

# **EDUCAÇÃO FÍSICA**

**8º ANO**

## **#ESCOLASEMMUROS**

Habilidade:

(HCEFo8EFo4BT): Praticar um ou mais esportes de rede

e parede oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas.

## **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 modalidade se caracterizam por não ter contato direto com o adversário. São exemplos dessa modalidade: Voleibol e tênis de mesa.

# **CIRCUITÃO DE “VOLEIZÃO”**



E aí, galerinha? Tudo certo? Saudades das aulas presenciais, né?! Estamos fazendo o possível para que vocês não fiquem parados nessa quarentena. Por isso, vamos fazer um circuitão de “voleizão”. “Bora” se exercitar e aperfeiçoar os fundamentos aprendidos nas aulas passadas.

## **MATERIAIS:**

BOLA (pode ser a que vocês fizeram ou outro tipo de bola)  
GARRAFAS OU LATAS OU ROLO DE PAPELÃO  
CADEIRAS  
CABO DE VASSOURA

# DIVIDA O CIRCUITO EM 3 ESTAÇÕES

## Estação 1

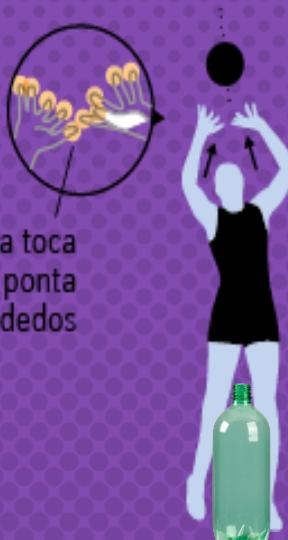
Com as garrafas ou latinha, ou rolo de papelão, faça um caminho com uma distância de 3 passos de cada material.

Feito isso, pegue a bola, e vá para a primeira garrafa. Execute 3 toques de bola, sem deixar a bola cair no chão. Em seguida, segure a bola e vá para a próxima garrafa.

A bola toca  
a ponta  
dos dedos

3 toques em  
cada garrafa

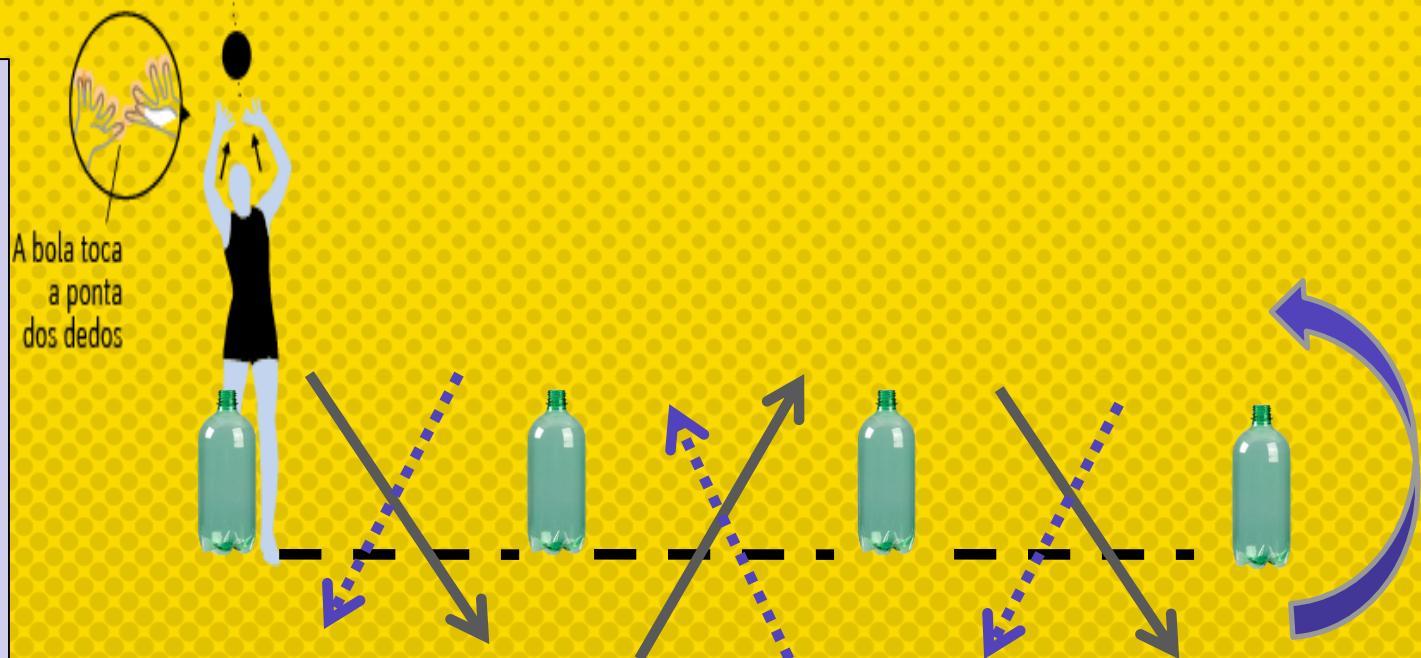
3 passos de  
distância



## Estação 2

Ainda utilizando as garrafas, faça toques de bola, levantando o mais alto que puder e no mesmo momento se desloque “zig zagueando” as garrafas.

Na última garrafa, dê meia volta, retornando e fazendo o mesmo movimento, toque de bola e “zig zagueando”



A seta cinza é ida  
A seta roxa é volta

# ***DESAFIO!!!!***

## Estação 3

Faça 30 toques de bola (levantamento). A bola deve subir bem acima da sua cabeça (**sem deixar a bola cair no chão**);

Faça 15 manchetes (**sem deixar a bola cair no chão**);

Faça 15 cortadas (peça para alguém levantar a bola para você);

Faça 15 saques por baixo;

Faça 15 saques por cima;

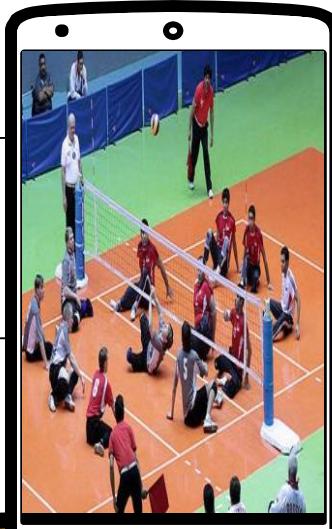
E não esqueça: HIDRATE-SE!!!!

Bons treinos!!



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 todo seu circuito! Você também pode estipular um tempo para realizá-los e quebrar seu próprio recorde!



# **BONS ESTUDOS !**



PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP-Equipe de Práticas Pedagógicas  
e

Professores da Rede Municipal de Ensino  
[eppseed@gmail.com](mailto:eppseed@gmail.com)