



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

# ***SISTEMA DE RODÍZIO NO VOLEIBOL***

Professora, o que é o rodízio no voleibol?

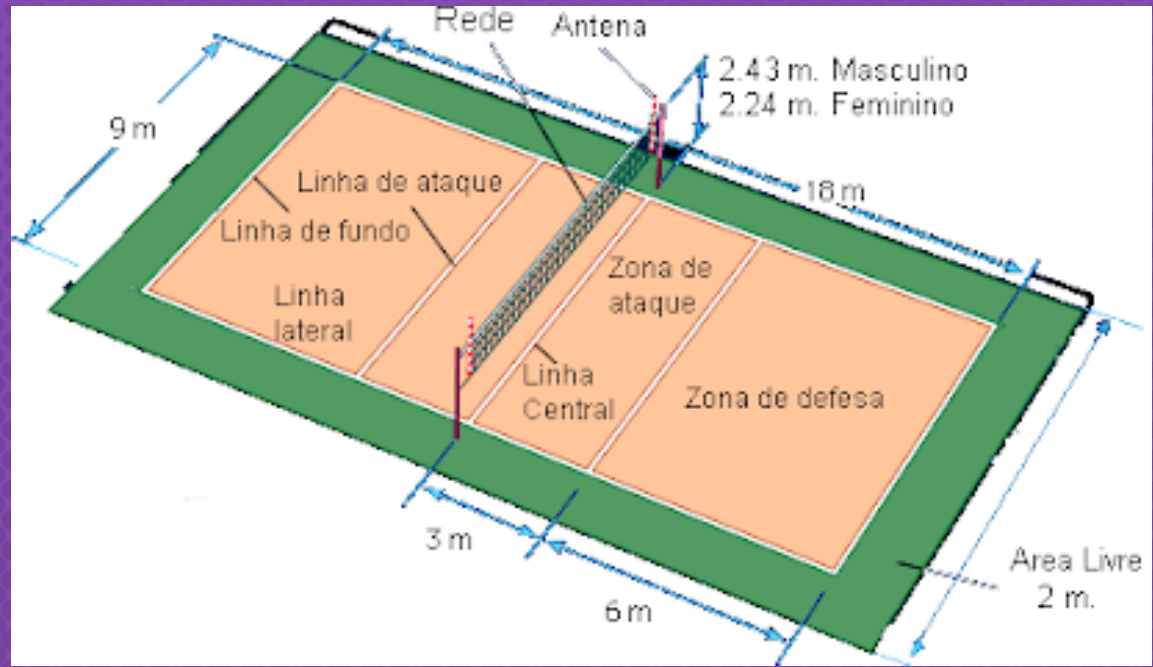


No jogo de voleibol, temos 6 posicionamentos e o rodízio de jogadores serve para que todos os jogadores passem por todos os posicionamentos.

O rodízio ocorre todas as vezes em que uma equipe marca um ponto após o saque da equipe adversária. Ou seja, se sua equipe marcou um ponto após o saque do adversário, sua equipe deve rodar uma posição, no sentido horário. Já se sua equipe marcou um ponto após um saque de sua própria equipe, o rodízio permanece como está.

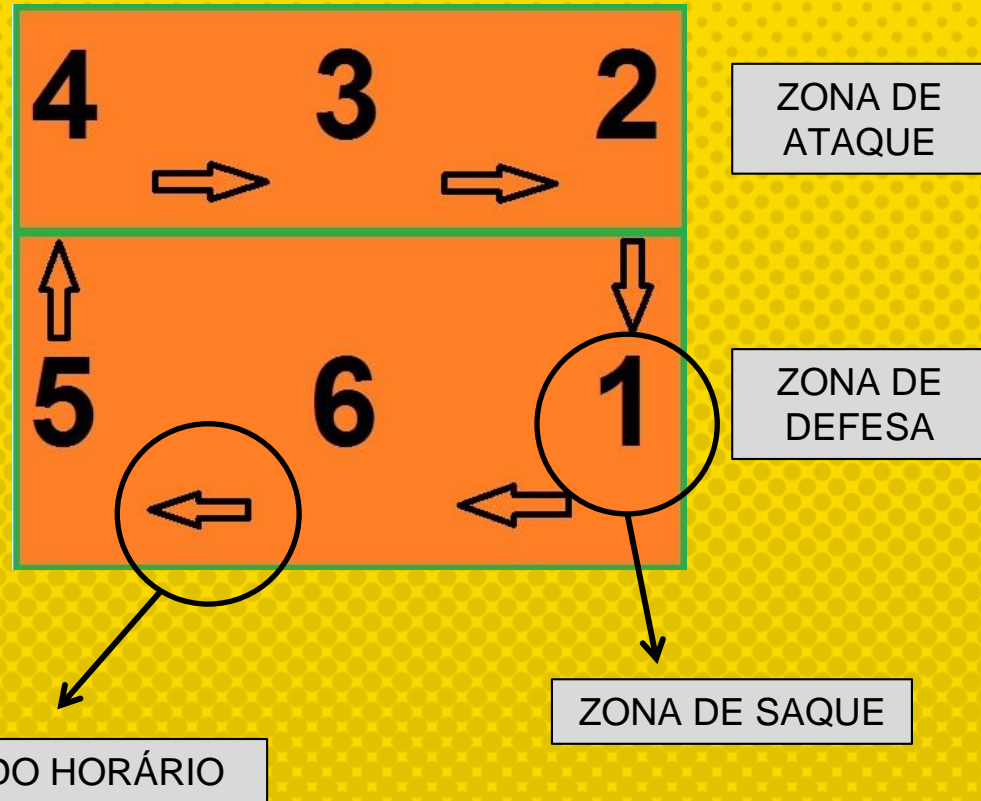
## A quadra de vôlei

Antes de falarmos dos posicionamentos, visualizem a quadra de voleibol.



## Posicionamento no voleibol

Sabendo que uma equipe possui 6 jogadores durante a partida, vamos visualizar agora suas posições. Observem na imagem o número das posições, o sentido que irão rodar (fazer o rodízio), e o número da posição de saque.



### **ATIVIDADE 1:**

Improvise uma miniquadra, pode usar cabos de vassoura, cadeiras, fitas, cordas, garrafas, até mesmo panos velhos que possam ir ao chão. Use o que tiver ao seu alcance e sua criatividade também!!

Do outro lado dessa miniquadra, coloque folhas com números de 1 a 6 no posicionamento igual na quadra de vôlei. Após isso, utilizando o saque, ou corte, tente acertar folha por folha, você pode começar acertando na folha número 1, que é a folha da zona de ataque, depois 2, 3 e assim por diante.

Depois disso, faça um rodízio com as folhas, no sentido horário, trocando elas de posição e volte a realizar os fundamentos acertando as folhas. Isso melhorará sua precisão e quando houver um jogo, se o professor mandar você jogar a bola em tal posição, você estará craque!!

### **ATIVIDADE 2:**

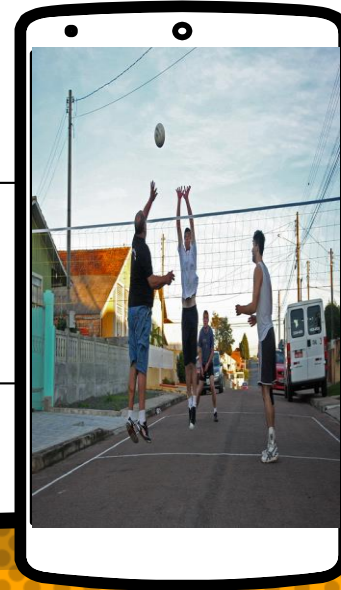
Ainda utilizando as folhas, coloque-as de frente para uma parede, numa determinada distância (você irá escolher qual distância), posicione as folhas de acordo com o posicionamento inicial do voleibol: 1,6,5 → Zona de defesa / 4,3,2 → Zona de ataque. Feito isso, fique em cima da folha 1 e execute qualquer fundamento do vôlei para a parede.

Primeiro momento: Comece na posição 1. Inicie com saque, por exemplo, e quando a bola voltar, segure-a e vá para a posição 6, faça a mesma coisa e vá para a 3 e assim por diante até chegar na posição 2.

Segundo momento: Após ter feito o primeiro momento, faça a mesma coisa, porém, ao invés de segurar a bola, rebata de volta. Comece na zona de ataque, saca a bola para a parede e se desloca para posição 6, rebata e vá para a posição 5, rebata e vá para a posição 4 e assim por diante, até chegar na posição 2

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





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.**