



Educação Física 2



Centro Educacional Evolução

Credenciado pela Portaria nº. 264/2009 SEDF

Tel: (61) 3562 0920 / 3046 2090

C-1 Lote 1/12 sobreloja 1 Edifício TTC

Taguatinga-DF

www.centroevolucão.com.br

SUMÁRIO

EDUCAÇÃO FÍSICA 2	2
JOGO E BRINCADEIRA	2
BASQUETEBOL	4
HISTÓRICO	4
O JOGO	5
HANDEBOL	7
HISTÓRICO	7
O JOGO	7
A QUADRA.....	7
A BOLA	8
CONDUTAS.....	8
VÔLEI	9
HISTÓRIA DO VOLEI.....	9
O JOGO.....	10
FUNDAMENTOS DO VÔLEI.....	14
FUTSAL	15
HISTÓRICO	15
A QUADRA.....	15



<http://crabjelly.zip.net>

JOGO E BRINCADEIRA

Brincar é uma invenção humana "um ato em que sua intencionalidade e curiosidade resultam num processo criativo para modificar, imaginariamente, a realidade e o presente". (COLETIVO DE AUTORES, 1992).

Os jogos e as brincadeiras são ações culturais cuja intencionalidade e curiosidade resultam em um processo lúdico, autônomo, criativo, possibilitando a (re)construção de regras, diferentes modos de lidar com o tempo, lugar, materiais e experiências culturais, isto é, o imaginário. A natureza dos jogos e das brincadeiras não é discriminatória, pois implica o reconhecimento de si e do outro, traz possibilidades de lidar com os limites como desafios, e não como barreiras. Além disso, os jogos e as brincadeiras possibilitam o uso de diferentes linguagens verbais e não verbais, o uso do corpo de formas diferentes e conscientes; a organização, ação e avaliação coletivas.

Alguns autores consideram os termos "jogo", "brinquedo" e "brincadeira" como sinônimos, pois todos eles sintetizam a vivência do lúdico. Huizinga, autor clássico na teoria do jogo, afirma ser esse um fenômeno anterior à cultura.

O **jogo** cumpre funções sociais. É uma ação voluntária, desinteressada, é liberdade. Provoca a evasão da vida real para uma esfera temporária de atividade com orientação e espaços próprios. Todo jogo tem regras, pois ele cria orde, absorve inteiramente o jogador que, ativamente, participa criando e recriando regras.

Falar sobre o jogo, enquanto manifestação da cultura corporal, significa traçar o que foi desde sua constituição até a atualidade, para refletir sobre as possibilidades de recriá-lo por meio de uma intervenção consciente.

Os jogos existem desde a pré-história e seus registros indicam as mais variadas formas de jogar, nas diversas partes do mundo. Como forma de manifestação da cultura de povos na Ásia, na América pré-colombiana, na África, na Austrália e entre os indígenas das ilhas mais longínquas do Oceano Pacífico, foram encontrados jogos de expressão utilitária, recreativa e religiosa (RAMOS, 1982, p.56). Alguns jogos passaram por alterações e muitos deles vieram compor um elenco de modalidades que mais tarde foram disputadas nos Jogos Olímpicos da Grécia antiga. Este último evento tinha, em sua origem, como um dos princípios, a finalidade de aclamar os deuses do Olimpo.

Porém, muito anterior a este evento, desde o surgimento do homem, há registros de jogos, encontrados em paredes de cavernas espalhadas pelo mundo. Este fato retrata a necessidade que já se apresentava de dar aos momentos de luta pela sobrevivência (atividades como a caça e pesca), tão essencial quanto o raciocínio, portanto, o elemento lúdico está na base do surgimento e desenvolvimento da civilização.

Os jogos, entendidos como motivações para a vivência lúdica, podem ser categorizados em quatro grupos, a saber: os jogos de aventura, aqueles que nos colocam diante do novo, do mistério (um filme, um livro, uma partida de futebol, passeios e viagens, uma festa, dentre outros); os jogos de competição (e aqui entram também os de cooperação); os jogos de vertigem, aqueles que dão um friozinho na barriga, como os escorregadores, cama elástica, montanha-russa, pular, saltar; e, por fim, os jogos de fantasia, que lidam com o simbólico, o imaginário e o faz de conta.

A festa, por sua vez, é entendida como um fenômeno social que inclui celebração, diversão, evento, espetáculo, brincadeira, exaltação, trabalho e lazer. É tempo e espaço para a expressão, encontro, oração, manifestação, reivindicação. É o que permite ao homem e à sociedade se manterem vivos, pois é ela a própria humanidade do homem. Recuperar, relembrar, reconstruir, vivenciar o brincar, o jogar e o "festar" na escola possibilitam a vivência do caráter lúdico que acompanha tais práticas corporais. O jogo, a brincadeira e a festa, para além do prazer, da satisfação, são entendidos como instantes de reconhecimento do homem como produtor de história e de cultura, por isso merecem ser problematizados.

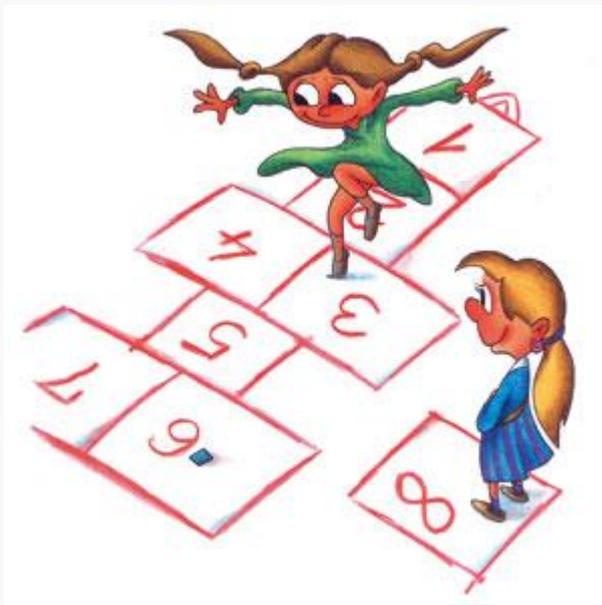
É importante considerar que as brincadeiras, por mais "ingênuas" que possam parecer, podem contribuir com determinado projeto de sociedade, por isso precisam ser discutidas e ressignificadas.

Além disso, muitos jogos e brincadeiras têm como objetivo eliminar aqueles jogadores que "erram", reforçando a exclusão. Os jogos e as brincadeiras tornam-se assim, espaços educativos de vivência e reflexão dos princípios norteadores desta proposta.

O jogo é uma atividade livre que deve ser realizada sem o caráter da obrigatoriedade. Possibilita a liberdade e a criação, permitindo o surgimento de outras formas de jogar, implica um sentido e um significado que, com o tempo, passam a fazer parte da cultura do grupo, comunidade, povo ou nação que o inventou. Você pode perceber isto se buscar um jogo que é típico em sua região, mas que poderá ter características diferentes ou nem existir em outra região do país.

Sua importância, enquanto conteúdo da disciplina de Educação Física, está na representação das raízes históricas e culturais de diversos povos, bem como as transformações ocorridas ao longo do tempo que possam ter causado modificações no modo como se joga determinado jogo em várias partes do mundo. É importante, também, considerar o jogo em seu processo de criação, recriação e readaptação, levando-se em conta as possíveis influências políticas, econômicas e sociais pelas quais tenha passado, dando-lhe uma nova configuração e uma compreensão crítica. Enfim, é uma produção humana que tem um "(...) significado dentro da produção coletiva dos homens vivendo em sociedade" (BRUHNS, 1996, p.29).

O jogo tem se transformado numa atividade competitiva institucionalizada, regida por um conjunto de normas e controlada por organizações que promovem o desenvolvimento das modalidades, atendendo aos interesses do modo capitalista de produção. Nos grandes eventos esportivos internacionais, pode-se dizer que a confraternização entre os povos acontece, mas a competição é um dos seus principais objetivos. Porém, quem são os maiores beneficiados com toda esta situação? Reflita sobre esta questão.



Existe hoje uma infinidade de jogos conhecidos, como: faz de contas, simbólicos, motores, sensório-motores, intelectuais ou cognitivos, individuais ou coletivos, metafóricos, verbais, de palavras, políticos, de adultos, de crianças e uma infinidade de outros, cada um com suas especialidades e efeitos dentro de um contexto social e cultural em que estão inseridos.

Fontes consultadas:

<http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/>

<http://www.msafia.com/>

ESTUDO DIRIGIDO

1. Sobre jogos e brincadeiras, marque a(s) alternativa(s) correta(s).

- Jogos e brincadeiras destacam-se pela presença do elemento lúdico, ímpeto que emana da vontade interior dos sujeitos envolvidos, favorecendo o desenvolvimento de atitudes, de ações intencionais e de aprendizados.
- O jogo de bétis é conhecido em algumas regiões do Brasil com o nome de taco.
- Dama, xadrez, pião e ludo são classificados como jogos de tabuleiro.
- Jogos cooperativos possuem o objetivo de atenuar a competição, promovendo a cooperação e a sociabilidade.
- Amarelinha, peteca, pião e elástico integram os jogos dramáticos.

2. Considerando os jogos e brincadeiras, marque a(s) alternativa(s) correta(s).

- A cabra-cega é uma brincadeira que integra o brincar infantil, não sendo observado, ao longo da história, fatos que relacionam essa brincadeira a adultos.
- Na época da escravidão brasileira, a prática das famílias entregarem os filhos para serem amamentados e criados pelas negras, nas fazendas dos senhores de engenho, trouxe reflexos não só na educação das crianças, mas em seus jogos e brincadeiras. Regiões que se destacaram pelo cultivo da cana-de-açúcar e mão de obra escrava preservam brincadeiras que refletem a situação de dominação do branco sobre o negro, como: chicotinho, chicotinho queimado, cinturão queimado, cipozinho queimado e outras.
- Grande parte dos jogos tradicionais popularizados no mundo inteiro, como jogo de saquinhos (ossinhos) e jogo

de botão, chegou ao Brasil por intermédio dos primeiros portugueses.

- O jogo do fio, hoje conhecido como cama de gato, era realizado entre as tribos indígenas Taulipáng, Tapirapé e Tupi.
- O arco surge apenas no século XVIII, quando a criança reconhece nesse objeto um aliado para as brincadeiras.

3. Apenas 30 minutos diários de atividade física podem representar o limiar para a população em geral adquirir o passaporte para a saúde. De acordo com essa visão, só não é saudável quem não quer, pois pouco tempo de práticas físicas seria suficiente para adquirir os seus possíveis benefícios. Sobre o assunto, marque a(s) alternativa(s) correta(s).

- Fatores como falta de tempo e condições financeiras influenciam diretamente a prática de exercício físico sistemático e devem ser considerados, uma vez que, por mais que a importância da prática da atividade física seja divulgada pela mídia, pesquisas apontam que perto de 60% a 80% da população mundial é sedentária.
- Ter hábitos saudáveis está relacionado à adoção de uma vida ativa, como, por exemplo, exercitar-se. São de conhecimento público os benefícios anatômicos, fisiológicos, metabólicos e funcionais proporcionados pelo exercício físico, os quais dependem apenas da predisposição individual.
- Entender saúde em sua dimensão história e social contribui com a tendência de conceber a saúde como volição (querer) individual.
- A maior atenção nas políticas de saúde pública é dada às intervenções para mudanças de comportamento individual e pouco à estratégia de política populacional, indicando a opção de modificação dos hábitos considerados de risco, tais como: fumo, sedentarismo e dieta alimentar.
- A discussão sobre saúde pública se opõe à lógica do mercado capitalista. Por isso, alguns dos aspectos importantes são as ações para promoção e proteção à saúde e a possibilidade de garantir a todos atenção integral à saúde.

4. O aumento dos níveis circulantes de colesterol e de triglicerídeos, ao contrário da obesidade, é menos perceptível, já que não se apresenta de forma evidente. Por isso, mesmo silenciosamente, o aumento desses níveis provoca grandes estragos, constituindo-se num dos fatores de risco para doenças cardiovasculares. Sobre o assunto, marque a(s) alternativa(s) correta(s).

- A atividade física torna-se fundamental para o controle dos níveis de colesterol e de triglicerídeos, pois intensifica a resposta lipolítica, transformando os triglicerídeos nos seus constituintes: o glicerol e os ácidos graxos.
- O exercício físico utilizado nos programas de treinamento de resistência cardiovascular atua intensamente na desintegração (oxidação) de gordura $CO_2 + H_2O$ e, por isso, contribui pouco para a normalização dos níveis de triglicerídeos e de colesterol.
- Não é objetivo do exercício físico manter o colesterol e os demais lipídeos do sangue dentro dos limites da normalidade.
- Evidências epidemiológicas, clínicas e biológicas levam à conclusão de que a atividade física previne doenças ateroscleróticas.
- Não há evidências experimentais que comprovem o efeito protetor do exercício físico aeróbico na manutenção dos níveis normais de HDL e LDL.

