



# **SEMINÁRIO DE ATIVIDADES PRÁTICAS**

**PORTIFÓLIO  
ESPORTE E  
DEFICIÊNCIA  
TURMA 2022/1**



**ESCOLA DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA  
E ESPORTE  
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

1º semestre |  
2022

Data: 23/06/2022

# Esporte e Deficiência

**Nome da  
Atividade: jogo  
dos toques**

Um dos integrantes do grupo trouxe a ideia de trazer uma atividade de jogo reduzido para tênis em cadeira de rodas, pois ele frequentou uma academia onde esta modalidade era bem explorada. Porém, algumas limitações nos fizeram adaptar a sugestão inicial para o voleibol sentado, uma vez que a principal barreira para realização do jogo era falta de material necessário para a turma toda (raquetes e cadeira de rodas), o que é facilmente resolvido no voleibol, uma vez que não se usam cadeiras de roda e nem objetos para se rebater a bola. Além disso, os dois esportes possuem características semelhantes por serem modalidades de quadra dividida por rede.

**Grupo alvo:  
Deficientes  
físicos (Usuários  
de cadeira de  
rodas)**

## Objetivo

Treinamento do fundamento "toque" do voleibol sentado na forma de jogo reduzido, estratégia que força os atletas a repetirem bastante o gesto técnico, ao mesmo tempo que acrescenta um componente tático. O grupo alvo são pessoas com deficiência física de membros inferiores e atletas iniciantes no voleibol sentado.



#PraCegoVer: A imagem mostra um atleta de voleibol sentado realizando o fundamento de "toque" da modalidade durante uma partida. Observam-se a rede que divide a quadra e os demais atletas na expectativa da realização do movimento.

**Dica:** Realizar preferencialmente após os alunos já terem noção da técnica do toque, pois esta não é uma atividade de aprendizagem, mas sim de aperfeiçoamento do fundamento.

- Preparar o local previamente;

- Atentar-se para evitar que as bolas vão para longe do local de prática. Importante existir algumas barreiras físicas ou profissionais posicionados em torno da quadra para que não seja necessário ir buscar as bolas todas as vezes que um ponto for marcado.

## Material

Bolas de voleibol, fita crepe, cordas e objetos de apoio para a corda (plintos).

## Procedimento/Descrição /Estratégia

- Preparar o espaço com as dimensões adaptadas do esporte oficial. Para o 3x3 aqui proposto, utilizamos comprimento de 4 metros (dividido pela rede em dois campos de 2 metros cada), e largura de 5 metros;
- Explicar a atividade;
- Dividir a turma em trios;
- O jogo será iniciado com um aluno sacando por baixo ou com toque, e para a bola ser devolvida para o lado adversário é obrigatório que se realizem 3 toques entre os companheiros da equipe. É permitido realizar a defesa com manchete, mas só se pode passar a bola para o outro lado com toque;
- Marca-se ponto ao conseguir fazer a bola tocar o chão adversário, se o oponente não conseguir realizar os 3 toques, jogarem a bola para fora ou na rede. O time que marcou o ponto saca, alternando-se o sacador;
- Não pode bloquear o saque e nem atacar a bola de cima para baixo;
- É importante que tenha espaço para os atletas se movimentarem em quadra;

A duração pode ser controlada por pontuação ou por tempo.

**Importante:** Reforçar a ideia de uma boa movimentação para conseguir realizar o fundamento, ao mesmo tempo que se respeitem as regras básicas da modalidade, como por exemplo não poder tirar o quadril do chão.

## Variação

Podem-se utilizar outras bolas que não as de voleibol, ou até mesmo bexigas, outro tipo de fita para delimitação do espaço, barbante no lugar das cordas, outros objetos de apoio, como hastes, ou até mesmo algum outro objeto para servir de rede adaptada, como traves de ginástica, desde que tenham a altura semelhante a da modalidade (em torno de um metro e um metro e vinte centímetros).

A atividade também pode ser realizada nas mais diversas dimensões e número de jogadores, tudo vai depender da facilidade da turma em realizar a tarefa. Por exemplo, um 2x2 ao invés de um 3x3 é menos complexo, pois engloba menos variáveis, além de um campo menor.

