

PUNHO BOL

na Educação Física

LAURA GARCIA JUNG











PUNHO BOL

na Educação Física

LAURA GARCIA JUNG





A AUTORA responsabiliza-se inteiramente pela originalidade e integridade do conteúdo desta OBRA, bem como isenta a EDITORA de qualquer obrigação judicial decorrente da violação de direitos autorais ou direitos de imagem nela contidos, que declara, sob as penas da Lei, ser de sua única e exclusiva autoria.

Punhobol na Educação Física

*Copyright © 2018, Laura Garcia Jung
Todos os direitos são reservados no Brasil.*

© PoD Editora

Rua Imperatriz Leopoldina, 8 sala 1110
Centro – Rio de Janeiro – 20060-030
Tel. 21 2236-0844 • www.podeditora.com.br
atendimento@podeditora.com.br

Coordenação editorial:

PoD Editora

Capa & Projeto Gráfico:

Henrique Martins

Fotos:

João Carlos Alves de Souza - Punhoemfotos
Jennifer Rodrigues - Fotografia Internacional Fistball
Association - IFA
Acervo pessoal

Revisão:

Luciane Morales

Nenhuma parte desta publicação pode ser utilizada ou reproduzida em qualquer meio ou forma, seja mecânico, fotocópia, gravação, nem apropriada ou estocada em banco de dados sem a expressa autorização da autora.

**CIP-Brasil. Catalogação-na-Fonte
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ**

J253

Jung, Laura Garcia

Punhobol na Educação Física / Laura Garcia Jung. 1a. ed. – Rio de Janeiro. PoD: 2018.

98p. ; il; 21cm

inclui bibliografia e indice

ISBN 978-85-8225-181-2

1. Educação física (Brasil). 2. Saúde. I. Título

16-34956

CDD: 614.0981531

CDU: 614(815.31)

04/04/2018

AGRADECIMENTOS

Nesta trajetória de reflexões e de busca de conhecimentos sobre o Punhobol, tive a oportunidade de conhecer e de conviver com pessoas incríveis e inspiradoras. Elas são exemplos a serem seguidos, tanto como pessoas quanto como profissionais no ensino desta modalidade que a tantos apaixonou. Muito obrigada a todos.

Conheci o Punhobol através da amiga e colega de profissão Patrícia Louzada e, desde então, compartilhamos reflexões, experiências e conquistas também com essa modalidade. Além de ser exemplo de profissional criativa e dedicada pela Educação Física, agradeço a ela pela parceria e empenho na elaboração das sugestões de atividades de Punhobol deste livro.

Ao Prof. Tales Amorim agradeço as contribuições para a explicação técnica do jogo, a paixão pelo Punhobol e a vontade de difundir o esporte no ambiente escolar; agradeço também por me despertar sobre a relação que o Punhobol pode ter com a participação de todos no jogo, e ser o início da elaboração desta proposta.

Agradeço ao Prof. Gastão Englert pela disponibilidade e valiosas contribuições com suas experiências e conhecimentos sobre o Punhobol. Obrigada por dedicar-se na difusão da sua prática no mundo e também por ser a principal fonte de informações sobre a modalidade na atualidade presentes neste livro.

Deise e Jorge Heck, obrigada por serem exemplos fantásticos e motivadores de professores que amam o Punhobol e que se dedicam para que ele seja difundido nas escolas. Agradeço a acolhida e todo conhecimento transmitido.

Ao Alexandre Marques, professor e amigo que nunca mediu esforços para oportunizar aos seus alunos situações de crescimento que vão além dos conhecimentos teóricos. Obrigada pelas orientações, pelo apoio e por deixar claro que o nosso olhar para as pessoas será determinante para o sucesso de nossa prática enquanto professores e para a transformação da sociedade. É gratificante acompanhar a evolução do processo inclusivo através das nossas percepções e estudos.

Henrique Martins, meu marido e companheiro na descoberta do Punhobol, meu agradecimento por acreditar comigo neste trabalho e por estar sempre disponível. É muito bom termos mais uma paixão em comum, podermos compartilhar essas experiências e praticar juntos um esporte encantador. Obrigada também pela diagramação deste livro, a qual transformou o material em um lindo presente para os leitores.

