



SÉRIE	6º ANO		
PROFESSOR(A)	MARCELO ALVES		
ALUNO(A)		Nº	
TURMA	TURNO	DATA	__/__/__

**TD**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ENSINO**  
**FUNDAMENTAL**

## VOLEIBOL



O vôlei foi criado em 9 de fevereiro de 1895 por William George Morgan nos Estados Unidos. O objetivo de Morgan, que trabalhava na “Associação Cristã de Moços” (ACM), era criar um esporte de equipes sem contato físico entre os adversários, de modo a minimizar os riscos de lesões. Inicialmente jogava-se com uma câmara de ar da bola de basquetebol e foi chamado Mintonette, mas rapidamente ganhou popularidade com o nome de volleyball

Em 1947 foi fundada a Federação Internacional de Voleibol (FIVB). Dois anos mais tarde foi realizado o primeiro Campeonato Mundial de Voleibol. Na ocasião só houve o evento masculino. Em 1952, o evento foi estendido também ao voleibol feminino. No ano de 1964 o voleibol passou a fazer parte do programa dos Jogos Olímpicos, tendo-se mantido até a atualidade.

O voleibol de praia, uma modalidade derivada do voleibol, tem obtido grande sucesso em diversos países, nomeadamente no Brasil e nos Estados Unidos.

### Regras

A quadra É retangular, com a dimensão de 18 x 9 metros, com uma rede no meio colocada a uma altura variável, conforme o sexo e a categoria dos jogadores.

### Líbero

O líbero é um atleta especializado nos fundamentos que são realizados com mais frequência no fundo da quadra, isto é, recepção e defesa. Esta função foi introduzida pela FIVB em 1998, com o propósito de permitir disputas mais longas de pontos e tornar o jogo deste modo mais atraente para o público. Um conjunto específico de regras se aplica exclusivamente a este jogador.

O líbero deve utilizar uniforme diferente dos demais, não pode ser capitão do time, nem atacar, bloquear ou sacar. Quando a bola não está em jogo, ele pode trocar de lugar com qualquer outro jogador sem notificação prévia aos árbitros, e suas substituições não contam para o limite que é concedido por set a cada técnico.

## FUNDAMENTOS

### Saque ou serviço

O saque ou serviço marca o início de uma disputa de pontos no voleibol. Seu principal objetivo consiste em dificultar a recepção de seu oponente controlando a aceleração e a trajetória da bola.

Existe a denominada área de saque, que é constituída por duas pequenas linhas nas laterais da quadra, o jogador não pode sacar de fora desse limite.

No voleibol contemporâneo, foram desenvolvidos muitos tipos diferentes de saques.

### Passe

Também chamado recepção, o passe é o primeiro contato com a bola por parte do time que não está sacando e consiste na tentativa de evitar que a bola toque a sua quadra, o que permitiria que o adversário marcasse um ponto. Além

disso, o principal objetivo deste fundamento é controlar a bola de forma a fazê-la chegar rapidamente e em boas condições nas mãos do levantador, para que este seja capaz de preparar uma jogada ofensiva.

### Manchete

É uma técnica de recepção realizada com as mãos unidas e os braços um pouco separados e estendidos. Ela é usada em bolas que vem em baixa altura, e que não tem chance de ser devolvida com o toque.

### Levantamento

O levantamento é normalmente o segundo contato de um time com a bola. Seu principal objetivo consiste em posicioná-la de forma a permitir uma ação ofensiva por parte da equipe, ou seja, um ataque.

### Ataque

O ataque é, em geral, o terceiro contato de um time com a bola. O objetivo deste fundamento é fazer a bola aterrissar na quadra adversária, conquistando deste modo o ponto em disputa.

### Bloqueio

O bloqueio refere-se às ações executadas pelos jogadores que ocupam a parte frontal da quadra e que têm por objetivo impedir ou dificultar o ataque da equipe adversária.

### Defesa

A defesa consiste em um conjunto de técnicas que têm por objetivo evitar que a bola toque a quadra após o ataque adversário. Peixinho: o jogador atira-se no ar, como se estivesse mergulhando, para interceptar uma bola, e termina o movimento sob o próprio abdômen.

## LUTAS



### História

A luta é uma das mais antigas formas de combate com as referências a ele tão antigas quanto a Ilíada, de Homero, que narra a Guerra de Troia, nos séculos XIII e 12 a.C.. As origens da luta podem ser rastreadas até 15.000 anos através de desenhos em cavernas na França. Desenhos babilônicos e egípcios mostram lutadores usando a maioria das pegadas conhecidas no esporte atual. Existem desenhos de lutadores nas cavernas dos sumérios-acadianos, datados de 3000 a.C.

