



Livro de Cartas :

as Habilidades para Vida no ensino do
voleibol da Educação Física escolar



Autor:

Prof. Luis Fernando Drudi

Orientadora:

Profª Drª Daniela Bento-Soares

Sistema de geração automática de fichas catalográficas

Drudi, Luis Fernando

Livro de Cartas [recurso eletrônico] : as Habilidades para Vida no ensino do voleibol da Educação Física escolar / Luis Fernando Drudi. — Rio Claro, 2025.

68 p. ; PDF : il. color.

Recurso educacional derivado de dissertação de Mestrado Profissional em Educação Física (PROEF) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro. Orientado por Daniela Bento-Soares.

1. Cartas 2. Habilidades para Vida 3. Voleibol 4. Educação Física escolar

Introdução

Este livro de cartas nasce da ideia de transferência de experiências. Após a elaboração e mediação de aulas com o objetivo de promover reflexões acerca das atitudes em jogo e na vida, os(as) estudantes foram incentivados(as) a expressar quais sentimentos, percepções e aprendizados dessa trajetória poderiam ser interessantes de compartilhar com colegas que iniciariam aulas com o mesmo propósito.

Dessa forma, buscou-se contribuir para que esses(as) novos(as) estudantes vivenciassem o processo de maneira mais envolvida, com a atenção voltada aos aspectos considerados mais significativos pelos(as) participantes. Assim, construiu-se um material rico em partilhas, revelando como cada um(a) percebeu individualmente a experiência e, ao mesmo tempo, podendo oferecer subsídios para que professores(as) compreendam como os(as) estudantes percebem esse modo de ensino.

A escolha pelo formato carta justifica-se pela sensibilidade que esse meio de comunicação desperta, sobretudo quando se pretende compreender os sentimentos de quem escreve. Como o modo de ensino adotado buscava fomentar reflexões sobre atitudes por meio das Habilidades para a Vida (HV) — especialmente a comunicação interpessoal, as habilidades sociais e as habilidades emocionais —, as cartas reunidas neste livro trazem contribuições profundas sobre como os(as) estudantes percebem as interações vivenciadas nas aulas de Educação Física.

Este recurso pode constituir-se como um instrumento valioso para compreender os mecanismos que aproximam ou afastam os(as) jovens das propostas pedagógicas relacionadas às práticas da cultura corporal. Além disso, pode apresentar-se como um referencial para o planejamento de atividades que favoreçam o engajamento e a motivação dos(as) estudantes nessa etapa, bem como para promover reflexões sobre as potencialidades e limitações da proposta metodológica desenvolvida na dissertação que serviu de base para este material.

Este documento é fruto de uma intervenção sistematizada, da qual resultou a dissertação intitulada *“A abordagem explícita das Habilidades para a Vida no ensino do Voleibol da Educação Física escolar: o potencial da Praxiologia Motriz”*. As percepções expressas nas cartas referem-se à experiência específica dessa pesquisa-ação. Embora não represente um recurso instrumentalizador, este pode contribuir para fomentar discussões iniciais sobre intervenções intencionais voltadas à dimensão atitudinal.

Apresentação

Olá, caros leitores e leitoras,

Sejam muito bem-vindos(as) a um livro de sentimentos!

Não espere linearidade. As cartas vieram como vieram: algumas chorando, outras gritando, outras apenas sussurrando. Algumas são longas como um abraço apertado. Outras, curtas como um olhar que diz tudo.

Entre cautelosamente.

Aqui é um lugar de afeto. Nossos sentimentos abrigam dúvidas, inseguranças, conquistas e alegrias. Mas fique à vontade — esta casa também é sua. Foi ao nos expressarmos que descobrimos nossos potenciais.

Fique atento(a)!

Talvez você se reconheça em alguma dessas cartas. Afinal, quando jogamos voleibol, muitos sentimentos nos invadem. O jogo exige de nós não apenas técnica, mas também entrega, sensibilidade e múltiplas habilidades — emocionais e sociais.

Cuidado!

Expressar-se é correr o risco de se compreender melhor, de se identificar no(a) outro(a), de perceber que enfrentamos desafios parecidos — e até que temos os mesmos sonhos e gostos.

Aguce sua curiosidade...

As habilidades que descobrimos dentro da quadra muitas vezes não ficam por lá. Talvez você perceba que aquilo que aprendeu no jogo também pode transformar outras áreas da sua vida.

Desfrute!

Todos nós erramos. E nesse processo constante de aprender e reaprender, temos a chance de descobrir o novo — o incrível, o inesperado. Descubra com a gente!

Este livro não é apenas sobre voleibol. É sobre gente.

Sobre sentir. Sobre viver e compartilhar.

Com carinho,

Os(as) autores (as)

Carta - Voleibol

Olá, espero que esteja tudo bem. Sou aluna do Prof. Luis na 9ª ano, e vim te ajudar contando a minha experiência na pesquisa.

Decidi falar sobre o Evento de Voleibol, Porque acho que foi o jogo principal onde eu pude ver as dificuldades e melhoras que eu e minha sala tivemos, e como a infraestrutura do lugar influência.

Minha maior dificuldade era a falta de paciência com os outros e comigo também. Estava sempre pensando no que estava errado e não queria tentar melhorar por frustrações passadas. Na hora de entrar nos grupos, tinha medo de não ser aceita, mas em geral eu consegui jogar tranquilamente e me enturmar.

As dificuldades com a "quadra" também nos desanimava as vezes, pois não era um espaço adequado, mas nosso professor fez de tudo para termos um bom desempenho, independente da estrutura.

No Evento de Volei, eu tive dificuldade de prestar atenção, pois estava me sentindo mal pela minha execução, que não estava boa. É muito ruim o sentimento de decepcionar sua equipe, independente de quem está ali. E, mesmo sendo minha atividade favorita, foi onde eu mais me senti mal após jogo, pois estava bem autocrítica. Mas agora sei que posso melhorar sem me cobrar tanta.

Todos os jogos, foram uma preparação para o evento final, e nos fez refletir bastante.

Obrigada, Professor, por ter proporcionado aulas incríveis para nós! Você já foi mais do que aprovado!

Carta-voleibol

Olá, espero que esteja tudo bem. Sou aluna do prof. Luís no nono ano, e vim te ajudar contando à minha experiência na pesquisa.

Decidi falar sobre o evento de voleibol, porque acho que foi o jogo principal onde eu pude ver as dificuldades e melhoras que eu e minha sala tivemos, e como a infraestrutura do lugar influencia.

Minha maior dificuldade era a falta de paciência com os outros e comigo também. Estava sempre pensando no que estava errado e não queria tentar melhorar por frustrações passadas. Na hora de entrar nos grupos, tinha medo de não ser aceita, mas em geral eu consegui jogar tranquilamente e me enturmar.

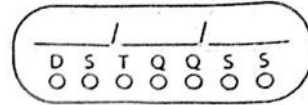
As dificuldades com a quadra também nos desanimavam às vezes, pois não era um espaço adequado, mas nosso professor fez de tudo para termos um bom desempenho, independente da estrutura.

No evento de voleibol, eu tive dificuldade de prestar atenção, pois estava me sentindo mal pela minha execução, que não estava boa. É muito ruim o sentimento de decepcionar sua equipe, independente de quem está ali. E, mesmo sendo minha atividade favorita, foi onde eu mais me senti mal após o jogo, pois estava bem autocrítica. Mas agora sei que posso melhorar sem me cobrar tanto.

Todos os jogos foram uma preparação para o evento final que nos fez refletir bastante. Obrigada, professor, por ter proporcionado aulas incríveis para nós você já foi mais do que aprovado!



Evento de vôlei



Querida (a) Pessoa

Meus primeiras jogas de volei foram na 7ª ano, e de primeira eu era barreira, não sabia nem fazer uma manchete. Pra fazer a saque pior ainda! Eu usava muita força e caí várias vezes.

Mas com o tempo fui pegando jeito nas jogas, comecei a jogar em casa, jogava com minha família, meus amigos no sábado de tarde.

C quando entrei na 9ª ano, meu professor Luiz Fernando, começou a ensinar mais sobre o voleibol. Foi aí que peguei gosto em jogar. Comecei a treinar em casa, e tinha vontade de jogar toda final de semana.

Sem alguns jogas que fico tão irritada, porque eu usava muita força que não conseguia dar o meu melhor, e isso me deixava frustrada. Mas, tem certos jogas que realmente deu meu melhor. Consegui fazer os levantamento, as bloqueios, e foi aí também que descobri que amo ficar na central, que lá eu sinto o meu melhor jogando.

Odeio quando temo que ficar no saque. Cedo que isso nunca vai mudar, continuo sendo péssima, e não tenho nenhuma habilidade, mesmo praticando bastante.

Quando eu consigo fazer um ponto, meu coração chega a parar por alguns instantes, adrenalina vai a mil e a satisfação de ter mais um ponto para meu time me dá ânimo de continuar jogando.

Querido (a) pessoa,

Meus primeiros jogos de vôlei foram no 7º ano, e de primeira eu era horrível, não sabia nem fazer uma manchete. Pra fazer o saque pior ainda! Às vezes usava muita força e outras nem usava.

Mas com o tempo fui pegando jeito nos jogos, comecei a jogar em casa, jogava com a minha família, meus amigos no sábado de tarde.

Ai quando entrei no 9º ano, meu professor Luis Fernando, começou a ensinar mais sobre voleibol. Foi aí que eu peguei gosto em jogar. Comecei a treinar em casa e tinha vontade de jogar todo final de semana.

Tem alguns jogos que eu fico tão irritada, porque às vezes não sinto que não consegui dar o meu melhor, e isso me deixa frustrada. Mas, tem certos jogos que realmente dou meu melhor. Consegui fazer os levantamentos, os bloqueios, e foi aí também que descobri que amo ficar na central, que lá eu me sinto melhor jogando.



Odeio quando tenho que ficar no saque. Acho que isso nunca vai mudar, continuo sendo péssima, e não tenho nenhuma habilidade, mesmo praticando bastante.

Quando eu consigo fazer um ponto, meu coração chegar a parar por alguns instantes; adrenalina vai a milhão e a satisfação ao ver mais um ponto para meu time dá ânimo de continuar jogando.

Oii, sou uma aluna do nono ano que inicialmente não gosta de vídeo.

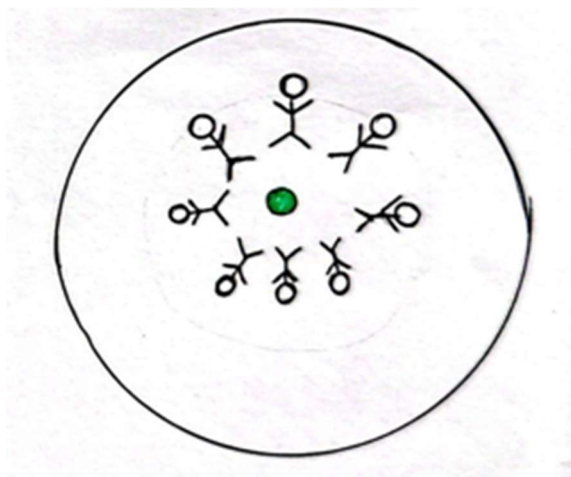
Nunca fui boa e nunca gostei de socializar, principalmente em esportes de comunicação. Quando eu era mais newt, nunca tive muitos amigos, pois eu era, e ainda sou, muito tímido, então era difícil ter uma boa comunicação, hoje em dia minha comunicação melhorou, mas ainda tenho dificuldade em habilidades sociais, não sou boa em falar em público, e muitas das vezes não lidero as coisas.

O jogo "Resgate ataque cooperativo" foi o jogo que eu mais tive participação, facilidade em comunicação e habilidades sociais. O jogo era simplesmente composto por times, era preciso ter uma boa comunicação com o time e líder. Sou boa em saber ouvir e ser paciente é uma qualidade forte, mas acho que tenho uma boa educação, como todos deveriam ter em sociedade.

O jogo "Círculo comunicativo" foi eu me sentir mais incluída no área de vídeo, um jogo em que nunca fui habilidosa. Uma das poucas vezes que me diverti no jogo de vídeo, pois achei prático e inclusivo para quem não tem habilidades com esse esporte.

Oi, sou uma aluna do nono ano que inicialmente não gosta de vôlei.

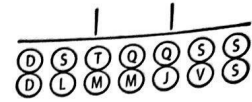
Nunca fui boa e nunca gostei de socializar, principalmente em esportes de comunicação. Quando eu era mais nova, nunca tive muitos amigos, pois eu era, e ainda sou, muito tímida, então era difícil ter uma boa comunicação, hoje em dia minha comunicação melhorou, mas ainda tenho dificuldade em habilidades sociais, não sou boa em falar em público, e muitas das vezes não lidero as coisas.



O jogo resgate ataque cooperativo foi o jogo que eu mais tive participação, facilidade em comunicação e habilidade sociais. O jogo era simplesmente composto por times, era preciso ter uma boa comunicação com o time e foco. Sou boa em saber escutar e ser paciente é uma palavra forte, mas claro que tem uma boa educação, como todos deveriam ter em sociedade.

O jogo círculo comunicativo fez eu me sentir mais incluída na área do vôlei, um jogo em que nunca fui habilidosa. Uma das poucas vezes que me diverti no jogo de vôlei, pois achei prático e inclusivo para quem não tem habilidade com esse esporte.





Oii! Tô vindo, por meio desta carta, falar sobre as aulas de Voleibol.

Eu sempre fui uma pessoa que não gostava de feito nenhum de educação física (odiar), sempre achei que fosse uma "perda de tempo". Porém, depois dessas aulas com o professor Luis Fernando, até que eu comecei a gostar das aulas e da matéria em si.

Comecei a ter habilidades sociais e emocionais; Posso falar como por exemplo: Eu sou uma pessoa extremamente tímida, calada: eu sou "na minha".

Depois disso, eu comecei a não ter vergonha de falar com os outros, ser gentil e educada com pessoas com alguma diferença. Conseguir ter foco, autocontrole e entedimento sobre outras coisas, o que era quase impossível.

Na atividade "desafio de controle", eu fui HORRÍVEL, não acertava nenhuma vez, só que as meninas que estavam comigo eram "mã gente boa", o que fazia com que eu não me irritasse com tudo. Então uma dica: joga com pessoas pacientes.KKKKKK.

Já no jogo "mini-vôlei de regras próprias", foi ao contrário. Eu já fui bem melhor. O "hom" é que, como os outros alunos vão estar jogando também, ninguém presta atenção em você, se você errar ou não! Então liga o "foda-se" para os outros, por que a opinião dos outros não importa!!! Só o que importa é a sua opinião e a do professor.

Oi!

