



Educação Física
9º 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, que são as modalidades nas quais o objetivo principal é lançar, bater ou arremessar a bola para a quadra adversária, sobre uma rede ou rebatendo contra uma parede, dificultando a interceptação da defesa do adversário para que a bola toque o chão e o ponto seja computado.

Podemos citar como exemplos de esportes de rede e parede: o voleibol, vôlei de praia, tênis, badminton, squash, etc.



**Que tal aprendermos um pouco mais sobre o
Vôlei de Praia?**





O vôlei de praia provavelmente foi jogado pela primeira vez no Haváí em 1915.

O esporte começou como uma forma de diversão para a família na praia.





O esporte recebeu um impulso durante a Grande Depressão. Americanos sem dinheiro iam às praias para jogar o que era praticamente um passatempo sem custos. Era uma verdadeira fonte gratuita de entretenimento.



- ❖ O vôlei de praia é jogado em uma quadra que é um pouco menor que uma quadra coberta.
- ❖ Ela mede 16 x 8 metros e é dividida em duas metades iguais por uma rede.
- ❖ Duas linhas laterais e duas linhas finais definem a quadra de jogo.
- ❖ Não há linha central.
- ❖ Como no tênis, as linhas limítrofes são contadas como parte da quadra.







Altura da rede de vôlei de praia:

O topo da rede do vôlei de praia está situado nas alturas de 2,43 metros para homens e 2,24 metros para mulheres.

As antenas presas à rede e colocadas diretamente acima da linha lateral marcam a área na qual a bola deve passar quando atingida pela rede.





Bola do vôlei de praia:

A bola é feita de couro com uma bexiga dentro e tem uma circunferência entre 65 cm e 67 cm e pesa de 260 a 280 gramas.





Equipe

Uma equipe de vôlei de praia é composta por dois jogadores.

Nenhuma substituição pode ser feita.

(No entanto, em competições sociais, dois a seis jogadores podem participar).





Regras e fundamentos do vôlei de praia

1- Os jogadores de cada equipe devem acertar a bola sobre a rede com as mãos, embora seja permitido que qualquer parte do corpo seja usada para acertar a bola.

2- Ao contrário do voleibol em recinto fechado, os jogadores não têm posições fixas e podem jogar de qualquer posição na quadra.

3- Os saques podem ser feitos de qualquer lugar atrás da linha de fundo e podem ser atingidos por baixo ou por cima do braço com qualquer parte da mão, punho ou braço.

4- Um saque não pode tocar um jogador do mesmo time e os jogadores não podem obscurecer a visão do oponente de um saque.



Regras e fundamentos do vôlei de praia

5- Uma equipe pode tocar a bola três vezes para devolvê-la, mas nenhum jogador pode tocar a bola duas vezes seguidas, inclusive se ela atingir uma parte de seu corpo e depois voltar para outra parte.

6- Uma equipe marca um ponto se acertar na bola e ela cair na metade da quadra da oposição.

7- A bola pode ser direcionada para qualquer lugar na quadra do adversário.

8- A bola pode ser jogada fora da rede durante uma jogada.



Regras e fundamentos do vôlei de praia

9- Como o clima afeta o jogo, durante os dois primeiros sets, as duplas trocam de lado da quadra a cada 7 pontos disputados. Já no tie-break, a troca de lado acontece a cada 5 pontos disputados.

10- Cada partida é disputada nos melhores de três sets. Para ganhar um set, uma equipe deve ter uma quebra de dois pontos sobre a oposição.

11- O jogo continua indefinidamente até que este seja o caso.

12- Os dois primeiros sets são jogados até se chegar aos 21 pontos, enquanto o terceiro, se necessário, é jogado até os 15 pontos.

Vamos experimentar??



A velocidade de deslocamento é aquela usada para chegar de um ponto A até B, ou seja, correr até uma largada ou até mesmo entrar para realizar um levantamento.

Como o vôlei de praia é uma modalidade jogada apenas por 2 atletas sendo que um faz frente (bloqueio) e o outro fundo (defesa) ficando esse responsável por cobrir quase que a quadra toda é importantíssimo que esse atleta tenha uma grande velocidade.

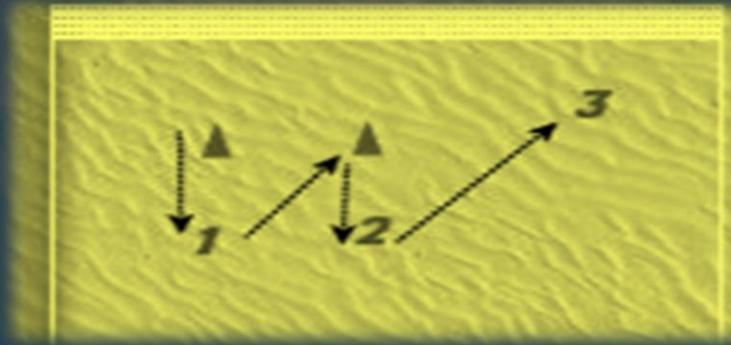
A areia atrapalha o deslocamento, mas os atletas de alto rendimento já estão adaptados a essa realidade.

