

Tema: Vôlei

Ano: 1º ano

Introdução:

Ao propor a atividade de Vôlei com os alunos, podemos proporcionar o desenvolvimento integral de suas capacidades motoras, reforçando uma postura reflexiva a respeito da importância da atividade física para o corpo, mente e a descontração e socialização entre os participantes.

1.1 - Objetivos:

- Experimentar e fruir esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo;
- Praticar um ou mais esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas e respeitando regras;
- Planejar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica;
- Analisar as transformações na organização e na prática dos esportes em suas diferentes manifestações (profissional e comunitário/lazer);
- Propor e produzir alternativas para experimentação dos esportes não disponíveis e/ou acessíveis na comunidade e das demais práticas corporais tematizadas na escola;
- Proporcionar atividades que desenvolvam a coordenação motora ampla;
- Promover o desenvolvimento das habilidades psicomotoras;
- Desenvolver o jogo coletivo;
- Trabalhar a descontração em grupo e a socialização entre os alunos.

1.2 – Conteúdo Programático:

- Desenvolvimento da habilidade psicomotora;
- Coordenação motora e saúde muscular;
- Velocidade, agilidade e atenção;
- Força e resistência física;
- Atenção e raciocínio;
- Desenvolver a Cooperação, socialização e capacidade cognitiva.

1.3 – Materiais Utilizados:

- Bola;
- Quadra de esportes.

2.1 - Metodologia:

O (A) professor (a) irá iniciar a aula falando um pouco sobre as regras básicas do vôlei para os alunos e perguntando a eles, se já conhecem as regras do jogo.

Além disso, o professor (a) irá falar um pouco sobre os benefícios dessa atividade para o corpo e para a mente, conscientizando os alunos a respeito da importância em praticar esportes e como eles influenciam em nossa saúde.

Para iniciar a partida de Vôlei, o professor (a) irá separar 6 alunos para cada time de acordo com a quantidade de alunos formaremos diversos times. Os alunos irão revezar dando a vez para os outros alunos jogarem também.

As principais regras do vôlei são:

- Cada equipe possui um técnico;
- Uma partida é constituída de 5 sets;
- Não existe tempo pré-determinado para cada set;
- Cada set tem um máximo de 25 pontos com uma diferença mínima de 2 pontos;
- Em caso de empate no set no final (24 x 24), a partida continua até que a diferença de dois pontos seja atingida (26 x 24, 27 x 25, etc.);
- Após o saque, a equipe só pode tocar três vezes na bola;
- Ganha a equipe que vencer três sets;
- Se houver empate nos sets (2x2) o 5º set será decisivo.

2.2 - Avaliação:

A avaliação acontecerá mediante observação da participação e envolvimento dos alunos na realização das atividades. O professor irá avaliar nos alunos alguns critérios como:

- A participação dos alunos em meio à apresentação das atividades físicas e a conversa sobre o assunto em questão;
- A interação dos alunos e a exposição de suas ideias frente à atividade proposta;
- Quais conhecimentos a respeito das atividades eles possuem;
- Quais dúvidas eles apresentam a respeito da proposta;
- Qual o ponto de vista dos alunos após interagir com o corpo nas atividades físicas por meios dos jogos propostos.

2.3 – Observações:

Além de todos esses fatores analisados, temos em mente que todas as atividades propostas neste plano de aula contribuem para que os alunos interajam entre si se socializando e que pensem e reflitam sobre questões do cotidiano.



Este Conteúdo está licenciado com uma Licença.