

Manual de Práticas para a Iniciação Esportiva no Programa Segundo Tempo

Organizadores

Pablo Juan Greco
Gustavo Conti
Juan Carlos Perez Morales

Organizadores
Pablo Juan Greco
Gustavo Conti
Juan Carlos Perez Morales

Manual de Práticas para a Iniciação
Esportiva no Programa Segundo Tempo



Manual das práticas dos esportes no Programa Segundo Tempo



REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL

Dilma Vana Rousseff

Presidente

Michel Miguel Elias Temer Lulia

Vice-Presidente

MINISTÉRIO DO ESPORTE

Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social

Departamento de Desenvolvimento e Acompanhamento de Políticas e Programas Intersetoriais de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social

Coordenação-Geral de Esporte Educacional

Coordenação de Desenvolvimento e Acompanhamento Pedagógico



EDITORA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ

Reitor: Prof. Dr. Júlio Santiago Prates Filho. **Vice-Reitora:** Profa. Dra. Neusa Altoó. **Diretor da Eduem:** Prof. Dr. Alessandro Lucca Braccini. **Editora-Chefe da Eduem:** Profa. Dra. Terezinha Oliveira

CONSELHO EDITORIAL

Presidente: Prof. Dr. Alessandro Lucca Braccini.
Editores Científicos: Prof. Dr. Adson C. Bozzi Ramatis Lima, Profa. Dra. Ana Lúcia Rodrigues, Profa. Dra. Angela Mara de Barros Lara, Profa. Dra. Analete Regina Schelbauer, Prof. Dr. Antonio Ozai da Silva, Profa. Dra. Cecília Edna Mareze de Costa, Prof. Dr. Clóves Cabreira Jobim, Profa. Dra. Eliane Aparecida Sanches Tonolli, Prof. Dr. Eduardo Augusto Tomanik, Prof. Dr. Eliezer Rodrigues de Souto, Profa. Dra. Ismara Eliane Vidal de Souza Tasso, Prof. Dr. Evaristo Atêncio Paredes, Profa. Dra. Larissa Michelle Lara, Prof. Dr. Luiz Roberto Evangelista, Profa. Dra. Luzia Marta Bellini, Profa. Dra. Maria Cristina Gomes Machado, Prof. Dr. Oswaldo Curty da Motta Lima, Prof. Dr. Rafael Bruno Neto, Prof. Dr. Raymundo de Lima, Profa. Dra. Regina Lúcia Mesti, Prof. Dr. Reginaldo Benedito Dias, Profa. Dra. Rozilda das Neves Alves, Prof. Dr. Sezinando Luis Menezes, Profa. Dra. Terezinha Oliveira, Prof. Dr. Valdeni Soliani Franco, Profa. Dra. Valéria Soares de Assis.

EQUIPE TÉCNICA

Projeto Gráfico e Design: Marcos Kazuyoshi Sassaka. **Fluxo Editorial:** Edneire Franciscan Jacob, Mônica Tanamati Hundzinski, Vania Cristina Scomparin, Edilson Damasio. **Artes Gráficas:** Luciano Wiliam da Silva, Marcos Roberto Andreussi. **Marketing:** Marcos Cipriano da Silva. **Comercialização:** Norberto Pereira da Silva, Paulo Bento da Silva, Solange Marly Oshima.

Pablo Juan Greco
Juan Carlos P. Moraes
Gustavo de Conti T. Costa

ORGANIZADORES

Manual das práticas dos esportes no Programa Segundo Tempo



Copyright © 2013 para os autores

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução, mesmo parcial, por qualquer processo mecânico, eletrônico, reprográfico etc., sem a autorização, por escrito, dos autores.
Todos os direitos reservados desta edição 2013 para Eduem.

Revisão textual e gramatical: Maria Dolores Machado
Normalização textual e de referência: Marlene Gonçalves Curty
Projeto gráfico/diagramação: Elis Ribereite
Imagens - ilustrações: Elis Ribereite
Capa - criação/arte final: Elis Ribereite
Ficha catalográfica: Cicilia Conceição de Maria (CRB 9-1066)
Fonte: Univers ATT, Univers LT 45 Light, Univers LT 57 Condensed
Tiragem - versão impressa: 2.000 exemplares

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
(Eduem - UEM, Maringá – PR., Brasil)

M294 Manual das práticas dos esportes no Programa Segundo Tempo / Pablo Juan Greco, Juan Carlos P. Moraes, Gustavo de Conti T. Costa [organizadores]. -- Maringá : Eduem, 2013.
446 p.

ISBN 978-85-7628-534-2

1. Esporte - PST. 2. Esporte - Aprendizagem Tática. 3. Aprendizagem motora. 3. Basquetebol - Esporte. 4. Futsal - Esporte. 5. Handebol - Esporte. 6. Voleibol - Esporte. I. Greco, Pablo Juan. II. Moraes, Juan Carlos P. III. Costa, Gustavo de Conti. IV. Título.

CDD 22.ed. 796.04



Eduem - Editora da Universidade Estadual de Maringá
Av. Colombo, 5790 - Bloco 40 - Campus Universitário
87020-900 - Maringá-Paraná - Fone: (0xx44) 3011-4103 - Fax: (0xx44) 3011-1392
www.eduem.uem.br - eduem@uem.br

PREFÁCIO.....	7
APRESENTAÇÃO.....	9
CAPÍTULO 1: O MANUAL DAS PRÁTICAS DOS ESPORTES NO PROGRAMA SEGUNDO TEMPO	11
CAPÍTULO 2: ESTRUTURAS DE ENSINO DOS ESPORTES NO PROGRAMA SEGUNDO TEMPO	21
CAPÍTULO 3: O PLANEJAMENTO DAS ATIVIDADES	35
CAPÍTULO 4: COMO USAR O MANUAL DAS PRÁTICAS.....	49
CAPÍTULO 5: CAPACIDADES TÁTICAS	
5.1.1 Acertar o alvo.....	55
5.1.2 Transportar a bola.....	61
5.1.3 Tirar vantagem tática.....	67
5.1.4 Jogo coletivo.....	73
5.1.5 Reconhecer espaços	79
5.1.6 Superar o adversário.....	85
5.1.7 Oferecer orientar	91
5.2 Jogos de inteligência e criatividade tática.....	97
CAPÍTULO 6: APRENDIZAGEM MOTORA: JOGAR PARA APRENDER, EXERCITAR PARA JOGAR	
6.1.1 Pressão de tempo.....	117
6.1.2 Pressão de precisão.....	123
6.1.3 Pressão de Complexidade	129
6.1.4 Pressão de organização	135
6.1.5 Pressão de variabilidade	141
6.2.1 Controle dos ângulos	147
6.2.2 Regulação da força.....	153
6.2.3 Determinar o momento do passe	159
6.2.4 Determinar as linhas de corrida.....	165
6.2.5 Oferecer-se e desmarcar-se.....	171
6.2.6 Atencipar a direção do passe	177
6.2.7 Atencipação defensiva.....	183
6.2.8 Observar os deslocamentos	189

SUMÁRIO

CAPÍTULO 7: ESTRUTURAS FUNCIONAIS: APRENDER JOGANDO

7.1. Basquetebol.....	195
7.2. Futsal.....	221
7.3. Handebol.....	249
7.4. Voleibol.....	283

CAPÍTULO 8: ATLETISMO

8.1. Corridas.....	331
8.2. Lançamentos.....	353
8.2. Saltos	375

CAPÍTULO 9: ESPORTES DE RAQUETE

9.1. Referencial teórico.....	397
9.2. Atividades para a prática.....	407

CAPÍTULO 10: CURRÍCULOS 439

PREFÁCIO

O processo de formação continuada, desenvolvido pela Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social (Snelis) do Ministério do Esporte para os profissionais vinculados ao Programa Segundo Tempo, prima pela consistência teórica e sua aplicabilidade nas diversas realidades dos núcleos de desenvolvimento do Programa.

O Esporte Educacional, como um de seus elementos constitutivos básicos, deve ser cuidado com vistas a atender plenamente aos interesses das diversas comunidades sem, contudo, perder sua essência formativa, inclusiva e lúdica. Desde o ano de 2008, a Snelis e seus consultores mantêm a preocupação em produzir materiais pedagógicos direcionados a subsidiar consistentemente os profissionais envolvidos na coordenação e desenvolvimento das atividades junto aos beneficiados. Muitos materiais foram produzidos e disponibilizados para toda a comunidade, com fundamentação teórica diversificada e com a preocupação contínua de se manter a linha da inclusão e participação plena.

Nesse sentido, o esporte pelas diversas possibilidades de intervenção precisa ser muito bem cuidado e orientado, de modo a se extrair dele o máximo possível de riqueza formativa nas dimensões motoras, cognitivas, socioafetivas e culturais. Dessa forma, quanto mais os materiais pedagógicos idealizados demonstrarem e indicarem as possibilidades de caminhos a serem construídos tanto melhor. O esporte tem sido muito bem orientado em todos os materiais disponibilizados pela Snelis, contudo, ainda carecia de um detalhamento mais apurado, tal qual o apresentado neste material. A preocupação central desta produção que ora chega para toda a comunidade vinculada ao

PST se prendeu em apresentar aos profissionais, de forma muito clara, como as propostas de iniciação, desenvolvimento e aperfeiçoamento, em relação ao esporte, podem ser trabalhadas respeitando as idades, a experiência motora e as capacidades técnicas e táticas de cada grupo constituído.

Os profissionais envolvidos na organização desta proposta trabalham há tempos com o processo de iniciação esportiva e estão disponibilizando à comunidade de profissionais, vinculados ao Programa Segundo Tempo, uma gama riquíssima de procedimentos pedagógicos para a iniciação esportiva que respeita, de forma incontestável, os Fundamentos do Programa. Com esta pluralidade de atividades propostas, os profissionais passam a ter em suas mãos a oportunidade e condições de desenvolver efetivamente um processo de iniciação esportiva qualificado. Assim, esperamos que, com esta obra, o Programa Segundo Tempo continue na sua trajetória de possibilitar às crianças, aos adolescentes e aos jovens brasileiros a chance de vivenciarem um processo de iniciação esportiva inclusiva no seu verdadeiro espírito conceitual e prático.

Boa leitura e bom trabalho a todos!

Ricardo Garcia Cappelli

Secretário Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social
Snelis – ME

APRESENTAÇÃO

Este livro foi produzido na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), pelo Grupo de Estudos em Cognição e Ação (CECA). O grupo coordenado pelo professor Pablo Juan Greco, que é um dos colaboradores da proposta pedagógica do Programa Segundo Tempo (PST), criou atividades que concretizam a proposta idealizada e que podem ser utilizadas na prática cotidiana do Programa Segundo Tempo e aulas de educação física, nos processos de ensino e de aprendizado dos esportes.

As atividades foram aplicadas e experimentadas previamente pelo grupo nas realidades dos núcleos do PST e de aulas de educação física e em diferentes contextos. O objetivo do trabalho consiste em proporcionar aos profissionais e acadêmicos da área um conjunto de exercícios, jogos e brincadeiras para serem consideradas como possibilidades de ação na organização e desenvolvimento pedagógico do esporte no Programa Segundo Tempo. Assim, diferentes conteúdos que fazem parte da proposta metodológica do Programa Segundo Tempo poderão ser vivenciados, modificados, variados e enriquecidos com uma rápida visita a este repertório de possibilidades. As atividades (jogos e exercícios) descritas neste livro se caracterizam pelo resgate de jogos e brincadeiras populares, da infância livre e rica de movimentos. As atividades e jogos propostos consideraram a realidade brasileira e se caracterizam por solicitar pouco material e estrutura, o que implica no uso multivariado dos mesmos. Elas podem ser realizadas por grande número de alunos, seguindo uma perspectiva de estruturação gradativa de dificuldade, da construção do conhecimento necessário ao desenvolvimento das potencialidades dos alunos.

Destaca-se que as atividades e jogos presentes no livro não devem ser realizados de forma mecânica, por meio da sua simples cópia e reprodução. Pelo contrário, sempre que se escolher alguma atividade, devem-se considerar os entrelaçamentos do esporte com o desenvolvimento humano, respeitando as características biotipológicas, motoras e psicológicas. Da mesma forma, devem considerar os demais aspectos ressaltados pela proposta pedagógica do PST, tais como a organização, procedimentos metodológicos, considerações sobre a possibilidade lúdica das atividades, inclusão, participação e um processo de acompanhamento permanente.

Ressalta-se, por fim, que ensinar esportes no PST é muito mais do que simplesmente ensinar os aspectos técnicos e táticos das modalidades, é transcender, ultrapassar essas fronteiras básicas e buscar a complexidade e riqueza educacional proporcionada pelo fenômeno esporte! Como enunciado nos Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo, ao se compartilhar os saberes será possível 'mudar o jogo'.

Boa leitura, boa práxis, varie, crie, recrie e compartilhe os saberes com seus alunos.

Pablo Juan Greco

1

CAPÍTULO

O manual das práticas dos esportes
no Programa Segundo Tempo

Manual para o ensino dos esportes no PST

Pablo Juan Greco
Siomara A. Silva
Gustavo de Conti T. Costa

Nós, integrantes do Centro de Estudos de Cognição e Ação (CECA) da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais em parceria com o Grupo de Estudos das Capacidades do Rendimento nos Esportes Coletivos (Gecrec), da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), escrevemos este livro objetivando auxiliar você, professor, (seja coordenador de núcleo, professor e/ou monitor), na elaboração e planejamento das atividades pedagógicas no marco do Programa Segundo Tempo (PST). Pensamos em atividades e jogos para os diferentes espaços em que o PST é oferecido. Nossos trabalhos de pesquisa na área de Metodologia de Ensino dos Esportes se apoiam na proposta teórica do PST e se transformaram em sugestões para a práxis desse PST. Queremos oferecer alternativas que os auxiliem no seu trabalho do dia a dia, nas suas aulas, tanto na sua programação quanto na realização dessas na prática com os alunos.

Tomamos como base a proposta teórica formulada no capítulo 'Organização e Desenvolvimento Pedagógico do Esporte no Programa Segundo Tempo' (de autoria de Greco, Silva e Santos), do livro Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo: da reflexão à prática, coordenado por Oliveira e Perim (2009). Esse material é distribuído gratuitamente aos núcleos pelo Ministério do Esporte, por meio da Secretaria Nacional de Esporte Educacional que coordena o PST. Lembrando que esse livro também é denominado de 'livro branco', por ser a segunda obra relacionada à capacitação dos professores do PST. O livro anteriormente utilizado como apoio no primeiro ciclo de capacitação dos coordenadores de núcleo é conhecido como 'livro verde', no qual também se encontra um capítulo relacionado com a 'Metodologia do Ensino dos Esportes no marco do Programa Segundo Tempo'. Nos capítulos citados se explicam de forma resumida os conteúdos teóricos que dão sustentação à proposta pedagógica.

Neste trabalho se relaciona o método de ensino com os princípios:

- a) jogar para aprender;
- b) aprender jogando.

Estes dois princípios constituem a base pedagógica e metodológica para formulação das atividades direcionadas ao ensino dos esportes no PST.

Na concepção teórica deste livro, foram analisadas e ampliadas as propostas pedagógicas e metodológicas anteriormente formuladas para o ensino dos esportes no PST.

O presente capítulo descreve uma concepção pedagógica contemporânea do ensino-aprendizagem do esporte para o PST. Levando a você, professor/monitor, um conjunto de jogos e exercícios já experimentados, já vivenciados e aplicados tanto em nossas atividades de pesquisa, quanto em nossas aulas com crianças e adolescentes dos grupos do PST. Temos certeza que essas sugestões auxiliarão não somente no planejamento das suas aulas, mas também para aproximar sua prática ao atendimento às necessidades relacionadas ao referencial teórico da proposta e consequentemente levarão seus alunos a um aprendizado pleno de desafios, motivando-os cada dia mais a participação no PST. Desenhamos, assim, um cenário favorável à implementação das ações relacionadas com o planejamento pedagógico, para sua concretização no dia a dia do PST, conforme solicita o manual de Implantação de Núcleos. As atividades propostas respeitam as necessidades dos diferentes contextos sócio-históricos e culturais, sendo sempre possível e desejado que você, professor, direcione as mesmas conforme as características específicas da sua região, do seu grupo, das experiências e vivências do seu grupo, que complemente

os jogos e atividades como as que você já experimentou, com as que você sempre trabalhou; procure analisar suas propostas tendo como referência o marco teórico do PST e integre as propostas neste texto a seu repertório, na sua 'bagagem, na sua memória de vida' etc. Certamente, o Manual para o ensino dos esportes no PST enriquece o acervo de cada um dos professores e monitores do PST e pela sua vez o mesmo será enriquecido pelo seu aporte. No texto apresentamos uma visão prospectiva que permite pensar, refletir a prática e buscar o aperfeiçoamento da metodologia de ensino dos esportes no PST. Com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento dos alunos participantes, levando-os a autoorganização, a um constante aprender a aprender sem negligenciar as características socioculturais e ambientais, do local em que esse núcleo do PST se desenvolve.

No PST, consideramos o esporte como um vetor de educação e promotor de cidadania, certamente de qualificação dessa cidadania. O esporte é pedagógico, é educativo e sua prática permite inúmeras alternativas de fomento e de formação da personalidade.

O esporte nas suas raízes se vincula à humanidade, à cultura, à pluralidade, mas particularmente, para nós como professores, nos permite considerá-lo no seu viés pedagógico. Trata-se de uma oportunidade ímpar na qual por meio do esporte se induz à transformação da realidade social. Assim, nosso aluno tem participação ativa, se converte em interlocutor e produz diferentes interligações em domínios nos que se assumem e transmitem valores, normas e princípios. Assim, o aluno forja a construção da sua identidade e se impulsiona na busca de novos desafios, novas possibilidades de vida amplia sua compreensão do conceito qualidade de vida.

Portanto, o ensino-aprendizado dos esportes não se resume isoladamente a transmissão de técnicas, de gestos motores ou de combinações táticas. O ato de ensinar esportes significa desenvolver e potencializar as capacidades, as habilidades e as competências dos alunos participantes do PST. Ao manifestar-se, ao assumir atitudes, quando expressar os sentimentos, não só de vitória ou derrota, o aluno do PST estará sintetizando o prazer, o companheirismo, a colaboração e a solidariedade com os outros colegas, sendo estas formas de expressão do seu comportamento, do desenvolvimento da sua personalidade.

O eixo norteador do ensino-aprendizagem dos esportes no PST se relaciona com os princípios:

- 1) jogar para aprender;
- 2) aprender jogando.

Portanto, é importante desenvolver o conhecimento do 'saber o que fazer' (que na psicologia do esporte é denominado de conhecimento declarativo), e ao mesmo tempo o 'saber como fazer' (denominado de conhecimento processual). Ambas as formas de conhecimento se complementam entre si e se relacionam com aprender os esportes. Por exemplo, em uma situação de jogo no handebol, é necessário encontrar respostas à situação que se defronta, mas para se jogar e se ter sucesso no jogo, além de saber o que fazer, é necessário escolher uma técnica adequada e saber fazer e saber realizá-la. Assim, temos que no ensino dos esportes é necessário se desenvolver os processos de aprendizagem tática (saber o que fazer) e de aprendizagem motora (saber fazer).

Desta forma, na proposta metodológica sugerida, contemplamos a solicitação de um conceito de desenvolvimento humano pautado nas ideias sugeridas no relatório de Delors, publicado pela ONU (1996). Isto é, todo o processo de ensino-aprendizagem objetiva o desenvolvimento das alternativas para que a pessoa consiga aprender a:

- ser;
- fazer;
- conhecer;
- conviver.

No PST, por meio do esporte e ensinando o esporte no dia a dia, além de concretizar a proposta de Delors, teremos opções ou condições de nos aproximar do sonho desse grande pedagogo brasileiro, Paulo Freire (1996), que sempre nos relatava em suas obras a necessidade de se educar para a autonomia e de se educar para a libertação...

No *Manual para o ensino dos esportes no PST*, marcamos o ritmo da planificação das práticas. Sabemos que brincadeiras e jogos são vitais para os processos de crescimento e desenvolvimento (motor, cognitivo, social-afetivo e psicológico). A liberdade vivenciada pelas crianças e a ocupação do tempo livre com jogos e brincadeiras, propiciam a estimulação motora e cognitiva com amplitude significativa, o que favorece sobremaneira uma futu-

ra participação em atividades de exigência mais complexa nesses domínios, como é o caso da prática de esportes. Conforme nossa proposta, o desafio para o professor ou monitor consiste em resgatar as brincadeiras de rua das crianças de 'antigamente', tais como subir em árvores, jogar de mãe da rua, policiais e ladrões, bobinho, taco, ou 'bente altas' como se conhece em Minas Gerais, e muitas outras, e assim oportunizar a aquisição rica e variada de experiências de movimentos.

A aquisição de experiências pode acontecer de duas formas diferentes: incidental ou de forma intencional. O jogo, ou 'jogar' é uma das formas mais importantes de aprendizado incidental. Quando as crianças (mas também os adolescentes e os adultos) jogam, elas criam mentalmente cenários de decisão, desenvolvem a percepção, atenção, as emoções envolvem o fazer, a imaginação leva criação etc. Quando se joga, ao jogar, não interessa quais sejam os jogos, se apresentam situações nas que surgem possibilidades de aprendizado incidental, e assim, quem joga aprende sem saber que está aprendendo...! Por isso, na proposta pedagógica do PST, são sugeridos dois processos de aprendizagem que antecedem aos processos de treinamento. Na proposta, dividem-se os processos de aprendizagem tática e aprendizagem motora. Ambos precedem ao treinamento técnico-tático, que é específico do esporte formal.

Vamos a utilizar uma metáfora, diremos que o processo de aprendizagem tática objetiva que o aluno aprenda a 'ler' o jogo, isto é, 'saber o que fazer'. Sabemos que a 'leitura' do jogo se faz necessária para a compreensão a orientação e a tomada de decisão da pessoa na situação do jogo. O processo de aprendizagem motora visa que o aluno desenvolva sua capacidade de 'escrever' o jogo bem como de lhe oferecer um amplo 'vocabulário motor' (variabilidade). Isto vai lhe permitir melhor confecção de frases (fazer os gestos motores, em sequências, fintas antes de realizar os fundamentos escolhidos para a ação). Ou seja, a aprendizagem tática permitirá desenvolver as ideias necessárias ao 'saber fazer', e o processo de aprendizagem motora o 'saber como fazer'.

Para auxiliar na planificação das aulas e conseguir aumentar a motivação dos alunos desde o seu início, reiteramos a sugestão realizada nos livros verde e branco: de construir as aulas preferentemente a partir da aprendizagem tática, isto é, começar com a apresentação de um jogo, construir o conhecimento planejado para o dia a partir do jogo e de situações de jogo apoiadas nos elementos comuns (universais: passe, dribling, chute etc.) das

modalidades. Em um segundo momento da aula, o jogo deve ser complementado com atividades relacionadas com o processo de aprendizagem motora. Claro, muitos pensaram, mas nós fazemos atletismo, ou natação, ou uma das atividades ginásticas, ou peteca! Não interessa qual modalidade, o jogo e a aprendizagem tática significa oportunizar transferência de informações, transferência de conhecimento! De experiência. Outra dúvida que surge frequentemente refere-se à questão de quais são esses famosos elementos comuns, que denominamos de Universais, dos esportes... São, por exemplo, em relação à técnica: o passe, a condução, o dribling, o chute, o lançamento etc. Em relação à tática: aspectos relacionados a processos cognitivos, tais como percepção, atenção, concentração, tomada de decisão, pensamento etc. Estes se apresentam quando em um jogo se realizam, por exemplo, ações de sair da marcação, se oferecer, se orientar, cruzeiros, bloqueios, cortinas, tabelas etc.

Os parâmetros que constituem o processo de aprendizagem tática são:

- a) as capacidades táticas básicas;
- b) os jogos para o desenvolvimento da inteligência e criatividade tática;
- c) as estruturas funcionais.

Todos os jogos apresentados neste livro foram previamente experimentados pela equipe de trabalho, pelos monitores e voluntários dos laboratórios. Assim, os jogos relacionados com o desenvolvimento das 'Capacidades Táticas Básicas' permitem ao praticante compreender que nos esportes de invasão para se conseguir ganhar é necessário: acertar o alvo, transportar a bola para o objetivo, jogar em conjunto, criar superioridade numérica - ou seja, tirar vantagem tática -, reconhecer espaços, se oferecer se orientar, superar o adversário. Nesses jogos se apresentam diferentes alternativas que com certeza poderão ser variadas e adaptadas pelo professor ao nível da turma. Em relação aos jogos apresentados para o parâmetro 'Jogos para desenvolvimento da inteligência e criatividade tática' todos eles foram experimentados, jogados e muito analisados para depois ser novamente jogados até que os diferentes detalhes da estrutura organizacional do jogo, das exigências que o mesmo coloca, das capacidades que ele solicita e desenvolve foram amplamente compreendidas. Nesse momento, foram colocados à disposição do leitor.

No Quadro 1 podemos observar resumidamente alguns dos jogos que se relacionam com os parâmetros inerentes às capacidades táticas básicas. Todos estes jogos você encontra detalhados nas páginas a seguir.

Parâmetro	Nome do jogo	Joga-se com
Acertar o alvo	Jogos de pontaria	Mão, pé, raquete
Transportar a bola para o objetivo	Jogo da Velha na forma de estafetas, com estafetas e trocas de posições	Mão, pé, raquete
Jogo em conjunto	Soma de passes	Mão, pé
Criar superioridade numérica - Tirar vantagem tática	'bobinho' 2x1, de 3x2. Jogo dos Dois Setores...	Mão, pé
Reconhecer espaços	Jogo de cair no bambolê. Jogo das três equipes	Mão, pé
Se oferecer se orientar	Jogo do gol central	Mão, pé
Superar adversários	Jogo dos setores	Mão, pé

Quadro 1 - Capacidades táticas básicas e exemplos de jogos para seu desenvolvimento

Fica então o desafio, quantos jogos você conhece? Vamos procurar classificá-los conforme suas exigências em um desses parâmetros? Caso tenha dúvidas, mande para nosso correio eletrônico. Vamos estudá-los, vamos jogá-los e vamos mandar resposta para você, assim em próxima publicação muitos mais colegas poderão compartilhar dessa interação. Disponibilizaremos a mesma aos outros milhares de colegas que trabalham no PST.

Quantos jogos podemos criar a partir de diferentes combinações, de diferentes ideias suas e de seus alunos, para desenvolver esses parâmetros necessários a complementar o processo de aprendizagem tática? A imaginação de professores e alunos contribui para o surgimento de muitas variações em relação aos jogos. Jogue, desenvolva opções de aprendizagem incidental.

Parâmetro	Agrego pela minha experiência... Nome do jogo	Joga-se com
Acertar o alvo		Mão, pé, raquete
Transportar a bola para o objetivo		Mão, pé, raquete
Jogo em conjunto		Mão, pé, raquete
Criar superioridade numérica		Mão, pé, raquete
Reconhecer espaços		Mão, pé, raquete
Se oferecer se orientar		Mão, pé, raquete
Superar adversários		Mão, pé, raquete

Continuação: Quadro 1 - Capacidades táticas básicas e exemplos de jogos para seu desenvolvimento

Outro momento muito estudado pelos nossos grupos de pesquisa relaciona-se com o desenvolvimento de jogos em situações, utilizando as 'Estruturas Funcionais'. Neste caso, na metodologia, mudamos do princípio jogar para aprender, agora ao se realizar atividades nas 'Estruturas Funcionais', estamos seguindo o princípio de aprender jogando. Neste *Manual para o ensino dos esportes no PST*, as atividades estão divididas em três níveis de dificuldade, isto é, estão relacionadas com três possíveis níveis de experiência do seu aluno: inicial, intermediário, avançado. Esta classificação é somente uma sugestão para o professor e para o monitor, pois somente você conhece seu grupo, você o conhece melhor que ninguém, portanto você poderá determinar qual atividade apresenta um desses níveis de dificuldade e assim iniciar o planejamento e a distribuição dos conteúdos adaptando-os ao seu grupo. Em cada atividade ou em cada jogo, as variações de dificuldade para mais ou para menos sempre serão possíveis. Você professor/monitor deve estar atento para melhor 'encaminhar' o aluno ao sucesso. Também destacamos que algumas das atividades, por exemplo, de handebol, jogar 1 x 1 + 1, nível intermediário, podem ser adaptadas para o futsal e aplicadas no nível iniciante dessa turma ou outras combinações que você professor/monitor considere importantes.