É importante que no momento do jogo nunca deixar os pé muito enterrados e muito menos deixar a quadra com pequenos buracos.

Vamos experimentar??



Os exercícios devem ser feitos com o máximo da velocidade, com duração de não mais que 30 à 40 segundos, por 30 de segundos de descanso. Assim você também treina a capacidade de recuperação após cada ponto.

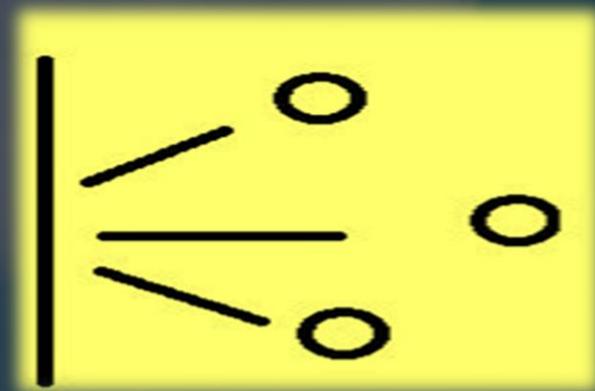


Vamos experimentar??



Exercícios eficientes para treinar a velocidade:

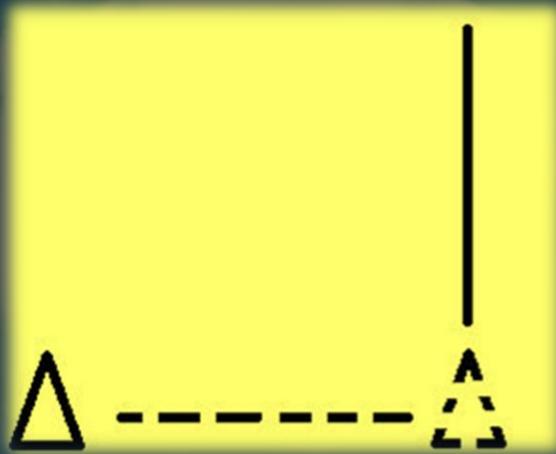
1 - Marque no chão 3 pontos (círculos) , partindo de 1 ponto central toque nos 3 pontos e volte para o ponto inicial.



Vamos experimentar??



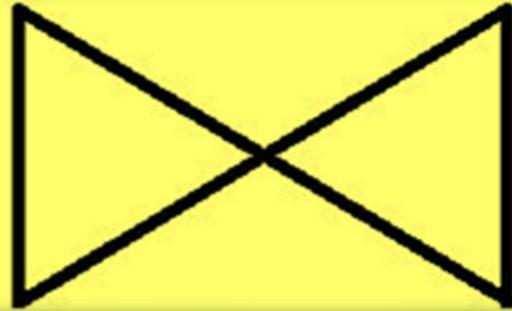
2- Realize passadas lentas seguidas por uma aceleração lateral (linha tracejada) e depois dê um tiro pra frente (linha contínua).



Vamos experimentar??



3- Realize uma corrida em x.

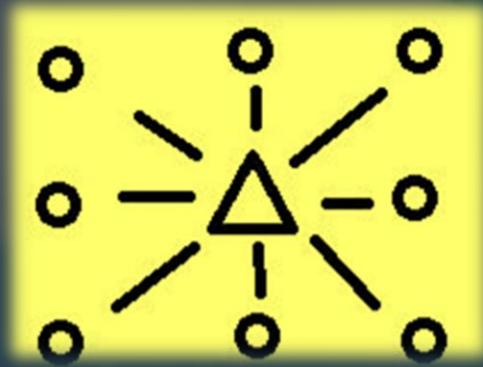


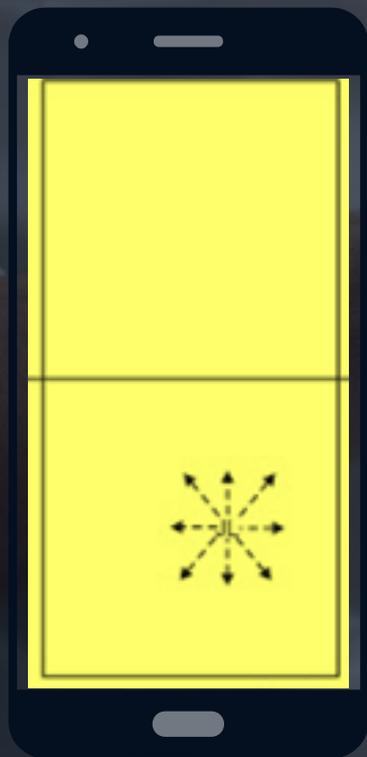
Vamos experimentar??



4 -Risque no chão um ponto central (triângulo) e risque alguns pontos ao redor (círculos).

Partindo do ponto central, corra até um círculo, toque-o e volte ao ponto inicial, e assim por diante, até que toque todos os círculos.





**Se possível, registre suas atividades,
filme e assista depois para fazer as
correções necessárias.**





Desejamos que todos possam aproveitar essas atividades.



PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas

eppseed@gmail.com