

Faixa etária ou ano:

5º anos - Educação Física

Data:

De 05 a 09/07/2021

Atividade: Fundamentos do Vôlei – Saque e Manchete

Recursos/Materiais: 1 bola ou 1 bola de meia ou 1 almofada ou 1 sacolinha cheia de ar

O que envolve essa atividade: Coordenação motora, fundamentos do vôlei

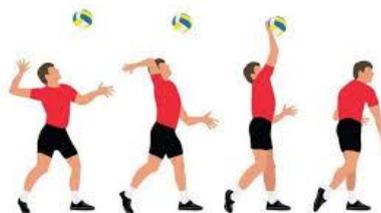
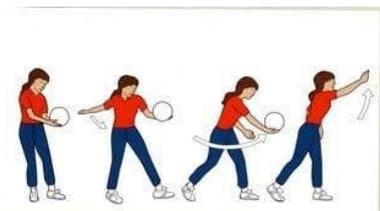
Como Jogar? (ou Como Brincar?)

Nesta aula iremos trabalhar dois fundamentos do vôlei, sendo o saque que serve para iniciar o jogo e colocar a bola em jogo e a manchete que é uma forma de recepção e defesa.

O saque:

Pode ser realizado por baixo, onde com uma das mãos o aluno segura a bola a frente de seu corpo na altura da cintura e a outra mão (aberta ou fechada) o aluno golpeia a bola de baixo para cima.

Outra forma é o saque por cima, onde com uma das mãos o aluno lança a bola para cima e com a outra aberta em formato de semi conchinha, o aluno golpeia a bola no ar na altura um pouco acima do rosto.



A manchete:

Caso o aluno não tenha alguém para lançar a bola para ele, o mesmo poderá lançar a bola para cima e recebe-la utilizando a seguinte posição: joelhos semi flexionados, uma mão sobre a outra e polegares unidos. A bola deve ser golpeada utilizando o antebraço como nas imagens abaixo.

**Regras:**

Variação: se o aluno tiver algum familiar que possa auxiliá-lo , ambos podem realizar um mini jogo, onde um inicia sacando, o outro recebe a bola e assim por diante. Evitando que a bola caia no chão durante o maior tempo possível.

Assista o vídeo explicativo da atividade clicando neste link:

<https://youtu.be/qsli6e16rM>

Atividade adaptada à pessoa com deficiência: A atividade deve ser adaptada de acordo com o grau de deficiência do aluno e com o auxílio de um adulto. A bexiga deixa o jogo mais lento e pode ser utilizada.

Forma de registro: O registro deverá ser feito da forma mais viável para o aluno e sua família, em foto, vídeo, materiais confeccionados, registo escrito ou desenhado da atividade proposta e ser entregue conforme combinado com a Unidade Escolar.

Dúvidas sobre o presente roteiro de estudo, pergunte no link/endereço que segue:

https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOf1fcQ_-ze4Rwb6t5o-UqjM00/viewform?edit_requested=true