

Escola \_\_\_\_\_  
Aluno \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

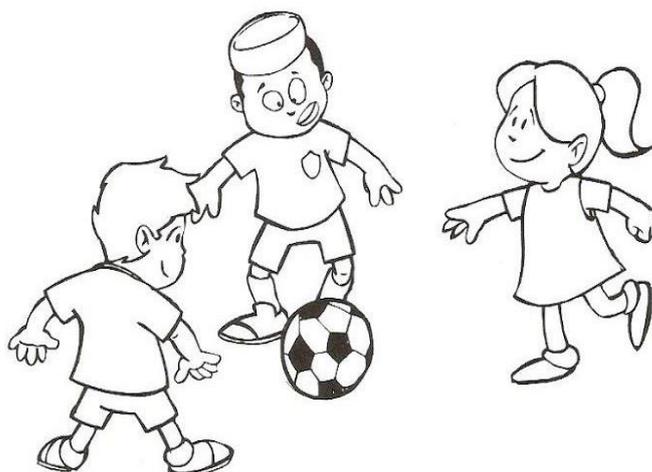
## EDUCAÇÃO FÍSICA- 1º ANO E 2º ANO

### BRINCADEIRAS DE CRIANÇA

ESCREVA DO SEU JEITO O NOME DAS BRINCADEIRAS REPRESENTADAS ABAIXO:



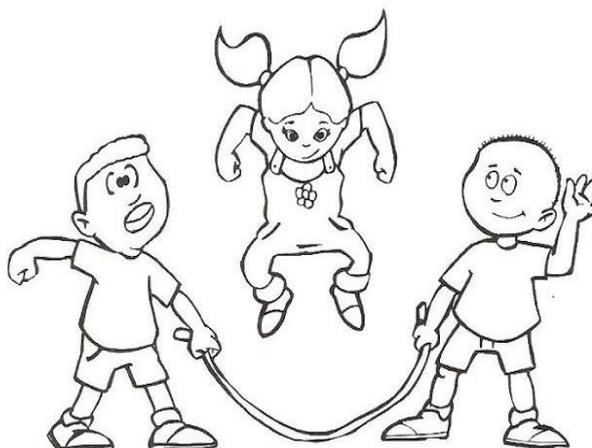
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Escola \_\_\_\_\_  
Aluno \_\_\_\_\_

### EDUCAÇÃO FÍSICA- 3º ANO E 4º ANO

1) Observe a imagem e escreva o que são jogos cooperativos?



\_\_\_\_\_

2) O que são jogos populares?

\_\_\_\_\_

3) Preencha a tabela abaixo de acordo com as imagens que você consegue identificar.



JOGOS E BRINCADEIRAS POPULARES	JOGOS SENSORIAIS	ESPORTES
1		
2		
3		
4		
5		
6		

4) Desenhe uma brincadeira popular onde você precisa exercitar os músculos do braço esquerdo e a perna direita.

5) O movimento de arremessar a bola para “queimar” o jogador adversário, refere a que tipo de jogo ou brincadeira? Assinale a opção com a resposta correta.

- A) ( ) Handebol
- B) ( ) Bola de gude
- C) ( ) Queimada
- D) ( ) Pique fruta

6) CAÇA BRINCADEIRAS

C	A	C	H	I	N	E	L	I	N	H	O	X	Y
R	I	O	Q	U	E	I	M	A	D	A	P	E	J
U	K	R	M	C	F	A	Y	J	B	I	N	G	O
E	I	N	A	Y	H	Ç	I	B	O	H	T	N	G
K	M	B	R	N	X	A	D	R	E	Z	A	I	O
Ç	E	L	I	W	D	I	C	V	V	Y	N	M	D
B	G	S	O	D	P	A	E	W	R	C	G	B	A
I	A	G	T	V	G	S	Y	C	A	O	R	A	V
C	L	L	E	Á	O	Z	I	N	Y	R	A	Q	E
F	E	S	A	E	T	W	A	T	H	D	N	W	L
G	D	Y	J	N	I	U	P	O	J	A	Z	L	H
L	O	W	K	L	Ç	T	A	T	E	L	O	D	A
G	M	M	O	R	T	O	V	I	V	O	X	Ç	O
Z	A	P	M	A	H	N	I	L	E	R	A	M	A

CORDA - MODELAGEM – ESTÁTUA – ADOLETÁ - BINGO – QUEIMADA – AMARELINHA – XADREZ - MORTO VIVO – CASINHA – TANGRAM – CIRANDA- BALANÇO- GINCANA- JOGO DA VELHA – CHINELINHO.

Escola \_\_\_\_\_  
Aluno \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

## EDUCAÇÃO FÍSICA- 5º ANO

### A HISTÓRIA DO VOLEIBOL

O vôlei foi criado em **1895**, pelo professor de Educação Física William **G. Morgan**, na cidade de **Holyoke**, em Massachusetts, nos Estados Unidos. O primeiro nome deste esporte que viria se tornar um dos maiores do mundo foi mintonette. Naquela época, o esporte da moda era o basquetebol, criado apenas quatro anos antes, mas que tivera uma 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.

Uma equipe de voleibol de **quadra possui 6 jogadores** e o voleibol de **areia possui 2 jogadores**.

Os principais fundamentos do vôlei são: **Saque, Toque, Manchete, Cortada e bloqueio**, também podem determina-los como os movimentos para trabalhar o ataque e defesa durante o jogo.

