

EVANDRO LUÍS SZTOLTZ

**PROPOSTA DE UM INSTRUMENTO DIDÁTICO-PEDAGÓGICO
PARA O PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM NA
INICIAÇÃO DESPORTIVA DOS FUNDAMENTOS DO VÔLEI**

Monografia apresentada para obtenção do título de licenciatura no curso de Licenciatura em Educação Física do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.
Prof. Wagner de Campos.

CURITIBA

1996

EVANDRO LUÍS SZTOLTZ

**PROPOSTA DE UM INSTRUMENTO DIDÁTICO-PEDAGÓGICO
PARA O PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM NA
INICIAÇÃO DESPORTIVA DOS FUNDAMENTOS DO VÔLEI**

Monografia apresentada para obtenção do título de licenciatura no curso de Licenciatura em Educação Física do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Wagner de Campos.

SUMÁRIO

RESUMO	iii
1 INTRODUÇÃO	1
1.1 PROBLEMA.....	2
1.2 DELIMITAÇÕES	3
1.2.1 LOCAL.....	3
1.2.2 AMOSTRA.....	4
1.3 JUSTIFICATIVA.....	4
1.4 OBJETIVO	5
2 REVISÃO DA LITERATURA	7
2.1 CONCEITUANDO A AVALIAÇÃO.....	7
2.2 A SUBJETIVIDADE NA AVALIAÇÃO POR OBSERVAÇÃO	11
2.3 TIPOS DE AVALIAÇÕES	13
2.3.1 Avaliação Diagnóstica.....	14
2.3.2 Avaliação Formativa	14
2.3.3 Avaliação somativa.....	16
2.4 PRINCÍPIOS BÁSICOS DA AVALIAÇÃO	17
2.5 AVALIAÇÃO QUANTITATIVA E QUALITATIVA	19

3 METODOLOGIA.....	22
3.1 PROCEDIMENTO.....	23
3.2 TRATAMENTO ESTATÍSTICO	25
3.2.1 <i>Movimentos do Toque</i>	25
3.2.2 <i>Movimentos da Manchete</i>	27
3.2.3 <i>Movimentos do Saque</i>	28
3.2.4 <i>Movimentos do Bloqueio</i>	29
3.2.5 <i>Movimentos da Cortada</i>	30
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	32
4.1 ESTATÍSTICA.....	33
5 CONCLUSÃO.....	39
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
ANEXOS	42

RESUMO

À avaliação, por ser uma temática bastante discutida, inevitavelmente possui uma polêmica no contexto dos rumos da prática escolar. Após a década de oitenta, muitos estudos têm-se realizados, momento em que a educação brasileira passa a ser discutida no contexto da concepção crítica, fruto de estudos científicos.

Quando se avaliam habilidades desportivas, ou qualidades pessoais, torna-se muito complexo o estabelecimento de padrões, sendo quase sempre discutível, pelo caráter individual. Uma técnica muito utilizada, indicada principalmente para avaliar os domínios psicomotor e afetivo, é a observação.

A avaliação por observação é imprescindível na verificação do aprendizado em seu mais alto nível. Resta então, minimizar, organizar, dirigir e sistematizar o processo de avaliação através de procedimentos coerentes. Procedimento este, que o referido trabalho traz.

Este projeto é uma proposta de avaliação por meio da observação, mas, visto que, está sujeito a muitos erros, em função das diferenças individuais dos avaliadores, o auxílio a observação vem por meio de “fichas de avaliação”, apoio, este, que facilita na observação do professor no desenvolvimento da habilidade motora específica.

1 INTRODUÇÃO

Pouca importância é dada ao tema *avaliação* na disciplina de Educação Física; destarte, muitos professores confundem a relevante atividade de avaliar com a mera mensuração do rendimento de cada aluno, quando não mais grave, com o aproveitamento de uma classe inteira, sem considerações particularizadas.

É imprescindível o desenvolvimento do trabalho relativo à avaliação para que a aprendizagem deixe de ser entendida como um campo para especulações e venha a fazer parte de uma verdadeira ciência, pois, só assim, é que o educador poderá criar subsídios para o aprimoramento do ensino.

Logo, as fichas de avaliação, tais como serão mostradas adiante, é que se configuram como um meio para atingir o fim *supra* referida.

O referido instrumento, fichas de avaliação num processo de ensino-aprendizagem, para Professores de Educação Física e/ou Técnicos Desportivo, se encontra em fase de validação.

1.1 PROBLEMA

Nas aulas de Educação Física pouco se trabalha com avaliação, o que se faz é atribuir uma nota, que dará origem a um resultado simbólico, qual seja, está aprovado ou reprovado; como é possível inferir a forma acima delineada, traduz-se incompleta e incapaz de refletir o aproveitamento da aprendizagem de cada aluno em particular, dada a sua mecânica estatística, ou seja, ela não comporta uma análise que englobe a totalidade e o movimento.

De acordo com o conhecimento empírico, observa-se que os alunos ao atingir o segundo grau não possuem habilidades específicas esperadas, frustrando a expectativa do educador.

Tendo em vista as premissas anteriormente articuladas, há que se observar a necessidade de se preencher a falta de material para avaliação com elementos mais concretos. Elementos, estes, destinados ao auxílio do professor para um acompanhamento no ensino de uma habilidade específica. Trazendo subsídios para o educador observar se o aluno alcançou ou não o objetivo pré-estabelecido; assim, desta forma, trará ao Professor de Educação Física ou ao Técnico Desportivo convicções de que o aluno está ou não apto para continuar com um novo conhecimento ou uma nova habilidade específica, haja vista a compreensão dialética da relação aluno-aprendizagem..

Cabe ressaltar, sob o ponto de vista epistemológico, que o professor não pode tomar uma atitude comodista, por que, como se sabe, o conhecimento não é composto apens de objeto, mas, igualmente, da pessoa que o estuda; assim, cabe ao educador participar do processo de conhecimento alterando e modelando o objeto em conformidade com as exigências e expectativas dos alunos, pois, não se pode atribuir a eles tal tarefa.

À guisa de conclusão, o educador deve vislumbrar a aprendizagem de forma dialética, para que seja possível a compreensão de forma abrangente e dinâmica. Por fim, deve, ainda, desvincular-se de um ponto de vista tão somente descritivo da realidade para adotar uma visão prospectiva, isto é, apontada para o futuro.

1.2 DELIMITAÇÕES

1.2.1 LOCAL

Colégio Estadual Leôncio Correia

Rua Costa Rica, 233

Bacacheri

1.2.2 AMOSTRA

Foram utilizados dez alunos de oitava série do primeiro grau. Com faixa etária entre treze e quatorze anos.

Alunos estes, que nunca tiveram uma experiência, no desporto do vôlei, fora do colégio (uma escolinha de vôlei). Suas aprendizagens, no vôlei, estão apenas nas aulas de Educação Física.

1.3 JUSTIFICATIVA

No processo ensino-aprendizagem, não é raro o quadro consubstanciado em uma turma considerada com baixo rendimento, um aluno ser visto como incapaz de acompanhar o ritmo ou o nível de desenvolvimento de seu grupo, ou os resultados alcançados em um trabalho não serem os previstos pelos objetivos da disciplina de Educação Física. Tais situações são comuns na atividade docente.

É preciso aumentar-se, tanto quanto possível, o grau de segurança com relação a cada fato verificado ou desejado, a fim de tomar-se, com a necessária tranquilidade, a decisão adequada para cada situação no ensino. Tais decisões, irão depender de um processo de avaliação que será tão mais confiável quanto maior forem os cuidados de que se cerca o professor nessa etapa de ciclo docente.

Através de estudos da literatura dirigida à habilidade motora e ao ensino em um âmbito da didática e da pedagogia, verifica-se a necessidade de um instrumento auxiliar no ensino-aprendizagem.

Tendo em vista as premissas acima articuladas, observa-se a importância de se fazer um instrumento que possa auxiliar o professor de Educação Física no trabalho de ensinar e orientar o aprendiz, através da observação mais detalhada de uma habilidade motora específica.

A guisa de conclusão, este projeto tem por finalidade tornar-se um instrumento de apoio ao professor de Educação Física no ensino de uma habilidade motora específica, fazendo com que a aprendizagem revele-se mais fácil e efetiva.

Outrossim, terá o educador subsídios para melhor detectar os erros e acertos do processo mecânico do aluno.

1.4 OBJETIVO

O escopo deste projeto é oferecer ao professor de Educação Física, ou ao técnico desportivo, material didático-pedagógico que venha a delinear-se como verdadeiro instrumento de apoio para auxiliá-lo no ensino de crianças, dentro do aspecto relativo ao processo de aprendizagem de habilidade desportiva.

Assim, com este material, o professor estará munido de elementos que trarão novas possibilidades para um melhor desenvolvimento nas aulas da disciplina de Educação Física.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Conceituando a Avaliação

Por ser uma temática bastante discutida, inevitavelmente possui uma polêmica no contexto dos rumos da prática escolar. Após a década de oitenta, muitos estudos têm-se realizados, momento em que a educação brasileira passa a ser discutida no contexto da concepção crítica, fruto de estudos científicos. Assim, é possível apresentar algumas referências, resultantes do processo de análise crítica da prática escolar, acentuando esse aspecto no processo ensino-aprendizagem.

Avaliar provém etimologicamente do latim, da composição a-valere, que quer dizer dar valor a... porém o conceito avaliação é formulado a partir das determinações da conduta de atribuir um valor ou qualidade a alguma coisa, ato ou curso de ação..., que por si, implica um posicionamento positivo ou negativo em relação ao objeto ato ou curso de ação avaliado. LUCKESI (1990).

LUCKESI (1990), no sentido do objetivo da avaliação, cita que o “...objetivo primeiro da aferição do aproveitamento escolar não será a aprovação ou reprovação do educando, mas o direcionamento da aprendizagem e seu conseqüente desenvolvimento”.

Segundo STUFFLEBEAM (1979), “A avaliação é... uma atividade metodológica que... consiste simplesmente na coleta e combinação de dados relativos ao desempenho, com um conjunto ponderado de escalas de objetivos, para obter avaliações comparativas ou numéricas, e na justificação de: (a) instrumento de coleta de dados; (b) ponderação; e (c) seleção de objetivos”.