Entre as atividades descritas para se trabalhar as 'Estruturas Funcionais', por exemplo, as estruturas ou constelações de jogo 1 x 0, ou na de 1 x 0 + 1, são consideradas como básicas a qualquer modalidade. Por esse motivo, desenvolveremos, no *Manual para o ensino dos esportes no PST*,

jogos a partir da estrutura 1 x 1 + 1, também divididas nos níveis: inicial, intermediário e avançado. Queremos nessa concepção de trabalho desenvolver nos alunos do PST a capacidade de jogar diferentes modalidades esportivas a partir do próprio jogo, como ele jogava quando estava na rua. Ou seja, seguir o princípio de jogar para aprender e aprender jogando. Nas Estruturas Funcionais se joga para aprender e também se aprende jogando, seja nas constelações de 1 x 1 + 1, de 2 x 2, com ou sem curinga, com superioridade ou inferioridade numérica. Colocamos que se joga para aprender, pois os participantes por meio de situações de jogo com poucos participantes (2 x 2/ 3 x 3 etc.) podem exercitar a sua criatividade e inteligência na busca de soluções aos problemas presentes durante o jogo. Mas também afirmamos que nas Estruturas Funcionais se joga para aprender, pois, por meio de situações de jogo com poucos jogadores se têm mais oportunidades de ter contato com a bola, se ataca e se defende se joga como no jogo competitivo, mas com menos participantes, em espaços e com quantidade de participantes que o professor deverá ir modificando, de forma a oferecer sempre novos desafios de aprendizado aos alunos do PST.

Da mesma forma que organizamos o processo de aprendizagem tática, a seguir, descreveremos como planejamos o processo de aprendizagem motora. Neste caso devemos considerar que para um adequado processo de aprendizagem motora é necessário se desenvolver dois conteúdos: por um lado trabalhar as capacidades coordenativas e por outro desenvolver as habilidades técnicas. Poderíamos afirmar que estes conteúdos dão corpo à ideia de 'saber fazer', que a criança consiga realizar os gestos os movimentos, isto

é prepará-la para 'saber executar', que consiga realizar com sucesso diferentes exercícios, diferentes atividades que solicitam sua competência motora.

O processo de aprendizagem tática se complementa com o processo de aprendizagem motora. Ou seja, saber ler o jogo, ter boa leitura do mesmo, que caracteriza uma adequada capacidade tática não é suficiente para se jogar bem. Para jogar também é esperado que o aluno consiga resolver, do ponto de vista motor, as exigências que o jogo lhe apresenta nesse momento. Isto é, a leitura do jogo somente não é suficiente, saber o que fazer, mas não saber fazer/realizar a resposta necessária não leva ao sucesso no jogo e conseqüentemente não traz uma situação de felicidade, de alegria, de confiança, para o praticante. Por isso, o processo de aprendizagem tática necessita ser complementada com o saber 'escrever' o jogo com o saber fazer, saber realizar os gestos técnicos necessários para resolver as situações de jogo que se defrontam. Mas, no *Manual para o ensino dos esportes no PST* resulta importantíssimo destacar que propomos um afastamento dos perigos presentes nas metodologias de iniciação no esporte aplicando o método analítico. Também daquelas metodologias que induzam a uma possível especialização precoce. Negamos aquelas propostas que conduzam nossas crianças a uma formação de estereótipos motores, bem como a uma limitação da sua criatividade, que a levam a repetir gestos sem contextualização, sem opção a não ser aquele do padrão 'ideal' de um movimento.

Por isso, no *Manual para o ensino dos esportes no PST*, se propõe de forma reiterada, jogar para aprender, resgatando jogos da cultura popular, continuamente com propostas de atividades e exercícios para desenvolver a coordenação e as habilidades (técnicas), pois nestas não há 'o padrão' um modelo ideal de movimento, um gesto técnico específico. Temos sim movimentos que serão mais ou menos coordenados, sem ter que estar dependentes de um aparente modelo ideal. Ao realizá-los procura-se uma solução para a tarefa ou problema motor que se coloca na prática. Nessa perspectiva se constroem os princípios pedagógicos do PST acima citados, do jogar para aprender e do aprender jogando, desenvolvendo paralelamente a capacidade motora por meio de um adequado e progressivo processo de aprendizagem motora.

Por outro lado, concordamos com a colocação de Merleau-Ponty (1999) quando destaca que aprender não significa ser capaz de repetir o mesmo gesto, mas que perante a situação, dar uma resposta adaptada por meios diferentes. Isto solicita, portanto, o desenvolvimento da coordenação

motora, uma capacidade básica que nos permite realizar movimentos.

As capacidades coordenativas sustentam e possibilitam a realização de movimentos, de se concretizar a ação por meio de uma coordenação motora. Segundo Bernstein (1967), coordenação motora se considera como um processo de educação do domínio dos graus de liberdade redundantes do organismo ao realizar um movimento. Isto é, coordenar um movimento significa - além de dar significado a ele -, colocar uma ordem temporal e espacial nesse movimento na situação em que este é solicitado. Incorpora-se uma intencionalidade ao movimento, isto é, direciona-se a resolver uma tarefa, portanto, considera ele como uma ação motora. O desenvolvimento das capacidades coordenativas, da coordenação e das habilidades faz parte do processo de aprendizagem motora. Ambos se relacionam com os processos de desenvolvimento humano, nomeadamente o motor que se apresenta como um processo de "ordenamento sequencial, em que a seqüência dificilmente se altera, mas a velocidade de desenvolvimento difere de indivíduo para indivíduo". (TANI, 2008, p. 14).

Neste livro, objetivamos levar aos coordenadores de núcleo, aos professores e monitores que trabalham no dia a dia com o Projeto Segundo Tempo jogos e atividades que podem ser combinados de mil e uma formas diferentes, como explicaremos do capítulo 5. O desejo é subsidiar de forma simples, clara e concreta a práxis do docente, auxiliando-o com este material didático, mas também convidando-o a elaborar variações, junto com os alunos. A biografia de movimento do aluno do PST se constrói por meio da aquisição de experiências de movimentos de forma incidental durante muitos anos, resgatando jogos e brincadeiras populares, jogar para aprender. A tarefa do professor e do monitor se constitui na organização e planejamento de jogos e atividades que estimulem que possibilitem essa forma de aprendizado, e essa não é uma tarefa fácil, requer compromisso e muita dedicação ao estudo e ao trabalho. Ao estudo das obras de referência, ao trabalho de planificar e colocar em prática, corrigindo e melhorando constantemente.

Na seqüência do processo de ensino-aprendizagem proposto neste capítulo aos conteúdos inerentes à aprendizagem tática, seguem-se os conteúdos relacionados à aprendizagem motora. Assim, após desenvolver os conteúdos do treinamento da coordenação ofertam-se atividades para desenvolver as denominadas 'Habilidades Técnicas'. Oito parâmetros constituem as mesmas, um conjunto de habilidades que são comuns a todas as modalidades esportivas e que fazem uma espécie de 'ponte' entre a coordenação

e a técnica (considerada como fundamento específico de uma modalidade) propriamente dita dos esportes. Muitas atividades podem ser combinadas e realizadas com a mão, com o pé, com a raquete e o bastão. Portanto, solicitamos ao professor que sempre procure desenvolver um desses parâmetros, por exemplo: organizar os ângulos, realizar a atividade com a mão, com o pé e com uma raquete ou bastão. Desta forma, teremos segurança de que todas as alternativas motoras, todas as possibilidades de coordenação do movimento foram atendidas. Para que seja ainda mais completo, essa habilidade pode ser colocada na situação de realizá-la sendo submetida aos condicionantes de pressão colocados para melhoria da coordenação.

Segue exemplo para melhor compreensão:

‘Organização ou controle dos Ângulos’: são atividades que visam oportunizar “a melhoria das sensações sensório-motoras, nas quais a tarefa solicita regular e conduzir de forma precisa a direção de uma bola lançada, chutada ou rebatida”. (KRÖGER; ROTH, 2002, p. 142). No Quadro 2 apresentamos um exercício para desenvolver este parâmetro.

Atividade: acerte o seu!!!

Descrição: Colocar os alunos em duplas e no chão colocar, entre eles, dois bambolês em distâncias reguladas conforme o espaço. Os dois alunos um de frente para o outro devem tentar acertar a bola no arco que estiver mais perto do colega. Os lançamentos são alternados com a mão e com o pé, portanto, se utilizam bolas de cores diferentes ou de modalidades diferentes.

Varição: Qual dupla acerta mais vezes (pressão de precisão), qual dupla acerta, por exemplo, três vezes mais rápido (pressão de tempo). Alternativa, qual dupla faz mais lançamentos/chutes diferentes acertando os bambolês (variabilidade).

Quadro 2 - Exercício para desenvolvimento da habilidade técnica ‘organização e controle dos ângulos’



Neste manual das práticas, descrevem-se jogos e exercícios que oportunizam a recuperação do ensino dos esportes por meio do brincar, da procura de formas naturais de movimentos (entendidos como o decorrer têmporo-espaçial da ação comportamento motor). Sem pressão de tempo, sem querer ganhar um jogo, sem especialização precoce e sem repetição monótona, com qualidade, com paciência, com aumento da variabilidade das atividades diariamente, passo a passo, com paixão e coragem. Sem copiar modelos estereotipados de atletas de alto rendimento, que são muitas vezes impostos às crianças em idades precoces, abolir a premissa de ‘buscar resultados’ quanto antes melhor. Oportunizar ao aluno aprender sem saber que está aprendendo.

O desenvolvimento das capacidades caracteriza trabalhar nas diferenças individuais no nível de ‘potencialidades’ do aluno do PST, no nível das funções dos processos internos necessários à regulação psicomotora das ações. As capacidades constituem o pré-requisito para mais de uma estrutura de diferentes movimentos e apresentam uma amplitude e generalização variada, comum a todos os esportes, essa é a sua principal característica. Propomos paralelamente desenvolver as habilidades, a aptidão, a competência e de certa forma a inteligência tática e motora. Os processos de aprendizagem tática e de aprendizagem motora devem ser entendidos como uma orientação para o desenvolvimento das capacidades do aluno do PST. Assim, uma quantidade variada, rica e criativa de experiências de movimentos em todas as áreas sem a especificidade do esporte é oferecida paralelamente nesses dois momentos. Por meio de jogos e brincadeiras (jogar para aprender) de diferentes jogos são gradativamente incorporadas experiências motoras, que permitem a integração e cooperação posteriormente no aprendizado das técnicas específicas para todos os esportes. O objetivo principal é a expansão de todas as capacidades cognitivas-sociais-afetivas-motoras em uma base ampla que sirva de reserva, para facilitar, futuramente, o aprendizado específico. O ensino-aprendizagem no PST é um processo temporal em longo prazo, em vários estágios, com o objetivo de formação, preparação para uma prática constante e salutar do esporte. Postula-se que a partir dos elementos comuns dos esportes, dos parâmetros comuns constitutivos da tática e da técnica que estão presentes nas diferentes modalidades esportivas, pode-se construir um conjunto de atividades que permitam o desenvolvimento da lógica e da compreensão tática do jogo sem submeter crianças e iniciantes, em geral, aos desgastantes processos de repetição de técnicas para logo

depois que estas são dominadas possa se jogar. Também postulamos que é possível por meio do desenvolvimento da coordenação e de um conjunto de habilidades técnicas oportunizar o processo de melhoria da capacidade de realizar movimentos, o que leva a maior autonomia de decisão.

Assim, todo processo de ensino-aprendizado solicita a interação entre quem ensina e quem aprende, depende das relações e interações que se desenvolvem entre as pessoas. Portanto, o processo de ensino-aprendizagem deve incentivar gradativamente seus alunos à construção de uma ideia, de um conceito, dia após dia é necessário se 'aprender a aprender'. Isto é, se conseguir a autonomia, oportunizar a própria libertação, pois a aprendizagem é um processo contínuo que não pode ter interrupções.

Já colocamos em outros textos que ser professor é fácil. Mas ser um bom professor solicita coragem, dedicação, paixão, muito estudo e principalmente a necessidade interna de somente se sentir realizado quando nosso aluno avança, aprende, se desenvolve, adquire autonomia e levanta voos cada vez mais altos.

2

CAPÍTULO

Estruturas de ensino dos esportes no Programa Segundo Tempo

Uma proposta de ensino dos jogos esportivos no PST

Siomara A. Silva
Pablo Juan Greco

Brasileiro por si só já nasce sabendo jogar futebol. Essa é uma verdade contextual. Quem nasce no Brasil convive com o cenário do futebol, que se caracteriza por ser de campeões, pois somente o Brasil ostenta cinco títulos mundiais. Nos últimos tempos, esse cenário alargou-se com o voleibol, o futsal, o futebol de areia, dentre outras modalidades. Mas essas, em especial, denominam-se Jogos Esportivos Coletivos (JEC) por apresentarem variados parâmetros comuns. Nos JEC, a bola se constitui no objeto de desejo dos participantes, que se objetiva em converter pontos ou fazer gols; há uma relação entre tempo e espaço que interfere nas ações dos participantes que ao jogar se estabelecem relações sociais entre os jogadores da mesma equipe e com a adversária. Na ocupação territorial, em muitas modalidades (basquetebol, handebol, futebol, futsal...), o jogo ocorre em espaços comuns. Esses espaços são compartilhados para ataque e para a defesa, o que acrescenta um aspecto de invasão de espaços. Outras modalidades (voleibol, tênis, *squash*, peteca, *badminton*) têm espaços separados e determinados como diferentes durante o jogo e juntos com os de espaços comuns podem ser caracterizados por jogos de cooperação e oposição independentemente da utilização do espaço. Mas, as características comuns não acabam por aqui. No marco das capacidades, por exemplo, as motoras (força, resistência, velocidade, coordenação, flexibilidade), técnicas, táticas inerentes ao contexto situacional do jogo permeiam as decisões de executar uma habilidade (aberta) no momento ideal e da maneira adequada ao objetivo do jogo.

Colocamos uma habilidade aberta, exatamente porque são aquelas realizadas em um ambiente por vezes desconhecido, por vezes instável, ou ambas as situações simultaneamente, o que torna a aplicação das habilidades nos JEC de difícil previsão, com elevado grau de incerteza. Os JEC solicitam uma decisão situacional, isto é, resultado difícil de

saber a resposta motora certa e a concreta forma de sua realização antes de se defrontar com a situação de jogo. As incertezas, presentes no momento de realizar a ação de tomar a decisão sobre qual opção concretizar, indicam que a forma de avaliação da situação de jogo somente seja dada após seu resultado. Exemplo: lançamentos ou chutes a gol nos jogos esportivos coletivos (SILVA, 2010).

Surge assim a seguinte questão: seria possível desde o ponto de vista geral, os aspectos comuns dos Jogos Esportivos Coletivos partir do conjunto de semelhanças que eles apresentam convergindo para o ensino do jogo? Por quais dessas características começo a ensinar alguém a jogar? Como começo? Quando? E assim também o que ensinar? Como ensinar?

A proposta de atividades descritas neste trabalho tem como objetivo orientar o processo de ensino-aprendizagem-treinamento das capacidades e das habilidades necessárias para se praticar os jogos esportivos coletivos. Ensinar o jogo pensando de forma sistêmica, dinâmica, como um processo em que se integram os conteúdos da iniciação ao alto nível de treinamento. Portanto, faz-se necessário o desenvolvimento das capacidades que sustentam a realização de habilidades específicas de cada modalidade em todos os momentos de um jogo. Para isto, podemos seguir alguns princípios organizadores da nossa prática:

- a) jogar para aprender e, posteriormente, aprender jogando;
- b) aprender a fazer fazendo exercícios de coordenação e de habilidades.

Para complementar, podemos citar:

- a) aprendizagem tática: por isso, sempre iniciamos a

aula com aprendizagem tática, com um jogo, propomos primeiro o jogar para aprender, a partir do jogo;

- b) aprendizagem motora: depois do jogo é a vez dos exercícios para melhorar a coordenação e as habilidades técnicas.

O processo de ensino-aprendizagem-treinamento começa com o jogo, jogar para aprender. O jogo como primeira intenção pedagógica, como primeiro passo. Nessa concepção pedagógica, pode-se realizar um paralelo com o aprender a falar e escrever uma língua. O aluno do PST convive em um contexto de uma língua, por exemplo, as crianças que nascem no Brasil ouvem e aprendem a repetir o que escutam, no idioma que escutam, mas ainda não conseguem ler, nem escrever e nem tampouco interpretar um texto. Pode-se interpretar que da mesma forma o jogador aprende a jogar jogando. As habilidades linguísticas exigem, posteriormente, uma dimensão técnica específica. O 'como' escrever e ler não são desenvolvidos a partir da fala, assim como apenas uma parte das habilidades fundamentais relacionadas aos jogos esportivos coletivos pode ser aprimorada por meio exclusivamente da prática evoluindo para as denominadas habilidades especializadas (GALLAHUE; OZMUN, 2001). O reproduzir a fala é o jogar sem saber e compreender o próprio jogo. O processo para saber escrever e ler contribui para compreender e interpretar o texto. Para compreender e interpretar o jogo, é necessário que o jogador saiba reconhecer as letras, as palavras, as frases e explanar sobre ela, saiba jogar. Nesta metáfora da aprendizagem da língua e do jogo, ler o contexto para poder interpretar o jogo advém da 'aprendizagem tática', as frases a serem 'escritas' são as ações motoras que os jogadores realizam quando jogam. Essas ações são compostas de várias palavras que são as habilidades fundamentais (correr, saltar, lançar, receber, empurrar, rebater etc.) que, por sua vez, constituem o processo de 'aprendizagem motora'.

Portanto, é necessário um processo de aprendizagem tática para que o principiante aprenda a 'ler' o jogo, tenha 'leitura' do mesmo. Quem joga aprende de forma incidental as regras táticas do jogo, o que vai facilitar sua compreensão e sua orientação tática no esporte. Mas para jogar, quase paralelamente, ao mesmo tempo é necessário que o principiante desenvolva sua capacidade de 'escrever' o jogo, ou seja, de saber fazer. Torna-se necessário organizar o processo de aprendizagem motora desse aluno alertando sobre os perigos dos 'vícios de linguagem' na iniciação esportiva, pois por outro

lado esta pode levar a uma especialização precoce. O método escolhido pode conduzir as crianças a uma limitação da sua criatividade e à formação de estereótipos motores. Torna-se importante, então, que o participante adquira vocabulário, ou seja, tenha muita variação na sua forma de pensar, como tomar decisões (aspecto da tática) e muita variabilidade na execução de ações motoras extraídas do seu repertório motor, baú de experiências que sustenta a técnica de cada modalidade.

Nesse sentido, advoga-se 'jogar para aprender e aprender jogando'. A seguir, inicia-se o processo de ensino do esporte a partir de um jogo. Para tanto, torna-se importante o professor resgatar um jogo popular, daqueles que muitas crianças jogam na rua, no pátio da escola, no tempo livre, que devem ser utilizados para o desenvolvimento das capacidades e habilidades do jogar. Na sua construção e variações, estão destacados os elementos da aprendizagem tática e motora.

O jogo por si só, as muitas brincadeiras, o jogar por jogar, não provocam inexoravelmente uma adequada aprendizagem. É necessário observar e controlar constantemente o processo de aprendizagem. Nele se prescrevem as atividades sendo necessário saber claramente qual é o objetivo que essa atividade desenvolve, pois somente dessa forma é possível saber quando e como utilizá-la.

Mas quais são as estruturas que compõem uma adequada aprendizagem tática e uma adequada aprendizagem motora, que possam ser base para posterior articulação de um processo de treinamento técnico e tático?

Nos JEC, ao se analisar a execução de diferentes ações táticas de grupo (tabelas, cruzamentos, bloqueios, cortinas) e as habilidades técnicas (o passe, o drible, as fintas) percebemos a relação técnico-tática. Por esta relação, o processo de aprendizagem para o jogo deve ser construído paralelamente. Aqui, didaticamente, iniciaremos pela aprendizagem tática, mas em toda sessão de aula, especialmente no Programa Segundo Tempo, as estruturas da aprendizagem tática e motora devem estar presentes respeitando a necessidade desenvolvimentista do aluno do PST.

Oportunizar o processo de 'aprendizagem tática', que inicia a construção do conhecimento tático, é oportunizar ao aluno do PST atividades de jogo que contenham os parâmetros construídos, que constituem as denominadas capacidades táticas básicas (KRÖGER; ROTH, 2002), os jogos de

desenvolvimento da inteligência e criatividade tática – JDICT – e das Estruturas Funcionais – EF (atividades de jogos em pequenos grupos). Quando o ser humano joga, seus sentidos estão direcionados à atividade. Quando joga, estabelecem-se relações com o ambiente de distância, de tempo, de orientação no espaço, de equilíbrio, de controle corporal etc. Esses elementos são gerais a todas as modalidades esportivas. Quando se joga, estabelecem-se relações sociais no grupo, intergrupo, interações entre colegas e adversários, oposições, cooperações, motivação, entre outros processos. Esses processos permitem ao professor prescrever tarefas que contribuam para o desenvolvimento da personalidade do participante de Programa Segundo Tempo no que denominamos educar através do esporte. A seguir serão rapidamente descritos os conteúdos inerentes ao processo de aprendizagem tática e da aprendizagem motora, e na sequência para o treinamento tático-técnico.

A. Da aprendizagem tática ao treinamento tático

- a. capacidades táticas básicas (KRÖGER; ROTH, 2002),
- b. jogos de inteligência e criatividade tática (GRECO, 1998),
- c. estruturas funcionais (GRECO, 1998).

No processo da aprendizagem tática, os jogos e atividades direcionados ao desenvolvimento das capacidades táticas básicas (KRÖGER; ROTH, 2002) tem por finalidade a compreensão da lógica do jogo, a compreensão do jogo na sua visão tática, o que fazer para obter melhores resultados, o que fazer para superar o adversário, o que fazer para ganhar essa disputa etc. A proposta é centrada particularmente nos Jogos Esportivos Coletivos. A idade sugerida para se dar ênfase a esses parâmetros se vincula à passagem entre os 6-10/12 anos e continua aos 12-14 anos até nas formas de manifestação do esporte de rendimento. Logicamente, as idades devem ser tomadas somente como referência, cabendo ao professor aplicar ou não atividades relacionadas a esses conteúdos conforme o desenvolvimento dos alunos da sua turma.

Neste texto e pensando nas diferenças de níveis de rendimento mesmo em idades semelhantes que se apresentam por causa das diferenças culturais, regionais etc apresentaremos atividades divididas em 'Inicial' 'Intermediário' e 'avançado'. Nesta forma de descrever as atividades, especificamente as estruturas funcionais, queremos oportunizar ao professor diferentes formas de realizar suas aulas dependendo do nível de rendimento

dos seus alunos nas diferentes modalidades. Por outro lado, desta forma apresentam-se diferentes alternativas de combinações para a mesma atividade conforme a turma e a modalidade que se está trabalhando. Estes aspectos serão mais bem esclarecidos no capítulo como utilizar este manual das práticas.

Retomando a ideia do livro das práticas, observamos que Kröger e Roth (2002) apresentam uma sistematização da lógica do jogo, para que a criança compreenda a dinâmica dos Jogos Esportivos Coletivos (basquete, futebol-futsal, handebol, *hockey*, *rugby*, voleibol). Em um jogo, o time em ataque controla o objeto do jogo (a bola) e o outro tenta interceptá-lo ou impedir os movimentos do adversário. Assim, os integrantes de cada equipe desenvolvem estratégias para, por exemplo, conquistar o gol. Fazer o gol ('acertar o alvo') é necessário: 'transportar a bola para o objetivo', o que solicita o 'jogar coletivamente ou jogar em conjunto', assim se procura 'tirar vantagem tática no jogo'. Portanto, quem tem a bola deve 'reconhecer os espaços' que se apresentam no jogo para avançar, aproximar-se do alvo. Para jogar, quem não tem a bola precisa 'oferecer-se, orientar-se, ou seja, sair da marcação', facilitar a ação do colega, criando opções para este definir a ação (por exemplo, realizando uma finta, e assim levando a marcação do mesmo) ou para dar continuidade no jogo (por exemplo, criando linha de passe para o portador da bola). Pode-se, também assim, 'criar superioridade numérica', de forma a facilitar a obtenção do gol, não deixando o adversário proceder a defesa na ação; mas, caso seja necessário para 'superar a ação do adversário', quem está com a bola pode fintar, criar chance de gol. Essas são as capacidades táticas básicas.

Esses parâmetros ou tijolos táticos relacionam com os objetivos do jogo que devem estar contidos nas atividades para seu desenvolvimento.

Parâmetro	Relaciona-se no jogo com
Acertar o alvo	Fazer gol/ponto. Objetivo do jogo específico
Transportar a bola para o objetivo	Fazer gol/ponto. Objetivo do jogo específico.
Jogo coletivo/jogo conjunto	Colega e espaço de jogo.
Reconhecer espaços	Adversário e colega.
Criar superioridade numérica/tirar vantagem tática no jogo	Adversário e colega.
Superar adversários	Adversário e ambiente.
Oferecer-se orientar-se/Sair da marcação	Adversário e ambiente.

Quadro 1 - Capacidades táticas básicas, seus objetivos e relações com o contexto do jogo, ambiente-colega-adversário.

Fonte: Adaptado de Kröger e Roth (2002, p. 15).

Como se pode observar, a partir de jogos e brincadeiras, que serão descritos ao longo deste trabalho, há muitas formas de ampliar o conhecimento tático de praticantes de diferentes modalidades esportivas utilizando os aspectos comuns a todas elas. O desenvolvimento das Capacidades Táticas Básicas principalmente, mas não exclusivamente, deve ser oportunizado a partir dos seis anos, culminando com o aprendizado da compreensão de textos da língua, confirmando o primeiro princípio de jogar para aprender.

Quantos jogos o professor conhece e consegue ordenar e classificar conforme suas características dentro dos parâmetros táticos sugeridos? Quantos jogos o professor com seus alunos poderão criar para desenvolver esses parâmetros que permitem melhorar o conhecimento, a compreensão da lógica do jogo ou, na linguagem dos treinadores, 'ler o jogo', ter 'leitura do jogo'?

Tal situação convoca os professores a refletirem os jogos e seus componentes para além dos espaços, implementos e regras básicas. O jogo precisa ser analisado, refletido e discutido pelos participantes. Discutir e analisar os elementos constitutivos do jogo, todos os seus componentes (técnica-tática, aspectos físicos etc). Com essa intencionalidade colocada em

prática por meio da metodologia, as chances de estímulo ao entendimento e à prática significativa se potencializam.