## Fotos



#PraCegoVer: As duas imagens acima são fotos tiradas da prática proposta. Podemos observar duas quadras montadas com os materiais propostos, e quatro equipes de três pessoas cada se enfrentando. O cenário é composto por um chão de cor fria, uma corda posicionada horizontalmente à meia altura para simular a rede, praticantes de diversos gêneros sentados ao chão, com máscara, e bolas coloridas em jogo.

## Grupo

<b>Nome: Henrique Santos Scontre</b>	<b>Número USP: 11912391</b>
<b>Nome: João Victor Ribeiro</b>	<b>Número USP: 11818152</b>
<b>Nome: Luiz_Alfredo Siqueira Paschoalini</b>	<b>Número USP: 11782205</b>
<b>Nome: Pedro Fogaça de Abreu Paulino</b>	<b>Número USP: 9269708</b>
<b>Nome: Thiago Borges Mendes</b>	<b>Número USP: 11781931</b>
<b>Nome: Victor Nunes Dias</b>	<b>Número USP: 8947380</b>

1º semestre |  
2022

Data: 23/06/2022

# Esporte e Deficiência

**Nome da  
Atividade:**

Sit-Tac-Toe ou Jogo da Velha sentado

## Objetivo

Mobilidade e tomada de decisão. O objetivo do jogo é se movimentar na posição sentada. Como o vôlei sentado é uma modalidade que faz os atletas buscarem a bola nessa posição, esse jogo foi pensado para incentivar a movimentação na posição sentada de forma rápida. Além de se movimentar para a bola, os jogadores de vôlei precisam pensar em qual movimento fazer para salvar a bola. A inserção do tabuleiro do jogo da velha adiciona à corrida um elemento cognitivo extra, incentivando assim uma capacidade que será útil na situação de jogo. O jogo combina assim demandas físicas e cognitivas de onde posicionar sua peça para vencer, o que pode ajudar nessa tomada de decisão de qual fundamento do vôlei será melhor na situação de jogo.

**Grupo alvo:**

O jogo pode ser aplicado tanto em turmas de iniciação ao vôlei sentado até ao alto nível, por se tratar de uma atividade lúdica, pode servir como aquecimento facilmente em uma sessão de treinos..



Fonte: <http://rededoesporte.gov.br/pt-br/noticias/dois-abracos-e-uma-medalha-brasil-faz-historia-com-bronze-inedito-no-volei-sentado-feminino>

#PraCegoVer: As atletas da seleção brasileira estão em uma quadra de vôlei sentado contra as ucranianas na final da modalidade nas Paralimpíadas do Rio 2016. A levantadora do Brasil está realizando um toque para a atacante na ponta.

## Material

**Dica:** explique como se vence o jogo da velha para ninguém ter dúvidas

Para construir o tabuleiro pode-se utilizar cordas, bambolês (vai exigir maior movimentação), fita ou mesmo o giz marcando o chão. Para cada equipe é necessário utilizar 3 materiais iguais ou da mesma cor para facilitar a identificação no tabuleiro, por exemplo cones pequenos, coletes, ou bolas. Se utilizar bolas, melhor que o tabuleiro não esteja só marcado no chão, mas tenha alguma barreira (como o bambolê ou a corda) para evitar a bola de mudar de local.

## Procedimento/Descrição /Estratégia

Divide-se os jogadores em 2 equipes com 3 integrantes cada. Monta-se o tabuleiro a aproximadamente 4m de uma linha e os integrantes das equipes devem ficar atrás dela. As peças de cada equipe devem estar separadas do lado de fora, próximas ao tabuleiro. Ao sinal, uma pessoa de cada equipe deve se aproximar do tabuleiro se movimentando com os braços, pegar uma de suas peças e posicionar no tabuleiro. Ao passar de volta na linha, outra pessoa da equipe pode sair em direção ao tabuleiro e posicionar a próxima peça da sua equipe, de forma a fechar o jogo ou bloquear o adversário. O jogo segue até que alguma equipe consiga formar uma linha, coluna ou diagonal, como em um jogo da velha. A vantagem desse jogo em relação a uma estafeta tradicional é que os jogadores aguardando a vez ficam atentos ao que seu companheiro de equipe e seu adversário estão fazendo, para poder pensar rapidamente onde irá colocar sua peça, mantendo a concentração no jogo o tempo todo e até ajudando seus colegas de time.

