

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 relembrar as principais regras do esporte nesta aula.



O voleibol ou vôlei é um esporte praticado entre duas equipes numa quadra retangular (aberta ou fechada). Ela é dividida por uma rede colocada verticalmente sobre a linha central.

O voleibol é jogado com uma bola e inclui diversos passes com as mãos. O objetivo principal é lançar a bola por cima da rede e fazê-la tocar no chão do adversário.

O vôlei de quadra é formado por duas equipes com 6 jogadores em cada. No total, são 12 jogadores. Existem ainda 6 jogadores reserva.

As principais regras do vôlei são:

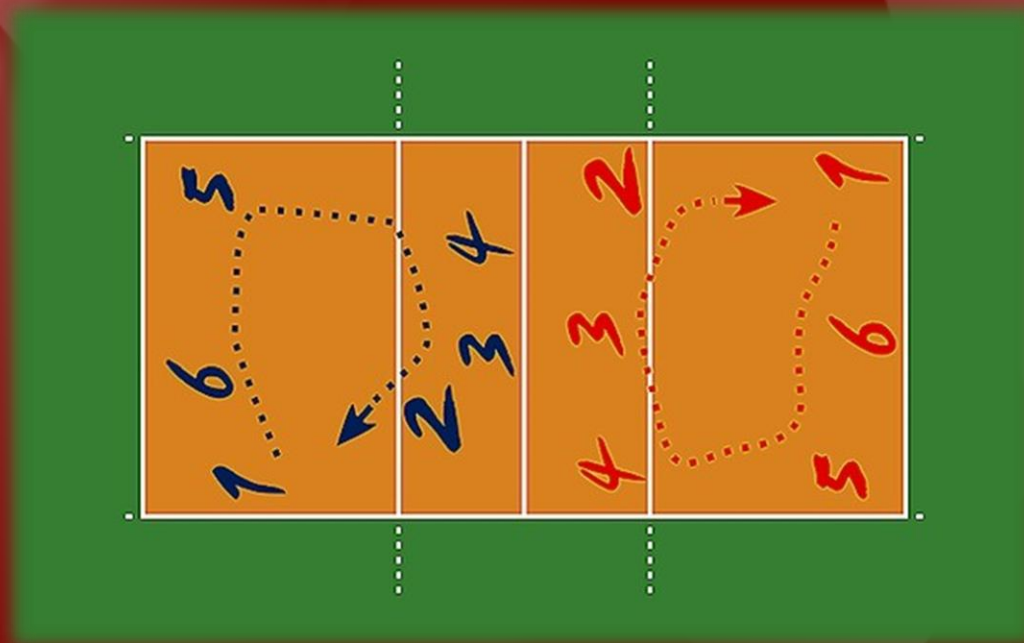
- * Cada equipe possui um técnico;
- * Uma partida é constituída de 5 sets;
- * Não existe tempo pré-determinado para cada set;
- * Cada set tem um máximo de 25 pontos com uma diferença mínima de 2 pontos;
- * Em caso de empate no set no final (24 x 24), a partida continua até que a diferença de dois pontos seja atingida (26 x 24, 27 x 25, etc.);
- * Após o saque, a equipe só pode tocar três vezes na bola;
- * Ganha a equipe que vencer três sets;
- * Se houver empate nos sets (2x2) o 5^o set será decisivo.

Posições do voleibol

Cada jogador tem uma posição dentro da quadra, a qual apresenta uma ordem de rotação:

3 jogadores posicionam-se perto da rede; (jogadores de rede)

3 jogadores posicionam-se na linha de trás. (jogadores de fundo)



Quando se comete faltas no vôlei?

As regras do voleibol incluem diversas faltas no saque, ataque, passe de bola, toques, posição, rotação de jogadores, dentre outros. Alguns exemplos de falta são:

Dois Toques: quando um jogador toca a bola duas vezes consecutivas ou a bola bate em várias partes de seu corpo.

Quatro Toques: quando a equipe toca na bola quatro vezes antes de enviá-la aos adversários.

Toque apoiado: quando um jogador se apoia em outro da sua equipe.

Também é considerado falta se ele se apoia em alguma estrutura ou objeto dentro da área de jogo para golpear a bola.

Rotação: se a rotação entre os jogadores não acontecer de maneira correta na hora do saque, a equipe comete falta.

Rede: se jogar a bola entre o espaço das duas antenas próximas da rede, o jogador cometerá falta.

Proposta de atividade:

Que tal jogarmos uma partida de vôlei?
Alguém que mora ai contigo quer jogar?

Material: um varal, barbante, ou qualquer coisa que possa servir como uma rede e uma bola (pode ser de vôlei, plástico, borracha, futebol, só não pode ser bola muito pequena e nem de basquete para não te machucar!)

Vamos jogar 3 sets de 10 pontos ok?

Quem fizer 10 pontos primeiro, ganha o set, e quem fizer 2 sets ganha o jogo! Adaptamos essa regra de pontuação para ficar mais fácil o jogo!

BOM JOGO !!!!

A professora Bruna Bronzato, trabalha na escola Walter Taumaturgo.

Ela preparou esse material conforme a habilidade (HCEF09EF01AT) Praticar um ou mais esportes de rede e parede oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas.



Prefeitura de
TAUBATÉ