



ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: _____ Nº _____

Turma: 7º Ano EMEF Taquara Branca Azenor Miranda Da Silva
Professor: Paulo Rogério – Educação Física
Data: 06 a 10/09/21

Olá aluno, tudo bem com você?

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

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. Poderá executar sozinho ou em dupla.

Lembre-se de fazer um aquecimento antes de iniciar algum exercício. Isso impedirá lesões.

Os exercícios são:

- 1- O aluno deverá executar o saque por baixo, desde uma distância de três metros, sendo que a bola deverá cair sempre na mão do colega, ou em um lugar pré determinado;
- 2- Coloque um objeto à uma distância de aproximadamente 5 metros de distância de você. Execute o saque por baixo, tentando acertar o alvo. Faça isso por 10 minutos. Conte quantos acertou o alvo. Repita o exercício e tente superar o número de acertos;
- 3- O aluno deverá arremessar a bola para cima e “cortar” para o chão;
- 4- Faça uma demarcação, como uma rede de voleibol. Inicie próximo à rede, executando o saque por cima. A cada saque. Dê um passo para trás.
- 5- Longe da rede, executar o saque curto, onde a bola caia na quadra adversaria, o mais próximo possível da rede.

Lembre-se, quanto mais você treinar, mais hábil ficará. Seja persistente!!

Até nossa próxima atividade!



ATIVIDADES À DISTÂNCIA

NOME: _____ Nº _____

Turma: 7º Ano EMEF Taquara Branca Agenor Miranda Da Silva
Professor: Paulo Rogério – Educação Física
Data: 13 a 17/09/21

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”**, continuando das aulas passadas.

Faremos exercícios e jogos para o desenvolvimento deste fundamento.

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. Poderá executar sozinho ou em dupla.

- 1- Dois a dois, um joga a bola para o companheiro, que devolverá de toque;
- 2- Em dupla, um joga a bola curta para o outro correr e devolver de toque;
- 3- Em dupla, um joga a bola à direita e à esquerda, a fim que o companheiro se desloque para devolver através de um toque;
- 4- O aluno deverá dar um toque na vertical e agarrar a bola atrás do corpo;
- 5- Aluno deverá dar um toque na vertical e tocar com as mãos no chão, levantar e dar outro toque, repetindo o exercício;
- 6- Aluno deverá dar o maior número possível de toques na bola, sem sair do lugar.

Lembre-se, quanto mais você treinar, mais hábil ficará. Seja persistente!!

Até nossa próxima atividade!