



PREFEITURA MUNICIPAL

SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO

São José pode mais!

Em parceria



**Material de Complementação
Escolar
Educação Física
31-08 a 11-09**

**Secretaria de Educação, Cultura,
Ciência e Tecnologia**

2020



O VÔLEI DE PRAIA É UMA ADAPTAÇÃO DO VOLEIBOL DE QUADRA, JOGADO NA AREIA. A MODALIDADE SURTIU NA DÉCADA 20 NAS PRAIAS DA CALIFÓRNIA. NO ENTANTO, ERA DISPUTADA APENAS COMO LAZER. NA DÉCADA DE 40 COMEÇARAM A SER FEITOS TORNEIOS AMADORES E, NA DÉCADA DE 70, OCORRERAM OS PRIMEIROS TORNEIOS PROFissionais. O ESPORTE PASSOU A INTEGRAR OS JOGOS OLÍMPICOS EM 1996.

O JOGO É DISPUTADO EM UMA QUADRA DE AREIA DE 16 X 8 M, DIVIDIDO EM DOIS CAMPOS IGUAIS. EMBORA A MAIORIA DAS REGRAS SEJA IGUAL A DO VOLEIBOL, EXISTEM ALGUMAS DIFERENÇAS. MAS O OBJETIVO DO JOGO É O MESMO: FAZER COM QUE A BOLA CAIA NO CAMPO ADVERSÁRIO.





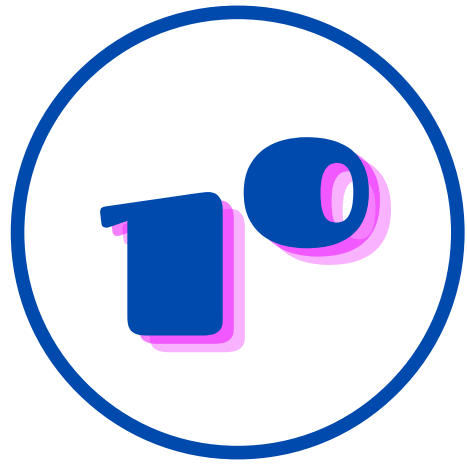
**Como
joga?**



GANHA O JOGO QUEM FIZER 21 PONTOS, RESPEITANDO UMA DIFERENÇA DE DOIS PONTOS. AS PARTIDAS SÃO DISPUTADAS POR 2 A 4 JOGADORES, SENDO NA MAIORIA DAS VEZES DISPUTADA POR 2 JOGADORES. NESSA MODALIDADE NÃO EXISTE SUBSTITUIÇÃO DE JOGADORES, SE POR ACASO O JOGADOR SE MACHUCAR, SERÃO DADOS CINCO MINUTOS PARA SUA RECUPERAÇÃO, CASO CONTRÁRIO A DUPLA SERÁ CONSIDERADA INCOMPLETA.