Fundamentos do vôlei:

#### **Quando se comete faltas no vôlei?**

As regras do voleibol incluem diversas faltas no saque, ataque, passe de bola, toques, posição, rotação de jogadores, dentre outros. Alguns exemplos de falta são:

**Dois Toques:** quando um jogador toca a bola duas vezes consecutivas ou a bola bate em várias partes de seu corpo.

**Quatro Toques:** quando a equipe toca na bola quatro vezes antes de enviá-la aos adversários.

**Toque apoiado:** quando um jogador se apoia em outro da sua equipe. Também é considerado falta se ele se apoia em alguma estrutura ou objeto dentro da área de jogo para golpear a bola.

**Rede:** se jogar a bola entre o espaço das duas antenas próximas da rede, o jogador cometerá falta.

#### **Fundamentos do Voleibol**

Cada jogada do vôlei tem início com os **sakes**. O sacador, como é chamado o jogador que lança a bola, tem que arremessar a bola por cima da rede e dentro da quadra de seu adversário.

Se ele ultrapassar o limite, a bola vai retornar para seu adversário sacar. Note que quando a bola toca no chão do time adversário, ocorre a marcação de pontos.

A chamada "zona de saque" representa o local onde o jogador (sacador) deve permanecer para lançar a bola. Trata-se de uma área de 9 metros de largura situada após cada linha de fundo.

Após o saque, tem-se os **passes** de bolas. Ou seja, os movimentos realizados entre os jogadores que recebem a bola. O passe mais comum e conhecido é a *manchete*. Esse passe é realizado com as mãos unidas.

Os **levantadores** são os jogadores responsáveis por receberem os passes. Como o próprio nome já indica, eles levantam a bola com a ponta dos dedos. Em seguida, passam aos atacantes que tentam marcar ponto ao lançar para o campo adversário.

Os **atacantes** colocam muita força na jogada e com um grande salto objetivam tocar o chão da equipe adversária para fazer o ponto.

Os adversários podem, no entanto, realizar um **bloqueio** ou defesa para que a bola volte e toque no chão da equipe que atacou.

**Jogos Cooperativos:** são dinâmicas de grupo que têm por objetivo despertar a consciência de cooperação e promover efetivamente a ajuda entre as pessoas.

**Jogos populares são** aqueles conhecidos também como **jogos** de rua em que seus elementos podem ser alterados, decididos pelos próprios jogadores com flexibilidade nas regras, e sem exigir recursos mais sofisticados pois sua origem está na cultura **popular**.

**Exemplos:** Amarelinha, queimada, cabo de Guerra e esconde-esconde.

**Jogos Sensoriais são:** aqueles em que se trabalham com os sentidos (Visão, Audição, Paladar, Olfato e Tato). Esse tipo de **jogo** contribui para que os participantes sejam capazes de desenvolver o sentido da ordem, além de ritmo, forma, cor, tamanho, do movimento, da simetria, da harmonia, do equilíbrio. Os jogos sensoriais devem ser feitos sempre com os olhos vendados.

**Responda corretamente com atenção.**

**1) Em que ano foi criado o voleibol?**

- 1997
- 2007
- 1895
- 1996

**2) Qual era o nome original do voleibol?**

- Mintonette
- Futevôlei
- volibol
- Bola sobre rede

**3) Quanto ao toque:**

A –  Cada equipe tem o direito de tocar a bola no máximo duas vezes, além do toque do bloqueio, para devolver a bola.

B –  Cada equipe tem o direito de tocar a bola no máximo três vezes, além do toque de manchete, para devolver a bola.

C –  Cada equipe tem o direito de tocar a bola no máximo quatro vezes, além do toque do bloqueio, para devolver a bola.

D –  Cada equipe tem o direito de tocar a bola no máximo três vezes, além do toque do bloqueio, para devolver a bola.

**4) Quais são somente fundamentos do voleibol?**

- Saque, manchete, passe de peito.
- levantamento, cortada, arremesso ao gol.
- cortada, bloqueio, arremesso à cesta.
- Saque, manchete, toque.

**5) Qual é o fundamento que consiste em saltar próxima a rede formando uma barreira com as mãos, impedindo que a bola passe para sua quadra?**

- Cortada
- Manchete
- Saque
- Levantamento
- Bloqueio



## fundamentos voleibol

B E L Ü C Ó J R O Ê P Ç G S D L O S G P  
M A R V N Á ã N S Õ Z À O Ô Z V A A M A  
Ç L X C C B V Ç Á J J C À I I P V Q Â Ê  
Í Ô Õ Q M L R À Ò Â T Õ ã A I O G U B D  
Y I U U V O Ç Ó Ú X O M Q É M N Ô E M T  
Z V K S R Q Q O Ò P T Q Ó Ò E U ã U V R  
F Ç Ü Ü Ê U Ò Z Í K N Ú Â ã É Z Q Q E Õ  
O Ó Y Z P E Â I Q D E Ú Ç Â F E Ó O Û N  
Ô X J Ü E I ã N J Â M Õ Ê M V D M T P S  
Y Í B Â Õ O H W O Ç A Ê N H N Q E Í B O  
Ü Ú Ç U É D M X Q M T U À C M Y X A E A  
U A ã Q H Ó Q Õ Ò O N Ò E Ô Ò B Á C Ò C  
C N Q Ó A Q R M X X A Ú Ú É ã Ú N Ô I H  
C Õ Ü X B Ü Ô É Â Ê V S C Ô J J G K L F  
Ó I H A O É S B A P E T E H C N A M À Ü  
P C Ü ã X D Â I R J L É U O P Ç Q T Y A  
Ç T Q S ã R T F C O R T A D A É ã R Õ D  
Ó ã H Ü I T B À Ç C R I U Ê A S Q Y ã M  
Ê Ò Í E ã Á J Q A U Ô J Y Ü B J T Ò C Ú  
O G O G J Ç D Ó P N Z V A K Ê M T Á M Ú

SAQUE  
BLOQUEIO  
CORTADA  
MANCHETE  
TOQUE  
LEVANTAMENTO

