	<b>PLANO DE AULA – ENSINO FUNDAMENTAL</b>	
	<b>Centro Educacional Municipal Marcelino Ivo Dalla Costa</b>	
Diretora	CLEUCÍ FÁTIMA DOS SANTOS	
Nome do Professor	JAMES FRANCISCO BEAL	
Aluno (a)		
Ano/Série	9ª ANO – 2º BIMESTRE	
Número de aulas	Planejamento: Quinzenal	Período: 09 a 22.06.2021
<b>COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física</b>		
<b>OBJETIVO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer a história do Voleibol;</li> <li>• Praticar a modalidade e perceber suas principais características;</li> <li>• Ser consciente da capacidade de adaptação do ser humano à realização dos movimentos.</li> </ul>		

## O VOLEIBOL - ORIGENS

### MOMENTO LEITURA

#### **Voleibol – contexto histórico**

No início do século XX, por conta dos fatores climáticos – inverno rigoroso – e pela pouca variedade de esportes que poderiam ser praticados em ginásios, a realização de atividades físicas e de jogos ao ar livre era dificultada na cidade de Holyoke, no estado de Massachussets, Estados Unidos. O basquetebol fora inventado alguns anos antes (1891), mas era uma modalidade com alta intensidade e muito contato físico, o que causava muitas lesões nos jogadores, sendo recomendado somente para algumas faixas etárias. Esses fatores levaram a criação de um novo jogo que pudesse ser praticado tanto ao ar livre quanto em ginásios e por pessoas de diversas faixas etárias.



Assim, em 1895 ainda com poucas regras, o professor e diretor da ACM de Springfield, William George Morgam, inventou um jogo que chamou de *mintonete* (ou *mintonette*) e que tinha algumas características do basquete e do tênis de campo. Na

quadra de tênis, a rede foi elevada um 1,98m de altura (supostamente essa era altura do professor Morgan), para separar os dois times de jogadores, e a câmara da bola de basquete foi utilizada para que o contato com os braços e mãos durante o jogo fossem menos traumático, além disso a câmara dava uma trajetória interessante no ar.

O jogo foi um sucesso e disseminou-se com muita facilidade entre os associados da ACM; assim, por sugestão de outro diretor, foi renomeado para *Volleyball*, que pode ser traduzido por “rebater a bola”.

Outra versão aceita por pesquisadores foi a de que esse jogo tinha origem europeia. Os italianos jogavam-no e sua disseminação ocorreu na idade média, mas foi na Alemanha, em 1893, que ficou reconhecido por *Faustball* (punho na bola).

A chegada do Voleibol ao Brasil também é controversa. Para alguns pesquisadores, ocorreu nas escolas de Pernambuco, em 1915; para outros, na própria sede da ACM de São Paulo, em 1916.

Posteriormente, as Primeiras e Segundas Guerras Mundiais foram decisivas para que os países da Europa tivessem o conhecimento do jogo: durante os momentos de folga, os soldados divertiam-se jogando voleibol.

## ROTEIRO DA AULA

### Conversa inicial

O que vocês conhecem a respeito da modalidade Voleibol. Lembrem onde foi criado e porquê. Pesquisar a modalidade, que foi criada pensando em pessoas mais velhas, visto que exigia tanta movimentação, e que foi evoluindo até se tornar extremamente competitiva.

Pesquisar sobre os fundamentos básicos (toque, manchete, saque, ataque, entre outros) foram inseridos e aprimorados, exigindo técnica na sua execução.