O conceito de avaliação tem sido ampliado, tendo como modelo mais facilmente compreendido, sob um enfoque sistêmico, ou seja, de uma visão bem genérica, o apresentado inicialmente por TELEMA (1976), citado por KISS (1987), “Avaliação é o processo de delineação, obtenção e aplicação de informações descritivas e de julgamento concernente ao mérito de objetivos, à medida que revelados por suas metas, planos, implementações e resultados e para fins de tomada de decisões e de responsabilidade.”

A questão da avaliação torna-se explícita, a partir do momento em que o papel pedagógico é ressaltado. Visto com a finalidade de melhorar o nível individual do aluno, assim como o nível do trabalho do professor. STUFFLEBEAM, descreve adequadamente, ao colocar que “o propósito da avaliação não é provar, mas sim, melhorar”.

Os conceitos de avaliação foram bastante ampliados. O modelo considerado de maior abrangência é o apresentado por STUFFLEBEAN (1976), citado por KISS (1987), com algumas modificações.

Ele compreende , em termo de análise de sistema, quatro aspectos ou fases, abreviadamente denominados **CIPP**:

1. **CONTEXTO**: estudam-se os métodos para a determinação das necessidades para escolha ou defesa dos objetivos de trabalho a serem realizados em diferentes níveis e em função de vários problemas e necessidades específicas de local e momento.
2. **“INPUT”** (Entrada): procura avaliar se os meios de identificação ou de definição dos planos para atingir os objetivos estão adequados à situação.
3. **PROCESSO**: analisa as atividades (meios) necessárias para guiar, documentar, ou julgar os esforços despendidos na realização dos planos de trabalho.
4. **PRODUTO**: estuda os efeitos, ou as situações em determinados instantes, sobre os atletas, alunos ou indivíduos.

A seguir apresentam-se aspectos encontrados em Educação Física e Desportos em relação à Avaliação de Contexto, de Entrada (INPUT), de Processo e de Produto, ou seja, em função das fases, em alguns níveis em que a Avaliação Sistêmica pode ser analisada, no qual, nos interessa, o aluno-apredizagem e o professor-ensino.

A nível de aluno-aprendizagem:

Avaliação de Contexto: procura pesquisar os seus objetivos para propor novos objetivos (mais adequados e corretos). Isto pode incluir diagnosticar os alunos a nível de entrada e das dificuldades de aprendizagem.

Avaliação da Entrada (INPUT): a preocupação é principalmente com as condições de entrada do próprio aluno no alcance da meta. Pressupõe-se para o aluno os requisitos do tempo para o estudo ou trabalho, a energia requerida para este fim e o material esportivo do aluno.

Avaliação de Processo: é a evolução do aluno em direção aos objetivos. Seria a avaliação formativa e somativa, e, pontos de difícil aprendizagem.

Avaliação de Produto: considera-se o que foi avaliado na avaliação do contexto, de “input” e de processo, comparando os resultados obtidos com os objetivos.

A nível de professor-ensino:

Avaliação de Contexto: facilita as decisões na avaliação dos objetivos de ensino, em função do nível do aluno e as condições do próprio ensino.

Avaliação da Entrada (INPUT): para alcançar as metas quais as necessidades com relação aos equipamentos e instalações, formação do professor e as características gerais dos métodos.

Avaliação do Processo: análise de “como” o professor aplica os métodos escolhidos. Nas dificuldades de interação professor-aluno, no problema disciplinar, nas dificuldades de funcionamento correto de áreas de apoio ou na técnica aplicada.

Avaliação de Produto: está relacionada com o desempenho do aluno, considerando os objetivos de ensino, condições de entrada e análise do processo.

2.2 A Subjetividade na Avaliação por Observação

Ao avaliar assuntos do domínio cognitivo, há possibilidade do emprego de testes escritos, cujos resultados são praticamente isentos de interpretações pessoais, pois, sendo de caráter quantitativo, é mais fácil de fixar padrões, uma vez que os dados numéricos permitem atribuir valores mais objetivos. Contudo, quando se avaliam habilidades desportivas, ou qualidades pessoais, torna-se mais complexo o estabelecimento de padrões, sendo quase sempre discutível, pelo caráter subjetivo.

Para FAIGLE (1983), “a avaliação é colocada como um momento, sem a perspectiva de se fazer algo mais pelo aluno, além do que, os critérios são elaborados de acordo com o pensamento próprio de cada professor”. BIGGLE (1977), “o professor deve selecionar cuidadosamente os procedimentos de avaliação, considerando ser ela um referencial no estabelecimento e restabelecimento de todo o processo de ensino-aprendizagem. Ambos os autores na preocupação da individualidade do aprendiz, dão ênfase no problema do professor saber o que está se elaborando, quais os critérios para a avaliação no processo de ensino-aprendizagem.

Uma técnica muito utilizada, indicada principalmente para avaliar os domínios psicomotor e afetivo, é a observação.

A avaliação por observação sendo medida por meio de opinião pessoal, está sujeito a muitos erros, em função das diferenças individuais dos avaliadores. Apesar disto, ela não pode ser evitada, pois tais desempenhos só podem ser avaliados diretamente e não através de graus de conhecimento obtido pelos avaliadores em testes específicos de lápis e papel.

Para D’ANTOLA (1981), “a avaliação por observação é imprescindível na verificação do aprendizado em seu mais alto nível. resta então, minimizar a subjetividade através de procedimentos coerentes.

D'ANTOLA (1981), cita que a técnica mais adequada para avaliar os aspectos do desenvolvimento, que não são possíveis de mensuração através da prova, é a observação. Coloca ainda, que quanto mais organizadas, dirigidas e sistematizadas forem as observações, menor será a subjetividade dos dados obtidos.

Partindo desta premissa é que MIYAGIMA (1984), em seu trabalho acadêmico, defende a possibilidade de se utilizar instrumentos para uma melhor avaliação por observação, assim aborda: “outro aspecto que merece ser analisado, é a utilização de instrumentos na avaliação com referência a critérios, principalmente quando realizada através de observação”. A observação do aprendiz no decorrer do processo de ensino-aprendizagem tornar-se-á mais fácil com a utilização de instrumentos, onde, através de critérios pré-estabelecidos, facilitará ao educador detectar possíveis erros e/ou acertos no desenvolvimento de uma habilidade específica.

Portanto, a avaliação por observação é imprescindível na verificação do aprendizado em seu mais alto nível. Resta então, minimizar a subjetividade através de procedimentos coerentes.

2.3 Tipos de Avaliações

Vários autores, principalmente BLOOM e SAFRIT, sugerem os seguintes tipos ou modalidades de avaliação:

6.3.1 Avaliação Diagnóstica

É a avaliação que é realizada para conhecermos a situação em que se encontra determinado indivíduo ou grupo, em relação a uma ou a diferentes variáveis. Por exemplo, no início do ano letivo, ou no início de uma fase de treinamento.

O objetivo da Avaliação Diagnóstica é o de aprimorar o nível de conhecimento pelo aluno quanto a capacidade de ensino do professor, através desse processo é que se verifica as dificuldades entre a transmissão e a aquisição de conhecimentos obtidos num objeto ou conteúdo.

A avaliação Diagnóstica pode ocorrer antes ou durante o processo ensino-aprendizagem. Ela tem como propósito, identificar, discriminar, compreender e caracterizar as causas determinantes das dificuldades de aprendizagem.

2.3.2 Avaliação Formativa

É a avaliação que procura, durante todo o decorrer do processo, saber e informar ao objeto de estudo o que está ocorrendo, a fim de determinar ao máximo o processo ensino-aprendizagem. Busca, basicamente, identificar as principais influências em aprendizagem inicial, necessárias a realização de outras aprendizagens.

De acordo com BLOOM et alii (1971), a avaliação formativa busca, basicamente, identificar as principais insuficiências em aprendizagem inicial. Assim tornar-se necessário que se estabeleçam os objetivos, utilizar-se de informações para corrigir erros ou para reforçar comportamentos e selecionar alternativas corretivas de ensino-aprendizagem.

Assim torna-se necessário:

- estabelecer objetivos, tomando como referência um esquema teórico, que facilite a identificação precisa de áreas de dificuldades ou insuficiência;
- o professor e o aluno, valerem-se de “feedbacks” frequentes, isto é, a utilizarem as informações para corrigir erros ou para reforçar comportamentos bem sucedidos;
- selecionar alternativas corretivas de ensino-aprendizagem, como objetivo de sanar a insuficiência constatada.

Seguindo uma análise da avaliação formativa, observa-se a necessidade de um instrumento facilitador em uma avaliação tanto do educando como do educador. Assim cita SINGER e DICK (1980), “para uma avaliação formativa deve-se utilizar instrumentos de avaliação para dar ao aluno um feedback mais objetivo”.

FERREIRA (1981), cita sobre a necessidade de uma mudança na avaliação, com o fim de transpô-la de uma posição dominadora e seletiva, para uma posição formativa e participativa, refletindo e reajustando em pequenos passos o produto educacional, conduzindo-o eficazmente na direção dos objetivos.

2.3.3 Avaliação somativa

Tem como propósito classificar o aluno ao final de uma etapa, de acordo com o nível de aproveitamento ou rendimento alcançado, expresso em notas ou conceitos. Sendo assim, o professor poderá valer-se das avaliações diagnósticas e formativa no desenvolvimento do ensino-aprendizagem, utilizando no final, a Avaliação Somativa.

Como podemos ver, uma avaliação está ligada a outra, a Avaliação Diagnóstica está ligada a outra quando se realiza antes da instrução, depende dos resultados da Avaliação Somativa.

A Avaliação Formativa pode estar empregada com a Somativa e Diagnóstica, desde que o aluno domine gradativamente e hierarquicamente cada etapa do processo. A Avaliação Diagnóstica contribui para a Avaliação Formativa na medida que facilita a discriminação das dificuldades do aluno e do grupo, podendo se caracterizar como a primeira etapa da Avaliação Formativa. As duas contribuem para a Avaliação Somativa, pois durante o processo ensino-aprendizagem utiliza-se, empregando apenas no final.