Tô vindo por meio desta carta falar sobre as aulas de voleibol.

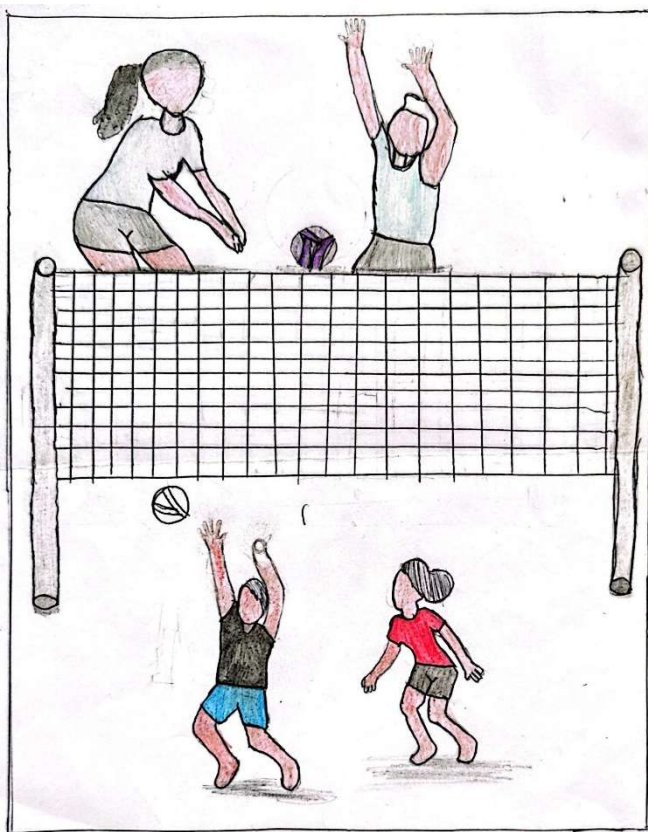
Eu sempre fui uma pessoa que não gostava de jeito nenhum de educação física (odiava), sempre achei que fosse uma perda de tempo. Porém, depois dessas aulas com o professor Luiz Fernando, até que eu comecei a gostar das aulas e da matéria em si.

Comecei a ter habilidades sociais e emocionais; posso falar como por exemplo: eu sou uma pessoa extremamente tímida, calada eu sou na minha.

Depois disso, eu comecei a não ter vergonha de falar com os outros, ser gentil e educada com as pessoas com alguma diferença. Consegui ter foco, autocontrole e entendimento sobre outras coisas, o que era quase impossível.

Na atividade desafio de controle, eu fui horrível, não acertava nenhuma vez, só que as meninas que estavam comigo eram mó gente boa, o que fazia com que eu não me irritasse com tudo. Então uma dica: Joga com pessoas pacientes kkkkk

Já no jogo mini vôlei de regras próprias foi ao contrário. Eu já fui bem melhor. O bom é que como os outros alunos vão estar jogando também, ninguém presta atenção em você, se você errar ou não! Então liga o foda-se para os outros, porque a opinião dos outros não importa! Só o que importa é a sua opinião e a do professor.



evento
vôlei

S T Q Q S S D

75/09/25

Eu gostei muito dos Jogos
Ateli muito mais legal os Jogos
que fizemos na aula. Tem alguns
Jogos que eu fiz um pouco
de dificuldades mais sei foi
fugando o jeito.

O jogo que eu mais gostei
foi o Evento de Voleibol.
Gostei também de mim - valei de
alguns pontos, jogo - narrando
3 corte, saque ao alto e também
de mim set point.

Tem algumas atividades
que foi um bom. Para nós
por cento do espaço não é
adequado para nós. O chão é
de cimento. Se algum cair
muito a culpa não é dos
professores e da escola.

Na Atividade do Saque
ao Alto, eu fiz respeito foi
honesto e foi calma eu fiz respeito
e também foi honesto na Atividade
mim set point eu fiz calma e honesto
e também respeito.

Na Atividade de desaque eu fiz
habilidade e comunicação e eu fiz
Bordado e eu fiz a área controlada.

Eu gostei muito dos aulas e foi
muito bom e o professor Luis também
também ajudou muito e eu gostei muito.

Kalunga



Eu gostei muito dos jogos de vôlei muito mais legal os jogos que fizemos na aula.

Teve alguns jogos que eu tive um pouco de dificuldades, mas depois fui pegando o jeito.

O jogo que eu mais gostei foi o evento de voleibol. Gostei também do mini vôlei de regras próprias, jogo narrado, 3 cortes, saque ao alvo ... E também do mini 7 points.

Teve algumas atividades que foi um foi um pouco ruim. Para nós por conta do espaço não é adequado para nós. O chão é de cimento, se alguém cair muito a culpa não é dos professores e da escola.

Na atividade do saque ao alvo, eu tive respeito, foi honesto e fui calmo. Eu tive respeito e também foi honesto na atividade mini-set point eu fui calmo e honesto e também respeitoso.

Na atividade do desafio eu tive lealdade e humildade e eu tive bondade e eu tive autocontrole.

Eu gostei muito das aulas e foi muito bom e o professor Luis também ajudou muito e eu gostei muito.



D S T Q Q S S

- EU NÃO ACHEI QUE IAIA ME IMPORTAR COM EDUCAÇÃO FÍSICA MAS, DEPOIS DO PRIMEIRO BIMESTRE, EU COMECEI A PARTICIPAR MAIS, ENTÃO, APÓS COMEÇAR A INTERAGIR MAIS, APRENDI QUE EDUCAÇÃO FÍSICA NÃO É SÓ A alongamento e ESPORTES. FOI PELO PROFESSOR QUE VI A REAL IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA: A COMUNICAÇÃO, A MOVIMENTAÇÃO, ETC, FICOU MAIS DIVERSO. DEU PRA ENTENDER MAIS, ~~SE~~ E ME APROFUNDAR MAIS, SINCERAMENTE FOI MELHOR QUE ANTES.

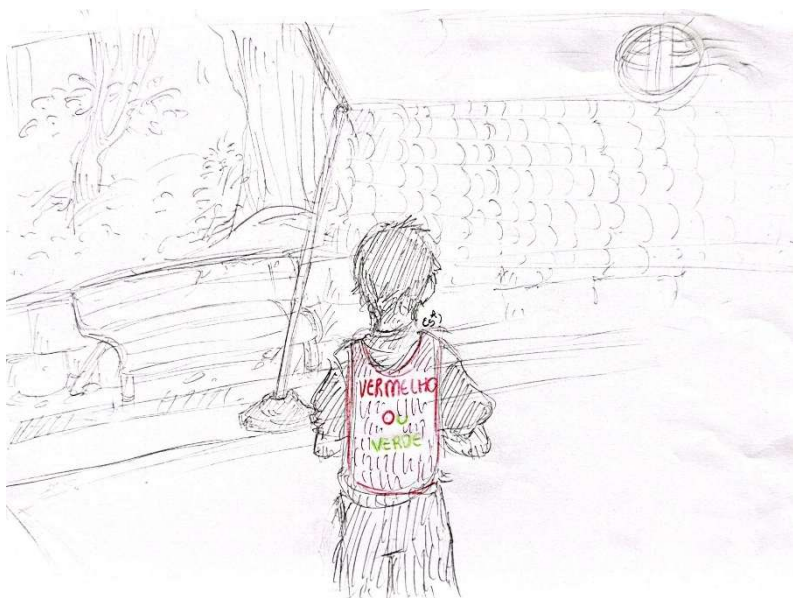
GRACIAS ÀS AULAS DO PROFESSOR, APRENDI A ME COMUNICAR UM POUCO MAIS COM OS MEUS COLEGAS, ELE ME ENSINOU A EXPLICAR SEM BAGUEJAR DESCONTROLADAMENTE, A ME TRANSPARECER MESMO EM SITUAÇÕES DE DIFICULDADE NO JOGO, NÃO SÓ SABER ME COMUNICAR, MAS ESCUTAR TAMBÉM. DEMOROU UM BOCADO PARA ENTENDER QUE EDUCAÇÃO FÍSICA TE ENSINA A SE COMUNICAR E ESCUTAR.

NOS JOGOS FOI REALMENTE UMA GRANDE DIFICULDADE. INFELIZMENTE EU NÃO CONSEGUI ME APROXIMAR MUITO POR CAUSA DOS ~~COM~~ PABULHOS ALTOS, ERA REALMENTE DIFÍCIL EXPLICAR COM JOGO ROLANDO. AUMENTAR A PRÓPRIA VOZ NÃO ERA UMA BOA OPÇÃO NO MEU PONTO DE VISTA. O ÚNICO MOMENTO BOM DE ME COMUNICAR ERA QUANDO O JOGO ACABAVA E VINHAM AS PERGUNTAS DO PROFESSOR.

EU REALMENTE QUERIA APRENDER MAIS, JUSTAMENTE PELO TEMPO QUE PERDI COM A MINHA BABOZEIRA DE IDÉIA SOBRE ~~ESSA~~ EDUCAÇÃO FÍSICA; PARTICIPAR ANTES IGUAL PARTICIPAR AGORA, SABER MAIS SOBRE COMUNICAÇÃO SEM ME PERDER NA DISTRAÇÃO NO MEIO DA SALA. POR ENQUANTO ESSA É A MINHA NOVA VISÃO SOBRE EDUCAÇÃO FÍSICA: SABER ESCUTAR COMEÇOU COM UMA COMUNICAÇÃO.

Eu não achei que iria me importar com educação física,

Eu não achei que iria me importar com educação física, *mas* depois do primeiro bimestre eu comecei a participar mais, então, após começar a interagir mais, aprendi que educação física não é só alongamento e esportes. Foi pelo professor que vi a real importância da



educação física: A comunicação, a movimentação, etc. Ficou mais divertido, deu pra entender e me aprofundar mais, sinceramente foi melhor que antes.

Graças às aulas do professor, aprendi a me comunicar um pouco mais com os meus colegas, ele me ensinou a explicar sem gaguejar descontroladamente, a me transparecer mesmo em situações de dificuldade no jogo, não só saber me comunicar, mas escutar também. Demorou um bocado para entender que educação física te ensina-se comunicar e escutar.

Nos jogos foi realmente uma grande dificuldade. Infelizmente eu não consegui me aproximar muito por causa dos barulhos altos, é era realmente difícil explicar com o jogo rolando. Aumentar a própria voz não era uma boa opção no meu ponto de vista. O único momento bom pra me comunicar era quando o jogo acabava e vinham as perguntas do professor.

Eu realmente queria aprender mais, justamente pelo tempo que perdi com a minha baboseira de ideia sobre educação física; participar antes igual participa agora, saber mais sobre comunicação sem me perder na distração no meio da sala. Por enquanto essa é minha nova visão sobre educação física: Saber evitar confusão com uma comunicação.

Carta 07, aluno D

$$\begin{aligned} -a^2 \quad \Sigma &= \sqrt{x} \cdot n^2 \\ 4x^3 \quad \Delta &= B^2 - 4AC \\ x &= \Delta \\ x &= 7,5 \\ x &= \Delta \\ x &= \frac{b^2 \pm \sqrt{\Delta}}{2a} \end{aligned}$$

Oii, beleza com você? Eu sou um aluno da 9ª A e... Vou falar como é viver as experiências que eu já vivi.

Quando eu comecei as atividades, me senti envergonhado e com medo, pois eu errava muito. Se você for tímido(a), piora muito a situação, porque o professor sempre falou para nós nos comunicarmos mesmo eu sendo um pouco tímido.

E não tenha muita esperança não viu, porque a nossa "quadra" não é... Hum digamos assim "futurista", mas pelo menos você tem a oportunidade de estar praticando essas atividades com o professor Luis Fernando. Ele é um ótimo professor, então fique tranquilo(a) que qualquer dúvida é só tirar com ele.

No saque a bola eu tive que ter muito controle porque só parece ser fácil, mas não é, e você tem que ter uma mira boa.

O que me marcou mesmo foi a evento vólibol.. Eu tive várias emoções na hora, como medo, mas continuei jogando. Quando eu errava, a torcida colocava mais pressão no jogo.

O interessante é que as vezes o professor falava demais, então, eu falava um monte de características que ele pedia só pra ir pra "quadra" um pouco mais rápido. É só isso, tchau!

Oi, beleza com você?

Eu sou um aluno do nono ano e... vou falar com como é viver as experiências que eu já vivi.

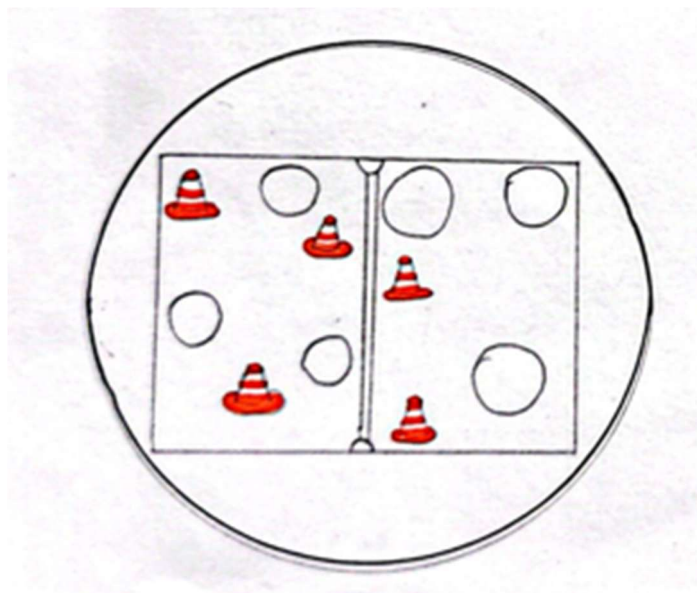
Quando eu comecei as atividades, me senti envergonhado e com medo, pois eu errava muito. Se você for tímido (a), piora muito a situação, por que o professor sempre falou pra nós nos comunicarmos mesmo eu sendo um pouco tímido.

E não tenha muita esperança não viu, por que a nossa quadra não é... Hum digamos assim futurista, mas pelo menos você tem a oportunidade de estar praticando essas atividades com o professor Luiz Fernando. Ele é um ótimo professor então fique tranquilo que qualquer dúvida é só tirar com ele.

No saque ao alvo eu tive que ter autocontrole porque só parece ser fácil, mas não é, e você tem que ter uma mira boa.

O que me marcou mesmo foi o evento de voleibol... Eu tive várias emoções na hora, como medo, mas continuei jogando. Quando eu errava, a torcida colocava mais pressão no jogo.

O interessante é que às vezes o professor falava demais, então, eu falava um monte de características que ele pedia só pra ir pra quadra um pouco mais rápido. É só isso, tchau!