## Variação

Dependendo da quantidade de jogadores, é possível montar quantos tabuleiros forem necessários para acomodar os participantes. Caso não tenham pessoas suficientes, pode-se diminuir para duplas as equipes ou ficar com uma quantidade diferente de atletas, por exemplo 3x2. Se não for possível construir vários tabuleiros, é possível aumentar o jogo da velha, mudando o tamanho do grid para 4x4 ou 5x5. Também é possível colocar regras na forma de deslocamento, para trabalhar alguma habilidade específica ou dificuldade dos atletas.

## Fotos

“Foi bem interessante sentir a dificuldade no deslocamento através desse jogo, algo que não percebi direito ao jogar o vôlei sentado” - depoimento de um dos participantes na atividade



#PraCegoVer: Em uma quadra, alunos da faculdade de educação física estão enfileirados e sentados em equipes de 3 pessoas para jogar com um tabuleiro de jogo da velha marcado no chão com cordas um pouco à frente deles e há cones coloridos próximos ao tabuleiro.

#PraCegoVer: Em uma quadra, um dos alunos está sentado se deslocando para colocar um dos cones no tabuleiro do jogo da velha feito com cordas no chão



#PraCegoVer: Em uma quadra, há um tabuleiro de jogo da velha marcado no chão com cordas e há cones posicionados no tabuleiro de forma a quase completar o jogo. Os alunos estão ao fundo, se movimentando sentados.



## Grupo

Nome: David Affonso Narazaki  
 Nome: Larissa Rossi Talarico  
 Nome: Marcelo Henrique  
 Nome: Rafaela Vinhas Serralvo

Número USP: 5123542  
 Número USP: 11491632  
 Número USP: 11226531  
 Número USP: 11321576



1º semestre |  
2022

Data: 23/06/2022

# Esporte e Deficiência

**Nome da  
Atividade:**

2 X 2 + 1 Coringa

Alguns membros da equipe estão participando da Organização e do programa de Voluntários da **Copa América de Basquete em Cadeira de Rodas** e a modalidade nos gerou interesse.

## Objetivo

A atividade visa trabalhar os aspectos do basquetebol em cadeira de rodas, tais como passe, interceptação e desmarcação, assim como precisão e bloqueio.

**Grupo alvo:**

PCDs que desejam iniciar a prática esportiva na modalidade Basquete em Cadeira de Rodas.



#PraCegoVer: Na imagem podemos ver duas atletas de basquetebol em cadeira de rodas, uma representando a seleção Japonesa com uniforme azul escuro e branco número 7 e a outra representando a seleção australiana com o uniforme amarelo e verde número 10. As duas se encontram em situação de disputa, na qual a australiana tenta bloquear o que parece ser uma tentativa de arremesso da atleta japonesa. Fonte: Ricardo Shimosakai <https://ricardoshimosakai.com.br/basquetebol-em-cadeira-de-rodas-paralimpiadas-rio-2016/>

**Dica:** Ter sempre alguma atividade planejada para os alunos que não estiverem em quadra, visando um aquecimento e até mesmo um maior entendimento da tarefa principal.

## Materiais:

- 5 Cadeiras de rodas
- 1 Bola de basquete
- 3 Coletes (2 de uma cor e 1 de outra)
- 2 Alvos/ bambolês
- Material para demarcação de espaço
- Cronômetro
- Apito

## Procedimento/Descrição /Estratégia

Dois times com 2 cadeirantes cada. 1 Coringa cadeirante jogando sempre junto do time que detém a posse da bola.

Objetivo: Um time deve trocar **6 passes** entre si (juntamente com o coringa) podendo assim “destravar” o fundamento arremesso para acertar o alvo e pontuar. Enquanto isso, o outro time procura interceptar os passes e roubar a posse (e contra-atacar) ou bloquear a tentativa de acertar o alvo.

Tempo Total: 4 tempos de **2 minutos** e o cronômetro para quando a bola sai de jogo.

