



**EJA**

**CANAL SEDUC-PI5**



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA  
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**



AULA Nº:

...



CONTEÚDO:

**VOLEIBOL**



DATA:

**14/08/2020**

# VOLEIBOL

O voleibol é um esporte jogado por duas equipes em uma quadra de jogo dividida por uma rede. Há uma série de versões do jogo disponíveis, cada uma delas adaptadas a uma circunstância diferente de forma que o jogo possa se adaptar aos diferentes praticantes.



# OBJETIVO

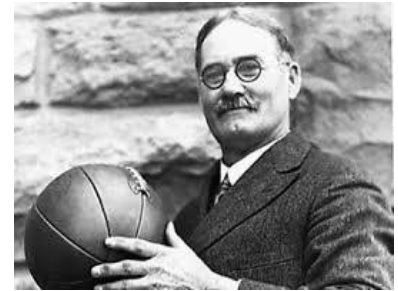
O seu objetivo é enviar a bola, por cima da rede, de forma a fazê-la tocar parte do solo que esteja compreendido dentro da quadra adversária, ao tempo que sua equipe deve impedir o adversário ao mesmo intento. Cada equipe poderá usufruir de até três toques na bola (além do contato com o bloqueio) na tentativa de enviar a bola ao adversário.

# JOGO

Cada jogada se inicia com um saque: um toque inicial realizado por um jogador, denominado naquele momento sacador, enviando a bola por cima da rede em direção à quadra adversária. O rally prossegue até que a bola toque o solo em uma área que esteja compreendida dentro da quadra de jogo, seja “enviada para fora” ou quaisquer das equipes execute uma tentativa frustrada de retornar a bola ao adversário.

A equipe que vencer o rally em jogo marca um ponto (Sistema de Pontos por Rally – SPR). Caso a equipe que recepcionou o saque naquele rally – equipe receptora – seja a vencedora, esta recebe um ponto e o direito de sacar no rally seguinte e, conseqüentemente, cada jogador passa a posição em quadra seguinte, em sentido horário.

# HISTÓRIA



Em 1895 o professor de educação física William G. Morgan, cria o Voleibol, na cidade de Holyoke, em Massachusetts, nos Estados Unidos.

Os frequentadores do jogo eram elitistas e burgueses daquela instituição, que tinham entre 40 e 50 anos de idade.

Naquela época, o esporte da moda era o basquetebol, criado apenas quatro anos antes, mas que tivera um rápida difusão. Era, no entanto, um jogo muito cansativo para pessoas de idade. Por sugestão do pastor Lawrence Rinder, Morgan idealizou um jogo menos fatigante para os associados mais velhos da ACM e colocou uma rede semelhante à de tênis, a uma altura de 1,98 metros, sobre a qual uma câmara de bola de basquete era batida, surgindo assim o jogo de vôlei.

