

	<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: 07 a 20.07.2021
<b>COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física</b>		
<b>OBJETIVO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as habilidades motoras necessárias para a prática do voleibol;</li> <li>• Praticar o voleibol e identificar as habilidades relacionadas a modalidade;</li> <li>• Ser consciente que a prática da modalidade possibilita o aprendizado e o desenvolvimento de diversas habilidades.</li> </ul>		

## O VOLEIBOL E AS HABILIDADES MOTORAS

### **BATE E REBATE A BOLA**

O voleibol é um jogo com características peculiares. Praticado em equipe, os jogadores não invadem o espaço adversário e não pode haver retenção da bola. Ele é cíclico, por seus movimentos se repetirem durante a disputa do ponto. Seus movimentos básicos caracterizam-se por bater e rebater a bola.



Os movimentos específicos foram criados com base na experimentação e na prática dos jogadores. Os fundamentos foram aprimorados considerando uma melhor eficiência mecânica e a segurança dos jogadores.

Para jogar vôlei o praticante pode utilizar qualquer um dos membros superiores, cabeça, tronco e membros inferiores para manipular a bola. Dentre as habilidades para jogar essa modalidade, temos: a corrida com deslocamento, geralmente realizada em espaços pequenos, os saltos, as batidas e as rebatidas na bola.

As habilidades de bater e rebater a bola foram criadas com base nas situações ou ações que ocorrem na disputa do ponto, que evoluíram com o passar do tempo. A primeira ação do jogo, por exemplo, é o saque, e para isso, utilizamos o fundamento saque; em seguida vem a recepção, para a qual são utilizados os fundamentos toque por cima e manchete; a seguir temos o levantamento e usamos novamente o toque por cima e a manchete; para realizar o ataque, empregamos a cortada; para o bloqueio usamos os membros superiores; para a defesa usamos o toque por cima e a manchete.



Observe algumas orientações para realizar os fundamentos corretamente:

- **Saque:** movimento realizado batendo a bola com uma das mãos; mas pode ser realizado por baixo ou por cima da cabeça;
- **Toque por cima:** movimento realizado com flexão e extensão dos cotovelos e com todos os dedos tocando a bola;
- **Manchete:** movimento realizado com os braços estendidos e as mãos sobrepostas, proporcionando uma boa superfície plana. O contato é realizado com a região distal do antebraço;
- **Cortada:** movimento realizado com uma corrida seguida de impulso e elevação dos braços, batendo na bola com a palma das mãos e aterrissando ao solo com os dois pés.
- **Bloqueio:** movimento realizado junto a rede, com elevação dos braços, dedos estendidos e contraídos.

## 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>ATIVIDADE n. 10</b>		
<b>NOME DO ALUNO</b>			
<b>SÉRIE</b>	9º ANO – 2º BIMESTRE	<b>DATA</b>	___/___/2021

Apresentar aos alunos a imagem abaixo e pedir que respondam à questão seguinte (discutir com eles a resposta apontada como correta).



O voleibol é um jogo de equipe em que os jogadores não invadem o espaço adversário. Seus movimentos básicos caracterizam-se por bater e rebater a bola e por não haver retenção da bola durante a disputa do ponto. Esses movimentos específicos são conhecidos como fundamentos.

**A imagem apresenta dois jogadores executando os fundamentos:**

- a) Toque por cima e manchete;
- b) salto e batida;
- c) saque e cortada;
- d) cortada e bloqueio;
- e) ataque e bloqueio

**BOM TRABALHO!!!**