5. Jogos e brincadeiras fazem parte do cotidiano infantil. Sobre o assunto, marque a(s) alternativa(s) correta(s).

BASQUETEBOL



HISTÓRICO

Em 1891, o longo e rigoroso inverno de Massachussets tornava impossível a prática de esportes ao ar livre. As poucas opções de atividades físicas em locais fechados se restringiam a entediadas aulas de ginástica, que pouco estimulavam aos alunos. Foi então que Luther Halsey Gullick, diretor do Springfield College, colégio internacional da Associação Cristã de Moços (ACM), convocou o professor canadense James Naismith, de 30 anos, e confiou-lhe uma missão: pensar em algum tipo de jogo sem violência que estimulasse seus alunos durante o inverno, mas que pudesse também ser praticado no verão em áreas abertas.

Depois de algumas reuniões com outros professores de educação física da região, James Naismith chegou a pensar em desistir da missão. Mas seu espírito empreendedor o impedia. Refletindo bastante, chegou à conclusão de que o jogo deveria ter um alvo fixo, com algum grau de dificuldade. Sem dúvida, deveria ser jogado com uma bola, maior que a de futebol, que quicasse com regularidade. Mas o jogo não poderia ser tão agressivo quanto o futebol americano, para evitar conflitos entre os alunos, e deveria ter um sentido coletivo. Havia um outro problema: se a bola fosse jogada com os pés, a possibilidade de choque ainda existiria. Naismith decidiu então que o jogo deveria ser jogado com as mãos, mas a bola não poderia ficar retida por muito tempo e nem ser batida com o punho fechado, para evitar socos acidentais nas disputas de lances.

A preocupação seguinte do professor era quanto ao alvo que deveria ser atingido pela bola. Imaginou primeiramente colocá-lo no chão, mas já havia outros esportes assim, como o hóquei e o futebol. A solução surgiu como um relâmpago: o alvo deveria ficar a 3,5m de altura, onde imaginava que nenhum jogador da defesa seria capaz de parar a bola que fosse arremessada para o alvo. T tamanha altura também dava um certo grau de dificuldade ao jogo, como Naismith desejava desde o início.

Mas qual seria o melhor local para fixar o alvo? Como ele seria? Encontrando o zelador do colégio, Naismith perguntou se ele não dispunha de duas caixas com abertura de cerca de 8 polegadas quadradas (45,72 cm). O zelador foi ao depósito e voltou trazendo dois velhos cestos de pêssego. Com um martelo e alguns pregos, Naismith prendeu os cestos na parte superior de duas pilastras, que ele pensava ter mais de 3,0m, uma em cada lado do ginásio. Mediu a altura. Exatos 3,05m, altura esta que permanece até hoje.

- a) O jogo, por ser realizado de forma descompromissada, inviabiliza a compreensão das relações sociais e das regras de convivência pelas crianças.
- b) No jogo ou na brincadeira, a criança aprende a agir apenas nas esferas motora, visual e externa, pois ainda não possui a capacidade de ativar a esfera cognitiva.
- c) O jogo tradicional infantil é considerado como parte da cultura popular, desenvolvido, em especial, pela oralidade. Sua origem é incerta, sendo atribuída a práticas antes realizadas por adultos, a fragmentos de romances, poesias, mitos e rituais religiosos.
- d) As brincadeiras infantis dos meninos indígenas, no Brasil, eram as mesmas realizadas pelos meninos brancos, sobretudo em relação à sua finalidade, uma vez que ambos viam na brincadeira um modo de diversão e passatempo.
- e) Nas famílias do regime patriarcal, filhos de negras escravas estavam à disposição dos meninos de engenho, servindo aos seus caprichos. Os meninos de engenho tinham por brincadeira montar em cavalos ou carneiros, mas na falta de leis, usavam os moleques negros, que viravam bois de carro e cavalos de montaria.

6. Considerando os jogos e os esportes, marque a(s) alternativa(s) correta(s).

- a) Nos esportes em geral, o *fair play* significa jogo limpo, que tem como alicerce o respeito mútuo dos intervenientes no campo esportivo.
- b) Apesar das mais diversas reivindicações das entidades esportivas do continente europeu em favor do jogo limpo, verifica-se, no Código de Ética Esportiva do Conselho da Europa de 1996, que o *fair play* não vai muito além de um simples comportamento de amizade.
- c) Na Antiguidade, os jogos ocupavam papel de destaque na vida das pessoas, sendo realizados de forma democrática, com a inclusão de todos, até mesmo de escravos.
- d) A prática de esportes na escola não deve exigir o desenvolvimento de habilidades físicas, destrezas motoras, táticas de jogo e regras.

GABARITO

- 1. a, b, d
- 2. b, c, d
- 3. a, d, e
- 4. a, d
- 5. c, e
- 6. a, e

James Naismith escreveu rapidamente as primeiras regras do esporte, contendo 13 itens. Elas estavam tão claras em sua cabeça que foram colocadas no papel em menos de uma hora. O criativo professor levou as regras para a aula, afixando-as num dos quadros de aviso do ginásio. Comunicou a seus alunos que tinha um novo jogo e se pôs a explicar as instruções e organizar as equipes.

Havia 18 alunos na aula. Naismith selecionou dois capitães (Eugene Libby e Duncan Patton) e pediu-lhes que escolhesse os lados da quadra e seus companheiros de equipe. Escolheu dois dos jogadores mais altos e jogou a bola para o alto. Era o início do primeiro jogo de basquete.

Curioso, no entanto, é que nem Naismith nem seus alunos tomaram o cuidado de registrar esta data, de modo que não se pode afirmar com precisão em que dia o primeiro jogo de basquete foi realizado. Sabe-se apenas que foi em dezembro de 1891, pouco antes do Natal.

Como esperado, o primeiro jogo foi marcado por muitas faltas, que eram punidas colocando-se seu autor na linha lateral da quadra até que a próxima cesta fosse feita. Outra limitação dizia respeito à própria cesta: a cada vez que um arremesso era convertido, um jogador tinha que subir até a cesta para apanhar a bola. A solução encontrada, alguns meses depois, foi cortar a base do cesto, o que permitiria a rápida continuação do jogo.

Naismith não poderia imaginar a extensão do sucesso alcançado pelo esporte que inventara. Seu momento de glória veio quando o basquete foi incluído nos Jogos Olímpicos de Berlim, em 1936, e ele lançou ao alto a bola que iniciou o primeiro jogo de basquete nas Olimpíadas.

O JOGO

O basquete é jogado por duas equipes de cinco jogadores cada uma. O objetivo de cada equipe é o de jogar a bola dentro da cesta adversária e evitar que a outra equipe se apodere dela ou faça pontos.

A bola poderá ser passada, arremessada, batida por tapas, rolada ou driblada em qualquer direção, respeitando as regras.

A equipe que fizer o maior número de pontos ao final do jogo deverá ser o vencedor.

AS CESTAS

As cestas compreenderão os aros e as cestas.

Os aros são construídos em ferro sólido com 45cm de diâmetro interior, pintados de cor laranja. Deverão ficar solidamente fixados às tabelas, num plano horizontal na altura de 3,05 m do chão.

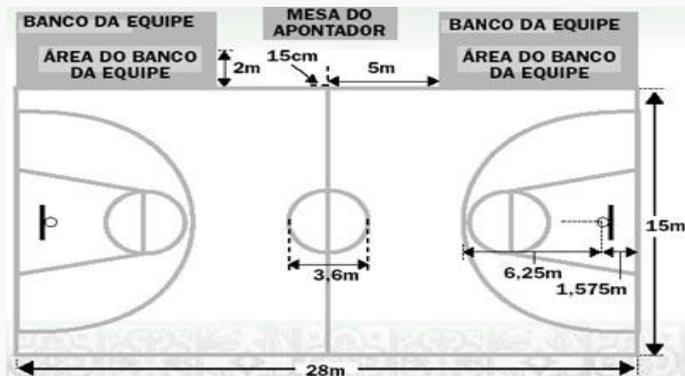
As redes deverão ser brancas, suspensas nos aros e confeccionadas de tal forma que retardem, momentaneamente a passagem da bola enquanto ela estiver passando pela cesta.

A EQUIPE

Cada equipe é constituída de 5 jogadores titulares e 5 jogadores reservas.

A QUADRA

As dimensões da quadra deverão ser de 28 m no comprimento e 15 m de largura.



DURAÇÃO DO JOGO

A partida deverá consistir de quatro períodos de 10 minutos.

Deverão existir intervalos de dois minutos entre o primeiro e o segundo período e entre o terceiro e quarto período.

Deverá existir um intervalo de meio-tempo de 15 minutos.

INÍCIO DO JOGO

O jogo será iniciado com um bola-ao-alto, no círculo central.

BOLA AO ALTO

Um bola-ao-alto tem lugar quando um árbitro lança a bola ao ar entre dois jogadores adversários.

Durante um bola-ao-alto dois saltadores deverão ficar com os dois pés dentro do círculo mais próximo à sua cesta, com o pé próximo a linha que os separa. O árbitro arremessará a bola verticalmente entre os jogadores que vão saltar e de forma que venha a cair entre eles. A bola deverá ser batida por um ou ambos jogadores, depois de ter atingido o ponto mais alto de sua trajetória. Se a bola cair sem ser tocada por um desses jogadores, o bola-ao-alto será repetido.

BOLA PRESA

Declarar-se-á bola presa quando dois ou mais jogadores de equipes adversárias tiverem uma ou ambas as mãos apoiadas firmemente na bola. Ela é reposta em jogo mediante um bola-ao-alto no círculo mais próximo.

SITUAÇÕES DE BOLA-AO-ALTO

- início e reinício do jogo;
- bola presa;
- dúvida da arbitragem;
- bola presa nos suportes da cesta.

CESTA

Uma cesta será feita quando a bola entrar por cima e ficar dentro da cesta ou passar pela mesma.

Uma cesta de campo contará 2 pontos, a menos que o arremesso seja feito aquém da linha de 3 pontos quando contará 3 pontos e uma cesta de lance livre vale 1 ponto.

REGRA DOS 3 SEGUNDOS

O jogador não poderá permanecer mais de 3 segundos no garrafão do oponente.

REGRA DOS OITO SEGUNDOS

É o tempo que uma equipe tem para passar a bola de seu campo de defesa para seu campo de ataque.

REGRA DOS 24 SEGUNDOS

Quando uma equipe estiver com o controle da bola, terá que fazer um arremesso à cesta dentro do tempo de 24 segundos.

VOLTA DA BOLA

Um jogador não pode voltar a bola do seu campo de ataque para seu campo de defesa. A penalidade é a perda da bola onde o adversário cobra um lateral na linha central.

VIOLAÇÃO

Violação quer dizer infração às regras, cuja penalidade é a perda da bola para o adversário que cobrará um lateral no ponto mais próximo onde ocorreu a violação. Violações mais comuns:

- andar com a bola;
- dois dribles;
- violar as regras de 3, 5, 8 e 24 segundos;
- volta da bola;
- manejo irregular da bola.

FALTA

É uma infração às regras envolvendo contato pessoal com um adversário ou conduta antidesportiva. Tipos de falta:

- técnica: conduta antidesportiva
- dupla: quando dois jogadores adversários cometem falta um no outro quase ao mesmo tempo;
- pessoal: fora ou durante o ato do arremesso.

PROCEDIMENTO QUANDO UMA FALTA FOR ASSINADA

Falta pessoal fora do ato do arremesso – lateral no ponto mais próximo da ocorrência se a equipe ainda não atingiu o limite de 4 faltas coletivas. Depois de 4 faltas coletivas, lance livre 1 e 1.

Falta pessoal no ato do arremesso:

- cesta convertida na região de 2 ou 3 pontos a equipe terá direito a mais um lance livre.
- Cesta não convertida na região de 2 pontos terá direito a mais 2 lances livres. Falta cometida na região de 3 pontos terá direito a 3 lances livres.

O jogador que cobra o lance livre é o jogador que sofreu a falta.

Falta técnica – A equipe adversária terá direito a 1 lance livre mais a posse de bola no centro da quadra.

Falta dupla – nenhum lance livre será concedido, mas uma falta pessoal será debitada a cada infrator. O jogo será reiniciado com bola ao alto no círculo mais próximo entre os jogadores envolvidos.

CINCO FALTAS DO JOGADOR

O jogador que tenha cometido 5 faltas, sejam pessoais ou técnicas deverá deixar automaticamente o jogo.

QUATRO FALTAS POR EQUIPE

Depois que uma equipe houver cometido 4 faltas de jogadores, pessoais ou técnicas, todas as subseqüentes faltas dos jogadores serão penalizadas com lance livre 1 e 1.

