



ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR  
16º SEMANA: 06/07/2020 a 09/07/2020

Professor: Pablo Dutra de Castro	Componente curricular: Ed. Física
Nível de ensino: 6º ano	2º Trimestre

HABILIDADES:

- Ler sobre o esporte Vôlei: história, regras e seus fundamentos;
- Promover a saúde voltada para qualidade de vida.

ROTINA DE ESTUDOS:

- O aluno deverá Ler antes da aula - teoria de Vôlei.

- ★ História;
- ★ Fundamentos;
- ★ Algumas Regras.

História do Vôlei - resumo

O vôlei foi criado em 9 de Fevereiro de 1895 por William George Morgan nos Estados Unidos da América. O objetivo de Morgan, que trabalhava na “Associação Cristã de Moços” (ACM), era criar um esporte de equipes sem contato físico entre os adversários, de modo a minimizar os riscos de lesões.

Algumas regras

- É constituída por 12 jogadores: 6 jogadores titulares e 6 jogadores reservas;
- Cada set é terminado quando uma equipe alcança os 25 pontos, tendo 2 pontos de vantagem sobre a equipe adversária. Caso não tenha, o set prossegue até que uma equipe conquiste tal vantagem.
- O mesmo jogador não pode dar 2 ou mais toques seguidos na bola, exceção no caso do toque de Bloqueio que não é contabilizado;
- A altura da rede dos homens: 2,43 metros e das mulheres: 2,24 metros;
- Caso a bola toque em uma das antenas ou nas estruturas físicas do ginásio, o ponto vai automaticamente para o adversário.
- Uma partida de vôlei tem, normalmente, 5 sets, sem tempo definido.
- A equipe vencedora é aquela que ganhar o maior número de sets.

## Fundamentos

- **Saque:** É feito no começo ou quando se reinicia o jogo a cada ponto realizado, o jogador joga a bola do fundo da quadra para o campo adversário - alguns tipos: Saque por baixo ou por cima, Jornada nas estrelas, ataque do fundo, Saque flutuante.
- **Manchete:** É feito com os antebraços unidos e com os braços estendidos, com o objetivo de que a bola não toque no chão.
- **Toque:** É o passe mais comum do voleibol. É feito com os dedos das mão bem afastados, a bola é empurrada na direção escolhida quando fica em uma altura acima da cabeça.
- **Cortada:** É um salto que logo em seguida o jogador dá um golpe forte e rápido, junto à rede fazendo com que a bola vá direto para o chão do campo da outra equipe.
- **Bloqueio:** É uma defesa que só pode ser feita pelos jogadores de ataque em uma cortada, realizado perto da rede. Os 3 tipos de bloqueio: Simples, duplo e triplo.

## *Importante: Muitas Saudades!!*

- Chegue na hora;
- Traga seu caderno para a aula online;
- Deixe seu microfone desligado (**quando for solicitado**, ligue seu microfone)!!

### **AULA ONLINE:**

**Todas as Aulas de Ed. Física Serão: Quintas-Feiras às 10h!!**



**ACESSAR O LINK:**

**[meet.google.com/emz-bdeh-qng](https://meet.google.com/emz-bdeh-qng)**