Regra: Trocar 6 passes entre o time com posse para poder ter a chance de pontuação; Time sem posse deve recuperar a posse interceptando passe ou bloqueando a tentativa de acertar o alvo (não é permitido roubar a bola da mão do outro time). O coringa não pode pontuar, mas os passes realizados com ele contam para liberar o ataque. O jogador que estiver com a bola em mãos pode realizar duas conduções na cadeira para se desmarcar e passar a bola. Os jogadores sem a bola podem se movimentar livremente na quadra.

## Variação

Caso não haja cadeiras de roda suficientes para a execução podemos realizar as seguintes variações:

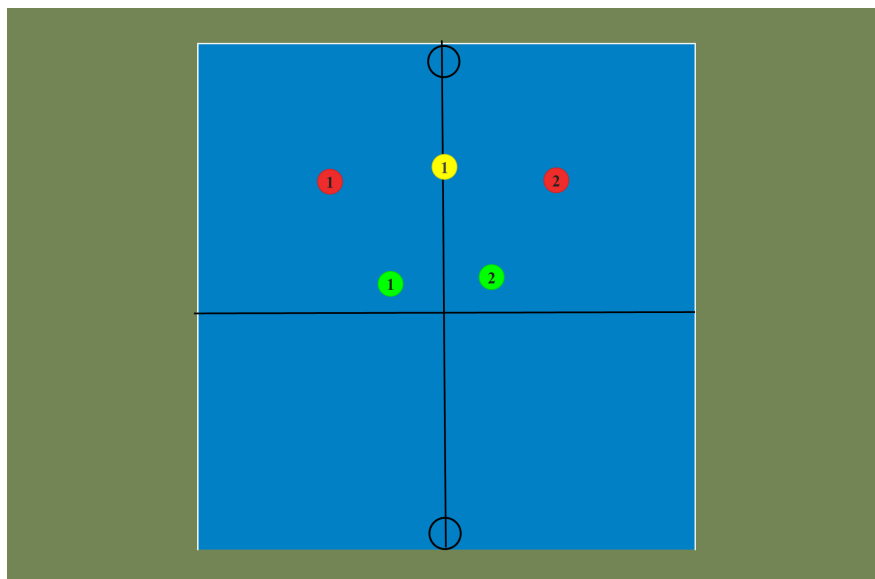
- Para substituir as cadeiras podemos utilizar cadeiras comuns, nesse caso a movimentação deve ser realizada de maneira diferente.
- O jogador que estiver numa cadeira normal, quando estiver em posse da bola, pode dar três passos para se desmarcar.
- Os outros jogadores sem posse podem se movimentar livremente.
- Além disso, o coringa ao invés de estar na cadeira, pode se movimentar em pé com um bambolê na perna para simular movimentação reduzida.
- O restante das regras se mantém.

Ademais, caso quiséssemos mudar ainda mais o jogo, poderíamos:

- Demarcar áreas de pontuação com 2 e 3 pontos dependendo da distância do arremesso do alvo.
- Delimitar áreas limites onde a defesa possa se deslocar, evitando que surja uma figura de goleiro na frente do arco.
- Alterar a posição e orientação dos bambolês, simulando cada vez mais, conforme a atividade for progredindo, o jogo e arremesso em cesta.
- Caso quiséssemos adicionar algum elemento lúdico e fantasioso, conseguiríamos inserir uma temática de Quadribol adaptado ([explicação do Quadribol](#)), esporte esse

praticado nos livros e filmes da Saga Harry Potter, que pode conseguir trazer mais uma contribuição para a motivação de alunos que ainda não quiseram participar. Como nos foi dito em sala de aula, muitas vezes adicionar histórias e elementos da cultura pop, pode ser um gatilho poderoso para ganharmos a atenção de alguns novos praticantes nas modalidades.

## Fotos



## Grupo

Nome: Alexandre Medeiros

Nome: Luiz Gustavo Ferraz

Nome: Marcelo Miraglia

Nome: Pedro Affonso

Nome: Paolo Cerruti

Número USP: 11818145

Número USP: 11781952

Número USP: 11782077

Número USP: 11855596

Número USP: 11913169

1º semestre |  
2022

Data: 23/06/2022

# Esporte e Deficiência

**Nome da  
Atividade:**

Desenvolvimento do  
vôlei sentado

Iniciar gradativamente pessoas com deficiências à prática do vôlei, modificando regras oficiais da modalidade em modo tal que tanto indivíduos iniciantes quanto avançados possam praticar juntos essa atividade.

