



GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



Aluno: _____

ESCOLA MUNICIPAL DEPUTADO ARMINDO MARCÍLIO DOUTEL DE ANDRADE

Data: 08 e 10/11/2021

Ano de Escolaridade: Fase VI/ VII/ VIII/ IX

Professor (a): Mauro Ferreira Cunha

Disciplina: Educação Física

Semana 16: de 08 a 12 de Novembro de 2021

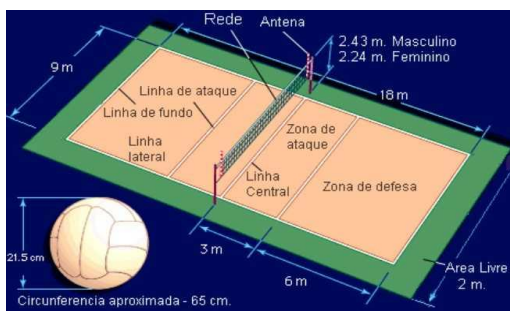
Conteúdo: VOLEIBOL



O vôlei é um esporte bem popular que foi criado em fevereiro de 1895 nos Estados Unidos por William George Morgan, que tinha como objetivo inventar um novo esporte de equipes que não houvesse contato físico entre os jogadores, com isso poderia diminuir os riscos de lesões durante um jogo. Após a criação do vôlei, em 1947 foi fundada a Federação Internacional de Voleibol (FIVB), dois anos mais tarde foi realizado o primeiro campeonato mundial de vôlei masculino e em 1952 houve o campeonato feminino. Já no ano de 1964 o vôlei começou a fazer parte dos jogos Olímpicos.

As partidas de vôlei são realizadas em um campo retangular com dimensão de 18x9 metros, com uma rede dividindo-a que tem sua altura variável dependendo das categorias dos jogadores, são 12 jogadores divididos entre seis titulares e seis reservas, e as equipes são separadas em dois lados da quadra por uma rede. Para se jogar são necessário 12 jogadores, divididos igualmente em duas equipes de seis jogadores de cada lado.

O jogo tem como objetivo fazer a bola cair no chão do campo adversário para assim marcar pontos, a equipe pode apenas rebater a bola 3 vezes alternando os jogadores, pois um mesmo jogador não pode dar mais de 2 toques seguidos na bola, uma partida é constituída de 5 sets, não existe tempo pré-determinado para cada set e 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.), ganha a equipe que vencer três sets, se houver empate nos sets (2x2) o 5º set será decisivo.



Fundamentos do Voleibol

- ✓ **Saque** é o fundamento que dá início a partida, executado do lado de fora e no fundo da quadra pode ser feito por cima, por baixo ou em suspensão.
- ✓ **Levantamento** é o fundamento em que os jogadores tentam levantar a bola para auxiliar os atacantes a devolverem a bola para a quadra adversária tentando marcar ponto.
- ✓ **Ataque ou cortada** o ataque é feito após o levantamento, a técnica usada para fazer o ataque é a famosa cortada e tem

como objetivo "cravar" a bola na quadra adversária.

- ✓ **Recepção** acontece após o saque, a técnica usada para fazer a recepção é a manchete e o objetivo do jogador que faz a recepção é colocar a bola na mão do levantador.
- ✓ **Bloqueio** acontece após o ataque, é feito próximo a rede e com os dois braços erguidos e esticados. Tem como objetivo bloquear o ataque de forma que a bola caia na quadra adversária.
- ✓ **Defesa** acontece após um ataque quando não o bloqueio não funciona, a técnica mais utilizada para fazer a defesa é a *manchete*, porém, a defesa pode ser feita com qualquer parte do corpo, inclusive com os pés.

Atividades

1- Quais são os fundamentos do voleibol?

2- Quantos jogadores tem uma equipe de voleibol?

3- Qual é o fundamento que é executado do lado de fora e no fundo da quadra?

A () Manchete B () Bloqueio C () Cortada D () Saque