



SEMANAS 5 e 6

SALA DE AULA



Disciplina: Educação Física

3º ao 5º ano do Ensino Fundamental

ESPORTES DE REDE



Você já percebeu que o **voleibol** e o **tênis de mesa** (popularmente conhecido como “ping-pong”), apesar de serem esportes com regras diferentes, possuem diversas **semelhanças**? Nesses esportes, além de não haver contato físico com o adversário durante a disputa, há uma rede dividindo o espaço em que cada equipe deverá atacar e defender. Junto com o **badminton**, **tênis de campo** e outros jogos, eles podem ser chamados de “**Esportes de Rede**”.

Um pouco mais sobre o voleibol

O voleibol é atualmente o **segundo esporte mais popular do Brasil**. A seleção brasileira feminina já foi medalhista em 4 jogos olímpicos. Já a masculina, foi tricampeã mundial e conquistou 6 medalhas olímpicas.



Além de ser praticado em grandes competições internacionais, o voleibol também é **muito praticado para o lazer, manutenção da saúde e qualidade de vida**, principalmente em suas formas adaptadas. Assim, é um esporte **praticado por diversas idades, incluindo crianças pequenas e idosos**.

Referência: VOLEIBOL. In: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. Flórida: Wikimedia Foundation, 2021. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Voleibol&oldid=58156859>>. Acesso em: 24 fev. 2021.

MEXA-SE!



Já pensou em **desenvolver suas habilidades** para jogar **voleibol e outros esportes**? Você pode tentar fazer essa **atividade** (ou outra que seu professor propor), **de acordo com suas possibilidades**:

- 1- Jogar uma bola para o alto com as mãos e segurá-la sem deixá-la cair no chão;
- 2- Jogar uma bola para o alto com as mãos, bater uma palma enquanto a bola estiver no ar, e segurá-la sem deixá-la cair;

3- Trocar passes (passar e receber de volta a bola de uma outra pessoa) sem deixar a bola cair.

Tente fazer uma quantidade de vezes que **torne o momento desafiador, aumentando a dificuldade aos poucos** (por exemplo, lançando a bola mais distante ou tentando aumentar a quantidade de vezes sem deixar a bola cair), **sem esquecer da segurança**.

Lembre-se: a atividade acima é **apenas uma sugestão**. Seu **professor de Educação Física pode te orientar melhor** sobre as atividades práticas ideais para você.

A VOZ DO ALUNO

Centenas de alunos participaram do primeiro desafio para saber mais sobre a Educação Física. Muitos deram ideias para as aulas, entre elas, com a sugestão de usar bexigas nas aulas a distância. **Que tal aproveitar o tema da atividade e brincar de vôlei com bexigas?**



PENSE!

Como você se sente realizando as aulas de Educação Física em casa?



(A) FELIZ



**(B) NEM FELIZ
NEM TRISTE**



(C) TRISTE

DESAFIOS!

Se você deseja aprender mais sobre os Esportes de Rede e testar seus conhecimentos pode fazer, opcionalmente, esse desafio:

<http://bit.ly/desafiosef>



“O pessimista vê dificuldade em cada oportunidade; o otimista vê oportunidade em cada dificuldade.”

Bertram Carr