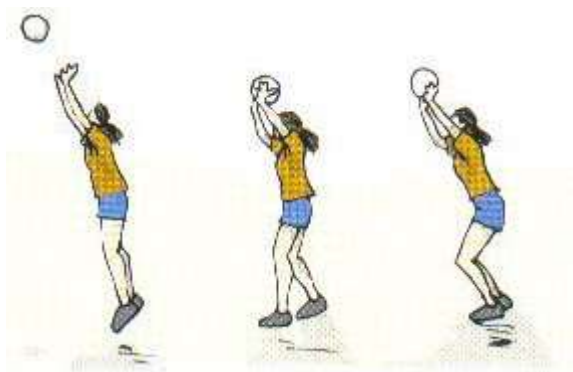
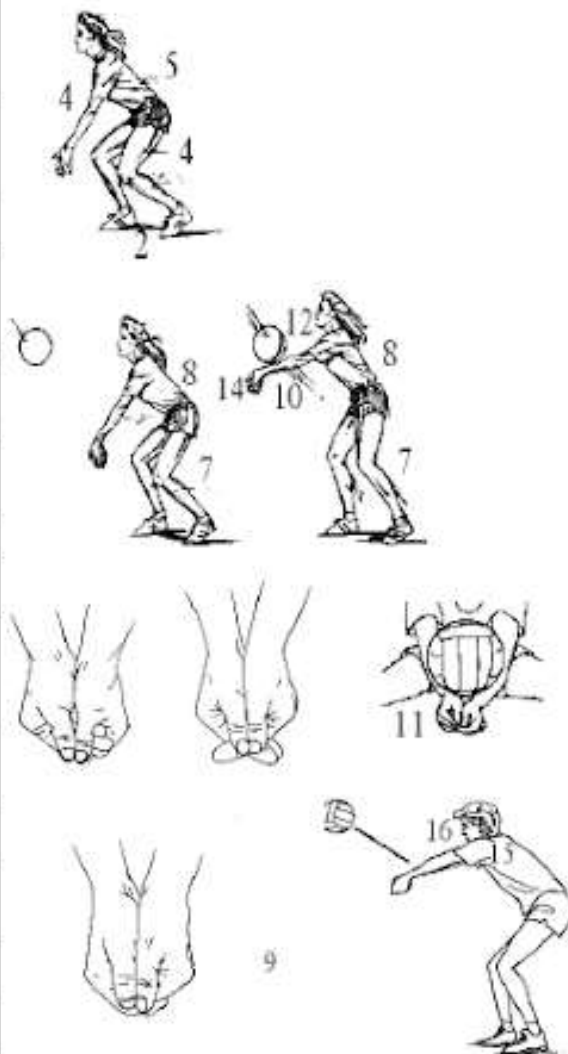
### Manchete

Contato com a bola: Bater na bola com a antebraço e os punhos bem estendidos em direção ao solo.

Posição do corpo durante a manchete.

Os membros inferiores devem estar flexionados. Os erros mais comuns nesse movimento são: flexionar os braços, não flexionar os membros inferiores, tocar as mãos na bola, flexionar o tronco e não o joelho.

Fases	Comportamentos Fundamentais
<b>Fase preparatória</b>	1. Posição equilibrada, com o peso do corpo distribuído equitativamente pelos dois apoios
	2. Pés paralelos (largura dos ombros) com um apoio avançado e dirigido para o local de passe
	3. Bola situada entre o jogador e o local de passe
	4. Membros inferiores flectidos e membros superiores ligeiramente flectidos
	5. Tronco ligeiramente flectido
	6. Mãos afastadas cerca de um palmo de distância
<b>Fase Principal</b>	7. Extensão dos membros inferiores para cima e para a frente, iniciada pela perna mais recuada
	8. Extensão do tronco
	9. Junção das mãos com uma mão envolvendo a outra
	10. Extensão dos antebraços e pequena elevação dos braços antes do contacto, nunca ultrapassando o plano dos ombros
	11. Contacto com a bola no terço distal anterior dos antebraços
	12. Bola contactada abaixo do plano dos ombros
	13. Supinação e extensão dos antebraços durante o contacto
	14. Flexão cubital das mãos durante o contacto
	15. Elevação dos ombros durante o contacto
	16. Controle visual da bola e antebraços



### Toque

Posição das mãos durante o toque.

Para realizar o toque, posicionar o corpo debaixo da bola com os membros inferiores flexionados, posicionar as mãos bem acima e à frente da testa, manter os braços

semiflexionados, as mãos abertas imitando a forma da bola e os cotovelos paralelos ao corpo. As mãos devem estar com os polegares e indicadores formando um triângulo. O contato com a bola é efetuado com a extremidade dos dedos acima e à frente da cabeça.



**Os erros mais comuns nesse movimento são:** não se posicionar sob a bola; não coordenar o movimento de braços e pernas; posicionar as mãos ou cotovelos de forma incorreta.