15 / 09 / 25

Oii, sou uma aluna do 9º ano e escolhi falar sobre "habilidades emocionais", que foi algo que precisei nessas aulas de educação Física, principalmente pelo fato de ter ficado com MUITA vergonha, até por que não sei jogar vôleibol, mas o professor Luis Fernando sempre tentou me encorajar a jogar.

Precisei de foco, até por que não sabia jogar; precisei ter paciência para aprender e entender que ninguém nasce sabendo; precisei ter mais autoconfiança, até mesmo para conseguir me comunicar. Também precisei ter psicológico controlado para ter mais foco e não desistir de tentar, saber me comunicar, pois precisei falar com alguns colegas que já sabiam jogar e com o professor para que ele conseguisse me ajudar.

Mesmo tendo escolhido falar sobre "habilidades emocionais", precisei também de "comunicação interpessoal" e de "habilidade social".

A parte de comunicação interpessoal foi necessária para saber escutar, ser transparente, ter limites, aceitar opinião do outro, ser calma, pois precisei entender que precisava escutar e que o professor falava, e aceitar a opinião dos outros até por que sou pessima nisso.

Já a parte de habilidades sociais, precisei não ter vergonha de falar com o outro, ter paciência, respeito e educação, até porque ter educação é essencial. E, apesar de ter MUITA vergonha, até gostei porque o professor Luis me ajudou muito e se não fosse por ele não iria conseguir nem tentar, se fosse para falar algo, seria, só fog, você não vai se arrepender!

Oi, sou uma aluna do nono ano escolhi falar sobre habilidades emocionais,

Oi, sou uma aluna do nono ano escolhi falar sobre habilidades emocionais, que foi algo que precisei nessas aulas de educação física, principalmente pelo fato de ter ficado com muita vergonha, até porque não sei jogar voleibol, mas o professor Luis Fernando sempre tentou me encorajar a jogar.

Precisei de foco, até porque não sabia jogar; precisei ter paciência para aprender e entender que ninguém nasce sabendo; precisei ter mais alto confiança, até mesmo para conseguir me comunicar. Também precisei ter psicológico controlado para ter mais foco e não desistir de tentar, saber me comunicar, pois precisei falar com alguns colegas que já sabiam jogar e com o professor pra que ele conseguisse me ajudar.

Mesmo tendo escolhido falar sobre habilidades emocionais, precisei também de comunicação interpessoal e de habilidades sociais.

A parte da comunicação interpessoal foi necessária para saber escutar, ser transparente, ter limites, aceitar a opinião do outro, ser calma, por foi precisei entender que precisava escutar o que o professor falava, e aceitar a opinião dos outros até porque sou péssima nisso.

Já a parte das habilidades sociais, precisei não ter vergonha de falar com o outro, ter paciência, a respeito e educação, até porque ter educação é essencial. E, apesar de ter muita vergonha, até gostei porque o professor Luiz me ajudou muito se não fosse por ele não iria conseguir nem tentar, se fosse para falar algo, seria, só faz, você não vai se arrepender!



D S T Q Q S S

15/09/25

Bom, eu vou falar a verdade, nós vou lembrar toda a matéria que eu mais odiava era educação física; eu não suportava, eu nunca imaginei que um dia isso fosse mudar mais. Graças à minha curiosidade e ao professor de então minha vida inteira eu não fiz educação física por escolha; eu sempre achei que eu não era capaz, que iam me zombar, de fato eu que eu resolvi fazer pela minha aula, no que nós deu certo. Eu tive uma calçada muito feia, e depois disso nunca mais. Ate eu me mudar pra cá e ter aula com o professor.

Ele me fez ver que ninguém ia me zombar; me fez conseguir colocar minha coisa na minha calçada; me fez acreditar em mim.

Eu sempre quis jogar vôlei, só que nunca corri atrás por que eu sentia medo; aí, na aula que ele começou que a gente aprender vôlei etc, eu já comecei a pensar diferente. Na primeira aula eu pensei "nossa, isso não é pra mim mesmo", só que conforme os dias (as semanas), foram passando, eu percebi que eu pensava errado, e que eu poderia ir sem medo.

Na 5ª aula, que é o resgate através cooperativas, eu comecei a querer mais e mais fazer educação física. Conversei com algumas pessoas e briguei com algumas. Mais, no final, deixava tudo, e que isso era só aprendendo.

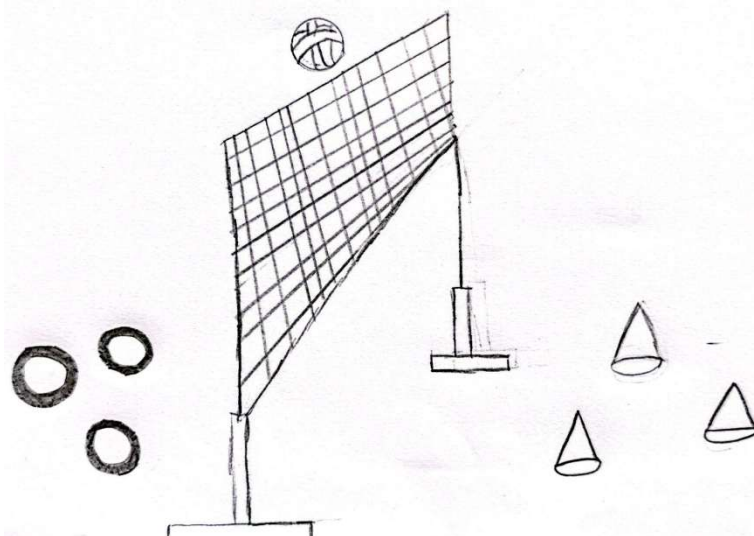
Admirei muito quem jogava vôlei; elas têm meu paralelo. Então não sentir medo da opinião das outras, porque se você for pela opinião das outras você não faz nada - confiei em si mesmo, porque você sabe que conseguiu, só não tem medo disso. Querer aprender mais do que já sei; não me preocupar da minha escolha, de verdade.

Bom, eu vou falar a verdade,

não vou esconder nada. A matéria que eu mais odiava a educação física; eu não suportava, eu nunca imaginei que um dia isso fosse mudar, mas, graças a minha curiosidade e ao professor Drudi. A minha vida inteira eu não fiz educação física por escolha; eu sempre achei que eu não era capaz, que iam me zoar, e foi aí que eu resolvi fazer por uma aula, só que não deu certo. Eu levei uma bolada muito feia, e depois disso nunca mais. Até eu me mudar pra cá e ter aula com o professor.

Ele me fez ver que ninguém ia me zoar; me fez conseguir colocar muita coisa na minha cabeça; me fez acreditar em mim. Eu sempre quis jogar vôlei, só que eu nunca corri atrás porque eu tenho medo; aí, na aula que ele comentou que iremos aprender vôlei etc, eu já comecei a pensar diferente. Na primeira aula eu pensei nossa, isso não é pra mim mesmo. Só que conforme os dias (as quartas), foram passando, eu percebi que eu pensava errado, e que eu poderia ir sem medo.

Na quinta aula, que é um resgate ataque cooperativo, eu comecei a querer mais e mais fazer educação física. Com pessoas e briguei com algumas. Mas, no final, aceitava tudo, e que isso era só aprendizado. Admiro muito quem joga vôlei; elas têm meus parabéns. Então não tem medo da opinião dos outros, porque se você for pela opinião dos outros você não faz nada - confie em si mesmo, porque você sabe que consegue, só não tem noção disso. Quero aprender mais do que eu já sei, não me arrependo da minha escolha, de verdade.



D	S	T	O	O	S	S
D	L	M	M	J	V	S

Oi, tudo bem? Eu sou uma aluna da nano ano e estou aprendendo sobre o voleibol. O voleibol tem me ensinado a como me comunicar com outras pessoas ao meu redor. Eu não sou uma pessoa muito boa em fazer uma conversa com outra pessoa, mas o voleibol tem me ajudado a não ter vergonha de me comunicar.

Na minha opinião, ter uma boa comunicação interpessoal ajuda as pessoas a serem mais calmas, sabem ouvir a opinião dos outros, serem mais transparentes, sabem ter paciência, respeitarem os seus limites, terem compreensão e sabem escutar.

Durante as aulas de Educação Física, eu gostei de aprender sobre o jogo-narrado, sobre a torre e o mini-volei em vantagem numérica. O jogo-narrado eu achei uma experiência muito diferente. Eu senti que parecia que estávamos dentro de um jogo ao vivo.

Fiquem tranquilos em relação ao professor Luis ele vai ajudar vocês em qualquer esporte.

Oi, tudo bem?

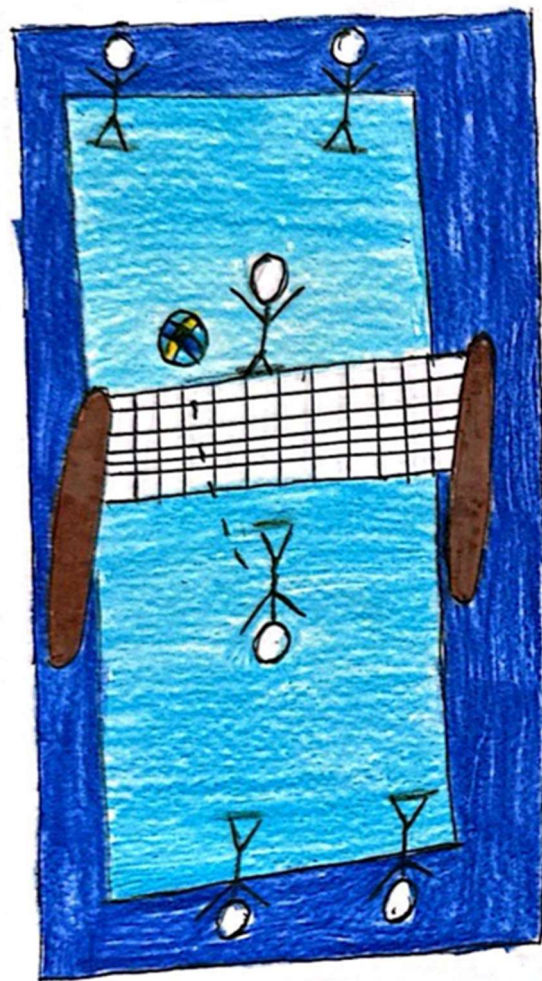
Eu sou uma aluna do nono ano e estou aprendendo sobre voleibol ponto final o voleibol tem me ensinado a como me comunicar com as outras pessoas ao meu redor ponto final eu não sou uma pessoa muito boa em buscar uma conversa com outras pessoas, mas o voleibol tem me ajudado a não ter vergonha de me comunicar.

Na minha opinião, ter uma boa comunicação interpessoal ajudas as pessoas a serem mais calmas, saber ouvir a opinião dos outros, serem mais transparentes, saberem ter paciência, a respeitarem os seus limites, terem compreensão e saber escutar.

Durante as aulas de educação física, eu gostei de aprender sobre o jogo narrado, evite a torre e o minivoleibol de vantagem numérica ponto final o jogo narrado eu achei uma experiência muito diferente. Eu senti que parecia que estávamos dentro de um jogo ao vivo.

Fiquem tranquilos em relação ao professor Luis ele vai ajudar vocês em qualquer esporte.

JOGO - NARRADO



D	S	T	Q	Q	S	S
D	L	M	M	J	V	S

OLA EU SOU UM ALUNO DO 9º ANO QUE PARTICIPOU DO PROJETO QUE OCASIONOU NESSE TRABALHO QUE VOCÊ ESTÁ LENDO, ENTÃO EU OPTEI POR EXPLICAR POR AULA MOSTRANDO MINHA PERSPECTIVA POR CADA

AULA 1: FOI SOBRE SAQUE AO ALVO. EU NÃO ESPERAVA MUITO JÁ QUE GOSTO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, MAS NÃO CURTIA VOLEI, ENTÃO JOQUEI SÓ PELA DIVERSÃO. O QUE TAMBÉM VALEU PRA RECEPÇÃO EM ARCOS, PORÉM AO CHEGAR NA SALA O PROFESSOR FALOU SOBRE AS ATIVIDADES E COMO ERAM AS HABILIDADES TAMBÉM. EU DECIDI PRESTAR MAIS ATENÇÃO NA...

AULA 2: QUE FOI FOCADA INICIALMENTE NO CÍRCULO COMUNICATIVO E EU FUI PERCEBENDO AS COMUNICAÇÕES INTERPESSOALIS MAS EU REALMENTE AS VI O RESGATE DE RECUPERAÇÃO ONDE O IDEAL ERA FAZER PLANOS COM TIME.

AULA 3: FOI O PRIMEIRO EM QUE ME DIVERTI E NEM PELA SIMPLICIDADE DA CIRCULOS DEBATIDAS E DO FORPSQUARE.

AULA 4: EU ADMITO NÃO TER ME DIVERTIDO E NEM PERCEBIDO MUITO DAS 3 CAPACIDADES

AULA 5: MUDOU BASTANTE A MINHA CONCEPÇÃO TANTO NO DESAFIO COOPERATIVO QUANTO PRINCIPALMENTE NO MINIVOLEI DE REGRAS PRÓPRIA, ONDE TIVEMOS ESCUTAR E FALAR COM OS OUTROS ALÉM DO MAIS DESCOBRI QUE EU ERA BOM.

AULA 6-8: FORAM BEM PARECIDAS COM A AULA 0, NO QUESITO HABILIDADES SOCIAIS E DIVERSIÃO, SEM MUITA VARIEDADE NESSE QUESITO.

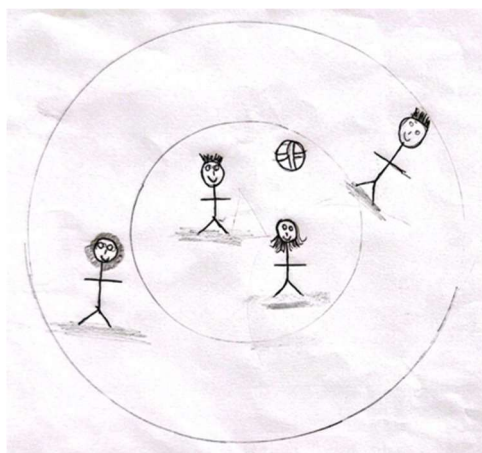
AULA 9: EU PARTICULARMENTE APOREI A PRIMEIRA ONDE EU FUI O GRUPO A FAZER MAIS PONTOS (50) POIS CONVERSAMOS E MONTAMOS UMA TÁTICA, O SEGUNDO TAMBÉM FOI BOM. EU PERCEBI QUE ATÉ UMA COMUNICAÇÃO POSITIVA NO MOMENTO ERRO PODE SER PRETENDIDA E DESCOBRI QUE SOU AÍ NDA MELHOR.