2.4 Princípios Básicos da Avaliação

1. Os objetivos devem ser claramente definidos;
2. Os atributos (o que vai ser avaliado) devem ser bem determinados;
3. As técnicas de avaliação devem ser selecionadas, de acordo com os objetivos e a natureza do que vai ser avaliado;
4. As técnicas de avaliação apresentam possibilidades e limitações, nenhuma técnica é completa;
5. A avaliação não é um fim em si mesma, mas um meio para alcançar fins.

Um princípio básico da avaliação WACHOWICZ (1977), aborda: “o mais importante e adequado na aprendizagem escolar é avaliar o desempenho do aluno em relação ao desempenho esperado, ou seja, em relação a um critério ou desempenho padrão”. Este autor procura aludir no processo de ensino-aprendizagem a importância de se preocupar com a avaliação no desempenho do aprendiz, mas tendo um objetivo a alcançar no desenvolvimento da aprendizagem.

Outro princípio básico da avaliação STUFFLEBEAM (1979), enfatiza que a avaliação é um processo que inclui três passos — delinear, obter e fornecer informações — e que a informação obtida deve satisfazer a critérios de utilidade, e deve orientar a tomada de decisões de planejamento, de estruturação, de implementação e de reciclagem. “Avaliação é o processo de delinear, obter e fornecer informações úteis para o julgamento de decisões alternativas”.

O instrumento de avaliação auxilia no processo de ensino-aprendizagem e não joga uma nota simbólica para o aluno. Seguindo este paradigma é que OBERTEUFFER E ULRICH (1977), citam: “é impossível determinar o progresso de qualquer curso ou atividade, sem que haja algum método de avaliação”. Para que se tenha uma melhora no desempenho do aprendiz e para que o professor possa acompanhar esse desempenho, é pertinente que se tenha um bom processo de avaliação no ensino de uma habilidade.

MIYAGIMA (1984), preocupa-se com a avaliação no processo de ensino-aprendizagem, citando: “na área psicomotora, parece que há pelo menos dois tipos de problemas que dificultam a avaliação e o ensino ao mesmo tempo. em primeiro lugar, os objetivos podem ser tão amplos que o professor não consegue definir o que deveria ser ensinado e avaliado. em segundo lugar, o objetivo pode ser claro, mas o que não é claro, é o nível de alcance que espera-se que o aluno consiga”. Torna-se uma incógnita no sentido de o que ensinar e o que pode-se avaliar, assim como, a que nível espera-se do aluno alcance.

Seguindo os princípios básicos da avaliação PEDRO HENRIQUE JOSUÁ (1986), cita: “para que a avaliação contribua de forma positiva e eficaz para tomada de decisão, necessário se faz, entre outras coisas, que ela seja planejada e realizada durante todo o processo educativo, de modo a permitir que falhas eventuais sejam detectadas antes que os possíveis males por

elas causados se tornem irreparáveis”. Preocupa-se com o aluno no sentido de aprender errado, o movimento errado tornar-se-á comum para ele, assim tornando-se comum uma postura incorreta no desenrolar de um movimento específico, ocorrendo o chamado “vício”.

2.5 Avaliação Quantitativa e Qualitativa

Há duas correntes metodológicas que diferem basicamente quanto ao modo de conceber a relação do investigador com o objeto investigado: quanto ao relacionamento entre fatos e valores e quanto aos próprios fins da investigação. Assim, enquanto a abordagem quantitativa toma a posição de sujeito-objeto, separa fatos e valores e busca leis gerais, a abordagem qualitativa valoriza a posição de sujeito-sujeito, concebe os fatos e valores intrinsecamente misturados e busca primordialmente a compreensão. Smith (1983), conclui que diante de posturas epistemológicas tão distintas, torna-se quase impossível a compatibilização das duas perspectivas.

Bogdam e Biklen (1982), apresentam uma série de distinções entre pesquisa qualitativa e quantitativa, segundo André (1984). Tomando por exemplo os termos comumente associados à abordagem qualitativa, eles destacam os seguintes: etnografia, trabalho de campo,, etnometodologia, descrição, observação participante, fenomenologia, história

da vida, estudo de caso e “naturalístico”. Já à abordagem quantitativa, eles associam termos como: experimental, empírico, positivista, estatística, fatos sociais. Em relação às diferenças nas bases teóricas das duas abordagens os autores destacam para a qualitativa: a interação simbólica, a etnometodologia, a fenomenologia, o culturalismo e o idealismo, e para a quantitativa: o funcionalismo estrutural, o realismo, o positivismo, a teoria comportamental e a teoria sistêmica. Eles mostram ainda que a pesquisa quantitativa segue um plano pré-especificado, onde são estruturados a priori todos os passos da investigação. Já na pesquisa qualitativa o plano é flexível, envolvendo modificações no decorrer do processo.

Tanto a pesquisa qualitativa, quanto a quantitativa, tem a sua contribuição especial na busca do conhecimento. Ambos exigem um quadro conceitual muito consistente, diversificando-se quanto aos objetivos.

O pesquisador quantitativa, pressupõe um plano cuidadoso de coleta, uma visão completa do que vai ser feito, em termos da delimitação de amostra, da preparação do instrumento e da antecipação dos modelos de análise. As grandes decisões são tomadas antes do trabalho de campo.

O pesquisador qualitativo, se defronta com uma série de incertezas, como: a delimitação do problema, definição dos informantes ou quanto ao foco de pesquisa, que só vai ser determinado durante o trabalho.

Assim, conclui-se, que na pesquisa quantitativa é possível chegar a um relatório razoável usando técnicas de análise simples, já na pesquisa qualitativa, é muito mais difícil fazer um bom relatório.

3 METODOLOGIA

O proposto trabalho é um instrumento didático-pedagógico para o processo de ensino-aprendizagem na iniciação desportiva dos fundamentos do vôlei. É um instrumento para uma avaliação processual das habilidades motoras.

Este instrumento servirá para detectar possíveis erros nos movimentos dos fundamentos do vôlei no processo de ensino-aprendizagem da iniciação desportiva.

A avaliação é feita através da observação, onde, para melhor confiabilidade do Professor de Educação Física ou ao Técnico Desportivo esta observação é acompanhada de acordo com o instrumento, que são as fichas de avaliação.

Quando o aprendiz não tiver alcançado o objetivo pré-estabelecido do fundamento, tornar-se-á mais fácil a detecção do erro, assim corrigindo o movimento específico executado de forma errada.

O instrumento pode ser utilizado em todo o processo de aprendizagem, acompanhando a progressão do aluno no desenvolvimento da habilidade específica. Desta forma evitando possíveis erros incorrigíveis, assim conhecidos como “vícios” posturais na execução de movimentos.

Para melhor utilizar o instrumento, quando possível, pode-se filmar o aluno executando os movimentos dos fundamentos do vôlei. Desta forma, tanto o educador pode-se utilizar do instrumento, como, também, pode ser utilizado pelo aluno, trazendo, assim, uma forma de feedback. O aprendiz terá uma outra forma de poder melhorar seu desempenho no processo de ensino-aprendizagem de uma habilidade específica, que é a visualização do seu próprio movimento.

Como observa-se o proposto instrumento encontra-se em fase de validação.

3.1 PROCEDIMENTO

De acordo com um conhecimento empírico, não só como professor, mas também como aluno, no processo ensino-aprendizagem, percebia-se uma carência excessiva no ensino dos fundamentos do desporto. Observa-se alunos com uma intensa deficiência na prática desportiva.

Tendo como base o vôlei, foram feitos estudos teóricos sobre os fundamentos deste esporte, onde, de acordo com o conteúdo dos livros foi elaborado todas as fases dos movimentos de cada fundamento.

Com a parte teórica em uma seqüência toda detalhada, procurou-se levar para pessoas com mais experiências no desporto do vôlei, pessoas estas, como exemplo, professores da cadeira de Vôlei na

Universidade Federal do Paraná. Assim, condensando mais as etapas dos movimentos de cada fundamento do esporte.

Com uma seqüência detalhada e simplificada, foram montadas fichas, no qual, cada ficha com um fundamento. Desta forma organizada e prática para o uso, pode-se atribuir o nome do material, como fichas de avaliação para o professor ou um técnico desportivo no auxílio da aprendizagem.

Com as fichas prontas procurou-se coloca-las em prática. Foram observando alunos executando os fundamentos do vôlei e de acordo com as fichas de avaliação detectar possíveis erros do decorrer dos movimentos. Para melhor observar e avaliar o processo de utilização das fichas, foram inicialmente filmados alunos da própria universidade para avaliá-los com o instrumento. Após este período foram feitos mais acertos com o instrumento de avaliação.

Com as fichas de avaliação bem sintetizadas, com os principais movimentos de cada fundamento, o instrumento foi utilizado na prática. No Colégio Estadual Leôncio Correia, localizado no Bacacheri, foram filmados dez alunos, quatro do sexo feminino e seis do sexo masculino, executando os fundamentos do vôlei (os alunos executavam três vezes cada fundamento). Após a filmagem, os alunos foram analisados com o processo proposto neste projeto.

3.2 TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Todos os fundamentos foram criteriosamente estudados e observados para melhor trabalhar com o processo de avaliação. Os movimentos citados nas fichas foram os principais, onde cada um segue uma seqüência para sua praticidade.

Cada aluno é avaliado três vezes por fundamento, assim, propicia uma melhor condição de detectar erros ou vícios de movimentos da mecânica do aprendiz. Das três avaliações pode-se tirar uma média de acertos e erros. Desta forma, o professor se dirige diretamente para o problema do aluno.

Os principais movimentos dos fundamentos do vôlei que merecem uma melhor atenção, são os seguintes:

3.2.1 Movimentos do Toque

Na ficha de avaliação do toque constam nove itens para serem observados. Estes itens são os que devem ter o maior cuidado com os alunos. Alguns dos movimentos errados podem ocasionar a imperfeição ou o erro de execução. Se não forem corrigidos na fase de aprendizagem pode ocasionar em vício de movimento, desta forma para o aluno mudar para a forma correta torna-se muito mais difícil.

A posição básica das mãos, como mãos espalmadas, dedos levemente flexionados e a forma de um triângulo com os polegares e indicadores são essenciais para um toque. Quando estes movimentos não são detectados na fase da aprendizagem, são altamente fáceis de serem executados errados e tornarem-se, deste modo, movimentos inadequados (chamado de “vício” de movimento).

