



EMEF. DEZENOVE DE ABRIL.

ATIVIDADE REFERENTE A SEMANA 20—14/07/2025 a 18/07/2025.

COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

TURMA: **82**

PROFESSOR(A): **TIAGO SOARES**

OBSERVAÇÕES: **O planejamento da aula poderá sofrer alterações conforme a necessidade do professor(a).**

ORIENTAÇÕES:

Conteúdo: esportes, jogos e brincadeiras

Objetivo: desenvolver as habilidades manipulativas, locomotoras e estabilizadoras.

Primeira atividade: aquecimento, “movimentos aeróbicos”.

Segunda atividade: Jogo dos 3 Toques Obrigatórios.

Objetivo: forçar a equipe a usar os três toques (recepção, levantamento e ataque) e evitar o hábito de devolver a bola de primeira ou de segunda. Foco Principal: Construção da jogada, valorização do levantador e pensamento tático.

Terceira atividade: Jogos de voleibol com variações de equipes.

Recursos: quadra de esportes, bolas, colchonetes, cones e coletes.

Vamos revisar as regras essenciais que definem o jogo. Conhecê-las é o primeiro passo para montar uma boa jogada.

1. A Quadra e os Jogadores:

- Equipes: Duas equipes, com 6 jogadores em quadra de cada lado.
- Posições: Os jogadores se posicionam em 6 áreas da quadra (3 na frente, na zona de ataque, e 3 atrás, na zona de defesa).
- Rodízio: Toda vez que sua equipe recupera o direito de sacar, os jogadores devem girar uma posição no sentido horário. Por que isso é importante? Para garantir que todos os jogadores passem por todas as posições, atuando tanto na defesa quanto no ataque.

2. Os Toques na Bola:

- Regra dos 3 Toques: Cada equipe pode dar no máximo três toques na bola antes de enviá-la para a quadra adversária. O bloqueio não conta como um toque.
- Dois Toques (Falta): Um mesmo jogador não pode dar dois toques consecutivos na bola. A exceção é se o primeiro toque for um bloqueio.
- Condução (Falta): A bola deve ser "golpeada" ou "tocada", nunca segurada, carregada ou conduzida. O contato deve ser rápido e limpo.

3. O Saque:

- Onde sacar? O jogador deve sacar de qualquer lugar atrás da linha de fundo.
- Pode queimar a linha? Não. Pisar na linha de fundo durante a execução do saque é falta.
- A bola pode tocar na rede? Sim! Se a bola tocar na rede durante o saque e passar para a quadra adversária, o ponto continua normalmente.

4. O Ataque e o Bloqueio:

- Ataque: Geralmente é o terceiro toque, com o objetivo de fazer a bola cair na quadra adversária. A cortada é o ataque mais comum.
- Bloqueio: É a primeira linha de defesa. Um, dois ou três jogadores da rede saltam para interceptar o ataque adversário. O bloqueio não conta como um dos três toques da equipe.
- Invasão por cima: Um jogador não pode invadir o espaço aéreo adversário para bloquear se o oponente ainda não tiver completado seu ataque.
- Invasão por baixo: É permitido pisar na linha central, mas colocar o pé inteiro na quadra adversária é falta, pois coloca o oponente em risco.

5. O Líbero:

- Quem é? É um jogador especialista em defesa, que usa um uniforme de cor diferente.
- O que ele faz? Ele pode trocar de lugar com qualquer jogador da zona de defesa (fundo de quadra) sem precisar de autorização do árbitro.
- Restrições: O líbero não pode sacar, bloquear ou atacar a bola se ela estiver acima da altura da rede.