A ÚLTIMA AULA ACABEI FALTANDO

POR MIM ACHEI DIVERTIDA E CONSTRUTIVA SE VOCÊ SOUBER A INTENÇÃO DA ATIVIDADE, SE NÃO PARECE UM AULA QUALQUER

Olá eu sou um aluno do nono ano que participou do projeto que ocasionou nesse trabalho que você está lendo, então eu optei por explicar por aula mostrando minha perspectiva por cada uma.

Aula 1: Foi sobre saque ao alvo. Eu não esperava muito já que gosto das aulas de educação física, mas não curti vôlei, então joguei só pela diversão, o que também valeu pra recepção em arcos, porém no chegar na sala o professor falou sobre as atividades e como eram as habilidades também. Eu decidi prestar mais atenção na...



A aula 2: que foi focada inicialmente no círculo comunicativo e eu fui percebendo as comunicações interpessoais, mas eu realmente asvi no resgate de recepção, onde o ideal era fazer planos com o time.

Aula 3: foi o primeiro em que me diverti e nem pela simplicidade dos círculos de rebatidas e do foursquare.

Aula 4-5: Eu admito não ter me divertido e nem percebi muito das 3 capacidades.

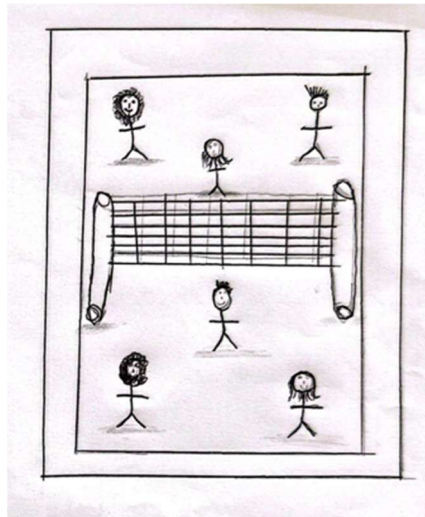
Aula 6: mudou bastante a minha concepção. Tanto no desafio cooperativo quanto principalmente no mini vôlei de regras próprias, onde tivemos que escutar e falar com os outros, além do mais descobri que eu era bom.

Aula 7-8: foram bem parecidas com a aula 6, no quesito habilidades sociais e diversão, sem muita variedade nesse quesito.

Aula 9: eu particularmente adorei a primeira, onde eu fui o grupo a fazer mais pontos 56 pois conversamos e montamos uma tática; o segundo também foi bom. Eu percebi que até uma comunicação positiva no momento errado pode ser prejudicial e descobrir que sou ainda melhor.

A última aula eu acabei faltando.

Por fim achei divertida e construtiva se você souber a intenção da atividade, senão parece uma aula qualquer.



DSTQQSS

15.09.25

Bom, durante as aulas de educação física eu fui uma pessoa que tentei interagir mais com as pessoas. Eu não sou muito de praticar esportes pois tenho vergonha, porém nas aulas eu tentei me soltar mais, pois admiro muito quem sabe jogar.

As minhas experiências nas aulas têm sido bem boas pois acho que desenvolvi bastante a comunicação interpessoal, eu me adaptei bastante com o jogo de mini-vôlei de regras próprias, pois achei mais legal e me senti mais confortável jogando.

Eu também senti que ter participado das aulas de Educação Física tem me feito perder mais a timidez, apesar de eu não ser tão tímida, agora eu estou bem melhor nas aulas pois o professor Luis tem sido muito gentil e esteve dando todo o apoio e a motivação.

A minha experiência no começo dos jogos foi de vergonha e medo de ser julgada, só que eu deixei o medo de lado e foquei mais em mim e esse é o conselho que eu dou para quem ainda vai fazer parte dessa etapa, porém é preciso ter paciência, saber escutar, respeitar o próximo e ter humildade, a cima de tudo.

Carta 13, aluna J

Bom, durante as aulas de educação física eu fui uma pessoa que tem interagir mais com as pessoas. Eu não sou muito de praticar esportes pois tenho vergonha, porém nas aulas eu tentei me soltar mais, pois admiro muito quem sabe jogar.

As minhas experiências nas aulas têm sido bem boas pois acho que desenvolvi bastante a comunicação interpessoal, eu me adaptei bastante com um jogo de mini vôlei de regras próprias, pois achei mais legal e me senti mais confortável jogando.

Eu também senti que ter participado das aulas de educação física tem me feito perder mais a timidez, apesar de eu não ser tão tímida, agora eu estou bem melhor nas aulas pois o professor Luis tem sido muito gentil e esteve dando todo o apoio e motivação.

A minha experiência no começo dos jogos foi de vergonha e medo de ser julgada, só que eu deixei o medo de lado e foquei mais em mim e esse é o conselho que eu dou para quem ainda vai fazer parte dessa etapa. Porém é preciso ter paciência, saber escutar respeitar o próximo e ter humildade, acima de tudo.





D S T Q Q S S

Vie, eu não sou muito da esporte, mas sempre me interessei no vôlei, mesmo não sendo tão boa quanto eu imagina mas sempre me cobrei muito.

Nas aulas principalmente nas primeiras, eu ficava muito quieta por medo de falar e estar errada ou alguém rir, mas sempre clarei meu melão. As duas primeiras abuchadas foi fácil e eu consegui me expressar muito bem apesar da medo, nas outras aulas, eu nãotava muito bem pra fazer pessoal e familiar, até mesmo em não fazer as atividades mas os meus problemas não pode entrar na escola e nem na esporte, era aulas que eu passava em não fazer nas interseções em não, mesmo eu jogando muito acesa ao ponto de ao invés de cobrar a bola eu fiz manchete e a bola foi parar na casa do vizinho, mas o professor super entendeu e deu outra bola pra mim.

A "quadra" não tá muito bem estruturada. Ela é bem apertada e é muito fácil perder uma bola.

A aula 9 foi a minha favorita, porque eu comecei me concentrar mais, consegui fazer quase tudo, quase tudo não, todos as atividades e tipo a minha mente tava na lugar eu ouso e me diverti e esqueci os problemas.

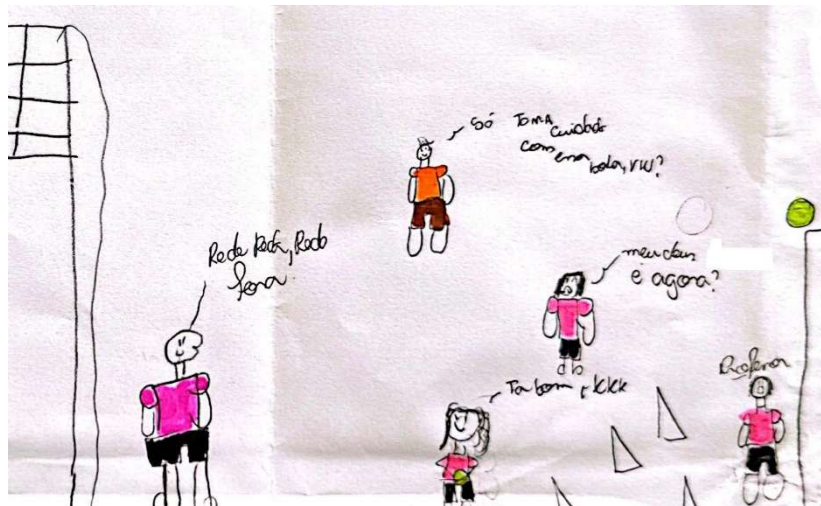
E na hora que tá começando agora, tenho muita paciência, sai bem exulta, não se estresse com coisas pequenas, dá o seu máximo, dá o seu melhor um dia mais pode ser útil na sua vida e pode ser importante algum dia, hora que precisa ser compreendida e saber exulta, e aprender a viver, independente se você tá certo ou errado.

Carta 14, aluna L

Oie, eu não sou muito do esporte,

Oie, eu não sou muito do esporte, mas sempre me interessei no vôlei, mesmo não sendo tão boa quanto imaginava mas sempre me cobrei muito.

Nas aulas principalmente nas primeiras, eu ficava muito quieta por medo de falar e estar errada ou alguém xingar, mas sempre dava meu melhor. As 2 primeiras atividades foram fáceis e eu consegui me expressar muito bem apesar do medo, nas outras aulas eu não estava muito bem por coisa pessoal e familiar, até pensei em não fazer as atividades, mas os meus problemas não podem interferir nos estudos e nem no esporte, essas aulas que eu perdi em não fazer não interferiu em nada. Eu estava muito aérea ao ponto do invés de cortar a bola eu fiz uma manchete e a bola foi parar na casa do vizinho, mas o professor super entendeu e deu outra bola para nós.



A quadra não tá muito bem estruturada. Ela é bem apertada e é muito fácil perder uma bola.

A aula 9 foi a minha favorita, porque eu consegui me concentrar mais, consegui fazer quase toda, quase toda não, todas as atividades e tipo a minha mente estava no lugar eu sorri e eu me diverti e esqueci os problemas.

E pra você que tá começando agora, tenha muita paciência, saiba escutar, não se estresse com coisas mínimas, de o seu máximo. Dê o seu melhor, um dia isso pode ser útil na sua vida e pode ser importante algum dia. Você só precisa ser compreensível e saber escutar, e aprender as coisas, independente se você tá certo ou errado.

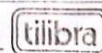


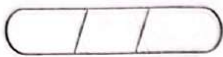
Oii, tudo Bem? Sou uma aluna do 9ºA, e participei da pesquisa do professor Luiz Fernando. E vou ser 100% sincera nesta carta, e vou contar como foi participar dessa experiência incrível!

As aulas que tivemos com o professor Luiz, foram ótimas, pois consegui prestar mais atenção nos meus colegas e em mim mesma.

Conseguir ter mais visibilidade sobre o esporte, e vi que não é apenas jogar, mas também é saber se comunicar com seu time.

Eu já sei jogar vôlei, então em algumas partes eu precisava apenas melhorar! Mas vi que alguns colegas tinham mais dificuldades, em saques, manchetes etc. Então quando tive oportunidade, fui ajudar uma colega que estava nervosa e que não conseguia sacar. Ajudei ela e disse que ela só precisava respirar fundo e se concentrar e não pensar no que os outros iam falar! E no vôlei existe uma piada "não é força, é feito". E essa piada não é apenas uma piada normal, mas sim uma forma de você ver que no vôlei, realmente tem um jeito de jogar. Nos jogos profissionais de vôlei, nós vemos que os jogadores são bem habilidosos, e até parece que eles usam força por escutarmos um som alto do impacto da bola com o jogador, mas na realidade, é apenas o feito que ele jogou que causou isso.





Essa atividade também foi muito boa para mim, porque consegui lidar com as minhas emoções e me colocar no lugar do outro.

E consegui trabalhar com os meus sentimentos e pensar no que eu deveria falar ou não!

Sou uma pessoa intensa e na maioria das vezes acabo me expressando mal e dizendo coisas sem pensar! E isso acabou acontecendo, acabei ficando nervosa pelo Time estar perdendo, e sem querer xinguei algumas vezes! Mas logo depois vi que eu devia me controlar e pensar como o outro colega iria se sentir.

Mas você deve sempre saber se comunicar da melhor forma possível com seu Time, e um conselho que eu te dou é: Respire fundo e lembre-se que não é força, é fato!

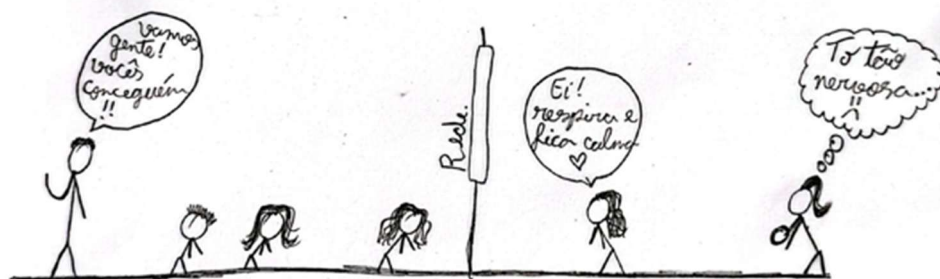
Carta 15, aluna L – Parte 1 e 2

Oi, tudo bem? Sou uma a Luna do nono ano, e participei da pesquisa do professor Luiz Fernando. Eu vou ser 100% sincera nesta carta, vou contar como foi participar dessa experiência incrível!

As aulas que tivemos com o professor Luiz, foram ótimas, pois consegui prestar mais a atenção nos meus colegas em mim mesma.

Consegui ter mais visibilidade sobre o esporte e vi que não é apenas jogar, mas também é saber se comunicar com o seu time.

Eu já sei jogar vôlei, então em algumas partes eu precisava apenas melhorar! Mas vi que alguns colegas tinham mais dificuldades, em saques, manchetes, etc. Então quando tive a oportunidade fui ajudar uma colega que estava nervosa e que não conseguia sacar. Ajudei ela e disse que ela só precisava respirar fundo e se concentrar e não pensar no que os outros iriam falar! E no vôlei existe uma piada "não é força, é jeito". E essa piada



não é apenas uma piada normal, mas sim uma forma de você ver que num vôlei, realmente tem um jeito de jogar. Nos jogos profissionais de vôlei, nós vemos que os jogadores são bem habilidosos, e até parece que eles usam força por escutarmos um som alto do impacto da bola com o jogador, mas na realidade é apenas o o jeito que ele jogou que causou isso.

Essa atividade também foi muito boa pra mim, porque consegui lidar com as minhas emoções e me colocar no lugar do outro.

E consegui trabalhar com meus sentimentos e pensar no que eu deveria falar ou não!

Sou uma pessoa intensa e na maioria das vezes acaba me expressando mal e dizendo coisas sem pensar! E isso acabou acontecendo, acabei ficando nervosa pelo time estar perdendo, e sem querer xinguei algumas vezes! Mas logo depois vi que eu deveria me controlar e pensar como outro colega iria se sentir.

Você deve sempre saber se comunicar da melhor forma possível com seu time e um conselho que eu te dou é: Respira fundo e lembre-se que não é força, é jeito!

15/09/25

Oi, eu sou uma aluna, que amo fazer Educação Física, mesmo estando com dor. Eu faço dança há oito anos; faço jazz e hip-hop. Também gosto de jogar vôleibol e, com as aulas do professor Luis Fernando, eu consegui melhorar as minhas habilidades decisais, as habilidades emocionais e a comunicação interpessoal, porque eu sou uma pessoa com medo de ser julgada pela forma de agir, jogar eu até mesmo das minhas falas. No jogo de Saque ao alvo, eu precisei saber escutar para saber onde meus amigos e minhas amigas achavam melhor colocar os bombolês e os cones, para poder ser justo com as pessoas que iam sacar, porque alguns grupos não estavam sendo.

