



ESTUDO EM CASA - DISTANCIAMENTO SOCIAL - COVID 19
ATIVIDADES DE **EDUCAÇÃO FÍSICA – 7º ANO A, B e C.**

16ª SEMANA (24/05/21 A 28/05/21) – 2º Bimestre

PROF^{os.}: Márcio e Gleysse

Encaminhamentos:

- *Leia todo o conteúdo desta folha para conseguir realizar a atividade;*
- *Lembre de mandar foto por whatsapp da atividade desta semana;*
- *Se tiver alguma dúvida pode entrar em contato para perguntar.*

Vamos conhecer um pouco mais sobre o voleibol.

Equipes: são 2 equipes, uma de cada lado da quadra. As equipes jogam com cores de uniformes diferentes para diferenciá-las.

Número de jogadores: cada equipe joga com 6 jogadores em quadra. As equipes também tem 6 jogadores reservas que ficam a disposição do treinador para substituir algum jogador em quadra.

Duração da partida: a partida de vôlei pode durar até 5 sets. Vence a equipe que fizer 3 sets primeiro.

O que é set: set é uma etapa da partida, como se fosse uma rodada. Em cada set as duas equipes jogam a bola tentando marcar ponto. Esses pontos são somados até uma equipe fazer 25 pontos e ganhar o set.

Tie-break: é o nome do 5º set, se por acaso a partida estiver empatada em 2x2. Ele é menor que os outros, pois termina com 15 pontos.

Número de jogadores: cada equipe joga com 6 jogadores em quadra. As equipes também tem 6 jogadores reservas que ficam a disposição do treinador para substituir algum jogador em quadra.

Local de jogo: o vôlei é jogado em uma quadra retangular, que mede 9x18m e normalmente é laranja. Sendo que no meio é dividida por uma rede, que tem 2,24m de altura nas disputas femininas e 2,43m de altura nas disputadas masculinas.

Agora que você já conheceu um pouco mais sobre o voleibol, use as informações do texto para realizar a atividade.

Atividade - Desenhe uma quadra de voleibol. Lembre de colocar nesta quadra: a rede e também os jogadores de cada equipe.

Desenho da quadra: