

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 5° A, B, C, D e E

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: FRED

PERÍODO: 18/10/2021 a 29/10/2021

ATIVIDADE 1

- 1-Os alunos devem ler o texto abaixo aula 1 - Fundamentos técnicos do Voleibol.
- 2-Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre Voleibol aula 1- 5°ano que está abaixo.

Aula 1 - Fundamentos técnicos do Voleibol

Fundamentos do voleibol

Os fundamentos básicos do voleibol são cinco: saque, ataque, bloqueio, levantamento e recepção.

Esses fundamentos são técnicas que começaram a ser executados nos jogos e acabaram se tornando uma prática do vôlei.

1-Saque

O saque é considerado o primeiro ataque, porque é o fundamento que dá início ao jogo ou ao rally - que compreende o momento em que o árbitro apita até a marcação de um ponto.

Para executar um saque, o sacador segura a bola com uma mão e com a outra bate nela para a lançar por cima da rede em direção à quadra adversária.



Jogador fazendo um saque em suspensão

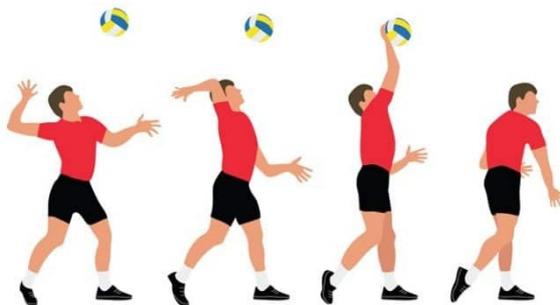
Se a bola tocar na quadra do adversário, a equipe marca ponto, mas se a bola for longe e sair da quadra, a equipe adversária faz um novo saque. Um saque cuja bola bata na rede, por sua vez, garante ponto à equipe adversária.

Os principais tipos de saques são:

Saque por baixo: é o saque menos potente. O jogador deve segurar a bola com uma mão e bater-lhe com a outra, aberta ou fechada, fazendo um movimento de baixo para cima.



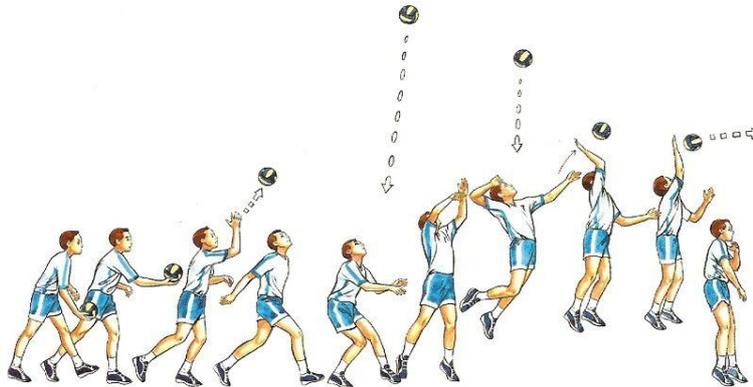
Saque por cima: é o saque mais utilizado e em que a bola é lançada com força. Nesse tipo de saque, o jogador deve lançar a bola para cima, com uma mão, e bater-lhe com a outra.



Saque em Suspensão (conhecido como "Viagem ao Fundo do Mar"): é o saque mais potente. O jogador lança a bola para cima e, saltando, bate nela como se fosse fazer uma cortada, ou seja, num movimento de

cima para baixo.

Além desses, também há os seguintes saques: saque lateral e saque lateral por baixo (conhecido como "Jornada nas Estrelas").



2-Ataque

O ataque é o fundamento que geralmente finaliza um rally. Existem vários tipos de ataque: ataque de bola alta nas extremidades, ataque de bola rápida nas extremidades, ataque de bola rápida no meio, ataque de fundo da quadra, ataque de meio.

