

Roteiro de Estudos - Mário de Almeida Alcântara

Nome do professor: Igor Cunha

Disciplina: Educação física

Ano: 8°

Objetivos: Praticar um ou mais esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas

8° anos Educação física– Semana 01/05 a 07/05
ESPORTE DE REDE/PAREDE

Esta semana utilizaremos a página número 105 da apostila.

Pensando nos esportes de rede/parede já vivenciados anteriormente, registre em seu caderno seus conhecimentos sobre as questões abaixo:

Etapa 1 - O que já sei sobre os esportes de rede e parede?

1) Você já teve a oportunidade de praticar esportes de rede/parede? Quais?

2) Existem materiais diferenciados para os esportes de rede e parede? Quais?

3) Você conhece as regras específicas dessas modalidades? Comente algumas regras.

4) Quais movimentos corporais você utiliza para jogar os esportes de rede/parede?

7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						
	Modalidade 1	Modalidade 2	Modalidade 3	Modalidade 4	Modalidade 5	Modalidade 6

Com base nas respostas, vamos elaborar e preencher um gráfico similar ao exemplo acima.

Você deverá preencher o nome das modalidades mais conhecidas na linha horizontal e fazer a ligação com o número de praticantes na linha vertical; assim poderá visualizar os esportes mais praticados e os menos praticados, de rede ou parede da sua turma. Vamos praticar os fundamentos do Volei?

- Você vai precisar somente de uma sacola (ou uma bola);
- Encha a sacola de ar (se ela for grossa, melhor) e amarre bem, não deixando escapar o ar.
- Tente fazer a sequência do toque; manchete e ataque. Pegue a sacola (bola) e repita o procedimento.

Assista ao exercício no link:

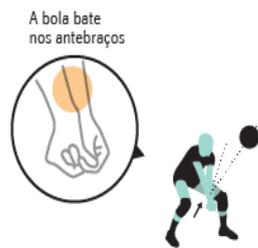
<https://www.youtube.com/watch?v=8btc4nnDgPY>

Não esqueça de enviar um relato da atividade prática ao professor.

Toaque



Manchete



Ataque



8º anos Educação física– Semana 08/05 a 15/05 –
Páginas número 106, 107 e 108 da apostila.

ESPORTE DE REDE/PAREDE

Compreendendo a técnica

Nós sabemos que o domínio da bola é muito importante e contribui para que, cada vez mais, os movimentos corporais que realizamos durante um jogo se tornem mais precisos. Para isso, precisamos desenvolver aquilo que chamamos de **TÉCNICA**.

Para entender melhor, assista aos vídeos e veja como realizar os movimentos que vivenciamos até agora de maneira mais eficaz e que auxiliará muito quando dermos início aos jogos de voleibol.



Sykana Brasil. Manchete-Vôlei. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=mi4m0tUhm0w>. Acesso em: 05 ago. 2020.

Sykana Brasil. Saque por baixo e saque por cima. Vôlei. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=QdcgOZyKQTU>. Acesso em: 06 ago. 2020



Sykana Brasil. Levantamento. Vôlei. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=3gsHw_RJdpw. Acesso em: 06 ago. 2020.

Sykana Brasil. Recepção. Vôlei. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=_gADTBWhp9s. Acesso em: 06 ago. 2020.



Sykana Brasil. Ataque. Vôlei. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=qmAmwQIPO9s>. Acesso em: 08 ago. 2020.

Sykana Brasil. Bloqueio. Vôlei. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=4wYldt8MI8g>. Acesso em: 08 ago. 2020.



Agora que você já vivenciou na teoria e na prática, responda no seu caderno o que caracteriza:

- 1) Manchete;
- 2) Toque;
- 3) Ataque;
- 4) Saque;
- 5) Recepção;
- 6) Bloqueio.

Treine em casa os diversos fundamentos do vôlei, com bexigas, sacolas infladas ou bola e mande um relato da atividade para o professor.