A flexão e extensão dos braços e das pernas acompanhando a bola, a execução do toque na bola à frente e à cima da cabeça são fatores importantíssimos para que o toque seja executado o mais perfeito possível. O movimento de adução e abdução coordenados com os movimentos acima delineados tem outro fator importante, este, que, deverá o professor estar atento com o aprendiz. O toque do vôlei onde a bola tem o contato apenas nos dedos, polegares e indicadores principalmente, será mais adequado, tanto para a direção da bola quanto para evitar uma lesão nos dedos, fazer a adução das mãos (este movimento torna-se super relevante para o aprendiz).

É bom observar a posição dos pés do praticante, pois a posição dos pés podem dar maior conforto na execução do toque e/ou dar uma maior perfeição na direção da bola. Quando se executa o toque é importante que se tenha direção da bola.

3.2 2 Movimentos da Manchete

Para uma correta execução da manchete é imprescindível uma postura adequada do corpo no geral.

A posição dos braços são simples, o importante é estar com as mãos sobrepostas e os polegares unidos paralelamente, que os braços já fazem o movimento de supinação. Os braços devem estar estendidos a partir do ombro, à frente do corpo e voltados para baixo e o tronco ligeiramente inclinado. A posição das pernas devem estar flexionadas, onde o joelho ultrapassa a linha dos pés; e os pés ficam um pouco afastados, de forma que um deles esteja mais à frente.

Na execução da manchete, a preocupação não é só com a posição, mas, também, com a forma de executar. A bola deve bater no antebraço e na altura do umbigo, a flexão das pernas é que vão dar a força da bola.

Como é possível concluir a forma delineada acima, observa-se a complexidade de movimento para um aprendiz assimilar, tornando-se assim, muito importante o cuidado que o professor deve ter no decorrer da aprendizagem.

3.2.3 Movimentos do Saque

Os movimentos do saque por baixo são simples, este é o fundamento onde o aluno consegue aprender com mais facilidade.

Corpo reto pé, oposto o da batida um pouco à frente, bola sobre a mão oposta (da batida), leva a mão as batida para trás e bate na bola com a mão (aberta ou fechada). Movimentos fáceis de detectar, mas cuidar da postura do aluno.

O saque tipo ténis exige um pouco mais do aprendiz. Além dos itens referidos acima, se preocupar com a largada da bola para cima e na linha da testa, o braço da batida que deverá esta flexionado na altura da cabeça, com a mão na hora da batida (os dedos devem estar levemente flexionados e deverá haver um leve flexão do pulso).

Após corrigir todos os detalhes para uma execução correta do saque o problema será acertar a velocidade e a força do braço em direção à bola.

3.2.4 Movimentos do Bloqueio

Se não houver uma preocupação com a posição adequada do bloqueio o aluno não conseguirá executar um bloqueio duplo ou um que ofereça perigo para o adversário.

Na análise do bloqueio foram separados nove movimentos que são fundamentais para que se faça um bloqueio.

O aluno deverá estar de frente para a rede, com seus pés na linha do ombro, com o tronco reto, seus braços flexionados e ao lado do corpo, as palmas das mãos voltadas para frente. Estes itens devem ser sempre analisados no início da aprendizagem, pois será o básico para que o aluno execute um bloqueio.

Na execução do bloqueio deve-se observar se o aluno está descendo seu centro de gravidade (flexão das pernas), na impulsão se ele está esticando seu corpo e se as mãos estão voltadas um pouco à frente. Após o aluno ter aprendido bem estes movimentos básicos, se tornará mais simples para o resto da aprendizagem do bloqueio.

3.2.5 Movimentos da Cortada

A cortada é o fundamento mais difícil para um aprendiz assimilar, pois exige uma maior coordenação do corpo, uma boa noção de espaço e tempo.

Os movimentos da cortada são divididos geralmente em cinco fases, que são: 1) corrida de aproximação; 2) parada; 3) impulsão; 4) cortada propriamente dita; 5) queda. Para a aprendizagem a divisão é importantíssima para o aluno, agora, para uma avaliação, são considerados muitos itens. Quando se faz uma observação do movimento é imprescindível que seja prático e de fácil acesso o material de apoio.

Na ficha de avaliação deste fundamento se encontram com treze itens, nos quais temos:

A corrida de aproximação, que é um dos pontos-chaves da cortada (se o aluno sair errado em direção da bola a cortada é executada com falhas).

A impulsão na cortada o aprendiz tem que fazer de forma correta; o trabalho dos pés (calcanhars, planta e ponta dos pés), o auxílio dos braços no instante que se faz a flexão das pernas (abaixa o centro de gravidade) para a impulsão. Procurar corrigir os braços do aprendiz no momento da impulsão: quando se faz o movimento de ascensão dos braços, arruma a posição do braço da batida (flexiona o braço na altura da cabeça), o outro na linha do ombro.

No instante da cortada a batida da mão na bola, a flexão do pulso e os dedos levemente flexionados.

Quando se observa o aluno neste fundamento deve-se cuidar muito com a queda, pois para evitar um traumatismo a longo prazo, o aprendiz deverá tocar ao chão primeiramente com a ponta dos pés, em seguida a flexão das pernas (este movimento ocorre simultaneamente com as duas pernas).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Cada movimento dos fundamentos do vôlei os alunos eram avaliados com uma nota de:

ZERO(0) — considerado como péssimo, não alcançou o objetivo do movimento pré-estabelecido;

UM (1) — considerado como regular, próximo do objetivo do movimento pré-estabelecido;

DOIS (2) — considerado como bom, o movimento foi certo. Alcançou o objetivo.

Os fundamentos tinham seus números de movimentos determinados pelo material (fichas de avaliação), onde, para melhor avaliar cada aluno, tem-se nas fichas para observar três execuções do fundamento. Assim podendo tirar uma média de acertos e erros.

Cada fundamento tinha um limite de pontuação para determinar o objetivo a ser alcançado na soma de todos os movimentos do fundamento em questão, os quais são:

TOQUE — oito movimentos, num total de dezesseis pontos;

MANCHETE — oito movimentos, num total de dezesseis pontos;

SAQUE POR BAIXO — seis movimentos, num total de doze pontos;

SAQUE TIPO TÊNIS — sete movimentos, num total de quatorze pontos;

BLOQUEIO — oito movimentos, num total de dezesseis pontos;

CORTADA — treze movimentos, num total vinte e seis pontos.

4.1 ESTATÍSTICA

ALUNO 01

TOQUE: média de 11,6

MANCHETE: média de 14.3

SAQUE POR BAIXO: média de 12

SAQUE TIPO TÊNIS: média de 12

BLOQUEIO: média de 13.3

CORTADA: média de 21

ALUNO 2:

TOQUE: média de 9.3

MANCHETE: média de 12

SAQUE POR BAIXO: média de 12

SAQUE TIPO TÊNIS: média de 10.3

BLOQUEIO: média de 8.3

CORTADA: média de 15.3

ALUNO 3:

TOQUE: média de 11.3

MANCHETE: média de 10

SAQUE POR BAIXO: média de 6

SAQUE TIPO TÊNIS: média de 8.6

BLOQUEIO: média de 11

CORTADA: média de 14

ALUNO 4:

TOQUE: média de 9.3

MANCHETE: média de 10

SAQUE POR BAIXO: média de 12

SAQUE TIPO TÊNIS: média de 9.6

BLOQUEIO: média de 12.6

CORTADA: média de 13

ALUNO 5:

TOQUE: média de 7.6

MANCHETE: média de 11.6

SAQUE POR BAIXO: média de 12

SAQUE TIPO TÊNIS: média de 12.6

BLOQUEIO: média de 9

CORTADA: média de 17

ALUNO 6:

TOQUE: média de 8

MANCHETE: média de 9.6

SAQUE POR BAIXO: média de 12

SAQUE TIPO TÊNIS: média de 12

BLOQUEIO: média de 10.6

CORTADA: média de 14

ALUNO 7:

TOQUE: média de 12.6

MANCHETE: média de 12.6

SAQUE POR BAIXO: média de 12

SAQUE TIPO TÊNIS: média de 10.6

BLOQUEIO: média de 8

CORTADA: média de 17.6

ALUNO 8:

TOQUE: média de 5.3

MANCHETE: média de 10.3

SAQUE POR BAIXO: média de 12

SAQUE TIPO TÊNIS: média de 8

BLOQUEIO: média de 9.6

CORTADA: média de 4.6

ALUNO 9:

TOQUE: média de 7.3

MANCHETE: média de 12.3

SAQUE POR BAIXO: média de 12

SAQUE TIPO TÊNIS: média de 10.6

BLOQUEIO: média de 10.3

CORTADA: média de 15.3

ALUNO 10:

TOQUE: média de 11.6

MANCHETE: média de 10.3

SAQUE POR BAIXO: média de 12

SAQUE TIPO TÊNIS: média de 9

BLOQUEIO: média de 6.3

CORTADA: média de 12

Os dados mais detalhados dos pontos de cada movimento proporcional a cada fundamento, estão em anexo.

Para melhor se informar do movimento em que o aluno este mal, ou não soube executar, ver em anexo.

O acompanhamento do aluno na detecção de erros mecânicos e na correção destes, será pertinente que se trabalhe com as fichas propostas, assim trará uma segurança maior ao educador, e tornar-se-á mais fácil uma comparação de uma época para outra dos movimentos de seus respectivos fundamentos.

5 CONCLUSÃO

Diante de todo o exposto, é possível concluir que o professor não dispõe de materiais suficientes que possam auxiliá-lo no ensino de uma habilidade específica. Material, este, que possa trazer segurança para o educador no instante em que se atribui um conceito de desempenho e/ou desenvolvimento durante o período do processo de ensino.

Para que um material auxiliar, como referido no projeto, contribua de forma positiva e eficaz na tomada de decisão do professor para o aluno (ensino-aprendizagem), necessário se faz, entre outras coisas, que o método de avaliação seja planejado e realizado durante todo processo educativo, de modo a permitir que falhas eventuais sejam detectadas, antes que os possíveis males por elas causadas tornem-se irreparáveis.

A avaliação por observação é imprescindível na verificação do aprendizado em seu mais alto nível, resta então, minimizar, organizar, dirigir e sistematizar o processo de avaliação através de procedimentos coerentes;

À guisa de conclusão, este trabalho trará ao educador subsídios para melhor detectar os erros e acertos no processo mecânico do aluno (nos movimentos dos fundamentos do vôlei). assim desta forma, trará ao professor de educação física convicções de que o aluno está ou não apto para continuar um novo conhecimento ou uma nova habilidade específica.