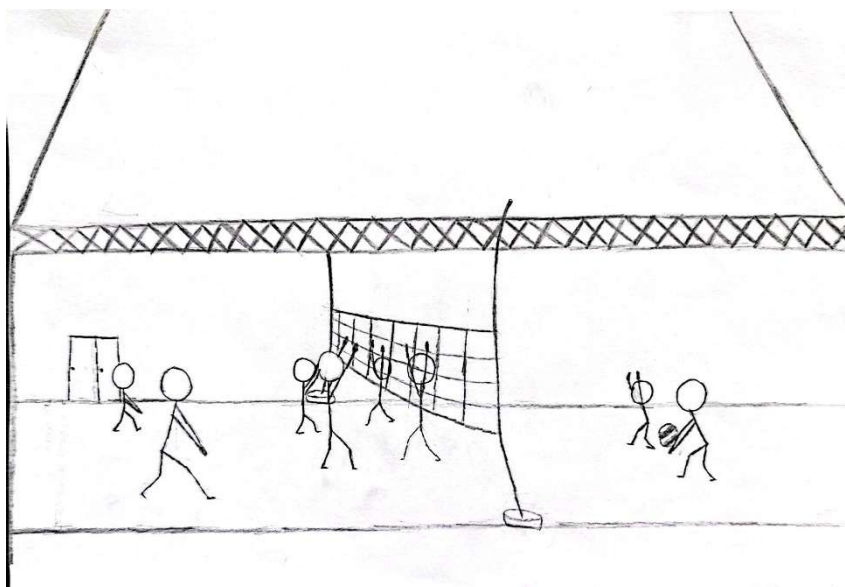
No Círculo de rebatidas, precisa ter foco para não acertar na área do seu time; ter limites para não jogar muito forte e acertar na cara da pessoa; ser honesto com as pontas que seu time fez e não mentir falando que fizeram uma certa quantidade e colocaram mais.

Eu precisei ter autoconfiança em algumas coisas na minha vida, que eu aprendi nas aulas, tipo no meu jazz. Eu e minha amiga do jazz precisamos fazer cambalhota e logo em seguida fazer abertura e eu nunca tinha feito isso e foi de primeira que eu consegui, precisei ter paciência e calma no mini vôleibol para a bola chegar em mim e em casa porque tá cada dia mais difícil, todo dia tem briga, comigo e com meus pais.

Oi, eu sou uma aluna, que ama fazer educação física,

Oi, eu sou uma aluna, que ama fazer educação física, mesmo estando com dor. Eu faço dança a 8 anos; Faço jazz e Hip-hop. Também gosto de jogar voleibol e, com as aulas do professor Luis Fernando, eu consegui melhorar as minhas habilidades sociais, as habilidades emocionais e a comunicação interpessoal, porque eu sou uma pessoa com medo de ser julgada pela forma de agir, jogar ou até mesmo das minhas falas. No jogo de saque ao alvo, eu precisei saber escutar para saber onde meus amigos e minhas amigas achavam melhor colocar os bambolês e os clones, para poder ser justo com as pessoas que iam sacar, porque alguns grupos não estavam sendo.

No círculo de rebatidas, precisa ter foco para não acertar na área do seu time; ter limites para não jogar muito forte e acertar na cara da pessoa; ser honesto com os pontos e o seu time fez e não mentir falando que fizeram uma certa quantia e colocaram mais.



Eu precisei ter autoconfiança em algumas coisas na minha vida, que eu aprendi nas aulas, tipo no jazz. Eu e minha amiga do jazz precisamos fazer cambalhota e logo em seguida fazer abertura e eu nunca tinha feito isso e foi de primeira que eu consegui. Precisei ter paciência e calma no minivoleibol para a bola chegar em mim e em casa porque tá cada dia mais difícil, todo dia tem briga comigo que com os meus pais.

D	S	T	Q	Q	S	S
D	L	M	M	J	V	S

QUERIDO ALUNO

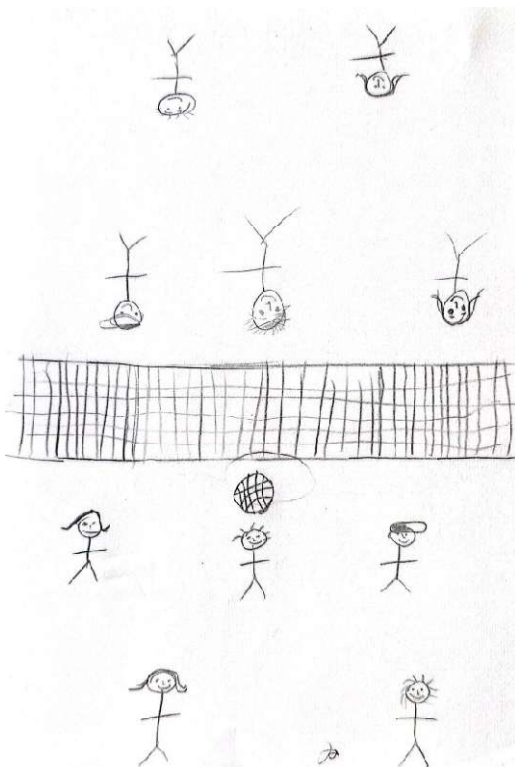
A HABILIDADE PRA VIDA QUE EU MAIS GOSTEI E UTILIZEI FOI HABILIDADES EMOCIONAIS, PRINCIPALMENTE POR CONTA QUE EU ERA CONSTANTEMENTE CRITICADO POR COLEGAS POR FALTAR NAS ATIVIDADES, ALGO QUE EU PENSAVA NÃO SER AFETADO, PORÉM POR PENSAR DRENAVA MINHA VONTADE DE PRATICAR VOLEI, PORÉM ISSO ME FAZIA EVOLUIR E AS CRÍTICAS PARARAM DE SER CONSTANTE.

A AULA DE JOGO-NARRADO EU GOSTEI DA IMERSÃO SENDO TORCEDOR, A AULA DO RESGATE EM ABCEPÇÃO FOI A QUE EU MAIS GOSTEI, A ATIVIDADE ERA DIVIDIDA COM UMA REDE NA METADE NA METADE DA "QUADRA", UMA PESSOA DE CADA EQUIPE FICAVA ATRAS DA EQUIPE RIVAL SEMELHANTE AO CIMITÉRIO DE "QUEIMADA", ESSA PESSOA TINHA QUE SACAR PARA A EQUIPE DELA, AS PESSOAS DO TIME ADVERSÁRIO TINHA A MESMA META, A PESSOA QUE PEGAVA A BOLA ESTAVA SALVA. MINHA EQUIPE FOI MUITO BEM NA ATIVIDADE GANHANDO 5 E PERDANDO 1.

EU NUNCA TIVE A PRECISÃO COM O VOLEI, MAS MESMO ASSIM ME DIVIRTI. O PROFESSOR CONSTANTEMENTE ADAPTA AS AULAS PARA A NOSSA "QUADRA", NO INÍCIO EU NÃO GOSTAVA DO ESPORTE PORÉM AGORA VIREI UM ADEITO DO ESPORTE INCRÍVEL QUE É O VOLEI.

Querido aluno,

A habilidade para a vida que eu mais gostei e utilizei foi as habilidades emocionais, principalmente por conta que eu era constantemente criticado por colegas por parar nas atividades, algo que eu fingia não ser afetado, porém por dentro drenava minha vontade de praticar vôlei, porém isso me fazia evoluir e as críticas pararam de ser constantes.



A aula do jogo narrado eu gostei da imersão sendo torcedor, a aula do resgate em recepção foi a que eu mais gostei, a atividade era dividida com uma rede na metade da quadra, uma pessoa de cada equipe ficava atrás da equipe rival semelhante ao cemitério da queimada, essa pessoa tinha que sacar para a equipe dela, as pessoas do time adversário tinham a mesma meta. A pessoa que pegava a bola estaria salva. Minha equipe foi muito bem na atividade ganhando 5 e perdendo uma.

Eu nunca tive apreciação com vôlei me divirto. O professor constantemente adapta as aulas para nossa quadra, no início eu não gostava do esporte, porém agora virei um adepto do esporte incrível que é o vôlei.

Olá, eu comecei falando que gostei dessa experiência nos aulas de reôlei. Confesso que no começo estava meio desanimada, porque nunca fui muito boa em reôlei, e as condições do espaço para a prática do esporte estava bem precária. Porém, ao longo das aulas, admirei a criatividade do professor Luis. Mesmo naquelas condições da escola, ele criou atividades diversas que me ajudaram a entender mais sobre reôlei, e a gostar mais deste esporte.

Aprendi que o reôlei nos ensina muitas coisas, como por exemplo comunicação interpessoal, que é uma coisa que tenho muita dificuldade por ser tímida. Por exemplo na atividade do círculo comunicativo, que um toca o pé do outro e gritava "lu", a gente teve que aprender a ter uma boa comunicação para a bola não cair.

Eu gostei bastante também que, quando ia nos jogar reôlei, o professor Luis criou uma rede adaptada para o espaço que não era muito grande.

Outro que gostei muito foi o desafio cooperativo de reletidos, em que um grupo de alunos tinha que reletar a bola pro outro, e o último a tocar na bola, toca ela pro ela cair no chão, que era uma lixeira vazia. Nesse a gente precisou montar uma estratégia em grupo para que a bola caísse na lixeira, e para isso precisei me unir com colegas que não conheciam, e eu gostei por que me ajudou a me socializar melhor com meus colegas e a me tornar mais próxima deles.

Assim tiramos um ambiente melhor tanto no "espaço de esporte", quanto na sala de aula.

Carta 19, aluna M

Olá, eu começarei falando que gostei dessa experiência nas aulas de vôlei.

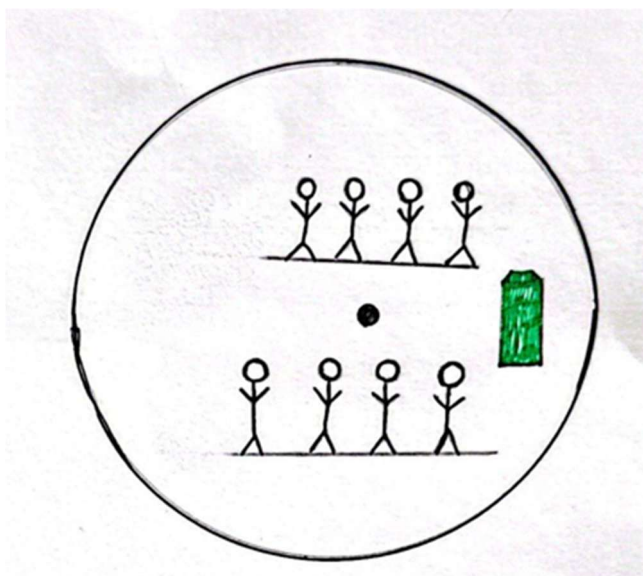
Confesso que no começo estava meio desanimada, porque nunca fui muito boa em vôlei, e as condições do espaço para a prática do esporte estava bem precária. Porém, ao longo das aulas admirei a criatividade do professor Luis. Mesmo naquelas condições da escola, ele criou atividades diversas que me ajudaram a entender mais sobre vôlei, e gostar mais deste esporte.

Aprendi que o vôlei nos ensina muitas coisas, como por exemplo comunicação interpessoal, que é uma coisa que tem muita dificuldade por ser tímida. Por exemplo na atividade do círculo comunicativo que eu tocava a bola pro outro e eu gritava eu, a gente teve que aprender a ter uma boa comunicação para a bola não cair.

Eu gostei bastante também que quando íamos jogar vôlei, vou professor Luis criou uma rede adaptada para o espaço que não era muito grande.

Outro que gostei muito foi o desafio cooperativo de rebatidas, em que um grupo de alunos tinha que rebater a bola para outro, e o último a tocar na bola, toca ela para ela cair no alvo, que era uma lixeira vazia. Nisso a gente precisou montar uma estratégia em grupo para que a bola caísse na lixeira, e para isso precisei me unir com colegas que não conversava, e eu gostei porque me ajudou a me socializar melhor com os meus colegas e a me tornar mais próxima deles.

Assim tivemos um ambiente melhor tanto no espaço do esporte, quanto na sala de aula.



D S T Q Q S S

15.09.



Educação Física

Bom, para começar quero agradecer ao prof.^o o seu esforço para nos ensinar. Mesmo estando em um lugar sem estrutura, a aula é adequada, teve força e ensinamos mesmo assim.

Nesses tempos para cá, viver essa experiência foi ótima! Não sabia que aprenderia tanto apenas em 2 aulas por semana. Acho que cada passo dado na aula foi uma aprendizagem para usar não só em um jogo, mas sim lá fora, em casa, trabalho etc. Eu já jogava vôlei, mas entre a turma faltava tudo que aprendi aqui: respeito, comunicação, autoconfiança etc. Saque ao alvo, saque cooperativo, círculo comunicativo, fundamento em reação, o meu voleibol, 3 cortes aéreos, foram as aulas mais marcantes, desenvolvi tanta comunicação interpessoal quanto habilidades emocionais e sociais como: compreensão, foco, maturidade, inteligência, estratégia, tolerância, autocontrole, paciência, saber de impor, saber escutar.

Annei toda a experiência! Espero que novas pessoas passem por isso, prof.^o merece um parabéns e palmas. Enfim! gostaria de fazer tudo de novo.

Carta 20, aluna M

Bom, para começar quero agradecer ao prof. o seu esforço para nos ensinar.

Mesmo estando em um lugar sem estrutura nada adequada, teve força e ensinou mesmo assim.

Nesses tempos pra cá, viver essa experiência foi ótimo! Não sabia que aprenderia tanto apenas em 2 aulas por semana. Acho que cada passo dado na aula foi uma aprendizagem para usar não só em um jogo, mas sim lá fora, em casa, trabalho etc.

Eu já jogava vôlei mais entre a turma faltava tudo que aprendi aqui como respeito, comunicação, autoconfiança etc. Saque ao alvo, resgate cooperativo, círculo comunicativo ponto, fundamento em reação, o meu voleibol, 3 cortes área, foram as aulas mais marcantes, desenvolvi tanta comunicação interpessoal quanto habilidades emocionais e sociais como compreensão, foco, maturidade, inteligência, estratégia, tolerância, autocontrole, paciência, saber se impor, saber escutar.

Amei toda a experiência! Espero que novas pessoas passem por isso, prof. merece parabéns e palmas. Enfim! Gostaria de fazer tudo de novo.



