

Faixa etária ou ano:

**3º anos - Educação Física**

Data:

**05 a 08 de julho de 2021**

**Atividade: VOLEIBOL – FUNDAMENTO TOQUE**

**Recursos/Materiais:** Uma bola (pode ser de vôlei ou qualquer outra)

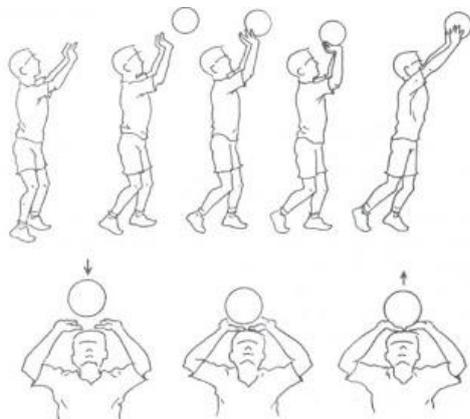
**Objetivo:** Interação, diversão, ludicidade e aprendizagem de um fundamento do vôlei.

**Como Jogar? (ou Como Brincar?)**

Aprendendo o fundamento “Toque”: Toque de bola” é a maneira como tocamos a bola no voleibol. Através do toque de bola é que fazemos a recepção, o passe e o levantamento, de modo que o resultado ofensivo final das jogadas dependerá de recebermos ou passarmos a bola com perfeição.

A posição correta do corpo para o toque de bola: braços semiflexionados, as mãos abertas imitando a forma da bola e cotovelos paralelos ao corpo, as pernas semiflexionadas, mantendo uma boa base de equilíbrio, sempre com uma perna à frente. No momento do toque, impulsionar pernas e braços num movimento bem sincronizado e natural.

Conforme desenho 1, observe toda a técnica empregada, o movimento de pernas e braços e o encaixe das mãos no momento do toque.



DESENHO 1

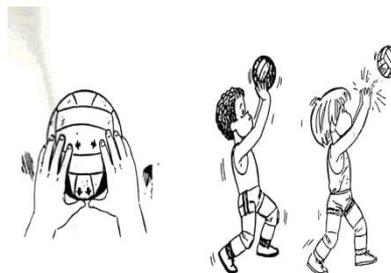


Figura 2: posição das mãos e o corpo

**Como jogar:** sozinho, com alguém ou com a parede. Será feito as seguintes atividades:

- 1) Vai fazer o toque só amortecendo e jogando para cima e si mesmo. Contando cada toque na bola, contando até 10 vezes. Sem deixar cair no chão, se cair, começa a contar novamente do zero.
- 2) Realizar o fundamento “toque”, jogando para alguém ou para parede 20 vezes. Sem deixar cair no chão, se cair, começa a contar novamente do zero.

Vídeo explicativo:

[https://www.youtube.com/watch?v=njvxg\\_MFBtA](https://www.youtube.com/watch?v=njvxg_MFBtA)

**Referência:** <http://proffelipedutra.blogspot.com/2011/09/voleibol.html>.

Acesso em 09/06/2021.

[http://grupoevolucao.com.br/livro/Educacao\\_Fisica2/fundamentos\\_do\\_vlei.html](http://grupoevolucao.com.br/livro/Educacao_Fisica2/fundamentos_do_vlei.html).

Acesso em 09/06/21.

**Atividade adaptada à pessoa com deficiência:**

Atividade já adaptada, não havendo necessidade de ajustes.

**Forma de registro:** O registro deverá ser feito da forma mais viável para o aluno e sua família (foto, desenho, registro escrito ou vídeo). A 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/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ\\_-ze4Rwb6t5o-UqjM00/viewform?edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ_-ze4Rwb6t5o-UqjM00/viewform?edit_requested=true)