**Vamos
praticar?!**

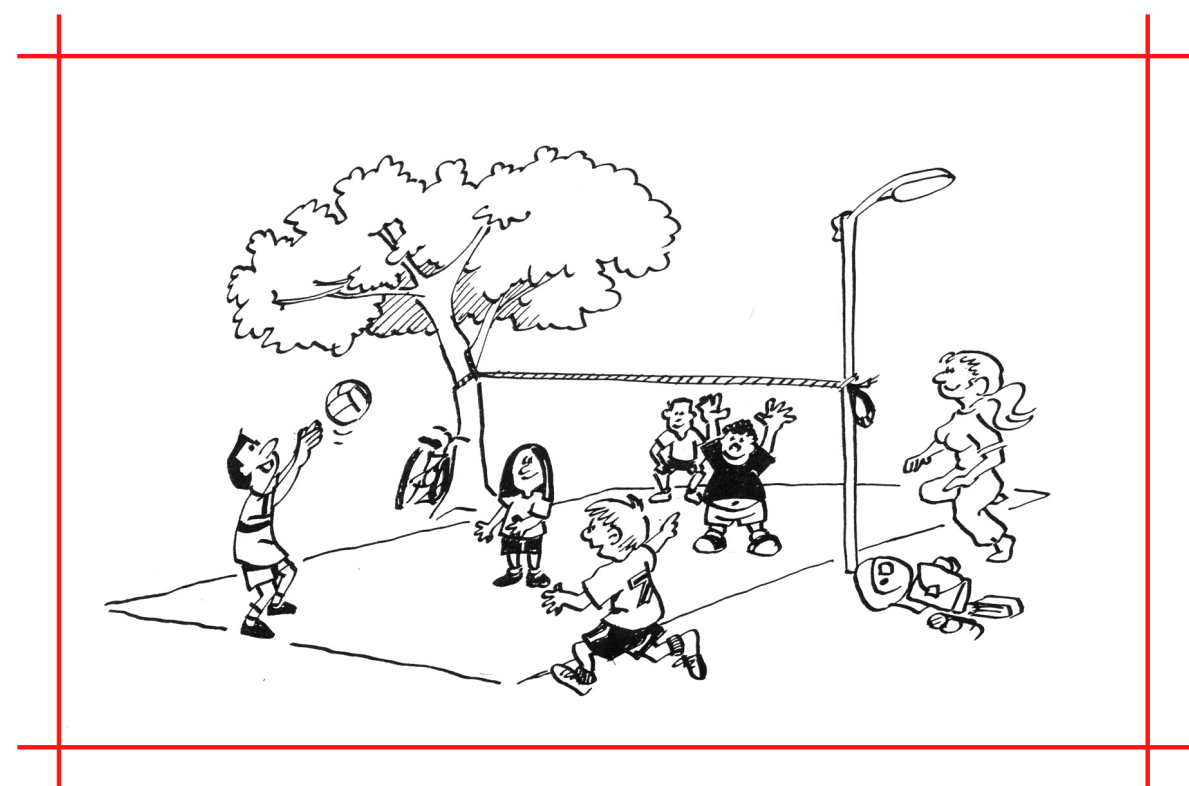
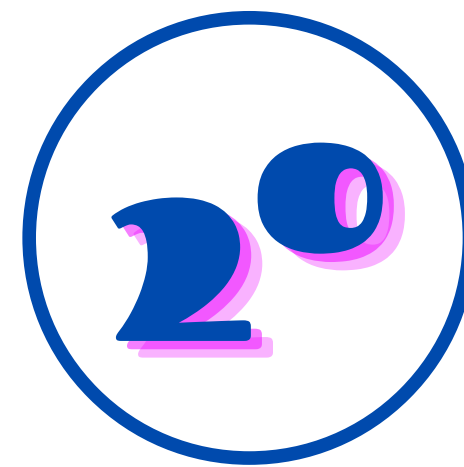




JUNTE AS PESSOAS DA SUA CASA, FAÇA UMA RODA E JOGUEM UMA DESSAS SUGESTÕES:

- RECORDE: O OBJETIVO É JOGAR A BOLA REBATENDO DE UM PARA O OUTRO NA RODA O MÁXIMO DE VEZES QUE CONSEGUIR, SEM DEIXAR A BOLA CAIR.
- 3 CORTES: A IDEIA É A MESMA, PORÉM NO TERCEIRO TOQUE A PESSOA DEVE CORTAR A BOLA TENTANDO ACERTAR ALGUÉM.

MONTE TIME DE 2, 3 OU 4 JOGADORES DE CADA LADO, ADAPTE A QUADRA NO QUINTAL UTILIZANDO UM VARAL OU CORDA (PODE AMARRAR EM DUAS CADEIRAS) PARA SER A REDE E COMECE O JOGO. CASO NÃO TENHA BOLA, PODE CRIAR UMA ALTERNATIVA DE JORNAL AMASSADO COM UMA FITA POR FORA OU UMA PETECA PARA SUBSTITUIR A BOLA.



Conte como foi!