15/09/25

1 Na começo eu tinha um certo preconceito
2 com o esporte, não conseguia me ver praticando
3 e até mesmo não era um esporte que me
4 agradava.

5 Até eu fazer um esforço e tirar esse pré-
6 conceito, e começar a estudar sobre esse es-
7 porte. Quando eu comecei a praticar a prá-
8 tica e estudar sobre o Voleibol, eu vi que é um
9 esporte que ensina muitas habilidades sociais,
10 Emocionais e até comunicação interpessoal.

11 Eu era um aluno reservado, tinha receio de
12 ser julgado por outros alunos, não conseguia
13 me comunicar bem com eles, ficava nervoso
14 quando começava a errar. Mas com
15 todas essas habilidades que o esporte en-
16 sina, eu comecei a me controlar e aos
17 poucos eu fui quebrando essa barreira.

18 De habilidades sociais eu comecei a aprender
19 a ter: Paciência, Respeito, não ter vergonha de
20 falar com o outro, inteligência estratégica.

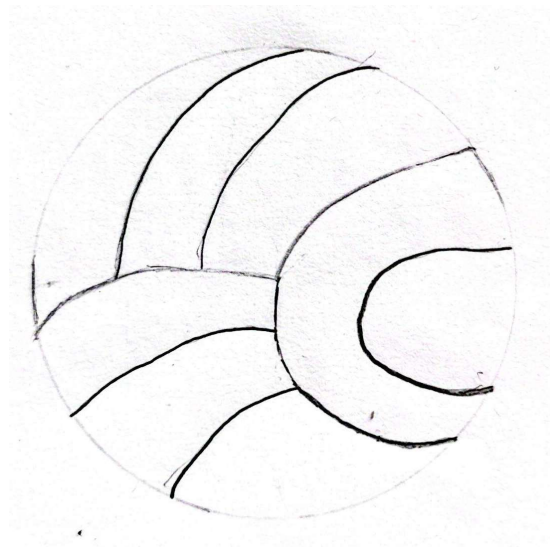
21 De habilidades Emocionais eu fui aprendendo a
22 ter: fôlego, autocontrole, autoconfiança.

23 Na escola todas aulas são uma luta pra
24 gente, por conta da mudança de escola e
25 pela "Espaço" que chamamos de "Quadra". É bem
26 difícil participar e praticar nas aulas. Mas
27 a gente relewa e usamos esse "Espaço" como
28 se fosse uma quadra qualquer.

No começo eu tinha um certo preconceito com o esporte,

No começo eu tinha um certo preconceito com o esporte, não conseguia me ver praticando e até mesmo não eram um esporte que me agradava.

Até eu fazer um esforço retirar esse preconceito, e começar a estudar sobre esse esporte. Quando eu comecei a praticar e estudar sobre o voleibol, eu vi que é um esporte que ensina muitas habilidades sociais, emocionais e até comunicação interpessoal.



Eu era um aluno reservado, tinha receio de ser julgado por outros alunos, não conseguia me comunicar bem com eles, ficava nervoso quando começava a errar. Mas com todas essas habilidades que o esporte ensina, eu comecei a me controlar e aos poucos eu fui quebrando essa barreira.

De habilidades sociais eu comecei a aprender a ter: Paciência, respeito, não quer vergonha de falar com outro, inteligência estratégica.

De habilidades emocionais eu fui aprendendo a ter: Foco, autocontrole, autoconfiança.

Na escola todas as aulas são uma luta pra gente, por conta da mudança de escola e pelo espaço que estamos chamando de quadra. É bem difícil participar e praticar nas aulas, mas a gente releva e usamos esse espaço como se fosse uma quadra qualquer.

15/09/25

OI SOU ALUNO DO NONO ANO, VIM DIZER QUE QUANDO O PROFESSOR LUIS CHEGOU NA SALA COM A PROPOSTA DO VÔLEI EU NÃO GOSTEI MUITO POR QUE A GENTE TINHA SAÍDO DE UMA ESCOLA QUE ESTAVA COM UMA SITUAÇÃO PRECÁRIA PRA VIR PARA UMA FACULDADE QUE NÃO TEM NEM ESPASO DIREITO E NÃO TEM UMA QUADRA PRA GENTE PRATICAR O VOLEI, MAS GOSTEI DA IDEIA E TAMBEM DO PROFESSOR POR ESTAR CONFIANDO NA GENTE PARA FAZER ESTA PESQUISA.

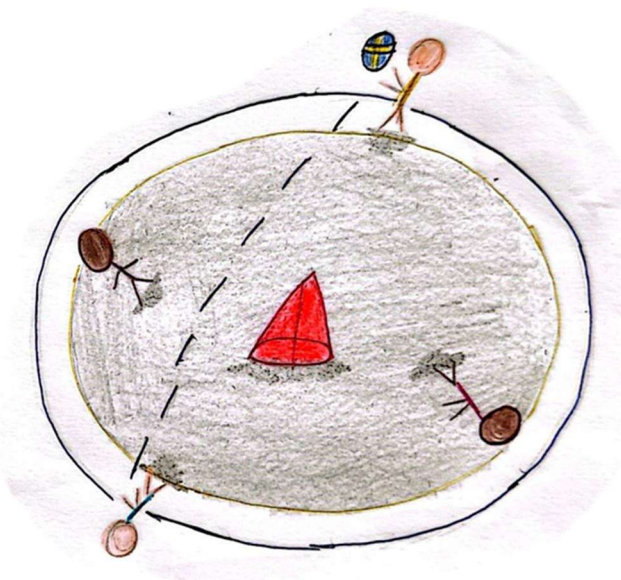
NAS PRIMEIRAS AULAS DE VOLEIBOL EU FIQUEI COM BASTANTE DIFICULDADE NO MINI VÔLEI EM VANTAGEM NUMÉRICA E EVITE A TORRE POR QUE EU NÃO SABIA JOGAR VÔLEI E NÃO FALAVA COM NINGUÉM POR QUE EU ESTAVA COM VERGONHA. TEVE TAMBÉM UMA AULA QUE O PROFESSOR FALOU ^{SOBRE A COMUNICAÇÃO} ~~PARA SAIR~~ INTERPESSOAL E ELE FALOU PARA SAIR UM JOGO BOM PRECISAVA SE COMUNICAR COMO TIME INTEIRO JUNTO SE NÃO VOCÊ PODIA PERDER O JOGO POR MOTIVOS BESTA, POR FALTA DE COMUNICAÇÃO.

DEPOIS NISSO PASSEI A ME COMUNICAR MELHOR E TODOS OS JOGOS EU ME DESTACAVA POR QUE EU ME COMUNICAVA COM O MEU TIME DE 10 JOGOS. GANHAMOS 8, EMPATAMOS 1 E PERDEMOS 1. ENTÃO PARA JOGAR VÔLEI VOCÊ PRECISA DE COMUNICAÇÃO.

ENTÃO ESSE TEXTO É MAIS PARA FALAR QUE É PRECISO SAIR DE UMA ZONA DE CONFORTO PARA VOCÊ SABER JOGAR E É MELHOR ATÉ A COMUNICAÇÃO DENTRO DA SALA DE AULA COM OS PROFESSORES E COM OS ALUNOS

Oi,

Sou um aluno do nono ano e vim dizer que quando o professor Luis chegou na sala com a proposta do vôlei eu não gostei muito porque a gente tinha saído de uma escola que estava com uma situação precária pra vir para uma faculdade que não tem nem espaço direito e não tem uma quadra pra gente praticar o vôlei, mas gostei da ideia e também do professor por estar confiando na gente para fazer esta pesquisa.

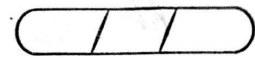


Nas primeiras aulas de voleibol eu fiquei com bastante dificuldade no mini vôlei em vantagem numérica e ou evite a torre porque eu não sabia jogar vôlei e não falava com ninguém porque eu estava com vergonha. Teve também uma aula que o professor falou sobre a comunicação interpessoal e ele falou pra sair um jogo bom precisava se comunicar com o time inteiro junto

senão você podia perder o jogo por motivo besta, por falta de comunicação.

Depois disso passei a me comunicar melhor e todos os jogos eu me destacava porque eu me comunicava com o meu time de 10 jogos ganhamos 8, empatamos um e perdemos um então para jogar vôlei você precisa de comunicação.

Então esse texto é mais para falar que é preciso sair da zona de conforto pra você saber jogar e é melhor até a comunicação dentro de sala de aula com os professores e com os alunos.



Meu Nome não importa, o que realmente importa é o motivo de estar escrevendo esta carta. O motivo é sobre como eu aprendi a ter habilidades sociais com as aulas do Luis Fernando, mas antes disse eu quero me apresentar.

Bom, eu sempre fui um garoto alegre e bom de me enturmar, e com as aulas de Educação Física eu aprendi a lidar com muitos problemas, Alguns deles são aprender a perder, ouvir o próximo sempre, ser calmo, ser honesto e tem muitos outros.

Mas o que mais me ajudou mesmo foi ter Educação porque com educação você pode ter muitas habilidades sociais como saber escutar, Respeitar e muitas coisas.

Agora vou falar um pouco sobre a Experiência que eu tive com as aulas de vôlei. As minhas aulas favoritas eram a que a gente jogava Realmente o Vôlei, só que eu percebi que pra isso precisava fazer os "treinos" que são os jogos como saque no alvo, que a gente tinha que sacar e acertar o cone, ou Bumbolê e mesmo com o espaço que a gente tinha não era tão difícil.

O espaço não era apropriado pra isso porque a gente tinha que ter uma quadra, mas mesmo com essas dificuldades o Luis não desistiu, ele fez acontecer e é assim que você deve fazer. Nunca desista e persista.

Carta 23, aluno R

Nunca desista, persista!

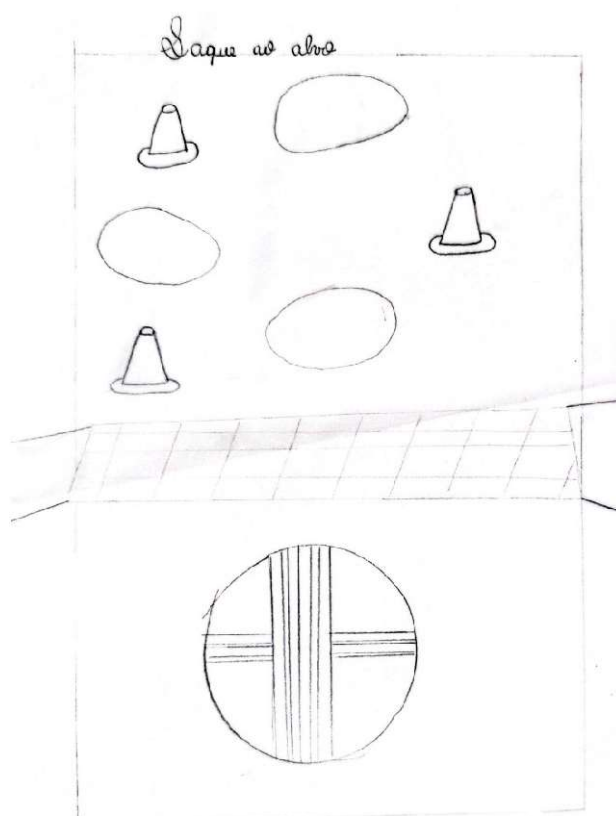
Meu nome não importa. O que realmente importa é o motivo de estar escrevendo esta carta. O motivo é sobre como eu aprendi a ter habilidades sociais com as aulas do Luiz Fernando, mas antes disso eu quero me apresentar.

Bom, eu sempre fui um garoto alegre e bom de me enturmar, e com as aulas de educação física eu aprendi a lidar com muitos problemas, alguns deles são aprender a perder, a ouvir o próximo sempre, ser calmo, ser honesto e tem muitos outros.

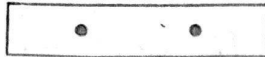
Mas o que mais me ajudou mesmo foi ter educação porque com educação você pode ter muitas habilidades sociais como saber escutar, respeitar e muitas coisas.

Agora vou falar um pouco sobre a experiência que eu tive com as aulas de voleibol. As minhas aulas favoritas eram as que a gente jogava realmente voleibol, só que eu percebi que pra isso precisava fazer os treinos que são os jogos como saque ao alvo, que a gente tinha que sacar e acertar o cone ou o bambolê e mesmo com o espaço que a gente tinha não era tão difícil.

O espaço não era apropriado para isso porque a gente tinha que ter uma quadra. Mas mesmo com essas dificuldades o Luis não desistiu e ele fez acontecer e é isso e assim que você deve fazer. Nunca desista, persista!



1x



D S T Q Q S S

EU ACHEI MUITO IMPORTANTE O PROFESSOR FAZER ESSE TIPO DE AULA PORQUE A SALA NÃO SE FALTA TÃO EM GERAL, AÍ COMO O PROFESSOR FOI MESCLANDO OS TIMES, TEVE MAIS COMUNICAÇÃO ENTRE OS ALUNOS. ATÉ OS ALUNOS QUE NUNCA PARTICIPAM DAS AULAS E.D.F. ESTAVA PARTICIPANDO. EU VI TAMBÉM MUITAS PESSOAS QUE NÃO FALAVAM NADA NAS AULAS E NA AULA DE E.D.F. ESTAVAM FALANDO NÃO SEI SE POR CAUSA DO PROFESSOR, MAS ESSAS PESSOAS NÃO FALA NAS OUTRAS AULAS ENTÃO EU QUERO DAR OS PARABÉNS PRO PROFESSOR LUIS PORQUE ELE AJUDOU MUITAS PESSOAS E ISSO É MUITO BOM.

VOU FALAR AGORA SOBRE AS ATIVIDADES, EU JÁ SOU AVALIA PESSOA MAIS AGITADA, ~~ENTÃO~~ ENTÃO EU NÃO GOSTEI MUITO DOS TREINAMENTOS, ALI, SABE, MAS NÃO PORQUE TAVA CHATO OU RUIM, MAS SIM PORQUE EU SOU MAIS AGITADA AÍ ACABAVA QUE EU FICAVA MUITO QUE PARADO POR CAUSA DAS OUTRAS PESSOAS. O QUE EU MAIS GOSTEI FOI O EVENTO DE VOLEIBOL POR TER MAIS AGILIDADE ALI NO JOGO. FOI MUITO LEGAL! TAMBÉM O TREINAMENTO POR SER DIFERENTE DO NORMAL. ESSA TREINAMENTO ERA PRO ACERTAR O ARCO E O NORMAL É PRO ACERTAR AS PESSOAS.

