

Faixa etária ou ano:

**5º anos - Educação Física**

Data:

**06 a 10 de Setembro 2021**

**Atividade: VOLEIBOL SENTADO**

**Recursos/Materiais:** bola, bexiga ou saco plástico

**O que envolve essa atividade:** Essa atividade, é o voleibol sentado. Pode ser jogado sozinho, com 2 ou mais participantes e não necessita de muito espaço para brincar.

**Como Jogar? (ou Como Brincar?)**

Desenvolvimento: Organize no seu espaço um local que você possa amarrar um barbante ( ou algum outro fio, tipo linha de lã ou outro que se adeque a atividade) a uma altura mais ou menos de 1,00m (pode ser amarrada em duas cadeiras, por exemplo).

Faça um “campo” de jogo, limitando o espaço.

Os participantes deverão se sentar um de frente para o outro e arremessar a bola (bexiga ou saco plástico) um para o outro se utilizando dos movimentos do voleibol (toque) feito com as duas mãos e lançando de volta para o outro participante , objetivo da atividade é controlar a bola sem deixa-la cair ao chão. Se a bola tocar o chão do lado contrário ao seu, marca ponto. Se a bola cair fora do limite estabelecido, ninguém marca ponto.

**Variação:** bexiga ou saco plástico

Se você for jogar sozinho, assista o vídeo abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=XHPkRwj9UAI>

Se for jogar um contra outro, duplas ou mais pessoas, assista o vídeo abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=z5F5pO91Vc&feature=youtu.be>

**Atividade adaptada à pessoa com deficiência:** Desenvolvimento: participantes devem se sentar um de frente para o outro e arremessar a bexiga ou bola feita saco plástico um para o outro utilizando o movimento do voleibol (toque) com as duas mãos e lançando de volta para o colega, objetivo da atividade é controlar o material utilizado sem deixa-lo cair ao chão.

**Forma de registro:**

O registro deverá ser feito da forma mais viável para o aluno e sua família, em foto, vídeo, materiais confeccionados, registo escrito ou desenhado da atividade proposta e ser entregue conforme combinado com a Unidade Escolar.

**Dúvidas sobre esta atividade pergunte aqui:**

[https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ\\_-ze4Rwb6t5o-UqjM00/viewform?edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ_-ze4Rwb6t5o-UqjM00/viewform?edit_requested=true)