LANCE LIVRE 1 E 1

O jogador terá direito a dois lances livres. Se for bem sucedido no primeiro lance terá direito ao segundo. Se o primeiro não for convertido ele não tem direito ao segundo.

Se um jogador **acidentalmente** marcar uma cesta em sua **própria cesta**, a cesta conta dois (2) pontos e será marcada como tendo sido feita pelo capitão, em quadra, da equipe adversária.

Se um jogador **deliberadamente** marcar uma cesta em sua **própria cesta**, isto é uma violação e a cesta não contará

POSIÇÃO DOS JOGADORES DURANTE O LANCE LIVRE

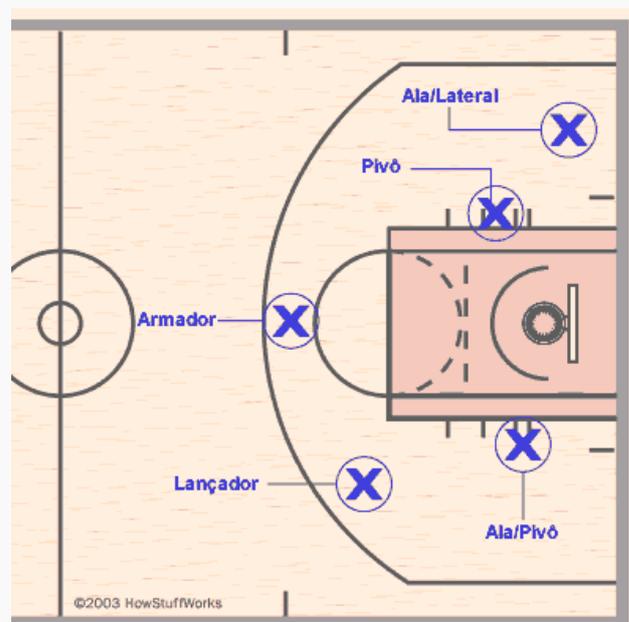


Diagrama – Posição dos jogadores durante os lances livres

OFICIAIS DO JOGO

- um árbitro e um fiscal
- um apontador: faz todas as anotações do jogo
- um cronometrista: controla o tempo de jogo
- um operador de 24 segundos: auxilia o cronometrista.

HANDEBOL



HISTÓRICO

O handebol como se joga hoje, foi introduzido no século passado na Alemanha com o nome de "Raftball".

O período da I Grande Guerra foi decisivo para o desenvolvimento do jogo quando o professor de ginástica *Max Heiser* criou um jogo ao ar livre para as operárias da Fábrica *Siemens*. E logo em seguida os homens começaram também a praticá-lo.

Em 1919 o professor alemão *Karl Schelenz*, reformulou este jogo alterando seu nome para "Handebol" com as regras publicadas pela federação alemã de ginástica.

O esporte foi evoluindo e ganhando admiradores e praticantes até que, em 1927, foi criada a Federação Internacional de handebol. E em 1936 foi incluído no programa dos Jogos Olímpicos em Berlim.

Os países que mais se destacam neste esporte são:

- na Europa: Alemanha, Dinamarca, Hungria, Suécia e Espanha.
- nos outros continentes: Coreia, Japão, Argélia, Tunísia, Cuba e Estados Unidos.

Esse esporte vem sendo praticado em muitas escolas como parte da Educação Física e como recreação desportiva, despertando grande interesse por parte de professores e alunos.

O JOGO

A duração do jogo para equipes masculinas e femininas, maiores de 18 anos, é de dois períodos de 30 min com um intervalo de 10 min entre eles.

OS JOGADORES

Uma equipe consiste em 12 jogadores, os quais tem que ser inscritos no boletim de jogo (súmula).

A equipe tem que, obrigatoriamente, jogar com um goleiro.

Na quadra de jogo não poderão estar presentes ao mesmo tempo, mais de 7 jogadores (6 jogadores de campo e 1 goleiro), estes são os titulares. Os demais jogadores são os substitutos ou reservas.

Para que se tenha o início da partida, ambas as equipes tem que apresentar na quadra, um mínimo de 5 jogadores. Porém a partida pode continuar, mesmo que o nº de jogadores de uma equipe seja inferior a 5.

Um jogador autorizado a jogar pode, a qualquer momento, entrar, na quadra cruzando a linha de substituição de sua própria equipe. Não existe um número determinado de substituições, os jogadores podem entrar na partida em qualquer momento e de forma repetida, desde que os jogadores a serem substituídos já tenham deixado a quadra de jogo.

O jogador que estiver jogando como goleiro de uma equipe, pode, a qualquer momento, substituir um jogador de campo, desde que, faça a troca do uniforme. Da mesma forma um jogador de campo pode substituir o goleiro.

As substituições dos goleiros tem que ser feitas no mesmo local destinado aos demais jogadores, na zona de substituição.

A QUADRA

A quadra é de forma retangular e compreende uma área de jogo e duas áreas de gol, medindo 40 m de comprimento e 20 m de largura.

Os lados maiores são as linhas laterais e as menores linhas de fundo, sendo que, a linha que fica entre os postes da baliza são chamadas de linha de gol.

As linhas laterais e de gol limitam a área de jogo e indicam onde se pode jogar.

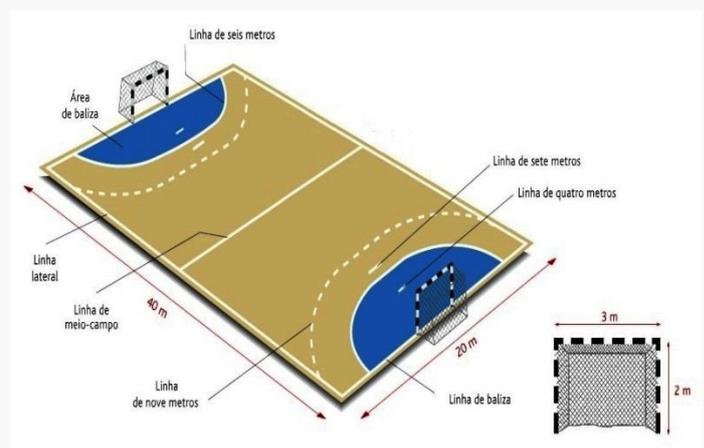
A linha de meio campo divide a quadra ao meio

A linha de tiro livre é uma linha tracejada e dela são cobradas algumas faltas cometidas nas imediações da área de goleiro.

A área do goleiro é delimitada pela linha da área do gol e é exclusiva deste.

Da linha do tiro de 7 m é cobrada a penalidade máxima do handebol.

As linhas de substituições marcam o local onde os jogadores entram e saem da quadra.



A ÁREA DO GOL

Somente o goleiro tem o direito de se encontrar na área de gol. A área é violada assim que um jogador de campo a toque com qualquer parte do seu corpo, incluindo a própria linha da área de gol.

A BOLA

A bola deve ser de couro ou material sintético. Deve ser redonda e não pode ser brilhante nem lisa.

Para os jogos masculinos a bola deverá, no começo do jogo, medir de 58 a 60 cm de circunferência e pesar de 425 a 475 gramas. Para os jogos femininos, a circunferência é de 54 a 56 cm e o peso de 325 a 400 gramas.

MANEJO DA BOLA

É permitido:

- lançar, agarrar, parar, empurrar ou bater a bola, com auxílio das mãos (abertas ou fechadas) braços, cabeça, tronco, coxas e joelhos;
- ficar de posse da bola no tempo máximo de 3 segundos;
- dar no máximo, 3 passos com a bola na mão;
- tanto parado como na corrida: bater a bola no solo uma ou várias vezes seguidas com uma das mãos;
- passar a bola de uma mão para outra;
- ao jogador de joelhos, sentado ou deitado, continuar a jogar a bola.

Não é permitido:

- tocar na bola com as pernas abaixo dos joelhos e pés;
- lançar intencionalmente a bola para além da linha lateral ou para além de sua própria linha de fundo;
- jogo passivo.

CONDUTAS

É permitido:

- utilizar braços e mãos para bloquear ou ganhar a posse de bola;
- Não é permitido:
- arrancar a bola do adversário, assim como bater na bola que ele detenha em suas mãos;
- bloquear ou empurrar o adversário com os braços, mãos ou pernas;
- segurar, agarrar, empurrar, correr ou atirar-se contra o adversário.

TIRO DE SAÍDA

No começo do jogo, o tiro de saída é executado pela equipe que ganhou o sorteio, e optou para iniciar com a posse de bola, ou pela outra equipe se, a equipe que ganhou o sorteio escolher o campo de jogo.

Após o intervalo do 1º meio tempo o tiro de saída pertence à equipe que não o executar no início do jogo.

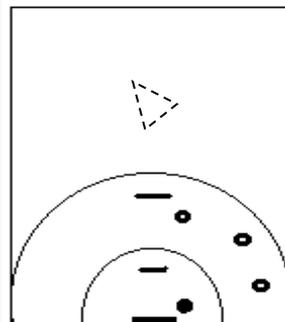
Após um gol ter sido marcado, o jogo é recomeçado por um tiro de saída, executado pela equipe que sofreu o gol.

O tiro de saída é executado no centro da quadra de jogo, em qualquer direção. Ele é precedido do apito do árbitro autorizando a sua execução em, no máximo, 3 segundos.

No momento do tiro de saída, todos os jogadores devem estar na sua própria meia quadra. A equipe adversária deve estar a 3 m de distância do jogador executante do tiro.

TIRO DE LATERAL

O tiro de lateral é ordenado assim que a bola ultrapassar completamente uma linha lateral ou quando a bola tocar em último lugar, num jogador da equipe que defende, antes de sair da quadra de jogo pela linha de fundo.



A execução do tiro de lateral é feito sem a necessidade do sinal de apito do árbitro, pela equipe cujos jogadores não tocaram na bola, antes dela ter ultrapassado a linha lateral ou de fundo.

O tiro de lateral é executado no local onde a bola ultrapassou a linha lateral ou se esta ultrapassou a linha de fundo na intersecção da linha lateral com a linha de fundo do mesmo lado.

O executante do tiro de lateral deve manter, pelo menos, um pé sobre a linha lateral até que a bola tenha saído de sua mão. Os jogadores adversários devem manter-se a uma distância mínima de 3 m do executor.

TIRO DE META

Um tiro de meta é ordenado quando a bola ultrapassar a linha de gol por fora da baliza. É executado pelo goleiro, sem o apito do árbitro, dentro de sua área do gol.

TIRO LIVRE

Um tiro livre é ordenado nos seguintes casos:

- falta na substituição ou entrada irregular no jogo;
- falta do goleiro;
- faltas no manejo da bola;
- lançamento intencional da bola pela linha de gol por fora da baliza ou linha lateral;
- jogo passivo;
- faltas na conduta para com o adversário;
- execução incorreta dos tiros;
- conduta anti-desportiva;
- via de fato (agressão).

O tiro livre é executado sem o sinal do árbitro, em princípio, no local onde a falta foi cometida.

Se este local está situado entre as linhas da área do gol e a de tiro livre da equipe que cometeu a infração, o tiro livre concedido à equipe atacante é executado no local mais próximo, imediatamente fora da linha de tiro livre.

TIRO DE 7 METROS

Um tiro de 7 metros é ordenado nos seguintes casos:

- fazer fracassar uma clara chance de gol, de forma irregular, em qualquer parte da quadra;
- o goleiro lança para sua própria área de gol a bola que se encontra fora da mesma, ou quando retorna, de posse da bola, da área de jogo para sua própria área de gol;
- quando um jogador de campo invade sua própria área de gol, a fim de obter vantagem sobre o jogador atacante que está de posse da bola;
- quando um jogador de campo lança, intencionalmente, a bola para seu próprio goleiro e este a toca dentro de sua própria área.

O tiro de 7 metros é um lançamento direto à baliza e deverá ser executado dentro dos 3 segundos seguintes ao apito do árbitro.

O jogador que executar o tiro de 7 metros não poderá tocar nem ultrapassar a linha de 7 m, antes que a bola tenha deixado sua mão.

Durante a execução do tiro de 7 metros, nenhum outro jogador além do executor poderá estar colocado entre as linhas de área de gol e tiro livre.

TIRO DE ÁRBITRO

O jogo será reiniciado com um tiro de árbitro:

- a) quando os jogadores das duas equipes cometem, ao mesmo tempo, irregularidades na quadra de jogo;
- b) quando a bola toca o teto ou qualquer outro objeto fixado sobre a quadra de jogo;
- c) o tiro de árbitro é executado no centro da quadra de jogo. O árbitro lança a bola verticalmente para o ar com um silvo de apito (bola-ao-alto).