EU NÃO GOSTEI QUE TINHA MUITA ZONAÇÃO O ESPAÇO LÁ EM BAIXO TAMBÉM É MUITO RUIM E PERIGOSO PARA AS PESSOAS. EU APRENDA NÃO TER VERGONHA DE FALAR COM O OUTRO, TER PACIÊNCIA E RESPEITO, COMUNICAÇÃO, INTELIGÊNCIA, ESTRATÉGIA, SABER ESCUTAR, DE PERSEGUIÇÃO, TER LIMITES, ACEITAR OPINIÃO DOS OUTROS, SER CALMO, SER RESERVADO, TER FOCO, AUTOGESTÃO, EQUILÍBRIO, CRIATIVIDADE, TER A MENTE LIMPAA.

Eu achei muito importante o professor fazer esse tipo de aula, porque a sala não se falava tanto em geral, aí como o professor foi mesclando os times, teve mais comunicação entre os alunos. Até os alunos que nunca participaram das aulas de educação física estavam participando. Eu vi também



muitas pessoas que não falavam nada nas aulas e na aula de educação física estavam falando, não sei se é por causa do professor, mais essas algumas não falavam nas outras aulas. Então eu quero dar os parabéns pro professor Luiz porque ele ajudou muitas pessoas e isso é muito legal.

Vou falar agora sobre as atividades. Eu já sou aquela pessoa mais agitada. Então eu não gostei muito dos treinamentos dá aula sabe, mas não porque estava chato ou ruim, mas sim porque eu sou mais agitado. Aí acabava que eu ficava meio que parado por causa das outras pessoas. O que eu mais gostei foi o evento de voleibol porque tem mais agilidade ali no jogo. Foi muito legal! Também os 3 cortes por ser diferente do normal esses 3 cortes era pra acertar o ar arco e o normal é pra acertar as pessoas.

Eu não gostei que tinha muita zoação o espaço lá embaixo. Também é muito ruim em perigoso para as pessoas.

Eu aprendi a não ter vergonha de falar com o outro, ter paciência, respeito, comunicação, inteligência estratégica, saber escutar, ser honesto, ter limites, aceitar a opinião dos outros, ser calmo, ser responsável, ter foco, autocontrole, equilíbrio, calma, ter a mente limpa.

D	S	T	O	Q	S	S
D	L	M	M	J	V	S

ED Física

Uau! Tudo bem? então. Eu sou uma aluna da escola Vitor a 4 anos, e eu conheci o professor Luis no 4, mas até então não tinha aula com ele!, só admirava as aulas dele de longe mesmo, quando comecei a ter aula com ele não queria outro professor nunca mais, só que isso é ruim demais pois o tempo passa rápido, e eu sou apaixonada em ex física com o Luis melhorou mais ainda... gosto muito dele de verdade mesmo, um professor super dedicado, elegante, educado, legal, e por aí vai! não tenho palavras para descrever o quão incrível ele é, como professor e como pessoa,

Agora irei falar minhas experiências com as aulas dele, na verdade eu sempre me senti muito bem em todas as aulas dele, porque eu já sei jogar vôlei e futsal, mas se fosse não ~~saber~~ saber! mais por ficar tranquilo(a) pois tem gente na minha sala que também não sabem, e super tranquilo, é mais questão de foco mesmo, o jogo que eu mais gostei foi o (evento de vôlei) foi para causar uma pressão sabe, para ver como você se sair sobe a pressão.

E como eu sei jogar vôlei, eu vi que meus colegas (alguns) estavam com medo!! ai eu ~~ajudava~~ eu ensinava, eu confortava eles sabe, e eu sempre me dei bem com as aulas dele, então é só entrar na aula que eu te ^{andaia} tanto que o Luis sempre vai te ajudar!! e nós flw

Ed. Física



Opá! Tudo bem?

Então, eu sou uma aluna da

escola (...) há quatro anos, e eu conheci o professor Luis no sétimo ano, mas até então não aula com ele! Só admirava as aulas dele de longe mesmo, quando comecei a ter aula com ele não queria outro professor nunca mais, só que isso é pedir demais pois o tempo passa voando, e eu sou apaixonada em educação física, com o Luis melhorou mais ainda... Gosto muito dele de verdade mesmo. Um professor super dedicado, elegante, educado, legal, e por aí vai! Não tenho palavras para descrever o quão incrível ele é, como professor e como pessoa.

Agora irei falar minhas experiências com as aulas dele. Na verdade eu sempre me senti muito bem em todas as aulas dele, porque eu já sei jogar vôlei e tals, mas você pode não saber! Pode ficar tranquilo (a) pois tem gente na minha sala que também não sabe, é super tranquilo, é mais questão de foco mesmo, o jogo que eu mais gostei foi o (evento de voleibol) foi para causar uma pressão sabe, para ver como você ia se sair como pressão.

E como eu sei jogar vôlei, eu vi que meus colegas (alguns) estavam com medo: aí eu ajudava, eu ensinava, eu confortava ele sabe, e eu sempre me dei bem com as aulas dele, então é só entrar na onda que eu te garanto que o Luis sempre vai te ajudar!!

D	S	T	Q	Q	S	S
D	L	M	M	J	V	S

D	S	T	Q	Q	S	S
D	L	M	M	J	V	S

D	S	T	Q	Q	S	S
D	L	M	M	J	V	S

D	S	T	Q	Q	S	S
D	L	M	M	J	V	S

D	S	T	Q	Q	S	S
D	L	M	M	J	V	S

D	S	T	Q	Q	S	S
D	L	M	M	J	V	S

Carta ao desconhecido conhecido,

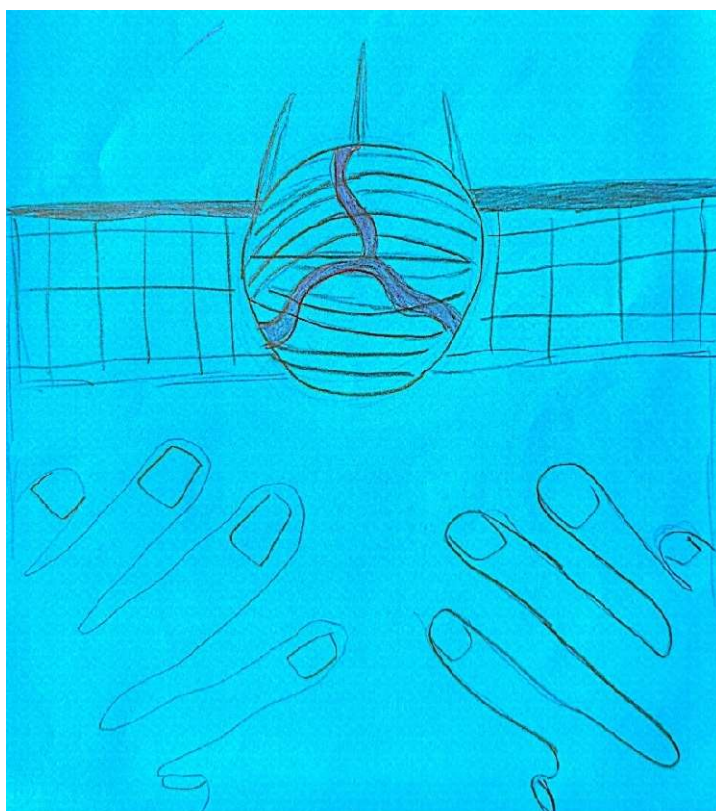
Com muita alegria escrevo essa carta para você. Espero que você guarde as minhas palavras. Eu declaro que em minhas falas não existe mentira, hipérboles ou eufemismos.

Nunca fui fã de voleibol, já fui preconceituoso. Eu aceitava mulheres ou meninas jogarem, não tinha nada contra; já com homens ou meninos... Sempre julguei como “viado”. Sinceramente, meu preconceito não era com quem jogava vôlei, mas com gays. Eu respeitava por fora, mas por dentro os julgava. Até um certo professor me ajudar.

Este professor, sendo usado por Deus, me ajudou a libertar desse preconceito. O professor me deu uma nova opinião sobre o esporte. Eu comecei a gostar de vôlei, na teoria e na prática (prefiro na prática). E graças as atividades eu aprendi as seguintes habilidades: Comunicação interpessoal, habilidade emocionais e habilidade sociais.

O vôlei me ajudou a ser uma pessoa melhor, porque essas habilidades não são apenas esportivas, mas para a vida. As atividades me ensinaram a ser paciente, a ser calmo, e a dar exemplo, a saber escutar, a ser exemplo, a ser esclarecido e saber falar.

Então eu não me arrependo de ter conhecido e de ter praticado voleibol, porque eu perdi meu preconceito; isso me ensinou a ser uma pessoa melhor e descobri que o voleibol é legal.



++
.....++

Querido merato, vim falar da minha experiência no Voleibol e comentar meus altos e baixos nesse esporte, e as dificuldades que você +pessoa desenvolver semelhantes às minhas!

Você irá perceber que a nossa "quadra" é bem ruim, e fica um pouco complicado realizar alguns esportes, principalmente por ser pequena, e somos em 35.

Nas primeiras atividades, (aquele as alus e Recepção em arcos) o professor te dá a oportunidade de escolher o seu grupo. Onde, acredito eu que seja mais fácil a comunicação, principalmente por terem mais intimidade.

Eu não sou muito paciente. Me esforço muito para ter a melhor relação com as pessoas. Independentemente se elas sejam próximas ou não, então, saber escutar é extremamente importante.

Nas últimas atividades (maior número de contato e Evento de Voleibol) o professor quem escolheu os times. Muitos que estavam lá não tiveram tanta compreensão com outros. Confesso que me faltou paciência, mas fiquei guardada para mim. Achei chato algumas pessoas não se posicionarem diante do que estávamos fazendo. O que quero dizer é que elas não ligaram para nada. Por isso a falta de paciência e compreensão. Mas deixei meu "orgulho" de lado e até ajudei quem não conseguia fazer.

Acho que não só o voleibol te ajuda a ter boas maneiras e, sim, outros esportes. Boa Sorte!

Carta 27, aluna S

Querido novato,

Venho falar da minha experiencia no voleibol e comentar meus altos e baixos nesse esporte, e as dificuldades que você possa desenvolver semelhantes as minhas!

Você irá perceber que a nossa “quadra” é bem ruim, e fica um pouco complicado realizar alguns esportes, principalmente por ser pequena, e somos em 35.

Nas primeiras atividades (saque ao algo e recepção em arcos) o professor te dará oportunidade de escolher seu grupo. Onde, acredito eu que seja mais fácil a comunicação, principalmente por terem mais intimidade.

Eu não muito paciente. Me esforço muito para ter a melhor relação com as pessoas. Independente se elas sejam próximas ou não, então, saber escutar é extremamente importante.



Nas últimas atividades (maior número de contato e evento de voleibol) o professor que escolheu os times. Muitos que estava lá não tiveram tanta compreensão com os outros. Confesso que me falto paciência, mas ficou guardado para mim. Achei chato algumas pessoas não se posicionarem diante do que estávamos fazendo. O que quero dizer é que elas não ligavam para nada. Por isso a falta de paciência e compreensão. Mas deixei meu

“orgulho” de lado e até ajudei quem não conseguia fazer.

Acho que não só o voleibol te ajuda a ter boas maneiras e, sim outros esportes. Boa sorte!

D S T Q Q S S

Oii, tudo bem? Espero que sim! Bom... Eu sou uma aluna do professor Luis; eu não participei das primeiras aulas por causa de um problema no portão de casa, mas no dia seguinte, quando eu soube o que teve, fiquei chateada de não ter participado.

Nas outras aulas eu gostei bastante, principalmente "Jogo-narrado". Na primeira eu fui como narradora e consegui falar praticamente nada porque estava nervosa e porque estava mais concentrada no jogo do que em falar, mas quando eu troquei e fui jogar eu me senti nervosa de novo, mas foi de um jeito bom. Eu poderia ter tentado rebater ou tocar mais a bola.

Minha comunicação com os meus colegas não é a das melhores. Eu falei algumas coisas, mas queria ter falado mais. Deve ser por isso que fico me pressionando quando falo com alguém que não é próximo e pode ser por isso que joguei mais com os meus amigos.

Iso mudou quando o professor separou as "panelinhas" no "Desafio cooperativo de rebatidas". Tinha que se comunicar com os outros porque todo o grupo tinha que tocar na bola e acertar o cone, a gente quase conseguiu. Eu acho que fui um pouco mandona e tenho vergonha disso porque eu só mudei e expliquei depois; até na hora de fazer uma ligação com o mesmo grupo, tentei conseguir a confirmação de todo mundo, mesmo assim acho que não funcionou.

Mas além de tudo consigo não surtar e é ótimo.

Oi, tudo bem?



Espero que sim! Bom... Eu sou uma aluna do professor Luis; eu não participei das primeiras aulas por causa de um problema no portão de casa, mas no dia seguinte, quando eu soube o que teve, fiquei chateada de não ter participado.

Das outras aulas eu gostei bastante, principalmente "jogo narrado". Na primeira eu fui como narradora e eu consegui falar praticamente nada porque

estava nervosa e porque estava mais concentrada no jogo do que em falar, mas quando eu troquei e fui jogar eu me senti nervosa de novo, mas foi de um jeito bom. Eu poderia ter tentado rebater ou tocar mais a bola.

Minha comunicação com meus colegas não é das melhores. Eu falei algumas coisas, mas queria ter falado mais. Deve ser por isso que eu fico me pressionando quando falo com alguém que não é próximo e pode ser por isso que eu joguei mais com meus amigos.

Isso mudou quando o professor separou as "panelinhas" no "desafio cooperativo de rebatidas". Tinha que se comunicar com os outros porque todo o grupo tinha que tocar na bola e acertar o cone, a gente quase conseguiu. Eu acho que fui um pouco mandona e tenho vergonha disso porque eu só mudei e expliquei depois; até na hora de fazer uma lição com o mesmo grupo, tentei conseguir a confirmação de todo mundo, mesmo assim acho que não funcionou.

Mas além de tudo consegui não surtar e é ótimo.

S T Q Q S S D

_ / _ / _

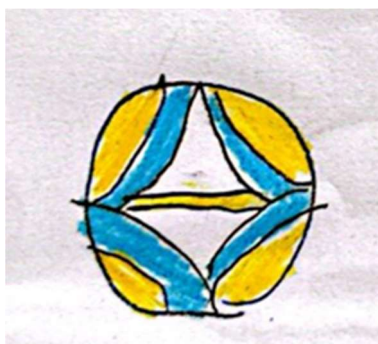
Olá... bom, eu sou um aluno do 4º ano da escola Vitor, aluno também do professor Luis Fernando e me fiz presente na pesquisa que ele fez, em uma situação ruim pois tínhamos mudado de prédio e não tínhamos quadra, mas ele deu um jeito e improvisou muita coisa.

