Nome: Lucas Mateus Fernandes Tema: Manchete no Voleibol

Jonathan Marcelino Data: 27/04/2016

Henrique Amaral Tempo: 50minutos  
 Lauro Salomé Curso: Educação Física Licenciatura

Materiais:\*6 bolas de voleibol

\*5 arcos,

\*1pacote de balão

Objetivo Geral: Fazer com que o aluno aprende fundamentos técnicos do voleibol.

Objetivo Específico: Fazer com que o aluno compreenda a maneira correta de se executar o elemento técnico manchete.

OBS:O professor sempre que possível colocará os alunos em um círculo de modo que todos alunos tenham contato visual com o professor para que a mensagem seja transmitida com mais eficiência.

Atividade 1 (5 minutos)

Os alunos se espalharam pela quadra e quando o professor (estagiário/acadêmico regente da atividade) gritar o nome de um aluno que será o pegador e terá que correr e tocar em uma pessoa ,quem for tocado terá que dar a mão ao pegador .tal atividade é conhecida como pique-corrente porem há uma adaptação para que diminuir a ansiedade dos alunos fazendo que quando a “corrente “ for composta por 4 pessoas ela se “quebrará” ou seja terá 2 duplas como pegadores ,a atividade segue até que todos alunos sejam pegadores.

Atividade 2 (10 minutos)

Colocar os alunos em um círculo de modo que todos alunos tenham contato visual com o professor que fará um alongamento priorizando membros superiores e logo após explanar para os alunos a definição de manchete e o método correto de se fazer tal elemento técnico.

“Manchete é uma técnica de levantamento e recepção muito eficaz contra saques e cortadas além de ser usada em bolas que vem abaixo da altura do peito onde é inviável usar o elemento “toque por cima”

A mão não dominante fica fechada (levando as falanges ao metacarpo/levando a ponto dos dedos ao punho),sendo envolvida pela mão dominante de modo que os polegares fiquem paralelos um ao outro e ao ante braço. Tal técnica é realizada com os braços um pouco separados e estendidos, o movimento da manchete tem inicio nas pernas e é realizado de baixo para cima”

Atividade 3 (10 minutos)

A sala é dividida em 3 (podendo variar com a quantidade de alunos presente) turmas sendo que cada turma será dividida em 2 filas. Os alunos se juntarem em duplas de cada turma ( 1 pessoa de cada fila ) que terão que aplicar a técnica de manchete no balão passando o para o seu parceiro de modo que de apenas um toque por vez com o objetivo de conduzir o balão até um bambolê posicionado há uma distancia de +- 10 da fila. Assim que o balão cair dentro do bambolê ( ou próximo ) +2 pessoas da turma saíram da posição inicial e a atividade se repetira ate que todos tenham participado.

Atividade 4 (5 minutos)

A sala será dividida em 6 filas .Um aluno e cada fila dará uma manchete e sairá andando em direção a bola de modo que após tocar o chão ele consiga dar outra manchete ( assim sucessivamente até atravessar a quadra) .A atividade se encerrará quando todos tiverem participado

Atividade 5 (5 minutos)

A sala será dividida em 6 filas .Um aluno e cada fila dará uma manchete e sairá andando em direção a bola de modo que consiga dar outra manchete antes da bola tocar o chão ( assim sucessivamente até atravessar a quadra) .A atividade se encerrará quando todos tiverem participado

Atividade 6 (10 minutos)

Os alunos em duplas se deslocarão de um lado para o outro da quadra dando passes de manchete e tentarão acertar a bola dentro do bambolê “Arco”

Atividade 7 (10 minutos)

Os alunos se colocarão em pé em cima da linha central e terao que encostar na trave do gol , porém só podem andar quando o professor disser a palavra verde ,e no momento em que ele dizer vermelho os alunos terão que ficar imóveis sendo que quem se mexer terá que voltar para o início