

# Educação Física

9º ano



Senhores pais e queridos alunos,

Nas aulas de Educação Física são trabalhados vários temas sobre a cultura corporal do movimento. Entre eles, estão os esportes de Rede/Parede, os quais vamos trabalhar durante as próximas aulas.

Alguns exemplos de esportes Rede/Parede são: voleibol, vôlei de praia, tênis, tênis de mesa, badminton, quimbol, squash, entre outros.

Vamos continuar a falar de Vôlei !?!

Certamente a grande maioria de vocês sabem qual é esse esporte e também já devem ter jogado na escola, mas duvido que saibam de todas essas curiosidades que estão nos próximos slides!

Anotem aí quais dessas curiosidades vocês já conheciam!!!!



### ***1- Altura da Rede***

A altura da rede de voleibol varia de acordo com o gênero dos seus praticantes.

Se for masculino, a rede deve estar a 2,43 metros do solo, enquanto se for feminino deve estar a 2,24 metros.

### ***2- Velocidade do Saque***

A velocidade de um saque/serviço no voleibol pode alcançar os 140km/h.

Se pensar bem, vai tão depressa como um carro em alta velocidade e você tem que pará-la com os braços.

Ui...(essa deu até medo!)

### ***3- Popularidade***

O vôlei é o 2º esporte mais reconhecido no Mundo.

Difícil de acreditar, mas só perde mesmo para o futebol.

#### **4- Regra que até parece mentira...**

Nos Jogos Olímpicos de 1988 foi colocada uma nova regra onde o jogo não podia ser interrompido para que limpassem o suor do chão.

Os jogadores tinham que levar uma toalha, que ficava presa aos calções por trás, para limparem o suor do chão quando fosse preciso. Felizmente hoje essa regra já não existe mais.

#### **6- Jogo mais Longo da História**

O jogo mais longo que já foi jogado a nível profissional foi a final dos Jogos Olímpicos de 1976, onde a Polónia e a União Soviética jogaram durante 4 horas e 36 minutos.

#### **5- Número de Saltos numa Partida**

Um jogador numa partida é capaz de fazer entre 60 a 80 saltos.

Por isso é importante que tenham pernas fortes, para estar sempre nas melhores condições.



Curtiram as curiosidades?? Legal né?!?!

Agora vamos falar um pouquinho sobre o fundamento manchete...

A manchete foi o último dos fundamentos a aparecer no jogo de voleibol. Como o saque foi ficando mais potente, e o toque, que era o recurso utilizado para a recepção não era mais tão eficaz, abrindo espaço para a implantação da manchete.

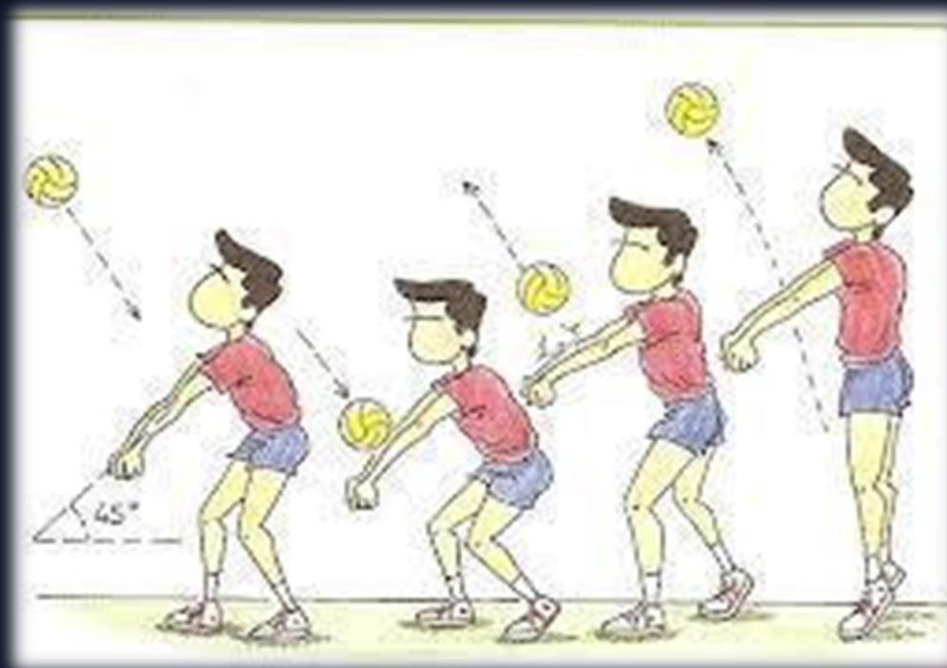


*A manchete é um fundamento de defesa, e é usado para passar a bola para o levantador.*

*Sua posição correta para execução é com os pés um pouco mais afastados que os ombros e os joelhos flexionados.*

*Os braços devem estar estendidos, com as mãos unidas na altura da cintura.*

*A bola deve tocar seu antebraço.*



# VAMOS PRATICAR?



Conforme a ilustração ao lado, e o que aprendemos sobre esse fundamento, vamos treinar as manchetes contra a parede? É bem fácil!

Nossa meta de hoje é realizar 25 manchetes consecutivas contra a parede, sem deixar a bola cair...



Agora vamos fazer um desafio divertido!

Você vai desenhar no chão com giz de lousa, ou pode colocar bambolê se tiver, ou até mesmo fazer marcações com fita adesiva ou baldes...

A ideia é numerar os alvos com as seguintes pontuações:

5, 10, 25, 50

Depois você fica a uma certa distância dos alvos e deve acertá-los com manchete, onde a bola bater, é o número de pontos da rodada.

Serão 5 rodadas, some seus pontos e veja se sua mira está boa!

É legal desafiar alguém que more aí contigo para superar sua pontuação.

# Professora Bruna Bronzato, trabalha na escola Walter Taumaturgo.

Esse material foi preparado conforme a habilidade: (HCEF09EF02T) Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas, bem como diferenciar as modalidades esportivas com base nos critérios da lógica interna das categorias de esporte: rede e parede, invasão e combate.



Prefeitura de  
**TAUBATÉ**