



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

**18ª SEMANA (07/06/21 A 11/06/21)** – 2º Bimestre

PROFºs.: Gleyssse e Márcio

***Encaminhamentos:***

**Fundamentos do voleibol**

Os fundamentos são as técnicas e habilidades usadas pelos jogadores. Os principais fundamentos são: o saque, a recepção ou passe, o levantamento, o ataque (cortada), o bloqueio e a defesa.

**Saque:** o saque ou serviço marca o início de uma disputa de pontos no voleibol. Um jogador postase atrás da linha de fundo de sua quadra, estende o braço e acerta a bola, de forma a fazê-la atravessar o espaço aéreo acima da rede delimitado pelas antenas e aterrissar na quadra adversária.

**Recepção ou passe:** é o ato de receber o saque adversário e passar a bola para o levantador da equipe. É o primeiro dos três toques permitidos para cada equipe. O fundamento "passe" envolve basicamente duas técnicas específicas: a "manchete", em que o jogador empurra a bola com a parte interna dos braços esticados, usualmente com as pernas flexionadas e abaixo da linha da cintura; e o "toque", em que a bola é manipulada com as pontas dos dedos acima da cabeça.

**Levantamento:** : é normalmente o segundo toque dos três toques permitidos para cada equipe. A técnica mais utilizada é o toque, porém, o levantamento também pode ser realizado de manchete. O objetivo do levantamento é levantar a bola para que um companheiro de equipe realize um ataque. A exemplo do passe, pode-se distinguir o levantamento pela forma como o jogador executa o movimento, ou seja, como "levantamento de toque" e "levantamento de manchete".

**Ataque(cortada):** o ataque é, na maioria das vezes, o terceiro toque na bola permitido a cada equipe. A técnica mais utilizada é a cortada. Geralmente o ataque é feito saltando e batendo na bola com a palma da mão utilizando a maior força possível. O objetivo deste fundamento é fazer a bola aterrissar na quadra adversária, conquistando deste modo o ponto em disputa. Para realizar o ataque, o jogador dá uma série de passos contados ("passada"), salta e então projeta seu corpo para a frente, transferindo deste modo seu peso para a bola no momento do contato.

**Bloqueio:** O bloqueio refere-se às ações executadas pelos jogadores que ocupam a parte frontal da quadra e que têm por objetivo impedir ou dificultar o ataque da equipe adversária. Consiste em estender os braços acima do nível da rede com o propósito de interceptar a trajetória ou diminuir a velocidade de uma bola que foi cortada pelo adversário. De acordo com o número de jogadores o bloqueio pode ser classificado em simples, duplo, ou triplo. É proibido bloquear o saque do adversário.

**Defesa:** : a defesa consiste em um conjunto de técnicas que têm por objetivo evitar que a bola toque a quadra após o ataque adversário. Além do toque e da manchete a defesa pode ser realizada com qualquer parte do corpo, inclusive os pés. No voleibol existe um jogador especialista em defesa, o líbero.

Atividade – Veja as imagens a seguir e escreva qual fundamento do voleibol a figura representa

Imagem 1: \_\_\_\_\_



Imagem 2: \_\_\_\_\_



Imagem 3: \_\_\_\_\_



Imagem 4: \_\_\_\_\_



Imagem 5: \_\_\_\_\_



Imagem 6: \_\_\_\_\_