Em resumo, o trabalho proposto, num processo de avaliação, surge para imprimir uma dinâmica maior, afastando, com isso, as falhas oriundas do sistema educacional tradicional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- D'ANTOLA, A. *A observação na avaliação escolar*. São Paulo: Loyola, 1981.
- FARIA JR, Alfredo Gomes. *Fundamentos pedagógicos: Educação Física*. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1986.
- KISS, M. P. Dal'Molin. *Avaliação em Educação Física: aspectos biológicos e educacionais*. São Paulo: Malone, 1987.
- LUCKESI, Cipriano C. *Prática docente e avaliação*. Rio de Janeiro: ABT, 1990.
- MIYAGIMA, Cláudio H. *Avaliação formativa de habilidade desportivas para o basquetebol no contexto da formação do professor de Educação Física*. Curitiba, 1984. Dissertação (Pós-Graduação em Educação Física). Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.
- PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO / PPGE-UFES. *Avaliação educacional: necessidades e tendências*. Vitória: PPGE-UFES, 1984.
- SCRIVEN, Michael. *Avaliação educacional II: perspectiva, procedimentos, alternativas*. Petrópolis: Vozes, 1978.
- SOEIRO, Leda Ribeiro. *Avaliação educacional*. Porto Alegre: Sulina, 1982.

ANEXOS

**PROPOSTA DE UM INSTRUMENTO DIDÁTICO-PEDAGÓGICO
PARA O PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM NA
INICIAÇÃO DESPORTIVA DOS FUNDAMENTOS DO VÔLEI**

NOME: _____

DATA: ___ / ___ / ___ IDADE: _____ DATA DE NASCIMENTO: ___ / ___ / ___

COLÉGIO: _____ SÉRIE: _____

CÓDIGO: 01

	TOQUE	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Mãos espalmadas e dedos levemente flexionados.	2	2	2
2	Polegares e indicadores formam um triângulo.	2	2	2
3	Toque da bola: executado à frente e acima da testa.	2	0	1
4	Flexão dos braços, acompanhando a bola.	2	1	1
5	Cotovelos nem muito abertos, nem muito fechados.	0	1	1
6	Flexão das pernas.	1	2	2
7	Pés afastados e paralelos, um dos pés mais à frente do que o outro.	1	2	2
8	Movimento de adução e abdução das mãos.	1	2	1
9	TOTAL:	11	12	12

	MANCHETE	1ª	2ª	3ª
1	Braços estendidos a partir do ombro, à frente do corpo e voltados para baixo.	2	2	2
2	Mãos, sobrepostas em um movimento de adução.	2	2	2
3	Polegares unidos paralelamente.	2	2	2
4	Pés afastados, um à frente do outro.	2	2	2
5	Flexão das pernas (joelho ultrapassa a linha do pé).	2	2	2
6	Tronco é ligeiramente inclinado à frente.	2	2	2
7	Batida da bola no antebraço.	2	1	2
8	Batida da bola na altura do umbigo.	1	0	1
9	TOTAL:	15	13	15

	SAQUE POR BAIXO	1ª	2ª	3ª
1	Corpo reto.	2	2	2
2	Pé oposto à batida um pouco à frente.	2	2	2
3	Bola sobre a mão oposta, o da batida.	2	2	2
4	Inclina o tronco para frente (olhar voltado para a quadra).	2	2	2
5	Leva o braço da batida para trás.	2	2	2
6	Bate com a mão na bola.	2	2	2
10	TOTAL:	12	12	12

	SAQUE TIPO TÊNIS	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Corpo reto.	2	2	2
2	Pé oposto à batida um pouco à frente.	2	2	2
3	Leva o braço da batida flexionado para cima e para trás.	2	2	2
4	Larga a bola, à cima da cabeça (na linha da testa).	1	1	0
5	Bate na bola, com a mão aberta.	2	2	2
6	Ligeira flexão do pulso.	1	2	1
7	Dedos, um pouco afastados e levemente flexionados.	2	2	2
8	TOTAL:	12	13	11

	BLOQUEIO	1ª	2ª	3ª
1	Pés afastados (na linha do ombro).	2	2	2
2	Tronco reto.	2	2	2
3	Braços flexionados, cotovelos próximos e ao lado do corpo.	0	0	0
4	Palma das mãos voltadas para frente.	1	1	2
5	Abaixa o centro de gravidade.	2	2	2
6	Salta estica todo o corpo, o mais alto possível.	2	2	2
7	Mãos um pouco à frente.	2	2	2
8	Dedos afastados e ligeiramente flexionados.	2	2	2
9	TOTAL:	13	13	14

	CORTADA	1ª	2ª	3ª
1	Primeiro passo: perna de impulsão (lento ou estar fixo).	2	2	2
2	Segundo passo, aumenta à passada.	1	1	0
3	Terceiro passo: mais rápido, à frente e próximo do outro.	1	1	0
4	Braços voltados para trás e para baixo.	2	2	1
5	Apoio dos calcanhares à planta dos pés.	2	2	2
6	Abaixar seu centro de gravidade (flexão das pernas).	2	2	2
7	Braços em movimento ascendente (acima da cabeça).	0	0	0
8	Braço da batida, flexiona para trás (mão próxima a cabeça).	2	2	2
9	Braço oposto estendido na altura do ombro.	0	0	1
10	Batida da bola no ponto mais alto e à frente do corpo.	2	2	2
11	Batida da bola, com a palma da mão.	2	2	2
12	Flexão do pulso.	1	2	2
13	A queda inicia na ponta dos pés.	2	2	2
14	TOTAL:	21	22	20

NOME: _____

DATA: ___ / ___ / ___ IDADE: _____ DATA DE NASCIMENTO: ___ / ___ / ___

COLÉGIO: _____ SÉRIE: _____

CÓDIGO: 02

	TOQUE	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Mãos espalmadas e dedos levemente flexionados..	2	2	2
2	Polegares e indicadores formam um triângulo.	2	2	2
3	Toque da bola: executado à frente e acima da testa.	2	1	0
4	Flexão dos braços.	2	1	2
5	Cotovelos nem muito abertos, nem muito fechados.	1	1	0
6	Flexão das pernas.	1	0	1
7	Pés afastados e paralelos, um dos pés mais à frente do que o outro.	0	2	2
8	Movimento de adução e abdução das mãos.	0	0	0
9	TOTAL:	10	09	09

	MANCHETE	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Braços estendidos a partir do ombro, à frente do corpo e voltados para baixo.	2	2	2
2	Mãos, sobrepostas em um movimento de adução.	2	2	2
3	Polegares unidos paralelamente.	2	2	2
4	Pés afastados, um à frente do outro.	2	2	2
5	Flexão das pernas (joelho ultrapassa a linha do pé).	1	0	0
6	Tronco é ligeiramente inclinado à frente.	2	2	1
7	Batida da bola no antebraço.	2	2	2
8	Batida da bola na altura do umbigo.	0	0	0
9	TOTAL:	13	12	11

	SAQUE POR BAIXO	1ª	2ª	3ª
1	Corpo reto.	2	2	2
2	Pé oposto à batida um pouco à frente.	2	2	2
3	Bola sobre a mão oposta, o da batida.	2	2	2
4	Inclina o tronco para frente (olhar voltado para a quadra).	1	2	2
5	Leva o braço da batida para trás.	2	2	2
6	Bate com a mão na bola.	2	2	2
10	TOTAL:	11	12	12

	SAQUE TIPO TÊNIS	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Corpo reto.	2	2	2
2	Pé oposto à batida um pouco à frente.	2	2	2
3	Leva o braço da batida flexionado para cima e para trás.	2	2	2
4	Larga a bola, à cima da cabeça (na linha da testa).	0	1	0
5	Bate na bola, com a mão aberta.	2	2	2
6	Ligeira flexão do pulso.	0	0	0
7	Dedos, um pouco afastados e levemente flexionados.	2	2	2
8	TOTAL:	10	11	10

	BLOQUEIO	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Pés afastados (na linha do ombro).	2	2	2
2	Tronco reto.	2	2	2
3	Braços flexionados, cotovelos próximos e ao lado do corpo.	0	0	0
4	Palma das mãos voltadas para frente.	1	1	1
5	Abaixa o centro de gravidade.	1	1	1
6	Salta estica todo o corpo, o mais alto possível.	0	0	0
7	Mãos um pouco à frente.	0	1	0
8	Dedos afastados e ligeiramente flexionados.	2	2	2
9	TOTAL:	8	9	8

	CORTADA	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Primeiro passo: perna de impulsão (deve ser lento ou fixo).	1	2	2
2	Segundo passo, aumenta à passada.	1	2	2
3	Terceiro passo: mais rápido, à frente e próximo do outro.	1	1	2
4	Braços voltados para trás e para baixo.	0	0	0
5	Apoio dos calcanhares à planta dos pés.	1	0	0
6	Abaixar seu centro de gravidade (flexão das pernas).	0	0	0
7	Braços em movimento ascendente (à cima da cabeça).	1	1	1
8	Braço da batida, flexiona para trás (mão próxima a cabeça).	2	2	2
9	Braço oposto estendido na altura do ombro.	0	0	0
10	Batida da bola no ponto mais alto e à frente do corpo.	2	2	2
11	Batida da bola, com a palma da mão.	1	1	2
12	Flexão do pulso.	0	0	0
13	A queda inicia na ponta dos pés.	2	2	2
14	TOTAL:	14	14	18

NOME: _____

DATA: ___ / ___ / ___ IDADE: _____ DATA DE NASCIMENTO: ___ / ___ / ___

COLÉGIO: _____ SÉRIE: _____

CÓDIGO: 03

	TOQUE	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Mãos espalmadas, dedos levemente flexionados.	2	2	2
2	Polegares e indicadores formam um triângulo.	2	2	2
3	Toque da bola: executado à frente e acima da testa.	0	0	1
4	Flexão dos braços.	2	2	1
5	Cotovelos nem muito abertos, nem muito fechados.	1	0	1
6	Flexão das pernas.	2	2	2
7	Pés afastados e paralelos, um dos pés mais à frente do que o outro.	1	1	0
8	Movimento de adução e abdução das mãos.	2	2	2
9	TOTAL:	12	11	11