Os 'Jogos de Inteligência e Criatividade Tática' constituem a segunda estrutura no processo de aprendizagem tática. Este conteúdo configura como mais um pilar que deve ser construído a partir dos oito anos de idade. Nele, procura-se apresentar aos alunos jogos que tenham muita dinâmica, grande variabilidade de situações (táticas), alternância constante dos processos cognitivos de atenção-percepção-decisão, constituindo assim o conhecimento (tático) de jogo. Os jogos caracterizam-se pelas situações de oposição e colaboração simultâneas, com ou sem invasão do campo da equipe adversária, mas não apresentam relações diretas com uma modalidade específica, apoiam-se nos elementos comuns das modalidades e devem ser jogados com as mãos, os pés e um bastão, de forma a oportunizar diferentes experiências motoras, reforçando o processo de aprendizagem motora.

São jogos em que é necessário que o professor tenha presentes as características das modalidades, em relação, por exemplo, às fases do jogo de basquetebol, como defesa/ataque e retorno defensivo ou contra-ataque. A intenção desses jogos é contribuir com experiências motoras em situação de jogo que potencializem pelo fato de jogar a capacidade de atenção (sua concentração, amplitude e sua mudança rápida). São jogos que exigem do participante recorrer às formas de pensamento divergente e convergente, base da criatividade tática para encontrar soluções às situações do jogo.

Jogando assim, enfatizam-se as exigências nos processos cognitivos de atenção, percepção, tomada de decisão, memória, reconhecimento de padrões etc. Outra característica importante desses jogos consiste no apelo tático às diferentes formas de marcação individual, o que traz inúmeras vantagens na formação tática individual. Recordamos que em todas as modalidades esportivas de invasão (basquetebol, futebol, futsal, handebol, hockey) não entendi!! há nas publicações da área uma forte recomendação para se começar o processo de iniciação à defesa, utilizando diferentes formas de marcação individual (quadra toda, meia quadra, pressão próximo à portaria). Quando se aplica uma marcação defensiva individual desenvolvem-se todos os fundamentos técnico-táticos que depois serão solicitados nas marcações zonais, por exemplo, a saída para a marcação, antecipação, interceptação, pressão, tirar a bola do adversário, acompanhar-seguimento, troca de marcação. Da mesma forma, na literatura se enfatiza que na iniciação sejam

desenvolvidas após a marcação individual formas ou sistemas de marcação mais ofensivos, no basquetebol assim como no handebol (sistemas 1-5, 3-3 ou 4-2), e assim por diante.

Na fase de compreensão tática, com o objetivo de defender ou de atacar, devem ser encontradas formas de criar ou diminuir o espaço de jogo. Portanto, utilizamos uma aproximação tática com outras modalidades por meio dos Jogos de Inteligência e Criatividade, os que são intercalados nos conteúdos de jogo, para que por meio das alterações no espaço de jogo, no número de jogadores, nas regras de jogo, sejam chamados os alunos a pensar, elaborar de forma constante novas formas táticas de jogar nos esportes coletivos. O objetivo destas mudanças é desenvolver uma forma de pensamento e um conhecimento flexível, variado. Nesse momento, podemos trazer duas definições que auxiliam o entendimento dos objetivos que sustentam os jogos para desenvolver a inteligência e a criatividade tática, nos referimos às formas de pensamento convergente e divergente.

1. O pensamento convergente, ou seja, verificação das melhores alternativas; a escolha em cada situação de jogo pela melhor alternativa possível para resolver a situação.
2. O pensamento divergente, ou seja, determinação das várias oportunidades de atacar ou defender conforme o adversário na situação, criar, re-elaborar estratégias, pensar de formas variadas e flexíveis e quais as alternativas de decisão a serem tomadas.

Estas duas formas de pensamento estão permanentemente complementando-se entre si, elas não são concorrentes, ao contrário, se auxiliam para nos permitir ser inteligentes e/ou criativos na busca de soluções mentais nos problemas do jogo. Com essa consciência tática, o aluno consegue transferir o conhecimento adquirido para outra modalidade, facilitando o aprendizado (BUTLER, 1997).

Temos colocado que o primeiro princípio é jogar para aprender e aprender jogando. Assim, as 'Estruturas Funcionais' permitem incorporar a segunda parte do primeiro princípio deste Manual das práticas... Aprender jogando. Vejamos porque.

As estruturas funcionais têm a finalidade de reduzir a complexidade que o esporte formal apresenta. Por exemplo, jogar handebol com seis jogadores em quadra mais um goleiro é difícil para os iniciantes, é muita gente,

jogar futebol 11 x 11 no campo é muito complexo, muita gente, muito espaço. Ou seja, nas estruturas funcionais em um primeiro momento, o jogo é simplificado em relação à quantidade de jogadores e, portanto, de alternativas de combinações táticas. Joga-se com uma quantidade menor de participantes (por exemplo, basquete 2 x 2; ou handebol 3 x 3 com ou sem goleiro, com ou sem curinga), mas mantendo as características das modalidades esportivas (situações com ataque-defesa, colaboração e oposição) e, quando existe igualdade numérica, incentiva-se a marcação individual. Um dos grandes problemas para se jogar qualquer modalidade esportiva consiste na complexidade que os mesmos apresentam, na grande quantidade de ações que decorrem simultaneamente – muitos colegas para se relacionar, muitas coisas para se observarem. Isso deve ser evitado na iniciação para melhor compreensão da lógica do jogo, para poder 'pensar, ver, escrever e ter vocabulário' no jogo.

Quando o número de participantes no jogo é diminuído, as alternativas táticas de tomada de decisão também são diminuídas, mas as dificuldades táticas e técnicas são preservadas e a ideia do jogo é mantida. Se jogar como as crianças de 'antigamente' jogavam na rua, na várzea, no pátio, sem a presença dos adultos, só no intuito de jogar e se divertir. A liberdade vivenciada pelas crianças e a ocupação desse tempo pelos jogos e brincadeiras, propiciavam uma estimulação motora e cognitiva com amplitude significativa, o que favorecia sobremaneira uma futura participação em atividades de exigência mais complexa nesses domínios. Diferentemente do que podemos observar nos dias de hoje, ou seja, uma redução dessas experiências leva, conseqüentemente, a uma redução nas possibilidades futuras de participações em ações de exigências mais complexas e aqui, em particular, podemos citar a participação nos esportes. Tostão, em uma entrevista pessoal em 1999¹, relatou que,

[...] antigamente a característica no Brasil era que se jogava futebol na rua, o que lamentavelmente tem diminuído... Hoje o que se tem são as escolinhas nas quais tudo ocorre de forma organizada. Se procura exercer influência nas crianças de forma sistemática, e isto lamentavelmente, é um fator perturbador de seu desenvolvimento.

¹ Entrevista não publicada, citada em relatório de pesquisa. Relatório: Roth, K.; Raab, M.; Greco, P. *Das Modell der inzidentellen Inkubation: Eine Überprüfung der Kreativitätsentwicklung brasilianischer und deutscher Sportspieler*. Unveröffentlichter Projektbericht, Institut für Sport und Sportwissenschaft, Universität Heidelberg, 2000.

As estruturas funcionais foram propostas com o objetivo de se apresentar o jogo para as crianças da mesma forma como elas o praticavam sem a presença de adultos.

A ideia consiste em oportunizar que as crianças joguem, com o jogo acontecendo numa situação real, porém em espaço e quantidade de jogadores reduzidos. Incentiva-se a jogar com diferentes estruturas funcionais de jogo: 1 X 1 + 1; 1 X 1; 2 X 1; 2 X 2 + 1; 2 X 2; 3 X 2; 3 X 3 + 1; 3 X 3 (entre outras formas). Essas formas de organização apresentam situações com igualdade, inferioridade ou superioridade numérica (as atividades com curinga '+1' são ofertadas antes que as situações de igualdade numérica como forma de facilitar o processo de aprendizado. Para facilitar a compreensão do jogo e sua prática, sugere-se a sistematização da ação do 'curinga'. Os curingas (podem ser vários colegas, ou somente um colega para ambas as equipes). Eles sempre apoiam a ação do atacante (ou do defensor), mas não podem fazer gol; são somente apoios. Eles 'jogam' na realidade, realizam a função do meio fio/guia nas brincadeiras de futebol na rua. Os curingas podem estar em locais fixos, dentro ou fora do campo (nas laterais, em espaços demarcados, em espaços abertos etc), ou seja, há diferentes alternativas didáticas e metodológicas de emprego dos curingas. É importante destacar que a sua função é auxiliar no transporte da bola da equipe em ataque, auxiliar na organização de ações táticas. Essa intervenção é uma das características que diferencia qualitativamente a proposta do PST (BAYER, 1986; GRAÇA; OLIVEIRA, 1998). A ideia, o caráter e os objetivos do jogo esportivo não são alterados. O método de 'deixar jogar' e de 'aprender fazendo' é priorizado.

Para uma variabilidade no ensino-aprendizagem nas Estruturas Funcionais é possível modificar:

- a. espaço do jogo (largura + profundidade); jogar na largura da quadra, 2 x 2 ou 3 x 3 ou jogar na profundidade da quadra, por exemplo com um pivô;
- b. tamanho do campo (maior ou menor); aqui os espaços podem ser modificados para dar mais ou menos tempo aos atacantes, mais velocidade ao jogo etc.;
- c. complexidade (número de jogadores); quantos mais jogadores, mais combinações táticas são possíveis;
- d. combinações técnicas (tipos de passes permitidos);

- e. número de decisões a serem tomadas (número de objetivos); jogar com mais de um gol, jogar com duas bolas.
- f. tipo de combinações táticas (cruzamento, tabelas, bloqueios);
- g. opções de comportamento tático.

No caso de variações do comportamento tático, pode se proceder didaticamente e facilitar a ação do atacante. Procedese, portanto, diminuindo a ação do:

- a. colega – somente pode se deslocar em espaços específicos da quadra;
- b. oponente – para marcar, deve ter sempre as mãos nas costas, ou marcar em duplas abraçadas, ou levar com ambas as mãos um objeto sobre a cabeça; ou dois defensores juntos segurando uma bola, podem deslocar para marcar, sem perder o contato com a bola e sem se afastar dela;
- c. simplificar o meio ambiente – reduzir ou facilitar as regras do jogo.

Os três conteúdos: capacidades táticas básicas, os jogos de inteligência e criatividade tática e as estruturas funcionais permitem que seja melhorada não somente a capacidade de jogo das crianças, os elementos coordenativos e as habilidades são solicitadas no jogo. Para jogar não somente deve-se em pensar o que fazer, tem também que se fazer, se colocar na prática, o que permite uma rica vivência de movimentos. Por meio do jogar para aprender, estabelecem-se os vínculos entre o aluno e o grupo, oportunizam-se por meio de situações de jogo a aplicação, a expressão via comportamentos das capacidades, habilidades, competências e atitudes, que estão sendo expostos entre pares, promovendo a reflexão, o aprendizado, a comunicação, enfim, o denominado aprender a ser, a conhecer, a fazer e a conviver.

Da aprendizagem motora ao treinamento técnico

Na prática do jogar também é necessário saber ‘escrever’ o jogo. Para escrever o participante precisa executar ações motoras baseadas nas habilidades fundamentais. O pensamento do jogador será interpretado pelo resultado de suas ações na tentativa de solucionar os problemas que o jogo lhe apresenta. Por exemplo, em um contra-ataque passa-se a bola a um colega ou finto o adversário? Em qualquer das decisões, o jogador terá que saber executar uma habilidade que seria um passe ou a finta para dar sequência ao jogo. Mas qual passe? Se configurarmos na modalidade handebol poderia ser passe de ombro, quicado, de punho, a finta de giro, de braço. A ação motora decidida pelo jogador é a habilidade fundamental com as características e adequações da modalidade em questão que são conhecidas como ‘técnicas esportivas’.

O primeiro passo no Programa Segundo Tempo não será dado a partir do ensino de técnicas ou ‘fundamentos’ específicos dos esportes. O desenvolvimento do processo de aprendizagem motora para dominar posteriormente uma técnica será realizado por meio de um amplo processo de melhoria das capacidades coordenativas e dos parâmetros comuns das habilidades técnicas dos JEC na contextualização da aplicação das mesmas.

Assim, as fases de uma técnica são metaforicamente as letras de uma palavra, cada palavra seria uma técnica e as frases que se escrevem no jogo são as ações motoras realizadas pelos alunos durante os jogos. A adequação de cada palavra dará sentido às frases, que conseqüentemente darão sentido ao jogo, ao texto final que estamos escrevendo. Frases soltas em um texto seriam como habilidades descontextualizadas, sem necessidade de serem realizadas ou mesmo realizadas em momentos não-adequados no jogo. Nesse ponto é que se destaca a relação técnico-tático do processo de EAT do jogo, as interações entre os conteúdos técnicos e táticos entre os processos de aprendizagem tática e aprendizagem motora. Tática é a escolha da técnica correta no momento adequado.



Para iniciarmos, o processo de aprendizagem motora, o desenvolvimento das capacidades coordenativas será enfatizado dos 6-12 anos de idade. As capacidades coordenativas solicitam uma progressão da dificuldade específica. O desenvolvimento da coordenação motora com bola será apresentado considerando os parâmetros que exercem pressão na realização da ação motora no jogo. Os conhecidos condicionantes de pressão. Na faixa etária entre os 6-10 anos de idade, o processo de aprendizagem motora se completa com o desenvolvimento dos parâmetros das habilidades técnicas juntamente com as capacidades coordenativas, conforme sugerido por Kröger e Roth (2002).

Para os especialistas das ‘ciências do esporte’, as capacidades coordenativas compõem a base central da denominada ‘inteligência motora’ (KRÖGER; ROTH, 2002). O desenvolvimento das capacidades coordenativas com bola oportuniza um repertório amplo e variado das habilidades dos jogos direcionado às situações comuns do próprio jogo.

A proposta deste Manual das Práticas abarca a sistematização do desenvolvimento das capacidades coordenativas no processo de aprendizado dos jogos. No Programa Segundo Tempo, estas capacidades são consideradas na sua real contribuição para o desenvolvimento integral da criança. Nos próximos capítulos são oferecidas sugestões de como trabalhar as mesmas.

Toda ação coordenada, seja internamente ou com o ambiente externo, solicita da pessoa a recepção e elaboração de informação por meio dos sentidos. A elaboração de informação percorre dois momentos:

1. recepção da informação por meio dos sentidos que todo ser humano possui (visual, acústico, tátil, cinestésico, vestibular ou equilíbrio). Esse processo é denominado de elaboração aferente (ou seja, informação que 'chega' aos órgãos superiores do Sistema Nervoso Central);

2. elaboração de informação ocorre via eferente que consiste na preparação de músculos e articulações para fazer a ação no tempo e espaço do momento (atividade) e sob os condicionantes de pressão do jogo.

Durante esse processo, que decorre no meio da situação de jogo, na complexidade do jogo é que são estabelecidos para o jogador quais são os condicionantes de pressão (tempo, precisão, complexidade, organização, variabilidade, carga) que, se apresentam na mesma. Esses condicionantes são os mesmos do treinamento da coordenação com bola. Assim, essas exigências de realização da ação motora podem estar, durante o jogo, sozinho ou combinados na realização das habilidades. Esta combinação será sistematizada mais adiante para o treinamento conduzir a escolha do que vai ser realizado no momento do jogo em interação com o ambiente.

Parâmetros de pressão	Tarefas coordenativas necessárias
Tempo	Minimizar o tempo ou maximizar a velocidade de execução.
Precisão	A maior exatidão possível.
Sequência	Resolver uma ordem de exigências sucessivas, uma depois de outra.
Organização	Superar exigências simultâneas, ao mesmo tempo.
Variabilidade	Superar exigências ambientais variáveis e situações diferentes.
Carga	Superar exigências de tipo físico-condicionais ou psíquicas.

Quadro 2 - Elementos de pressão da motricidade (NEUMAIER; MECHLING, 1995; KRÖGER; ROTH, 2002).

Deve-se destacar o potencial de combinações possíveis nas atividades a serem realizadas, objetivando o desenvolvimento integral da criança, respeitando as diferenças do nível de experiência dos alunos em cada turma e buscando oportunizar vivências esportivas gerais para as crianças e jovens, as atividades devem respeitar algumas regras básicas do treinamento da coordenação com bola, metodológicas, estrutural-temporal e matemática. Vejamos:

A) Regras metodológicas:

- do conhecido para o desconhecido;
- do fácil para o difícil;
- do simples para o complexo;
- do geral para o específico.

Diferenciar uma ação 'difícil' de uma ação complexa é o ponto chave dessa regra. Difícil é a ação ainda 'não conhecida', pois o aluno do PST ainda não tem os músculos, os membros coordenados no tempo e no espaço para sua realização. Depois de aprendida a ação torna-se fácil. O 'complexo' é a ação que envolve um 'conjunto de partes em uma ordem' de execução pré-determinada. Uma ação complexa não necessariamente é difícil, desde que ela já esteja aprendida. Mas uma ação complexa não deixa de ser complexa se já foi aprendida. Por exemplo: você sabe fazer um saque viagem no vôlei-bol? Se você sabe, você deve achar esta habilidade fácil, se não sabe ela é difícil. Agora você acha simples fazer uma finta no handebol? Deve ser fácil se você já sabe, mas não deixou de ser complexa e, portanto, não é simples. Pois as fintas têm várias partes, uma seguida da outra, são articuladas perante a ação do defensor, e para obter êxito na sua realização devem ser realizadas no tempo e no espaço correto do jogo. Isso é complexo.

B. Regra estrutural-temporal:

- 6 a 8 anos - um elemento;
- 8 a 10 anos - dois elementos;
- 10 a 12 anos - três elementos mais a especificidade da modalidade.

O desenvolvimento das habilidades fundamentais alcança por volta dos sete anos de idade o nível maduro que na continuidade do desenvolvimento as habilidades serão denominadas de 'especializadas' (GALLAHUE; OZMUN, 2001). Neste momento de desenvolvimento no nível maduro para

o especializado, começamos o trabalho direcionado aos JEC da melhoria da coordenação com bola. A flexibilidade de um ano para mais ou para menos é em respeito às crianças que vivenciaram a prática das habilidades com bola. O elemento neste trabalho não necessariamente será a bola, pode ser um arco, uma corda, a garrafa PET etc. Isso pode ser percebido nos exercícios de coordenação nos próximos capítulos. O importante é que o aluno do PST manuseie o elemento controlando as características do mesmo, no ambiente sempre adequando às situações. Quanto mais idade tiver a criança, mais experiente será e terá mais controle da habilidade nas situações de pressão do jogo. Assim, consegue-se dividir a atenção quando tem uma habilidade automatizada, adaptada e bem vivenciada sob 'aquele' condicionante de pressão da coordenação com bola, que por sua vez são só mesmo do jogo.

Respeitando o sentido do desenvolvimento, temos que oportunizar atividades que utilizem as habilidades com as mãos, com os pés e com os mesmos objetivos com bastão e/ou raquete. Assim, favorecemos o desenvolvimento céfalo-caudal e trabalhamos a variabilidade da prática dessas habilidades fundamentais.

C) Regra da fórmula matemática:

$$\begin{array}{r} \text{Habilidade dos JEC} \\ + \\ \text{Condicionantes de pressão} \\ + \\ \text{Analisadores da percepção} \\ = \\ \text{Treinamento da coordenação com bola} \end{array}$$

A fórmula do treinamento da coordenação com bola indica uma sistematização do treinamento de forma mais analítica, para torná-lo assim mais seguro. Portanto, não se deve temer que uma parte da aula seja mais analítica, com mais exercícios de que jogo, a responsabilidade do professor será propor atividades com muitas, com inúmeras variações, assim as mesmas se convertem em desafio para os alunos, o que as torna extremamente motivadoras não somente para as crianças e jovens. Esta motivação é a ponte de segurança do aprendizado e deve ser garantida por meio da variação cada vez mais inovadora, desafiante, podendo ser difícil e/ou complexa.

Os conteúdos do processo de aprendizado tático devem ser complementados pelo processo de aprendizagem motora. A aprendizagem motora deve ser variada, centrada no desenvolvimento dos parâmetros necessários à melhoria das habilidades, por meio:

- a) capacidades coordenativas e
- b) habilidades técnicas.

O processo de aprendizagem motora abrange o desenvolvimento da coordenação e dos parâmetros das habilidades técnicas e faz o link com as capacidades táticas com o processo de aprendizagem tática. O desenvolvimento dos parâmetros das habilidades técnicas dos JEC adequa a atividade à realidade situacional do jogo. O que isso quer dizer na prática? Quer dizer que a base para o treinamento das técnicas das modalidades estará assegurada a realidade dos JEC. Como exemplo: como você treina o passe nas aulas de handebol, futsal ou basquetebol? Deve ser um de frente para o outro, repetindo o movimento sem nenhuma contextualização da realidade de utilização do passe no jogo. Desenvolver atividades para as habilidades (lançamento ou chute) direcionadas aos passes por meio dos parâmetros das habilidades técnicas é realizar esta contextualização.

Técnica \ Tática	Acertar o alvo	Transportar a bola	Vantagem tática (superioridade)	Jogo Coletivo	Reconhecer espaços	Sup. Adversário	Sair da marcação
Organizar os ângulos	X		X	X			
Dirigir a aplicação de força	X		X	X			
Determinar o momento e o tempo da bola	X		X	X			
Determinar linha de corrida e tempo da bola			X	X			X
Oferecer/orientar-se		X	X	X			X
Determinar direção e distância do passe		X	X	X			
Antecipar a posição do defensor		X	X	X	X	X	X
Observar as linhas de corrida		X	X	X	X	X	X

Quadro 3 - Elementos técnicos e sua relação com os elementos táticos.
 Fonte: Kröger e Roth (2002, p. 28).

No decorrer do processo de EAT, os parâmetros ficam mais claros para o professor. Com a prática, o docente consegue visualizar melhor cada um deles, reconhecê-los nas atividades, isto permitirá que o professor organize suas aulas com atividades cada vez mais próximas da realidade do jogo. Assim, seus alunos terão também mais opções técnicas, isto é mais habilidades, para resolver as situações de jogo. Portanto, não se pode esquecer que as habilidades estão sustentadas pela coordenação motora que deve ser trabalhada continuamente em todas as idades.

As habilidades técnicas nesta proposta devem ser compreendidas para além da expressão. Esse termo deve ser analisado pelos seus parâmetros de treinamento que são direcionados à aplicação das habilidades básica dos JEC no contexto de aplicação, no jogo. São parâmetros constitutivos do movimento que serão necessários para a realização de qualquer técnica específica dos esportes posteriormente (passe, chute, lançamento, dentre outras). São pré-requisitos gerais direcionados a problemas motores específicos dos esportes que facilitam a aprendizagem das técnicas específicas dos esportes.

No quadro 4 estão descritas as habilidades técnicas.

Habilidades técnicas	Objetivo (definição e exemplo)
Organizar os ângulos	Organizar, regular e conduzir de forma precisa a direção de uma bola lançada, chutada ou rebatida.
Controlar (regular) a força	Controlar, conduzir, regular de forma precisa a força de uma bola lançada, chutada ou rebatida.
Determinar o tempo de passe e da bola	Determinar o momento espacial para passar, chutar ou rebater uma bola de forma precisa.
Determinar linhas de corrida e tempo da bola	Determinar com precisão a direção e a velocidade de uma bola que é enviada na sua direção no momento de correr e pegar.
Oferecer-se (preparar-se)	O importante é se oferecer, se preparar ou iniciar a condução de movimento no momento certo.

Habilidades técnicas	Objetivo (definição e exemplo)
Antecipar a direção e distância do passe	Determinar a correta direção e distância de uma bola passada, prevenindo-a corretamente.
Antecipar a posição defensiva	Antecipar, prever, a real posição de um ou vários defensores.
Observar deslocamentos	Perceber os movimentos, deslocamentos de um ou vários adversários.

Quadro 4 - Habilidades técnicas
Fonte: Kröger e Roth (2002).

O processo de aprendizagem não é um fenômeno simplesmente acumulativo; é preciso que o professor esteja permanentemente oferecendo de forma estruturada, planejada e sistemática elementos qualitativamente novos para que o aluno seja bem sucedido. Uma experiência repetitiva não gera mais estímulos e desafios para a aprendizagem, ao contrário. Assim, cresce a possibilidade da mera reprodução de vícios, sejam eles coordenativos, de habilidade, técnicos ou táticos. Isto, logicamente, limita a melhoria do nível de rendimento, entendendo este no sentido lato da palavra, conseguir fazer melhor cada vez mais valorizando e ressignificando a sua prática.

Ser professor é fácil; ser um bom professor solicita coragem, dedicação, tempo, estudo e, principalmente, o desejo de se sentir realizado ao ver o progresso dos alunos.

3

O planejamento das atividades

CAPÍTULO



O planejamento das atividades na proposta pedagógica do Programa Segundo Tempo

Pablo Juan Greco
Siomara A. Silva
Gustavo de Conti T. Costa
Juan Carlos P. Morales

Considerações Iniciais

No capítulo 'Organização e Desenvolvimento Pedagógico do Esporte no Programa Segundo Tempo' do livro Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo (PST): da reflexão à prática, coordenado por Amauri Bássoli de Oliveira e Gianna Lepre Perim, publicado em 2009, que também é denominado de 'capa branca', desenvolvemos e explicamos os principais aspectos teóricos que dão sustentação à proposta de atividades relacionadas com o ensino dos esportes no PST. Nesse espaço, abordamos principalmente os aspectos relacionados ao tema 'ensinar o esporte'. Processo que se destaca pela importância de uma boa organização pedagógica dos conteúdos a serem ofertados nas diferentes faixas etárias e nos diferentes grupos que constituem esse grande projeto social. Entendendo que 'ensinar o esporte' significa ter claro 'como proceder ao ensinar os esportes, qual a abordagem metodológica para se ensinar os esportes e, paralelamente, quando se ensina esporte, ensinar mais do que esporte'. Procuramos auxiliar o professor nas respostas na busca de soluções às questões: 'Por que ensinar', 'para que ensinar', 'o que ensinar', 'quando ensinar' e 'como ensinar' 'a quem ensinamos' (aspectos gerais de toda metodologia do ensino) o esporte.

Um dos desafios do PST consiste em apresentar uma proposta pedagógica que supere por meio da metodologia de ensino dos esportes a simples dicotomia de 'deixar jogar' (professor rola-bola) ou a opção de 'teorizar sobre o esporte'. Isto é, não se deseja apresentar atividades somente na visão dos métodos reprodutivos, ou a dos métodos diretivos, nos quais geralmente se visa à seleção de talentos. Também não se pretende descrever um método analítico que vise uma prática orientada a maximizar o rendimento. Não se deseja apresentar jogos sem sequência pedagógica, ou que deixem

os alunos do PST jogando sem contribuir, sem se comprometer com a sua prática, caracterizando uma falsa compreensão de jogar, de lazer sem responsabilidade, sem ética. Não seria adequado tematizar e teorizar a prática a ponto de desvirtuar sua importância ou de fazê-la refém da falta de atividade, de movimento, da sua própria práxis retirando desta a alegria de jogar, excluindo o movimento, negando a participação, entre outros fatores fundamentais para o desenvolvimento da personalidade dos participantes do PST.

Assim, a proposta de organização do processo pedagógico apresentada no PST se apoia nos princípios:

- jogar para aprender;
- aprender a fazer fazendo;
- aprender a jogar jogando;
- aprender jogando a fazer.

Quando o ser humano joga, seus sentidos estão direcionados à atividade. O jogo faz parte de todas as culturas e civilizações que nos antecederam. Quando a pessoa joga, ela estabelece relações com o ambiente físico ou social. As relações com o ambiente físico lhe solicitam calcular distâncias, ou tempo, para se chegar a uma bola. Assim, a orientação no espaço é facilitada. Por exemplo, correr e receber uma bola, balançar um objeto, lançar com salto uma bola de basquetebol à cesta, facilitam o controle do equilíbrio, melhoram o controle corporal. Por isso, o jogo é um fator importante nesta proposta metodológica e também no marco teórico-conceitual do PST. Quando se joga os participantes também estabelecem relações sociais. No jogo, se oportunizam interações entre colegas e adversários, deslançam-se os processos de comunicação e contracomunicação, de fintas de comportamentos, extravasam-se sentimentos e as emoções ficam claras e podem ser conduzidas.

