

Educação Física

Voleibol – Escola Carlos Arnóbio – Educação Física – 11 a 13.08.2021 – Prof.: Francisco Diniz
Turma: () 1ªA – () 1ªB – () 2ªA – () 3ªA – () 4ªA – () 4ªB – () 5ªA – () 5ªB



O voleibol surgiu nos Estados Unidos em 1895. Seu criador foi William George Morgan (1870-1942). Na época, Morgan era chefe de Educação Física da “Associação Cristã de Moços” (ACM) em Massachusetts. Sua ideia era criar um esporte que tivesse pouco impacto e contato físico entre os adversários, com o intuito de evitar lesões. Primeiramente, o esporte foi chamado de “mintonette” e, pouco depois, de “volley ball”.

O Jogo

O voleibol ou vôlei é um esporte praticado entre duas equipes numa quadra retangular (aberta ou fechada).



Ela é dividida por uma rede, que é colocada sobre a linha central. O voleibol é jogado com uma bola e inclui diversos passes com as mãos. O objetivo principal é lançar a bola por cima da rede e fazê-la tocar no chão do adversário.

As principais regras do vôlei são:

Cada equipe possui um técnico; Uma partida é constituída de 5 sets; 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.

Quantos jogadores tem o voleibol?

São 6 (seis) jogadores em cada equipe. No total, são 12 jogadores. Existem ainda 6 jogadores reservas. Além do vôlei de quadra, há também o vôlei de praia. Diferente da quadra, o de praia é jogado na areia e contém somente quatro jogadores, sendo dois de cada equipe.

Posições do voleibol

Cada jogador tem uma posição dentro da quadra: 3 jogadores posicionam-se perto da rede; 3 jogadores posicionam-se na linha de trás.

Regras principais

Dois Toques: um jogador não pode tocar a bola duas vezes seguidas.

Três Toques: uma equipe só pode tocar 3 vezes na bola antes de enviá-la para o outro lado.

Toque apoiado: um jogador não pode se apoiar em outro da sua equipe.

Rede: Não é permitido tocar na rede intencionalmente ou de forma a prejudicar o adversário.

Fundamentos do Voleibol

Saque (por cima, por baixo) – Recepção (manchete) – Levantamento (toque, manchete) – Ataque (cortada) – Bloqueio

Quando acontece um ponto?

1- Quando um jogador consegue fazer a bola cair dentro da quadra do outro time.

2- Quando uma equipe jogar a bola fora da quadra é ponto para o adversário.

QUESTÕES

1- Qual o nome do criador do voleibol?

() Pelé () Maradona () William George Morgan

2- O voleibol é jogado principalmente com:

() a cabeça () as mãos () com os pés

3- Qual o nome do fundamento que inicia um jogo de voleibol?

() saque () manchete () cortada

4- Como a gente recebe uma bola que vem do saque?

() com outro saque () manchete () com uma cortada

5- Qual a quantidade máxima de sets de uma partida?

() 5 () 3 () 6

6- Quantos jogadores tem cada equipe?

() 5 () 3 () 6

7- Escreva a frase a seguir: É ponto quando a bola cair dentro da quadra do outro time.

8- Escreva a frase a seguir: Quando uma equipe jogar a bola fora da quadra é ponto para o adversário.

9- Quantas vezes uma equipe pode tocar na bola antes de enviá-la para a quadra adversária?

() 5 () 3 () 6

10- Faça uma bola com material reciclado (papel, sacolas, meia, tecido etc) e poste um vídeo dessa bola no grupo da sua turma.

REFERÊNCIAS

<https://www.todamateria.com.br/voleibol/>

<https://www.youtube.com/watch?v=bfSk1o4TyFA>

<https://www.youtube.com/watch?v=qV-IIOmGuR0>

<https://www.youtube.com/watch?v=ldy0v8fHqsg>

<https://www.youtube.com/watch?v=3xb2k2xWCb0>

<https://www.youtube.com/watch?v=pUVjvae-hqo>

<https://www.youtube.com/watch?v=eZla2YWH2O8>

<https://www.youtube.com/watch?v=9uJm7R6btHs>

<https://www.youtube.com/watch?v=ghDPZun9-wA>

<https://www.youtube.com/watch?v=8btc4nnDgPY>

<https://www.youtube.com/watch?v=2run-dNtr3Y>