## Objetivos

1. Conhecer o vôlei sentado.
2. Entender as diferenças e semelhanças deste esporte com o vôlei tradicional.
3. Experimentar novas maneiras de praticá-lo.

**Grupo alvo:**

Pessoas com deficiência física, locomotora e/ou paralisia cerebral



#PraCegoVer: 4 Atletas brasileiras de vôlei sentado, duas na rede tentando bloquear a bola (à frente, próximo ao centro da imagem) e duas atrás concentradas olhando para a bola (ao fundo, canto superior esquerdo e direito da imagem).

**Dica:**

Para a prática da modalidade é importante saber algumas regras específicas e esquecer alguns vícios que temos de outras modalidades, os glúteos devem permanecer no chão quando for feito o contato com a bola, para isso é necessário uma boa movimentação e antecipação. Está muito ligado na nossa cabeça que estar sentado é estar parado, mas isso não acontece de forma nenhuma nessa modalidade, no qual o movimento tem que ser preciso e bem feito exigindo uma boa capacidade de tomada de decisão dos atletas/praticantes.

**Material**

3 bolas; 6 postes de suporte para rede; 3 cordas para redes; quadra de vôlei com as marcações, usadas para limitar o espaço da quadra; 6 cones.

**Procedimento/Descrição /Estratégia**

Após uma série de exercícios de aquecimento, tais quais alongamento muscular e das articulações de ombro, costas, cotovelos e pulsos, os participantes foram divididos em 2 times de 3 membros. Serão mantidas as mesmas regras de pontuação do vôlei tradicional, com as seguintes modificações:

1. Possibilidade da bola tocar no chão 1 vez a cada revezamento, em modo que seja estimulada uma maior mobilidade e deslocamento na quadra.
2. Impossibilidade de efetuar pontuação através de cortadas, para aumentar o tempo de rally entre os times e reduzir os tempos mortos da modalidade

**Variação**

Tendo em vista o objetivo principal de aumentar o deslocamento na quadra e estimular uma maior atividade física dos participantes, a variação consiste mudar a pontuação do jogo, atribuindo o valor de 1 para pontuação efetuada com toque do defensor (tentativa de defesa) e atribuindo o valor de 2 para pontuação sem toque de defensor - ou seja, quando a bola cai na quadra adversária diretamente após o ataque, sem intervenção da defesa.

Atividade complementar: “3 Corta”, com foco no deslocamento para sair da trajetória da bola.

**Fotos**



## Grupo

**Nome:** JOÃO VICTOR ROCHA DA SILVA

**Nome:** LUCAS DA CUNHA LASTE

**Nome:** MARINA FERRAZ DE TOLEDO NIGOSKY

**Nome:** MATHEUS DE OLIVEIRA SANTOS

**Nome:** TEODORO PRUDENTINO

**Número USP:** 11818131

**Número USP:** 10742038

**Número USP:** 11298765

**Número USP:** 4747060

**Número USP:** 11923302

1º semestre |  
2022

Data: 23/06/2022

# Esporte e Deficiência

**Nome da  
Atividade:** *Punch  
Ball-5.*

Nos foi proposto criar um jogo que pudesse ser jogado por pessoas com algum tipo de deficiência. Para isso nos reunimos e discutimos qual(quais) deficiência(s) iríamos abranger com nossa proposta que viria a ser um jogo com bola sentado.

## Objetivo

Cinco jogadores sentam com o quadril no chão em volta de um jump. O jogo começa com um dos jogadores jogando a bola para o outro por meio de toque ou manchete (fundamentos de vôlei). A bola deve se manter pro alto podendo tocar no chão apenas uma vez entre toques (a bola só pode quicar no chão caso a equipe possua pontos. A cada quique da bola no chão, um ponto é descontado). Existem duas formas de pontuar numa partida, são elas:

- Jogar a bola no *jump* para que ela quique e possa ser recuperada por outro jogador após o quique por meio de toque ou manchete (1 ponto);
- Realizar um ataque na bola de forma que esta quique no *jump* e possa ser recuperada por outro jogador (3 pontos).