Por esses aspectos é que os princípios pedagógicos como priorizar o jogar, resgatar jogos e brincadeiras populares no ensino dos esportes norteiam a divisão didática do processo de formação em longo prazo dos participantes do PST. Em três momentos diferentes, uma espécie de sequência, um 'A-B-C' do ensino-aprendizado-treinamento para o jogo, conforme pode ser observado na Figura 1, a seguir.

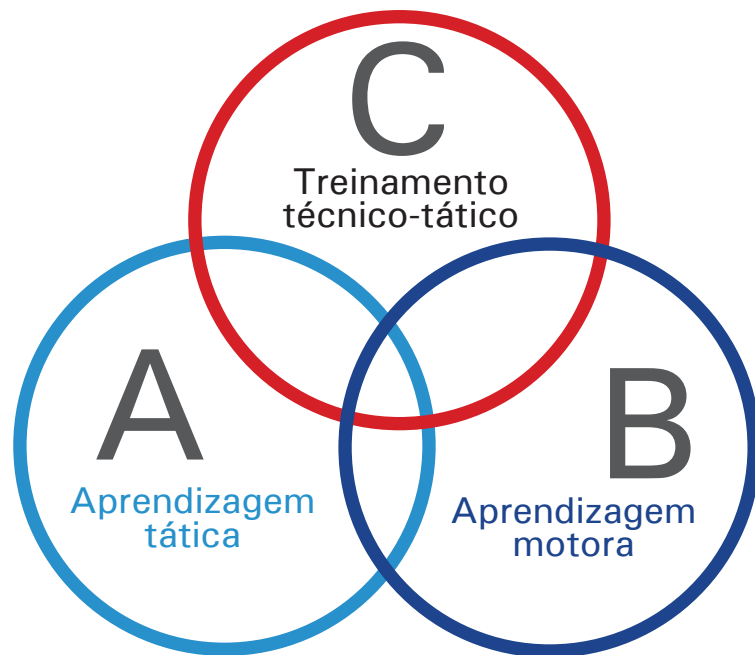


Figura 1 - O 'A-B-C' do processo de ensino-aprendizado-treinamento no PST

Pretende-se interpretar nesse modelo o processo da iniciação esportiva como o alicerce das práticas corporais e da formação da cultura de movimento no PST. Consideramos importante destacar que, independente do local onde a criança pratique uma atividade esportiva (escola, clube, escolinha esportiva, PST etc.), ela estará realizando diferentes atividades motoras que podem ser jogos ou exercícios. O conteúdo a ser ministrado pelo professor deve estar fundamentado nos processos de desenvolvimento considerando as características culturais, ambientais e de experiências do grupo. Assim, a

ação do professor deve ter sempre um caráter pedagógico no momento da sua intervenção. Considerando o desenvolvimento na sua globalidade devemos compreender que este complexo processo envolve obviamente questões cognitivas, emocionais, afetivas, morais, sociais e não menos importante, as questões motoras. A condução do processo ensino-aprendizado-treinamento abrange, portanto, diferentes fases de forma interativa e não sequencial, que devem ser contempladas respeitando os interesses, desejos e motivação da comunidade em questão.

No processo de ensino-aprendizado-treinamento dos esportes no PST, o A-B-C do ensino dos jogos se caracteriza pela sequência de diferentes conteúdos que se relacionam em cada interseção do A-B-C, configurando as estruturas de ensino como segue na Figura 2, e descrevemos no próximo capítulo.

A) Aprendizagem tática:

- a) capacidades táticas;
- b) estruturas funcionais;
- c) jogos para desenvolver a inteligência; e criatividade tática.

B) Aprendizagem motora:

- a) capacidades coordenativas;
- b) habilidades técnicas.

C) Treinamento técnico - tático

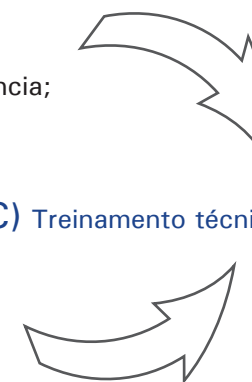


Figura 2 - Os conteúdos a serem desenvolvidos nos processos de aprendizagem tática e motora no ensino dos jogos

Os conteúdos da Aprendizagem Tática e Motora serão, a seguir, des-trinchados seus parâmetros para melhor aproveitamento deste livro e para assegurar a utilização da proposta de forma mais adequada.

1. O planejamento das atividades: ensinar esportes além de uma prática inconsequente no PST

As perguntas que procuramos desenvolver neste momento são: Quais os conteúdos que compõem o ensino dos jogos esportivos coletivos? Como planejar, a partir desses conteúdos, as aulas no marco do PST? De que forma elaborar uma proposta consistente que motive os alunos a participar, que oportunize seu desenvolvimento, que promova aprender mais do que esportes ao praticar esportes?

Responder a essas perguntas parece difícil, mas não é. Assim começaremos fazendo uma semelhança com a elaboração de uma tabela de jogos para um torneio de 'todos contra todos'. Torneio no qual cada equipe (cada um dos parâmetros dos conteúdos da aprendizagem tática e motora) só entra uma vez em campo para jogar uma vez por dia (ou seja, em cada aula).

Para assegurar a organização do nosso torneio (planejamento das aulas), numeramos cada parâmetro que faz parte dos processos de aprendizagem tática (as capacidades táticas básicas com seus sete itens (acertar o alvo, transportar a bola, jogo em conjunto etc.), as estruturas funcionais com suas possibilidades de jogar em situações com e sem curinga, ou em igualdade/superioridade numérica, e os diversos jogos para desenvolvimento da inteligência e criatividade tática com a troca do foco da atenção, a retenção na memória gerando conhecimento). Da mesma maneira, com os processos inerentes à aprendizagem motora (capacidades coordenativas com seus condicionantes de pressão na execução das habilidades fundamentais nos jogos, interagindo com os parâmetros das habilidades técnicas). Os cinco conteúdos da aprendizagem tática e motora (capacidades táticas básicas; estruturas funcionais; jogos para desenvolver a inteligência e criatividade tática; capacidade coordenativa e habilidades técnicas) são as equipes e cada um de seus parâmetros seriam os jogadores das equipes. A regra da competição obrigada a todos os jogadores de participarem na mesma proporção dos jogos da competição.

Bom torneio a todos, ou seja, boa programação do processo de ensino-aprendizado-treinamento para o seu grupo de alunos.

1.1 Organização da rotação e planificação dos conteúdos da aprendizagem tática

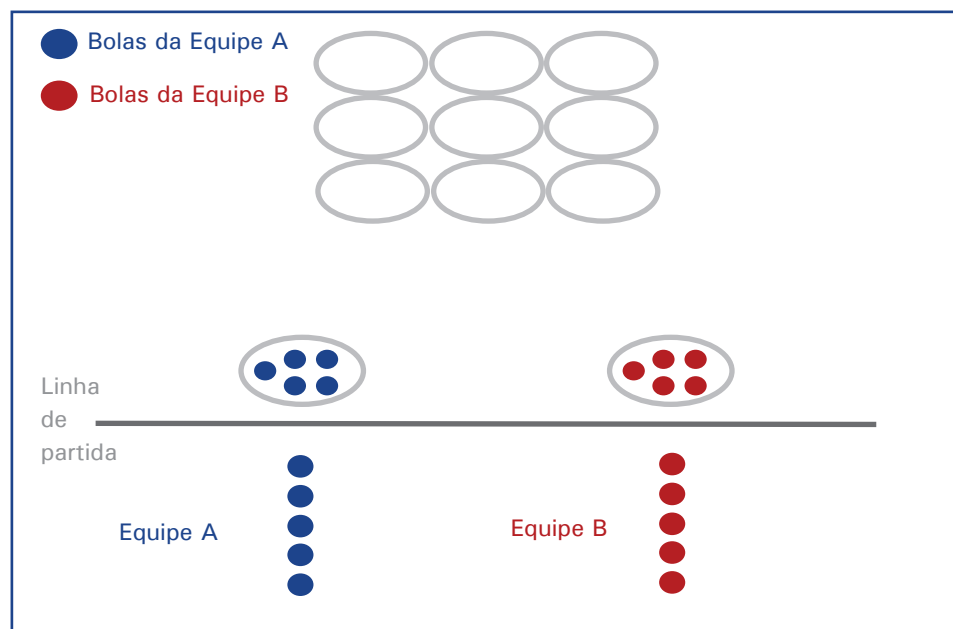
1.1.1 Capacidades táticas básicas

Informamos uma distribuição das atividades que fazem parte do processo de aprendizagem tática e dos parâmetros das capacidades táticas básicas, ao longo do tempo na qual na primeira aula serão trabalhados jogos direcionados aos parâmetros 'Acertar o alvo' e 'Transportar a bola para o objetivo', ou seja, somente estes dois conteúdos serão trabalhados nessa aula em relação às capacidades táticas básicas, para ser mais precisos, será realizado somente o jogo número um (por exemplo, no parâmetro transportar a bola será o 'jogo da velha'). Veja mais jogos nas atividades propostas nos próximos capítulos), com a mão e depois com o pé. Essa tarefa vai ter uma duração de 5 a 7 min. da aula. No Quadro 1, observe a distribuição das atividades.

Parâmetro	Aula1	Aula2	Aula3	Aula4	Aula5	Aula6	Aula7	Aula8
Acertar o alvo	Jogo1			Jogo2			Jogo3	
Transportar a bola para o objetivo	Jogo1			Jogo2			Jogo3	
Jogo coletivo/jogo em conjunto		Jogo1			Jogo2			Jogo3
Reconhecer espaços		Jogo1			Jogo2			Jogo3
Criar superioridade numérica			Jogo1			Jogo2		
Superar o adversário			Jogo1			Jogo2		
Sair da marcação			Jogo1			Jogo2		

Quadro 1 - Organização e distribuição dos conteúdos dos parâmetros inerentes às Capacidades Táticas Básicas ao longo da planificação

Qual seria um jogo para desenvolver o conceito 'transportar a bola para o objetivo', tomaremos como exemplo, o jogo 1 que poderia ser 'o jogo da velha', na forma de estafetas, como consta no Quadro 2.



Quadro 2 - O Jogo da Velha na forma de estafeta.

O jogo da velha pode ser jogado de diferentes formas, por exemplo: como estafeta (segundo o quadro 2), na constelação de jogo de 3 x 3 dividindo ataque e defesa, ou com várias equipes na forma de 3 x 3. Variações do jogo - você encontrará na parte prática.

No Quadro 2, observam-se duas equipes 'A' e 'B' que estão posicionadas atrás de uma linha. Ao sinal, o primeiro jogador de cada equipe corre até o jogo da velha demarcado com bambolês no chão. Ao chegar, deve colocar uma bola da sua equipe (por exemplo, a equipe 'A' coloca bolas de handebol e a equipe 'B' coloca bolas de voleibol), retornando a base, e assim sai o colega seguinte na fila. Ganha a equipe que montar uma sequência de três bolas primeiro ou a equipe que conseguir colocar mais bolas nos bambolês. Veja que são nove espaços, então uma equipe que não conseguir montar

a sequência colocará cinco bolas, a outra somente quatro.

O planejamento então segue sua sequência e na segunda aula os dois primeiros parâmetros táticos não serão oferecidos. Agora é a vez de entrar outra equipe em campo, outro parâmetro do mesmo conteúdo, das capacidades táticas. Assim, vamos ofertar jogos direcionados à compreensão e ao domínio dos parâmetros: 'Reconhecer Espaços' e 'criar Superioridade Numérica' e de cada um destes também será realizado o jogo 1.

Na terceira aula, teremos como prioridade desenvolver três conteúdos táticos que estão relacionados entre si. Criar superioridade numérica, superar o adversário e sair da marcação. Também começaremos pelo jogo 1 de cada um destes. Finalizada a primeira rodada do campeonato, pela qual todos os parâmetros das capacidades táticas básicas foram ofertados, todos com o primeiro jogo, ou seja, com o jogo 1. Inicia-se a quarta aula, a quarta rodada.

A quarta rodada será a vez de ofertar novamente os conteúdos 'Acertar o Alvo' e 'Transportar a bola', mas desta vez ofereceremos o jogo 2 (jogo do trenzinho) que faz parte do conjunto de jogos que estão neste livro das práticas que se encontram no capítulo intitulado jogos para desenvolver a inteligência e criatividade tática. O processo se repete em cada conteúdo de ensino dos jogos com cada um dos seus parâmetros. Vejamos, mais um dos momentos da planificação do processo de aprendizagem tática,

Agora você se pergunta: Quais são os jogos, qual seria o jogo número 1, 2, 3 etc? Essa resposta você encontra nos capítulos das práticas. Antes de fugir para os jogos, você encontra mais uma ajuda para compreender como usar este livro com as pequenas sociedades dos jogos a seguir.

2.1.2 Estruturas funcionais

A oferta de jogos na forma de estruturas funcionais, ou seja, de jogos em espaços reduzidos jogando 2 x 2 ou 2 x 2 + 1 que significa com o curinga. Esta tem como finalidade apresentar e organizar o jogo como a criança o joga na rua com seus amigos e colegas, quando não tem a presença de adultos que organizem as atividades. Ou seja, queremos copiar a forma que as crianças e jovens jogam quando não se têm a presença do adulto, da forma em que eles se auto-organizam para jogar, bem como oportunizar que as crianças joguem com situações 'reais' de jogo, com número reduzido de participantes

e, por isso o nome de funcionais. É funcional a realidade situacional do jogo. Nos jogos das crianças e jovens é possível observar o nível de experiência dos jogadores e assim determinar a diversidade e complexidade de decisões. Na realidade do jogo na rua o 'meio fio' (ou cordão da calçada como é denominado pelos gaúchos) é substituído pelo curinga. Assim, se oportuniza, se organiza diferentes constelações de jogadores, por exemplo: 1 x 1; 2 x 2; 3 x 3 com e sem curinga, por exemplo: 2 x 2 + 1, inferioridade e superioridade numérica, 2 x 1 etc., bem como inúmeras variações nas formas de organização considerando aspectos técnicos ou táticos das mesmas. A utilização das estruturas funcionais permite jogar modificando espaços e comportamentos táticos desejados em diferentes constelações de jogo.

A quantidade de combinações possíveis de se jogar utilizando as estruturas funcionais é enorme. Não é possível colocar todas, mas apresentar um exemplo das que são mais frequentemente utilizadas na práxis, com e sem curinga. Vejamos então no quadro de jogo, o planejamento.

Estrutura Funcional	Aula1	Aula2	Aula3	Aula4	Aula5	Aula6	Aula7	Aula8	Aula...
1X0	Jogo1				Jogo2			NT	Jogo3
1 + 1X0	Jogo1				Jogo2				Jogo3
1 + 1X0		Jogo1				Jogo2			
1X1		Jogo1				Jogo2			
2X1			Jogo1				Jogo2		
2X2 + 1			Jogo1				Jogo2		
2X2				Jogo 1				Jogo2	
3X2				Jogo1		NT		Jogo2	
3X3 + 1									
3X3									
.....									

Quadro 3 - Organização e distribuição dos conteúdos dos parâmetros inerentes às Capacidades Táticas Básicas ao longo da planificação
 Símbolos: NT : não terá nessa aula. Ex: exercício

A seguir, na Figura 3, apresentamos algumas das formas de aproveitamento da quadra ou dos espaços para aplicar as estruturas funcionais, sendo que todas elas já foram experimentadas em aulas e com nossos alunos, e confirmadas como boas experiências e resultados nessa forma de trabalho. Importante é pensar sempre na rotação dos espaços e das constelações de jogo. Claro que outras formas de distribuição dos espaços também são possíveis, crie e reinvente suas formas de organização do espaço. Como você quer que o jogo aconteça? Em espaços grandes ou espaços pequenos, alternar o jogo entre esses espaços?

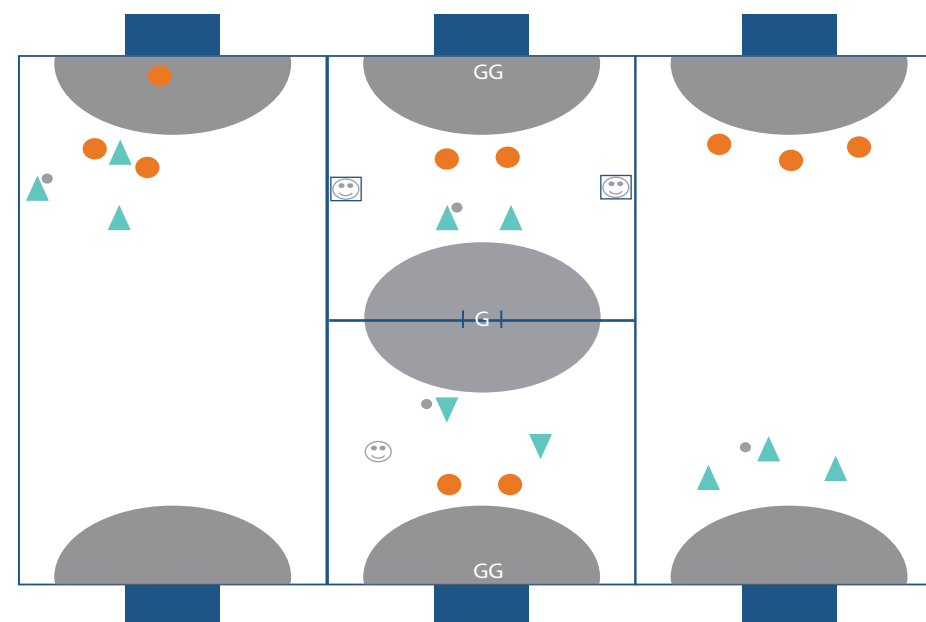


Figura 3 - Formas de divisão do campo de jogo para trabalhar com mais alunos de forma simultânea com as estruturas funcionais

Acreditamos que com estes exemplos a formatação da aula no dia a dia e da planificação semestral/anual vai ser mais simples de se organizar.

2.1.3 Jogos de desenvolvimento da inteligência e criatividade tática

O terceiro conteúdo do processo de aprendizagem tática são os jogos de inteligência e criatividade. Neste caso, jogos que se caracterizam por ter presente na sua forma de jogar as características dos esportes, mas que não são as modalidades esportivas e não são os jogos pré-desportivos. São jogos que frequentemente são praticados pelas crianças nas ruas ou em espaços livres. Estes jogos apresentam aspectos do esporte formal, por exemplo: quando jogam basquetebol o fazem em duas tabelas, assim apresentam-se às fases do jogo, os momentos de defesa/ataque e retorno defensivo/contra-ataque. A intenção pedagógica ao se ofertar esses jogos é contribuir com experiências diferentes advindas da prática das modalidades, criando outras fontes de elaboração de informação, outros caminhos que conduzam ao desenvolvimento dos aspectos cognitivos como a capacidade de atenção (ampla e sua mudança rápida para a restrita) e a tomada de decisão. As experiências motoras que exijam estes aspectos cognitivos permitem formações de diferentes traços de memória que se estabelecem relações com o cotidiano e que tem toda a relação com os elementos inerentes aos esportes. Os jogos exigem do participante recorrer às formas de pensamento divergente e convergente, base da criatividade tática para encontrar soluções para os problemas das situações. Jogos que apresentem diversidade e complexidade da Atenção/Percepção, jogos que tenham diversidade e complexidade de decisões, como o jogar com quatro gols, com duas bolas.

Os princípios organizacionais são os mesmos. Teremos que organizar a sequência dos exercícios dividindo estes, por exemplo, em: jogos de estafetas, jogos em setores e jogos de invasão, e enumerá-los, sendo que os objetivos que cada jogo apresenta ou o conjunto de capacidades que cada jogo permite desenvolver deve ser considerado na hora de escolher por um deles.

2.2 Organização da rotação e planificação dos conteúdos do processo de aprendizagem motora

2.2.1 Capacidades Coordenativas

Nos conteúdos da aprendizagem motora para o ensino dos jogos, com as capacidades coordenativas, devemos proceder seguindo a mesma lógica que realizamos na aprendizagem motora e aprendizagem tática, seus conteúdos e parâmetros, ou seja, listar os elementos de pressão da coordenação, os condicionantes, agrupados dois a dois para serem desenvolvidos em cada aula. A diferença aqui é que quando os seis condicionantes já estiverem sido desenvolvidos, o início da próxima formatação ao se juntar dois condicionantes, podem ser formadas novos pares, novas duplas. Assim, as duplas de condicionantes variarão o suficiente e forma constante, oportunizando ao aluno atividades com diferentes combinações. Serão vivenciadas muitas formas de exercícios. Vamos aos seis elementos de pressão da coordenação:

CONDICIONANTES DE PRESSÃO:

Tempo
Precisão
Sequência
Organização
Variabilidade
Carga

Vejamos como organizar então a rotação das atividades:



Capacidades Coordenativas	Aula1	Aula2	Aula3	Aula4	Aula5	Aula6
Pressão de tempo	Exercício1			Exercício2		
Pressão de precisão	Exercício1				Exercício2	
Pressão de sequência		Exercício1			Exercício2	NT
Pressão de organização		Exercício1				Exercício2
Pressão de variabilidade			Exercício1			Exercício2
Pressão de carga			Exercício1	Exercício2		

Quadro 4 - Organização e distribuição dos parâmetros inerentes às Capacidades Coordenativas ao longo da planificação

Símbolos: NT : não terá nessa aula. Ex: exercício

Os conteúdos direcionados ao processo de aprendizagem motora complementam a ideia de que o aluno no PST aprenda a 'escrever o jogo'. Assim, atividades para o treinamento da coordenação motora e das habilidades técnicas serão gradativamente incorporadas no repertório da práxis. Sempre destacando a importância do sentido lúdico das mesmas, destacamos que não se visa um padrão ideal de movimento.

Para o ensino-aprendizagem-treinamento das capacidades coordenativas são oferecidas atividades nas que a recepção de informação via analisadores e os diferentes sentidos do corpo humano (tátil, acústico, visual, sinestésico, vestibular ou equilíbrio) são colocadas em situação de pressão motora (tempo, precisão, organização, sequência, variabilidade e carga). Vejamos alguns exemplos para os parâmetros pressão de tempo e pressão de precisão. Os dois primeiros que constam no Quadro 3 foram colocados juntos, para distribuir ao longo do processo de planejamento.

Analisador	Condicionantes	Exercício
Visual	Tempo	Rolar duas bolas iguais no chão, correr, ultrapassá-las, e segurá-las; 
Vestibular	Precisão	Com a corda amarrada a uma determinada altura, passar por baixo e por cima de diversas formas; 

Quadro 5 - Exemplo de atividades para melhoria da coordenação nos parâmetros pressão de tempo e de precisão.

Fonte: Greco e Benda (1998).

Pressão de organização

Lançar duas bolas para cima e pegá-las simultaneamente.

Circundar os braços simultaneamente e em sentido contrário.

Andar em paralelo a uma linha reta e, simultaneamente, cruzar os braços, abrir e fechar as pernas e pés.

Balançar-se acima de um banco sueco e conduzir uma bola.

Fazer o jogo da sombra com o colega quicando uma bola.

Dançar com bolas conforme a música.

Quicar uma bola enquanto gira um bambolé no outro braço.

Analizador vestibular (equilíbrio)



Andar quicando uma bola em cima de pneus e paralelamente segurar o bambolé que permite manter a distância com o colega da frente. Trabalha equilíbrio como analisador pressão de organização, pressão de sequência (complexidade).

Quadro 6 - Exemplos de atividades para melhoria do parâmetro organização.
Fonte: Greco, Silva e Santos (2009).

Estas atividades podem ser incluídas dentro da programação com o número 1, ou seja, representando o primeiro conjunto de exercícios para esses parâmetros.

2.2.1 Habilidades técnicas

As habilidades técnicas, no Programa Segundo Tempo, são consideradas parâmetros constitutivos do movimento. Portanto, serão necessários para a realização de qualquer técnica específica dos esportes (por exemplo, um lançamento em suspensão no handebol, a bandeja no basquetebol, um ataque de fundo de quadra no voleibol, dentre outras). Os parâmetros das habilidades técnicas são pré-requisitos gerais direcionados a facilitar a

execução das técnicas das modalidades que servirão como solução motora. Nas situações dos jogos, os gestos ou técnicas específicas são necessários para resolverem os problemas situacionais. As habilidades técnicas facilitam a aprendizagem das técnicas específicas dos esportes adequando-as à realidade situacional e com a variabilidade necessária para seu automatismo. Por isso, elas são importantes nas fases iniciais do processo de aprendizagem motora.

Quais são os parâmetros das habilidades técnicas e como distribuí-los ao longo do planejamento? Sua distribuição é semelhante ao da capacidade coordenativa, em duplas e alternando as duplas. Veja o Quadro 7.

Habilidade técnica	Aula1	Aula2	Aula3	Aula4	Aula5	Aula6	Aula7	Aula8	Aula...
Organizar os ângulos	Ex.1				Ex.2				Ex.3
Controlar (regular) a força	Ex.1					Ex.2			
Determinar o tempo de passe e de bola		Ex.1				Ex.2			Ex.3
Determinar linhas de corrida tempo da bola		Ex.1	NT				Ex.2		
Oferecer-se (preparar-se)			Ex.1				Ex.2		
Antecipar a direção e distância do passe			Ex.1				NT	Ex.2	
Antecipar a posição defensiva				Ex.1				Ex.2	
Observar deslocamentos				Ex.1	Ex.2				

Quadro 7 - Organização e distribuição dos parâmetros inerentes às Habilidades Técnicas ao longo da planificação.
Símbolos: NT : não terá nessa aula. Ex: exercício

Como podemos organizar a planificação de todos os conteúdos a serem desenvolvidos no PST? Seria por meio do preenchimento de um quadro como exemplificado a seguir, no qual se oportuniza o acompanhamento da quantidade de aulas que exploram o desenvolvimento da aprendizagem tática e motora.

Turma: _____
 Faixa Etária: _____ Horário: _____

Conteúdo/aulas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Capacidades Táticas	Acertar o alvo										
	Transportar a bola										
	Jogo coletivo										
	Criar superioridade numérica										
	Reconhecer espaços										
	Sair da marcação										
	Superar adversários										
	1X0										
	1X0 + 1										
	1X1 + 1										
	1X1										
	2X1										
	2X2 + 1										
	2X2										
	3X2										
3X2 + 1											
3X3											
Capacidades Coordenativas	pressão de tempo										
	pressão de precisão										
	pressão de organização										
	pressão de sequência										
	pressão de variabilidade										
	pressão de carga										
Habilidades Técnicas	organização dos ângulos										
	controle da força										
	determinar tempo da bola										
	determinar linhas de corrida										
	se oferecer										
	antecipar distâncias da bola										
	antecipar posição do defensor										
observar deslocamentos											

Quadro 8 - Modelo para a distribuição dos conteúdos da proposta metodológica em cada dia de aula do PST

No Quadro 9 consta sugestão de frequência de atividades para todas as idades ou faixa etária, conforme está recomendado no 'livro branco' (GRECO; SILVA; SANTOS, 2009).

Turma: _____
 Faixa Etária: _____ Horário: _____

Faixa Etária (grupo)	A (CTB)	B (CC)	B (HT)	A (EF)	A (JDIC)
	Atividades esportivas				
7 e 8	1	3	1	0	3
9	2	3	1	1	3
10 e 11	2	3	2	2	2
12 e 13	3	3	2	3	2
13 e 14	3	2	3	3	2
15 e 16	3	1	3	3	1

Quadro 9 - Representação gráfica de um modelo de frequência de atividades específicas conforme recomendado no sistema de aprendizagem e desenvolvimento esportivo.

