



Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

<b>ATIVIDADES COMPLEMENTAR</b>
<b>Professor:</b> ADEMIR ALVES DE OLIVEIRA
<b>Projeto:</b> VOLEIBOL
<b>Escolas:</b> E.M. RAMIRO NORONHA
<b>Período:</b> 31/08 a 25/09

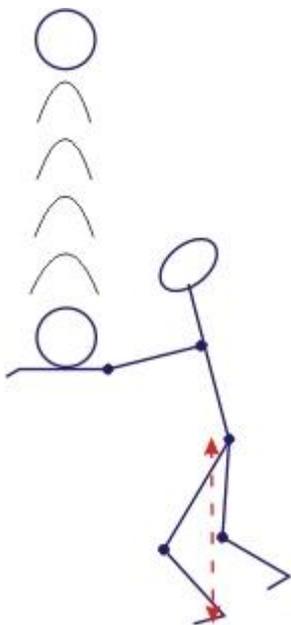
## PLANO DE TREINAMENTO EM CASA DEVIDO A PANDEMIA DO CORONA VÍRUS

### FUNDAMENTO: TOQUE E MANCHETE

#### Atividade 01-

- **Objetivo:** aprendizagem da execução da manchete

01 - Cada jogador com uma bola. O exercício consiste em alçar a bola sobre a própria cabeça e, enquanto a mesma sobe, executar o gestual da manchete. Na descida, no ponto ideal, toca para cima, verticalmente. Para a bola. Repete o número de vezes estabelecido pelo professor (figura a seguir).



#### Atividade 02-

a) - Agora, alçar a bola sobre sua própria cabeça, dar um toque para o alto, dar um segundo toque também para o alto e parar a bola.

**b) - Idem, com três, quatro, cinco ... toques consecutivos. Sempre para o alto, sobre sua própria cabeça.**

### **Atividade 03**

**a) - Mesma mecânica, com uma diferença. O jogador alça a bola sobre a própria cabeça, dá uma manchete para o alto e para frente (cerca de 3 metros), desloca-se para frente, dá um segundo toque sobre a própria cabeça e para a bola. Reinicia a sequência, pelo número de vezes que o professor estabelecer.**

**b) - Idem ex. 04, com séries de dois, três, quatro, toques. Sempre um para frente, um para o alto, um para frente, um para o alto e assim por diante.**

**c) - Idem 04. Alça a bola sobre a própria cabeça, dar um toque para os lados (direita e esquerda), desloca-se lateralmente, dá um segundo toque para o alto e para a bola.**

**d) - Idem ex. 06, com séries consecutivas (dois a dois). No caso, um para a direita, volta ao centro, uma para esquerda, volta ao centro e assim por diante.**

**e) - O jogador alça a bola sobre a própria cabeça, dá uma manchete para trás, desloca-se de costas, dá um toque para o alto e para a bola.**

**f) - Idem 08, com séries consecutivas (dois a dois). Um toque para trás, um para o alto, um para trás, um para o alto e assim sucessivamente; sempre se deslocando para trás.**

<b>ATIVIDADES COMPLEMENTAR</b>
<b>Professor:</b> ROBERTO HUGO URIZAR
<b>Projeto:</b> VOLEIBOL
<b>Escolas:</b> E.M. RAMIRO NORONHA
<b>Período:</b> 31/08 a 25/09

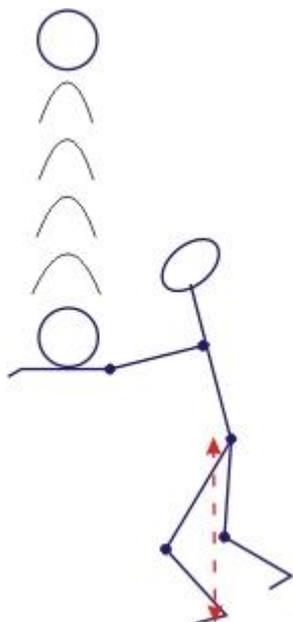
## PLANO DE TREINAMENTO EM CASA DEVIDO A PANDEMIA DO CORONA VÍRUS

### FUNDAMENTO: TOQUE E MANCHETE

#### Atividade 01-

- **Objetivo:** aprendizagem da execução da manchete

**01 - Cada jogador com uma bola. O exercício consiste em alçar a bola sobre a própria cabeça e, enquanto a mesma sobe, executar o gestual da manchete. Na descida, no ponto ideal, toca para cima, verticalmente. Para a bola. Repete o número de vezes estabelecido pelo professor (figura a seguir).**