No Egito, também existem estes tipos de desenhos em pinturas murais em túmulos.

Competições de luta, brutais em muitos aspectos, foram o esporte número um dos Jogos Olímpicos, sendo introduzido nos Jogos Olímpicos da Antiguidade em 708 a.C., através da prática do estilo pancrácio, pouco depois da data histórica do início dos Jogos Olímpicos, em 776 a.C.. Os antigos romanos tiveram fortes influências da luta grega, mas eliminaram grande parte da sua brutalidade.

### A luta nas olimpíadas modernas

A luta estava no programa da primeira edição da Olimpíada da Era Moderna, em 1896, e apenas em 1900, foi a única edição em que o esporte não constou no programa.

#### A capoeira



É uma expressão cultural brasileira que mistura arte-marcial, esporte, cultura popular e música.

Desenvolvida no Brasil principalmente por descendentes de escravos africanos, é caracterizada por golpes e movimentos ágeis e complexos, utilizando primariamente chutes e rasteiras, além de cabeçadas, joelhadas, cotoveladas, acrobacias em solo ou aéreas.

#### Judô



Tudo começou em 1882, com Jigoro Kano, um estilo de luta que hoje em dia denominamos como Judô.

O Judô tem como filosofia integrar corpo e mente. Sua técnica utiliza os músculos e a velocidade de raciocínio para dominar o oponente. Palavras ditas por Mestre Kano para definir a luta: "arte em que se usa ao máximo a força física e espiritual". A vitória, ainda segundo seu mestre fundador, representa um fortalecimento espiritual

Através de Eisei Maeda, por volta de 1922, o Judô surge no Brasil. O Conde de Koma, como também era conhecido, fez sua primeira apresentação no país em Porto Alegre. Partiu para as demonstrações pelos Estados do Rio de Janeiro e São Paulo, transferindo-se depois para o Pará, onde popularizou seus conhecimentos da nobre arte. Logo o esporte se espalhou pelo Brasil.

#### Jiu-jítsu



A arte marcial jujitsu foi composta para designar, no Japão, aquelas habilidades de luta que não envolviam a utilização de armas. Nesse contexto, a denominação acabou por reunir sob sua bandeira uma grande variedade de estilos de combate, que se tinham desenvolvido até aquele momento.

Não se pode apontar em qual momento histórico esse processo se iniciou nem qual foi a semente. Contudo, o fato de que as culturas que entraram em contato intercambiavam elementos e dentro desses elementos estavam as disciplinas marciais. Por fim, durante a transição do século XIX ao XX, um mestre de jiu-jitsu com reconhecimento veio a modificar a arte marcial, inserindo-lhe e dando maior relevo a princípios filosóficos e pedagógicos: mestre Jigoro Kano criou o que, por motivos políticos, ficou conhecido como judô.

#### Jiu Jitsu no Brasil

Com o surgimento do judô, o mestre Kano buscou promover seu estilo, que no começo não era reputado como uma arte marcial autônoma. Em 1913, um dos destacados instrutores do centro Kodokan, Mitsuyo Maeda, também conhecido como «Conde Koma», foi enviado ao Brasil em missão diplomática com o objetivo de receber os imigrantes japoneses e fixá-los no país.

Em Belém, o Conde Koma teve entre seus alunos, Carlos Gracie e Luiz França. Carlos foi ensinado em virtude da afinidade entre seu pai, Gastão Gracie, e Maeda. Carlos, por sua vez, ensinou a seus demais irmãos, em especial a Hélio Gracie. Maeda ensinou somente o judô de Jigoro Kano a Carlos, e esse o repassou a Hélio, que era o mais franzino dos Gracies, adaptando-o com grande enfoque no ne waza — técnicas de solo — com o fito de compensar seu biótipo, pelo uso ostensivo do dispositivo de alavanca, dando-lhe a força extra que ele não dispunha. Hélio Gracie aperfeiçoou e provavelmente "Criou o Jiu-Jítsu existente hoje". É certo que o jiu-jítsu tradicional muito difere do praticado e criado por Hélio e Carlos no Brasil atualmente.

#### Karate



O Karate surgiu no arquipélago de Oquinaua localiza-se quase que exatamente a meio caminho entre Japão e China, no Mar da China Oriental. Por causa de sua posição geográfica, a região sempre despertou a cupidez dos dois países, os quais não pouparam esforços para estenderem suas influências (culturais e econômicas), tornando a existência de um governo local submetida à conjugação de interesses e política externos. A influência chinesa era considerável, e alguns praticantes de artes marciais oriundos daquele país chegaram a Oquinaua.