EXCLUSÃO

Uma exclusão terá de ser ordenada nos seguintes casos:

- a) substituição irregular ou entrada incorreta;
- b) irregularidades repetidas na conduta para com o adversário;
- c) atitude anti-desportiva;
- d) não livrar a bola, imediatamente, quando uma decisão contra a equipe do jogador que está de posse da mesma.
- e)

A advertência é assinalada ao jogador faltoso, ou ao oficial de equipe, com indicação ao secretário, através da apresentação do cartão amarelo de forma bem visível.

DESQUALIFICAÇÃO

Uma desqualificação terá de ser pronunciada nos seguintes casos:

- a) entrada na quadra de jogo por um jogador não autorizado a participar;
- b) irregularidades grosseiras na conduta para com o adversário;

- c) atitudes anti-desportivas repetidas de um oficial de equipe a um jogador que esteja fora da quadra de jogo;
- d) atitudes anti-desportivas;
- e) através de uma terceira exclusão do mesmo jogador;
- f) vias de fato (agressão).

OFICIAIS DO JOGO

Cada jogo é dirigido por 2 árbitros, tendo os mesmos direitos. Eles são assistidos por um secretário e um cronometrista.

VÔLEI



HISTÓRIA DO VOLEI

O vôlei foi criado em 1895, pelo americano William G. Morgan, então diretor de educação física da Associação Cristã de Moços (ACM) na cidade de Holyoke, em Massachusetts, nos Estados Unidos. O primeiro nome deste esporte que viria se tornar um dos maiores do mundo foi mintonette.

Naquela época, o esporte da moda era o basquetebol, criado apenas quatro anos antes, mas que tivera um rápida difusão. Era, no entanto, um jogo muito cansativo para pessoas de idade. Por sugestão do pastor Lawrence Rinder, Morgan idealizou um jogo menos fatigante para os associados mais velhos da ACM e colocou uma rede semelhante à de tênis, a uma altura de 1,98 metros, sobre a qual uma câmara de bola de basquete era batida, surgindo assim o jogo de vôlei.

A primeira bola usada era muito pesada e, por isso, Morgan solicitou à firma A.G. Spalding & Brothers a fabricação de uma bola para o referido esporte. No início, o mintonette ficou restrito à cidade de Holyoke e ao ginásio onde Morgan era diretor. Um ano mais tarde, numa conferência no Springfield's College, entre diretores de educação física dos EUA, duas equipes de Holyoke fizeram uma demonstração e assim o jogo começou a se difundir por Springfield e outras cidades de Massachusetts e Nova Inglaterra.

Em Springfield, o Dr. A.T. Halstead sugeriu que o seu nome fosse trocado para volley ball, tendo em vista que a idéia básica do jogo era jogar a bola de um lado para outro, por sobre a rede, com as mãos.

O JOGO

Voleibol é um esporte coletivo, disputado por duas equipes numa quadra dividida por uma rede. Há diferentes versões disponíveis para específicas circunstâncias, propiciando versatilidade do jogo para todos.

O objetivo do jogo é enviar a bola sobre a rede para fazê-la tocar a quadra do adversário. A equipe tem três toques para retornar a bola (além do contato do bloqueio). A bola é colocada em jogo com um saque, golpeada pelo sacador sobre a rede para os adversários. A jogada ("rally") continua até a bola tocar o solo, ir "fora" ou uma equipe falhar ao retorná-la.

No voleibol, a equipe que vence uma jogada ("rally") marca um ponto (Rally Point System - Sistema de Pontos por Jogada). Quando a equipe receptora ganha a jogada, ela ganha um ponto e o

direito de sacar, e seus jogadores rodam no sentido dos ponteiros do relógio.

ÁREA DE JOGO

A área de jogo compreende a quadra de jogo e a zona livre. Deve ser retangular e simétrica.

A quadra de jogo é um retângulo medindo 18m x 9m, circundada por uma zona livre de no mínimo 3m de largura em todos os lados.

Todas as linhas têm uma largura de 5cm. Devem ser de cor clara, diferente da cor do piso da quadra e de outras linhas quaisquer.

Duas linhas laterais e duas linhas de fundo delimitam a quadra. As linhas de fundo e as laterais estão inseridas na dimensão da quadra.

Em cada quadra, uma linha de ataque, cuja extremidade posterior é desenhada a 3m de distância do eixo da linha central, marca a zona de frente.

Para as Competições Mundiais e Oficiais da FIVB, a linha de ataque é estendida além das linhas laterais pela adição de pequenas linhas pontilhadas de 15cm, com 5cm de largura, traçadas com 20cm entre elas, num comprimento total de 1,75m.

ZONAS

Zona de frente

Em cada quadra, a zona de frente é limitada pelo eixo da linha central e a extremidade posterior da linha de ataque.

A zona de frente é considerada como prolongada indefinidamente, além das linhas laterais até o fim da zona livre.

Zona de defesa

A zona de defesa tem início a partir da linha de ataque até a linha de fundo.

Zona de saque

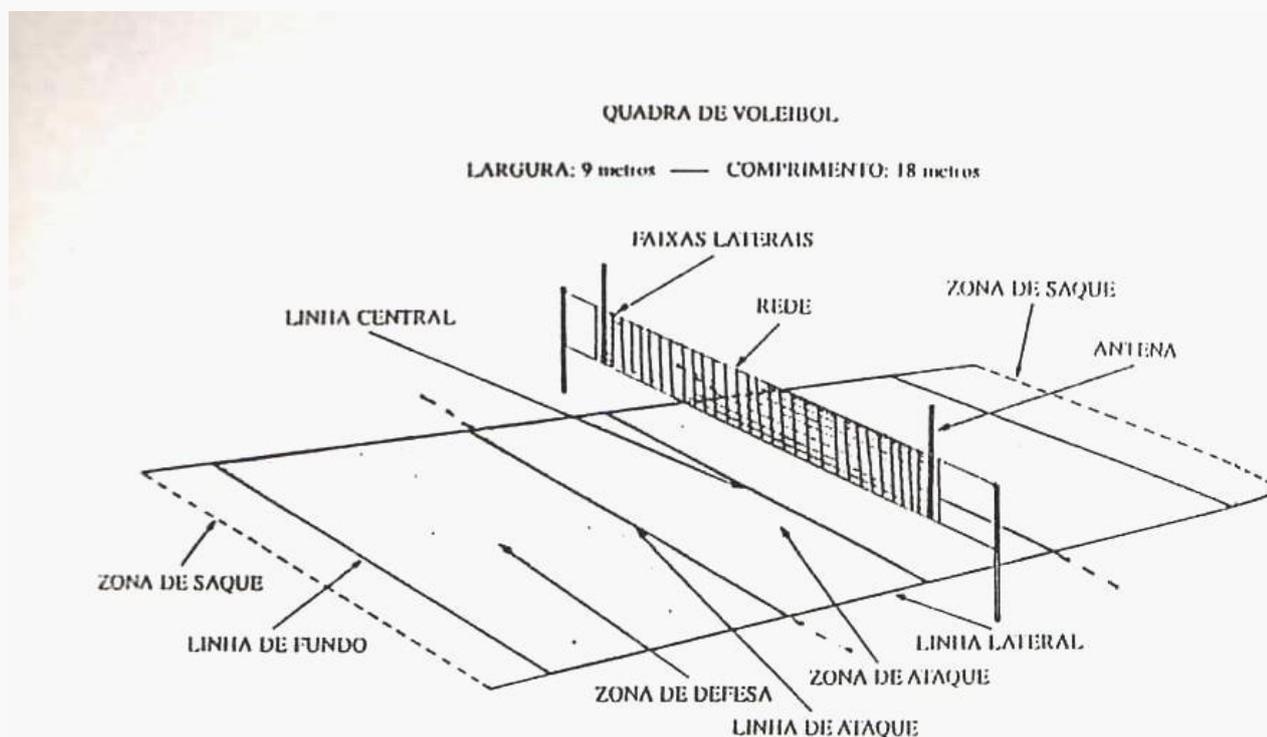
É uma área com 9m de largura, situada atrás de cada linha de fundo.

É limitada lateralmente por duas pequenas linhas, cada uma medindo 15cm, traçadas 20cm atrás da linha de fundo como uma extensão das linhas laterais. Ambas as linhas estão incluídas na largura da zona de saque.

Na profundidade, a zona de saque estende-se até o final da zona livre.

Zona de substituição

É delimitada pelo prolongamento imaginário das linhas de ataque até a mesa do apontador.



REDE E POSTES

ALTURA DA REDE

Colocada verticalmente sobre a linha central, instala-se a rede, cuja parte superior é ajustada a 2,43m para os homens e a 2,24m para as mulheres.

ANTENAS

A antena é uma vara flexível com 1,8m de comprimento e 10mm de diâmetro, feita de fibra de vidro ou material similar.

A antena é amarrada, tangenciando a parte externa de cada faixa lateral. As antenas são colocadas em lados opostos da rede.

A parte superior de cada antena estende-se além do bordo superior da rede por 80cm e é marcada com listras de 10cm de largura, em cores contrastantes, preferivelmente vermelho e branco.

As antenas são consideradas como parte da rede e delimitam lateralmente o espaço de cruzamento.

POSTES

Os postes que sustentam a rede são colocados a uma distância externa de 0,5m a 1m de cada linha lateral. Eles têm 2,55m de altura e são ajustáveis.

BOLA

A bola deve ser esférica, feita com uma capa flexível de couro, ou de material sintético, e com uma câmara interior feita de borracha ou material similar.

Sua cor pode ser clara e uniforme ou uma combinação de cores.

Bolas de material sintético ou com combinação de cores, usadas em competições Internacionais Oficiais, devem obedecer às especificações da FIVB.

Sua circunferência é de 65cm a 67cm e seu peso é de 260g a 280g.

Sua pressão interna deve ser de 0,30 a 0,325 kg/cm² (4.26 a 4.61 em libras)

EQUIPES

A equipe é constituída de, no máximo, 12 jogadores, um técnico, um assistente técnico, um treinador e um médico. Para as Competições Mundiais e Oficiais da FIVB, o médico deve ser credenciado previamente pela FIVB.

Um dos jogadores, que não o Líbero, é o capitão da equipe e deve estar indicado na súmula.

Somente os jogadores registrados na súmula podem entrar na quadra e participar da partida. Uma vez que o técnico e o capitão da equipe tenham assinado a súmula, o registro dos jogadores não pode mais ser mudado.

Deve sempre haver seis jogadores em jogo por equipe.

A formação inicial da equipe indica a ordem de rotação dos jogadores na quadra. Esta ordem deve ser mantida durante todo o set.

Antes do início de cada set, o técnico deve apresentar a formação inicial da sua equipe na folha de formação. Esta folha, devidamente preenchida e assinada, é entregue ao segundo árbitro ou ao apontador. Os jogadores que não estão na formação inicial de um set são os reservas para aquele set (exceto o Líbero).

POSIÇÕES

No momento em que a bola é golpeada pelo sacador, cada equipe deve estar posicionada dentro de sua própria quadra na ordem de rotação (exceto o sacador).

A posição dos jogadores é numerada como segue:

- a) os três jogadores junto à rede são os jogadores da linha de frente e ocupam as posições 4(frente-esquerda), 3(frente-centro) e 2(frente-direita).
- b) os outros três são os jogadores da linha de trás, ocupando as posições 5(atrás-esquerda), 6(atrás-centro) e 1(atrás-direita).

Após o golpe de saque, os jogadores podem deslocar-se e ocupar qualquer posição na própria quadra e na zona livre.

ROTAÇÃO/ RODÍZIO

A ordem de rotação é determinada pela formação inicial da equipe e controlada com a ordem de saque e posição dos jogadores durante todo o set.

Quando a equipe receptora ganha o direito de sacar, seus jogadores rodam uma posição no sentido dos ponteiros do relógio: jogador na posição 2 roda para a posição 1 para sacar, jogador da 1 roda para a 6, etc.

UNIFORME

O uniforme dos jogadores consiste em: camiseta, calção, meia e calçado esportivo.

A cor e o feitiço das camisetas, calções e meias devem ser iguais para a equipe (*exceto para o Líbero*).

As camisetas dos jogadores devem estar numeradas de 1 até 18.

É proibido vestir uniformes de cor diferente da dos outros jogadores (*exceto para o Líbero*) e/ou sem a numeração oficial.

SUBSTITUIÇÃO DE JOGADORES

A substituição é o ato pelo qual um jogador, que não o Líbero nem com quem ele tenha trocado, após ter sido registrado pelo apontador, entra no jogo para ocupar a posição de outro jogador que deve deixar a quadra neste momento. A substituição requer autorização do árbitro

Seis substituições é o máximo permitido por equipe, por set.. Um ou mais jogadores podem ser substituídos ao mesmo tempo.