### Saque por baixo

O saque por baixo tem três fases de execução:



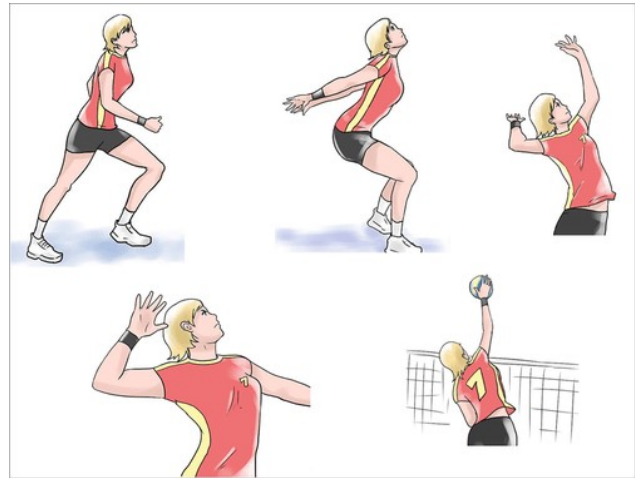
1. **Fase preparatória:** inclinar o corpo levemente para frente, posicionar os membros inferiores com afastamento anteroposterior, e a perna contrária ao braço que irá sacar à frente, com o peso do corpo sobre ela. Segurar a bola com a mão oposta à do saque, com o braço quase estendido. O braço que golpeará a bola deverá estar estendido para trás.
2. **Execução:** lançar a bola levemente para cima, trazer o braço do golpe estendido em direção à bola, golpeando-a com a mão espalmada, dedos unidos e musculatura contraída, tornando a área de impacto mais sólida e facilitando o envio da bola. A perna que está atrás deverá ser transferida naturalmente para frente no momento do saque.
3. **Término do movimento:** ocorre após o golpe na bola e a transferência da perna de trás para frente. O sacador retorna à quadra para o jogo.

**Os erros mais comuns são:** lançar a bola com imprecisão para o golpe; flexionar o braço de golpe; não utilizar o trabalho de pernas (transferência do peso do corpo); não lançar o braço para a frente em direção a quadra adversária, durante o movimento.

## Cortada

O movimento da cortada é dividido em três fases:

1. **Fase de solo:** utilizam-se duas ou três passadas para a execução do ataque. Uma ou duas passadas de orientação na direção da bola e uma terceira de maior amplitude, que proporciona o apoio inicial do salto com os braços estendidos para trás. O pé da frente, no momento do salto, deve ser o do lado contrário ao da mão que golpeará a bola.
2. **Fase aérea:** extensão dos joelhos e lançamento dos braços para a frente e para cima. Quanto mais rápido acontecer, maior a impulsão. Para golpear a bola, lança-se primeiro um dos braços em sua direção e, em seguida, o outro, procurando atingir a bola no seu ponto mais alto, à frente do corpo do atacante.
3. **Fase apoio:** toca-se o solo com ligeira inclinação do tronco à frente.



**Os erros mais comuns são:** falta de coordenação entre as passadas; efetuar o ataque no tempo incorreto; realizar a última passada muito próximo a rede; não estender os braços para trás no momento que antecede o salto; não elevar os braços para a frente do corpo para cortar e atacar com o antebraço flexionado.

Apesar de o voleibol ter sido criado pensando em pessoas com pouca capacidade de deslocamento, exige técnica e precisão muito elaboradas para se manter a bola em jogo. Por

isso tornou-se um esporte muito especializado, com cada jogador executando uma função.

**REGISTRO DA AULA – TEMA DE CASA**

<b>ESCOLA</b>	CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL “MARCELINO IVO DALLA COSTA
<b>PROFESSOR</b>	JAMES FRANCISCO BEAL – EDUCAÇÃO FÍSICA
<b>NOME DO ALUNO</b>	
<b>SÉRIE</b>	9º ANO – 2º BIMESTRE

**PERGUNTAS E RESPOSTAS**

1. Registrar qual o fundamento é mais importante (manchete, saque, toque ou cortada), e se houvesse uma sequência de aprendizagem, qual seria a mais importante aprender primeiro?

<b>Resposta pergunta 1:</b>

**BOM TRABALHO!!!**