



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 os Esportes de Rede e Parede, que são aqueles que demandam a utilização de um destes objetos para que possa ser realizado. Como por exemplo o Vôlei, o Tênis de campo e o Tênis de Mesa.

Esses esportes trabalham força, agilidade, resistência, estratégia, tempo de reação e tomada de decisão.





Você conhece a história, os fundamentos e as regras do Voleibol?



Voleibol

Foi criado em 1895

Pelo americano William G. Morgan

Que idealizando um jogo menos fatigante que o basquete, colocou uma rede semelhante à de tênis, a uma altura de 1,98 metros, sobre a qual uma câmara de bola de basquete era batida, surgindo assim o jogo de vôlei.

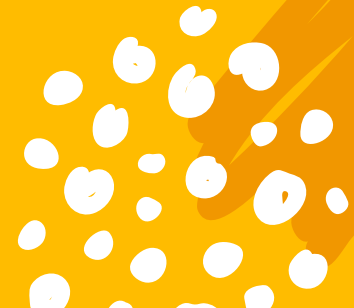
Toque



O *TOQUE* no voleibol é um fundamento de passe par o ataque.

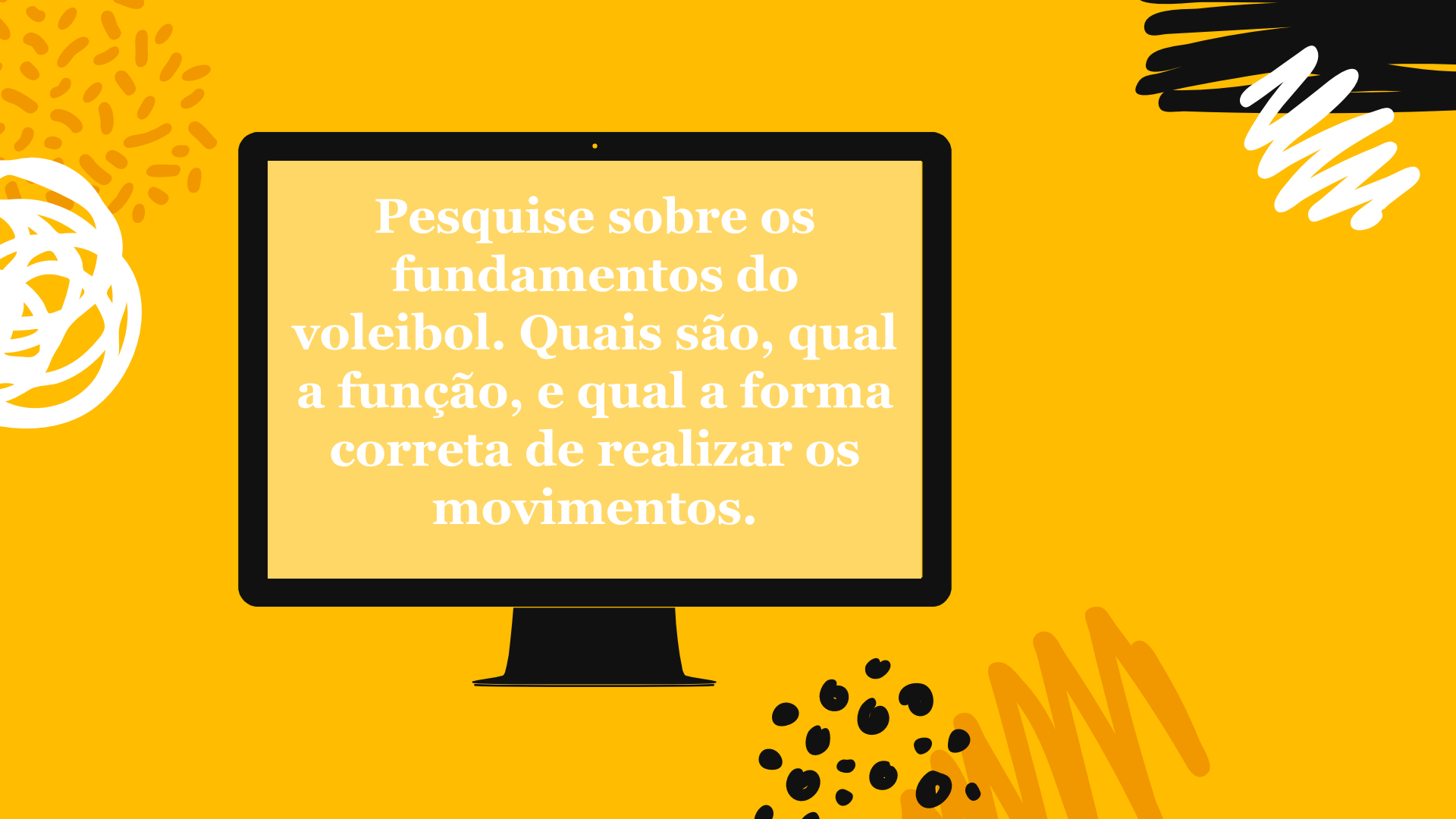
Manchete

A *manchete* é um fundamento de defesa do voleibol, também usado para passar a bola para o levantador.





Pesquisa



Pesquise sobre os fundamentos do voleibol. Quais são, qual a função, e qual a forma correta de realizar os movimentos.



E pesquisa sobre a
história do
voleibol no Brasil

Vamos treinar um pouco?

O toque lateral, uma variação do toque e é quase sempre, executado em situações de jogo em que a bola está próxima da rede.



Toque lateral

Com uma bola, fique de frente para uma parede, distante cerca de meio metro e com os ombros paralelos à parede.

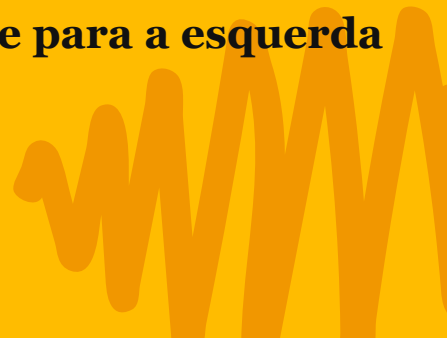
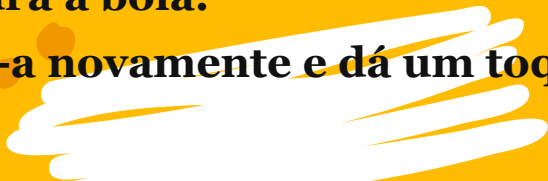
Uma das pernas a frente da outra. Quando o toque for para a direita, perna direita a frente.

Quando for realizar o toque lateral para a esquerda, perna esquerda à frente.

Você deve alça a bola sobre sua própria cabeça e executar um toque para a esquerda (máximo 3 m).

Segura a bola.

Alça-a novamente e dá um toque para a direita (máximo de 3 m).





Vamos treinar um pouco?



Agora de frente para a parede.

Alça a bola, dá um toque de frente, sobre sua cabeça, vira-se para a direita e execute um toque lateral para a parede.

Segura a bola. Alça-a novamente, dá um toque sobre a cabeça, vira-se para a esquerda e execute um toque para a parede.

Tocar seguidamente. Um toque de frente, um lateral para a parede com o corpo voltado para a direita/esquerda, um toque de frente, um lateral para a parede com o corpo virado para a esquerda/direita e assim por diante.



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.





**Registre o seu treinamento.
Avalie os seus movimentos
e vá fazendo as correções.**



Desejamos que todos possam aproveitar essas atividades.



PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas

eppseed@gmail.com