Um jogador da formação inicial pode deixar o jogo e retornar, mas somente uma vez no set e para sua posição anterior na formação.

Um reserva pode entrar no jogo no lugar de um jogador da formação inicial, uma única vez por set, e só pode ser substituído pelo mesmo jogador titular.

As substituições devem ocorrer dentro da zona de substituição.

Uma substituição deve durar somente o tempo necessário para o registro da substituição na súmula e para permitir a saída e a entrada dos jogadores. No momento da solicitação, (os) jogador(es) deve(m) estar pronto(s) para entrar na quadra, de pé, perto da zona de substituição. Se isto não ocorrer, a substituição não é permitida e a equipe é punida por um retardamento.

Para as Competições Mundiais e Oficiais da FIVB, plaquetas numeradas são usadas para facilitar a(s) substituição (ões).

Se uma equipe pretende fazer simultaneamente mais de uma substituição, a quantidade de substituições deve ser indicada no momento da solicitação. Neste caso, as substituições devem ser sucessivas, um par de jogadores após outro.

PONTUAÇÃO

Ponto

Uma equipe marca um ponto:

- 1- quando é bem sucedida, ao fazer a bola tocar a quadra adversária;
- 2- quando a equipe adversária comete uma falta;
- 3- quando a equipe adversária recebe uma penalidade.

Consequências de vencer o "rally":

Um "rally" é a sequência de ações de jogo desde o momento do golpe do saque pelo sacador até a bola estar fora de jogo.

- Se a equipe sacadora vence o "rally", ela marca um ponto e continua a sacar;
- Se a equipe receptora vence o "rally", ela marca um ponto e deve ser a próxima a sacar.

PARA GANHAR UM SET

Um set (exceto o decisivo, 5º set) é vencido pela equipe que primeiro marcar 25 pontos, com uma diferença mínima de 2 pontos. Em caso de empate em 24 x 24, o jogo continua até que uma diferença de dois pontos seja atingida (26 x 24, 27 x 25; ...).

PARA GANHAR A PARTIDA

A partida é vencida pela equipe que vencer três sets.

Em caso de empate em 2 x 2 em sets, o set decisivo (5º) é jogado até 15 pontos, com uma diferença mínima de dois pontos.

AUSÊNCIA E EQUIPE INCOMPLETA

Se uma equipe recusar-se a jogar, após ser intimada, ela é declarada ausente e perde a partida com o resultado 0 x 3 para a partida e 0 x 25 para cada set.

INTERVALOS E TROCA DE QUADRA

Todos os intervalos entre sets duram três minutos. Após cada set, as equipes trocam de quadra, exceto no set decisivo.

No set decisivo, quando a equipe na liderança atinge 8 pontos, as equipes trocam de quadra sem demora e as posições dos jogadores permanecem as mesmas.

SITUAÇÕES DE JOGO

BOLA EM JOGO

A bola está em jogo desde o momento do golpe do saque, autorizado pelo primeiro árbitro.

BOLA FORA DE JOGO

A bola está fora de jogo no momento da falta, que é apitada por um dos árbitros; na ausência da uma falta, no momento do apito.

BOLA "DENTRO"

A bola é considerada "dentro" quando toca o piso da quadra, incluindo as linhas de delimitação.

BOLA "FORA"

A bola é considerada "fora" quando:

- parte da bola que toca o solo está totalmente fora das linhas de delimitação;
- toca um objeto fora da quadra, o teto ou uma pessoa fora do jogo;
- toca as antenas, cabos de fixação, postes ou a própria rede fora das antenas/faixas laterais;
- cruza o plano vertical da rede, total ou parcialmente, fora do espaço de cruzamento
- cruza completamente o espaço sob a rede.

TOQUES DA EQUIPE

Um toque é considerado como qualquer contato com a bola por um jogador em jogo.

QUATRO TOQUES

A equipe tem direito, no máximo, a três toques (*além do bloqueio*) para retornar a bola. Se mais forem usados, a equipe comete a falta de: "QUATRO TOQUES".

DUPLO CONTATO

Um jogador não pode tocar a bola duas vezes consecutivamente

BOLA PRESA

Se toques simultâneos entre dois oponentes sobre a rede acarretam uma "BOLA PRESA", acontece uma "FALTA DUPLA" e o "rally" é repetido.

TOQUE APOIADO

Dentro da área de jogo não é permitido a um jogador apoiar-se em um jogador de sua equipe ou qualquer estrutura/objeto para alcançar a bola.

BOLA CRUZANDO A REDE

A bola enviada para a quadra adversária deve passar por cima da rede, dentro do espaço de cruzamento.

BOLA TOCANDO A REDE

Enquanto cruza a rede, a bola pode tocá-la.

BOLA NA REDE

A bola enviada para a rede, pode ser recuperada dentro do limite dos três toques da equipe.

SAQUE

O saque é o ato de colocar a bola em jogo pelo jogador de trás, à direita, posicionado na zona de saque.

O primeiro saque do 1º set, bem como o do set decisivo (o 5º) é executado pela equipe determinada pelo sorteio.

O primeiro árbitro autoriza o saque após verificar se as duas equipes estão prontas para jogar e se o sacador está com a posse da bola

A bola deve ser golpeada com uma das mãos ou com qualquer parte do braço depois de ser solta ou lançada para cima com a(s) mão(s).

Somente um lançamento ou soltura da bola é permitido. Quicar a bola ou movimentá-la nas mãos é permitido.

No momento do golpe de saque ou da impulsão para o saque em suspensão, o sacador não pode tocar a quadra (inclusive a linha de fundo) nem o piso fora da zona de saque. Após o golpe, o sacador pode pisar ou cair fora da zona de saque ou dentro da quadra.

O sacador deve golpear a bola dentro de 8 segundos após o primeiro árbitro apitar para o saque.

O saque efetuado antes do apito do árbitro é anulado e repetido.

Os jogadores da equipe sacadora não podem impedir os adversários, através de barreira individual ou coletiva, de verem o sacador ou a trajetória aérea da bola.

GOLPE DE ATAQUE

Todas as ações que enviam a bola para o adversário, exceto o saque e o bloqueio, são consideradas como golpes de ataque.

Durante o golpe de ataque, é permitido "colocar" a bola com a ponta dos dedos, somente se a bola é claramente golpeada e não carregada ou lançada.

RESTRIÇÕES AO GOLPE DE ATAQUE

Os jogadores da frente podem completar um golpe de ataque a qualquer altura, desde que o contato com a bola tenha sido feito dentro do próprio espaço de jogo

Um jogador de trás pode completar um ataque a qualquer altura atrás da zona de frente:

- no seu impulso, o(s) pé(s) do jogador não deve(m) tocar nem ultrapassar a linha de ataque.
- após seu golpe, o jogador pode cair dentro da zona de frente.

Um jogador de trás também pode completar um golpe de ataque na zona de frente se, no momento do contato, a bola não está completamente mais alta do que o bordo superior da rede.

Nenhum jogador pode completar um golpe de ataque ao saque adversário, quando a bola está na zona de frente e completamente acima do bordo superior da rede.

BLOQUEIO

Bloquear é a ação dos jogadores próximos à rede de interceptar a bola vinda do adversário, estendendo-se mais alto que o bordo superior da rede. Somente aos jogadores da linha de frente é permitido completar um bloqueio.

O JOGADOR LÍBERO

Cada equipe tem o direito de inscrever, dentre a lista de 12 jogadores, um (1) jogador especializado defensivo - "Líbero".

O Líbero deve estar registrado na súmula antes da partida, na linha especial, reservada para isto. O Líbero não pode ser o capitão da equipe nem o capitão em jogo.

O jogador Líbero deve usar um uniforme cuja camiseta, no mínimo, deve contrastar na cor com os demais membros da equipe. O uniforme do Líbero pode ter um feitiço diferente, mas deve estar numerado como os demais membros da equipe.

O Líbero está autorizado a substituir qualquer jogador posicionado na linha de trás.

Ele está restrito a atuar como um jogador na linha de trás e não está autorizado a completar um golpe de ataque de qualquer lugar (incluindo a quadra de jogo e zona livre) se, no momento do contato, a bola estiver mais alta do que o bordo superior da rede.

Ele não pode sacar, bloquear ou tentar bloquear.

Um jogador não pode completar um golpe de ataque mais alto que o bordo superior da rede, se a bola é proveniente de um passe de voleio (toque) de um Líbero que está na sua zona de frente ou na extensão dela. A bola pode ser livremente atacada se o Líbero faz a mesma ação fora da sua zona de frente ou da extensão dela.

Trocas envolvendo o Líbero não são contadas como regulares. Elas são ilimitadas, mas deve haver um "rally" entre duas substituições de Líbero. O Líbero pode apenas ser trocado pelo jogador com quem ele trocou.

Trocas somente devem ocorrer enquanto a bola estiver fora de jogo e antes do apito para o saque.

O Líbero e o jogador com quem trocou só podem entrar ou sair da quadra pela linha lateral, em frente ao banco de sua equipe, entre a linha de ataque e a linha de fundo.

EQUIPE DE ARBITRAGEM

A equipe de arbitragem para uma partida é composta dos seguintes oficiais:

- o primeiro árbitro
- o segundo árbitro
- o apontador
- quatro(dois) juizes de linha

FUNDAMENTOS DO VÔLEI

Toque de bola por cima - é utilizado para bolas altas, que chegam ao jogador por cima de sua cabeça. É realizado com as duas mãos e o contato com a bola é feito com as extremidades internas dos dedos e com maior apoio dos indicadores e polegares. Veja:



Para realizar o toque evite separar demais os braços e bater a bola com a palma das mãos.

Manchete - é utilizada quando a bola chega com grande velocidade ou quando estamos em posição que nos impede de tocá-la por cima.

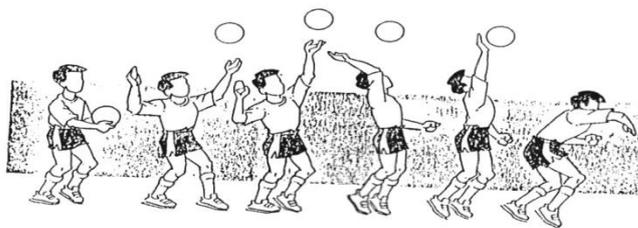
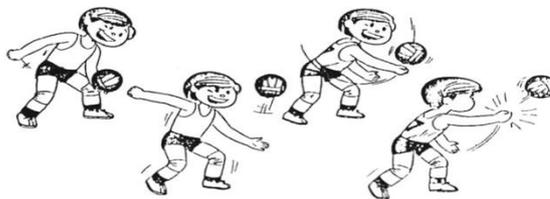
Para fazer a manchete o jogador parte da posição de guarda, projeta os ombros e estende os braços em direção à bola. Quando a bola toca o braço o jogador estende as pernas.

Ao executar a manchete evite flexionar o tronco, separar e flexionar os braços e tocar a bola com as mãos.

Veja a posição dos braços para a execução da manchete:

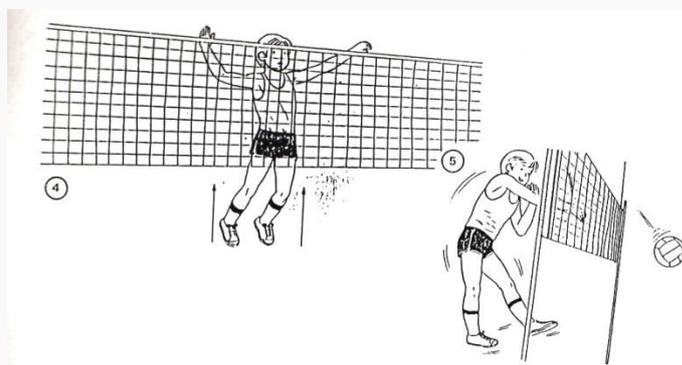


Saque - existem dois tipos de saque: o saque tipo tênis e o saque por baixo, mais usado por iniciantes.



Cortada - é um tipo de ataque muito utilizado no jogo. Consiste em golpear a bola, rápida e violentamente, com uma das mãos, procurando fazê-la tocar a quadra adversária.

