

EDUCAÇÃO FÍSICA

Unidade temática: Esporte.

Objetos do conhecimento: Jogos pré-desportivos de rede e parede de invasão.

Fundamentos do voleibol

O voleibol, popularmente conhecido como vôlei, é um esporte praticado por duas equipes separadas na quadra, que tentam tocar, com a bola, o lado do time adversário. Para a realização do jogo, além da quadra são necessárias a bola e a rede que divide a quadra ao meio. Para a execução do jogo, existem alguns fundamentos que são as jogadas possíveis de serem realizadas dentro do jogo de vôlei como o saque, passe, manchete, levantamento, ataque, bloqueio e defesa.

A seleção brasileira de vôlei é considerada uma das melhores equipes mundiais, tanto no esporte feminino quanto no masculino, por ter alcançado títulos de destaque mundial como a medalha de ouro dos jogos olímpicos.



Fonte: Freepik.com

- 1- De acordo com o texto, encontre no caça-palavras os fundamentos do voleibol. Escreva as palavras em seu caderno.

E	T	Y	U	D	E	F	E	S	A	S	S
R	I	O	M	A	N	C	H	E	T	E	C
P	H	A	B	S	B	N	D	E	A	J	A
A	S	Q	E	A	T	A	K	E	Q	L	T
S	B	L	O	Q	U	E	I	O	U	I	E
S	F	E	R	U	G	O	M	N	E	O	H
E	C	R	E	E	Ç	A	A	V	Z	N	B
L	E	V	A	N	T	A	M	E	N	T	O

- 2- Agora é hora de se movimentar e realizar um treino individual de alguns fundamentos de vôlei. Com o auxílio de uma bola ou bola de meia, faça alguns dos movimentos a seguir:

- Jogue a bola para cima e bata palma uma vez antes de segurar a bola novamente. Não deixe a bola cair no chão.
- Jogue a bola para cima, bata palma e estale os dedos antes de segurar a bola novamente.
- Em pé, jogue a bola para cima com as duas mãos, sente no chão e pegue a bola sem deixá-la tocar no solo.

Ao final, anote em seu caderno qual dos movimentos foi mais difícil de realizar.

- 3- Desafio:

Crie mais dois movimentos com uma bola ou mesmo a bola de meia. Faça os movimentos e escreva em seu caderno.