



CIDADE DE
PONTA
PORÃ
FÉ, ESPERANÇA E CULTURA

FUNCESPP
FUNDAÇÃO DE CULTURA E ESPORTE DE PONTA PORÃ

Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

PROJETO VOLEIBOL - FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTAR
Professor: ROBERTO HUGO URIZAR
Projeto: VOLEIBOL
Escolas: E.M. RAMIRO NORONHA
Período: 15/06 à 03/07

PLANO DE TREINAMENTO EM CASA DEVIDO A PANDEMIA DO CORONA VÍRUS

FUNDAMENTO SAQUE:

TRABALHO DE POSTURA DE SAQUE:

Atividade 01-

EX 01: VOCÊ DE FRENTE PARA UMA PAREDE, PÉ ESQUERDO À FRENTE, BOLA NA MÃO ESQUERDA COM O BRAÇO ESTENDIDO, JOGAR A BOLA PARA CIMA E DEIXA-LA CAIR EM FRENTE AO SEU PÉ.

EX 02: IGUAL AO ANTERIOR, JOGANDO A BOLA E BATER A BOLA TRAVANDO-A NA PAREDE.

Atividade 02-

EX 03: NA POSTURA DE SAQUE, JOGAR A BOLA PARA O ALTO E EFETUAR O SAQUE COM A PALMA DA MÃO (MÃO SOLTA E FIRME NA BATIDA).

Atividade 03-

EX 04: MARCAR UM PONTO ALTO NA PAREDE, FICAR UM POUCO LONGE, JOGAR A BOLA PARA O ALTO E TENTAR ACERTAR O ALVO.

EX 05: IGUAL AO ANTERIOR, IR AUMENTANDO A DISTÂNCIA DA PAREDE.

OBS: DEVEMOS CUIDAR O PÉ ESQUERDO SEMPRE À FRENTE E O DIREITO NÃO PASSAR O ESQUERDO, CUIDAR AO JOGAR A BOLA SEMPRE PARA CIMA E NÃO PARA FRENTE, PARA OS LADOS, PORQUE AI VC VAI ERRAR.

ATIVIDADES COMPLEMENTAR
Professor: ADEMIR ALVES DE OLIVEIRA
Projeto: VOLEIBOL
Escolas: E.M. RAMIRO NORONHA
Período: 15/06 à 03/07

PLANO DE TREINAMENTO EM CASA DEVIDO A PANDEMIA DO CORONA VÍRUS

FUNDAMENTO SAQUE:

TRABALHO DE POSTURA DE SAQUE:

Atividade 01-

EX 01: VOCÊ DE FRENTE PARA UMA PAREDE, PÉ ESQUERDO À FRENTE, BOLA NA MÃO ESQUERDA COM O BRAÇO ESTENDIDO, JOGAR A BOLA PARA CIMA E DEIXA-LA CAIR EM FRENTE AO SEU PÉ.

EX 02: IGUAL AO ANTERIOR, JOGANDO A BOLA E BATER A BOLA TRAVANDO-A NA PAREDE

Atividade 02-

EX 03: NA POSTURA DE SAQUE, JOGAR A BOLA PARA O ALTO E EFETUAR O SAQUE COM A PALMA DA MÃO (MÃO SOLTA E FIRME NA BATIDA)

Atividade 03-

EX 04: MARCAR UM PONTO ALTO NA PAREDE, FICAR UM POUCO LONGE, JOGAR A BOLA PARA O ALTO E TENTAR ACERTAR O ALVO.

EX 05: IGUAL AO ANTERIOR, IR AUMENTANDO A DISTÂNCIA DA PAREDE.

OBS: DEVEMOS CUIDAR O PÉ ESQUERDO SEMPRE À FRENTE E O DIREITO NÃO PASSAR O ESQUERDO, CUIDAR AO JOGAR A BOLA SEMPRE PARA CIMA E NÃO PARA FRENTE, PARA OS LADOS, PORQUE AI VC VAI ERRAR.