	MANCHETE	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Braços estendidos a partir do ombro, à frente do corpo e voltados para baixo.	2	2	2
2	Mãos, sobrepostas em um movimento de adução.	2	2	2
3	Polegares unidos paralelamente.	2	2	2
4	Pés afastados, um à frente do outro.	1	1	1
5	Flexão das pernas (joelho ultrapassa a linha do pé).	0	1	1
6	Tronco é ligeiramente inclinado à frente.	2	2	2
7	Batida da bola no antebraço.	2	2	2
8	Batida da bola na altura do umbigo.	0	0	1
9	TOTAL:	09	10	11

	SAQUE POR BAIXO	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Corpo reto.	0	0	0
2	Pé oposto à batida um pouco à frente.	0	0	0
3	Bola sobre a mão oposta, o da batida.	2	2	2
4	Inclina o tronco para frente (olhar voltado para a quadra).	0	0	0
5	Leva o braço da batida para trás.	2	2	2
6	Bate com a mão na bola.	2	2	2
10	TOTAL:	6	6	6

	SAQUE TIPO TÊNIS	1ª	2ª	3ª
1	Corpo reto.	1	2	2
2	Pé oposto à batida um pouco à frente.	0	1	0
3	Leva o braço da batida flexionado para cima e para trás.	1	1	1
4	Larga a bola, à cima da cabeça (na linha da testa).	1	2	1
5	Bate na bola, com a mão aberta.	2	2	2
6	Ligeira flexão do pulso.	0	0	1
7	Dedos, um pouco afastados e levemente flexionados.	2	2	2
8	TOTAL:	7	10	9

	BLOQUEIO	1ª	2ª	3ª
1	Pés afastados (na linha do ombro).	1	2	2
2	Tronco reto.	2	2	2
3	Braços flexionados, cotovelos próximos e ao lado do corpo.	2	2	2
4	Palma das mãos voltadas para frente.	0	0	0
5	Abaixa o centro de gravidade.	2	2	2
6	Salta estica todo o corpo, o mais alto possível.	1	1	1
7	Mãos um pouco à frente.	2	2	2
8	Dedos afastados e ligeiramente flexionados.	0	0	0
9	TOTAL:	10	11	12

	CORTADA	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Primeiro passo: perna de impulsão (deve ser lento ou fixo).	2	2	2
2	Segundo passo, aumenta à passada.	2	1	2
3	Terceiro passo: mais rápido, à frente e próximo do outro.	1	0	2
4	Braços voltados para trás e para baixo.	2	2	1
5	Apoio dos calcanhares à planta dos pés.	1	1	1
6	Abaixar seu centro de gravidade (flexão das pernas).	2	2	2
7	Braços em movimento ascendente (acima da cabeça).	0	2	1
8	Braço da batida, flexiona para trás (mão próxima a cabeça).	1	2	2
9	Braço oposto estendido na altura do ombro.	0	0	0
10	Batida da bola no ponto mais alto e à frente do corpo.	0	0	2
11	Batida da bola, com a palma da mão.	1	1	1
12	Flexão do pulso.	0	0	1
13	A queda inicia na ponta dos pés.	0	0	0
14	TOTAL:	12	13	17

NOME: _____

DATA: ___ / ___ / ___ IDADE: _____ DATA DE NASCIMENTO: ___ / ___ / ___

COLÉGIO: _____ SÉRIE: _____

CÓDIGO: 04

	TOQUE	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Mãos espalmadas, dedos levemente flexionados	2	2	2
2	Polegares e indicadores formam um triângulo.	2	2	2
3	Toque da bola: executado à frente e acima da testa.	0	0	1
4	Flexão dos braços.	2	2	1
5	Cotovelos nem muito abertos, nem muito fechados.	1	1	1
6	Flexão das pernas.	0	1	1
7	Pés afastados e paralelos, um dos pés mais à frente do que o outro.	1	2	1
8	Movimento de adução e abdução das mãos.	0	1	0
9	TOTAL:	08	11	09

	MANCHETE	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Braços estendidos a partir do ombro, à frente do corpo e voltados para baixo.	2	2	2
2	Mãos, sobrepostas em um movimento de adução.	2	2	2
3	Polegares unidos paralelamente.	2	2	2
4	Pés afastados, um à frente do outro.	2	1	0
5	Flexão das pernas (joelho ultrapassa a linha do pé).	0	0	0
6	Tronco é ligeiramente inclinado à frente.	0	0	1
7	Batida da bola no antebraço.	2	2	2
8	Batida da bola na altura do umbigo.	1	1	0
9	TOTAL:	11	10	09

	SAQUE POR BAIXO	1ª	2ª	3ª
1	Corpo reto.	2	2	2
2	Pé oposto à batida um pouco à frente.	2	2	2
3	Bola sobre a mão oposta, o da batida.	2	2	2
4	Inclina o tronco para frente (olhar voltado para a quadra).	2	2	2
5	Leva o braço da batida para trás.	2	2	2
6	Bate com a mão na bola.	2	2	2
10	TOTAL:	12	12	12

	SAQUE TIPO TÊNIS	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Corpo reto.	2	2	2
2	Pé oposto à batida um pouco à frente.	2	0	0
3	Leva o braço da batida flexionado para cima e para trás.	1	1	1
4	Larga a bola, à cima da cabeça (na linha da testa).	0	0	0
5	Bate na bola, com a mão aberta.	2	2	2
6	Ligeira flexão do pulso.	2	2	2
7	Dedos, um pouco afastados e levemente flexionados.	2	2	2
8	TOTAL:	11	09	09

	BLOQUEIO	1ª	2ª	3ª
1	Pés afastados (na linha do ombro).	2	1	2
2	Tronco reto.	2	2	2
3	Braços flexionados, cotovelos próximos e ao lado do corpo.	0	0	0
4	Palma das mãos voltadas para frente.	2	2	2
5	Abaixa o centro de gravidade.	1	1	1
6	Salta estica todo o corpo, o mais alto possível.	2	2	2
7	Mãos um pouco à frente.	2	2	2
8	Dedos afastados e ligeiramente flexionados.	2	2	2
9	TOTAL:	13	12	13

	CORTADA	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Primeiro passo: perna de impulsão (deve ser lento ou fixo).	0	2	2
2	Segundo passo, aumenta à passada.	2	2	2
3	Terceiro passo: mais rápido, à frente e próximo do outro.	0	0	0
4	Braços voltados para trás e para baixo.	0	1	1
5	Apoio dos calcanhares à planta dos pés.	0	0	0
6	Abaixar seu centro de gravidade (flexão das pernas).	0	0	0
7	Braços em movimento ascendente (acima da cabeça).	0	1	1
8	Braço da batida, flexiona para trás (mão próxima a cabeça).	1	1	1
9	Braço oposto estendido na altura do ombro.	0	0	1
10	Batida da bola no ponto mais alto e à frente do corpo.	2	2	2
11	Batida da bola, com a palma da mão.	2	2	2
12	Flexão do pulso.	2	1	2
13	A queda inicia na ponta dos pés.	2	2	2
14	TOTAL:	10	13	16

NOME: _____

DATA: ___ / ___ / ___ IDADE: _____ DATA DE NASCIMENTO: ___ / ___ / ___

COLÉGIO: _____ SÉRIE: _____

CÓDIGO: 05

	TOQUE	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Mãos espalmadas. Dedos levemente flexionados.	2	2	2
2	Polegares e indicadores formam um triângulo.	2	2	2
3	Toque da bola: executado à frente e à cima da testa.	0	0	0
4	Flexão dos braços.	1	1	1
5	Cotovelos nem muito abertos, nem muito fechados.	0	1	1
6	Flexão das pernas.	1	0	0
7	Pés afastados e paralelos, um dos pés mais à frente do que o outro.	2	1	2
8	Movimento de adução e abdução das mãos.	0	0	0
9	TOTAL:	08	07	08

	MANCHETE	1ª	2ª	3ª
1	Braços estendidos a partir do ombro, à frente do corpo e voltados para baixo.	2	2	2
2	Mãos, sobrepostas em um movimento de adução.	2	2	2
3	Polegares unidos paralelamente.	2	2	2
4	Pés afastados, um à frente do outro.	2	2	2
5	Flexão das pernas (joelho ultrapassa a linha do pé).	0	0	0
6	Tronco é ligeiramente inclinado à frente.	2	2	2
7	Batida da bola no antebraço.	2	1	0
8	Batida da bola na altura do umbigo.	0	1	1
9	TOTAL:	12	12	11

	SAQUE POR BAIXO	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Corpo reto.	2	2	2
2	Pé oposto à batida um pouco à frente.	2	2	2
3	Bola sobre a mão oposta, o da batida.	2	2	2
4	Inclina o tronco para frente (olhar voltado para a quadra).	2	2	2
5	Leva o braço da batida para trás.	2	2	2
6	Bate com a mão na bola.	2	2	2
10	TOTAL:	12	12	12

	SAQUE TIPO TÊNIS	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Corpo reto.	2	2	2
2	Pé oposto à batida um pouco à frente.	2	2	2
3	Leva o braço da batida flexionado para cima e para trás.	2	2	2
4	Larga a bola, à cima da cabeça (na linha da testa).	2	2	2
5	Bate na bola, com a mão aberta.	2	2	2
6	Ligeira flexão do pulso.	1	1	0
7	Dedos, um pouco afastados e levemente flexionados.	2	2	2
8	TOTAL:	13	13	12

	BLOQUEIO	1ª	2ª	3ª
1	Pés afastados (na linha do ombro).	1	2	2
2	Tronco reto.	2	2	2
3	Braços flexionados, cotovelos próximos e ao lado do corpo.	1	1	1
4	Palma das mãos voltadas para frente.	0	0	2
5	Abaixa o centro de gravidade.	2	2	2
6	Salta estica todo o corpo, o mais alto possível.	2	2	2
7	Mãos um pouco à frente.	0	0	0
8	Dedos afastados e ligeiramente flexionados.	2	2	2
9	TOTAL:	09	09	09

