

ROTEIRO DE ESTUDOS

UME JUDOCA RICARDO SAMPAIO CARDOSO.

EJA – COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA.

PROFESSORA: PAOLA AMORIM.

PERÍODO: 17/08/2020 A 28/08/2020

AULA 07– ESPORTE DE REDE/PAREDE – VOLEIBOL.

Ei você!



DICA: ACESSE O LINK COM O VIDEO DA EXPLICAÇÃO DA
AULA: <https://www.youtube.com/watch?v=KPKpwyZgB6U>



VOLEIBOL O OBJETIVO DO JOGO É PASSAR A BOLA SOBRE A REDE, FAZENDO COM QUE ELA TOQUE O CHÃO DENTRO DAS LINHAS DA QUADRA ADVERSÁRIA, E AO MESMO TEMPO EVITAR QUE ELES FAÇAM O MESMO.

VOLEIBOL– HISTÓRIA, REGRAS E FUNDAMENTOS

o fundador dessa modalidade se chama **Willian George Morgan**. Ele criou esse esporte em 1895 para que pessoas de todas as idades pudessem jogar, com o mínimo de contato físico, para evitar lesões.

No início o jogo era praticado com a bola de câmara de ar do basquetebol, e o nome do jogo era **MINTONETTE**.

Um dos professores de Morgan observando a trajetória da bola em forma de voleio sugeriu que o nome fosse trocado para voleibol.

AS REGRAS BÁSICAS SÃO:

12 jogadores: São divididos sendo 6 titulares e 6 reservas, entre eles existe 1 líbero (jogador exclusivo da defesa, ou seja só pode defender e receber a bola).

A cada ponto feito os atletas revezam de posições- rodízio.

As equipes são separadas por uma rede e os jogadores deverão lançar a bola no campo adversário e fazer com que ela toque o chão com apenas 3 toques, um de cada jogador. É permitido defender com os membros inferiores

A partida de início é dividida em 3 sets que irão até 25 pontos, sendo que para encerrar o set, deverá existir a diferença de 2 pontos entre as equipes. Caso uma equipe vença 2 e a outra 1 set, a partida será prolongada por mais 1 ou 2 sets. vence a equipe que conseguir ganhar 3 sets.

AS MEDIDAS DA QUADRA DE VOLEI SÃO: 18 metros de comprimento por 9 de largura.

A SEGUIR ABORDAREMOS ALGUNS FUNDAMENTOS DO VOLEIBOL.

- **SAQUE:** É o fundamento que dá início a partida e será utilizado no início de cada jogada, pode ser feito por cima ou por baixo.

- **MANCHETE:** É o fundamento mais utilizado para recepção de saque e para defesa de bolas cortadas pois o contato com a bola se faz no antebraço que é uma região que suporta melhor os fortes impactos.

Para se realizar a manchete as mãos deverão estar unidas, braços estendidos e pernas flexionadas nas linhas dos ombros para facilitar o impulso dos braços.

- **TOQUE:** Fundamento utilizado para recepção de bolas altas, que não são possíveis passar por manchetes. Com o toque fazemos o passe e o levantamento.

PARA REALIZAR O TOQUE- O jogador deve calcular a trajetória da bola e colocar-se em posição de intercepta-la, ele deve evitar separar demais os braços e evitar também bater a bola com as palmas das mãos.

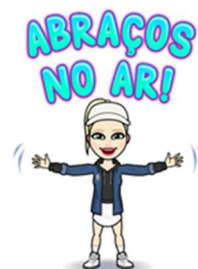
- **CORTADA:** É um fundamento que consiste em golpear a bola, rápida e precisa com uma das mãos, com o intuito da bola tocar o campo adversário.

- **BLOQUEIO:** Os jogadores da primeira linha devem defender a rede para que a bola não passe para o seu campo.

ROTEIRO DE PERGUNTAS:

- 1- Qual é o objetivo do jogo de voleibol?
- 2- Quem inventou e em qual ano essa modalidade foi criada?
- 3- Quais são as medidas oficiais da quadra de voleibol?
- 4- Até quantos sets pode durar uma partida de voleibol de quadra?
- 5- Cite 3 fundamentos do voleibol.

Após responder ao roteiro de perguntas, os alunos irão enviar as respostas pelo Facebook, por foto (resposta no caderno) ou pelo próprio arquivo digital.



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME JUDOCA RICARDO SAMPAIO CARDOSO.

EJA - COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA.

PROFESSORA: PAOLA AMORIM.

PERÍODO:

AULA 08- VIVÊNCIA PRÁTICA - VOLEIBOL.

Ei você!



VAMOS EXPERIMENTAR ALGUNS FUNDAMENTOS DO VOLEIBOL.



DICA:ACESSE O LINK COM SUGESTÃO DE VÍDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=-MyKSePM84k>



ATIVIDADE: Escolher um fundamento de voleibol e realizar de forma adaptada na parede com registro em vídeo de até 30 segundos. Logo em seguida responda o roteiro de perguntas, e envie os arquivos pelo FACEBOOK ou WhatsApp.

ROTEIRO DE PERGUNTAS

1- Você já praticou voleibol? Onde?

2- Qual fundamento você mais gostou de reproduzir?

4- Qual você teve mais dificuldade?

3- Você gostou de realizar essa atividade?

Após responder ao roteiro de perguntas, os alunos irão enviar o vídeo e as respostas pelo FACEBOOK ou WhatsApp, por foto (resposta no caderno).