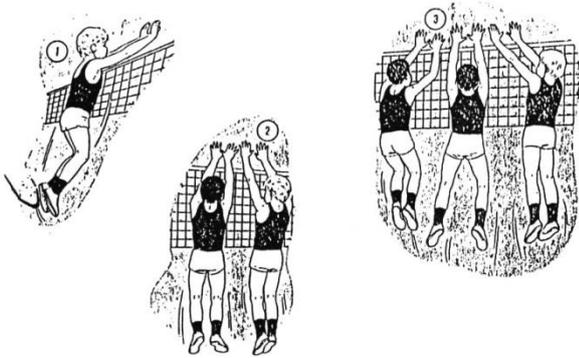
As fases da cortada são: corrida, aproximação, impulsão, flutuação e queda. Na fase da flutuação é que é feita a batida da bola, como mostra as figuras a seguir:



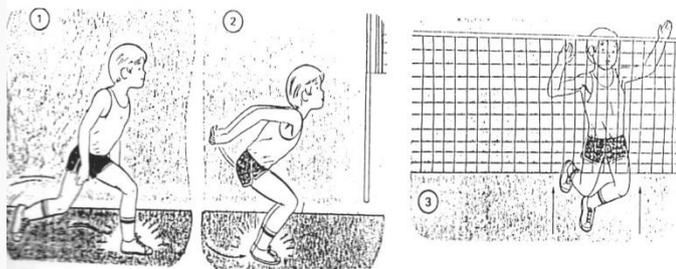
Os erros mais comuns ao realizar a cortadas são: não coordenar as passadas, não flexionar as pernas na aproximação preparando-se para a impulsão, atacar com o braço flexionado, cair sobre a rede, ter dificuldade quanto ao tempo de bola, falta de precisão no contato bola-mão.

Bloqueio - é a ação dos jogadores, posicionados junto a rede, de interceptar a bola vinda da equipe adversária, estendendo os braços mais alto que o bordo superior da rede.

Quando o bloqueio é feito por um jogador temos o bloqueio simples (fig.1), quando é feito por dois jogadores, temos o bloqueio duplo (fig.2) e quando é feito por três jogadores o bloqueio triplo (fig.3).



As fases do bloqueio são: preparação, impulsão, elevação, bloqueio e queda.



Os erros mais comuns são: tocar na rede projetando o corpo para a frente, posicionamento inadequado das mãos (afastadas ou unidas demais), ter dificuldade quanto ao tempo de bola.

FUTSAL



HISTÓRICO

O **Futebol de Salão** tem duas versões sobre o seu surgimento, e, tal como em outras modalidades desportivas, há divergências quanto a sua invenção. Há uma versão que começou a ser jogado por volta de 1940 por frequentadores da Associação Cristã de Moços, em São Paulo, pois havia uma grande dificuldade em encontrar campos de futebol livres para poderem jogar e então começaram a jogar suas "peladas" nas quadras de basquete e hóquei.

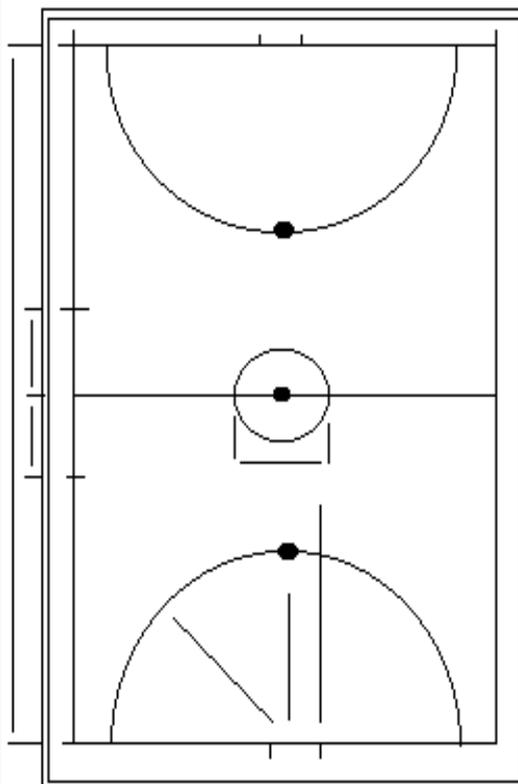
No início, jogavam-se com cinco, seis ou sete jogadores em cada equipe, mas logo definiram o número de cinco jogadores para cada equipe. As bolas usadas eram de serragem, crina vegetal, ou de cortiça granulada, mas apresentavam o problema de saltarem muito e

frequentemente saíam da quadra de jogo, então tiveram seu tamanho diminuído e seu peso aumentado, por este fato o FUTEBOL DE SALÃO foi chamado o "ESPORTE DA BOLA PESADA". Temos também a versão que considero como a mais provável, o FUTEBOL DE SALÃO foi inventado em 1934 na Associação Cristã de Moços de Montevidéu, Uruguai, pelo professor Juan Carlos Ceriani, que chamou este novo esporte de "INDOOR-FOOT-BALL".

Destaca-se em São Paulo o nome de Habib Maphuz que muito trabalhou nos primórdios do futebol de salão no Brasil. O professor da ACM de São Paulo, Habib Maphuz no início dos anos cinquenta participou da elaboração das normas para a prática de várias modalidades esportivas, sendo uma delas o futebol jogado em quadras, tudo isto no âmbito interno da ACM paulista, este mesmo salonista fundou a primeira liga de futebol de Salão, a Liga de Futebol de Salão da Associação Cristã de Moços e após foi o primeiro presidente da Federação Paulista de Futebol de Salão e foi também colaborador de Luiz Gonzaga de Oliveira Fernandes a elaborar o primeiro livro de regras de Futebol de Salão editada no mundo, em 1956.

Apesar das divergências, o que concluímos é que o FUTEBOL DE SALÃO nasceu na Associação Cristã de Moços, ou na década de trinta em Montevidéu ou na década de quarenta em São Paulo, a primeira regra publicada foi editada em 1956 feita por Luiz Gonzaga de Oliveira Fernandes em São Paulo, Juan Carlos Ceriani e Habib Maphuz professores da ACM são os pais do FUTEBOL DE SALÃO, este esporte relativamente novo, que é sem nenhuma contestação o segundo esporte no Brasil, somente atrás do futebol, e atualmente o esporte em maior crescimento em todo mundo, possivelmente olímpico em breve.

A QUADRA



DIMENSÕES

A quadra de jogo será um retângulo com o comprimento máximo de 42 (quarenta e dois) metros e o mínimo de 25 (vinte e cinco) metros, tendo a largura máxima de 22 (vinte e dois) metros e a mínima de 15 (quinze) metros.

a) As linhas demarcatórias da quadra, na lateral e no fundo, deverão estar afastadas 1 (um) metro de qualquer obstáculo (cerca ou alambrado)

b) Para partidas oficiais nacionais a quadra deverá ter um comprimento mínimo de 30 (trinta) metros e uma largura mínima de 17 (dezesete) metros.

c) Para partidas oficiais internacionais a quadra deverá ter um comprimento entre 38 (trinta e oito) e 42 (quarenta e dois) metros e uma largura entre 18 (dezoito) e 22 (vinte e dois) metros.

A MARCAÇÃO DA QUADRA

Todas as linhas demarcatórias da quadra deverão ser bem visíveis, com 8 (oito) centímetros de largura.

a) As linhas limítrofes de maior comprimento denominam-se linhas laterais e as de menor comprimento linhas de fundo.

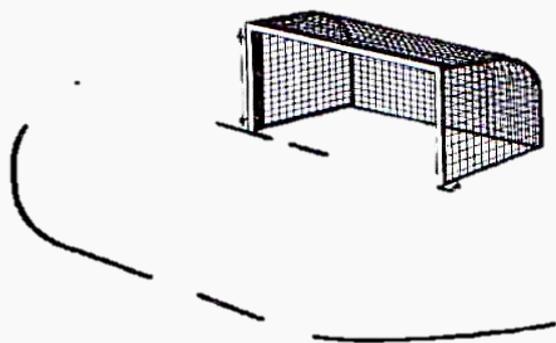
b) Na metade da quadra será traçada uma linha divisória, de uma extremidade a outra das linhas laterais, equidistantes às linhas de fundo.

c) O centro da quadra será demarcado por um pequeno círculo com 10 (dez) centímetros de raio.

d) Ao redor do pequeno círculo será fixado o círculo central da quadra com um raio de 3 (três) metros.

e) As linhas que delimitam as partes da quadra de jogo pertencem as respectivas partes.

ÁREA DE META



Nas quadras com largura igual ou superior a 17 (dezesete) metros, em cada extremidade da quadra, a 6 (seis) metros de distância de cada poste de meta haverá um semicírculo perpendicular à linha de fundo que se estenderá ao interior da quadra com um raio de 6 (seis) metros. A parte superior deste semicírculo será uma linha reta de 3 (três) metros, paralela à linha de fundo, entre os postes. A superfície dentro deste semicírculo denomina-se área de meta. Nas quadras com largura inferior a 17 (dezesete) metros, o semicírculo perpendicular à linha de fundo terá um raio de 4 (quatro) metros. As linhas demarcatórias fazem parte da área de meta.

PENALIDADE MÁXIMA

À distância de 6 (seis) metros do ponto central da meta, medida por uma linha imaginária em ângulo reto com a linha de fundo e assinalada por um pequeno círculo de 10 (dez) centímetros de raio, serão marcados os respectivos sinais de penalidade máxima.

TIRO LIVRE SEM BARREIRA

À distância de 10 (dez) metros do ponto central da meta, medida por uma linha imaginária em ângulo reto com a linha de fundo, serão marcados os respectivos sinais, de onde serão cobrados os tiros livres sem barreira, nas hipóteses previstas nestas regras.

ZONA DE SUBSTITUIÇÕES

Sobre a linha lateral e perpendicular á mesma, do lado onde se encontra a mesa do anotador e cronometrista, serão marcadas duas linhas de 80 centímetros cada, ficando 40 centímetros no interior da quadra e 40 centímetros do lado de fora, demarcando 3 (três) metros de cada no meio da quadra. Por entre estas duas linhas de 80 centímetros os atletas deverão sair e entrar na quadra por ocasião da substituição.

METAS

No meio de *toda* área e sobre a linha de fundo serão colocadas as metas, formadas por dois postes verticais separados em 3 (três) metros entre eles (medida interior) e ligados por um travessão horizontal cuja medida livre interior estará a 2(dois) metros do solo.

a) A largura e espessura dos postes e do travessão serão de 8(oito) centímetros e quando roliços terão o diâmetro de 8(oito) centímetros.

b) Os postes e travessão, poderão ser confeccionados em madeira, plástico, ferro ou material similar e pintados, de preferência de branco e fixados ao solo. Os postes e travessão deverão ter a mesma largura e espessura.

c) Serão colocadas redes por trás das metas e obrigatoriamente presas aos postes, travessão e solo. Deverão estar convenientemente sustentadas e colocadas de modo a não perturbar ou dificultar a ação do goleiro. As redes serão de corda, em material resistente e malhas de pequena abertura para não permitir a passagem da bola.

CONSTRUÇÃO

O seu piso será de madeira, material sintético ou cimento, rigorosamente nivelado, sem declives, nem depressões, prevenindo escorregões e acidentes.

LOCAL PARA O REPRESENTANTE

As quadras deverão dispor, obrigatoriamente, em um lugar central e inteiramente inacessível aos assistentes, de mesa e cadeiras para que o representante da entidade, o anotador e o cronometrista possam exercer com segurança e tranquilidade suas funções.

LOCAL PARA OS ATLETAS RESERVAS E COMISSÃO TÉCNICA

As quadras deverão dispor de dois locais privativos e adequados, situados a margem das linhas laterais ou de fundo, inacessível aos assistentes, onde ficarão sentados os atletas reservas, técnico ou treinador, massagista, médico e preparador físico das equipes disputantes. A localização dos bancos de reservas, quando próxima a mesa do anotador e cronometrista guardará, obrigatoriamente uma distância nunca inferior a 3(três) metros de cada lado da mesa. Quando colocados na linha de fundo deverão observar a mesma distância do poste da meta mais próximo.

PLACAR OU MOSTRADOR E CRONÔMETRO ELETRÔNICO

As quadras possuíram, obrigatoriamente, em perfeitas condições de uso e visibilidade para o público e para a equipe da arbitragem, placar ou mostrador onde serão afixados ou indicados os tentos da partida e o cronômetros eletrônico para controle do tempo de jogo.

A BOLA

A bola será esférica. O invólucro será de couro macio ou de outro material aprovado. Em sua confecção é vedado o uso de material que possa oferecer perigo ou dano aos atletas.

Nas categorias Principal e Juvenil, as bolas em sua circunferência terão no máximo 64 (sessenta e quatro) centímetros e no mínimo 61 (sessenta e um) centímetros. Seu peso terá no máximo 430 (quatrocentos e trinta gramas) e no mínimo 390 (trezentos e noventa) gramas.

Nas categorias Infantil e Feminino, as bolas em sua circunferência terão no máximo 59 (cinquenta e nove) centímetros. Seu peso terá 380 (trezentos e oitenta) gramas e no mínimo 350 (trezentos e cinquenta) gramas. As bolas, para estas categorias, deverão ter uma marca, em cor diferente, bem visível para sua fácil identificação.