Nesta pesquisa trabalhamos habilidades que podem ser usadas não somente nas aulas, mas sim para a vida, que ajudam na cotidianeidade.

Em uma atividade que fizemos, de maior maior numero de contatos, que tivemos um tempo para completa-la, eu e meus colegas tivemos que ter calma para completar pois alguns tinham mais dificuldade e isso é trabalhar sob pressão, o que pode ser usado em muitas ocasiões.

Bom, tem muito mais coisas que podem ajudar que também trabalhamos em sala de aula. A dica que eu dou é: tenha calma e paciência; saiba esperar que vai dar bom.

Carta 30, aluno V

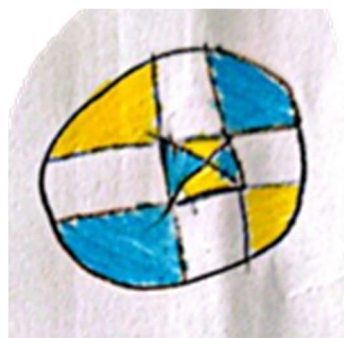


Opáá... Bom, eu sou um aluno do nono ano da escola..., aluno também do professor Luis Fernando e me fiz presente na pesquisa que ele fez, em uma situação ruim pois tínhamos mudado de prédio e não tínhamos quadra, mas ele deu um jeito improvisou muita coisa.

Nesta pesquisa trabalhamos habilidades que podem ser usadas não somente nas aulas, mas sim para vida, que ajudam no cotidiano.

Em uma atividade que fizemos de maior número de contato, que tivemos um tempo para completá-la, eu e meus colegas tivemos que ter calma para completar, pois alguns tinham mais dificuldades e isso é trabalhar sob pressão, a que pode ser usado em muitas ocasiões.

Bom, tem muito mais coisas que podem ajudar que também trabalhamos em sala de aula. A dica que dou é: tenha calma e paciência; saiba escutar que vais dar bom.



A Recepção de artes também causava bastante legalidade na minha Pátria, a bela Pátria de D. N. Era bastante agüidade e precisão. E nos comunicados, interpersonais, saber esutar, é essencial, boa comunicação em grupo, Pátria Pátria - marcados etc.

Jandaia

Oi,

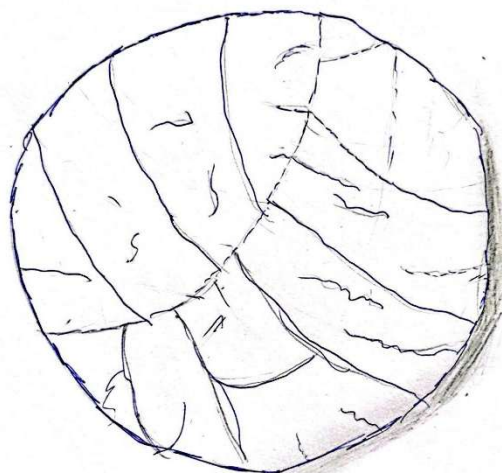
Eu sou um aluno do novo ano e passei pela aula de voleibol e habilidade para vida, com o professor Luis. Na volta das férias, dia 30 de julho, o início desse projeto. O que eu entendi bastante foi sobre habilidades emocionais.

Teve bastante jogo. O meu preferido foi o ataque cooperativo, para jogar ele era bem simples, tinham aproximadamente 6 – 7 cones, tínhamos que derrubar um para passar para o outro lado. A gente podia ajudar quem não havia passado, e tinha tempo.

Eu me senti bem jogando todos os jogos, principalmente o da aula número 5 (resgate ataque cooperativo). Não gostei muito do evento, pois da parte de ser o árbitro era muito corrido, rápido demais. Tinha que apitar, marcar os pontos, e toda hora um ponto era marcado.

A recepção de arcos também (aula 1) foi bastante legal, era sobre fazer a bola passar por dentro. Era bastante agilidade e precisão. E boa comunicação interpessoal, saber escutar, é essencial, boa comunicação em equipe, passes pontos marcados etc.

Habilidades emocionais, empatia é a principal, amor pelo próximo, e empatia é muito importante na sociedade que vivemos.



Durante essas atividades, compensei ter sentido diversas emoções nas últimas aulas, como o medo, des-
comprido e, às vezes, animação e felicidade. Comprei que
no início das atividades eu sentia bastante medo, porque
não sou boa em me socializar com outras pessoas, por-
mais que eu esteja nessa sala desde o início do ano, ai-
nda me sinto deslocado em questão de me socializar com
as pessoas, então em questão de jogos que tenham diversas
pessoas envolvidas, eu me sinto bastante desconfortável
e tenho medo de ser ruim e atrapalhar no jogo.

Já em jogos de duplas, como o "evite o lixo", eu me sinto
mais confortável, e com mais vontade de participar do jogo.

Durante esses jogos em que me sentia mais confortável,
eu desenvolvi algumas comunicações interpessoais como
aceitar a opinião dos outros, ser calmo e saber escutar.

Por mais que em alguns jogos em equipe eu tenha senti-
do desconforto, tive alguns que eu gostei, como o "círculo
de rebotar".

Nesse jogo eu fui mais humilde, tive paciência e principal-
mente respeito.

Já nos trabalhos em grupo, durante alguns jogos
eu tive bastante medo no jogo "resgate cooperativo",
que todos estavam do outro lado da quadra, tentando
acessar os bombões. Nesse mesmo jogo tinha que ter
bastante paciência com os outros, pois tinha tempo.



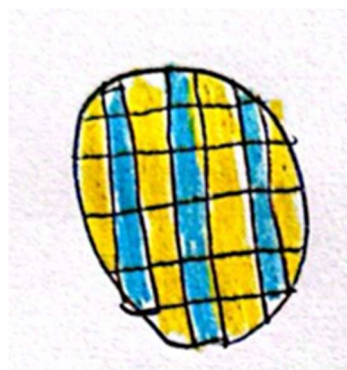
Durante essas atividades, confesso ter sentido diversas emoções nessas últimas aulas, como o medo, desconforto e as vezes, animação e felicidade. Confesso que no início das atividades eu sentia bastante medo, porque não sou boa e me socializar com outras pessoas. Por mais que esteja nessa sala desde o início do ano, ainda me sinto deslocada em questão de me socializar com as pessoas, então em questão de jogos que tem diversas pessoas envolvidas, eu me sinto bastante desconfortável e tenho medo de ser ruim e fracassar no jogo.

Já em jogos de duplas, como o “evite a torre”, eu me sinto mais confortável, e com mais vontade de participar da aula.

Durante esses jogos em que eu me sentia mais confortável, eu desenvolvi algumas comunicações interpessoais como aceitar as opiniões dos outros, ser calmo e saber escutar.

Por mais que em alguns jogos em equipe eu tenha sentido desconforto, teve alguns que eu gostei, como o “círculo de rebatidas”. Neste jogo eu fui mais honesta, tive paciência e principalmente respeito.

Já nas habilidades sociais, durante alguns jogos eu tive bastante foco no jogo “resgate cooperativo”, que todos estavam do outro lado da quadra, tentando acertar os bambolês. Nesse mesmo jogo tinha que ter bastante paciência com os outros, pois tinha tempo.



D S T Q Q S S

• •

Oi, tudo bem? Bom, vou falar um pouco sobre como foi o projeto para mim. Eu aprendi bastante sobre variáveis nessas últimas aulas de educação física, não só nas habilidades para a vida como saber ouvir os outros ou a ~~beza~~ compreender. ~~Muito~~

Aos poucos estou percebendo a diferença e o modo que tenho de lidar, mas me senti, bem feliz de aprender habilidades sociais.

Sempre fui de jogar com os mesmos colegas e quando não conseguia jogar com meus amigos eu não queria participar do jogo, mas o professor sempre me acolhia e jogava comigo ou dava um jeito de me fazer jogar, o que me ajudou muito. Aprendi melhor a trabalhar em equipe e que eu sim vou lidar algumas vezes, mas, quando aceitar, vou ter as pessoas que tocam e estão lá por mim e é o que me motiva muito.

Uma coisa que me aprendendo e aprendendo é o ser mais participativo e me esforçar mais porque realmente vale a pena. Queria agradecer ao professor pelas atividades e o aprendizado.

Carta 34, aluna Y

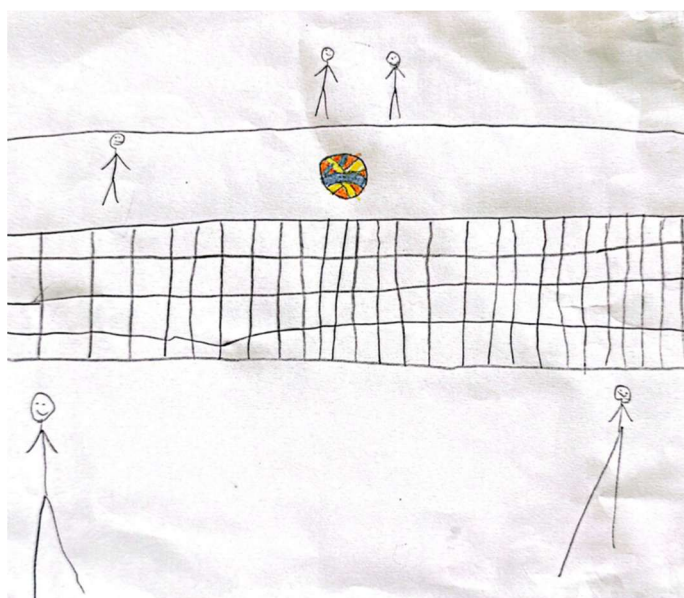
Oi, tudo bem?

Bom, vou falar um pouco sobre como foi o projeto para mim. Eu aprendi bastante sobre vôlei dessas últimas aulas de educação física, não só nas habilidades para vida como saber ouvir os outros ou a compreender.

Aos poucos fui perdendo a vergonha e o medo que tenho de errar, mas me senti bem feliz de aprender habilidades sociais.

Sempre fui de jogar com os mesmos colegas e quando não conseguia jogar com meus amigos eu não queria participar do jogo, mas o professor sempre me acolhia e jogava comigo ou dava um jeito de me fazer jogar, o que me ajudou muito. Aprendi melhor a trabalhar em equipe e que eu sim vou errar algumas vezes, mas, quando acertar, vou ter as pessoas que torcem e estão lá por mim e é o que motiva muito.

Uma coisa que me arrependo e mudaria é ser mais participativa e me esforçar mais porque realmente vale a pena. Queria agradecer ao professor pelas atividades e o aprendizado.



Oi, pessoas! Eu sou uma aluna do 9º ano, e nessa carta vou falar um pouco sobre as aulas de vôlei que tivemos com o professor Luis, falamos um pouco de comunicação interpessoal, Habilidades Emocionais.

Agora eu vou falar um pouquinho sobre a comunicação interpessoal. Na comunicação interpessoal, você vai precisar se comunicar, como no jogo segue ao aluno. É um jogo que basicamente tem uma rede de vôlei no meio, aí fica um grupo de um lado e outro do outro lado, aí tem um lado que vai organizar os cones e bolinhas, e o objetivo do grupo outro lado é acertar os cones e bolinhas. Nesse jogo você vai precisar ter calma, saber escutar, ~~ser~~ ser exemplo e, às vezes, aceitar opinião dos outros. E você pode ficar com medo de jogar e as pessoas jogarem mais, isso é normal.

Agora eu vou falar sobre Habilidades Sociais. Você vai precisar socializar com as outras pessoas, você vai ficar com bastante vergonha de não saber jogar mas vai na fé! Você vai conseguir!

Um jogo que eu jogei, chamo de Torre, acho que o nome já disse, mas é ~~torre~~ basicamente tinha que tocar a bola um para o outro sem deixar cair e sem deixar o outro jogador que estava no meio pegar a bola, as duas pessoas que estavam no círculo têm que se comunicar para ver onde cada um vai jogar certinho para o outro jogador não pegar uma bola. Se a pessoa for muito alta, toca para os lados e ela não vai conseguir pegar direito.

Bom, foi isso! Nem sempre podemos ser tão bons em todos os jogos, mas o que importa é você tentar. Obrigado ao professor Luis por ter dado um jeito de ter umas aulas legais mesmo sabendo as condições da escola, escola que vocês gostem.

Oi, pessoas!

Eu sou uma aluna do novo ano, e nessa carta vou falar um pouco sobre as aulas de voleibol que tivemos com o professor Luis. Falamos um pouco de comunicação interpessoal, habilidades emocionais.

Agora eu vou falar um pouquinho sobre a comunicação interpessoal. Na comunicação interpessoal, você vai precisar se comunicar, como no jogo saque ao alvo. É um jogo que basicamente tem uma rede de voleibol no meio, aí fica um grupo de um lado e outro do outro. Aí tem um lado que vai organizar os cones e os bambolês, e o objetivo do grupo do outro lado é acertar os cones e bambolês. Nesse jogo você vai precisar ter calma, saber escutar, ser exemplo e, as vezes, aceitar a opinião dos outros. E você pode ficar com medo de jogar e as pessoas jogarem mais, isso é normal.

Agora eu vou falar sobre as habilidades sociais. Você vai precisar socializar com as outras pessoas, você vai ficar com bastante vergonha de não saber jogar, mas vai na fé! Você vai conseguir!

Um jogo que eu joguei, evite a torre, acho que o nome já diz, mas é basicamente tinha que tacar a bola um para o outro sem deixar cair e sem deixar o outro jogador que estava no meio pegar a bola. As duas pessoas que estavam no círculo tem que se comunicar para ver onde cada um vai jogar certinho para o outro jogador não pegar. Uma dica: se a pessoa for muito alta, taca para os lados e ela não vai conseguir pegar direito.

Bom, foi isso! Nem sempre podemos ser tão boas em todos os jogos, mas o que importa é você tentar, obrigado ao professor Luis por ter dado um jeito de ter umas aulas legais mesmo sabendo das condições da escola, espero que vocês gostem.

Agradecimentos

Aqui se encerra esta jornada. No entanto, esperamos que a leitura de nossas cartas tenha te inspirado a descobrir novas formas de olhar para o esporte — e, talvez, para a vida.

Ao escrever e compartilhar essas vivências, descobrimos que o esporte nos convida a refletir sobre nossos modos de comunicar, de sentir e de nos relacionar. É nesse encontro entre gestos, palavras e emoções que nos transformamos — e, ao mesmo tempo, transformamos o próprio esporte.

Agradecemos por ter caminhado conosco até aqui!

Que cada carta, cada reflexão e cada lembrança despertem em você o desejo de continuar construindo espaços mais humanos, sensíveis e inclusivos.

Com gratidão e carinho,

Os(as) autores(as)