Legenda:

A – Parâmetro do SADE B – Parâmetro do SADE
 CTB – Capacidades Táticas Básicas. EF – Estruturas Funcionais
 CC – Capacidades Coordenativas HT – Habilidades Técnicas
 JDIC – Jogos para o Desenvolvimento da Inteligência e Criatividade
 Os números de 0 a 3 indicam a quantidade de vezes em que os temas precisam ser oferecidos por semana para o bom aprendizado perante o desenvolvimento motor da turma que deve estar dividida por faixa etária.

2 A planificação das aulas

Já sabemos como podemos distribuir as atividades ao longo do tempo, vamos então desenvolver diferentes modelos de aula, ou seja, planificações para cada dia de aula do Programa Segundo Tempo. Em geral, as atividades são oferecidas duas vezes por semana em 90 min. de aula.

Podemos distribuir os conteúdos da aprendizagem tática e da aprendizagem motora, conforme as seguintes alternativas que devem estar direcionadas a faixa etária retratando as necessidades do desenvolvimento global:

Modelo A			Modelo B		
Aprendizagem	Conteúdo	Tempo	Aprendizagem	Conteúdo	Tempo
Tática	JDIC*	10 min.	Tática	JDIC*	10 min.
Motora	Capacidades coordenativas	10 min.	Tática	Capacidades táticas	10 min.
Motora	Habilidades técnicas	10 min.	Tática	Estrutura funcional	20 min.
Tática	Capacidades táticas	10 min.	Motora	Capacidades coordenativas	10 min.
Tática	Estrutura funcional	20 min.	Motora	Habilidades técnicas	10 min.
Tática	JDIC*	10 min.	Tática	JDIC*	10 min.
Esporte	Escolha de um jogo	20 min.	Esporte	Escolha de um jogo	20 min.
Total		90 min.	Total		90 min.

Quadro 10 - Formas de organizar os conteúdos em uma aula no PST.

Outras combinações também são possíveis, proponha a sua.

*JDIC: Jogos de desenvolvimento da inteligência e criatividade.

3 Conclusões / recomendações

As relações que o praticante estabelece entre os diferentes jogos de desenvolvimento da inteligência e criatividade e as situações que ocorrem no momento da prática do esporte nas estruturas funcionais orientam as decisões que o aluno do PST realiza quando pratica as modalidades esportivas. Suas respostas estão condicionadas pela forma que organiza sua percepção, pela forma com que ele compreende as informações do ambiente no momento de realizar a sua resposta motora. Portanto, resulta importância no processo de ensino aprendizagem no PST que as situações propostas por meio de jogos e de ensino-aprendizado-treinamento da coordenação e das habilidades técnicas sejam congruentes com a proficiência motora do praticante, de modo que possibilite melhor transmissão e assimilação dos conteúdos específicos. Nas atividades que seguem, na parte prática, não podemos esquecer de propor restrições, ou seja, elaborar pressões espaço-temporais que dificultem a ação e assim provocar o desenvolvimento de adaptações em nível da percepção, tomada de decisão. Oportunizar melhor seleção e combinação das informações. O processo de ensino-aprendizagem-treinamento se consolida na medida em que a práxis possibilita a articulação entre diferentes aprendizados. Toda aprendizagem, sempre se relaciona o conhecimento novo com o velho, ou seja, o aluno do PST articula os novos desafios, os novos movimentos, as novas tomadas de decisão que se derivam da informação observada, realizada ou repetida com outras já retidas e armazenadas na sua memória. Por isso, é fundamental sempre mostrar variações do mesmo tema, que é o que propomos na planificação; que cada parâmetro seja trabalhado com atividades diferentes, com jogos diferentes, em ambientes e materiais também diferentes.

O processo de E-A-T da iniciação esportiva no PST tem sua ênfase na ação de jogar, do resgate dos jogos e das brincadeiras de rua. Propomos uma sequência pedagógica:

Do jogar para aprender (incidental).

Do aprender jogando (intencional).

A biografia de movimento do nosso aluno no PST se constrói por meio

da oferta de atividades que permitam a ampla aquisição de experiências de movimentos primeiramente de forma 'incidental' durante muitos anos, resgatando jogos e brincadeiras populares: 'jogar para aprender'. Posteriormente, a biografia de movimento se constrói com um processo de ensino-aprendizagem que apresenta ênfase na forma 'intencional', de aprender. O participante do PST quer aprender a jogar os esportes; ele tem como objetivo de aprender uma modalidade, portanto, se procede a 'aprender jogando', utilizando mais tempo as estruturas funcionais.

Como já descrevemos, o jogo e as brincadeiras por si só, ou uma série de jogos, de muitas brincadeiras, jogar por jogar, não provocam inexoravelmente uma adequada aprendizagem. Assim, só reproduzir as atividades deste livro sem contextualizá-las ao ambiente e as características do aprendiz não 'marca gol' no processo de aprendizagem.

No planejamento das atividades do PST, devemos oportunizar tarefas que se aproximem do esporte formal, que exijam do nosso aluno 'pensar rápido', tomar decisões, realizar ações coordenadas, que consigam resolver situações sob pressões temporais ou espaciais, ou ambas.

Os jogos contribuem para esse processo apresentando situações de oposição, aumento gradativo de participantes, a variabilidade técnica e a diversidade de decisões (diferentes formas de marcar ponto).

Resumindo e relacionando a teoria à prática e o planejamento com a teoria e a prática.

- 1) Proceder no processo de ensino-aprendizagem sempre das formas de ensino implícito ao explícito.
- 2) Regras táticas podem ser aprendidas de forma implícita por meio de jogos.
- 3) A aprendizagem tática se inicia com os jogos para desenvolver a inteligência e criatividade, com as capacidades táticas básicas e as estruturas funcionais.
- 4) A aprendizagem motora se inicia com o ensino-aprendizado-treinamento da coordenação e das habilidades técnicas.

Bom trabalho!

Ser professor pode ser fácil, ser um bom professor exige ética, sacrifício e responsabilidade na organização do planejamento e no controle de estar cumprindo o mesmo.

4

Como usar o Manual das Práticas

CAPÍTULO

Como usar o Manual das Práticas

Pablo Juan Greco
Siomara A. Silva
Gustavo de Conti T. Costa
Juan Carlos P. Moraes

Caro colega, neste capítulo, vamos descrever quais são as alternativas de utilização deste livro, do 'Manual das Práticas'.

Pode até parecer estranho, mas nossa intenção é relatar diferentes possibilidades para que o Manual das Práticas seja amplamente aproveitado por você no seu dia a dia; queremos que este livro seja seu companheiro cotidiano na sua práxis, no seu planejamento. O Manual das Práticas se divide em vários conteúdos já apresentados de forma teórica no capítulo 'Organização e Desenvolvimento Pedagógico do Esporte no Programa Segundo Tempo' do livro *Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo: da reflexão à prática*, coordenado por Amauri Bassoli de Oliveira e Gianna Lepre Perim (2009). Na proposta metodológica, parte-se de uma divisão do processo de ensino-aprendizado em dois momentos diferentes, que se complementam entre si, um acaba sendo primeiro e o outro deve acompanhar de forma paralela; referimo-nos aos processos de:

- a) aprendizagem tática;
- b) aprendizagem motora.

O processo de aprendizagem tática é construído com base no desenvolvimento de três conteúdos diferentes: as 'Capacidades Táticas Básicas', os 'Jogos para Desenvolver a Inteligência e Criatividade Tática' e as 'Estruturas Funcionais'. Cada um desses conteúdos apresenta um variado número de parâmetros que lhe são inerentes, que os constituem de forma específica, a serem oportunizados de forma sistemática temporalmente durante o ensino-aprendizagem. Vamos ver como podemos combinar esses conteúdos entre si e como integrar muitas variações no processo de ensino no PST.

Pela sua vez, o processo de aprendizagem motora se constrói com base em dois conteúdos: as 'Capacidades Co-

ordenativas' e as 'Habilidades Técnicas'. Também cada um destes está constituído por vários parâmetros e devem ser oportunizados de forma sistemática temporalmente durante o ensino-aprendizagem. Como combinar eles entre si? Como combinar estes com a aprendizagem tática? Como combinar todos estes conteúdos ao longo do planejamento?

Os parâmetros inerentes aos conteúdos da aprendizagem tática e os parâmetros inerentes aos conteúdos que constituem a aprendizagem motora podem ser combinados nas aulas de diferentes formas. Muitos desses parâmetros são comuns às diferentes modalidades esportivas. Vejamos: as capacidades táticas básicas e os jogos para desenvolver a inteligência foram aqui desenvolvidos de forma a serem utilizados para todas as modalidades coletivas. Os exercícios para desenvolver a coordenação motora com os diferentes condicionantes e os parâmetros contidos em Habilidades Técnicas são gerais, comuns a todas as modalidades esportivas, inclusive para o atletismo e para os jogos de raquete, que também estão aqui descritos em capítulos específicos.

Já as 'Estruturas Funcionais', neste Manual das Práticas, são direcionadas por modalidades, ou seja, pensadas de forma mais específica para cada modalidade. Por isso, é que elas estão divididas considerando três níveis de experiência dos praticantes dos alunos do PST: principiantes, intermediários e avançados. Temos seguido esta forma de organização por acreditar que as turmas do PST apresentam diferentes vocações, grupos heterogêneos e têm mais afinidade culturalmente para alguma modalidade esportiva. Com esse argumento, dividimos as atividades dos esportes nesses três níveis de experiência e as apresentamos por modalidade de forma a concretizar o processo de aprender jogando. Nos jogos presentes, nas estruturas funcionais e a partir da própria situação de jogo é que seja possível oportunizar o desenvolvimento da 'leitura' do jogo e simultaneamente de 'escrita'

de realização motora, em situações próprias da modalidade. Assim, aspectos cognitivos de percepção, pensamento, memória, atenção são solicitados para buscar respostas aos problemas que o jogo coloca nessa constelação de jogadores. Bom desafio para se aprender jogando.

Neste Manual das Práticas, temos colocado um cabeçalho colorido para diferenciar as atividades. Tentando contemplar as cores da bandeira do Brasil e dos arcos olímpicos para destacar os diferentes conteúdos, por exemplo: a parte teórica em azul, a aprendizagem tática em verde, a aprendizagem motora em amarelo. Retomamos com as cores da bandeira para apresentar o atletismo em vermelho, os esportes de raquete em rosa. Estas duas modalidades foram colocadas em separado, para dar melhor tratamento a questões específicas das mesmas. Porém, é importante colocar que as atividades de coordenação e habilidades técnicas do atletismo nas suas especificidades de corrida, lançamentos e saltos também podem ser combinadas entre si ou com as atividades presentes nos jogos esportivos e com as modalidades de raquete.

Vejamos os cabeçalhos:



A parte teórica apresenta poucos capítulos; eles têm um cabeçalho em azul. Na primeira parte identifica que se trata do capítulo de teoria e na segunda o tema a ser tratado (introdução, estruturas de ensino dos jogos, planejamento das atividades e manual do usuário).

Os processos de aprendizagem tática e de aprendizagem motora estão também diferenciados por cores. Caixas de texto em verde para a aprendizagem tática e caixas de texto em amarelo para a aprendizagem motora. Como se observa, a primeira caixa de texto indica qual processo de aprendizagem se trata: aprendizagem tática ou motora. Os conteúdos destes processos seguem cores em degrade para melhor identificação.



Vejamos como estão formatados os conteúdos do processo de aprendizagem tática:



O processo de aprendizagem tática está dividido conforme os parâmetros de cada conteúdo, ou seja, as capacidades táticas básicas (cor verde escura), os jogos para desenvolver a inteligência (cor verde claro), e as estruturas funcionais. Quando se apresentam as estruturas funcionais, na cor verde claro, por ser conteúdo da aprendizagem tática, a seguir se tem uma caixa de texto em uma cor diferente para destacar a modalidade específica para a qual essa tarefa foi pensada, isto ajuda também diferenciar rapidamente as modalidades entre si. Seguindo a ordem alfabética, o basquetebol está em cor marrom, o futsal (futebol) em cor violeta, o handebol na cor cinza e o voleibol em cor turquesa claro. A seguir, a próxima caixa de texto diferencia na estrutura funcional se esta é pensada para um nível de alunos principiantes, intermediários ou avançados. Mas esta é uma sugestão que o professor que conhece sua turma poderá mudar. Na última caixa de texto consta o número da atividade (jogo no caso das capacidades táticas básicas), de forma ao professor identificar sempre na sua aula qual estará realizando. Para facilitar o planejamento das suas aulas, o professor poderá somente colocar os números das atividades/jogos, ou seja, temos numerada cada atividade, de forma que seja rápida a identificação e facilite também a organização do planejamento das aulas. O professor poderá levar para aula as fichas que vai utilizar.



A aprendizagem motora está em cor amarela, sendo cada parâmetro da coordenação em um tom de amarelo e as habilidades técnicas em tons de laranja. As atividades estão numeradas de forma a facilitar a sua combinação e identificação no planejamento.

Como você já deve ter percebido, neste Manual das Práticas são infinitas as possibilidades de combinação. Elas dependem de você, da sua imaginação, dos seus objetivos, do conhecimento que você tem da sua turma e seus interesses com o ensino. Vamos, então, mostrar algumas das combinações possíveis das atividades, mas, por favor, estas são sugestões... Você quem determina quais e como.

Por exemplo, uma aula poderia iniciar com um jogo para desenvolver a inteligência (mesmo que seja uma aula de atletismo ou de esportes de raquete); os Jogos para Desenvolver a Inteligência estão na cor verde mar, vamos tomar a ficha com o jogo número 1, que é o jogo dos passes, depois na aula vamos trabalhar a coordenação, vamos pegar uma ficha em amarelo, uma atividade de pressão de tempo, e outra de precisão (as de número 3 e 4, respectivamente). Das habilidades técnicas (cor laranja), pegaremos atividades para organizar os ângulos e antecipar posição defensiva, por exemplo: a número 2.

Depois vamos voltar a aprendizagem tática (cor verde), nesta aula particularmente vamos trabalhar o basquetebol (cor vermelha) com as estruturas funcionais de 1 X 1 + 1, para principiantes... os jogos finta e recebe (jogo 1) e o jogo curinga na defesa (jogo 2). Para finalizar a aula, voltamos a oferecer um jogo para desenvolver a inteligência tática (cor verde mar). o jogo soma 100 (número dois).

Vejamos agora como utilizar o manual nas modalidades atletismo e esportes de raquete.

No atletismo, teríamos os cabeçalhos da seguinte forma, conforme o desenho a seguir:



Corridas está na cor vermelha clara e dentro dela esta sendo trabalhada a capacidade coordenativa pressão de tempo. Todas as atividades de coordenação e de habilidades específicas do atletismo podem ser também trabalhadas para as modalidades coletivas, ou seja, agregam-se mais possibilidades de variações nos processos de aprendizagem motora.

Para os esportes de raquete, teremos a seguinte formatação de cabeçalho:



Os esportes de raquete (que estão na cor rosa) terão sempre suas atividades direcionadas, conforme as estruturas funcionais até a possibilidade de 2x2. Essas atividades são específicas para os jogos de raquete pela característica da rede, mas muitas delas podem também ser utilizadas no futebol. Por exemplo, como variações de fute-vôlei e fute-tênis.

Caro colega, lembramos que todas as atividades podem ser combinadas na forma que você desejar. O importante é que você sistematize essas combinações, para oferecer uma rica e variada aula, de forma que seus alunos do PST estejam sempre motivados, sendo desafiados por você a resolver novas tarefas, a experimentar novidades.

Muito sucesso! de você depende o desenvolvimento da personalidade de nossos alunos do PST. Depende de você a construção de um Brasil mais justo e solidário e isso começa aqui, nas atividades do PST.

Aguardamos suas sugestões.

5

Capacidades táticas

CAPÍTULO

Pablo Juan Greco
Gustavo de Conti T. Costa
Juan Carlos P. Moraes

5.1.1 Acertar o alvo

ATIVIDADE 01

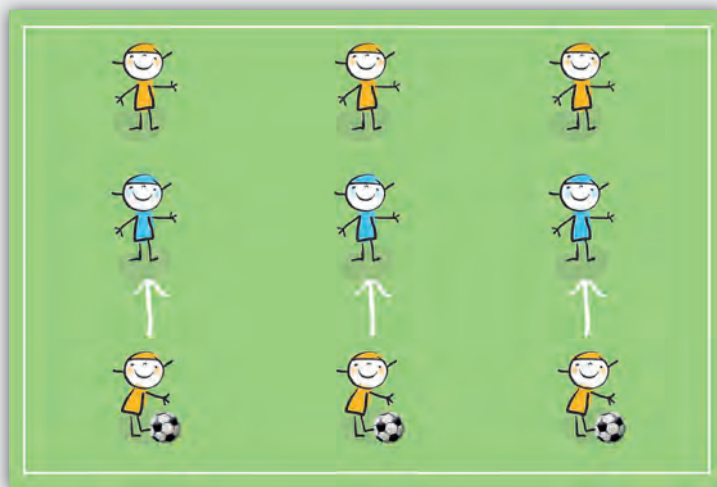
1. Nome do jogo:

Passé por debaixo das pernas.

2. Objetivo: trabalhar o passe com precisão.

3. Descrição: os alunos se dividirão em trios e posicionarão de modo que um aluno fique entre os outros dois que estarão nas laterais do espaço delimitado. A bola iniciará em uma das laterais. O aluno de posse de bola deverá realizar o passe para o seu companheiro posicionado na outra lateral. A bola deverá passar por entre as pernas do aluno que ficou no meio da quadra e este deverá estar com as pernas afastadas, para facilitar o passe. Após um determinado tempo, trocar-se-á de posição.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 02

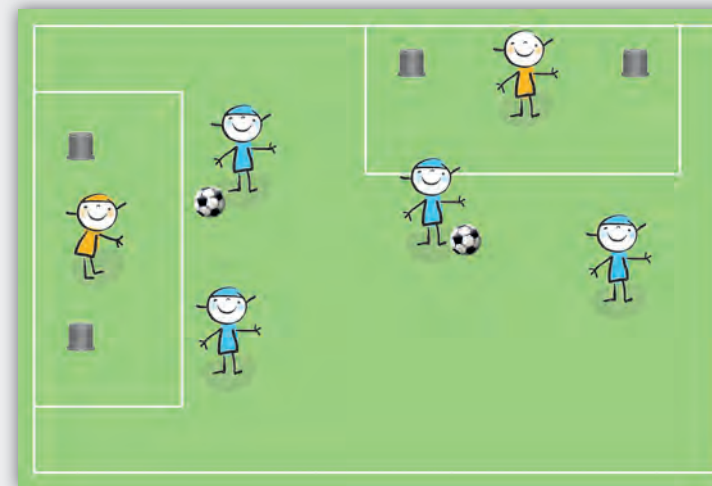
1. Nome do jogo:

Jogo do um toque.

2. Objetivo: trabalhar o passe e a finalização.

3. Descrição: uma dupla de alunos se posicionará fora da área do goleiro e trocará passes, podendo realizar apenas um toque na bola. Os alunos deverão trocar passes e chutarão a bola para o gol assim que estiverem dentro da área do goleiro, na tentativa de superar o goleiro e realizarem o gol. A finalização poderá acontecer a qualquer momento, desde que o aluno que irá finalizar esteja dentro da área do goleiro. Se o goleiro defender, quem chutou a bola será o goleiro e o aluno que era goleiro passa a ser atacante.

4. Desenho



5. Materiais: bolas, cones ou latas.

ATIVIDADE 03

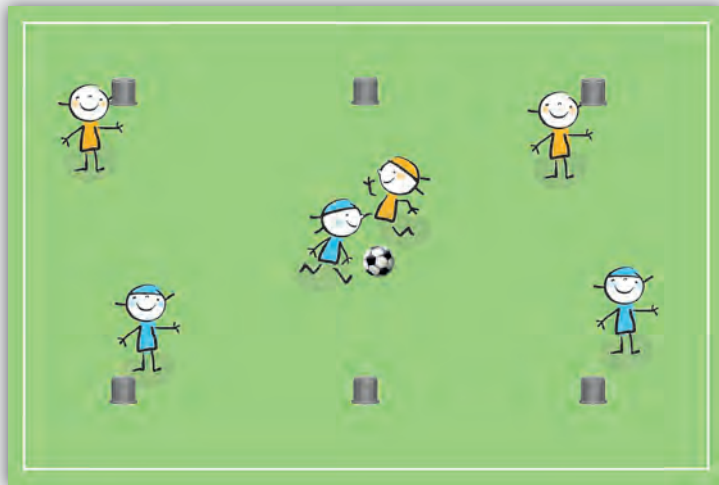
1. Nome do jogo:

Derrubar a lata coletivo.

2. Objetivo: trabalhar a agilidade, controle da bola para a recepção e precisão no passe.

3. Descrição: em um espaço demarcado pelo professor, os alunos deverão posicionar uma lata em qualquer local de sua preferência. O professor jogará a bola para o alto para iniciar o jogo. Os alunos deverão dominar a bola e utilizarão desta para derrubar a lata dos adversários, ao mesmo tempo em que deverão proteger a sua lata. O aluno cuja lata for derrubada sairá do jogo. O vencedor será o aluno que permanecer até o final, sem ter a lata derrubada.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e latas ou cones.

ATIVIDADE 04

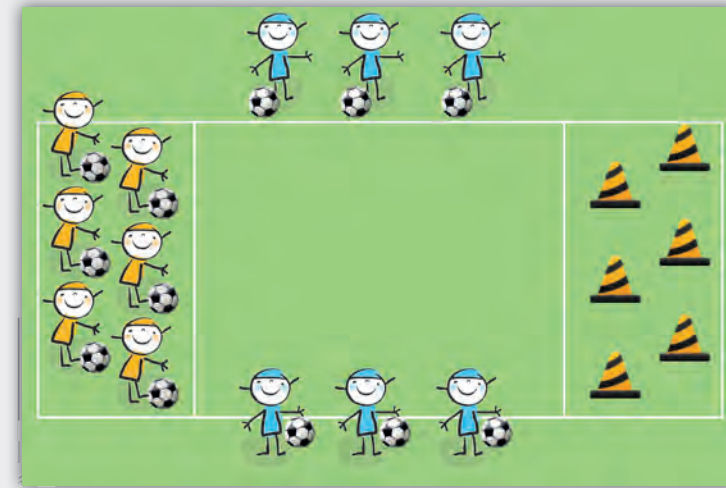
1. Nome do jogo:

Derrubar os cones.

2. Objetivo: derrubar a maior quantidade possível de cones.

3. Descrição: divide-se o grupo em dois times A e B. A seguir, o campo de jogo é dividido em três setores. No setor 1, serão colocados os cones que deverão ser derrubados. Nas laterais do setor 2 se posicionarão os componentes do time B, cada um com uma bola. No setor 3 se posicionarão os componentes do time A, cada um com uma bola. O objetivo do time A é o de derrubar a maior quantidade possível de cones rolando ou arremessando as bolas, sem invadir os outros setores. O time B deverá arremessar ou rolar as bolas que estão de posse para evitar que as bolas do time A derrubem os cones do setor 1. Depois de um tempo estabelecido pelo professor, os times trocarão de funções. Ganhará o time que conseguir derrubar a maior quantidade de cones.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de diferentes tamanhos, cones e coletes.

ATIVIDADE 05

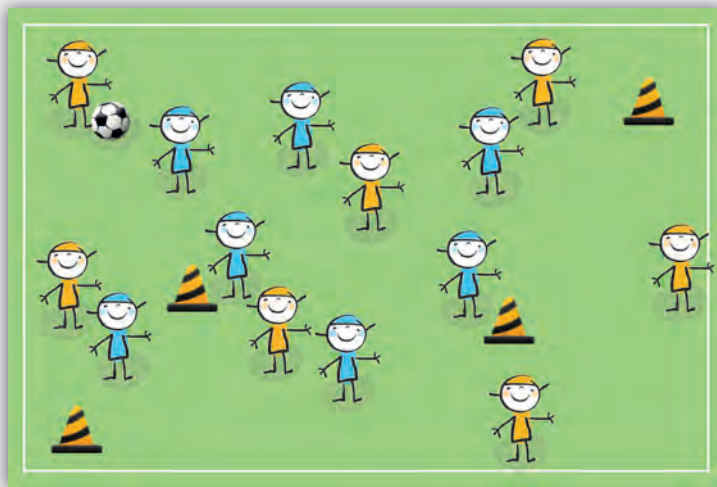
1. Nome do jogo:

Jogo aéreo.

2. Objetivo: trabalhar o cabeceio e o passe.

3. Descrição: a turma deverá ser dividida em dois grupos. Os alunos deverão trocar passes entre si, com o pé, sofrendo a marcação individual da equipe adversária. Quando o professor apitar uma vez, os alunos deverão continuar a troca de passes, porém com a mão e vice-versa. Contudo, quando o professor gritar 'valendo', os alunos deverão tentar derrubar alguns cones que estarão espalhados pela quadra, pelo cabeceio e podendo trocar, no máximo, cinco passes antes da finalização.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e cones.

ATIVIDADE 06

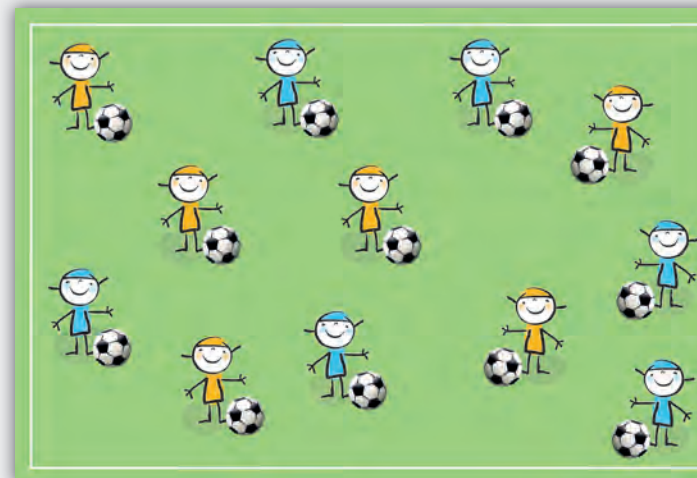
1. Nome do jogo:

Jogo das bolas.

2. Objetivo: trabalhar a condução e domínio da bola, bem como a precisão do arremesso

3. Descrição: os alunos deverão se dividir em dois grupos A e B. Em um espaço delimitado, estes deverão conduzir a bola quicando e ao sinal do professor os alunos da equipe A deverão arremessar acertando na bola dos alunos da equipe B. Nesse momento os alunos da equipe B não poderão segurar a bola, e os alunos da equipe A só poderão segurar a bola no momento que forem realizar o arremesso. O aluno da equipe B que ficar sem bola, deverá sair do jogo. O jogo terminará quando todos os alunos da equipe B estiverem sem bola. Depois, o professor deverá alterar as equipes que estão atacando e defendendo.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

Capacidades táticas

CAPÍTULO

5.1.2 Transportar a bola

ATIVIDADE 01

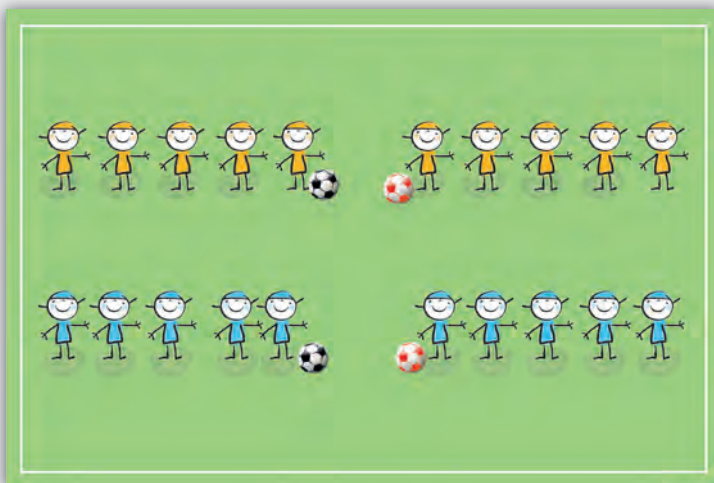
1. Nome do jogo:

Jogo de estafeta fila dupla.