Nas categorias com faixa de idade inferior ao Infantil, as bolas em sua circunferência terão no máximo 55 (cinquenta e cinco) centímetros e no mínimo 50 (cinquenta) centímetros. Seu peso terá no máximo 330 (trezentos e trinta) gramas e no mínimo 300 (trezentos gramas)

Nas categorias de base (iniciação), as bolas em sua circunferência terão no máximo 43 (quarenta e três) centímetros e no mínimo 40 (quarenta) centímetros. Seu peso terá no máximo 280 (duzentos e oitenta) gramas e no mínimo 250 (duzentos e cinquenta) gramas.

Além das exigências dos itens anteriores, a bola, atirada de uma altura de 2 (dois) metros, não poderá, em seu primeiro salto, ultrapassar 65 (sessenta e cinco) centímetros de altura nem saltar mais de 3 (três) vezes consecutivas.

A bola somente poderá ser trocada, durante a partida, com a autorização do árbitro.

O local destinado ao representante, ao anotador e ao cronometrista deverá contar com bolas de reserva em número suficiente e em plenas condições de serem utilizadas.

NÚMERO E SUBSTITUIÇÃO DE ATLETAS

I. A partida será disputada entre duas equipes compostas, cada uma, por no máximo de 5 (cinco) atletas, um dos quais, obrigatoriamente, será o goleiro.

II. É vedado o início de uma partida sem que as equipes contem com um mínimo de 5 (cinco) jogadores, nem será permitido sua continuação ou prosseguimento se uma das equipes, ou ambas, ficar reduzida a menos de 3 (três) atletas.

III. O número máximo de jogadores reservas para substituições é de 7 (sete).

IV. Será permitido um número indeterminado de substituições "volantes" a qualquer tempo do jogo, sem necessidade da paralisação do cronômetro, exceção feita ao goleiro que somente poderá ser substituído com a bola fora do jogo. Um atleta que tenha sido substituído poderá voltar a partida em substituição a outro.

V. A substituição volante realiza-se quando a bola estiver em jogo, subordinando-se às seguintes condições:

- a) O atleta que sai da quadra de jogo, deverá fazê-lo pela linha lateral, nos 3 (três) metros correspondentes ao lado onde se encontra seu banco de reservas, mas nunca antes de o atleta substituído transpor completamente a linha lateral.
- b) O atleta que entra na quadra de jogo deverá fazê-lo pela mesma linha da zona de substituição, devendo aguardar em pé, também nos 3 (três) metros correspondente ao lado onde se encontra seu banco de reservas e no setor chamado zona de substituições.
- c) É vedada a substituição do goleiro por ocasião da cobrança de tiros livres direto ou indireto (exceção na cobrança de penalidade máxima), salvo em caso de contusão grave por ele sofrida, comprovada pelo árbitro e confirmada pelo médico ou fisioterapeuta, ou na ausência deste, pelo massagista ou atendente.
- d) Qualquer atleta substituído está submetido à autoridade e jurisdição dos árbitros, seja ou não chamado a participar da partida.
- e) A substituição completa-se quando o substituído entra na quadra de jogo e, o substituído, deixa a mesma totalmente. A troca de posição entre o goleiro e os demais atletas participantes da partida poderá ser feita desde que previamente autorizada por um dos árbitros e no momento em que o jogo esteja paralisado.

ÁRBITROS

Os árbitros usarão, obrigatoriamente, camisas de manga curta ou manga comprida, nas cores determinadas e aprovadas por sua entidade, além da calça, cinto, meias e tênis ou sapatos da cor branca.

Os árbitros utilizarão, sempre que necessário, camisas de cor distintas que os possa diferenciar com as camisas dos atletas. Os demais equipamentos permanecerão, sempre inalterados.

CRONOMETRISTAS E ANOTADORES

Os cronometristas e anotadores usarão, obrigatoriamente, camisas de manga curtas ou manga comprida, nas cores determinadas por sua entidade, além de calça, cinto meias e tênis ou sapatos de cor preta.

DA EQUIPE DE ARBITRAGEM

Os oficiais de arbitragem usarão na camisa, a altura do peito e no lado esquerdo, o distintivo da entidade a que estiverem vinculados, de acordo com a regulamentação baixada por seus países.

Os árbitros pertencentes ao quadro nacional ou internacional usarão o distintivo da entidade máxima nacional ou internacional.

As duplas de arbitragem (árbitro principal e auxiliar) (cronometrista e anotador) usarão camisas nas mesmas cores, em dupla ou quartetos, distintos, permanecendo inalterados os demais equipamentos.

DURAÇÃO DA PARTIDA

O tempo de duração de uma partida será cronometrado, divididos em dois períodos iguais, tanto no masculino como no feminino e com tempo de até 10 minutos para descanso entre os períodos. Considerando a menor resistência do organismo em formação e não poder exigir-se de jogadores de reduzida idade um excessivo esforço físico, os tempos de duração das partidas serão os seguintes:

- a) Para a categoria Adulto, Sub 20 e Sub 17, serão de 40 (quarenta) minutos, dividido em dois tempos de 20 (vinte) minutos;
- b) Para a categoria Sub 15, será de 30 (trinta) minutos, dividido em dois tempos de 15 (quinze) minutos;
- c) Para as outras categorias, em suas faixas de idade, as entidades estaduais deverão determinar ou homologar a fixação de tempo especial de duração da partida.

Será concedido às equipes disputantes, objetivando das instruções aos atletas, o direito de solicitar o pedido máximo de 2 (dois) tempos, um em cada período da partida, sendo de 1 (um) minuto a duração de cada tempo solicitado, respeitando-se os seguintes princípios:

- a) os técnicos ou treinadores das equipes deverão solicitar o tempo ao cronometrista e na ausência ou falta deste solicitarão ao árbitro auxiliar;
- b) os pedidos de tempo somente serão concedidos quando a bola estiver fora de jogo;
- c) nos pedidos de tempo se permitirá que os atletas participantes da partida sentem-se no banco destinado aos reservas para receberem instruções de seus técnicos ou treinadores;
- d) se uma equipe não solicitar tempo no primeiro período da partida não poderá acumular para usá-lo no segundo tempo;
- e) quando em uma partida houver tempo suplementar, as equipes não terão direito a solicitação de tempo técnico nessa prorrogação. Mesmo que não tenha sido solicitado no segundo período de jogo;

Aos técnicos ou treinadores será permitido orientar seus atletas durante o transcorrer da partida, desde que o façam devidamente sentados no banco destinado aos reservas, podendo levantar-se, em determinados momentos, sem permanecer em pé. Deverão fazê-lo de maneira discreta, sem reclamar ou perturbar o bom andamento da partida.

O treinador, no momento de orientar seus atletas, quando da partida em andamento, não poderá aproximar-se a menos de 5 (cinco) metros de distância da mesa destinada ao

cronometrista e anotador.

BOLA DE SAÍDA

No *início* da partida a escolha de lado ou pontapé inicial será decidido por meio de sorteio pelo árbitro principal. A equipe vencedora do sorteio escolherá a meia quadra onde irá atuar ou optará pela execução do pontapé inicial.

Dado o sinal pelo árbitro, a partida será iniciada por um dos atletas, que movimentará a bola com os pés em direção ao lado contrário, devendo a mesma, nesse momento, estar colocada imóvel sobre o centro da quadra. Cada equipe deverá estar em seu próprio lado e nenhum atleta da equipe contrária à iniciadora da partida poderá aproximar-se a menos de 3 (três) metros da bola, nem invadir a meia quadra do adversário enquanto o pontapé inicial não for dado e a bola houver percorrido distância igual a sua circunferência. O atleta que executar o pontapé inicial não poderá ter contato com a bola enquanto esta não for tacada ou jogada por outro atleta.

Depois de consignado um tento, a partida recomeçará de maneira idêntica, por um atleta de equipe que sofreu o tento.

Após o descanso regulamentar a que se refere a regra, a partida recomeçará com as equipes disputantes trocando de lado e o reinício será efetivado por um atleta da equipe contrária aquela que deu o pontapé inicial.

Se na bola de saída, o jogador movimentar a bola para o lado ou para trás, deverá ser repetido o lance e se tornar a fazê-lo deve ser penalizado com cartão amarelo por atitude antidesportiva. A equipe continuará com o direito de executar a saída de bola.

CONTAGEM DE TENTOS

Respeitadas as disposições em contrário referidas nesta regra, será válido o tento quando a bola ultrapassar inteiramente a linha de fundo entre os postes de meta e sob o travessão, contanto que não tenha sido arremessada, carregada ou impulsionada com a mão ou braço de atleta atacante.

A equipe que tenha consignado maior número de tentos será considerada vencedora da partida. Se houver igualdade no número de tentos assinalados por cada equipe ou se nenhum for consignado pelas equipes disputantes, a partida será considerada empatada.

Se durante a partida ocorrer deslocamento do travessão ou dos postes de meta, coincidentemente com o chute a meta, o árbitro poderá validar o tento se a bola houver cruzado a linha de fundo, entre os postes e o travessão quando de sua posição normal.

Quando do sinal do encerramento da partida, se a bola estiver na trajetória da meta e a bola penetrar na mesma, sem tocar em qualquer outro atleta, o tento será válido. A bola de saída não precisará ser executada. O árbitro encerrará a partida assim que a bola concluir sua trajetória, tocar ou ser tacada por qualquer outro atleta ou bater nos postes ou travessão de meta e retomar.

Não será válido o tento resultante de bola de saída e tiro livre indireto, a menos que a bola, em sua trajetória, toque ou seja tocada por qualquer outro atleta, inclusive o goleiro, colocados dentro ou fora de sua área de meta.

Será nulo o tento originado de qualquer arremesso do goleiro adversário ou de arremesso de meta por ele executado com as mãos, salvo se a bola, em sua trajetória, tocar ou for tacada por atleta (atacante ou defensor) que não seja o goleiro.

Se, ao segurar ou arremessar a bola, ou dar um munhecação na mesma, o goleiro permitir que a bola entre e ultrapasse inteiramente a linha de fundo, entre os postes e sob o travessão de meta, o tento será considerado válido.

FALTAS E INCORREÇÕES

1 - As faltas e incorreções serão penalizadas com:

A) Tiro Livre Direto

B) Tiro Livre Indireto

TIRO LIVRE DIRETO

2 - Será concedido um tiro livre direto em favor da equipe adversária quando um jogador cometer uma das seguintes infrações contra jogador adversário, de maneira que os árbitros julguem imprudente, temerária ou com uso de força excessiva:

- a) Dar ou tentar dar pontapé em adversário;
- b) Calçar o adversário, isto é, derrubar ou tentar fazê-lo usando as pernas, agachando-se na frente ou por trás dele;
- c) Pular ou atirar-se sobre o adversário;
- d) Trancar o adversário por trás ou de maneira violenta e perigosa;
- e) Bater, tentar bater ou lançar uma cusparada em adversário ou companheiro de equipe;
- f) Segurar um adversário com as mãos ou impedi-lo de ação com qualquer parte do braço;
- g) Empurrar o adversário;
- h) Trancar o adversário com o ombro;
- i) O jogador segurar ou desviar a bola intencionalmente, carregá-la, batê-la ou impulsioná-la com a mão ou braço, excetuando-se o goleiro dentro de sua área penal;
- j) Projetar-se ao solo, deliberadamente, de maneira deslizante, e com uso dos pés tentar tirar a bola que esteja sendo jogada ou de posse do adversário, levando perigo para o mesmo.
- k) Sendo o goleiro, com a bola em jogo, ao arremessar a mesma com as mãos, ultrapassa o limite da área penal, com a bola ainda em seu poder;
- l) Praticar qualquer jogada, sem visar o adversário, mas involuntariamente atingi-lo ou quase atingi-lo perigosamente.

PUNIÇÃO

- a) Estas faltas são anotadas como acumulativas para a equipe.
- b) Será punido com a cobrança de um tiro livre direto a ser executado pela equipe adversária no local onde ocorreu a infração, se cometida fora da área penal do infrator .
- c) Na hipótese dessa ocorrência ser dentro da área penal do infrator, uma penalidade máxima será cobrada pela equipe

adversária, qualquer que seja a posição da bola no momento em que a falta é praticada.

