

Escola Municipal Hildete Lomanto

Educação Física

Professor: Leandro Fonsêca Lopes

Aluno(a): _____

Data: _____

Série: 6 e 7 anos

Tempo de execução: 2 aulas

Zonas na quadra de vôlei:

Saque: área que o jogador pode realizar seu melhor saque, localiza-se atrás da linha de fundo.

Defesa: zona com três jogadores responsáveis pela defesa dos ataques da outra equipe e cobertura do fundo de quadra. Esses jogadores podem realizar ataque se saltarem antes da Linha de Ataque como comentamos na aula anterior. Também conhecida como zona de trás.

Ataque: nessa zona estão os três jogadores que podem atacar e bloquear próximo à rede. Essa zona também é conhecida como zona da frente.

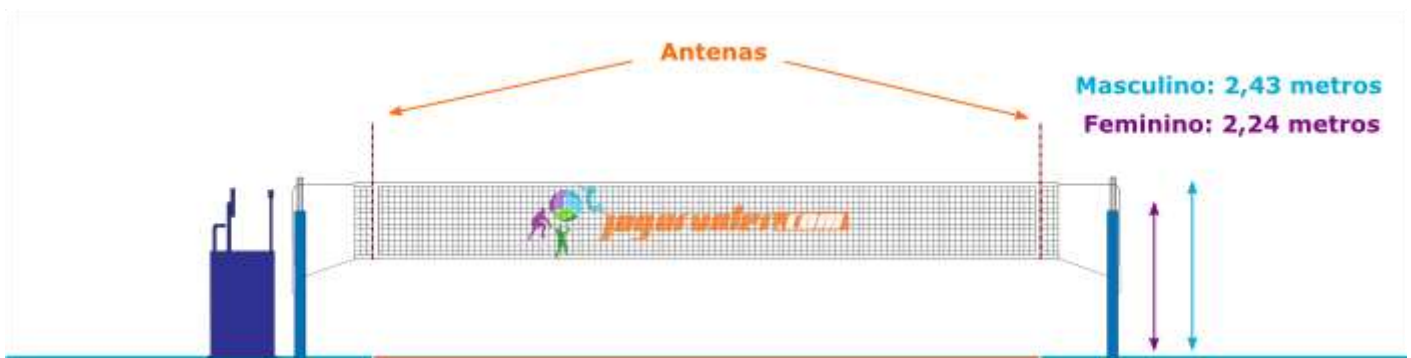
Livre: área considerada como fora da área da quadra dos times, de tamanho infinito onde todos os jogadores podem recuperar a bola. A bola que tocar essa área diretamente sem ter tocado em um adversário anteriormente, é considerada como bola fora e o ponto é do adversário.

Agora vamos conhecer sobre a rede.

REDE DE VÔLEI

Sobre a linha central, a rede separa a quadra das duas equipes e dependendo da idade e sexo dos jogadores sua altura varia.

A altura de rede deve sempre ser medida a partir do centro, seguem as seguintes medidas oficiais para a categoria adulta:



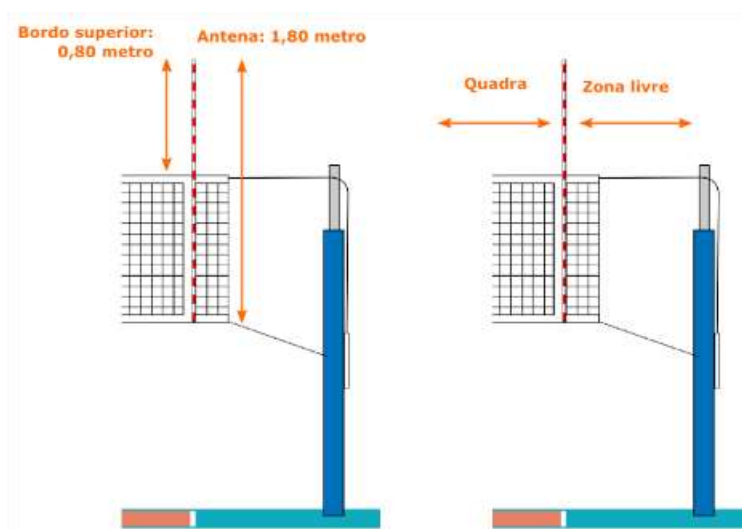
Masculino adulto: 2,43 metros

Feminino adulto: 2,24 metros

Na rede de vôlei é colocado um par de antenas, uma em cada lado para delimitar a quadra.

A bola deve sempre passar para a outra equipe entre as duas antenas e sem tocá-las.

Toda a área que não está entre as duas antenas é considerada zona livre como vimos acima.



Agora responda as questões abaixo baseado no que você estudou na sala.

1. Quais são as zonas de uma quadra de vôlei?

2. Onde fica a zona de saque?

3. Quantos jogadores ficam na defesa?

4. Qual o outro nome da zona de ataque?

5. Qual o limite da zona livre?

6. Qual a medida oficial da rede de vôlei masculina adulto?

7. Qual a medida oficial da rede de vôlei feminina adulto?

8. Qual a função da antena colocada na rede de vôlei?
