



CIDADE DE
**PONTA
PORÃ**
FÉ, ESPERANÇA E CULTURA

FUNCESPP
FUNDAÇÃO DE CULTURA E ESPORTE DE PONTA PORÃ

Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): ADEMIR ALVES DE OLIVEIRA
Projeto: Voleibol
Escola: E. M. Ramiro Noronha
Período: 06/07 a 31/07

Atividade 01-

O aluno de posse da bola, irá efetuar o golpe de saque contra uma parede e em seguida efetuar a manchete.

Atividade 02-

De frente para uma parede efetuar o exercício “paredão”, treinando o golpe de ataque.

Atividade 03-

De frente para a parede executar manchetes sucessivamente, corrigindo a postura das pernas, braços e tronco.

Atividade 04-

De frente para uma parede executar várias manchetes, de frente e lateral.

Atividade 05-

Pedir para alguém jogar a bola e partindo da posição de expectativa executar a manchete de forma que a bola vá para cima e para frente.

Atividade 06-

Fica de costas para alguém que irá jogar a bola para você, ao sinal dele, você vira e fica de frente e executa a manchete, sempre para o alto.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Roberto Hugo Urizar
Projeto: Voleibol
Escola: E. M. Ramiro Noronha
Período: 06/07 a 31/07

Atividade 01-

O aluno de posse da bola, irá efetuar o golpe de saque contra uma parede e em seguida efetuar a manchete.

Atividade 02-

De frente para uma parede efetuar o exercício “paredão”, treinando o golpe de ataque.

Atividade 03-

De frente para a parede executar manchetes sucessivamente, corrigindo a postura das pernas, braços e tronco.

Atividade 04-

De frente para uma parede executar várias manchetes, de frente e lateral.

Atividade 05-

Pedir para alguém jogar a bola e partindo da posição de expectativa executar a manchete de forma que a bola vá para cima e para frente.

Atividade 06-

Fica de costas para alguém que irá jogar a bola para você, ao sinal dele, você vira e fica de frente e executa a manchete, sempre para o alto.