2. Objetivo: trabalhar a condução de bola e velocidade.

3. Descrição: deverão ser formadas duas ou mais equipes. Cada equipe se dividirá em duas filas, uma de frente para a outra. O primeiro da fila irá transportar a bola para o outro lado e depois para o final da fila. A equipe que passar todos os integrantes de um lado para o outro, vencerá.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 02

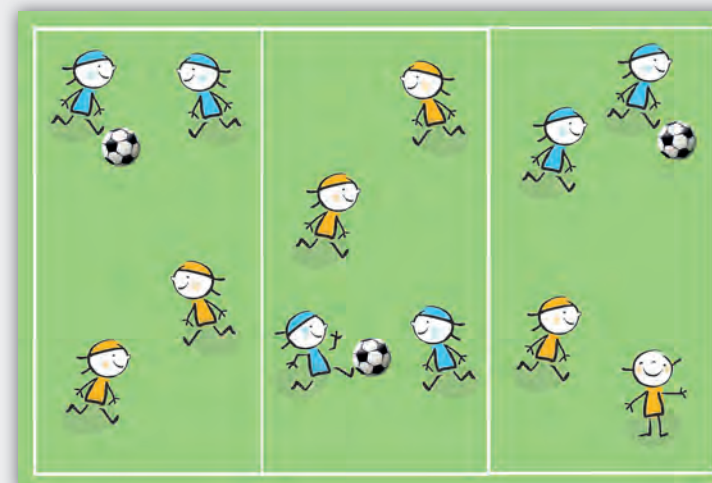
1. Nome do jogo:

Dois contra dois sem gol.

2. Objetivo: trabalhar a condução da bola e o passe.

3. Descrição: os alunos deverão se organizar em duplas e jogarão dois contra dois com o objetivo de transportar a bola, pela condução e passe, até a linha de fundo da quadra adversária. A quadra poderá ser dividida em várias miniquadras, para permitir que mais jogos aconteçam simultaneamente.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 03

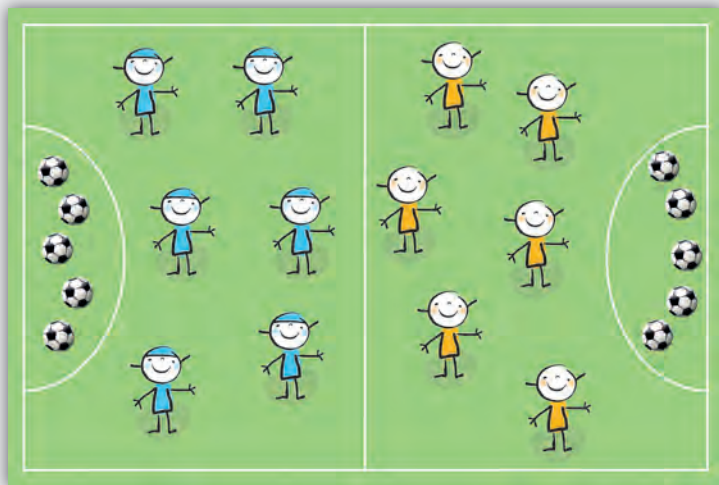
1. Nome do jogo:

Jogo do rouba-bola.

2. Objetivo: trabalhar a agilidade, controle da bola para a recepção e precisão no passe.

3. Descrição: a turma deverá ser organizada em duas equipes. Cada equipe deverá delimitar um local para que as bolas fiquem dispostas. O objetivo será o de transportar todas as bolas que estão dentro da quadra adversária para dentro da sua própria área. Para defender, os alunos deverão roubar a bola dos pés do adversário e ser colocada de dentro da área de origem. Vencerá a equipe que primeiro transportar todas as bolas.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 04

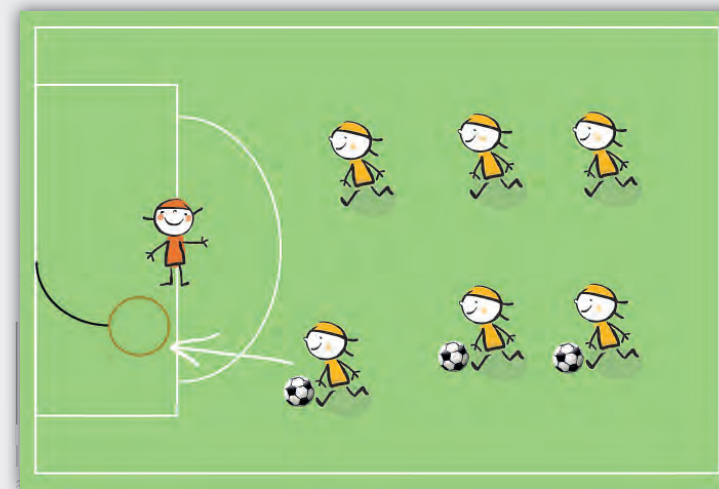
1. Nome do jogo:

Gol móvel.

2. Objetivo: passe e drible.

3. Descrição: o professor deverá amarrar uma corda no arco, para que este sirva de gol móvel. Os alunos em duplas deverão se deslocar pela quadra driblando ou passando a bola. Sempre que uma dupla acertar a bola dentro do arco em movimento, a dupla marca um ponto e troca-se o goleiro. O professor poderá colocar um ou mais gols na atividade.

4. Desenho



5. Materiais: bolas corda e arco.

ATIVIDADE 05

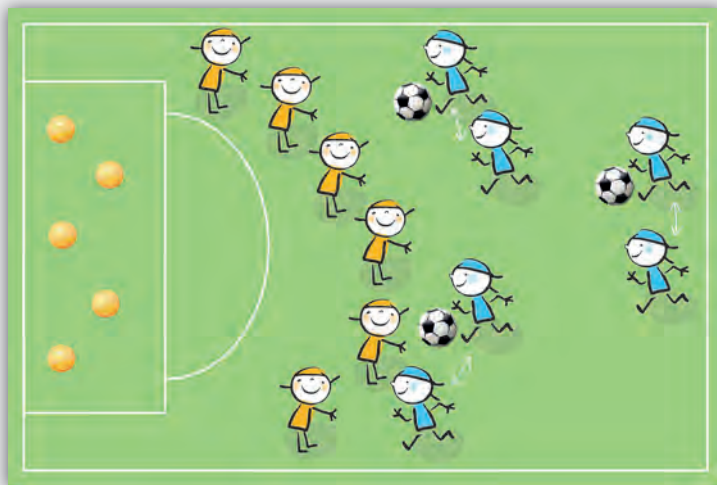
1. Nome do jogo:

Rouba bolinhas com passe.

2. Objetivo: passe, interceptação, drible e orientação espacial.

3. Descrição: divide-se a turma em duplas. As duplas do ataque devem atravessar a quadra passando a bola e tentar roubar uma bola de tênis de dentro do gol das duplas de defesa. Quando a defesa interceptar o passe do ataque, o mesmo deve retornar ao início da quadra para recomeçar. Todas as duplas atravessam ao mesmo tempo e os defensores devem se organizar e se orientar no espaço para tentar interceptar o passe. Após determinado tempo, trocam-se os defensores.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de tênis e bolas.

ATIVIDADE 06

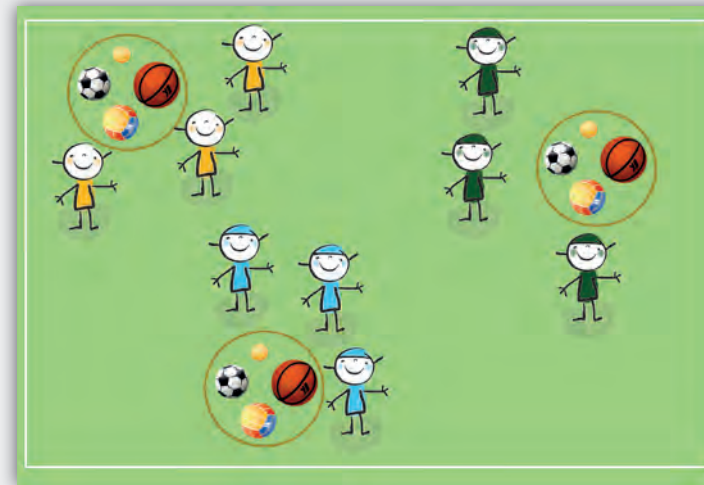
1. Nome do jogo:

Bolas do vizinho.

2. Objetivo: drible, condução e orientação espacial.

3. Descrição: o professor deverá dividir três equipes, sendo que cada equipe será responsável por um arco. Dentro dos arcos deverão ter bolas de futsal, iniciação, handebol, tênis, vôlei e basquete. Ao sinal do professor os alunos deverão tentar pegar o maior número de bolas das outras equipes. Para se deslocar, os alunos deverão correr sem bola em duplas e com bola, driblando ou conduzindo a mesma. A equipe que obtiver a maior quantidade de bolas, após determinado tempo será a equipe vencedora.

4. Desenho



5. Materiais: arcos e bolas diversas.

5

Capacidades táticas

CAPÍTULO

Pablo Juan Greco
Gustavo de Conti T. Costa
Juan Carlos P. Moraes

5.1.3 Tirar vantagem tática

ATIVIDADE 01

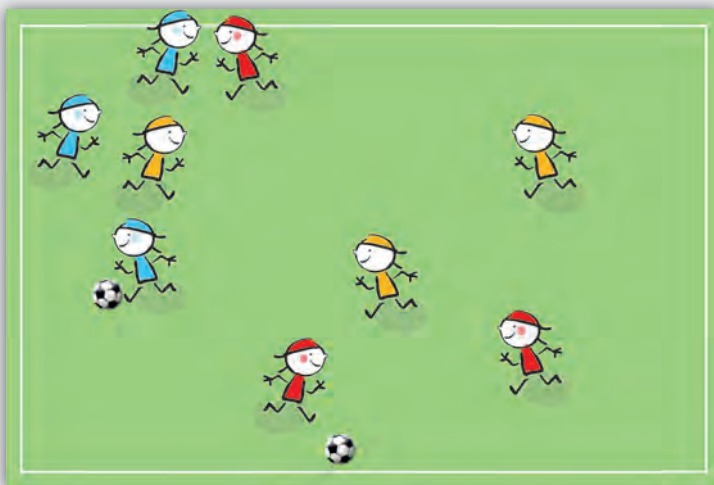
1. Nome do jogo:

Jogo dos trios.

2. Objetivo: trabalhar a condução de bola e o passe.

3. Descrição: organizam-se três trios diferenciados por coletes de cores diferentes. Dois dos trios estarão no ataque cada um com uma bola, e um estará na defesa. O objetivo é trocar dez passes no trio sem que o trio defensor roube a bola. Se a bola for roubada, o trio daquele que errar o passe irá marcar.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 02

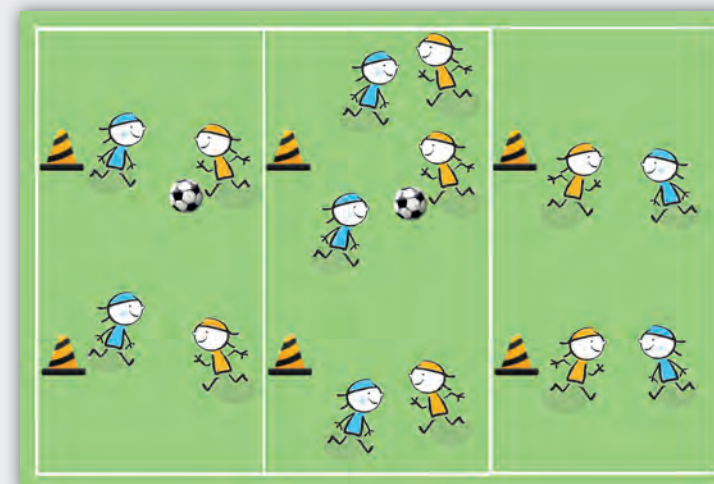
1. Nome do jogo:

Mini-handebol.

2. Objetivo: trabalhar a precisão do lançamento e situações de ataque e defesa.

3. Descrição: o professor deverá dividir a quadra em três espaços utilizando a sua largura. As áreas desenhadas com giz devem ter a medida menor e adaptada para o jogo nas estruturas funcionais de 2x2 e/ou 3x3. O professor poderá modificar o jogo utilizando-se do coringa ou pré-determinando um número de passes antes do arremesso. O gol poderá ser o cone ou um gol menor.

4. Desenho



5. Materiais: cones, bolas e giz.

ATIVIDADE 03

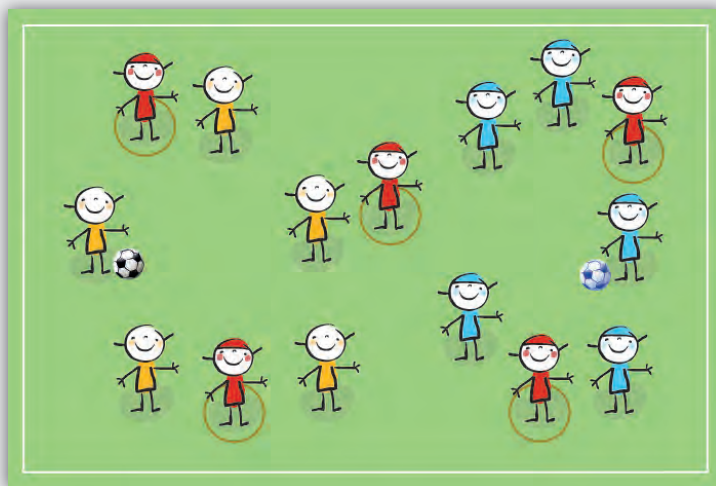
1. Nome do jogo:

Pé no arco.

2. Objetivo: trabalhar o drible, tomada de decisão, orientação espacial e o passe.

3. Descrição: o professor deverá espalhar vários arcos pela quadra. Organiza-se a turma em três equipes. Os alunos da equipe um se posicionarão dentro dos arcos. As equipes 2 e 3 devem executar cinco passes antes de tentarem marcar o ponto. Para se marcar o ponto, a bola deve ser passada para o aluno de dentro do arco. Se a equipe adversária pisar no arco, o colega não poderá receber o passe e o gol não será válido. As equipes em campo, cada uma delas terá uma bola, devem decidir qual tática vão usar. Por exemplo, se passar a bola rapidamente entre eles ou alguns deles serão defensores e vão evitar passes dos outros. Antes de fazer gol devem ser feitos cinco passes.

4. Desenho



5. Materiais: arcos e bolas.

ATIVIDADE 04

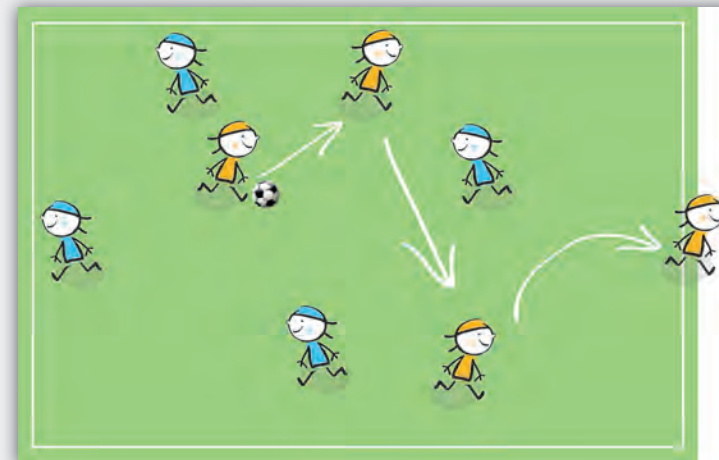
1. Nome do jogo:

Linha de fundo.

2. Objetivo: jogo coletivo, precisão e tempo do passe.

3. Descrição: organiza-se a turma em duas equipes. Os alunos devem executar um número mínimo de passes antes de marcar o ponto, sendo que não será permitido o drible no jogo, isto é, a ação de quicar a bola e correr com ela quicando. Somente consideram os passes. Para marcar o ponto, o aluno deve receber a bola no ar e cair com ela atrás da linha de gol, ou seja, quando jogar com as mãos não será permitido aos jogadores quicar a bola. Quando jogar com os pés, permitirá por exemplo ao jogador em posse da bola realizar um máximo de três toques na bola, no terceiro deve-se passar a mesma para o colega para fazer o gol, o receptor deve receber a bola caindo atrás da linha de fundo da equipe adversária. Amarelo ataca em uma direção, azul em outra.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 05

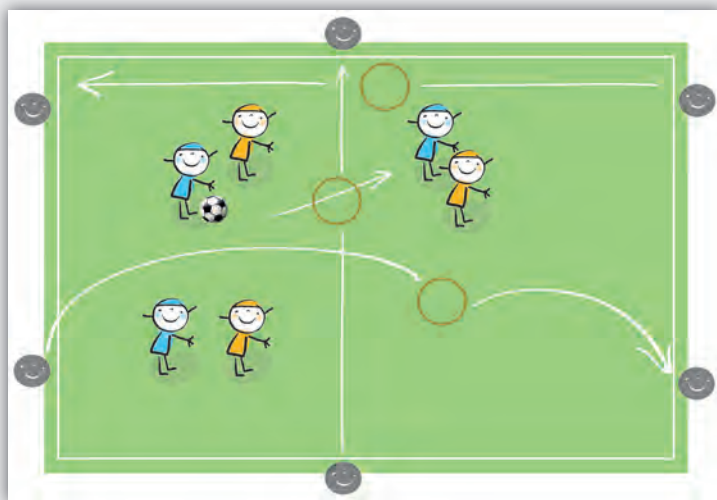
1. Nome do jogo:

Arco é gol.

2. Objetivo: lançamento, orientação espacial, coordenação, drible e passe.

3. Descrição: o professor deverá posicionar uma dupla em cada linha lateral da quadra e mais duas duplas nas linhas de fundo. As duplas posicionadas nas linhas laterais e de fundo deverão jogar um arco pelo alto e outro arco rolando entre si. Os arcos serão os gols do jogo. Duas equipes estarão posicionadas dentro do espaço de jogo. O objetivo da equipe no ataque é marcar gol arremessando ou chutando uma bola para que passe por dentro dos arcos lançados ou rolados pelas duplas. A equipe na defesa deverá evitar os gols. Se a equipe na defesa recuperar a posse de bola poderá iniciar o ataque.

4. Desenho



5. Materiais: bola e arcos.

ATIVIDADE 06

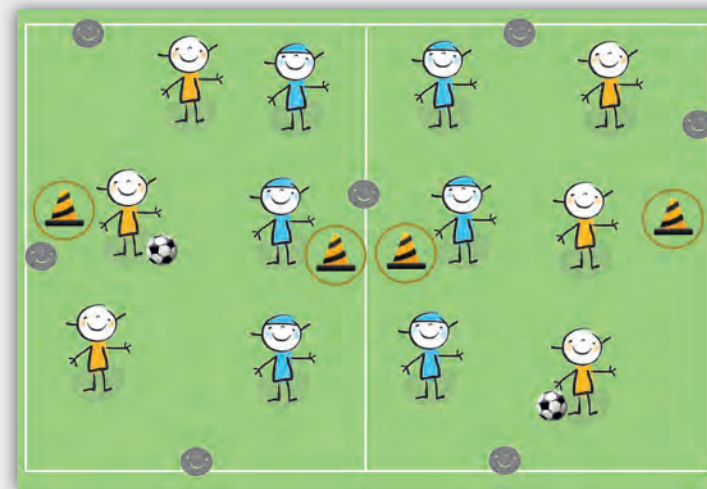
1. Nome do jogo:

Jogo do castelo.

2. Objetivo: trabalhar com o coringa.

3. Descrição: divide-se a quadra na metade. Em cima da linha central e sobre as linhas de fundo se posicionam os coringas. Em cada meia quadra jogam duas equipes. Os jogadores devem tentar derrubar o cone de dentro do arco. Cada equipe deverá realizar no mínimo duas tabelas, ou seja, passe e devolução entre dois jogadores antes de tentar marcar o ponto. A marcação deverá ser individual. Utiliza-se o coringa para criar superioridade numérica. Não será permitido driblar a bola.

4. Desenho



5. Materiais: arco, cone e bolas.

5

Capacidades táticas

CAPÍTULO

Pablo Juan Greco
Gustavo de Conti T. Costa
Juan Carlos P. Moraes

5.1.4 Jogo coletivo

ATIVIDADE 01

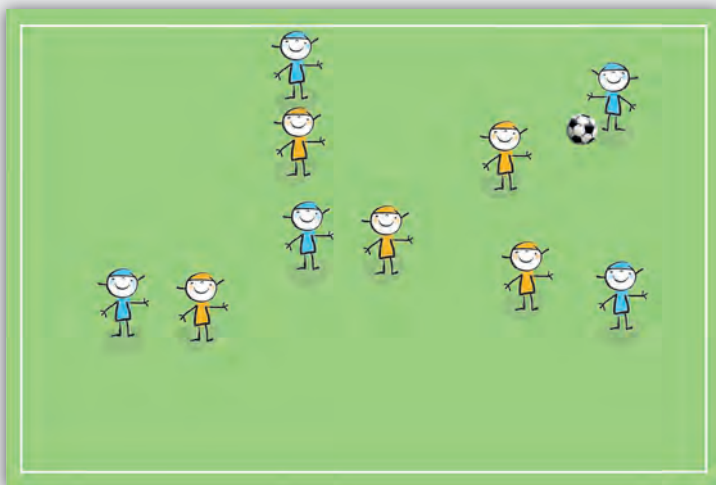
1. Nome do jogo:

Jogo dos cinco passes.

2. Objetivo: trabalhar a condução de bola e velocidade.

3. Descrição: os alunos se organizarão em duas equipes. Uma das equipes deverá trocar cinco passes para marcar um ponto, sem permitir que o adversário toque na bola. Caso o adversário toque na bola, deve-se recomeçar a contagem. Vencerá o jogo a equipe que marcar cinco pontos primeiro.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 02

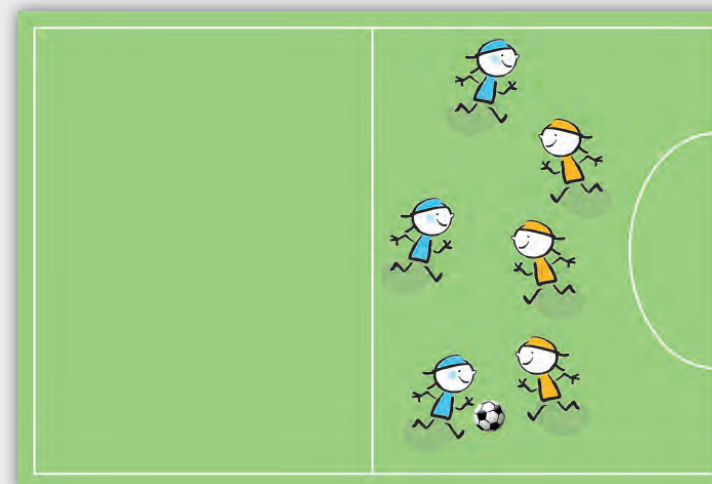
1. Nome do jogo:

Ataque contra a defesa.

2. Objetivo: trabalhar a condução da bola e o passe.

3. Descrição: dever-se organizar a turma em grupos de três alunos. O jogo será na estrutura funcional de 3 contra 3, definindo-se uma equipe responsável pelo ataque e outra pela defesa. A equipe que estiver no ataque tem o objetivo de entrar na área adversária trocando passes. Se a equipe que estiver defendendo recuperar a posse de bola, deverá passar pelo meio de campo para se tornar o ataque. Cada vez que o ataque entrar na área ganhará um ponto.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 03

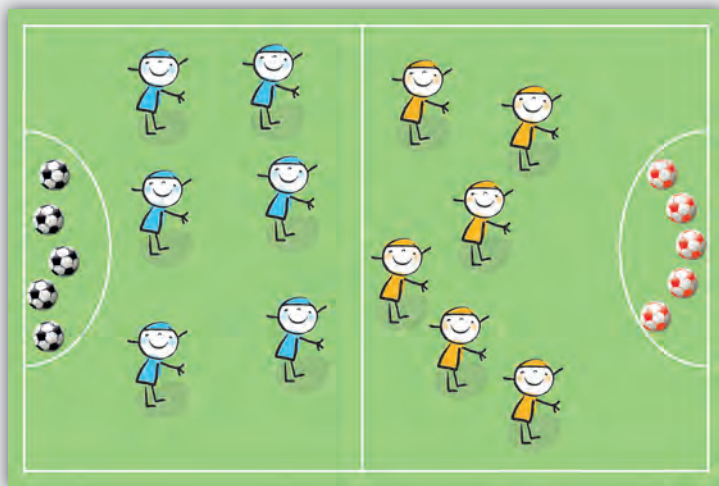
1. Nome do jogo:

Come-bola.

2. Objetivo: trabalhar a agilidade, controle da bola para a recepção e precisão no passe.

3. Descrição: a turma deverá ser organizada em duas equipes e o professor será o responsável por colocar as bolas em jogo. Ele jogará a bola aleatoriamente e as equipes deverão transportar a bola para a sua área. Vencerá a equipe que conseguir levar cinco bolas na sua área.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 04

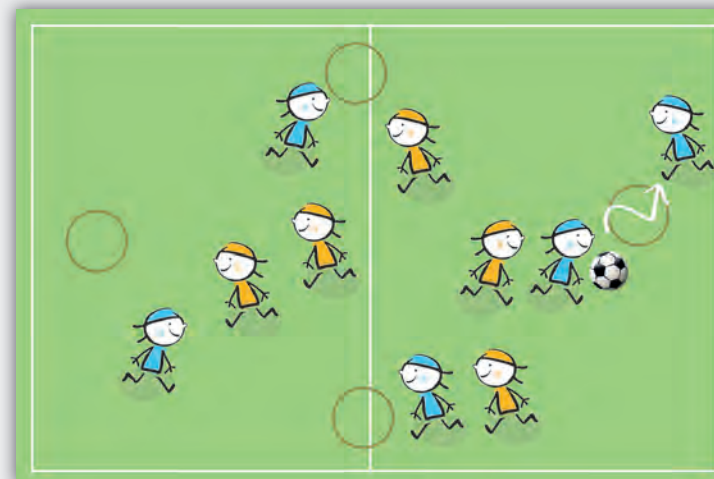
1. Nome do jogo:

Quatro gols.

2. Objetivo: tomada de decisão e orientação espacial.

3. Descrição: em cada um dos quatro cantos da quadra, coloca-se um arco. As duas equipes podem marcar ponto em qualquer um dos arcos. Para fazer o ponto, um colega deve quicar a bola dentro do arco e o outro da mesma equipe deve receber a bola do outro lado do arco. O jogo possui as regras de handebol. O professor poderá realizar dois jogos ao mesmo tempo, utilizando as duas metades da quadra. O professor poderá determinar uma quantidade mínima de passes antes de uma das equipes marcarem o ponto.

