalidade disputada em pé. Após 24 anos compartilhando os holofotes, a modalidade ganhou destaque de vez a partir dos Jogos de Atenas-2004, quando o vôlei paraolímpico passou a ser disputado apenas com os atletas sentados.

Podem competir no vôlei sentado jogadores amputados, paralisados cerebrais, lesionados na coluna vertebral e pessoas com outros tipos de deficiência locomotora. Uma das regras principais do esporte é que os atletas não podem bater na bola sem estar em contato com o solo.



*Provas masculinas e femininas.
6 jogadores em cada equipe.*

Classificação

O sistema de classificação funcional do voleibol é dividido, portanto, entre amputados e les autres. Para amputados, são nove classes básicas baseadas nos seguintes códigos:

AK- Acima ou através da articulação do joelho (above knee)

BK- Abaixo do joelho, mas através ou acima da articulação tálus-calcanear (below knee)

AE- Acima ou através da articulação do cotovelo (above elbow)

BE- Abaixo do cotovelo, mas através ou acima da articulação do pulso (below elbow)

Classe A1- Duplo AK

Classe A2- AK Simples

Classe A3- Duplo BK

Classe A4- BK Simples

Classe A5- Duplo AE

Classe A6- AE Simples

Classe A7- Duplo BE

Classe A8- BE Simples

Classe A9 - Amputações combinadas de membros inferiores e superiores

Em les autres são enquadradas pessoas com alguma deficiência locomotora. Atletas pertencentes a categorias de amputados, paralisados cerebrais ou afetados na medula espinhal (paratetra-pólio) podem participar de alguns eventos pela classificação les autres.

As regras do vôlei sentado

Vamos começar com as regras básicas do vôlei sentado. A principal norma é: para bater na bola, os glúteos devem estar encostados no chão. De forma geral, homens e mulheres podem competir, sendo sempre seis jogadores por time. A rede tem altura de 1,15m, no caso dos homens, e 1,05, para as mulheres. Isso permite que os praticantes atuem sentados. A quadra é menor que a de vôlei convencional: 10m de comprimento por 6m de largura.

Na contagem de pontos, a ideia é a mesma do vôlei Olímpico: cinco sets de 25 pontos corridos, com o set final de 15 pontos. O primeiro time a vencer três sets vence a partida. São permitidos bloqueios de saque desde que os jogadores estejam em contato com o solo — exceto nos deslocamentos.

Brasil começa a ganhar destaque

A história do vôlei sentado no Brasil mostra uma modalidade em ascensão.

Apesar do esporte ter sido criado em 1956, as seleções brasileiras só começaram a disputar competições internacionais em 2003, no Parapanamericano de Santo Domingo, na República Dominicana.

Na primeira competição, o Brasil conquistou duas medalhas de prata, no masculino e feminino. Desde então, as equipes brasileiras acumularam bons resultados em campeonatos mundiais. Depois dos Jogos Paralímpicos de Londres, em 2012, o Brasil se colocou no patamar de grande seleção Mundial.

Proposta de atividade:

Agora que você aprendeu mais um pouco sobre o vôlei sentado, que tal praticar?

Vamos sentar no chão, de frente para uma parede, e trocar passes com ela!

Desafio: consegue chegar em 50 toques sentados contra a parede???

*Professora Bruna Bronzato, trabalha
na escola Walter Taumaturgo.*

*Material preparado conforme a habilidade
(HCEF09EF01AT) Praticar um ou mais esportes de
rede e parede oferecidos pela escola, usando
habilidades técnico-táticas básicas.*



Prefeitura de
TAUBATÉ

EDUCAÇÃO FÍSICA

BONS ESTUDOS

