

PROJETO DE AULA DE VOLEIBOL

RESUMO DO PROJETO

Este projeto de voleibol tem como objetivo promover o desenvolvimento físico, social e cognitivo dos participantes por meio da prática esportiva. A proposta busca incentivar o trabalho em equipe, a disciplina, o respeito às regras e a melhoria da coordenação motora.

O voleibol será utilizado como ferramenta educativa, proporcionando aos alunos experiências que vão além da prática esportiva, contribuindo para a formação integral.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL DA PROFESSORA

Licenciatura e Bacharel em Educação Física – CREF 203434- G/SP.

METODOLOGIA

A metodologia adotada será baseada no ensino progressivo, respeitando o nível de desenvolvimento dos participantes. As aulas serão divididas em etapas que vão do simples ao complexo, permitindo a assimilação gradual dos fundamentos do voleibol.

Serão utilizados métodos ativos, com foco na participação dos alunos, como:

- Jogos pré-desportivos
- Exercícios lúdicos
- Situações de jogo adaptadas
- Trabalho em grupo

Os conteúdos trabalhados incluem:

- Fundamentos básicos (toque, manchete, saque)
- Regras do voleibol
- Posicionamento em quadra
- Trabalho em equipe e comunicação

DESENVOLVIMENTO DA AULA (DURAÇÃO: 60 MIN)

Estrutura da Aula (Duração: 50 a 60 minutos)

1- Aquecimento (10-15 minutos)

- Corrida leve ao redor da quadra
- Alongamentos dinâmicos
- Brincadeiras com bola (ex: queimada adaptada)

2- Parte Principal (25-30 minutos)

- Ensino dos fundamentos:
 - Manchete: exercícios em dupla
 - Toque: controle da bola acima da cabeça
 - Saque: introdução ao saque por baixo
- Atividades práticas:
 - Troca de passes em grupo
 - Desafios de controle de bola
 - Mini jogos adaptados (3x3 ou 4x4)

3- Parte Final (10-15 minutos)

- Jogo coletivo adaptado
- Feedback do professor
- Alongamento final

PROPOSTA DE CRONOGRAMA

Serão ministradas 12 horas/aulas semanais. As quais podem ser alteradas, variando com a demanda.

GASTO PROGRAMADO

TOTAL DE HORAS MENSAIS- 48 HORAS

VALOR HORA/ AULA R\$29,50

VALOR MENSAL - R\$1.416,00

DADOS DO RESPONSÁVEL:

BEATRIZ CAROLINE DE QUEIROZ FRAGA BUENO

CNPJ: 62.798.521/0001-93

DATA DE NASCIMENTO: 23/11/1994

CREF: 203434 - G/SP

Telefone: (15) 99847-8788

E-mail: bfraga157@gmail.com

Endereço: Rua SILVIO GONÇALVES DE ALMEIDA, 215, VILA APARECIDA.