



Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Thiago Walfrido Martinez Escobar
Projeto: voleibol
Escola: Ginásio Senador Rachid Saldanha Derzi
Período 28/09 a 09/10

Atividade 01-

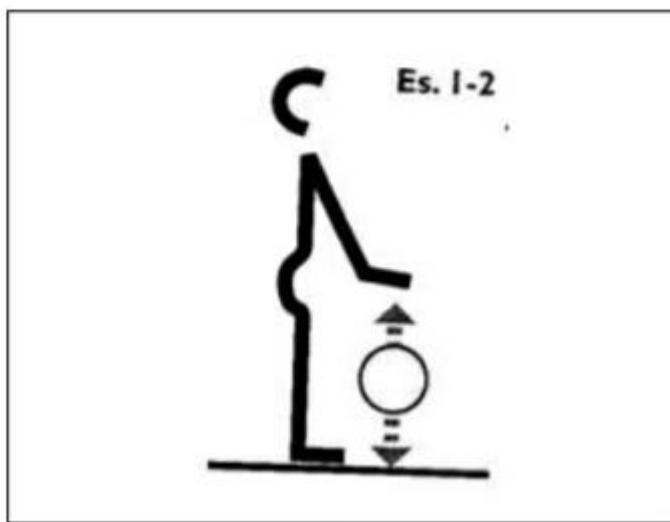
Passe para o chão.

Objetivo: Sensibilidade dos dedos com a bola.

Recursos: Bola de voleibol

1. Passe para o chão com todos os dedos.
2. Passe para o chão, alternando, primeiro com os indicadores, depois os restantes dedos e por último os polegares.

Conselhos: não acompanhar a bola, mas trabalhar as articulações do pulso. Ter os dedos em ligeira tensão e não rígidos



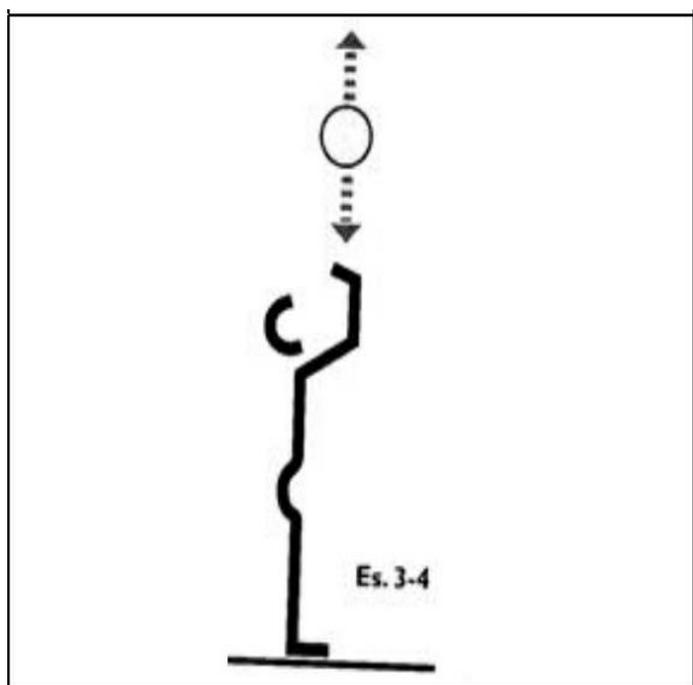
Atividade 02-

Passes vertical com os dedos.

Objetivo: Sensibilidade dos dedos com a bola.

Recurso: Bola de voleibol

3. Passe vertical com todos os dedos, a 50 cm de altura sem deixar cair a bola.
 4. Como o exercício anterior, mas alternando os dedos (indicadores, médios e polegares).
- Conselhos: evitar passes demasiado altos que provoquem deslocamento.



ATIVIDADES COMPLEMENTAR
Professor: ADEMIR ALVES DE OLIVEIRA
Projeto: VOLEIBOL
Escolas: E.M. RAMIRO NORONHA
Período: 28/09 a 09/10

Atividade 01-

Exercício: sacar com o corpo de frente para o Ponto em que direcionará a bola. Algumas recomendações.

1 - Posicionar o jogador rigorosamente de frente para a Ponto Alvo (Ps), inclusive com as pontas dos pés de frente, tanto para os alvos à frente quanto para os em diagonais. Inicialmente preocupar-se só com a técnica; não imprimir força ao movimento. Na medida em que a técnica for sendo assimilada, o saque será executado cada vez mais distante

Atividade 02-

1 - Iniciar a aprendizagem fazendo com que as mesmas comecem a sacar à 3 metros da rede. O objetivo é somente tentando que a bola passe por cima da rede para os Pontos Alvo (Ps) na quadra oposta.

2 - A medida que forem conseguindo, aumentar progressivamente a distância em relação à rede.

ATIVIDADES COMPLEMENTAR
Professor: Roberto Hugo Urizar
Projeto: VOLEIBOL
Escolas: E.M. RAMIRO NORONHA
Período: 29/09 a 09/10

Atividade 01-

1 - Iniciar a aprendizagem fazendo com que as mesmas comecem a sacar à 3 metros da rede. O objetivo é somente tentando que a bola passe por cima da rede para os Pontos Alvo (Ps) na quadra oposta.

3 - A medida que forem conseguindo, aumentar progressivamente a distância em relação à rede

Atividade 02

Aspectos a serem observados durante a Execução do Exercícios.

1 - O jogador deve se posicionar frente para o alvo. Com boa base, ou seja, pernas afastadas (largura dos ombros), uma das quais à frente (oposta ao braço do golpe), as pontas dos pés de também de frente para o alvo.

2 - Na preparação a bola de ser segurada na altura do ombro. O braço do golpe deve estar semi-estendido (o cotovelo na linha dos olhos) e nas proximidades da linha da cabeça.