



EDUCAÇÃO FÍSICA
8º ANO

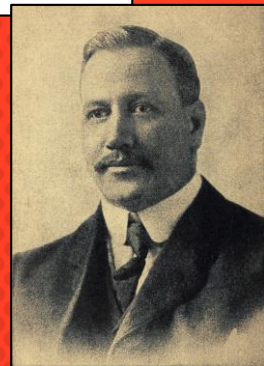
SENHORES PAIS E QUERIDOS ALUNOS

Nas aulas de Educação Física são trabalhados vários temas sobre a Cultura Corporal de Movimento. Entre esses temas a Educação Física trabalha o que chamamos de Esportes de **rede e parede**. São modalidades que têm como objetivo rebater a bola com as mãos ou raquete buscando os pontos durante o jogo. Essas duas modalidades se caracterizam por não ter contato direto com o adversário. São exemplos dessa modalidade: Voleibol e tênis de mesa

Relembrando...

O voleibol é um esporte coletivo originário dos Estados Unidos. A modalidade tem origem no ano de 1895.

Criador: George William Morgan



VOLEIBOL

O intuito do professor era estabelecer uma competição onde não houvesse tanto contato físico, como aqueles que eram praticadas.

O esporte passou por muitas modificações até ser o que é hoje!

E como é o esporte atualmente?



O voleibol de quadra possui 6 jogadores (as) em cada equipe, durante a partida. O objetivo do jogo alcançar os 25 pontos nos 3 primeiros sets (no total são 5 sets, mas quem fizer 3 sets x 0 vence o jogo sem precisar disputar mais sets).

No esporte temos alguns fundamentos que são realizados durante a partida.

O QUE É ISSO MESMO PROFESSOR?

“Cada esporte tem o seu fundamento, ou seja, um conjunto de normas e regras que atuam como base reguladora de toda a modalidade, seja na parte técnica, tática ou físico.”

Existe também o vôlei de praia que são duas equipes com 2 jogadores cada e com algumas regras diferentes.

VAMOS RELEMBRAR QUAIS SÃO OS FUNDAMENTOS?



Saque ou serviço



(Passe) Manchete



Ataque
(Cortada)



Bloqueio



Passe (Toque)



E COMO FUNCIONA O JOGO?

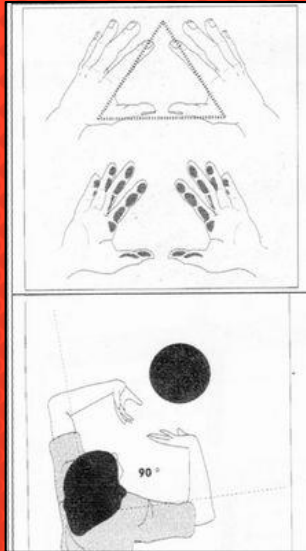
Inicia-se o jogo com o **Saque..** O saque deverá passar para o outro lado da rede onde está a equipe adversária. Se a bola cair direto é ponto e chamamos esse ponto de ACE.

Para defender o jogador executa o movimento de defesa chamado **manchete**, em seguida o levantador da equipe irá executar o **toque de bola**, levantando a bola para o jogador que irá usar o fundamento **corte**, golpeando com técnica e força a bola para o outro lado. Nesse momento a equipe adversária irá defender fazendo **bloqueio**, que pode ser duplo ou triplo.

A partida de voleibol possui 5 sets. Cada set tem um máximo de 25 pontos com uma diferença de 2 pontos do adversário. Caso a partida termine 2 sets x 2 sets, disputa o último set no máximo 15 pontos (também precisa ter 2 pontos de diferença

VAMOS PRATICAR UM POUQUINHO?

Toque



O movimento do toque deve encaixar perfeitamente entre os dedos. Toque a bola, com as mãos, formando um triângulo, quando ela se encontrar na frente do rosto

1º - Toque a bola para si mesmo, para melhorar o encaixe da bola nos dedos

2º - Toque a bola para a parede, assim que ela voltar, rebata novamente. Sugestão, marque um X na parede com fita e desafie-se de tocar a bola o mais alto que conseguir

3º - Chame alguém para fazer junto, um tocando a bola para o outro, sempre respeitando o movimento do toque.

4º - No varal da casa, coloque um lençol tampando a visão sua e do seu amigo, toque a bola para o outro lado, buscando os pontos (quando a bola tocar no chão). Como você não verá para onde seu amigo ou parente irá tocar, faz com que você aumente sua atenção e sua velocidade de reação.

É importante ressaltar que a melhor forma de aprendermos e treinarmos as técnicas dos fundamentos de qualquer esporte é em situação de jogo, estamos propondo atividades como esta apenas por estarmos vivendo uma situação de isolamento social.

Registre o seu treinamento. Avalie os seus movimentos e vá fazendo as correções.





Prefeitura de
TAUBATÉ

A professora Laise Medeiros Roque, trabalha na escola Ana Silvia Paolichi Ferro (Continental).

Preparou este material conforme a habilidade: (HCEFo8EFo4BT): Praticar um ou mais esportes de rede e parede oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas.