

PRODERAD- PROJETO DE EDUCAÇÃO RURAL DE ÁGUA DOCE

DIRETORA: Marjorie Jeane Setti de Oliveira

DISCIPLINA: Educação Física

SÉRIE: 6º, 7º anos

ÁGUA DOCE: 04-08-2020

Professora: Claudete D. Dall "Acosta"

ALUNO(a) _____

ÁGUA DOCE: 03-08-2020

Olá pessoal tudo bem, vamos a um conteúdo novo para o sexto ano e já conhecido pelo sétimo ano, o Voleibol.

VOLEIBOL

O voleibol ou vôlei é um **esporte praticado entre duas equipes numa quadra retangular** (aberta ou fechada). Ela é dividida por uma rede colocada verticalmente sobre a linha central.

O voleibol é jogado com uma bola e inclui diversos passes com as mãos.

O objetivo principal é lançar a bola por cima da rede e fazê-la tocar no chão do adversário.



Partida de voleibol entre Itália e Rússia (2005)

Regras do voleibol

As principais regras do vôlei são:

- ❖ Cada equipe possui um técnico;
- ❖ Uma partida é constituída de 5 sets;
- ❖ Não existe tempo pré-determinado para cada set;
- ❖ Cada set tem um máximo de 25 pontos com uma diferença mínima de 2 pontos;
- ❖ Em caso de empate no set no final (24 x 24), a partida continua até que a diferença de dois pontos seja atingida (26 x 24, 27 x 25, etc.);
- ❖ Após o saque, a equipe só pode tocar três vezes na bola;
- ❖ Ganha a equipe que vencer três sets;
- ❖ Se houver empate nos sets (2x2) o 5º set será decisivo.

QUANTOS JOGADORES TEM O VOLEIBOL?

O **vôlei de quadra** é formado por duas equipes com 6 jogadores em cada. No total, são 12 jogadores. Existem ainda 6 jogadores reserva.



Partida de vôlei de praia entre Alemanha e Países Baixos (2012)

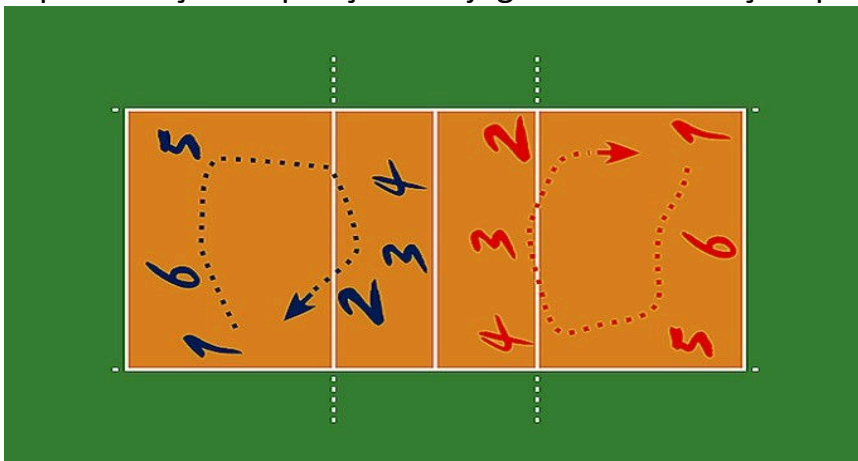
Além do vôlei de quadra, há também o **vôlei de praia**. Diferente da quadra, o de praia é jogado na areia e contém somente quatro jogadores, sendo dois de cada equipe.

POSIÇÕES DO VOLEIBOL

Cada jogador tem uma posição dentro da quadra, a qual apresenta uma ordem de rotação:

- ❖ 3 jogadores posicionam-se perto da rede;
- ❖ 3 jogadores posicionam-se na linha de trás.

Representação da posição dos jogadores e a rotação que ocorre entre eles.



QUANDO SE COMETE FALTAS NO VÔLEI?

As regras do voleibol incluem diversas faltas no saque, ataque, passe de bola, toques, posição, rotação de jogadores, dentre outros. Alguns exemplos de falta são:

- ✓ **Dois Toques:** quando um jogador toca a bola duas vezes consecutivas ou a bola bate em várias partes de seu corpo.
- ✓ **Quatro Toques:** quando a equipe toca na bola quatro vezes antes de enviá-la aos adversários.
- ✓ **Toque apoiado:** quando um jogador se apoia em outro da sua equipe. Também é considerado falta se ele se apoia em alguma estrutura ou objeto dentro da área de jogo para golpear a bola.
- ✓ **Rotação:** se a rotação entre os jogadores não acontecer de maneira correta na hora do saque, a equipe comete falta.
- ✓ **Rede:** se jogar a bola entre o espaço das duas antenas próximas da rede, o jogador cometerá falta.

Saiba tudo sobre a [Quadra de Vôlei](#).

FUNDAMENTOS DO VOLEIBOL

Os fundamentos do vôlei são:

- ✓ Saque
- ✓ Recepção
- ✓ Levantamento
- ✓ Ataque
- ✓ Bloqueio

Cada jogada do vôlei tem início com os saques. O sacador, como é chamado o jogador que lança a bola, tem que arremessar a bola por cima da rede e dentro da quadra de seu adversário.

Se ele ultrapassar o limite, a bola vai retornar para seu adversário sacar. Note que quando a bola toca no chão do time adversário, ocorre a marcação de pontos.

A chamada “zona de saque” representa o local onde o jogador (sacador) deve permanecer para lançar a bola. Trata-se de uma área de 9 metros de largura situada após cada linha de fundo.



Jogadora de vôlei realizando uma manchete

Os jogadores recebem o saque através do fundamento da **recepção**, geralmente feita através de recursos como a manchete ou o toque.

Os **levantadores**, como o próprio nome já indica, levantam a bola com a ponta dos dedos. Em seguida, passam aos atacantes que tentam marcar ponto ao lançar para o campo adversário.

Os **atacantes** colocam muita força na jogada e com um grande salto objetivam tocar o chão da equipe adversária para fazer o ponto.

Os adversários podem, no entanto, realizar um **bloqueio** ou defesa para que a bola volte e toque no chão da equipe que atacou.

Observe que os bloqueios são realizados por dois ou mais jogadores que estão posicionados próximos da rede. Sendo assim, para se defender contra o ataque do adversário eles saltam no mesmo momento.



Exemplo de bloqueio no vôlei feminino

Para saber mais sobre as práticas do vôlei, leia: [Fundamentos do voleibol](#).

Atividades: Responda as questões abaixo no caderno de Educação Física e envie foto. OU devolver a atividade respondida numa folha com nome.

- 1- QUAL O OBJETIVO DO VOLEIBOL?
- 2- DESENHAR A QUADRA DE VOLEIBOL E COLOCAR OS NÚMEROS EM CADA POSIÇÃO.
- 3- COPIE DO TEXTO A PARTE DAS REGRAS DE VOLEIBOL.

Boa semana e até a próxima aula!