PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

UME CIDADE DE SANTOS

ROTEIRO DE ESTUDO/ ATIVIDADE INTERDISCIPLINAR
EJA - 3°TRIMESTRE

PROFESSORA: Paola Amorim. DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA.

PERÍODO DE: 20/09/2021 a 30/09/2021

NOME: _____ Sala: _____

TEMA: ESPORTE DE REDE/PAREDE VOLEIBOL.

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:

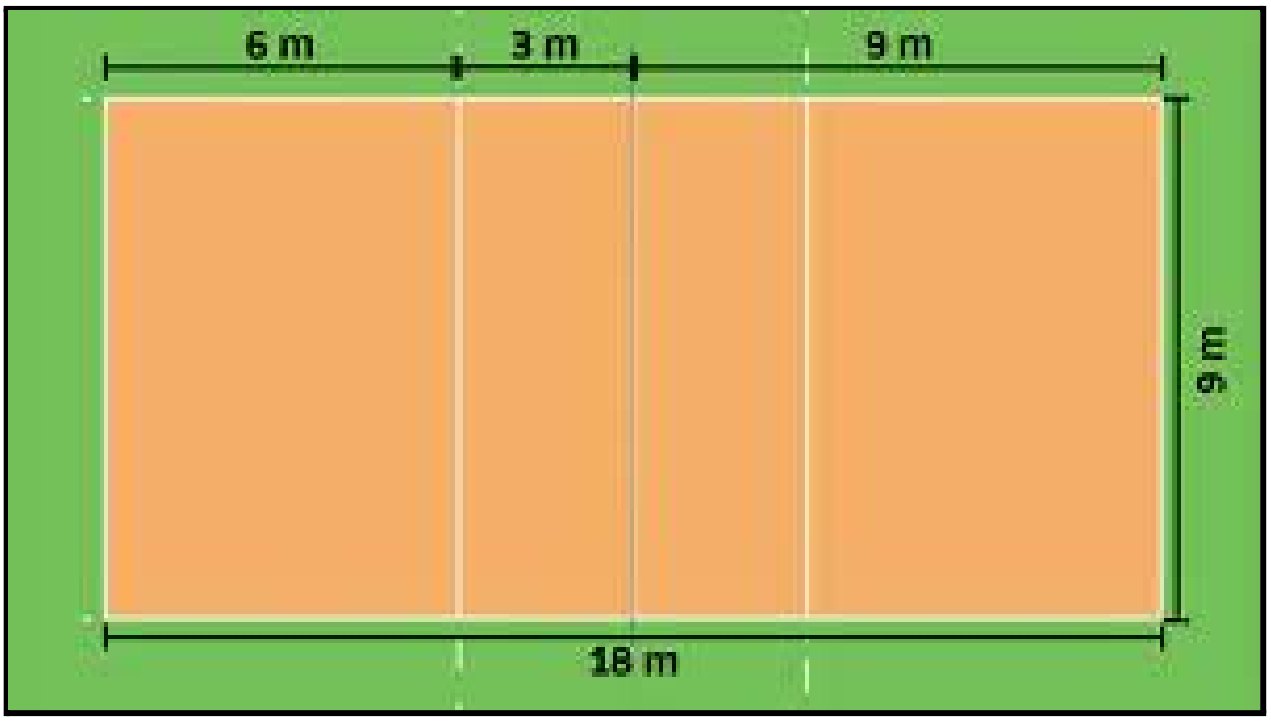
12 jogadores: São divididos sendo 6 titulares e 6 reservas, entre eles existe 1 líbero (jogador exclusivo da defesa, ou seja só pode defender e receber a bola).

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 interceptá-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.

_____
_____
_____
_____
_____