Exemplo de desafios e exercícios:

<https://www.youtube.com/watch?v=lyKM478MdKA&t=46s>

8º anos Educação física– Semana 16/05 a 23/05 –
Páginas número 108, 109 e 110 da apostila.

ESPORTE DE REDE/PAREDE

Pesquisa e Rodízio no Volei

Vamos novamente trabalhar em grupo. Realize uma pesquisa sobre o voleibol, em que cada grupo ficará responsável por um dos tópicos descritos no quadro a seguir:

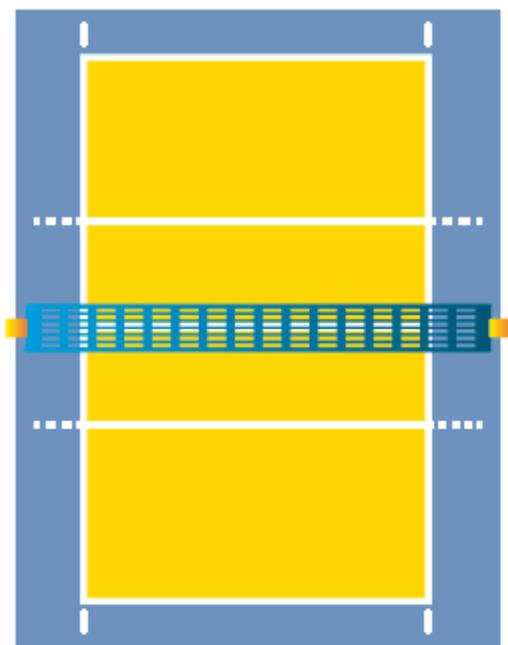
Grupo 1 – História do voleibol
Grupo 2 – Regras do voleibol
Grupo 3 – Técnicas e táticas do voleibol
Grupo 4 – Arbitragem

O resultado deverá ser apresentado à sala na semana seguinte. Seu grupo poderá utilizar imagens, vídeos, filmes, reportagens e até mesmo desenhos que representem sua pesquisa para sua apresentação.

Você teve contato com diferentes elementos do voleibol e algumas formas de organização em quadra. Agora, desenhe na quadra as posições e o sentido do rodízio. Para facilitar, veja a seguir o descritivo das posições:

- O jogador da posição 1 é a defesa direita (posição do saque). Ele estará atrás do jogador da posição 2 e à direita do jogador da posição 6;

- O jogador da posição 2 é o saída de rede. Ele estará à direita do jogador da posição 3 e na frente do jogador da posição 1;
- O jogador da posição 3 é o meio de rede. Ele estará à esquerda do jogador da posição 2, à direita do jogador da posição 4, ou seja, entre os jogadores das posições 2 e 4, e à frente do jogador da posição 6;
- O jogador da posição 4 é o entrada de rede. Ele estará à esquerda do jogador da posição 3 e à frente do jogador da posição 5;
- O jogador da posição 5 é a defesa esquerda. Ele estará atrás do jogador da posição 4 e à esquerda do jogador da posição 6;
- O jogador da posição 6 é a defesa central. Ele estará à direita do jogador da posição 5 e à esquerda do jogador da posição 1, ou seja, entre os jogadores das posições 5 e 1, e atrás do jogador da posição 3.



Utilize essa quadra como exemplo para desenhar em seu caderno e para posicionar e indicar o sentido do rodízio da forma que você acredite estar correta considerando as orientações acima.

8º anos Educação física– Semana 16/05 a 23/05 –
Página número 108 da apostila.

ESPORTE DE REDE/PAREDE

Esta semana, os alunos deverão apresentar os resultados das pesquisas sobre :

- 1) História do Voleibol;
- 2) Regras do Voleibol;
- 3) Técnicas e táticas do voleibol;
- 4) Arbitragem.

A pesquisa deve conter imagens, vídeos, filmes, reportagens e até mesmo desenhos que representem sua pesquisa para sua apresentação.