Prefeitura Municipal de
AMPARO
Estância Hidromineral
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CIME "Bairro da Areia Branca"
Rod. Eng. Constâncio Cintra
SP 360 Km 119
Estrada Municipal Antenor César s/nº
Amparo/SP Tel. (19) 3808-4468

NOME:_____

PROFESSOR (A):___PAULO VIVIANI_____ DATA: _____/ _____/ _____

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

VOLEI COM BEXIGA

MATERIAL: 1 BEXIGA e BARBANTE OU CORDA

MONTANDO A QUADRA:

- Escolha um espaço para montar a quadra.
- Amarre o barbante dividindo a quadra em duas partes. O barbante será a "REDE".
  OBS, cadeiras ou bancos também podem ser usados como rede.

COMO JOGAR:

- Devem ficar posicionados pelo menos um jogador em cada lado da rede.
- Com a bexiga cheia, bata nela com as mãos para lança-la para a quadra do adversário.
- Cada equipe pode tocar na bexiga 1, 2 ou no máximo 3 vezes por jogada. Sempre rebatendo a bexiga para o outro lado do barbante.
- A bexiga deve ser passada para o outro lado SEMPRE POR CIMA da rede (barbante). Caso passe por baixo, será ponto da outra equipe.
- NÃO DEIXE A BEXIGA CAIR! Se a bexiga encostar no chão do seu lado da quadra, será ponto do outro time.

QUEM VENCE O JOGO?:

- A primeira equipe que fizer 10 pontos primeiro, vence o SET.
- Quem vencer 2 SETs primeiro, vence o JOGO.

ADAPTAÇÕES:

- Se estiver muito dificil controlar a bexiga no ar rebatendo, podem experimentar como no volei adaptado, onde é permitido segurar a bola. Nesse caso, segure a bexiga com as mãos, e tente lança-la para o outro lado.
- Nessa situação, também marcam pontos quando a bexiga tocar o chão da quadra adversária.