4. Desenho



5. Materiais: arcos e bolas.

ATIVIDADE 05

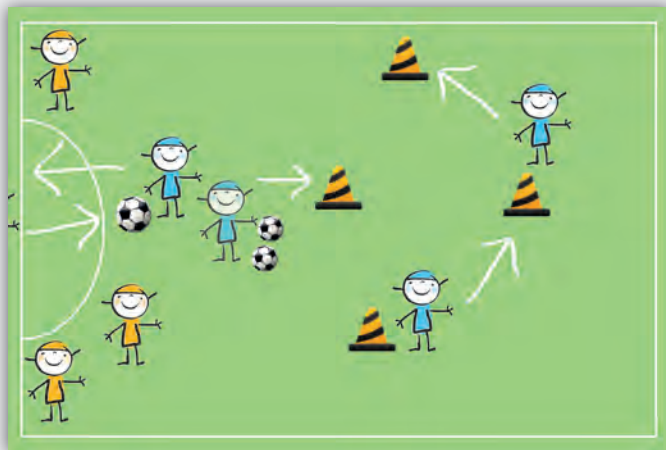
1. Nome do jogo:

Hand-beiseball.

2. Objetivo: passe, drible, lançamento, vivência de goleiro e orientação espacial.

3. Descrição: o professor deverá posicionar quatro cones na quadra que serão utilizados como bases. Organizam-se dois grupos, defesa e ataque. O objetivo da defesa é encostar a bola no atacante que marcou o gol no tiro de 7 m antes dele chegar às bases. A defesa só poderá se deslocar quicando a bola ou passando para outro colega. Quando o atacante atingir a base, o mesmo não poderá mais ser queimado, apenas na próxima rodada quando se deslocar novamente. O atacante terá três tentativas de marcar o gol de 7 m antes de correr. Quando ele marcar o gol, deverá sair em direção às bases tentando completar o 'diamante' (percurso com 4 bases pré-determinadas) sem ser queimado pela defesa. Em cada base só poderá ter um atacante.

4. Desenho



5. Materiais: cones e bolas.

ATIVIDADE 06

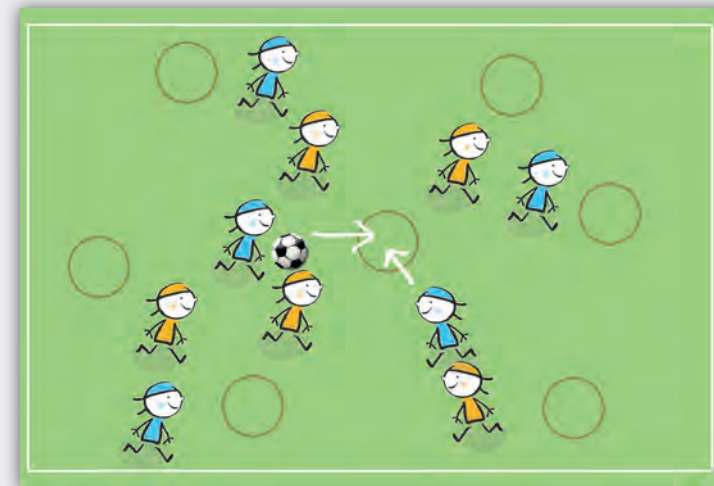
1. Nome do jogo:

Ponte aérea com arcos.

2. Objetivo: trabalhar o tempo e precisão do passe, tomada de decisão e orientação espacial.

3. Descrição: distribuem-se arcos pela quadra e a turma é organizada em duas equipes. A equipe no ataque pode marcar ponto em qualquer um dos arcos dispostos na quadra. Para fazer o ponto um integrante da equipe no ataque deverá receber a bola no ar caindo com um ou ambos os pés dentro do arco. O jogo possui as regras de handebol. O professor poderá realizar dois jogos ao mesmo tempo, utilizando as duas metades da quadra. Pode-se determinar uma quantidade mínima de passes antes de marcar o ponto.

4. Desenho



5. Materiais: bola e arcos.

5

Capacidades táticas

CAPÍTULO

Pablo Juan Greco
Gustavo de Conti T. Costa
Juan Carlos P. Moraes

5.1.5 Reconhecer espaços

ATIVIDADE 01

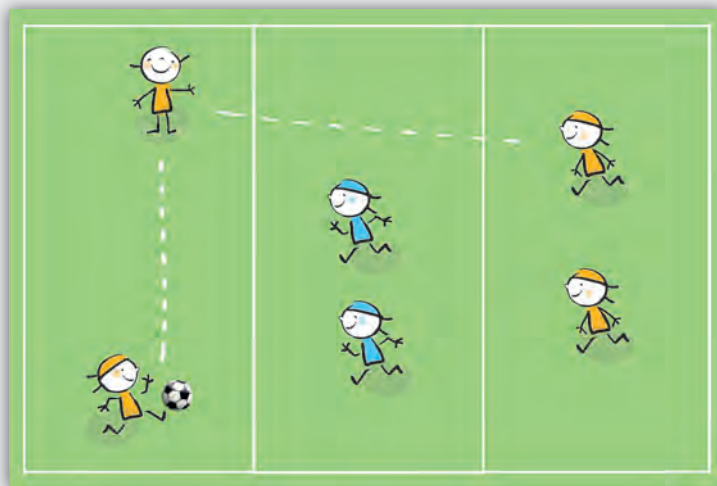
1. Nome do jogo:

Passar a bola para o outro lado.

2. Objetivo: trabalhar o passe.

3. Descrição: nos espaços determinados terão três duplas formadas. O objetivo das duplas nas extremidades é passar a bola para a dupla da outra extremidade. A dupla que estiver no espaço central deverá evitar que o objetivo seja cumprido, fechando os espaços, assim quem está no meio faz o papel de defensor e deve procurar interceptar os passes. Troca-se de funções por tempo, mas cada vez que a defesa intercepta, trocam-se as funções. O ataque não pode passar a bola acima da cabeça dos defensores.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 02

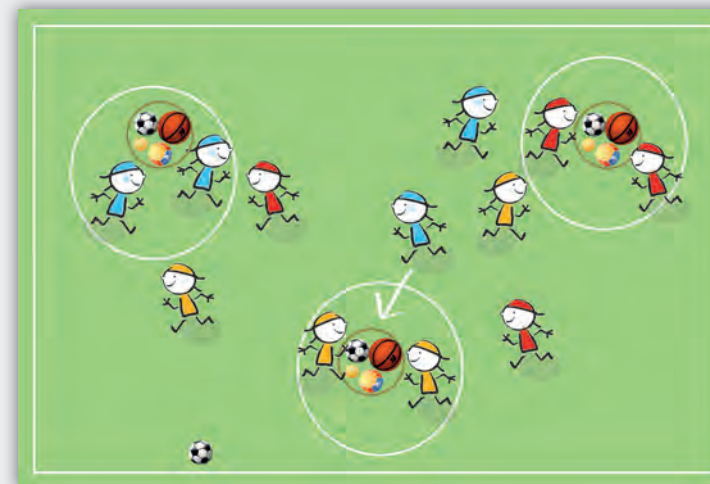
1. Nome do jogo:

Galinha dos ovos com drible.

2. Objetivo: trabalhar a distribuição da atenção.

3. Descrição: o professor deve desenhar três círculos grandes pela quadra. Dentro de cada um coloca-se um arco com bolas de tamanhos e pesos diversificados. O objetivo do jogo é buscar o maior número de bolas possível das equipes adversárias. Sempre que o atacante entrar no círculo adversário para pegar a bola, o defensor deve tentar pegá-lo, para tal, somente é necessário encostar no adversário, para que este fique colado até ser salvo por alguém da sua equipe. Para tal, é preciso dar uma palmada no joelho do colega. Ao pegar a bola, o atacante deve retornar ao seu círculo driblando a bola, sendo que os outros podem tentar roubar a sua bola no drible. Ao final, a equipe que tiver a maior quantidade de bolas será a vencedora.

4. Desenho



5. Materiais: arcos, bolas diversas e giz.

ATIVIDADE 03

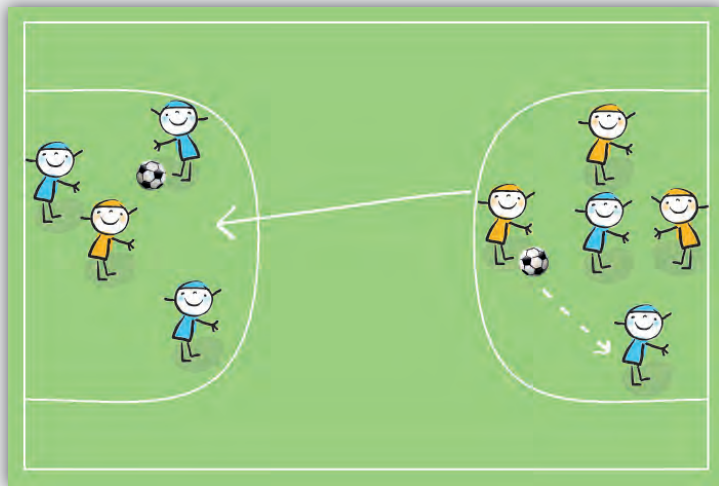
1. Nome do jogo:

Dez passes na área contra um defensor.

2. Objetivo: trabalhar o passe, percepção espacial e deslocamentos.

3. Descrição: organiza-se a turma em duas equipes, sendo que cada equipe deve se posicionar dentro de uma área da quadra. Ao sinal do professor, os alunos devem executar dez passes e ao final todos devem se deslocar para a área adversária. A equipe que chegar primeiro à área adversária sem perder a posse de bola será considerada vencedora. Na passagem de um lado a outro da quadra, os jogadores da equipe devem passar a bola, sem que esta caia no chão. O professor deve colocar um, dois ou três defensores na área adversária até atingir a igualdade numérica entre atacantes e defensores. Sempre que o passe for interceptado, a equipe deverá zerar a contagem. O aluno após passar a bola deverá obrigatoriamente se deslocar para outro espaço.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 04

1. Nome do jogo:

Coletivo com duas bolas e quatro equipes.

2. Objetivo: reconhecimento de espaços, jogo coletivo e distribuição da atenção.

3. Descrição: organiza-se a turma em quatro equipes. O jogo acontecerá na estrutura funcional de 3x3 ou 4x4. O professor deverá utilizar duas bolas de cores diferentes e definir quais equipes utilizarão qual bola para jogar. Todas as equipes deverão jogar ao mesmo tempo na quadra, organizando-se no mesmo espaço. No jogo, por exemplo, a equipe um joga contra a dois e a três contra a quatro. Quem faz gols no adversário? Quem consegue recuperar a bola do adversário? No jogo a equipe 1 e a 3 são colegas, podem-se ajudar contra a equipe 2-4, mas cada uma joga contra seu adversário direto, na cor da bola específica.

4. Desenho



5. Materiais: duas bolas de cores diferentes e coletes.

ATIVIDADE 05

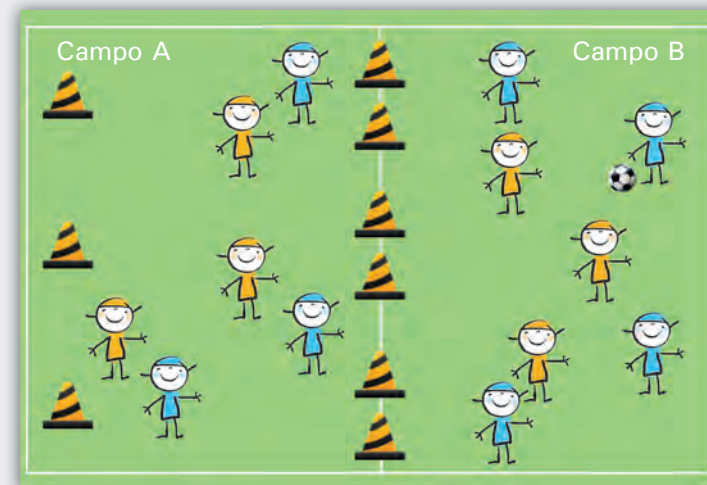
1. Nome do jogo:

Bola no cone ou bola invasora.

2. Objetivo: trabalhar a marcação individual em zona e situações de ataque em igualdade e superioridade numérica.

3. Descrição: dividir a quadra ou o campo de jogo em dois setores. Na linha que divide o campo na metade serão posicionados seis cones formando três gols. Na linha de fundo serão posicionados três cones. Na metade do campo em que estão os três gols acontecerá um jogo de 4x3 com superioridade numérica no ataque. Na outra metade do campo acontecerá um jogo de 3x3. O objetivo do time no ataque é manter a posse de bola e fazer um passe picado no meio de algum dos três gols que estão posicionados no campo A. Se joga com duas bolas, uma em cada campo, mas quando no campo B se faz um gol, a bola vai invadir o campo 'A', então quem estiver com a bola nesse campo deve passá-la ao outro lado, e jogar com a bola que entrou em campo, com a bola invasora. Objetivo é distribuir a atenção e a rápida mudança de comportamento. O objetivo dos colegas que estão no outro setor em igualdade numérica (3x3), trocando a bola do setor 'B' para o setor 'A', é recepcionar o passe picado que está vindo do outro setor e derrubar um dos três cones posicionados na linha de fundo, por meio de um arremesso, marcando assim o ponto. O time na defesa deverá interceptar os passes, evitar que o ataque consiga fazer o passe picado nos gols ou que derrubem os cones posicionados na linha de fundo. O professor poderá introduzir mais bolas no jogo, determinará o tempo para a troca de funções do time no ataque e o tempo para que os times troquem de funções. O professor deverá lembrar que o time no ataque sempre estará em situação de superioridade numérica.

4. Desenho



5. Materiais: bola e cones.

ATIVIDADE 06

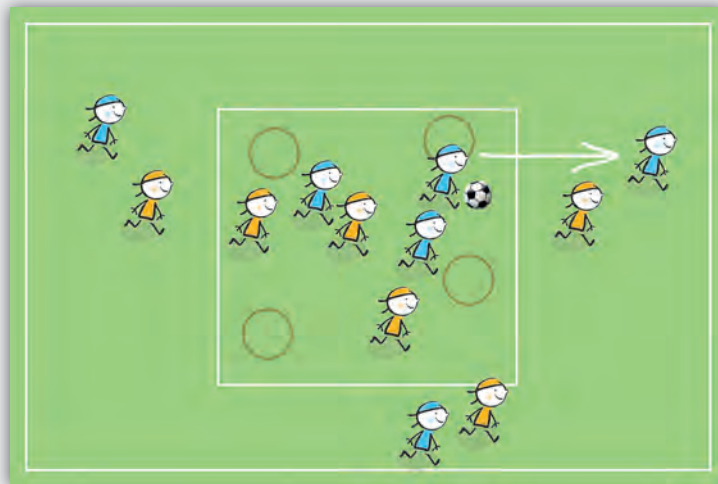
1. Nome do jogo:

Bola fugitiva.

2. Objetivo: trabalhar a marcação individual e situações de ataque em igualdade numérica.

3. Descrição: demarca-se um quadrado de aproximadamente 9 m X 9 m. Serão posicionados quatro arcos ao redor do quadrado a uma distância de 3 ou 4 m. No quadrado será realizado um jogo de 3x3 e fora do quadrado também acontecerá um jogo de 3x3. Os alunos no ataque dentro do quadrado terão como objetivo passar a bola para um dos seus colegas no ataque fora do quadrado. O passe só será válido se o aluno receber o passe com um dos seus pés dentro do arco. Enquanto isso, os alunos na defesa tanto no quadrado quanto fora dele deverão evitar a troca de passes e a recepção dos passes dentro dos arcos. O professor determinará o tempo para a troca das funções.

4. Desenho



5. Materiais: bola e arco.

5

Capacidades táticas

CAPÍTULO

Pablo Juan Greco
Gustavo de Conti T. Costa
Juan Carlos P. Moraes

5.1.6 Superar o adversário

ATIVIDADE 01

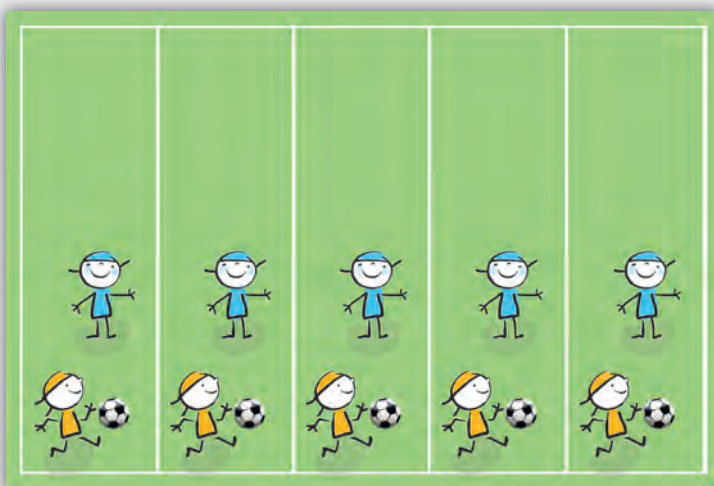
1. Nome do jogo:

Ultrapassar o colega.

2. Objetivo: trabalhar a condução de bola.

3. Descrição: os alunos deverão ser organizados em duplas, posicionando-se em uma das linhas laterais da quadra. Enquanto um aluno tentará ultrapassar o colega conduzindo a bola, o outro tentará impedir, sempre se colocando entre o aluno com a bola e a outra linha lateral. Chegando do outro lado, trocam-se as funções.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas.

ATIVIDADE 02

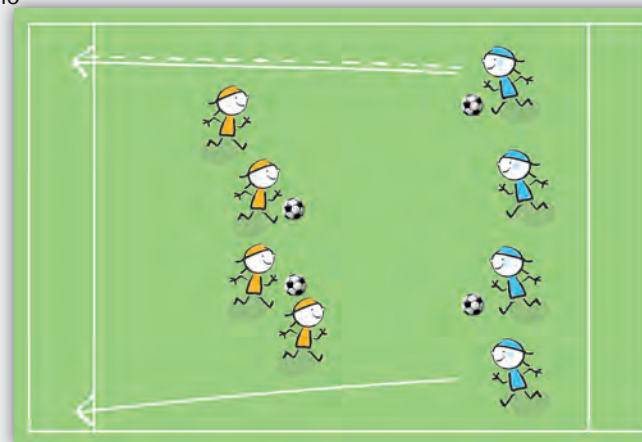
1. Nome do jogo:

Conquista com e sem a bola.

2. Objetivo: trabalhar o drible, deslocamentos e orientação espacial.

3. Descrição: organiza-se a turma em duas equipes. Os times atacarão e defenderão ao mesmo tempo. O objetivo do jogo é conseguir que todos os integrantes da equipe invadam a área de ponto da equipe adversária. Para isso, os alunos deverão se deslocar com ou sem posse de bola. O aluno com bola deverá driblar ou passar e o aluno sem bola deverá se deslocar. Ao mesmo tempo, as equipes poderão pegar os integrantes do time contrário (para isto basta só encostar no joelho do adversário, caso esteja com a bola, deve-se tirar esta da posse do jogador) evitando a invasão de sua área, sem cometer falta e sem perder a própria bola. Caso quem defende esteja sem bola e recupera uma tirando-a do adversário, passa a transportar a bola como atacante. Não vale 'revanche' (atitude de tentar retomar a bola), quem perde a bola deve procurar outra, com outro adversário. Ganha a equipe que consiga manter sua área livre de invasores durante 1 ou 2 minutos.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas.

ATIVIDADE 03

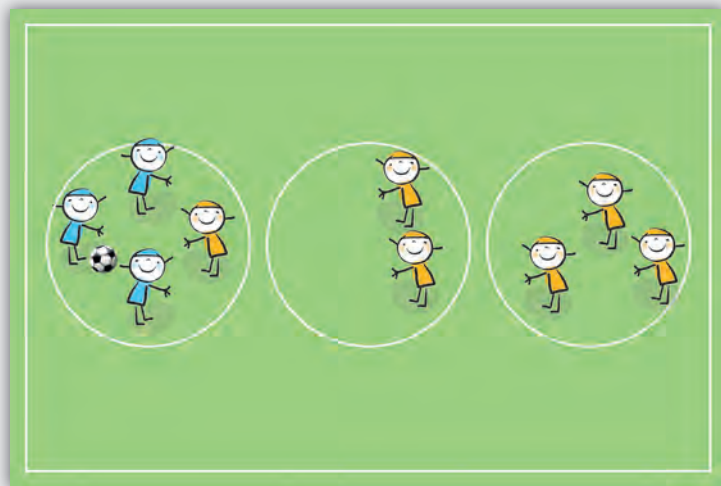
1. Nome do jogo:

Cada casa um morador.

2. Objetivo: trabalhar o passe com precisão e defesa com inferioridade numérica.

3. Descrição: o professor deve desenhar vários círculos pela quadra. Dentro de cada um deles posicionam-se um, dois e três defensores progressivamente. O ataque deve passar por todos os círculos e executar determinado número de passes sem perder a bola. O número de defensores, inicialmente, será menor até configurar uma situação de igualdade numérica com os atacantes. Quando o defensor dentro do círculo interceptar o passe, o ataque deve retornar ao primeiro círculo, ou ao círculo anterior, e retomar os passes.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e giz.

ATIVIDADE 04

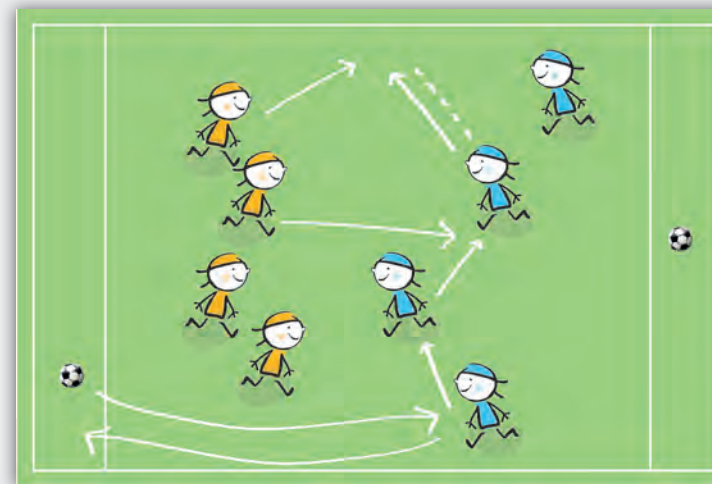
1. Nome do jogo:

Rouba bandeira com a bola.

2. Objetivo: passe, drible, correr e passar e distribuição da atenção.

3. Descrição: organiza-se a turma em duas equipes. Cada equipe deve buscar a bola (bandeira) da equipe adversária. Ao retornar para o campo defensivo, os jogadores devem passar a bola entre si ou conduzir a mesma driblando. Para se defender, os jogadores deverão roubar a bola no drible, interceptar o passe ou encostar a mão no ombro do jogador sem a posse de bola (bandeira).

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 05

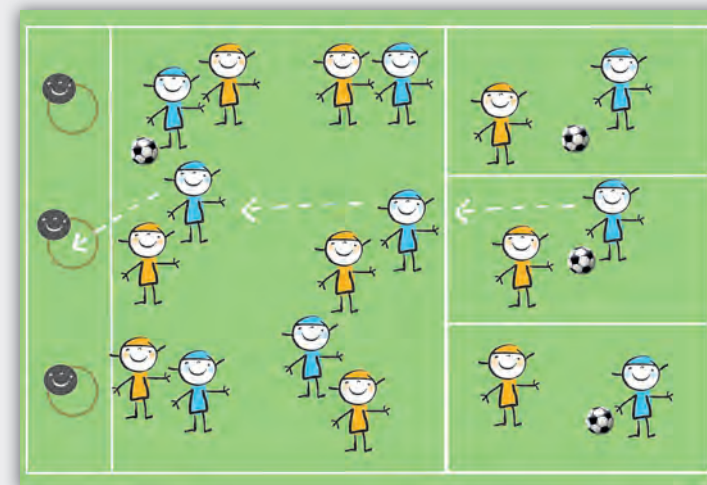
1. Nome do jogo:

Chuva de gols.

2. Objetivo: trabalhar as ações individuais e de grupo no ataque e na defesa.

3. Descrição: o campo de jogo ou quadra será dividido em três setores. O setor 1 estará próximo da linha de fundo e terá uma profundidade de no máximo 4 m. Nesse setor, estarão posicionados três alunos segurando um arco cada. O objetivo deles é evitar que o ataque marque ponto arremessando a bola no arco. Para isso, eles poderão deslocar-se pelo setor todo, porém não poderão esconder o arco, colocá-lo no meio das pernas ou nas costas. No setor 2, dois times de seis participantes se posicionarão cada com o objetivo de jogar 6x6. O setor 3 será dividido em três subsetores. Em cada subsetor acontecerá um jogo de 1x1. Nestes subsetores, os jogadores no ataque terão posse de bola cada. O objetivo é fazer com que a bola chegue ao setor 2. Se a bola ou as bolas chegarem ao setor 2, o objetivo dos atacantes é marcar gol em qualquer um dos três arcos que estão segurando os participantes posicionados no setor 1. O professor determinará o tempo para a troca de funções e do rodízio dos participantes pelos setores.

4. Desenho



5. Materiais: bola e cones.

ATIVIDADE 06

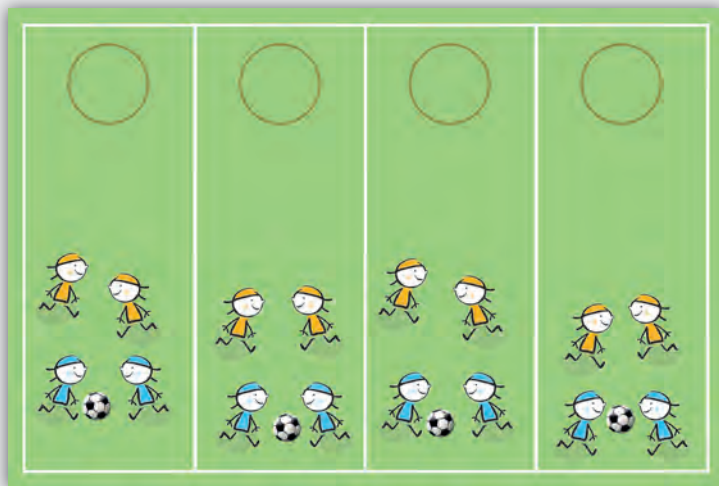
1. Nome do jogo:

Passé na toca.

2. Objetivo: trabalhar as ações de grupo no ataque e na defesa.

3. Descrição: o campo de jogo ou a quadra será dividido em vários corredores de no máximo 5 m de largura. Nos extremos de cada corredor será posicionado um arco e dentro dos corredores acontecerão simultaneamente vários jogos de na estrutura funcional de 2x2. A dupla no ataque trocará passes e deverá avançar até um dos arcos dispostos nos extremos do corredor. O gol será marcado se um aluno no ataque receber o passe de seu colega dentro do arco (os pés devem estar dentro do arco). Após marcar o gol, a dupla que estava no ataque passa para a defesa e a dupla na defesa passa para o ataque.

4. Desenho



5. Materiais: arcos, cones e bolas.

5

Capacidades tácticas

CAPÍTULO

Pablo Juan Greco
Gustavo de Conti T. Costa
Juan Carlos P. Moraes

5.1.7 Oferecer orientar

ATIVIDADE 01

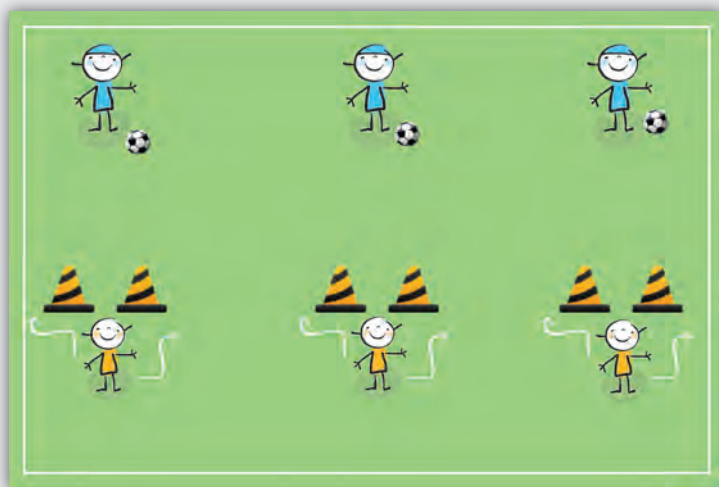
1. Nome do jogo:

Troca de passes em dupla.

