



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
REDE MUNICIPAL DE ENSINO
ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES**

Componente Curricular: Educação Física
Período: 01/03/2021 a 31/03/2021

Etapa: Ensino Fundamental II
Turma: 8ºano

CADERNO 1

Aula 01 e 02- Acolhimento-

A professora dará início a aula com sua fala através um vídeo de boas vindas aos alunos, onde será explanado a importância da atividade física e a metodologia da educação física, que será trabalhada no 1º Bimestre as atividades serão impressas e também realizadas em casa através de desenhos, vídeos ou podcast, de acordo com cada conteúdo ministrado nas aulas.

- Seja individual, seja em equipe, os esportes estão entre as principais atividades físicas praticadas pelo homem moderno. Segundo pesquisa do Ministério do Esporte do Brasil, realizada em 2013, quase metade dos brasileiros que praticam atividades físicas é adepta de algum esporte.

Responda:

1.Você tem hábito de praticar esportes? Qual?

2.Quais modalidades esportivas você conhece? Cite 03 modalidades.

3. No esporte o grande campeão é aquele que não desiste de praticar. Explique com suas palavras a frase acima.

Aula 03 e 04

O que são esportes de rede e parede?

Esportes com rede divisória ou com parede de rebote são categorias que englobam modalidades de arremesso, lançamento ou batida/rebatida sobre a rede ou contra a parede. Em geral, essas modalidades usam implementos como bolas ou petecas e equipamentos para rebatida (tacos, raquetes e afins). Assim, os jogadores buscam criar situações de jogo desfavoráveis para que seus oponentes continuem as jogadas.

A diferença entre essas duas categorias é, principalmente, a organização do jogo. Nos esportes com rede divisória, essa organização se dá em relação à rede que divide a quadra em duas partes. Nessa categoria, o objetivo é que o implemento passe por cima da rede. Já nos esportes com parede de rebote, há uma parede contra a qual a bola deve obrigatoriamente ser rebatida para a continuidade do jogo.

Exemplos de modalidades:

Tênis: é um esporte de rede jogado entre dois ou quatro jogadores em uma quadra retangular dividida ao meio por uma rede. Essa modalidade tem como objetivo o lançamento e a rebatida da bola sem deixá-la cair ou sair do espaço de jogo, simultaneamente visando colocá-la em situação desfavorável para a progressão por parte do oponente.

1. Leia o texto e responda as questões a seguir.

a) Esportes de rede e parede são categorias que englobam quais modalidades?

b) Essas modalidades usam quais implementos? Cite exemplos.

O Tênis de Mesa é um esporte que surgiu na Inglaterra na segunda metade do século XIX. Chegou ao Brasil na primeira década do século XX, trazido por turistas ingleses. É considerado um dos esportes mais populares do mundo.

Características do esporte:

O tênis de mesa é praticado numa mesa que possui 2,74 metros de comprimento por 1,45 metro de largura. A altura da mesa deve ficar a 76 cm de distância do solo. No meio da mesa é fixada uma rede com 1,83 metro de comprimento e 15,25 cm de altura.



2. Quando surgiu o Tênis?

3. No Brasil quando chegou? Quem trouxe?

Aula 05 e 06

História do voleibol

Criado em 1895, nos Estados Unidos, por William George Morgan (1870-1942), o primeiro nome do voleibol foi “mintonette”.

A criação de Morgan, que era professor de educação física, foi influenciada por uma série de fatores, tais como: ter um jogo em que o risco de lesão fosse reduzido; em termos físicos, não exigisse muito dos participantes; pudesse ser jogado em quadra fechada e, simplesmente, para inovar as suas aulas. Origem do voleibol

William George Morgan, professor e diretor de Educação Física na Associação Cristã de Moços (ACM), idealizou um jogo em que a probabilidade dos participantes se machucarem, em detrimento de contato físico, fossem baixas. Outro fator importante - e pensado nos jogadores mais velhos - era que o esporte não fosse fisicamente tão exigente.

Na época, o basquete estava na moda. Havia sido criado 4 anos antes, também por um professor de educação física da Associação Cristã dos Moços, que inventou o esporte em alternativa a jogos mais violentos como o baseball e o futebol.

E assim surgiu o vôlei - chamado de "mintonette" - que, graças ao fato de cada uma das equipes ficarem separadas por uma rede, trazia menos chances de lesões.

1. Leia o texto e responda as perguntas.

a) Em que ano foi criado o voleibol?

- ☐ Foi criado no ano de 1895
- ☐ Foi criado no ano de 1859
- ☐ Foi criado no ano de 1985

b) Quem foi o criador do desporto?

- ☐ Peterson Michael
- ☐ Willian G. Morgan
- ☐ Associação Crista de Moços

2. Como era chamado o voleibol logo que surgiu?

- ☐ Ping-pong com bolão
- ☐ Volleyball
- ☐ Mintonette

Aula 07 e 08

As principais regras do vôlei são:

- Cada equipe possui um técnico;
- Uma partida é constituída de 5 sets;
- O vôlei de quadra é formado por duas equipes com 6 jogadores em cada. No total, são 12 jogadores. Existem ainda 6 jogadores reserva.
- Não existe tempo pré-determinado para cada set;
- Cada set tem um máximo de 25 pontos com uma diferença mínima de 2 pontos;
- Em caso de empate no set no final (24 x 24), a partida continua até que a diferença de dois pontos seja atingida (26 x 24, 27 x 25, etc.);
- Após o saque, a equipe só pode tocar três vezes na bola;
- Ganha a equipe que vencer três sets;
- Se houver empate nos sets (2x2) o 5º set será decisivo.
- Recepção, geralmente feita através de recursos como a manchete ou o toque.
- Os levantadores, como o próprio nome já indica, levantam a bola com a ponta dos dedos. Em seguida, passam aos atacantes que tentam marcar pontos ao lançar para o campo adversário.
- Os atacantes colocam muita força na jogada e com um grande salto objetivam tocar o chão da equipe adversária para fazer o ponto.
- Os adversários podem, no entanto, realizar um bloqueio ou defesa para que a bola volte e toque no chão da equipe que atacou.



1. Observe a partida de vôlei em seguida explique os fundamentos do vôlei são:

Recepção=_____

Levantamento=_____

Ataque=_____

Bloqueio=_____

2. Leia as perguntas com atenção e responda:

1 - Qual o fundamento que inicia uma jogada ou rali?

a) saque

b) antena

c) rodízio

3. Que material separa os lados da quadra de voleibol e divide as equipes?

a) antena

b) rede

c) rodízio

4. Qual o fundamento que impede ou dificulta a passagem da bola vinda da equipe adversária?

a) quadra

b) saque

c) bloqueio