O jogo se torna competitivo conforme o número de equipes participantes aumenta. Desta forma as equipes que conseguirem finalizar o tempo com maior pontuação ganha um jogo. A equipe que ganhar “x” jogos primeiro é a grande campeã.

**Grupo alvo:** O Punch Ball-5 foi pensado para ser jogado principalmente para pessoas que possuem movimentação reduzida ou ausente dos membros inferiores.



**#ParaCegoVer:** No primeiro plano, 5 jogadores estão sentados no chão ao redor de um trampolim, com uma deles prestes a receber a bola. Um monitor acompanha a jogada.



**Dica:** Para praticar o *Punch ball-5*, junte o máximo de amigos. Sendo/Estando deficientes ou não, a diversão será garantida!

## Material

- Bola de vôlei (ou de queimada);
- *Jump* (trampolim/cama elástica).

Na falta destes materiais, pode-se improvisar com:

- Bambolê ou algo que delimite a área que corresponda a área de *jump*;
- Bola de leite (ou qualquer bola que seja leve e que pingue ao cair no chão).

## Procedimento/Descrição /Estratégia

### Regras:

- A primeira bola do jogo (primeiro lance) deve ser um toque direto do jogador em posse da bola para outro não podendo, portanto, quicar no jump;
- O mesmo jogador não pode dar dois toques consecutivos (zera a pontuação);
- A bola não pode quicar duas vezes consecutivas no chão (zera a pontuação);
- Os jogadores podem se deslocar, contanto que estejam com os glúteos apoiados no chão no momento do fundamento;
- Os jogadores não podem segurar a bola;
- Não tem limite para o número de toques entre jogadores;
- Uma jogada é considerada ataque quando o jogador que a executou a fez realizando uma trajetória descendente com apenas uma das mãos, sem conduzir ou segurar a bola;
- A realização de um ataque (tentativa de marcar três pontos) só pode ocorrer a cada 3 contatos entre os participantes, ou seja, após um ataque bem sucedido o time obrigatoriamente deve fazer mais dois contatos (passando ou não pelo jump) para poder realizar um novo ataque no terceiro contato.

### Objetivo:

- Atingir a maior sequência de pontos possível, dentro dos 3 minutos de jogo.

**Dica:** Para praticar o **Varição/Progressão**

*Punch ball-5, junte o máximo de amigos.*

*Sendo/Estando deficientes ou não, a diversão será garantida!*

1. Número livre de contatos, ataque não gera pontuação maior e o início da contagem de pontos pode ser através de um fundamento (toque ou manchete) direto no *jump*;
2. Máximo de 3 contatos entre os participantes para a bola tocar novamente no *jump*, ataque não gera pontuação maior e o início da contagem pode ser através de um fundamento (toque ou manchete) direto no *jump*;
3. Número livre de contatos, ataque no *jump* gera 3 pontos e o início da contagem de pontos pode ser através de um fundamento (toque ou manchete) direto no *jump*;
4. Máximo de 3 contatos entre os participantes para a bola tocar novamente no *jump*, ataque no *jump* gera 3 pontos e o início da contagem pode ser através de um fundamento (toque ou manchete) direto no *jump*;
5. Obrigatório a bola tocar no *jump* apenas após o 3º contato, ataque no *jump* gera 3 pontos e o início da contagem de pontos deve ser através de um fundamento (toque ou manchete) para outro participante;
6. Obrigatório a bola tocar no *jump* apenas após o 3º contato, que deverá ser um ataque e o início da contagem de pontos deve ser através de um fundamento (toque ou manchete) para outro participante.

**Dica:** Para praticar o **Fotos**

*Punch ball-5, junte o máximo de amigos.*

*Sendo/Estando deficientes ou não, a diversão será garantida!*



**#ParaCegoVer:** Num ginásio poliesportivo três grupos de cinco pessoas sentam no chão em torno de seus respectivos *jumps* e conversam com seus monitores a respeito do *Punch Ball-5*.



