

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 7

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 9.º

ÁREA(S) DE CONHECIMENTO
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS

Atividades Físicas: Voleibol

Aptidão física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa *FITescola*®, para a sua idade e sexo.

Conhecimentos: Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.

Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo.

Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.

3 Toques



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Receção da bola numa taça de plástico

- Receber uma bola de papel com uma taça de plástico, colocada acima e à frente da testa, tal como está ilustrado nas figuras abaixo (simulando a receção em passe);

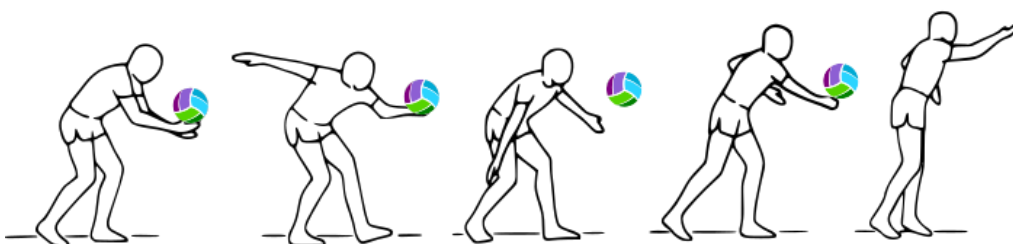


- Pede a alguém que lance a bola 10x e vê quantas vezes consegues apanhar;

- É importante deslocares-te o mais rápido possível e colocares-te por baixo da bola para conseguires recolhê-la na taça;
- Podes repetir o exercício quantas vezes desejares para aumentares a tua taxa de sucesso no mesmo.

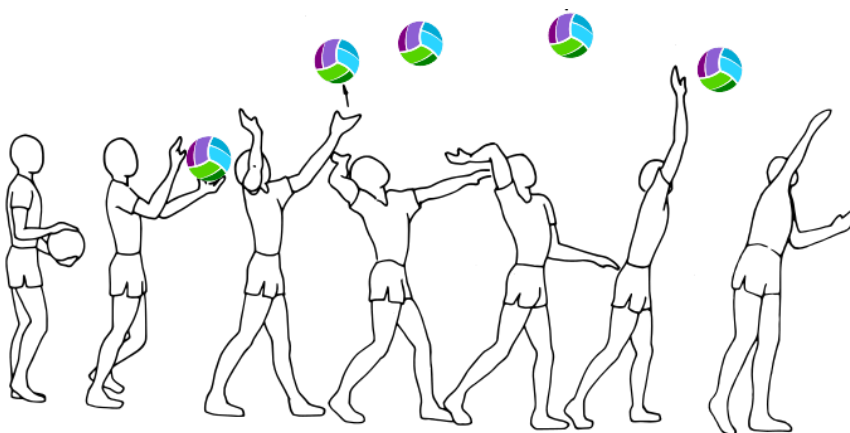
2. Realização de Serviços com bolas de papel

- Arranja 10 bolas de papel (reciclando algum papel que tiveres);
- Arranja um alvo (pode ser uma panela, um balde, um alguidar, uma manta, uma folha de papel, etc.);
- Repete os exercícios de serviço por baixo e serviço por cima efetuados na aula, tentando acertar com as bolas de papel no alvo que escolheste;
- Realiza 10 serviços por baixo e vê quantas vezes acertaste no alvo.



In <http://jogarvolei.com/treino/fundamentos-voleibol-saque-por-baixo/>, consultado em 20 de maio de 2020

- Realiza 10 serviços por cima e verifica quantas vezes acertaste no mesmo ou noutra alvo.



In <http://jogarvolei.com/treino/saque-por-cima-fundamentos-voleibol/>, consultado em 20 de maio de 2020

Tenta melhorar a tua taxa de sucesso na realização de cada exercício. Repete as vezes que quiseres.