

EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME: _____ 5º ANO

ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: o aluno poderá escrever no caderno o título da atividade e a data.

LEIA COM ATENÇÃO:

ESPORTES DE REDE são aqueles que usam a rede para dividir o campo em duas metades, como o Vôlei, o Tênis, o Tênis de mesa, o Badminton, entre outros.

O esporte que iremos estudar é um esporte de rede, é o Vôlei.

O Voleibol ou Vôlei é um **esporte praticado entre duas equipes** com 6 jogadores em cada **lado, em uma quadra retangular** (aberta ou fechada). Ela é dividida por uma rede colocada verticalmente sobre a linha central.

O Voleibol é jogado com uma bola e inclui diversos passes com as mãos. O objetivo principal é lançar a bola por cima da rede e fazê-la tocar no chão do adversário.



Responda de acordo com as informações acima, e anote suas respostas no caderno:

- 1). O que são esportes de rede?
- 2). Qual é o objetivo do Vôlei?
- 3). Você já conhecia o Vôlei?

Antes de qualquer atividade física os atletas fazem exercícios de alongamento pois assim preparam o corpo e diminuem as chances de se machucarem. Vamos fazer também? Coloque uma roupa confortável e se quiser pode até colocar uma música calma, faça pelo menos 10 segundos em cada posição. Tudo que fizer de um lado, faça do outro também. Convide a família!