# HISTÓRICO

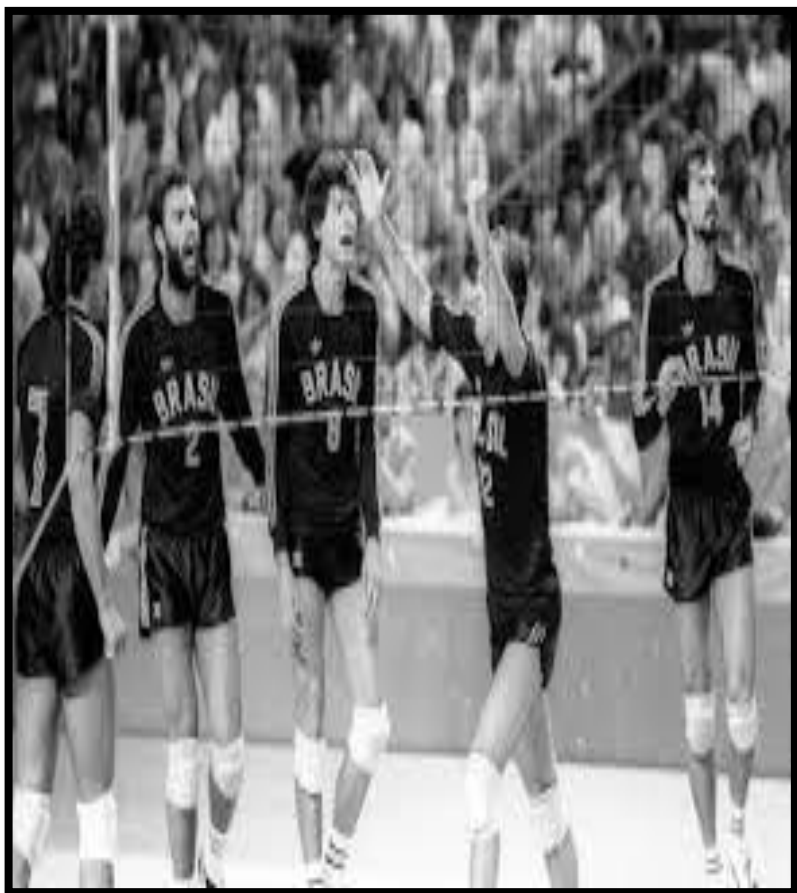


Naquela época, o esporte da moda era o basquetebol, criado apenas quatro anos antes, mas que tivera um rápida difusão. Era, no entanto, um jogo muito cansativo para pessoas de idade. Por sugestão do pastor Lawrence Rinder, Morgan idealizou um jogo menos fatigante para os associados mais velhos da ACM e colocou uma rede semelhante à de tênis, a uma altura de 1,98 metros, sobre a qual uma câmara de bola de basquete era batida, surgindo assim o jogo de vôlei.



A quadra que eles jogaram pela primeira vez tinham as seguintes medidas 7,62m de largura por 15,24m comprimento, com a rede numa altura de 1,98m do chão a borda superior da rede, e a bola, eles usavam uma câmara de borracha de couro.

# NO BRASIL



A iniciação do voleibol no Brasil teve início por meio da Associação Cristã de Moços, em 1916 na cidade de São Paulo.

A Confederação Brasileira de Voleibol foi criada para difundir e desenvolver o esporte no Brasil, no dia 16 de agosto de 1954.

A seleção brasileira de voleibol masculina ficou em segundo lugar nos Jogos Olímpicos de Los Angeles em 1984, com isso ela ganhou espaço e foi conhecida pela sociedade como “geração de prata”.

# FUNDAMENTOS DO VOLEIBOL

O jogo de voleibol possui seis fundamentos que são o saque, passe, levantamento, ataque, bloqueio e defesa.

## 1- Saque:

O saque mais utilizado para a iniciação de aprendizagem da criança no voleibol é o saque por baixo, para as crianças que tem poucas habilidades e condições físicas de realizar um saque potente, e o índice de acerto do saque por baixo é maior.