Ao Carlos Jung Martins, meu filho, agradeço por ser inspiração e motivo para acreditar em um mundo melhor e ter forças para tentar construí-lo.

Aos meus pais Silvio (in memoriam) e Lúcia, e minha irmã Silvia, obrigada por serem minha base familiar e meus exemplos. Agradeço o apoio e carinho imensuráveis.

Agradeço à grande amiga, companheira de estudos e colega de profissão Angélica Kalinoski, por se fazer presente neste momento mesmo de longe, olhar com atenção e fazer críticas construtivas para o sucesso deste trabalho.

Família Punhobol por Ai, obrigada por me permitirem jogar Punhobol semanalmente e crescer nesta modalidade esportiva que tanto espaço ainda tem a conquistar.

Ao Núcleo de Estudos em Atividade Física Adaptada, obrigada pelo apoio e pelas trocas de experiências constantes que nos permitem crescer enquanto grupo.

Obrigada a todos os professores que acreditam nos esportes e também aos que se dedicam para que o Punhobol seja praticado e conhecido, contribuindo assim com o enriquecimento da Educação Física.

A large, stylized white letter 'A' is centered on a solid red background. The letter is composed of two main triangular shapes: a smaller one on the left and a larger one on the right, both meeting at a central vertical stem. The word 'APRESENTAÇÃO' is written in red, uppercase letters across the middle of the white stem of the 'A'.

APRESENTAÇÃO

Este livro didático é fruto de um projeto de tese de doutorado intitulado “Punhobol: efeitos de uma proposta de intervenção pedagógica na Educação Física Escolar” e foi elaborado para servir de apoio aos professores no desenvolvimento da modalidade esportiva nas escolas. Ele contempla informações sobre como jogar Punhobol, suas principais regras e fundamentos; a história da modalidade; situação na atualidade; experiências e motivos para sua prática em ambiente escolar; e, dicas para a organização das aulas, adaptações possíveis e sugestões de atividades para trabalhar o Punhobol nas aulas de Educação Física. De posse deste material o professor poderá criar suas aulas de acordo com a realidade em que trabalha.

Bom trabalho,

Laura Garcia Jung

A large, white, stylized letter 'P' is positioned on the left side of the page, set against a solid red background. The letter is thick and rounded, with a curved top and a vertical stem that extends downwards. The word 'PREFÁCIO' is written in red, uppercase letters across the middle of the white 'P'.

PREFÁCIO

SOBRE OUSADIA, EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E PUNHOBOL

Ousadia!!!

Que palavra repleta de significados, não é mesmo? E não falo do que nos diz o dicionário, mas sim do que a vida nos exige todos os dias, especialmente das decisões e ações que temos (ou não) de tomar.

Pois quando falamos de Educação Física, e fundamentalmente da busca incessante pela qualidade das aulas e das ações desta disciplina incrível, neste ambiente rico de estímulos chamado escola, ousadia parece ser mais do que necessário. Eu diria, vital. Não se chega próximo da constância do sucesso em um cenário tão peculiar e cheio de obstáculos como a Educação Física na escola, sem ousar.

E é de ousadia que este trabalho da Laura trata. Ora, ora... sistematizar academicamente, em nível de doutorado, um material sobre Punhobol? E ainda por cima na escola, um ambiente recentemente descoberto como sendo possível de receber este esporte? Deve ser loucura! Talvez! Ousadia? Sem dúvida!

O Punhobol é um esporte maravilhoso, dotado de uma plasticidade única, mas, com um olhar mais focado em alguns detalhes e mais amplo quanto ao seu potencial, é possível ver que parece ter sido criado para a escola, para o diverso, para o diferente. Sem exageros? Para todos!

Este esporte tem regras que permitem, desde a iniciação, pensar em possibilidades para eu, você e aquele nosso amigo jogarem. Quer saber?

