



#ESCOLASEMMUROS
EM CASA TAMBÉM SE APRENDE

Educação Física

Ensino Médio

1º Ano

- ❖ *Identificar os sistemas ofensivo e defensivo do Vôlei.*
- ❖ *Identificar características do ritmo em vivências do esporte, da luta, da ginástica e da dança.*

Voleibol

Sistema Defensivo e Ofensivo



O Sistema Defensivo do Voleibol exige boas Técnicas de Defesa por parte dos jogadores e uma boa organização tática defensiva.

O BLOQUEIO

É a primeira ação de defesa contra um ataque adversário. Consiste num salto vertical feito próximo a rede, com os braços estendidos e a palma da mão aberta com o objetivo de bloquear o ataque adversário.

A MANCHETE

É a Técnica de Defesa mais utilizada no Voleibol para defender um ataque e fazer a recepção de um Saque. É feita unindo as mãos uma sobre a outra e fechando com os dedos polegares, deve-se manter os braços totalmente estendidos e a bola deve ser tocada com os antebraços.





O ROLAMENTO

É uma técnica de defesa do Voleibol utilizada quando a bola está distante do corpo e pode ser feite de Manchete ou com apenas um braço. O jogador salta em direção a bola, faz a defesa e depois usa o rolamento para finalizar o movimento com segurança.

MERGULHO OU PEIXINHO

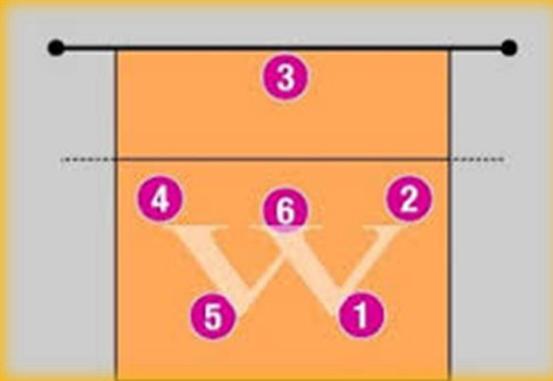
É uma técnica de defesa de “sacrifício” do Voleibol, usada para defender a bola que está longe do corpo e muito próxima de tocar no solo. O jogador da um solto bem próximo ao solo da quadra, muitas vezes deslisa pelo solo e a defesa é feita usando apenas uma mão.





Sistema de Defesa do Voleibol em W

*Sistema de defesa usado em equipes iniciantes no Voleibol.
Mais utilizado no Sistema Tático 6x0 (para iniciantes).
5 jogadores se posicionam em formato de W para receber o saque.
O sexto jogador que fica de fora da recepção é o Levantador.*



2

Ritmo vital

*O ritmo no esporte, na luta,
na ginástica e na dança.*

“

A palavra Ritmo vem do grego Rhytmos e designa aquilo que flui, que se move, movimento regulado. O ritmo é uma qualidade fundamental existente em todo ser humano, porém de uma forma diferenciada, pois cada indivíduo possui uma característica de ritmo e uma maneira própria de manifestá-lo.

Não existe um ritmo comum a todos.



Possuímos os ritmos:

Ritmo Vital: Subordinado ao ritmo biológico que rege nosso organismo.

Ritmo Ultradiano: células cerebrais, coração, pulmões.

Ritmo Circadiano: Sono, metabolismo, fome, sede, temperatura.

Ritmo Infradiano: Modificações periódicas no organismo.



O ritmo determina a velocidade, a forma, seja na dança, ginástica, esporte ou luta.

Um dos esportes que mais possui ritmo é o boxe, usado para executar golpes, defesa(esquivar). No basquete encontramos ritmo quando driblamos com a bola alternando as mãos, no futebol nas embaixadinhas e driblar, e nas danças como Ginástica Rítmica, Frevo e Samba, etc..





Para os atletas especialistas em provas de resistência, sejam elas o ciclismo, a natação, a corrida ou o triatlo, a manutenção do ritmo pode constituir-se num fator primordial para a obtenção da vitória.

A importância da manutenção de um ritmo de competição nas modalidades cíclicas de resistência está associada principalmente à economia de energia proporcionada pela mesma.

Cada atleta deve procurar conhecer qual o seu ritmo ideal de competição. Assim, durante o treino, algumas sessões devem ser destinadas à orientação em relação ao ritmo competitivo ideal.



