



ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: _____ Nº _____

Turma: 7º Ano EMEF Taquara Branca Agenor Miranda Da Silva
Professor: Paulo Rogério – Educação Física
Data: 23 a 27/08/2021

Olá aluno, tudo bem com você?

Hoje falaremos sobre Jogos Desportivos. Nesta atividade, faremos exercícios para a iniciação ao Voleibol, e veremos o fundamento **“Toque”**.

Faremos exercícios e jogos para o desenvolvimento das capacidades físicas, em especial sobre a **“Coordenação”**.

Iremos necessitar de uma bola de vôlei, ou qualquer outra que tiver. Pode ser de meia também, mas é muito pesada e poderá machucar seus dedos.

O toque é o elemento mais característico de um jogo de voleibol e deve ser dominado por todos os jogadores. Sua descrição será feita em duas etapas:

Execução: O contato com a bola deve ser feito com a parte interna dos dedos, com uma pequena flexão do punho. Os dedos devem encaixar perfeitamente na bola, como se fossem segurá-la. Os polegares são a base principal, auxiliados pelos indicadores e médios. Os anulares e os mínimos participam menos da execução. Os cotovelos e joelhos deverão estender-se simultaneamente impulsionando a bola

Vamos começar o treino:

- 1- O aluno lançará a bola para cima com as duas mãos e efetuará um toque, vai segurar a bola e repetir o procedimento.
- 2- Individualmente controlará a bola dando toques sucessivos para cima.
- 3- Individualmente o aluno toca a bola para o alto, deixa a bola tocar no solo, entra novamente sob a bola e executa outro toque.
- 4- O aluno deverá executar toques, procurando dar o maior número possível de palmas entre cada toque;
- 5- O aluno deverá executar toques, procurando dar o maior número possível de palmas atrás do corpo, entre cada toque;



ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: _____ Nº _____

Turma: 7º Ano EMEF Taquara Branca Agenor Miranda Da Silva
Professor: Paulo Rogério – Educação Física
Data: 30/08 a 03/09/2021

Olá aluno, tudo bem com você?

Hoje falaremos sobre Jogos Desportivos. Nesta atividade, faremos exercícios para a iniciação ao Voleibol, e veremos o fundamento “**Manchete**”.

Faremos exercícios e jogos para o desenvolvimento das capacidades físicas, em especial sobre a “**Coordenação**”.

Manchete

Deve ser realizada com os braços estendidos à frente do corpo. As mãos se unem de forma que seja conseguida a maior simetria possível, além de oferecer uma ampla superfície de contato. As pernas devem estar ligeiramente afastadas, com um dos pés estando um pouco à frente do outro, com os joelhos devendo estar semi-flexionados.

O corpo deve estar atrás da linha da bola, sempre direcionado para o local que se pretende enviar a bola. O contato com a bola deve ser feito com o antebraço, jamais com o punho. Deve ser feita uma extensão do joelho e do tronco, além de uma breve elevação dos braços, sem haver a flexão do cotovelo.

A manchete foi o último dos fundamentos a aparecer no jogo de voleibol. Como o saque foi ficando mais potente, e o toque, que era o recurso utilizado para a recepção não era mais tão eficaz, abrindo espaço para a implantação da manchete.

Vamos começar o treino:

- 1- Com o auxílio de um “toque”, arremesse a bola para cima e recepcione-a com a manchete;
- 2- O aluno sentado sobre uma cadeira, com um pé ligeiramente à frente do outro, um ajudante a uns três metros, joga-lhe a bola na direção de seu colo, e o aluno sentado deverá devolver de manchete, sem levantar do banco;
- 3- Posicionamento como no exercício anterior, porém, na hora de executar a manchete, o aluno deverá levantar do banco;
- 4- O aluno com a bola nas mãos, deverá jogar a bola para cima, deixar quicar no chão, entrar embaixo dela e executar uma manchete, agarrando a bola logo a seguir;
- 5- Exercício igual ao anterior, com o aluno alternando manchete e quique da bola no chão.