	CORTADA	1ª	2ª	3ª
1	Primeiro passo: perna de impulsão (deve ser lento ou fixo).	2	2	2
2	Segundo passo, aumenta à passada.	2	1	2
3	Terceiro passo: mais rápido, à frente e próximo do outro.	1	2	2
4	Braços voltados para trás e para baixo.	2	1	2
5	Apoio dos calcanhares à planta dos pés.	1	1	1
6	Abaixar seu centro de gravidade (flexão das pernas).	1	1	1
7	Braços em movimento ascendente (acima da cabeça).	1	2	2
8	Braço da batida, flexiona para trás (mão próxima a cabeça).	0	1	1
9	Braço oposto estendido na altura do ombro.	1	1	0
10	Batida da bola no ponto mais alto e à frente do corpo.	2	2	2
11	Batida da bola, com a palma da mão.	2	2	2
12	Flexão do pulso.	0	0	0
13	A queda inicia na ponta dos pés.	1	1	2
14	TOTAL:	15	17	19

NOME: _____

DATA: ___/___/___ IDADE: _____ DATA DE NASCIMENTO: ___/___/___

COLÉGIO: _____ SÉRIE: _____

CÓDIGO: 06

	TOQUE	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Mãos espalmadas, dedos levemente flexionados.	1	1	1
2	Polegares e indicadores formam um triângulo.	2	2	2
3	Toque da bola: executado à frente e acima da testa.	1	1	1
4	Flexão dos braços.	2	2	2
5	Cotovelos nem muito abertos, nem muito fechados.	0	0	0
6	Flexão das pernas.	2	0	0
7	Pés afastados e paralelos, um dos pés mais à frente do que o outro.	2	1	1
8	Movimento de adução e abdução das mãos.	0	0	0
9	TOTAL:	10	07	07

	MANCHETE	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Braços estendidos a partir do ombro, à frente do corpo e voltados para baixo.	2	2	2
2	Mãos, sobrepostas em um movimento de adução.	2	2	2
3	Polegares unidos paralelamente.	2	2	2
4	Pés afastados, um à frente do outro.	0	1	1
5	Flexão das pernas (joelho ultrapassa a linha do pé).	0	1	1
6	Tronco é ligeiramente inclinado à frente.	0	1	2
7	Batida da bola no ante-braço.	1	2	1
8	Batida da bola na altura do umbigo.	0	0	0
9	TOTAL:	07	11	11

	SAQUE POR BAIXO	1ª	2ª	3ª
1	Corpo reto.	2	2	2
2	Pé oposto à batida um pouco à frente.	2	2	2
3	Bola sobre a mão oposta, o da batida.	2	2	2
4	Inclina o tronco para frente (olhar voltado para a quadra).	2	2	2
5	Leva o braço da batida para trás.	2	2	2
6	Bate com a mão na bola.	2	2	2
10	TOTAL:	12	12	12

	SAQUE TIPO TÊNIS	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Corpo reto.	2	2	2
2	Pé oposto à batida um pouco à frente.	2	2	2
3	Leva o braço da batida flexionado para cima e para trás.	1	1	1
4	Larga a bola, à cima da cabeça (na linha da testa).	2	1	2
5	Bate na bola, com a mão aberta.	2	2	2
6	Ligeira flexão do pulso.	2	1	1
7	Dedos, um pouco afastados e levemente flexionados.	2	2	2
8	TOTAL:	13	11	12

	BLOQUEIO	1ª	2ª	3ª
1	Pés afastados (na linha do ombro).	1	1	1
2	Tronco reto.	2	2	2
3	Braços flexionados, cotovelos próximos e ao lado do corpo.	0	0	0
4	Palma das mãos voltadas para frente.	1	2	2
5	Abaixa o centro de gravidade.	1	1	1
6	Salta estica todo o corpo, o mais alto possível.	1	1	1
7	Mãos um pouco à frente.	2	2	2
8	Dedos afastados e ligeiramente flexionados.	2	2	2
9	TOTAL:	10	11	11

	CORTADA	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Primeiro passo: perna de impulsão (deve ser lento ou fixo).	2	2	2
2	Segundo passo, aumenta à passada.	2	2	2
3	Terceiro passo: mais rápido, à frente e próximo do outro.	0	0	1
4	Braços voltados para trás e para baixo.	0	0	1
5	Apoio dos calcanhares à planta dos pés.	0	0	0
6	Abaixar seu centro de gravidade (flexão das pernas).	0	0	0
7	Braços em movimento ascendente (acima da cabeça).	1	2	2
8	Braço da batida, flexiona para trás (mão próxima a cabeça).	1	1	1
9	Braço oposto estendido na altura do ombro.	1	1	1
10	Batida da bola no ponto mais alto e à frente do corpo.	1	2	2
11	Batida da bola, com a palma da mão.	2	2	2
12	Flexão do pulso.	1	1	0
13	A queda inicia na ponta dos pés.	2	2	1
14	TOTAL:	12	15	15

NOME: _____

DATA: ___ / ___ / ___ IDADE: _____ DATA DE NASCIMENTO: ___ / ___ / ___

COLÉGIO: _____ SÉRIE: _____

CÓDIGO: 07

	TOQUE	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Mãos espalmadas, dedos levemente flexionados.	2	2	2
2	Polegares e indicadores formam um triângulo.	2	2	2
3	Toque da bola: executado à frente e acima da testa.	1	2	2
4	Flexão dos braços.	1	2	1
5	Cotovelos nem muito abertos, nem muito fechados.	1	1	2
6	Flexão das pernas.	2	1	2
7	Pés afastados e paralelos, um dos pés mais à frente do que o outro.	2	2	2
8	Movimento de adução e abdução das mãos.	1	2	1
9	TOTAL:	12	14	14

	MANCHETE	1ª	2ª	3ª
1	Braços estendidos a partir do ombro, à frente do corpo e voltados para baixo.	2	2	2
2	Mãos, sobrepostas em um movimento de adução.	2	2	2
3	Polegares unidos paralelamente.	2	2	2
4	Pés afastados, um à frente do outro.	2	2	2
5	Flexão das pernas (joelho ultrapassa a linha do pé).	1	1	1
6	Tronco é ligeiramente inclinado à frente.	2	2	1
7	Batida da bola no antebraço.	2	2	2
8	Batida da bola na altura do umbigo.	1	0	0
9	TOTAL:	14	13	11

	SAQUE POR BAIXO	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Corpo reto.	2	2	2
2	Pé oposto à batida um pouco à frente.	2	2	2
3	Bola sobre a mão oposta, o da batida.	2	2	2
4	Inclina o tronco para frente (olhar voltado para a quadra).	2	2	2
5	Leva o braço da batida para trás.	2	2	2
6	Bate com a mão na bola.	2	2	2
10	TOTAL:	12	12	12

	SAQUE TIPO TÊNIS	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Corpo reto.	2	2	2
2	Pé oposto à batida um pouco à frente.	2	2	2
3	Leva o braço da batida flexionado para cima e para trás.	1	1	1
4	Larga a bola, à cima da cabeça (na linha da testa).	1	2	2
5	Bate na bola, com a mão aberta.	2	2	2
6	Ligeira flexão do pulso.	0	0	0
7	Dedos, um pouco afastados e levemente flexionados.	2	2	2
8	TOTAL:	10	11	11

	BLOQUEIO	1ª	2ª	3ª
1	Pés afastados (na linha do ombro).	0	0	0
2	Tronco reto.	2	2	2
3	Braços flexionados, cotovelos próximos e ao lado do corpo.	0	0	0
4	Palma das mãos voltadas para frente.	0	1	1
5	Abaixa o centro de gravidade.	1	1	1
6	Salta estica todo o corpo, o mais alto possível.	1	1	0
7	Mãos um pouco à frente.	2	2	1
8	Dedos afastados e ligeiramente flexionados.	2	2	2
9	TOTAL:	08	09	07

	CORTADA	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Primeiro passo: perna de impulsão (deve ser lento ou fixo).	2	2	2
2	Segundo passo, aumenta à passada.	2	2	2
3	Terceiro passo: mais rápido, à frente e próximo do outro.	0	1	1
4	Braços voltados para trás e para baixo.	0	0	0
5	Apoio dos calcanhares à planta dos pés.	2	1	2
6	Abaixar seu centro de gravidade (flexão das pernas).	2	1	2
7	Braços em movimento ascendente (acima da cabeça).	2	2	2
8	Braço da batida, flexiona para trás (mão próxima a cabeça).	1	1	1
9	Braço oposto estendido na altura do ombro.	1	1	2
10	Batida da bola no ponto mais alto e à frente do corpo.	2	1	2
11	Batida da bola, com a palma da mão.	2	2	2
12	Flexão do pulso.	2	1	1
13	A queda inicia na ponta dos pés.	1	2	0
14	TOTAL:	19	16	18

NOME: _____

DATA: ___ / ___ / ___ IDADE: _____ DATA DE NASCIMENTO: ___ / ___ / ___

COLÉGIO: _____ SÉRIE: _____

CÓDIGO: 08

	TOQUE	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Mãos espalmadas, dedos levemente flexionados.	2	2	2
2	Polegares e indicadores formam um triângulo.	2	2	2
3	Toque da bola: executado à frente e acima da testa.	0	1	1
4	Flexão dos braços.	0	0	0
5	Cotovelos nem muito abertos, nem muito fechados.	0	0	0
6	Flexão das pernas.	0	0	1
7	Pés afastados e paralelos, um dos pés mais à frente do que o outro.	1	0	0
8	Movimento de adução e abdução das mãos.	0	0	0
9	TOTAL:	05	05	06

	MANCHETE	1ª	2ª	3ª
1	Braços estendidos a partir do ombro, à frente do corpo e voltados para baixo.	2	2	2
2	Mãos, sobrepostas em um movimento de adução.	2	2	2
3	Polegares unidos paralelamente.	2	2	2
4	Pés afastados, um à frente do outro.	1	2	1
5	Flexão das pernas (joelho ultrapassa a linha do pé).	0	1	0
6	Tronco é ligeiramente inclinado à frente.	1	1	0
7	Batida da bola no antebraço.	2	2	1
8	Batida da bola na altura do umbigo.	0	1	0
9	TOTAL:	10	13	08

