

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.

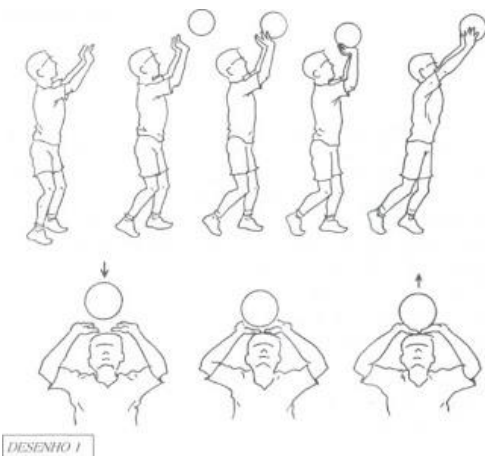


Figura 2: posição das mãos e o corpo

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

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.

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