Em um dado momento de sua história, para conter eventuais sentimentos de revolta, tornou-se proibido o porte de quaisquer armas por parte da população civil. Este facto é considerado o marco principal do processo evolutivo que

veio a culminar no caratê, posto que já existisse em Oquinaua uma arte marcial própria.

#### Arte das mãos vazias

No fim do século XIX, o caratê ainda era marcado de modo forte por quem o ensinava, não havia, posto que houvesse similitudes entre as técnicas, um padrão, o que dificultava sua maior aceitação fora de círculos restritos, porque era praticado e ensinado num rígido esquema de mestre/aluno.

O caratê tornou-se esporte oficial em 1902. Evento dramático no desenvolvimento do caratê que é o ponto em que se aperfeiçoa a transição de arte marcial para disciplina física, deixando ser visto apenas como meio de autodefesa.

Nesse período o sensei Funakoshi juntamente com seu amigo e mestre jogoro Kano, sistematiza e dá uma nova roupagem ao karate surgindo um novo sistema de ensino do karatê.

#### Muay thai



História do muay thai está relacionada com a migração do povo que vivia na província chinesa de Yunnan, localizada às margens do rio Yang Tsé. De acordo com a lenda tailandesa, vários povos partiram dessa província de Yunnan, da China para o local onde hoje se situa a Tailândia, em busca de terras férteis para a agricultura. Porém, durante as suas migrações, os tailandeses eram constantemente atacados por bandidos e animais, para além das diversas doenças a que estavam submetidos. Com o intuito de se proteger e manter o corpo e a mente mais capazes, respondendo às adversidades, os tais criaram um método de luta que, inicialmente, foi chamado de chupasart.

#### Período Sukhothai

A capital da Tailândia neste período situava-se em Sukhothai de 1238 a 1408 d.C. Segundo inscrições feitas em pedra, Sukhothai teve inúmeros conflitos com as cidades vizinhas, confrontando frequentemente as várias regiões do país. Consequentemente, a cidade viu-se forçada a instilar treinos específicos ao seu exército, empregando o uso de espadas, lanças e outras armas de combate. Para além disso, treinos com foco em lutas corpo a corpo foram bastante úteis para as situações de guerras que se insurgiam no país. Habilidades de combate com o uso de punhos, joelhadas, socos e cotoveladas faziam parte do treino do exército de Sukhothai.

Durante os tempos de paz, o muay thai era praticado enquanto atividade democrática, onde jovens tailandeses treinavam com vista a adquirir aptidões de combate e autodefesa. Assim, este estilo proporcionaria um meio comum para a preparação prévia da vida ao serviço militar. Centros de treino foram amplamente surgindo em torno da cidade, nomeadamente o Centro de Treino Samakorn em Lopburi outros ocupavam áreas de templos budistas, onde monges serviam enquanto instrutores da arte.

#### Tênis de mesa



O tênis de mesa surgiu na Inglaterra no século XIX. Imitando o jogo de tênis num ambiente fechado, objetos do dia a dia eram usados como equipamento: uma fileira de livros poderia ser usada como rede, uma rolha de garrafa como bola e uma caixa de charutos como raquete.

A popularidade do jogo fez com que as empresas de brinquedos iniciassem a venda de equipamentos comercialmente. As raquetes antigas eram muitas vezes feitas de madeira que gerava muito barulho, criando o nome ping pong. A partir daí o nome ping pong foi largamente usado até que a empresa inglesa J. Jaques registrou marca em 1901 e então os outros fabricantes passaram a usar o nome tênis de mesa. O mesmo ocorreu nos Estados Unidos onde Jaques vendeu os direitos do nome ping pong para os Parker Brothers.

Uma inovação importante veio com James Gibb, um inglês apaixonado pelo jogo, que descobriu umas bolas de celuloide em uma viagem aos Estados Unidos em 1901 e achou que seriam ideais para o jogo.

#### Tênis de mesa no Brasil

No Brasil, os iniciantes da prática do esporte eram turistas ingleses que, por volta de 1905, começaram a implantá-lo no país.

O tênis de mesa é muito popular na China sendo o segundo esporte em popularidade. O país possui cerca de 10 milhões de praticantes federados. Tal popularidade é fruto da massificação promovida pelo líder comunista Mao Tse-Tung devido à adaptação do esporte à espaços reduzidos, ideal para o país mais populoso do mundo.