	SAQUE POR BAIXO	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Corpo reto.	2	2	2
2	Pé oposto à batida um pouco à frente.	2	2	2
3	Bola sobre a mão oposta, o da batida.	2	2	2
4	Inclina o tronco para frente (olhar voltado para a quadra).	2	2	2
5	Leva o braço da batida para trás.	2	2	2
6	Bate com a mão na bola.	2	2	2
10	TOTAL:	12	12	12

	SAQUE TIPO TÊNIS	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Corpo reto.	2	2	2
2	Pé oposto à batida um pouco à frente.	0	0	0
3	Leva o braço da batida flexionado para cima e para trás.	1	1	1
4	Larga a bola, à cima da cabeça (na linha da testa).	2	1	1
5	Bate na bola, com a mão aberta.	2	2	2
6	Ligeira flexão do pulso.	0	0	1
7	Dedos, um pouco afastados e levemente flexionados.	2	2	2
8	TOTAL:	09	08	07

	BLOQUEIO	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Pés afastados (na linha do ombro).	2	2	2
2	Tronco reto.	2	2	2
3	Braços flexionados, cotovelos próximos e ao lado do corpo.	0	0	0
4	Palma das mãos voltadas para frente.	2	2	2
5	Abaixa o centro de gravidade.	1	1	1
6	Salta estica todo o corpo, o mais alto possível.	1	1	1
7	Mãos um pouco à frente.	2	2	1
8	Dedos afastados e ligeiramente flexionados.	2	2	2
9	TOTAL:	10	10	09

	CORTADA	1ª	2ª	3ª
1	Primeiro passo: perna de impulsão (deve ser lento ou fixo).	2	2	2
2	Segundo passo, aumenta à passada.	2	0	0
3	Terceiro passo: mais rápido, à frente e próximo do outro.	0	0	0
4	Braços voltados para trás e para baixo.	2	0	0
5	Apoio dos calcanhares à planta dos pés.	1	0	0
6	Abaixar seu centro de gravidade (flexão das pernas).	1	0	0
7	Braços em movimento ascendente (acima da cabeça).	0	0	0
8	Braço da batida, flexiona para trás (mão próxima a cabeça).	0	0	0
9	Braço oposto estendido na altura do ombro.	0	0	0
10	Batida da bola no ponto mais alto e à frente do corpo.	1	2	1
11	Batida da bola, com a palma da mão.	2	1	2
12	Flexão do pulso.	0	0	0
13	A queda inicia na ponta dos pés.	0	0	0
14	TOTAL:	09	02	03

NOME: _____

DATA: ___/___/___ IDADE: _____ DATA DE NASCIMENTO: ___/___/___

COLÉGIO: _____ SÉRIE: _____

CÓDIGO: 09

	TOQUE	1ª	2ª	3ª
1	Mãos espalmadas, dedos levemente flexionados.	2	2	2
2	Polegares e indicadores formam um triângulo.	2	2	2
3	Toque da bola: executado à frente e acima da testa.	1	1	0
4	Flexão dos braços.	2	2	1
5	Cotovelos nem muito abertos, nem muito fechados.	0	0	0
6	Flexão das pernas.	0	0	0
7	Pés afastados e paralelos, um dos pés mais à frente do que o outro.	0	2	1
8	Movimento de adução e abdução das mãos.	0	0	0
9	TOTAL:	07	09	06

	MANCHETE	1ª	2ª	3ª
1	Braços estendidos a partir do ombro, à frente do corpo e voltados para baixo.	2	2	2
2	Mãos, sobrepostas em um movimento de adução.	2	2	2
3	Polegares unidos paralelamente.	2	2	2
4	Pés afastados, um à frente do outro.	2	1	2
5	Flexão das pernas (joelho ultrapassa a linha do pé).	0	0	0
6	Tronco é ligeiramente inclinado à frente.	2	1	2
7	Batida da bola no antebraço.	2	2	2
8	Batida da bola na altura do umbigo.	0	2	1
9	TOTAL:	12	12	13

	SAQUE POR BAIXO	1ª	2ª	3ª
1	Corpo reto.	2	2	2
2	Pé oposto à batida um pouco à frente.	2	2	2
3	Bola sobre a mão oposta, o da batida.	2	2	2
4	Inclina o tronco para frente (olhar voltado para a quadra).	2	2	2
5	Leva o braço da batida para trás.	2	2	2
6	Bate com a mão na bola.	2	2	2
10	TOTAL:	12	12	12

	SAQUE TIPO TÊNIS	1ª	2ª	3ª
1	Corpo reto.	2	2	2
2	Pé oposto à batida um pouco à frente.	2	2	2
6	Leva o braço da batida flexionado para cima e para trás.	1	1	1
7	Larga a bola, à cima da cabeça (na linha da testa).	2	1	2
8	Bate na bola, com a mão aberta.	2	2	2
9	Ligeira flexão do pulso.	0	0	0
10	Dedos, um pouco afastados e levemente flexionados.	2	2	2
11	TOTAL:	11	10	11

	BLOQUEIO	1ª	2ª	3ª
1	Pés afastados (na linha do ombro).	2	2	2
2	Tronco reto.	2	2	2
3	Braços flexionados, cotovelos próximos e ao lado do corpo.	0	0	0
4	Palma das mãos voltadas para frente.	2	2	2
5	Abaixa o centro de gravidade.	1	1	1
6	Salta estica todo o corpo, o mais alto possível.	0	0	1
7	Mãos um pouco à frente.	2	2	1
8	Dedos afastados e ligeiramente flexionados.	2	2	2
9	TOTAL:	11	11	09

	CORTADA	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Primeiro passo: perna de impulsão (deve ser lento ou fixo).	2	2	2
2	Segundo passo, aumenta à passada.	2	2	1
3	Terceiro passo: mais rápido, à frente e próximo do outro.	2	0	1
4	Braços voltados para trás e para baixo.	0	0	0
5	Apoio dos calcanhares à planta dos pés.	1	0	0
6	Abaixar seu centro de gravidade (flexão das pernas).	0	0	0
7	Braços em movimento ascendente (acima da cabeça).	2	1	2
8	Braço da batida, flexiona para trás (mão próxima a cabeça).	2	1	2
9	Braço oposto estendido na altura do ombro.	1	2	2
10	Batida da bola no ponto mais alto e à frente do corpo.	2	2	2
11	Batida da bola, com a palma da mão.	2	2	2
12	Flexão do pulso.	0	0	0
13	A queda inicia na ponta dos pés.	1	1	2
14	TOTAL:	17	13	16

NOME: _____

DATA: ___ / ___ / ___ IDADE: _____ DATA DE NASCIMENTO: ___ / ___ / ___

COLÉGIO: _____ SÉRIE: _____

CÓDIGO: 10

	TOQUE	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Mãos espalmadas, dedos levemente flexionados.	2	2	2
2	Polegares e indicadores formam um triângulo.	2	2	2
3	Toque da bola: executado à frente e acima da testa.	2	2	1
4	Flexão dos braços.	2	2	2
5	Cotovelos nem muito abertos, nem muito fechados.	0	0	0
6	Flexão das pernas.	2	2	2
7	Pés afastados e paralelos, um dos pés mais à frente do que o outro.	2	2	2
8	Movimento de adução e abdução das mãos.	0	0	0
9	TOTAL:	12	12	11

	MANCHETE	1ª	2ª	3ª
1	Braços estendidos a partir do ombro, à frente do corpo e voltados para baixo.	2	2	2
2	Mãos, sobrepostas em um movimento de adução.	2	2	2
3	Polegares unidos paralelamente.	2	2	2
4	Pés afastados, um à frente do outro.	2	2	2
5	Flexão das pernas (joelho ultrapassa a linha do pé).	1	0	0
6	Tronco é ligeiramente inclinado à frente.	1	0	0
7	Batida da bola no antebraço.	1	0	1
8	Batida da bola na altura do umbigo.	2	1	0
9	TOTAL:	13	09	09

	SAQUE POR BAIXO	1ª	2ª	3ª
1	Corpo reto.	2	2	2
2	Pé oposto à batida um pouco à frente.	2	2	2
3	Bola sobre a mão oposta, o da batida.	2	2	2
4	Inclina o tronco para frente (olhar voltado para a quadra).	2	2	2
5	Leva o braço da batida para trás.	2	2	2
6	Bate com a mão na bola.	2	2	2
10	TOTAL:	12	12	12

	SAQUE TIPO TÊNIS	1ª	2ª	3ª
1	Corpo reto.	2	2	2
2	Pé oposto à batida um pouco à frente.	0	0	0
3	Leva o braço da batida flexionado para cima e para trás.	1	1	2
4	Larga a bola, acima da cabeça (na linha da testa).	2	1	2
5	Bate na bola, com a mão aberta.	2	2	2
6	Ligeira flexão do pulso.	0	0	0
7	Dedos, um pouco afastados e levemente flexionados.	2	2	2
11	TOTAL:	09	08	10

	BLOQUEIO	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Pés afastados (na linha do ombro).	2	2	2
2	Tronco reto.	2	2	2
3	Braços flexionados, cotovelos próximos e ao lado do corpo.	0	0	0
4	Palma das mãos voltadas para frente.	0	0	0
5	Abaixa o centro de gravidade.	0	0	0
6	Salta estica todo o corpo, o mais alto possível.	1	0	1
7	Mãos um pouco à frente.	1	1	1
8	Dedos afastados e ligeiramente flexionados.	2	2	2
9	TOTAL:	08	05	06

	CORTADA	1 ^a	2 ^a	3 ^a
1	Primeiro passo: perna de impulsão (deve ser lento ou fixo).	2	2	2
2	Segundo passo, aumenta à passada.	2	1	0
3	Terceiro passo: mais rápido, à frente e próximo do outro.	2	0	1
4	Braços voltados para trás e para baixo.	0	0	1
5	Apoio dos calcanhares à planta dos pés.	1	0	0
6	Abaixar seu centro de gravidade (flexão das pernas).	1	1	0
7	Braços em movimento ascendente (acima da cabeça).	1	0	1
8	Braço da batida, flexiona para trás (mão próxima a cabeça).	0	1	1
9	Braço oposto estendido na altura do ombro.	1	0	1
10	Batida da bola no ponto mais alto e à frente do corpo.	2	2	1
11	Batida da bola, com a palma da mão.	2	2	2
12	Flexão do pulso.	2	1	0
13	A queda inicia na ponta dos pés.	1	1	1
14	TOTAL:	17	09	10