O **ataque de bola alta nas extremidades** é considerado o mais seguro, porque demora mais tempo. Não sendo uma jogada imediata permite aos jogadores estudarem as jogadas em execução. Por esse motivo, esse tipo de ataque também é chamado de bola



de segurança.

O **ataque de fundo** é uma boa alternativa de ataque, uma vez que não é realizado da zona de ataque, mas sim da zona de defesa, ou seja, da zona de trás da quadra. Daí o nome "ataque de fundo".

A cortada é um recurso que pode finalizar o fundamento do ataque e que geralmente garante pontos à equipe, decidindo o rally.



Nome:

Classe:

Questionário sobre Voleibol aula 1- 5º ano

1-Como se inicia a partida de voleibol, após o apito do juiz?

- () Saque
- () Tiro-de-meta
- () Bola ao alto

2-Qual é o fundamento principal de ataque no voleibol?

- () Manchete
- () Cortada
- () Chute

3-Como se chama o saque em que o jogador lança a bola para cima e, saltando, bate nela como se fosse fazer uma cortada, ou seja, num movimento de cima para baixo?

- () Saque em suspensão
- () Saque por baixo
- () Saque parado

ATIVIDADE 2

1-Os alunos devem ler o texto abaixo aula 2 - Fundamentos técnicos do Voleibol Parte 2.

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre Voleibol aula 2- 5ºano que está abaixo.

Aula 2 - Fundamentos técnicos do Voleibol - Parte 2

3-Bloqueio

O bloqueio é a jogada que tenta impedir que a bola lançada pelo adversário ultrapasse a rede alcançando o lado da quadra da outra equipe e não só: o bloqueio tenta fazer com que a bola bata no chão da quadra adversária para marcar ponto.

Para tanto, o(s) jogador(es) se posiciona(m) perto da rede para impedir que a bola avance.



Jogadores de vôlei fazendo o bloqueio

As mãos e braços do jogador que faz o bloqueio pode avançar a rede do adversário, mas apenas com o objetivo de bloquear a passagem da bola. Em nenhum outro caso é permitido avançar o espaço do adversário.

4-Levantamento

O levantamento é o fundamento em que os jogadores tentam levantar a bola para auxiliar os atacantes a devolverem a bola para a quadra adversária tentando marcar ponto.

Um bom levantamento pode garantir o sucesso da jogada ofensiva, motivo pelo qual o levantador desempenha um dos papéis mais importantes da equipe.



5-Recepção

A jogada de defesa que recebe o saque é chamado de recepção. Uma recepção bem feita possibilita um desempenho melhor no ataque da equipe.

A recepção costuma ser realizada através do toque ou da manchete.



O **toque** não é um fundamento, mas sim um recurso que permite colocar os fundamentos do vôlei em prática.

A **manchete** é um recurso em que o jogador recebe a bola com os antebraços esticados e as duas mãos unidas pelos polegares. Serve para recepcionar saques, bem como para defender ataques e para não deixar uma bola que está abaixo da cintura do jogador cair no chão.

Nome:

Classe:

Questionário sobre Voleibol aula 2- 5º ano

1-Para que serve o fundamento Bloqueio no Voleibol?

() para iniciar o jogo.

() é um recurso em que o jogador recebe a bola com os antebraços esticados e as duas mãos unidas pelos polegares.

() é a jogada que tenta impedir que a bola lançada pelo adversário ultrapasse a rede alcançando o lado da quadra da outra equipe.

2-Para que serve o fundamento de Levantamento no Voleibol?

() é o fundamento que serve para recepcionar saques.

() é o fundamento onde o jogador lança a bola para cima e, saltando, bate nela como se fosse fazer uma cortada.

() é o fundamento em que os jogadores tentam levantar a bola para auxiliar os atacantes a devolverem a bola para a quadra adversária tentando marcar pontos.

3- Qual é o fundamento que serve para recepcionar saques, bem como para defender ataques e não deixar uma bola que está abaixo da cintura do jogador cair no chão?

() Bloqueio

() Saque

() Manchete - Recepção