#### Atividade 02-

**a) - Agora, alçar a bola sobre sua própria cabeça, dar um toque para o alto, dar um segundo toque também para o alto e parar a bola.**

**b) - Idem, com três, quatro, cinco ... toques consecutivos. Sempre para o alto, sobre sua própria cabeça.**

### Atividade 03

- a) - Mesma mecânica, com uma diferença. O jogador alça a bola sobre a própria cabeça, dá uma manchete para o alto e para frente (cerca de 3 metros), desloca-se para frente, dá um segundo toque sobre a própria cabeça e para a bola. Reinicia a sequência, pelo número de vezes que o professor estabelecer.
- b) - Idem ex. 04, com séries de dois, três, quatro, toques. Sempre um para frente, um para o alto, um para frente, um para o alto e assim por diante.
- c) - Idem 04. Alça a bola sobre a própria cabeça, dar um toque para os lados (direita e esquerda), desloca-se lateralmente, dá um segundo toque para o alto e para a bola.
- d) - Idem ex. 06, com séries consecutivas (dois a dois). No caso, um para a direita, volta ao centro, uma para esquerda, volta ao centro e assim por diante.
- e) - O jogador alça a bola sobre a própria cabeça, dá uma manchete para trás, desloca-se de costas, dá um toque para o alto e para a bola.
- f) - Idem 08, com séries consecutivas (dois a dois). Um toque para trás, um para o alto, um para trás, um para o alto e assim sucessivamente; sempre se deslocando para trás.

<b>ATIVIDADES COMPLEMENTARES</b>
<b>Professor (a): Thiago Walfrido Martinez Escobar</b>
<b>Projeto: voleibol</b>
<b>Escola: Ginásio Senador Rachid Saldanha Derzi</b>
<b>Período 31/08 a 25/09</b>

### **Atividade 01-**

#### **Saque com bolinhas.**

**Objetivo:** Desenvolver a habilidades motoras para o voleibol.

**Recursos:** bolinha de tênis, bolinha de meia ou de papel.

Em casa após chamar papai, mamãe e irmãos ou avós. Formar duplas um de frente para o outro realizam saque por baixo ou conhecido como saque copinho. Utilizando uma bolinha de tênis.em forma de círculo no chão.

### **Atividade 02**

#### **Arremessar e pegar**

**Objetivo:** Treinar e mostrar a importância da atenção e compreensão do que e falado.

**Recurso:** Espaço amplo e bolinhas de tênis, de meias ou de papel.

Com os membros familiares em casa, formar duplas um de frente para o outro. Arremessar (jogar a bolinha), para cima começando com a mão direita e pegando com a mesma mão, depois jogar com a mão esquerda e pegar com a esquerda. E assim ir variando jogar com a direita e pegar com a esquerda, jogar para cima bater uma palma e pegar, jogar bater duas palmas e pegar e fazer varias variações. Quem derrubar perde.

### **Atividade 03-**

#### **Realizar saque contra a parede.**

**Objetivo:** Desenvolver o habito do saque.

**Recurso:** bola de volei ou de plastico.

O aluno ira realizar o saque por baixo(copinho), contra uma parede simulando como se estivesse em uma quadra de volei, assim aprimorando o movimento do saque.

## **Atividade 04-**

### **Atividade volta a calma**

**Objetivo:** fazer uma atividade de pouca agitação .

**Recursos:** giz

Os familiares da casa dispostos em um círculo, ajoelhados no chão um membro da família faz um X no chão e os demais componentes de olhos fechados um de cada vez, irão tentar marcar seu X em cima do X do primeiro X desenhado no chão.