- *A bola pode quicar no chão antes de cada toque... e este “detalhe” é demais. Você não tem ideia o quanto esta permissão possibilita que mais pessoas tenham sucesso ao jogar. Consequentemente, você não tem ideia (mas eu tenho), como esta possibilidade deixa os nossos estudantes felizes. Educação Física = Felicidade;*

- *Se for feita uma “jogada completa”, ou seja, de três toques, obrigatoriamente três pessoas diferentes deverão tocar na bola. E mais esse detalhe da regra inclui, pois em uma equipe de cinco, sempre três diferentes tocarão à bola, participarão diretamente de cada jogada. Já imaginou você alterando as regras na iniciação? Poderemos ter cinco toques. Imaginou?*

- *Sabe quem dá o saque durante o jogo? A equipe que PERDEU o último ponto. Sim, é isso mesmo! Em um ato solidário, sensível e inclusivo, a equipe que venceu o ponto, cede a bola ao adversário, dando-lhe a oportunidade de pontuar após um saque, que é executado a apenas três metros da rede.*

Eu poderia escrever mais, muito mais sobre o Punhobol na escola, pois desde 2011 já foram tantas experiências vividas por mim junto a muitos parceiros (estudantes, acadêmicos e professores de Educação Física, além de pessoas do mundo desta modalidade), que certamente eu ficaria frustrado em perceber que havia esquecido de relatar algum fato ou mencionar alguém. Entre cursos e oficinas, já são mais de 800 acadêmicos e professores de Educação Física e 1.300 estudantes de escolas públicas do Rio Grande do Sul. Destas experiências todas, gerou-se o Campeonato Gaúcho de Punhobol Escolar, que em suas 4 edições, envolveu milhares de estudantes e dezenas de escolas.

Então surge a Laura, com sua ousadia e encantamento em escrever sobre o Punhobol como ferramenta de inclusão na escola. Ela que percebeu a amplitude desta modalidade em uma oficina com este “prefaciador” e que se apaixonou em jogar, percebeu, assim como eu, que Punhobol e escola, são uma união perfeita, se forem coordenados por professores comprometidos e competentes, que saberão plantar muitas sementes, com a certeza de que frutos serão colhidos em curto espaço de tempo.

E a Laura, com este trabalho, fez muitos pontos de saque, ora potente, ora raspado (você descobrirá neste material o que é um saque raspado). Fez defesas que pareciam impossíveis. E agora ela está na terceira fase, preparando bolas com belas levantadas, que sem dúvida alguma deixarão os batedores muito à vontade. Ao final deste ousado, sistemático, organizado e pedagógico processo, ela, junto com dezenas de professores que passarão pela formação “Punhobol na Educação Física”, poderão finalizar, realizando batidas certeiras, gerando muitos pontos, sinônimos de sucesso para cada jovem estudante, para cada professor, para cada escola, para a Laura, para a ESEF/UFPEL e sobretudo, para a Educação Física Escolar. Ou seja, a obra acadêmica em construção da Laura, ao menos para meus olhos, é um belo jogo de Punhobol.

Convido você, leitor deste trabalho, a se permitir pensar e repensar a sua prática pedagógica. A se deliciar, a se encantar e a vislumbrar sorrisos, seus e de seus estudantes. Ouse ter a certeza de que cada professor pode, cada vez mais, contribuir com a formação humana de seus jovens, tendo o Punhobol como a principal ferramenta.

Lendo, olhando, analisando e refletindo, trata-se de Punhobol, de Educação Física, de Pedagogia e de Escola.

Na essência... ousadia!

Viva o Punhobol!

Viva a Educação Física Escolar!

Viva a Laura!

Prof. Tales Amorim

A large, stylized white letter 'S' is positioned on the left side of a solid red background. The letter is thick and has a slight shadow effect, making it stand out prominently. The word 'SUMÁRIO' is written in red, uppercase letters across the middle of the 'S'.

SUMÁRIO

<i>Modalidade esportiva</i>	20
<i>História</i>	36
<i>Atualidade</i>	38
<i>Na escola</i>	42
<i>Organização das aulas</i>	46
<i>Sugestões de atividades</i>	52
<i>Referências bibliográficas</i>	90

A large, stylized white letter 'M' is centered on a solid red background. The letter is composed of several sharp, triangular shapes. Inside the white space of the 'M', the words 'MODALIDADE' and 'ESPORTIVA' are written in a red, sans-serif font. 'MODALIDADE' is positioned in the upper right section of the letter, and 'ESPORTIVA' is positioned in the lower left section.