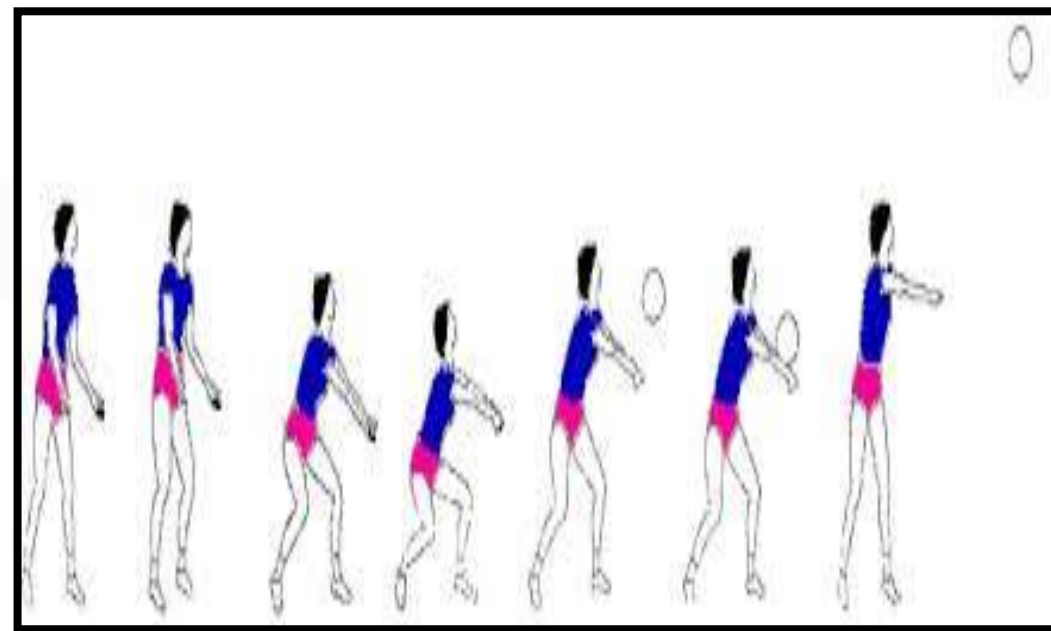




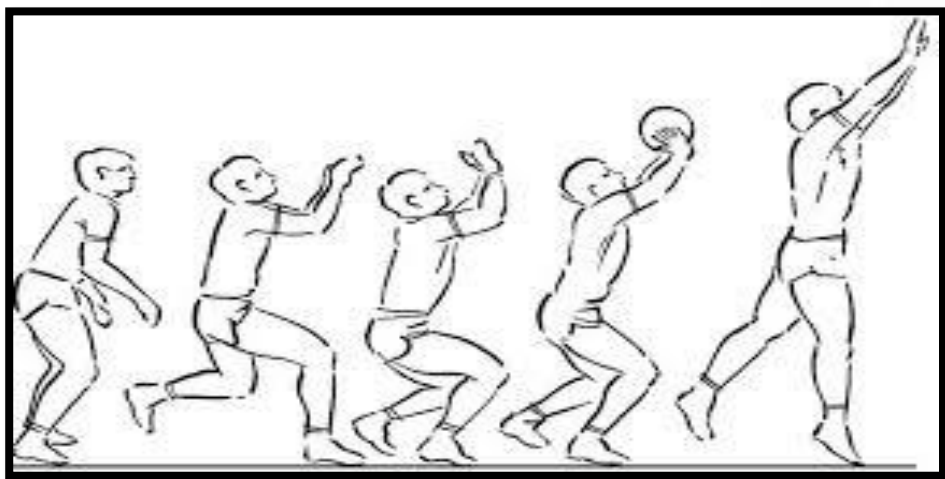
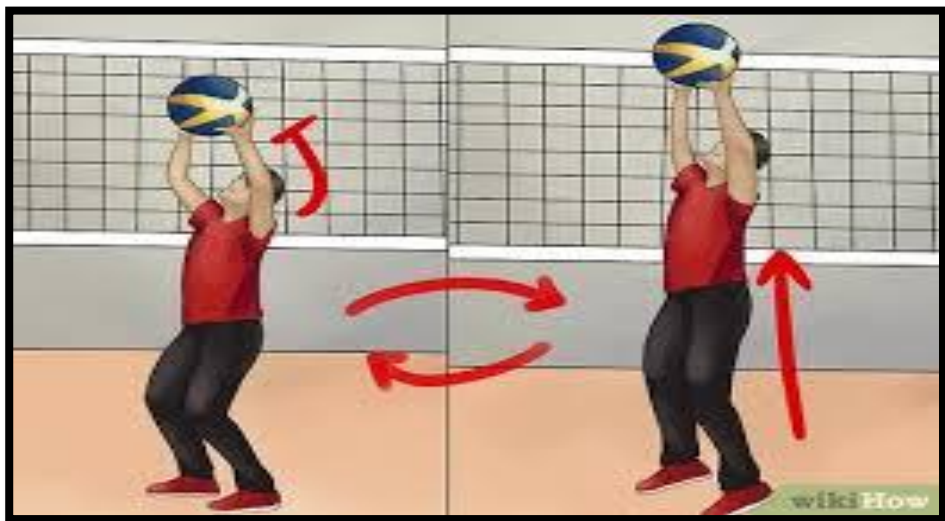
# FUNDAMENTOS

## 2- Passe:

A ação ou execução do passe é executada de manchete ou de toque. Com o objetivo de uma execução perfeita para que tenha uma maior possibilidade de proporcionar excelente ataque, assim aumentando as chances de fazer ponto, com isso para ter uma excelente execução, o importante é delimitar a quadra e as responsabilidades de cada aluno.



