



Professor de Educação Física – Paulo Ernesto Viviani Spanholi

4º e 5º ANO

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BOCHA Escolar Adaptada

A Bocha que vamos jogar, pode ser feita de duas formas.

- 1- com bolas de areia.
- 2- com tampinhas de garrafa pet.

As regras e formato do jogo é o mesmo, independente do material utilizado.

COMO JOGAR

- O jogo deve ter 9 bolas ou tampinhas de cores diferentes. Da seguinte forma. 4 de uma determinada cor, 4 de outra cor, e 1 de uma terceira cor diferente. (Ex: 4 amarelas, 4 verdes, 1 azul).
- Cada jogador (ou equipe) possui 4 bolas, que serão lançadas.
- A bola única de cor diferente é chamada de BOLIM, e ela é o "alvo". É do BOLIM que as outras bolas devem se aproximar, ao serem lançadas.
- À cada rodada, o Bolim é lançado primeiro. Em seguida, as bolas das equipes. Uma de cada vez, alternando as equipes.
- As bolas devem ser lançadas com a intenção de aproximar ao máximo do Bolim.
- Ao final de cada rodada, a bola mais próxima do bolim, marca ponto. (caso mais de uma bola da mesma equipe estejam mais próximas que a bola do adversário, deverá ser marcado um ponto para cada bola).
- O campo de jogo com bolas de areia deve ter aproximadamente 3 metros, e as bolas lançadas com as mãos. O campo de jogo com tampinhas, deve ter aproximadamente 1,5 metros, e as tampinhas lançadas com peteleco usando os dedos.
- Ao final de 10 rodadas, quem pontuar mais vence.