MODALIDADE

ESPORTIVA

MODALIDADE ESPORTIVA

O JOGO

O Punhobol é uma modalidade esportiva coletiva de rede divisória na qual a bola é rebatida com o antebraço e é permitido um quique no chão entre os toques. Cada equipe, formada por cinco atletas em campo, tem o objetivo de passar a bola para o outro lado da fita respeitando o número máximo de três toques realizados por pessoas diferentes, ou seja, cada pessoa pode tocar uma única vez na bola em cada jogada. Os jogos são disputados em melhores de três ou cinco sets (definidos pela competição) de 11 pontos desde que haja vantagem de dois pontos podendo chegar, no máximo, até 15 pontos. Os fundamentos do jogo são o saque, a defesa, a levantada e a batida, realizados com um dos membros superiores e para a bola tocar na mão os dedos devem estar fechados.

ESPAÇO E EQUIPAMENTOS DE JOGO

É jogado em um campo de grama que mede 50 x 20 metros, ou em quadra de 40 x 20 metros (podem ser aceitas quadras menores, de acordo com a competição). O campo é dividido ao meio por dois postes, onde é esticada uma fita ou rede, a uma altura de dois metros (adulto masculino), 1,90 metro (adulto feminino). Nas categorias de base as alturas das redes são reduzidas para 1,80 metro (sub 14) e 1,60 metro (sub 12), além disso na sub 14 todos jogam com a bola feminina e na sub 12 a bola é mais leve (infantil), bem como na sub 12 são permitidos quatro toques por jogada. Paralelamente a linha central e a 3 metros da mesma, marca-se uma linha de saque em cada campo (IFA, 2007).

*No Brasil, a empresa que fabrica as redes e bolas oficiais de Punhobol é a **Ludwig**, situada em Bom Princípio – RS. Ela é reconhecida mundialmente pela qualidade de seus produtos e patrocina e apoia eventos esportivos de Punhobol. www.bolasludwig.com.br*

Na escola pode-se usar qualquer local para a prática do jogo, basta determinar o espaço e atravessar uma corda, uma fita ou elástico na altura adequada para o aprendizado ou para a prática e delimitar a área de saque. Embora exista a bola oficial de Punhobol para cada categoria, o jogo pode ser realizado com qualquer bola que quique e não machuque os jogadores, podendo ser bola de vôlei, de iniciação, de borracha, de EVA, etc.



MODALIDADE ESPORTIVA

COMO JOGAR PUNHOBOL

Uma saudação feita entre as equipes alinhadas uma de frente para a outra nas linhas de três metros precede o início da partida. O jogo começa com um saque. A equipe que errou é quem sacará o próximo ponto. Qualquer jogador pode sacar, ou seja, não há obrigatoriedade de ordem para realização do saque, no entanto, nas aulas de Educação Física é bom variar quem saca para todos vivenciarem o fundamento e não concentrar somente nos mais fortes sacando. Se a bola tocar na rede, bem como nos postes ou for para fora das linhas da quadra adversária equivale a um erro tanto no saque como nas seqüência do jogo. Durante o saque o jogador deve manter o pé de apoio (contrário à mão que bate na bola) atrás da linha de saque até o final de sua execução (quando a bola toca o lado adversário), no entanto, o pé do lado correspondente à mão que bate na bola pode ultrapassar a linha de saque para dar continuidade e impulso ao movimento.

O jogador que for tocar na bola tem que fazer isso com qualquer parte do membro superior, em uma única vez, não sendo permitido contato com nenhuma outra parte do corpo. Quando se bate com o punho ou com a mão, as pontas dos dedos devem estar tocando a palma da mão. Quando se bate com o antebraço a mão pode estar aberta.

A bola pode ser rebatida ao todo três vezes e pode quicar no campo uma vez entre cada toque, sendo que de acordo com a situação o quique pode ser também uma forma de salvar a jogada com uma batida forte da bola em direção ao chão. Se dois jogadores baterem na bola ao mesmo tempo, contam-se dois toques.

A bola deve passar sobre a fita. Se o jogador ou a bola tocar a fita, é ponto para o time adversário. No entanto, ele pode passar por baixo dela até o outro campo, desde que não interfira na jogada do time adversário. O atleta pode, inclusive, invadir o campo adversário para recuperar as bolas que passarem por baixo da fita que ainda não tenham tocado o campo adversário, e tocar ela para seu campo de novo por baixo da fita.