



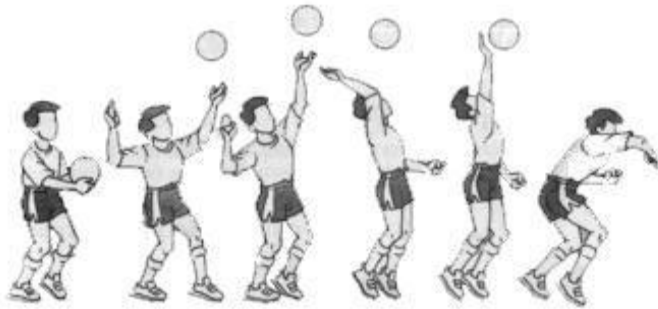
EDUCAÇÃO FÍSICA
8º ANO

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

DANDO CONTINUIDADE DA AULA...

Saque de bola por cima



Seguindo a figura acima, notem o posicionamento das pernas e braços. A bola não precisa subir tão alto para o início do aprendizado. Assim que a bola estiver caindo, antes que ela chegue na sua cabeça bata com a mão aberta, preenchendo toda a bola.

Como é um movimento um pouco mais complexo (que tem uma dificuldade maior, aqui vai um link para acessar e visualizar o movimento: <https://pt.wikihow.com/Sacar-por-Cima-no-V%C3%B4lei>

Clique no link, são vídeos curtíssimos, mas de grande valia para a visualização do movimento.

Atividade: Treine o movimento várias vezes, até sentir que ele está indo reto e alto. A sugestão é que faça isso na parede, em uma determinada distância. Outra sugestão, faça a bola passar o varal de roupas, ou você mesmo coloque um fio (pode ser qualquer um) e faça o saque por cima do fio

Corte/cortada (ataque do voleibol)

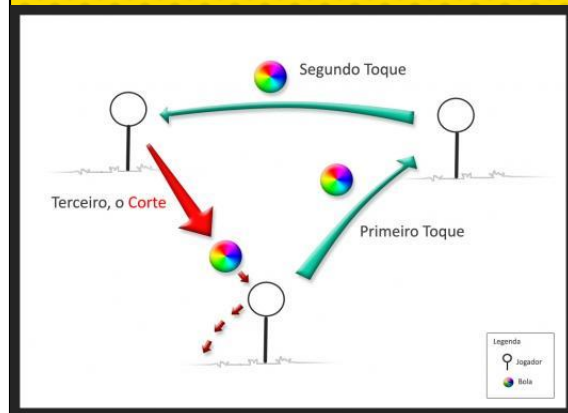


Após o levantador realizar o fundamento do toque de bola, outro jogador irá realizar o corte, que é um movimento um pouco parecido com o saque por cima. Como sabemos que vocês alunos são mais visuais, clique no link abaixo para visualizar o movimento do corte: <https://pt.wikihow.com/Dar-uma-Cortada-no-V%C3%B4lei>
Notem o movimento que o atacante faz, principalmente o movimento de pernas e onde finaliza o apoio.

ATIVIDADES: JUNTANDO OS FUNDAMENTOS: TOQUE DE BOLA, MANCHETE, SAQUE E CORTE

1º - 3 cortes: E quem nunca jogou? Você não? Chame a família, arranje um espacinho na casa, tome cuidado com os vasos e janelas, não queremos ver mãães bravas. Para começar o jogo, inicie a bola com saque, pode ser por baixo ou por cima, controle a força para a bola ir na direção da pessoa, a segunda pessoa irá levantar a bola, usando o movimento do toque de bola (ensine ele/ela), a terceira pessoa fará o corte, lembrando que é apenas uma mão, tentando queimar quem estiver por perto. Para não machucar ninguém, só vale queimar da cintura para baixo = coxa, perna e pé. Quem não estiver com a bola, pode se defender ou fugir, as regras vocês mesmos podem criar.

IMPORTANTE: Se uma pessoa pegar a bola depois do corte, antes de ela cair no chão, a pessoa que cortou está **ELIMINADA!!!!** “MUAHAHAHAH”



2º - VOLEI MESA: Já jogou tênis de mesa? Já viu um tênis de mesa? Se não, dá uma procuradinha para lembrar de como é a mesa desse jogo. Faça uma linha no centro da mesa que irão jogar. Detalhe: evite as mesas de vidro, ok? Não queremos acidentes domésticos.

Como jogar? : Para o início, precisa começar com saque de bola, MAS, a bola **OBRIGATORIAMENTE**, precisa quicar na sua mesa uma vez, antes de ir na mesa do adversário. Assim que a bola quicar na sua mesa e se direcionar para a mesa do adversário, o adversário então deverá defender a bola, sem deixar ela cair no chão (ou será ponto do jogador que sacou), jogando a bola para o seu lado da mesa, fazendo com que ela quique primeiro e passe depois para o outro lado.

Quando marco ponto?

Quando o adversário ao passar a bola para o seu lado, não realiza o quique na mesa, passando a bola diretamente para seu lado da mesa ou para fora

Quando a bola quica duas vezes na mesa do adversário.

Quando o adversário não consegue defender a bola.

Obs: Os pontos, vocês podem definir e os números de sets (que são os números de partidas)

Sugestão: Para ficar mais desafiador, jogue em 4 pessoas. 2 para cada lado, assim vocês podem fazer como um jogo de vôlei, onde deverá realizar os 3 toques (manchete, como defesa, levantamento de bola, como toque de bola e cortada, como ataque para a mesa adversária.

Este link irá fazer com quem você visualize melhor como jogar: <https://www.youtube.com/watch?v=vfmMUVvNyR4>

PROFESSORA, MINHA MÃE NÃO ME DEIXOU JOGAR NA MESA!!!!

Tudo bem!!!! Faça no chão, pegue uma fita, corda, linha, mato, o que for, faça uma mini quadra no chão, fica ainda mais emocionante o jogo



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.

Se possível, registre o seu treinamento.
Avalie os seus movimentos e vá fazendo as correções.



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.**



Prefeitura de
TAUBATÉ