TIRO LIVRE INDIRETO

3 - Será concedido um tiro livre indireto em favor de uma equipe quando um jogador adversário cometer uma das seguintes infrações:

a) Estando o goleiro com a bola em jogo:

- i. Controla a bola com suas mãos dentro de sua área penal ou fica de posse em sua meia quadra de jogo por mais de 4 (quatro) segundos.
- ii. Toca ou controla a bola com suas mãos, dentro de sua área penal, depois que um seu companheiro a tenha passado deliberadamente com o pé.
- iii. Toca ou controla a bola com as mãos vinda diretamente de um tiro lateral, de canto, direto e indireto, cobrado por um seu companheiro.
- iv. Após haver tocado na bola ou arremessando-a com as mãos ou movimentando a mesma com os pés volta a recebê-la de um companheiro de equipe de forma intencional, dentro ou fora de sua área penal, sem que a bola tenha antes ultrapassado a linha demarcatória do meio da quadra ou tenha sido jogada ou tocada, por um adversário.

b) Qualquer jogador que:

- i. Jogar perigosamente, mesmo sem contato físico com o goleiro, ao tentar tirar a bola das mãos deste após a mesma ter sido agarrada e estar retida em suas mãos;
- ii. Quando sem a posse ou domínio da bola, obstruir, intencionalmente, um adversário de maneira a formar um obstáculo em sua progressão;
- iii. Obstruir a jogada, prender a bola com os pés ou evitar com o corpo sua movimentação, estando caído, exceto se for o goleiro, dentro de sua área penal;
- iv. Tocar na bola, em jogo, quando não esteja devidamente equipado, exceto o jogador que, na disputa da bola perder qualquer equipamento, podendo prosseguir no lance enquanto estiver de posse da bola;
- v. Usar expressão verbal ou vocal para enganar jogador adversário, fingindo ser seu companheiro de equipe ou acenar com as mãos próximas ao rosto do adversário e tirar vantagem do lance
- vi. Ficar parado na frente do goleiro adversário com o propósito de obstruir sua visão e dificultar a sua ação ou movimentos;
- vii. Fazer a bola permanecer mais de 04 segundos dentro da própria área penal, estando a mesma em condições de jogo ou de ser jogada, com a clara intenção de retardar o andamento da partida.
- viii. Persistir, quando de posse de bola, na troca de passes com companheiros, com o deliberado propósito de ganhar tempo ou retardar o andamento da partida, estando colocados dentro ou fora da respectiva área penal;

- ix. Imobilizar a bola, dentro ou fora de sua área penal, com o domínio dos pés, por mais de 04 segundos, estando a mesma em condições de ser jogada;
- x. Levantar os pés para chutar para trás (bicicleta) ou chutar com o calcanhar e, levando perigo ao adversário próximo à jogada;
- xi. Impedir que o goleiro lance a bola com as mãos.

PUNIÇÃO

- a) Nestas faltas a equipe infratora será punida com a cobrança de um tiro livre indireto a ser executado pelo adversário no local onde ocorreu a infração, se cometida fora da área penal do infrator. Se cometida dentro da área penal do infrator, o tiro livre indireto deverá ser executado sobre a linha da área penal, no ponto mais próximo do local onde ocorreu a infração.
- b) Estas faltas não são anotadas como acumulativas para a equipe e serão punidas com tiros livres indiretos durante toda a partida
- c) A expulsão de jogador participante da partida será temporária para a equipe e pelo tempo de 2 (dois) minutos, após o que a mesma poderá ser recomposta com outro jogador em seu lugar, podendo ser com a bola em jogo ou fora de jogo.
- d) O jogador expulso estará definitivamente excluído e não poderá retornar nem permanecer no banco de reservas e proximidades.
- e) Quando a equipe em inferioridade numérica, no decurso dos 2 (dois) minutos após a expulsão, sofra a marcação de um tento, poderá a mesma recompor-se de um atleta imediatamente. Quando esta equipe marcar um tento, não poderá repor jogador.

TIROS LIVRES

- a) Tiros livres são os chutes desferidos, quando da reposição da bola em jogo, em razão da paralisação da partida por assinalação de alguma infração.
- b) Os tiros livres classificam-se em duas categorias: o tiro livre direto, através do qual se pode consignar diretamente um tento contra a equipe que cometeu a infração e tiro livre indireto, através do qual não se pode consignar diretamente um tento, salvo se a bola, antes de entrar na meta, seja jogada ou tocada por um jogador que não seja o executor do chute.
- c) Na cobrança de tiro livre a bola deverá estar imóvel sobre o piso e a sua movimentação poderá ser feita para qualquer parte da quadra.
- d) A cobrança de uma penalidade máxima deve ser feita da marca penal, cobrada obrigatoriamente para frente, com a bola entrando em jogo tão logo seja movimentada.
- e) Um tiro livre direto sem direito a formação de barreira deve ser cobrado para frente, não podendo a bola em sua trajetória ser tocada por outro jogador da sua equipe.
- f) Antes da execução de um tiro livre nenhum jogador da equipe adversária poderá aproximar-se a menos de 5 (cinco) metros da bola até que a mesma esteja em jogo.

FALTAS ACUMULATIVAS

- a) Será considerado como Falta Acumulativa todas as faltas sancionadas com um tiro livre direto
- b) As primeiras 5 (cinco) faltas acumulativas, de cada equipe, em cada período de jogo, deverão ser registradas na súmula da partida.
- c) Após a 5ª falta acumulativa, os árbitros somente darão a lei de vantagem se a equipe tiver uma situação clara de gol.
- d) As equipes poderão cometer, em cada período da partida, até 5 (cinco) faltas acumulativas com direito a formação de barreira de jogadores.
- e) Quando, por força do regulamento próprio, uma partida tiver tempo suplementar, as faltas acumulativas das equipes, praticadas no segundo período da partida permanecem para o tempo suplementar.
- f) A partir da 6ª falta acumulativa de cada equipe, em cada período de jogo, é vedada a formação de barreira de jogadores;
- g) A partir da 6ª falta acumulativa será cobrado o tiro livre direto sem a formação de barreira;
- h) Quando ocorrer a 5ª falta acumulativa, de qualquer das equipes, o anotador avisará um dos árbitros e colocará sobre a mesa, do lado da defesa da equipe uma bandeirinha indicativa da situação.

ARREMESSO DE META

Dar-se-á arremesso de meta sempre que a bola atravessar inteiramente a linha de meta pelo alto ou pelo solo, excluída a parte compreendida entre os postes e sob o travessão de meta, após ter sido tocada ou jogada pela última vez por atleta da equipe atacante.

- a) A execução do arremesso de meta dar-se-á exclusivamente pelo goleiro, com o uso das mãos, de qualquer ponto da área penal, podendo ultrapassar a linha demarcatória do meio da quadra diretamente.
- b) A bola somente estará em jogo quando ultrapassar inteiramente a linha demarcatória da área penal.
- c) Quando da execução de um arremesso de meta os jogadores da equipe adversária deverão estar colocados fora da área penal do goleiro executor.
- d) Se o goleiro demora mais de 4 (quatro) segundos para executar o arremesso de meta, um tiro livre indireto será concedido em favor da equipe adversária, com a bola colocada sobre a linha da área e no ponto mais próximo de onde ocorreu a infração.

ARREMESSO LATERAL

O arremesso lateral será cobrado sempre que a bola atravessar inteiramente as linhas laterais, quer pelo solo, quer pelo alto.

O retorno da bola à quadra de jogo dar-se-á com a movimentação da mesma com os pés no exato local onde saiu a bola, em qualquer direção, executado por um atleta adversário daquela equipe que tocou a bola por último.

O atleta que executar o arremesso deverá fazê-lo voltado de frente para a quadra de jogo com uma parte do pé apoiada

no solo, podendo pisar em parte da linha lateral ou do lado de fora da mesma.

A bola estará em jogo assim que o arremesso lateral for concretizado de acordo com as regras e a bola percorrer uma distância igual a sua circunferência.

Se, a bola for arremessada de maneira irregular, o árbitro determinará reversão do lance, cabendo a um atleta da equipe adversária a execução de novo arremesso.

Se um atleta arremessar a bola contra sua própria meta e a bola penetrar na mesma, tocando ou não no goleiro, o tento não será válido. O árbitro determinará que a partida seja reiniciada com cobrança de arremesso de canto a favor da equipe adversária.

Se um atleta arremessar a bola contra a meta adversária e a bola penetrar na mesma, tocando ou não no goleiro, o tento não será válido. O árbitro determinará que a partida seja reiniciada com a cobrança de arremesso de meta a favor da equipe adversária.

Quando da realização de arremesso lateral, os atletas adversários deverão respeitar a distância de 3 metros de seu executor.

Na execução do arremesso lateral é suficiente que a bola esteja apoiada no solo, colocada sobre ou junto à linha demarcatória da lateral, do lado de fora da quadra de jogo, podendo mover-se levemente.

ARREMESSO DE CANTO

- a) O tiro de canto dar-se-á sempre que a bola ultrapassar inteiramente a linha de meta, excluída a parte compreendida entre os postes e sob o travessão de meta, quer pelo solo, quer pelo alto, após ter sido jogada ou tocada pela última vez por um jogador que estiver na defensiva. O tiro de canto deverá ser executado sempre do canto mais próximo de onde saiu a bola pela linha de meta.
- b) O tiro de canto será executado por um jogador da equipe adversária, com o uso dos pés. O executor do tiro de canto deverá ter uma parte do pé apoiada no solo, podendo pisar em parte da linha lateral ou de meta, ou ainda do lado de fora.
- c) Inobservadas pelo executor quaisquer das condições exigidas para o tiro de canto, exceto os 4 (quatro) segundos, o jogador será advertido verbalmente e a cobrança repetida e na reincidência o jogador será penalizado com cartão amarelo.
- d) A bola estará em jogo assim que o tiro de canto for executado de acordo com esta regra e a bola movimentada.
- e) Poderá ser feito um gol diretamente de um tiro de canto somente contra a equipe adversária. Se um jogador executar o tiro de canto contra a meta da equipe adversária e a bola penetrar na mesma, tocando ou não em qualquer jogador, o tento será válido.

Quando da cobrança de arremesso de canto, os atletas adversários deverão respeitar a distância mínima de 5 metros de executor.

Na execução do arremesso é suficiente que a bola esteja apoiada no solo, colocada sobre ou junto as linhas demarcatórias onde se unem linhas lateral e de fundo,

podendo mover-se levemente.

PENALIDADE MÁXIMA

A penalidade máxima é um tiro livre direto cuja cobrança é feita na marca correspondente e, nesse momento, todos os atletas, com exceção do goleiro e do atleta indicado para a cobrança, deverão estar dentro da quadra de jogo mas fora da área de meta do infrator e numa distância de 5 (cinco) metros atrás da linha da bola.

O goleiro deverá postar-se, sem mexer os pés, sobre a linha de fundo e entre os postes de meta até que o chute seja executado.

O atleta encarregado de executar o tiro livre deverá estar plenamente identificado e deverá chutar a bola para frente e não será permitido, o executante, tocar a bola uma segunda vez, antes que outro atleta o faça.

A bola estará em jogo assim que, uma vez chutada, percorrer uma distância igual a sua circunferência, desse tiro livre poderá ser marcado um tento diretamente.

Se, quando a penalidade máxima for executada e a bola bater no goleiro antes de passar entre os postes e travessão de meta, esgotando-se o tempo de duração do 1º ou 2º período da partida, o tento será válido.

ESTUDO DIRIGIDO

- 1 - Quem criou o basquetebol, e em que ano foi?
- 2 - Quantos jogadores compõe uma equipe de basquetebol?
- 3 - Quais as são as habilidades pessoais necessárias para praticar o basquetebol?
- 4 - Cite quais as capacidades coordenativas exigidas?
- 5 - O jogo de basquetebol é estruturado em três aspectos cite-os?
- 6 - Explique o que é fundamentos no basquetebol?
- 7 - Cite os fundamentos de ataque?
- 8 - Cite os fundamentos de defesa?
- 9 - Quais as habilidades necessárias para a defesa?
- 10 - Quais as habilidades necessárias para o ataque?
- 11 - Descreva as diferenças entre o voleibol praticado

atualmente e o antigamente?

12 - Onde e quando foi praticado o jogo de voleibol pela primeira vez?

13 - Quem é pai do voleibol?

14 - Cite as medidas da quadra de voleibol.

15 - Numere a posição de cada jogador na quadra no sistema 6x0.

16 - Explique qual é a função do jogador líbero.

17 - Um jogador de defesa pode bloquear ou cortar na rede sim ou não justifique.

18 - Quando a bola tocar no teto o jogo continua ou não justifique.

19 - Quantos jogadores compõe uma equipe de voleibol.

20 - Cite os tipos de saques.

21 - Quantos jogadores são necessário no mínimo para entrar em quadra

22 - Quantas substituições são permitidas durante um jogo?

23 - Qual a penalidade quando um jogador defensor invade a sua própria área de gol e desta maneira coloca em desvantagem o jogador atacante que esta com posse da bola?

24 - Quantos passos são permitidos dar com posse da bola?

25 - Quais são as linhas que delimitam a quadra?

26 - Qual o nome da linha que une os pontos das duas linhas laterais?

27 - A linha pontilhada e traçada a 9 metros á frente da linha de gol ,é chamada de linha ?

28 - Cite as medidas da quadra?

29 - Cite quais as situações em que a bola sai do meio da quadra?

30 - Cite os 5 passes praticados no handebol?