# FUNDAMENTOS



## 3- Levantamento :

O levantamento é a terceira ação em uma partida, seu principal objetivo é fazer com que a bola chegue à perfeita condições ao atacante do seu time, e assim possibilitando mais chances de o atacante ter uma excelente execução de ataque.

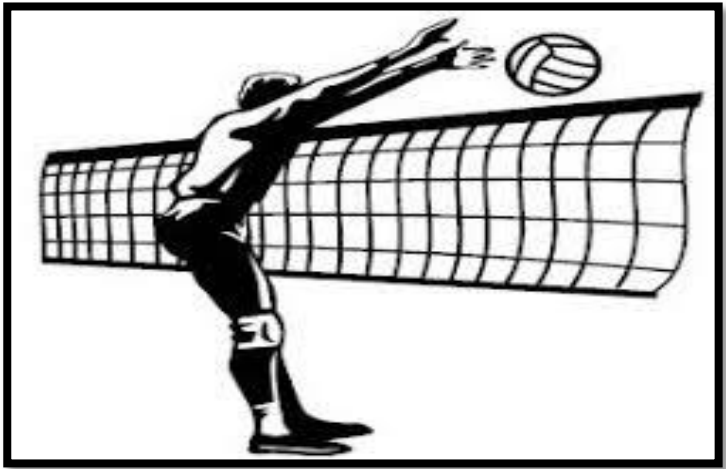
# FUNDAMENTOS



## 4- Ataque :

O ataque é uma habilidade motora que exige uma execução bastante complexa. Sua execução depende muito de como foi a do passe e se a execução do levantamento foi perfeita. Para um bom ataque tem que fazer o movimento correto e assim atacando a bola.

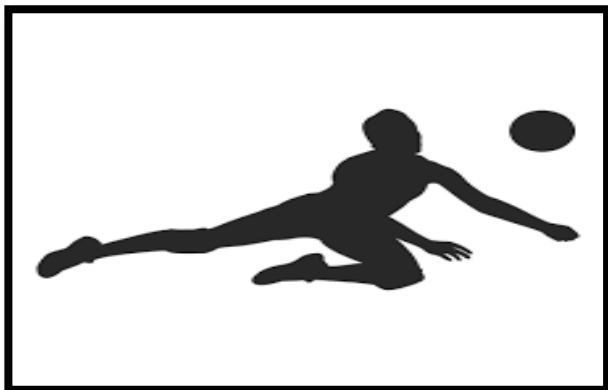
# FUNDAMENTOS



## 5- Bloqueio:

O bloqueio é um ato defensivo de uma equipe, suas ações são realizadas pelos jogadores que ficam nas posições dois, três e quatro e Com objetivo de dificultar e impedir o ataque com time adversário. O bloqueio é classificado, de acordo com o numero de jogadores, em simples, duplo e triplo.

# FUNDAMENTOS



## 6- Defesa:

A defesa tem como objetivo evitar que a bola toque na quadra após um jogador adversário fazer um ataque, é um dos fundamentos mais difíceis, o tipo de defesa mais usada é a manchete. Para a execução da defesa exige um conjunto de técnicas, além da manchete e do toque, tem as ações específicas que se aplica a este fundamento, que são o:

# FUNDAMENTOS



Peixinho O jogador faz o movimento como se estivesse mergulhando, para que a bola não toque no chão. De acordo com Bizzochi (2004), essa ação serve para impedir que a bola do ataque do adversário toque na quadra, e com o próprio corpo sendo como um escudo para defender a bola. Para ser um excelente defensor, o atleta tem que ter coragem.

# QUADRA

A área de jogo compreende a quadra de jogo e a zona livre. Deverá ser retangular e simétrica.

A quadra de jogo é um retângulo medindo 18 metros x 9 metros, circundada por uma zona livre de, no mínimo, 3 metros de largura em todos os lados. O espaço livre de jogo é o espaço sobre a área de jogo desprovido de qualquer obstáculo. O espaço livre de jogo deve medir, no mínimo, 7 metros a partir da superfície de jogo.

Para as Competições Mundiais e Oficiais da FIVB, a zona livre deve medir 5 metros a partir das linhas laterais e 6,5 metros a partir das linhas de fundo. O espaço livre de jogo deve medir, no mínimo, 12,5 metros de altura a partir da superfície de jogo.

