

COLEÇÃO
CIDADANIA
ENSINO FUNDAMENTAL
ANOS INICIAIS



A REPRODUÇÃO

ANUAL



EDUCAÇÃO FÍSICA



PROPRIEDADE REPRODUÇÃO

UNIDADE
4

Bola na quadra



IMAGENS: André Muller, Shutterstock/Latinstock, © Ti_To_Tito - Fotolia.com
© Sborisov - Fotolia.com, © K_zhuravleva - Fotolia.com; Fabian Plimmling/
Creative Commons 2.0



PROJ

UGA



Punhobol



FIQUE SABENDO

Já tentou jogar voleibol com apenas um braço?

Esse jogo se chama punhobol, também conhecido como *faustball*. É um esporte muito parecido com o voleibol, só que o contato com a bola se dá por apenas um dos braços ou pela mão fechada, no caso do saque.



O campo é de grama e os jogadores usam chuteiras, assim como no futebol. Nesse esporte, a bola pode quicar no chão a cada toque, sendo que a equipe pode dar três toques antes de passar a bola para o outro lado. Um detalhe: no contra-ataque vale dar até três toques na bola, desde que sejam feitos por pessoas diferentes.

Será que isso torna o jogo mais fácil?

O punhobol possui fundamentos e regras específicas. Vamos conhecer um pouco mais sobre elas. Em relação aos fundamentos, podemos dizer que existem quatro mais utilizados:

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

- **Saque:** consiste em lançar a bola ao alto e rebatê-la com o punho fechado para o campo adversário. A bola deve passar por cima da corda que divide o campo ao meio. Esse fundamento é realizado da linha dos 3 metros (distância demarcada a partir da linha central do campo). O saque pode ser efetuado por qualquer jogador, podendo ser o mesmo durante o jogo inteiro, já que não existe rodízio de posições em campo.

- **Recepção:** também chamado de defesa. Na maioria dos jogos é realizado pelo atleta que está no fundo da quadra. Uma boa recepção pode propiciar um bom ataque.

- **Levantamento:** é muito parecido com o voleibol, o jogador rebate a bola com o antebraço, deixando-a em condições de ataque do seu time.

- **Batida:** é o ataque. Na maioria das vezes é realizado pelo atleta que faz o saque por ter características de movimento muito parecidas.

Sempre lembrando que esses fundamentos acontecem apenas com um dos braços e com a mão fechada.

As principais regras do punhobol são:

- O comprimento do campo é de 50 m de comprimento por 20 m de largura.
- Existe uma linha que fica a três metros do centro do campo e é de onde acontece o saque.
- O saque é sempre do time que perdeu o ponto.
- No centro do campo é fixada uma fita (rede de 3 a 6 cm) entre postes.
- A altura da fita é de 2 m no masculino e 1,90 no feminino.
- A bola não pode tocar a fita.
- Cada equipe apresenta cinco jogadores.
- A equipe pode dar até três toques na bola, por três jogadores, antes de passá-la para o outro lado.
- A bola pode quicar no chão a cada toque na bola.
- A bola não pode quicar fora do campo.
- O jogo é realizado em *sets*.

Ufa! Quantas regras. E agora, vamos para o jogo?





QUER SABER MAIS?

Vamos assistir a dois jogos de punhobol e conhecer um pouco mais sobre esse esporte:

