



Disciplina: **Educação Física**

Professor(a): Angela Fantinel

Série: **3 séries**

Turma(s): A ao G - TODAS

1. PLANO DE AÇÃO:

1 1) Objetivos:

Revisar as regras oficiais e aprofundamento dos sistemas de jogo no voleibol.

1.2) Justificativa:

Os alunos devem fazer uma revisão das regras oficiais de voleibol para um melhor aperfeiçoamento da prática, assim como dos sistemas de jogo.

1.3) Atividades a serem trabalhadas:

- Por exemplo:

Atividades práticas (educativos e situação de jogo), observando as regras oficiais e aprofundando os sistemas de jogo (caso houvesse aula prática). Pesquisa e revisão das regras oficiais de voleibol, bem como questões sobre sistemas de jogo.

1.4) Data para execução:

De 23 a 30 de abril de 2020.

1.5) Estratégias para o controle de frequência do aluno:

Realização das atividades propostas.

Anexar às atividades utilizadas, tal qual foram enviadas aos alunos.

Caros alunos, vocês deverão fazer uma revisão das regras oficiais, bem como pesquisar sobre os sistemas de jogo no voleibol.

Referencial teórico:

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

Com base no que foi solicitado acima, faça as questões abaixo:

1-No voleibol, cada equipe ocupa uma metade da quadra que, por sua vez, é subdividida em zona de ataque e zona de defesa. Diferentemente de outras modalidades coletivas, há uma obrigatoriedade de posicionamento para os jogadores dentro de quadra em determinadas situações do jogo. Em relação a esta regra do posicionamento é correto afirmar que:

- a() as posições 1, 2 e 3 estão dispostas na zona de ataque;
- b() jogadores que ocupam as posições 4, 5 e 6 não podem executar o bloqueio, pois se encontram na zona de defesa;
- c() após o saque, os atletas devem respeitar a ordem do posicionamento, evitando deslocamentos pela quadra de jogo;
- d() pela regra do posicionamento, a posição 3 está situada na zona de ataque, sendo que deve estar sempre à frente da posição 6 e entre as posições 2 e 4;
- e() jogadores nas posições 5, 6 e 1 não podem efetuar o ataque (cortada), pois se encontram na zona de defesa.

2-De acordo com as regras oficiais do voleibol, a equipe que recebe o saque deve enviar a bola de volta ao campo daquele que sacou. Não é uma condição da volta da bola ao campo daquele que sacou:

- a() na execução de cada toque, não é permitido segurar ou conduzir a bola;
- b() dar no máximo 3 toques na bola;
- c() os toques devem ser realizados por atletas alternados;
- d() antes de a bola cruzar a rede, a equipe deve mandar a bola, necessariamente ao levantador da equipe;
- e() não permitir que a bola toque o solo de seu campo de jogo.

3-Quais são os tipos de sistemas de jogo no voleibol:

- a()6x2, 4x2, 5x1;
- b()6x0, 4x3, 5x1;
- c()6x0, 4x2, 5x2;
- d()6x0, 4x1, 5x1;
- e()6x0, 4x2, 5x1.

4-No vôlei de quadra, os sistemas ofensivos são as ações pré-estabelecidas para efetuar o ataque. Há sistemas ofensivos sem troca (6x0), sistemas ofensivos com troca na rede (3x3, 4x2 simples e 4x2 pela ponta) e sistemas ofensivos com infiltração e trocas na rede e fundo de quadra (4x2 ofensivo e 5x1). Sobre os sistemas ofensivos é correto afirmar:

- a()no sistema ofensivo 4x2 simples, há 4 atacantes e 2 levantadores;
- b()no sistema ofensivo 4x2 pela ponta, os levantadores atuam pela posição 3, para a entrada e saída de rede;
- c() infiltração é a movimentação realizada pelo atacante, que se encontra na zona de defesa, para efetuar o ataque na zona de ataque;
- d()o sistema ofensivo 5x1 é pouco utilizado por equipes de alto rendimento e o levantador não possui grande responsabilidade no jogo.

5-Suponha que o treinador de uma equipe de voleibol optasse por usar um sistema 5x1. Em quais posições ele deveria colocar, respectivamente, o levantador e o seu oposto para o início do set?

- a()6 e 4
- b()1 e 4
- c()6 e 1
- d()2 e 4
- e()3 e 1