



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

# ***DEPOIS DE TUDO QUE VIMOS SOBRE O VOLEIBOL, VAMOS DESCONTRAIR UM POUCO?***

Você pode estar falando para si mesmo: Eu não tenho uma bola de vôlei, não dá para fazer essas aulas... Pois vos digo, caro aluno, BOLA DE PAPEL. Sim, podemos criar uma super bola usando Jornal, papel de rascunho que você não vai mais usar. Dá para prender com fita, usar cola e fazendo o formato para ela ficar redondinha. Veja os exemplos:



# **AGORA FAÇA VOCÊ!!!**

Pegue todos os papéis que seriam para jogar fora, revista e jornal e crie **SUA** bola!

Você pode reservar um pote com cola e misturar com pouco de água, assim a cola rende muito mais.

Amasse uma folha, deixando-a redonda o máximo possível e depois passe cola. Embrulhe a bola com outra folha e assim por diante.

O tamanho da bola é você quem decide.

Pode até pintar a bola quando ela estiver seca, igual o exemplo ao lado.



Levará pelo menos de 1 a 2 dias para secar. Depende da quantidade de cola que você usou. Quando terminar, você pode utilizar as atividades da aula passada para treinar. Como toque de bola, saque de bola e a cortada.

### **Sugestão de atividade com a bola de papel (também dá com outro tipo de bola):**

**VOLENÇOL:** Pode ser em dupla (dois de cada lado) ou com mais gente.

Separe 2 lençóis velhos ou camisetas velhas.

Para jogar a bola precisa estar posicionada no meio do lençol, junto com sua família, ache uma maneira de jogar a bola para outro lado, sem colocar a mão na bola, apenas com lençol.

A outra dupla, deverá pegar a bola utilizando o lençol também, sem colocar a mão na bola. Se caso a bola cair, é ponto para a equipe que lançou a bola.

As pontuações são vocês que decidem.

Da para fazer com qualquer tipo de tecido também!!



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 a sua arte!!  
Mostre aos colegas e a família que é possível fazer uma bola.  
Registre também seu jogo e veja o quanto foi divertido.





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.**





***Educação Física***  
***Bons Estudos***