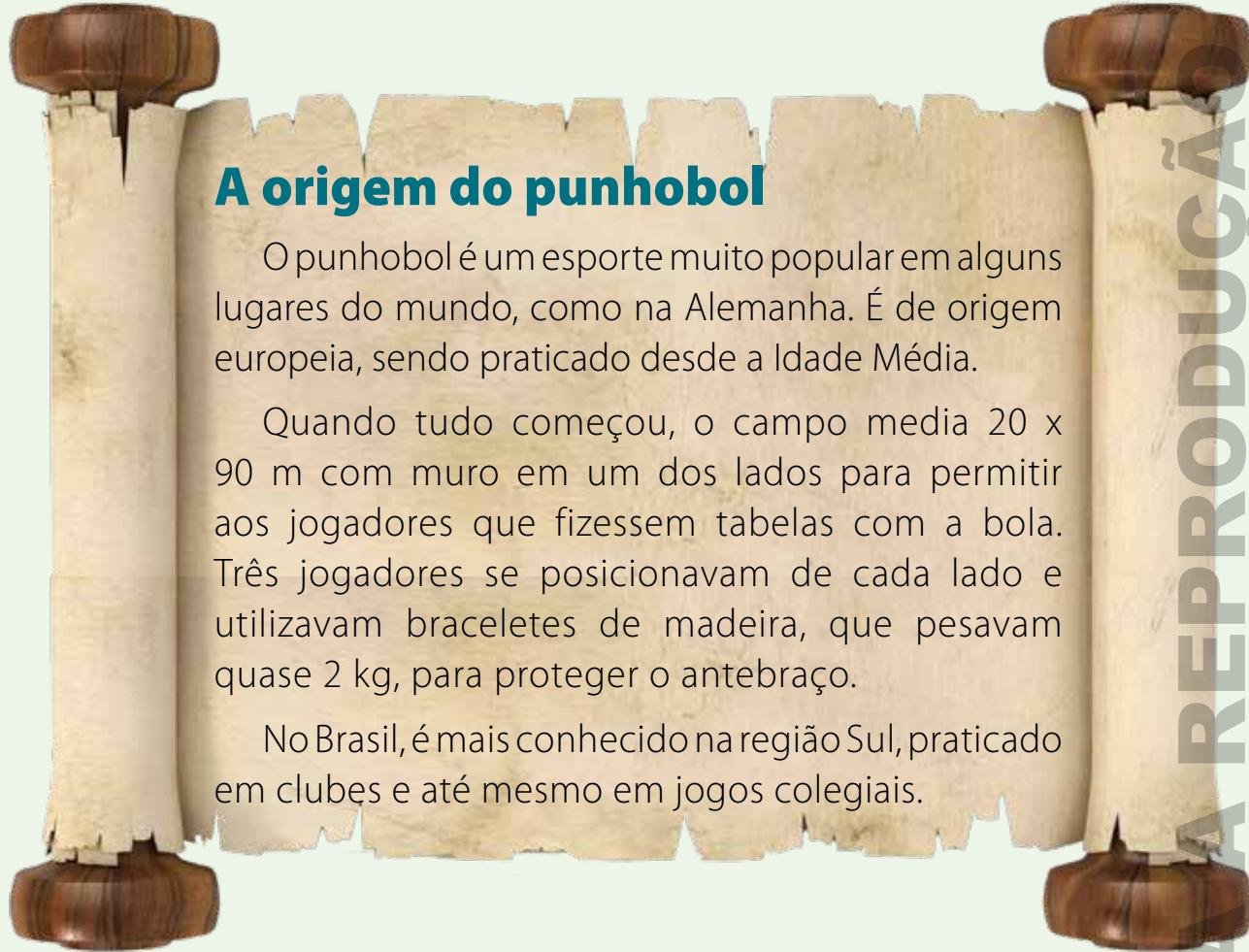
<<http://www.youtube.com/watch?v=H8VGwhuoS5M&feature=endscreen>>

<<http://www.youtube.com/watch?v=kvNCosrEqg4&feature=related>>

A bola de punhobol pesa de 350 a 380 gramas e seu tamanho é de 65 a 68 centímetros de circunferência. Até pouco tempo atrás as bolas eram pretas, pois eram engraxadas com o intuito de proteger o couro. Atualmente as bolas são brancas, com alguns detalhes em preto ou vermelho.



René/Creative Commons 2.0



A origem do punhobol

O punhobol é um esporte muito popular em alguns lugares do mundo, como na Alemanha. É de origem europeia, sendo praticado desde a Idade Média.

