



***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 são trabalhados 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

# DANDO CONTINUIDADE DA AULA...

## Manchete

A bola bate nos antebraços



Notem que as mãos não cruzam para rezar.

Notem também que a bola deverá ser amortecida e rebatida nos antebraços

### Atividade:

Aula passada fizemos apenas o toque de bola (sozinho, na parede e com alguém). Agora, faça o toque de bola em direção a parede, quando a bola voltar, faça o movimento de manchete, mandando a bola de volta para parede. Pode alternar hora manchete, hora toque de bola

# Saque

Aprenderemos o saque de bola por baixo, que é o mais utilizado nas escolas e depois aprenderemos o saque por cima



Se você é destro (direita) o pé esquerdo irá na frente e o direito atrás. A bola estará em cima da sua mão esquerda (mão apoiando a bola) com o braço esquerdo semi flexionado (dobrado). Se você for canhoto (esquerda) é só fazer ao contrário.

Movimente o braço que está livre para frente e para trás e no momento que estiver confiante bata na bola por baixo, com a mão fechada e dedos virados para cima (soquinho), ou mão fechada, dedos de lado, como se estivesse segurando um copo (copinho). A bola deverá subir e ir para frente, pois o saque consiste em passar a bola para a quadra adversária.

## Atividades: Saque

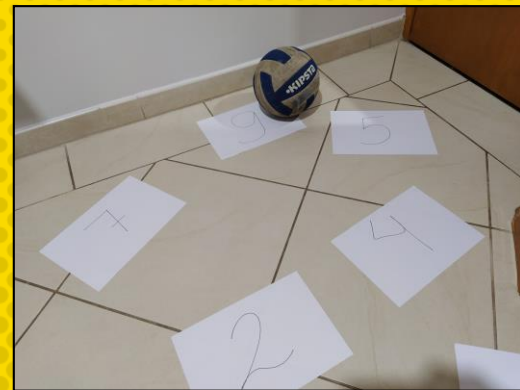
**1º** - Estipule um limite onde a bola deverá chegar e saque a bola até esse limite. Tente fazê-la ir mais reta possível. Não desista, o treino leva a perfeição.

**2º** - Desafie-se: Pegue 5 folhas e estipule uma quantidade de pontos. Coloque as folhas no chão, com os pontos virados para cima e dê uns 10 passos para longe das folhas. De longe para elas, faça o movimento do saque de bola e fazer com que as bolas caiam em cima das folhas com as pontuações. Você pode limitar 5, 10 saques e somar quantos pontos fez e até mesmo quebrar seu recorde!!

**Sugestão:** Pode chamar a família e ver quem faz mais pontos. Quem perder, lava a louça do almoço HAHHAH!!!

**3º** - Com um parceiro, comece o saque de bola de perto, um jogando para o outro, sem deixar a bola cair, assim que cada um fizer o movimento, dá um passo para trás. Faça novamente, sem deixar a bola cair e vá para trás. Vocês podem estipular 10 passos para trás, por exemplo. Se a bola cair no chão, voltem um passo para frente.

**Sugestão:** Pode ser em roda com as pessoas da família e também podem trocar o movimento de saque de bola, pelo toque de bola



EXEMPLO

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.

Aula que vem vamos aprender sobre rodízios e o jogo completo!

Se possível, 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:  
(HCEF08EF04BT): Praticar um ou mais esportes de rede e parede oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas.**