



8ª COORDENADORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO
SANTA MARIA – RS ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
COLÉGIO ESTADUAL MANOEL RIBAS
Rua José do Patrocínio, 85 – CEP 97050-150 – Fone: 0xx.55.3222.0433
E-mail: colegiomaneco@gmail.com e ssemaneco@gmail.com



1* séries

EDUCAÇÃO FÍSICA/20

Professoras :MARIA HELENA,MIRIAM ,ADRIANA

NOME:.....SÉRIE/TURMA:.....DATA:.....

Livro de Regras Oficiais de Voleibol(2017–2020).

Atividade I

1-ÁREA DE JOGO

- a) DIMENSÕES
- b) LINHAS DE MARCAÇÃO DA QUADRA
- c) ZONAS E ÁREAS

2 REDES E POSTES

- a) ALTURA DA REDE masculina e feminina
- b) ESTRUTURA DA REDE
- c) ANTENAS
- d) POSTES

3 BOLA

- a) CARACTERÍSTICAS DA BOLA

4 EQUIPES

- a) COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES
- b) UNIFORMES E DEMAIS EQUIPAMENTOS

5 RESPONSÁVEIS PELA EQUIPE

- a) CAPITÃO
- b) TÉCNICO
- c) ASSISTENTE TÉCNICO

6-CARACTERÍSTICAS DO JOGO

- a) O JOGO
- b) PARA MARCAR UM PONTO,
- c) VENCER UM SET E A PARTIDA

7-SITUAÇÕES DE JOGO

- a) BOLA “EM JOGO”
- b) BOLA “FORA DE JOGO”
- c) BOLA “DENTRO”
- d) BOLA “FORA”



1* séries

EDUCAÇÃO FÍSICA/20

Professoras :MARIA HELENA,MIRIAM ,ADRIANA

NOME:.....SÉRIE/TURMA:.....DATA:.....

Livro de Regras Oficiais de Voleibol(2017–2020).

Atividade II

8- JOGANDO A BOLA

- a) TOQUES DA EQUIPE
- b) CARACTERÍSTICAS DO TOQUE
- c) FALTAS AO JOGAR A BOLA

9- BOLA EM RELAÇÃO À REDE

- a) BOLA CRUZANDO A REDE
- b) BOLA TOCANDO A REDE
- c) BOLA NA REDE

10 JOGADOR NA REDE

- a) INVASÃO SOBRE A REDE
- b) PENETRAÇÃO SOB A REDE
- c) CONTATO COM A REDE
- d) FALTAS COMETIDAS POR JOGADORES NA REDE

11 SAQUE

- a) PRIMEIRO SAQUE DE UM SET
- b) ORDEM DE SAQUE
- c) AUTORIZAÇÃO DO SAQUE
- d) EXECUÇÃO DO SAQUE

12-AÇÕES DE JOGO

- a) MARCANDO UM PONTO
- b) PARA VENCER UM SET
- c) PARA VENCER A PARTIDA

13- FORMAÇÃO INICIAL DAS EQUIPES

- a) POSIÇÕES
- b) FALTAS DE POSIÇÃO
- c) ROTAÇÃO
- d) FALTAS NA ROTAÇÃO