Quando tudo começou, o campo media 20 x 90 m com muro em um dos lados para permitir aos jogadores que fizessem tabelas com a bola. Três jogadores se posicionavam de cada lado e utilizavam braceletes de madeira, que pesavam quase 2 kg, para proteger o antebraço.

No Brasil, é mais conhecido na região Sul, praticado em clubes e até mesmo em jogos colegiais.



VAMOS EXPERIMENTAR

Material necessário

- bola de voleibol

Prática

Vamos nos dividir em pequenos grupos pela quadra. Cada grupo deve formar um círculo e trocar passes entre colegas, podendo deixar a bola quicar no chão entre um toque e outro, sempre utilizando o antebraço.

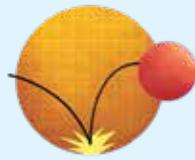


ORGANIZE AS IDEIAS

Vamos registrar as principais diferenças entre o punhobol e o voleibol. Para isso, faça uma pesquisa na internet ou converse com algum jogador de punhobol.

	Voleibol	Punhobol
Saque		
Número de jogadores		
Fundamentos		
Pontuação		
Campo		

PROIBIDA A REPRODUÇÃO



VAMOS EXPERIMENTAR

Hora do jogo – Punhobol

Depois de aprender as regras e os fundamentos do punhobol, vamos fazer um jogo na escola.

Material necessário

- Bola de voleibol

Regras

Primeiramente, vamos definir a quadra. Pode-se usar as linhas da quadra de futsal. Depois amarramos uma corda dividindo a quadra em duas. Para isso, podemos utilizar as balizas do voleibol ou qualquer estrutura fixa que esteja próxima, como uma grade, um pilar etc.

A bola a ser utilizada pode ser a de voleibol, que também quica.

Depois de organizar o espaço, vamos dividir a turma em times mistos, com meninos e meninas juntos. Agora é só jogar.

Lembre-se de que as regras serão as oficiais do punhobol, caso surja alguma dúvida, pergunte ao professor.



Paul Simpson/Creative Commons 2.0



ORGANIZE AS IDEIAS

1. Quais colegas fizeram parte do seu time?

2. Como foi jogar punhobol com sua turma?

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Voleibol



FIQUE SABENDO

Além do punhobol, outro esporte que tem como característica passar a bola por cima da rede, utilizando principalmente as mãos, é o voleibol.



South_agency

BOLA NA QUADRA

O jogo tradicional é praticado em quadra em ginásio fechado. Para dividir o campo ao meio, é fixada uma rede por meio de postes, que fica na altura de 2,43 m no jogo masculino e 2,24 m no feminino.

No Brasil é o esporte mais praticado depois do futebol. Ao longo dos anos, as regras foram mudando e se adaptando à necessidade de se tornar um esporte de entretenimento, apreciado pelas telas. Antigamente, as partidas podiam durar várias horas. A regra que mudou a dinâmica do jogo foi a da vantagem. Antes dessa mudança, o ponto só era contabilizado quando a equipe sacava pela segunda vez consecutiva. Os repetidos revezamentos dos saques entre as equipes resultavam em muita demora para finalizar a partida. Desde 1998 toda jogada vale um ponto.



Converse com os colegas sobre o que conhecem a respeito dessa modalidade, sobre os atletas brasileiros, os títulos já conquistados, as regras, as posições em campo e outras curiosidades.



Formem equipes com 6 a 8 colegas. Antes da partida, pratiquem o toque, a manchete e o saque, com apoio do professor. A seguir, pratiquem o jogo de voleibol, modificando regras, se necessário, a fim de tornar a prática do jogo mais acessível a todos.



Toque



desertsolitaire



technoir

Manchete

Saque

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Anotações

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

*Formação
Humana
e cidadã*



Rua Máximo João Kopp, 167 • CEP 82630-492 • Curitiba-PR
Tel.: (41) 3123-4300 • 0800-41-0034
[contato@opet-sefe.com.br](mailto: contato@opet-sefe.com.br) • www.editoraopet.com.br