

**SEMEEL**

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

*A mudança está em nossas mãos*

**Atividades Orientadoras**

**7<sup>o</sup>**  
**ano**

**Ensino Fundamental**

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSOR(A)

ANO DE ESCOLARIDADE

7° ano

DATA

20/03 a 24/03

NOME:

HOJE É?

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

CÓDIGO BNCC

EF67EF03

## EDUCAÇÃO FÍSICA

EF

### A HISTÓRIA DO VOLEIBOL

O voleibol foi criado nos Estados Unidos, no dia 9 de fevereiro de 1895, pelo diretor de educação física da ACM (Associação Cristã de Moços de Massachusetts) William George Morgan.

Ao inventar o voleibol e suas regras, Morgan tinha como objetivo principal a criação de um esporte sem contato físico entre os jogadores. Desta forma, ele pretendia oferecer às pessoas (principalmente aos mais velhos) um esporte em que as lesões físicas, provocadas por choques entre pessoas, seriam raras.

Nos primeiros anos, o voleibol ainda não contava com uma bola específica, sendo praticado com uma câmara da bola de basquete. A rede era improvisada, a mesma usada nas partidas de tênis. Neste período, o esporte era conhecido por Mintonette. Com o passar do tempo, foi ganhando o nome popular de volleyball, que acabou se tornando oficial.

As regras oficiais de hoje definem que cada equipe deve ser composta por seis jogadores em cada time. Um time inicia a partida sacando e ao adversário é permitido que dê três toques na bola antes de devolvê-la. Ganha o jogo quem ganhar primeiro três sets, com 25 pontos cada um. Sobre a estrutura oficial, deve-se dizer que a quadra é retangular com dimensões de 18m x 9m. A bola é feita em couro e apresenta massa aproximada de 270 gramas.

#### Os principais fundamentos do voleibol são:

- **Manchete:** as pernas devem estar afastadas até a largura dos ombros e levemente flexionadas, com uma perna à frente da outra e os braços devem ser unidos pelas mãos sobrepostas, estendidos à frente do corpo. A bola deve ser rebatida com os antebraços, o que permite que ela seja amortecida e tome outra direção;

- **Toque:** As pernas devem estar abertas na largura dos ombros e semiflexionadas. Os braços também devem estar semiflexionados, direcionados acima da cabeça e a frente do corpo. O contato das mãos com a bola dar-se-á delicadamente por meio da parte interna dos dedos;

- **Saque:** O movimento inicial deve acontecer com os pés em paralelo e a perna contrária ao braço que irá bater na bola deve ficar à frente. A bola deve ser

segurada à frente da mão que fará o saque, enquanto o braço de ataque se movimenta de trás e cima para golpear a bola;

- Cortada: trata-se de uma rebatida de bola, caracterizada pela alta velocidade em que atinge a quadra adversária.

### ATIVIDADES

1. O voleibol foi criado no dia 9 de fevereiro de 1895, em qual país?

---

2. Nos primeiros anos, o voleibol não tinha materiais e utilizou de quais esportes?

---

---

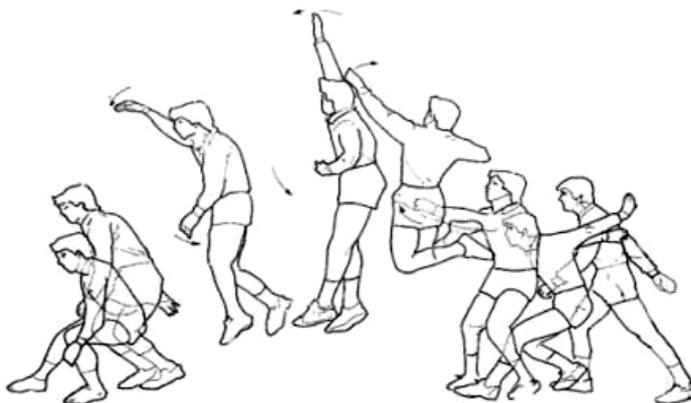
3. Nos primeiros anos, o voleibol era conhecido por?

---

4. Assinale a alternativa em que todas as palavras correspondam aos fundamentos do voleibol:

- a) manchete, saque por cima, bola;
- b) saque por baixo, toque de bola por cima, rede;
- c) manchete, saque por cima, saque por baixo.

1. A imagem abaixo corresponde a que tipo de fundamento?



---