

Aluno (a): _____

Escola: _____

Data: ____/____/____

Ano de Escolaridade: 7º ano

Disciplina: **Educação Física**

Professor (a) _____

Semana 24: de 02 a 06 de agosto de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s) Conhecimento e Análise de Diferentes das Modalidades Esportivas: Basquete e Vôlei.

Motive-se! Aprenda! <https://www.youtube.com/watch?v=qV-IIOmGuR0>

<https://www.youtube.com/watch?v=5s4vw5E8RYc>

Voleibol

O voleibol é uma das modalidades esportivas mais conhecidas atualmente. Trata-se de um jogo competitivo entre duas equipes divididas por uma rede. O objetivo é fazer a bola tocar o chão da área do adversário e impedir que isto aconteça em sua própria área. Assim, esse é um esporte que visa deixar a bola sempre no ar, em fluxo.

Atualmente, o voleibol é um dos esportes mais importantes e praticados no Brasil, ao lado do futebol. Internacionalmente, as equipes brasileiras também possuem maior projeção.

Uma partida de voleibol de alto rendimento pode durar de uma hora e meia até duas horas. O jogo é levado adiante por meio de determinados movimentos, que são os fundamentos do voleibol. As definições e os termos são variáveis, mas podem ser eles: o saque, a recepção, o levantamento, o ataque e a defesa.

As regras do voleibol se desenvolveram ao longo da história, tornando o jogo mais dinâmico ou mesmo mais apreciado para o entretenimento. Portanto, há uma série de regras sobre as jogadas e outros aspectos do esporte. Listamos algumas delas a seguir.

- Cada equipe deve possuir 6 jogadores em quadra;
- O árbitro é responsável por sortear a equipe que vai realizar o primeiro saque, antes de iniciar o jogo;
- Enquanto a equipe que realiza o saque continuar marcando pontos favoráveis, o poder de saque continua com ela;
- Há um movimento de rotação, no sentido horário, do posicionamento de cada jogador na quadra cada vez que a equipe marca um ponto contra o adversário que estiver com o saque;
- A partir do momento que a bola é enviada do campo adversário, a equipe pode tocar na bola apenas três vezes para enviá-la de volta ao oponente;
- Um mesmo jogador não pode tocar a bola duas vezes consecutivas;
- Dois ou três jogadores podem tocar a bola simultaneamente. Nesses casos, é considerado que a bola foi cada duas ou três vezes, respectivamente;
- Vence um set a equipe que fizer 25 pontos com a diferença mínima de 2 pontos;
- Em caso de empate antes de atingir o set (24 x 24), o jogo continua até uma das equipes alcançar a diferença de 2 pontos;
- No caso de partidas compostas por 5 sets, vence quem vencer 3.

Basquetebol

O basquetebol ou bola ao cesto é um jogo desportivo coletivo inventado em 1891 pelo professor de Educação Física canadense James Naismith, na Associação Cristã de Rapazes de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos. É disputado por duas equipes de 12 jogadores (5 em campo e 7

suplentes) que têm como objetivo passar a bola por dentro de um cesto e evitar que a bola entre no seu cesto colocado nas extremidades da quadra, seja num ginásio ou ao ar livre.

A competição é dirigida por:

- Três árbitros – têm como função assegurar o cumprimento das regras do jogo;
- Um marcador e o seu auxiliar – têm como funções o preenchimento do boletim de jogo, onde registram os pontos marcados, as faltas pessoais e técnicas, etc.;
- O cronometrista – verifica o tempo de jogo e os descontos de tempo;
- Um operador de vinte e quatro segundos – controla os 24 segundos que cada equipe dispõe para a execução de uma jogada.

São usadas, geralmente, no basquete, três posições: alas, pivôs e armador.

Os principais fundamentos do Basquete são: passe, drible, arremesso, lance-livre e rebote.

Resumo das regras:

- Pontuação - Um cesto é válido quando a bola entra pelo aro, por cima. Um cesto de campo vale 2 pontos, a não ser que tenha sido conseguido para além da linha dos 3 pontos, situada a 6,25 m (valendo, portanto, 3 pontos); um cesto de lance livre vale 1 ponto.
- Empate – Os jogos não podem terminar empatados. O desempate processa-se através de períodos suplementares de 5 minutos. Excetuando torneios cujo regulamento obrigue a mais que uma mão, todos os clubes de possíveis torneios devem concordar previamente com o regulamento. Assim como jogos particulares, após o término do tempo regulamentar se ambas as equipes concordarem podem dar a partida por terminada.
- Resultado – O jogo é ganho pela equipe que marcar maior número de pontos no tempo regulamentar.
- Penalizações de faltas pessoais – Se a falta for cometida sobre um jogador que não está em ato de lançamento, a falta será cobrada por forma de uma reposição de bola lateral, desde que a equipe não tenha cometido mais do que 4 (quatro) faltas coletivas durante o período, caso contrário é concedido ao jogador que sofreu a falta o direito a dois lances livres. Se a falta for cometida sobre um jogador no ato de lançamento, o cesto conta e deve, ainda, ser concedido um lance livre. No caso do lançamento não tiver resultado cesto, o lançador irá executar o(s) lance(s) livres correspondentes às penalidades (2 ou 3 lances livres, conforme se trate de uma tentativa de lançamento de 2 ou 3 pontos).
- Número de faltas – Um jogador que cometer cinco faltas está desqualificado da partida.

Atividade 1

Marque (V) para as frases verdadeiras e (F) para as frases falsas sobre as regras do voleibol:

- a) () Cada equipe deve possuir 8 jogadores em quadra;
- b) () Um mesmo jogador pode tocar a bola duas vezes consecutivas;
- c) () Há um movimento de rotação, no sentido horário, do posicionamento de cada jogador na quadra cada vez que a equipe marca um ponto contra o adversário que estiver com o saque;
- d) () Vence um set a equipe que fizer 25 pontos com a diferença mínima de 2 pontos;

Atividade 2

O Basquetebol é disputado por duas equipes de quantos jogadores? E qual é o seu objetivo?
