	<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 – 3º BIMESTRE	
Número de aulas	Planejamento: Quinzenal	Período: 05 a 18.08.2021
<b>COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física</b>		
<b>OBJETIVO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as capacidades físicas relacionadas ao voleibol;</li> <li>• Praticar voleibol e aplicar os conceitos de capacidades físicas nos seus fundamentos;</li> <li>• Ser consciente da importância do aprimoramento das capacidades físicas para a saúde.</li> </ul>		

### **O VOLEIBOL E AS CAPACIDADES FÍSICAS**

Por que a bola não cai?

Por conta da combinação de diversas habilidades motoras e das características do jogo aéreo em que não se pode reter a bola, os movimentos exigem o máximo de superação das capacidades físicas dos praticantes de voleibol.



Para entender esse conceito, basta pensar nas habilidades necessárias à prática do voleibol, como as corridas de deslocamento, geralmente realizadas em espaços pequenos, porém com muita velocidade. Para os deslocamentos, a agilidade é uma

habilidade necessária, por conta das mudanças bruscas de direção. Os saltos devem ser realizados com o auxílio dos braços para aumentar a força e consequentemente a altura do salto. Ao rebater a bola na cortada, o jogador flexiona o braço para aumentar a velocidade de rotação e, assim consegue mais potência, e a bola mais velocidade. No toque por cima, com os dez dedos exige do jogador outra capacidade muito importante: a destreza manual e a dos dedos, possibilitando que a bola realize sua trajetória até o destino de maneira precisa. As defesas inacreditáveis são possíveis por causa da flexibilidade, que possibilita ao jogador se lançar ao encontro da bola e exibir um movimento estético belíssimo.

Os movimentos específicos (fundamentos) foram criados com base na experimentação e aprimorados considerando uma melhor eficiência mecânica e a segurança do jogador.

Essa evolução é facilmente observada no efeito *top spin* que o jogador aplica ao bater na bola no momento do saque, realizando a flexão vigorosa de punho e influenciando a trajetória da bola.

Outra situação importante é a aterrissagem após os saltos, que deve ser realizada sempre com os dois pés, a fim de manter o equilíbrio e evitar graves lesões no tornozelo e nos joelhos, principalmente.



## Conversa inicial

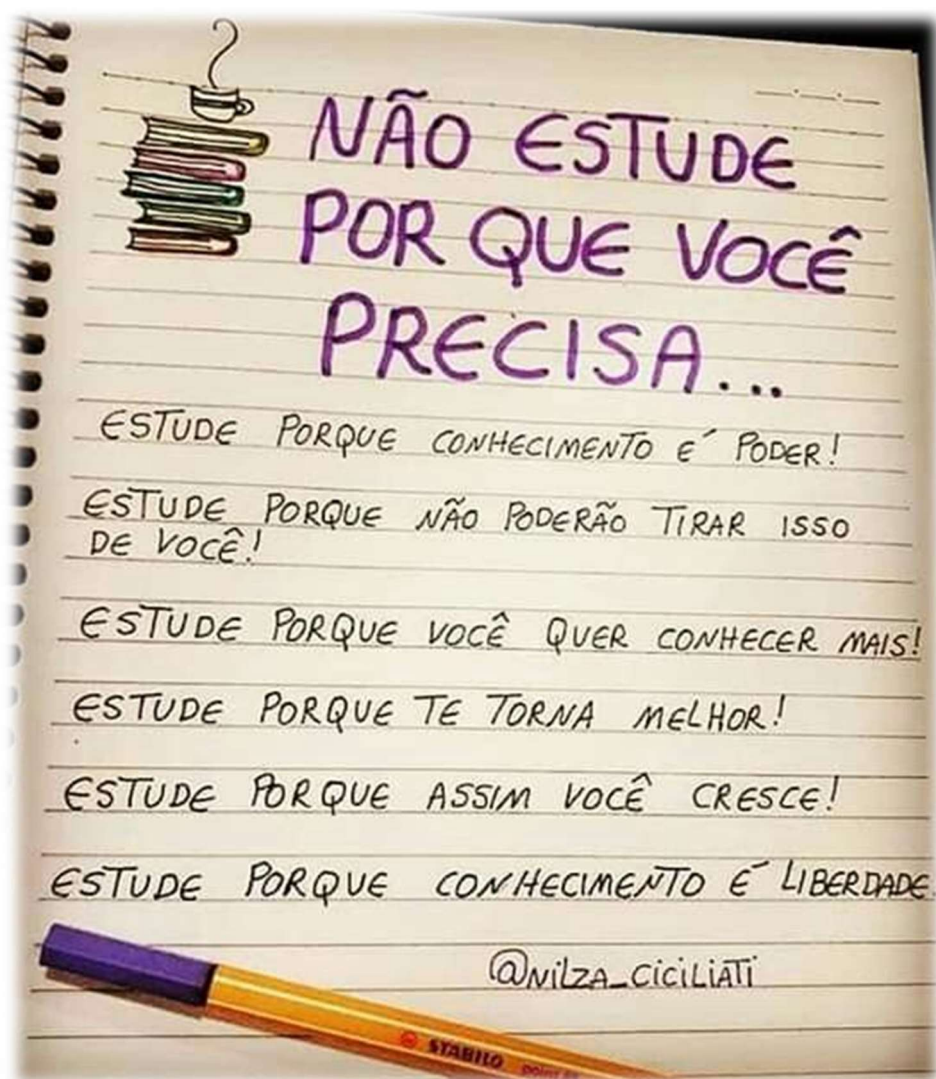
Quais são as capacidades físicas mais importantes ao jogador de voleibol?

## Conversa final

Quais as sensações e dificuldades na realização das atividades. Qual a diferença de força entre o braço esquerdo e o direito?

As capacidades físicas presentes no fundamento do voleibol: força, potência, flexibilidade, agilidade, equilíbrio, velocidade, destreza manual e dos dedos estão presentes nos fundamentos e são utilizadas a todo o momento durante o jogo.

As capacidades físicas possibilitam superação, beleza e segurança ao jogar voleibol.



## 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. 11</b>		
<b>NOME DO ALUNO</b>			
<b>SÉRIE</b>	9º ANO – 3º 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).



Para a bola não cair na quadra, os jogadores exploram as suas **capacidades físicas** e aplicam-nas durante todo o jogo na disputa de cada ponto.

**A imagem apresenta os jogadores 2 e 13 demonstrando as capacidades físicas:**

- a) Destreza manual e dos dedos, força e potência.
- b) Flexibilidade, resistência e força.
- c) Agilidade e velocidade.
- d) Levantamento e cortada.
- e) Bloqueio, cortada e levantamento.

**BOM TRABALHO!!!**

**RESPOSTA:** Na imagem, podemos identificar que o jogador n. 2 demonstra destreza manual e dos dedos no levantamento, ambos demonstram força ao saltar, e o jogador n. 13 demonstra potência ao realizar o ataque.