

Olá! Vamos dar continuidade ao resumo da modalidade de voleibol. Esta semana iremos pesquisar os fundamentos do saque, cortada e bloqueio.

Portanto, vocês irão fazer um **RESUMO DOS TRÊS FUNDAMENTOS: SAQUE, CORTADA E BLOQUEIO.**

PODEM SE BASEAR NA APOSTILA ENVIADA NA SEMANA PASSADA E EM PESQUISAS NA INTERNET.

Vamos nos exercitar um pouco?

Primeiro faça os alongamentos do início das nossas aulas: braço e pernas.

Para aquecer:

Polichinelos: 30

Abre e fecha: 20

Escalada: 20

E tocar no peito: 20

Escalada na parede: 20

Boa aula!
Professora Débora.