*Não importa se você está em
busca do seu recorde
pessoal ou só quer
completar a volta no parque
em menos tempo.*

*Movimentos dinâmicos que
incorporam saltos e
deslocamentos, além de
mudanças rápidas de
direção e velocidade
refletem em mais velocidade
na corrida!*





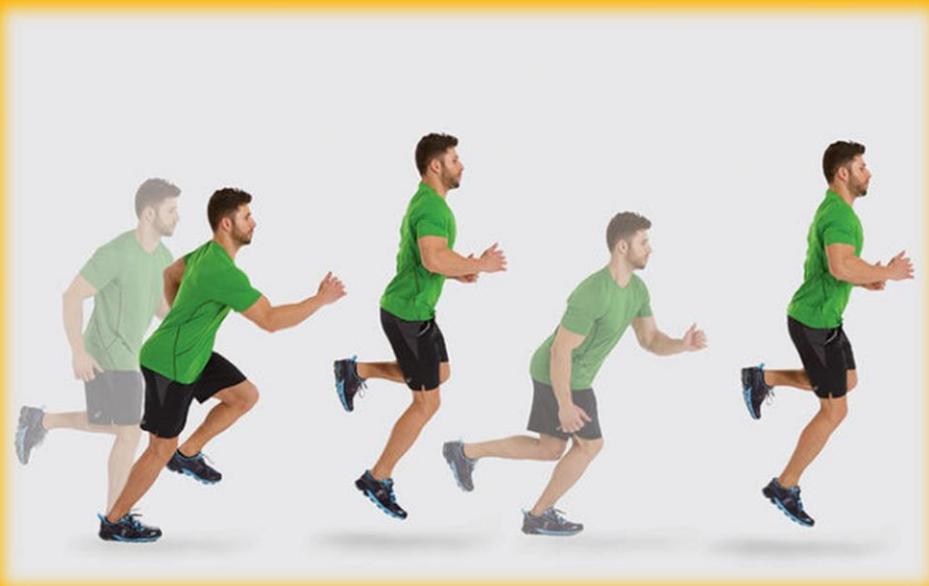
Vamos treinar?

Salto lateral



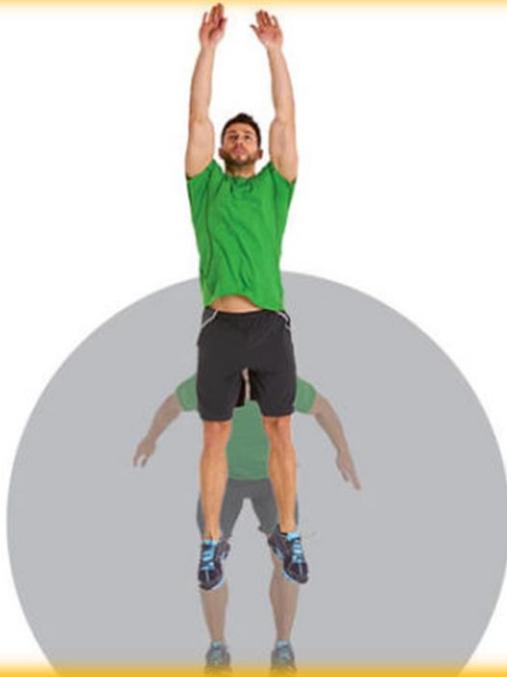


Salto unilateral



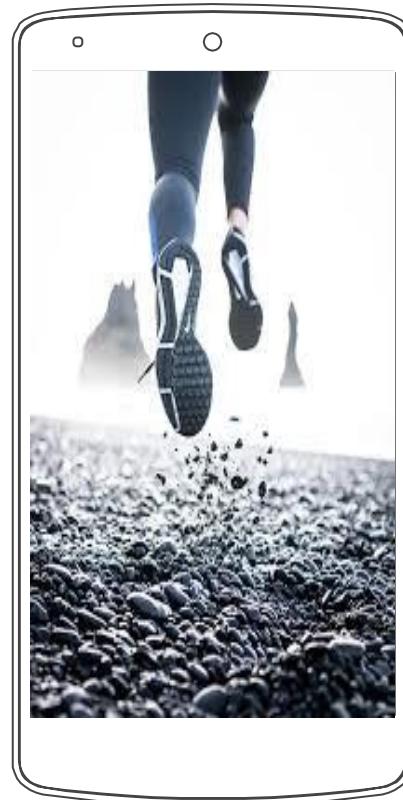


Salto vertical máximo





*Se possível, registre
seus treinos!*





Prefeitura de
TAUBATÉ

BONS ESTUDOS!

PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas e Professores da Rede Municipal de Ensino
eppdeed@gmail.com