**#ParaCegoVer:** Num ginásio poliesportivo, um grupo de cinco pessoas sentadas no chão conversam entre si e gesticulam com as mãos em torno de seu *jump* enquanto são observados pelo seu monitor.

**Dica:** Para praticar o Punch ball-5, junte o máximo de amigos. Sendo/Estando deficientes ou não, a diversão será garantida!



**#ParaCegoVer:** Num ginásio poliesportivo um grupo de cinco pessoas estão sentadas no chão em volta de um *jump* e observam a explicação de sua monitora.

**Dica:** Para praticar o Punch ball-5, junte o máximo de amigos. Sendo/Estando deficientes ou não, a diversão será garantida!



**#ParaCegoVer:** Num ginásio poliesportivo três grupos de cinco pessoas estão sentadas no chão e são divididos pelo espaço enquanto recebem instrução de seus monitores.

**Dica:** Para praticar o Punch ball-5, junte o máximo de amigos. Sendo/Estando deficientes ou não, a diversão será garantida!



**#ParaCegoVer:** Num ginásio poliesportivo três grupos de cinco pessoas estão sentadas no chão recebendo instruções de seus respectivos monitores.

## Grupo

Nome: Douglas Morado Rodrigues Número USP: 11782247

Nome: Gabriel dos Santos Arounian Número USP: 11782035

Nome: João Lucas Arantes Brito Número USP: 11226552

Nome: Thayane V. R. de Gouveia Número USP: 11605892

Nome: Vinicius Barbosa Anizio Número USP: 11781910

1º semestre |  
2022

Data: 23/06/2022

# Esporte e Deficiência

**Nome da  
Atividade:**  
**Quadrivôlei**

Exercício com enfoque na iniciação no vôlei sentado. Com um viés recreacional, experimentar a prática do vôlei sentado de maneira lúdica e dinâmica.

## Objetivo

O nosso programa de treino tem como foco iniciar a prática do vôlei sentado com um exercício lúdico, envolvendo todos os participantes da aula em um jogo competitivo e dinâmico.

**Grupo alvo:**  
**Pessoas com  
deficiência física  
nos membros  
inferiores, como  
amputados de  
perna,  
tetraplégicos e  
outros.**



**Dica: Pode ser interessante definir um responsável do time para a defesa de cada uma das outras equipes.**

## Material

4 cones; 2 bolas de vôlei; duas cordas esticáveis; 2 tacos.

## Procedimento/Descrição /Estratégia

Jogo com quatro equipes divididas em espaços iguais na quadra de vôlei sentado. A quadra oficial de vôlei sentado tem dimensões 10m x 6m, portanto, quatro espaços de 5m x 3m. O objetivo do jogo é fazer com que a bola caia no solo do espaço de qualquer uma das outras três equipes, sendo que a transição deve ser feita com o movimento de levantamento ou manchete do vôlei, seguido de um passe por outro integrante da equipe. A defesa pode ser feita segurando a bola por ser um exercício de iniciação. Após segurar a bola, a equipe tem 3 segundos para fazer o ataque. É proibido fazer cortes.

O jogo se inicia com uma bola só a fim de familiarização e, após alguns minutos, outra bola entra em jogo, fazendo com que as equipes precisam se preocupar com bolas vindo de diferentes direções. Existem outras possibilidades de progressão explicadas na aba “Variação”.

Cada equipe conta quantos pontos fez e ganha aquela que ao final do tempo tiver o maior número.

## Variação

Quando se tem duas ou mais bolas em jogo, pode-se utilizar da regra de segurar a bola por até 3 segundos e, após isso, colocá-la em jogo novamente.

Quando se tem apenas uma bola em jogo, não há mais a regras de segurar a bola por 3 segundos.

Como uma última progressão, pode-se colocar as duas bolas sem a regra de segurá-las por 3 segundos. Apenas nesse caso, em que as duas progressões anteriores fluíram bem.

## Grupo

Nome: Thiago Henrique da Silva Bastos Número USP: 11781927

Nome: Enzo Zanellato Número USP: 11781994

Nome: Daniel Baldini de Souza Coelho Número USP: 5506368

Nome: Atilio Passeti Número USP: 11913242

Nome: Arthur Alves Número USP: 11885502

Nome: Santino Neto Número USP: 11277639