2. Objetivo: trabalhar o passe com precisão.

3. Descrição: em duplas, um aluno será o passador e o outro será o movimentador. O primeiro deverá trocar passes com o segundo, mas permanecendo estático. O segundo, para receber o passe, deverá se descolar por fora dos cones, ou fazendo um movimento em 'oito', entre eles, de forma ao colega que passa perceber o momento de lhe fazer o passe entre os cones.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e cones.

ATIVIDADE 02

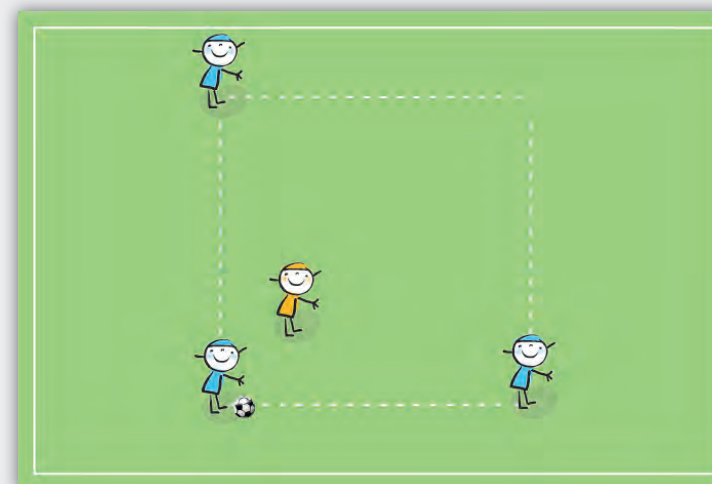
1. Nome do jogo:

Jogo do quadrado.

2. Objetivo: trabalhar o passe com precisão e a agilidade.

3. Descrição: três alunos formarão três vértices de um quadrado. Dentro desse quadrado estará um defensor que deve procurar roubar a bola. O objetivo é trocar dez passes sem permitir que o marcador encoste na bola. Os atacantes só poderão movimentar e trocar passes nas linhas do quadrado. O jogador que estiver com a bola deverá ter sempre os dois companheiros como opção de passe. Após passar, os jogadores devem trocar de lado no quadrado.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e cones.

ATIVIDADE 03

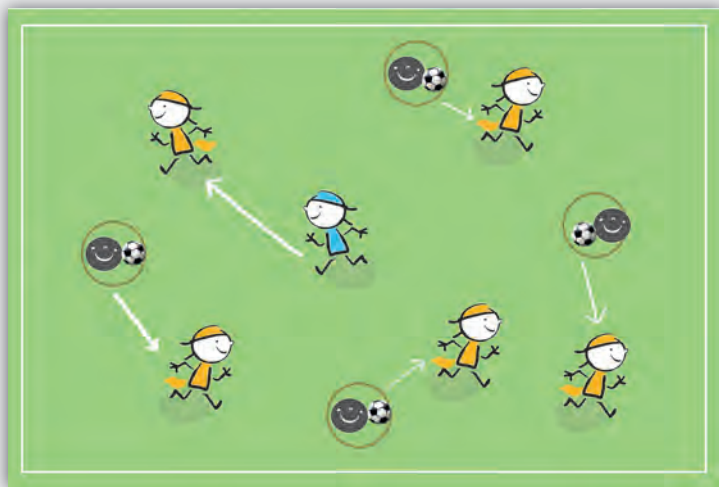
1. Nome do jogo:

Rouba-rabo com bola.

2. Objetivo: trabalhar a precisão e o tempo do passe.

3. Descrição: o professor deverá distribuir quatro arcos pela quadra. Dentro de cada arco, posiciona-se um aluno, que será o coringa e terá a posse da bola. O(s) pegador(es) deverão tentar roubar o rabo dos alunos sem a posse de bola. Ao serem perseguidos, os alunos deverão se oferecer para receber o passe dos alunos que estão posicionados dentro do arco. Em posse de bola, o aluno não poderá ter seu rabo roubado. Os alunos podem ou não trocar de lugar com o coringa, dependendo do nível de aprendizagem da turma.

4. Desenho



☺ = colegas dentro do arco

5. Materiais: arcos, cones e coletes (rabos).

ATIVIDADE 04

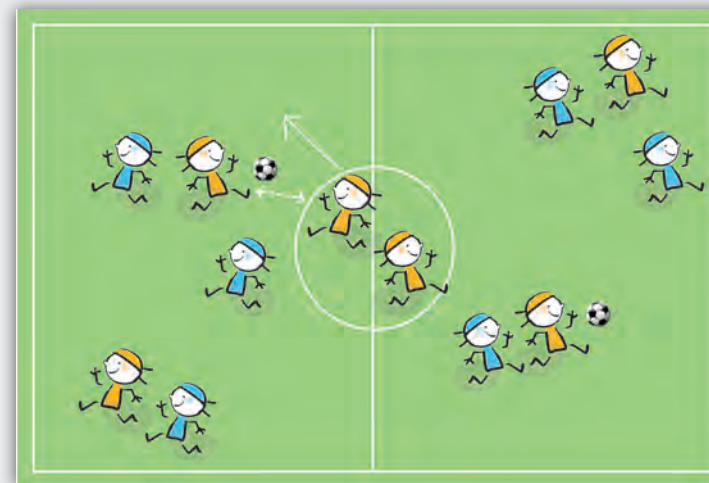
1. Nome do jogo:

Polícia e ladrão com bola.

2. Objetivo: trabalhar o deslocamento com e sem posse de bola e a precisão do passe.

3. Descrição: organiza-se a turma em dois grupos (polícia e ladrão). A prisão será o círculo central da quadra. Os ladrões quando em posse da bola, não poderão ser pegos. A equipe em ataque procura passar a bola entre si de forma a que a defesa não pegue o colega sem a bola. Jogador do trio que foi pego vai para a cadeia. Para salvar o ladrão da cadeia, o jogador deverá passar a bola para o mesmo no círculo central e receber o passe novamente. O professor deverá colocar uma bola para cada três ladrões. Os alunos não poderão quicar a bola, apenas passar.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 05

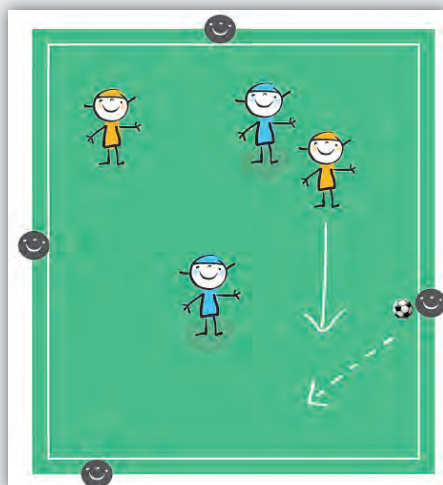
1. Nome do jogo:

Passes em duplas.

2. Objetivo: trabalhar a marcação individual, mudança de direção e precisão e tempo do passe.

3. Descrição: o professor deverá organizar a turma em duplas. Duas das duplas deverão se posicionar em cima da marcação da quadra de vôlei em sua meia quadra, sendo um aluno em cada linha. O restante das duplas deverão se posicionar dentro desse quadrado. As duplas de ataque devem se deslocar para tentar receber o passe de um dos colegas posicionados sobre as linhas. Os defensores deverão impedir que o ataque receba o passe ou intercepte o mesmo. O professor deverá organizar um rodízio de modo que todos os alunos exerçam todas as funções.

4. Desenho



5. Materiais: bola.

ATIVIDADE 06

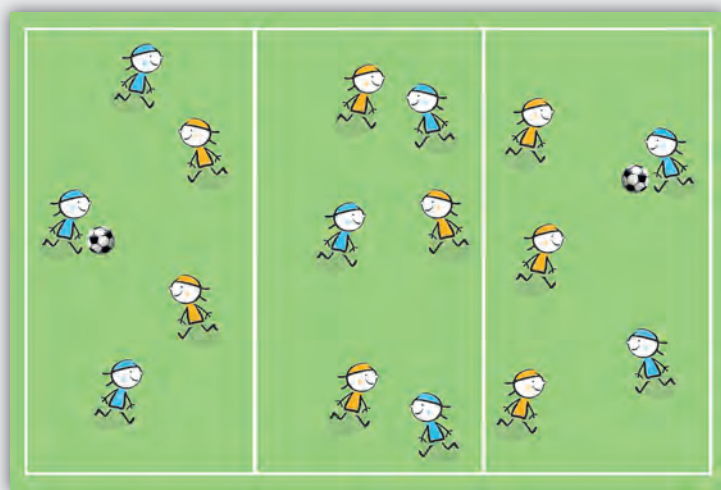
1. Nome do jogo:

Chuva de passes.

2. Objetivo: trabalhar a marcação individual, mudança de direção e precisão e tempo do passe.

3. Descrição: organizar dois times do mesmo número de alunos. O campo de jogo ou a quadra se divide em três setores. No setor do centro, os alunos jogam em igualdade numérica (3x3, 4x4, 5x5 etc); nos setores laterais, os alunos no ataque jogam em superioridade numérica (3x2, 4x3 etc). Os atacantes posicionados nos setores laterais começam com a posse de bola, o objetivo é fazer um passe para seus colegas no setor do centro e marcar um ponto. Os atacantes posicionados no setor central deverão se desmarcar para receber o passe e retornar a bola no setor em que foi passada. Os defensores posicionados nos setores laterais e central deverão evitar a troca de passes. Os alunos deverão permanecer e jogar nos setores estabelecidos inicialmente. O professor poderá estabelecer o rodízio para que os participantes troquem de setores. Depois de um período de tempo determinado pelo professor, o time no ataque passa a defender e o time na defesa passa a atacar. Ganha o time que maior quantidade de pontos consiga marcar durante a fase de ataque.

4. Desenho



5. Materiais: cones e bolas.



CAPÍTULO

Pablo Juan Greco
Gustavo de Conti T. Costa
Juan Carlos P. Moraes

5.2 Jogos de inteligência e criatividade tática

JOGO 01

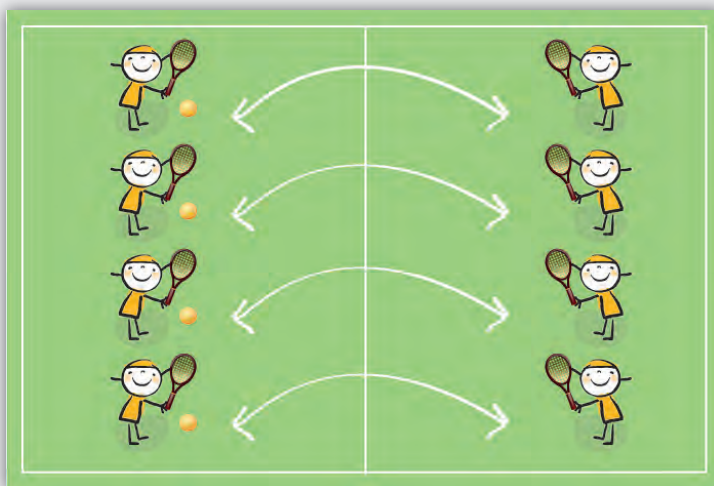
1. Nome do jogo:

Jogo dos passes.

2. Material: uma bola por dupla, uma corda e raquetes para todos os alunos.

3. Descrição: em um campo dividido por uma corda a uma altura de 140 cm, várias duplas são dispostas em lados opostos da rede. A dupla que trocar o maior número de passes no menor tempo estipulado pelo professor vence.

4. Desenho



5. Variações para a faixa-etária de oito a dez anos:

- os alunos devem bloquear os passes das outras duplas com a raquete;
- além de passar a bola com a raquete, outra bola deve ser passada com os pés dentro da área limitada pelas filas.

JOGO 02

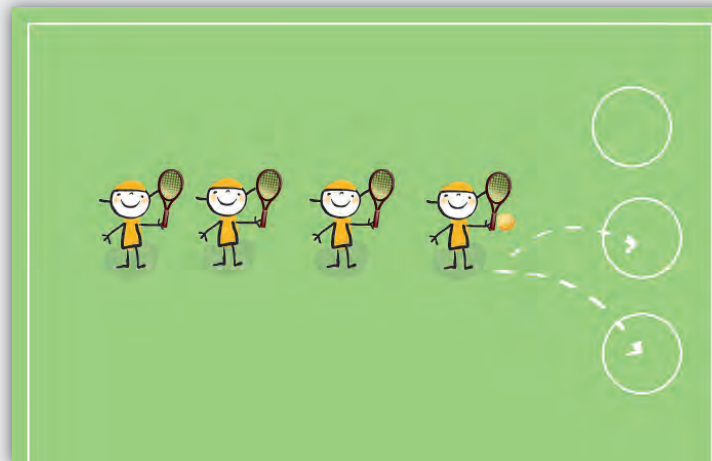
1. Nome do jogo:

Some 100.

2. Material: uma bola, raquetes para todos os alunos e giz.

3. Descrição: vários alunos numerados rebatem uma bola com a raquete no paredão. Para vencer os alunos devem somar pontos acertando alvos distribuídos pela parede. Um aluno por vez tem a chance de acumular pontos rebatendo, dentro dos alvos, o máximo de bolas em sua tentativa. Se este errar o alvo a vez é passada para outro aluno.

4. Desenho



5. Variações para a faixa-etária de oito a dez anos:

- a soma dos pontos não é acumulativa, ou seja, em sua próxima vez, o aluno perde todos os pontos;
- alvos são dispostos pela parede e a bola deve retornar em setores colocados no chão;
- alvos são dispostos no chão;
- os alunos devem somar pontos com rebatidas alternadas – jogo em dupla

JOGO 03

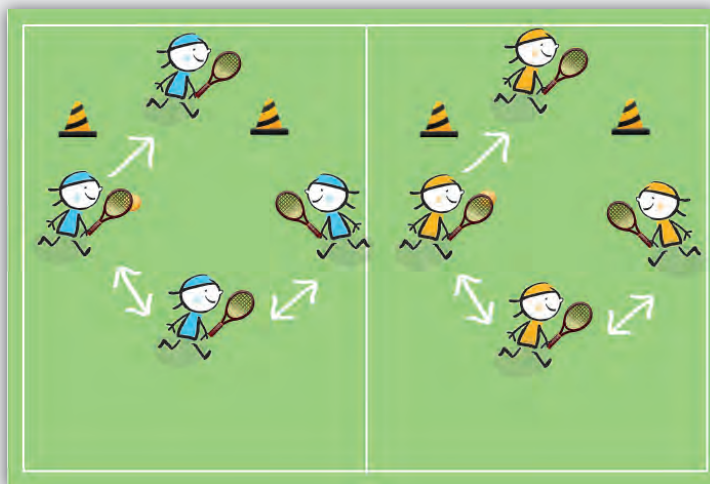
1. Nome do jogo:

Hóquei com raquete.

2. Material: duas bolas, raquetes para todos os alunos, quatro cones.

3. Descrição: duas equipes de quatro alunos em posse de raquetes jogam em um campo dividido igualmente por uma linha longitudinal. A equipe A deve conduzir sua bola trocando passes até passá-la por entre dois cones e do outro lado deve haver um receptor de sua própria equipe. O mesmo acontece do lado da equipe B. A equipe que completar a tarefa dez vezes o mais rápido possível vence.

4. Desenho



5. Variações para a faixa-etária de oito a dez anos:

- o receptor sempre deve ser variado;
- transformar o receptor em goleiro.

JOGO 04

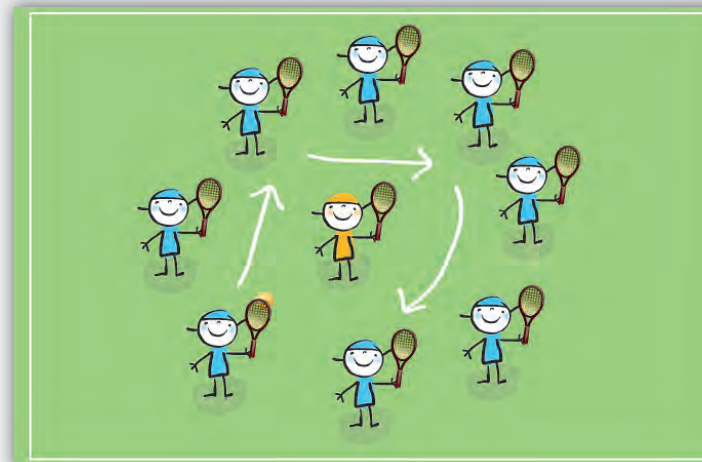
1. Nome do jogo:

Peruzinho com raquete.

2. Material: uma bola e raquetes para todos os alunos.

3. Descrição: um número de três a dez alunos forma um círculo com um peruzinho no centro. Estes devem passar a bola e o peruzinho deve interceptá-la.

4. Desenho



5. Variações para a faixa-etária de dez a 12 anos:

- diferentes tipos de passes previamente determinados por sinal visual;
- diferentes tipos de passes previamente determinados por cores;
- aumentar o número de peruzinhos.

JOGO 05

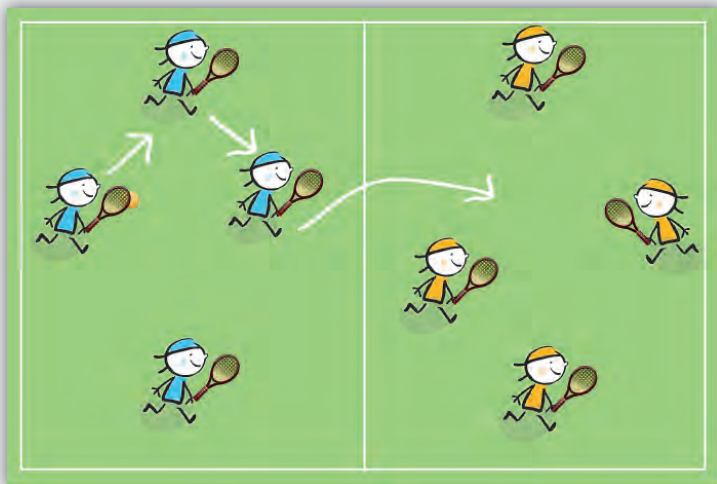
1. Nome do jogo:

Tênis-vôlei.

2. Material: uma rede ou corda, uma bola e raquetes para todos os alunos.

3. Descrição: duas equipes de dois a quatro alunos em posse de raquetes jogam em um campo dividido por uma rede ou corda que deve ficar em uma altura aproximada de 180 cm, considerando criança de estatura de 150 cm. Cada equipe deve dar no mínimo dois passes para que a bola seja passada para o campo adversário por cima da rede. A bola deve quicar no chão antes dos passes.

4. Desenho



5. Variações para a faixa-etária de dez a 12 anos:

- a bola não deve quicar no chão antes dos passes;
- as equipes diminuem o número de raquetes;
- cria-se uma linha de 3 e apenas um aluno, após o primeiro passe pode entrar na área para dar o segundo passe.

JOGO 06

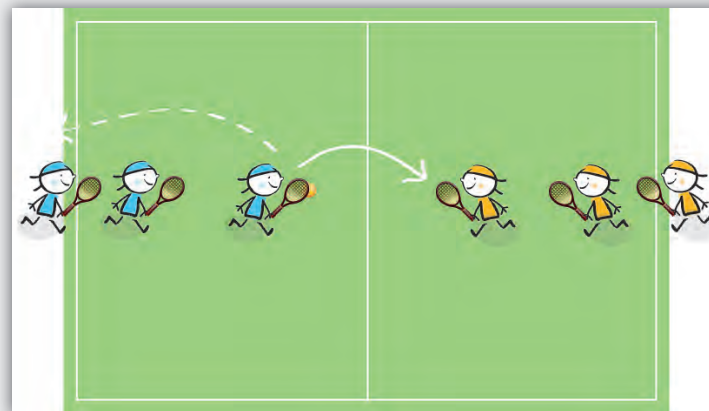
1. Nome do jogo:

Família-go.

2. Material: uma rede ou corda, uma bola e raquetes para todos os alunos.

3. Descrição: duas equipes, em coluna, de oito alunos em posse de raquetes jogam em um campo dividido por uma rede ou corda que deve ficar em uma altura aproximada de 150 cm. O aluno da equipe A passa a bola sobre a rede e após dar o passe o aluno se dirige ao final de sua fila. O mesmo acontece do lado da equipe B.

4. Desenho



5. Variações para a faixa-etária de 12 a 14 anos:

- como tarefa dupla as equipes devem realizar o jogo acima e passar entre si uma bola com os pés, sem que esta saia do seu lado do campo;
- um aluno domina a bola com a raquete e o outro aluno da fila passa a bola para o campo adversário;
- divide-se a quadra em quatro setores e quatro equipes de quatro alunos. Os passes devem ser cruzados da equipe A para C e B para D. Após o passe, os alunos devem se dirigir para o final da fila da equipe ao lado.

JOGO 07

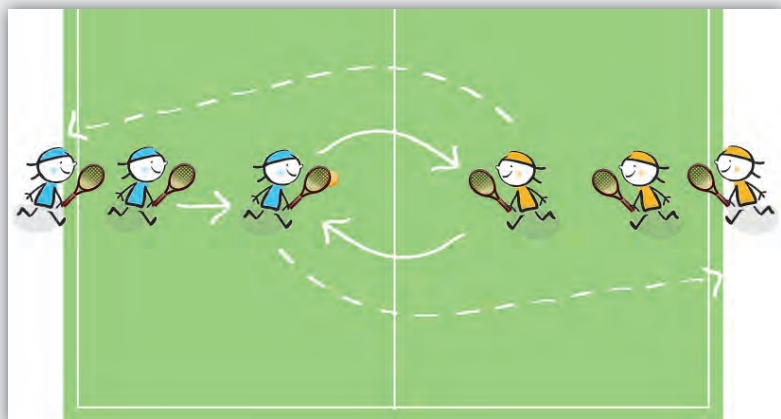
1. Nome do jogo:

Tênis-giro.

2. Material: uma rede ou corda, uma bola e raquetes para todos os alunos.

3. Descrição: duas equipes, em coluna, de oito alunos em posse de raquetes jogam em um campo dividido por uma rede ou corda que deve ficar em uma altura aproximada de 150 cm. O aluno da equipe A passa a bola sobre a rede e após dar o passe se dirige ao final da fila da equipe B. O mesmo acontece do lado da equipe B.

4. Desenho



5. Variações para a faixa-etária de 12 a 14 anos:

- diminui-se o número de raquetes e após a rebatida o aluno deve deixar sua raquete com o próximo da fila e se dirigir até a fila do lado oposto.

JOGO 08

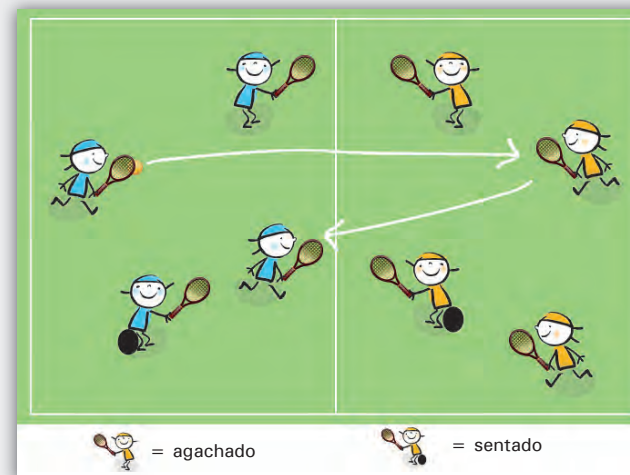
1. Nome do jogo:

Se perder agacha.

2. Material: uma rede ou corda, uma bola e raquetes para todos os alunos.

3. Descrição: duas equipes de quatro a seis alunos em posse de raquetes jogam em um campo dividido por uma rede ou corda que deve ficar em uma altura aproximada de 160 cm. As equipes trocam passes sobre a rede. Os alunos que erram devem continuar jogando, porém agachados. Se errarem novamente, assentam-se. Vence a equipe que conseguir colocar toda a outra equipe agachada ou assentada.

4. Desenho



5. Variações para a faixa-etária de 14 a 17 anos:

- para serem salvos os alunos devem tocar seus colegas;
- para serem salvos os alunos penalizados devem passar a bola p/ o outro lado da rede.

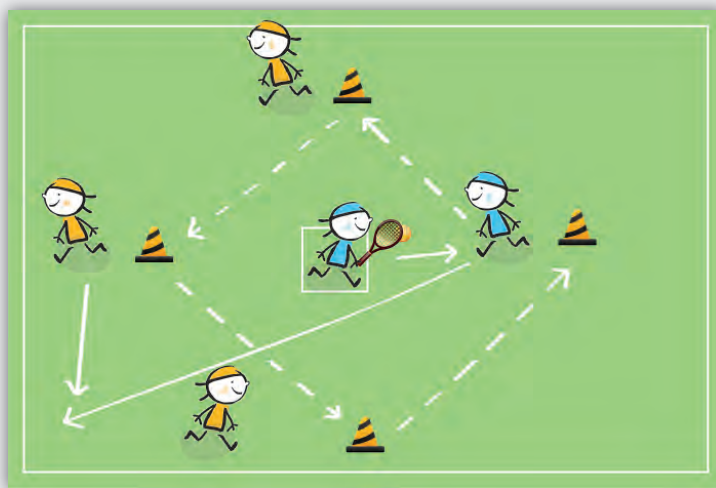
JOGO 09

1. Nome do jogo:

4 bases.

2. Descrição: em um campo delimitado por quatro cones e uma base central, uma equipe de quatro alunos disputa a bola contra um aluno (4x1) que tem a função de rebatedor. Este rebate a bola e deve percorrer as quatro bases enquanto os adversários alcançam à bola e devolvam ao seu lançador na base central.

3. Desenho



4. Variações para a faixa-etária de 14 a 17 anos:

- a cada rodada um aluno se torna o rebatedor.

JOGO 10

1. Nome do jogo:

Jogo do gol central.

2. Número de participantes/material: mínimo de seis participantes + um goleiro; uma bola, dois cones ou estacas, pratos demarcatórios e coletes.

3. Descrição: em um campo de 30 m x 20 m demarcatórios jogam duas equipes de três participantes cada (3x3). No centro deste campo há um gol, formado por dois cones ou estacas. O objetivo das equipes é fazer o gol passando a bola por entre os cones ou estacas, em qualquer sentido. Quando a equipe sem a posse de bola recuperar a mesma deverá voltar a um setor marcado, denominado neutro, para poder começar o ataque. No setor neutro não é permitido a roubada de bola.

4. Desenho



5. Variações conforme a faixa-etária:

10-12 anos: limitar o número de toques na bola por participante (02-03 toques);

13-14 anos: aumentar o número de participantes (máximo de 5 x 5). O participante na defesa que interceptar a bola, desarmar o adversário ou mesmo ganhar um rebote, deve passar a mesma para que sua equipe possa finalizar a jogada;

15-16 anos: quando a equipe sem posse de bola recuperar a mesma, deve obrigatoriamente realizar uma mudança do espaço de jogo para o meio campo contrário antes de tentar finalizar ao gol.

JOGO 11

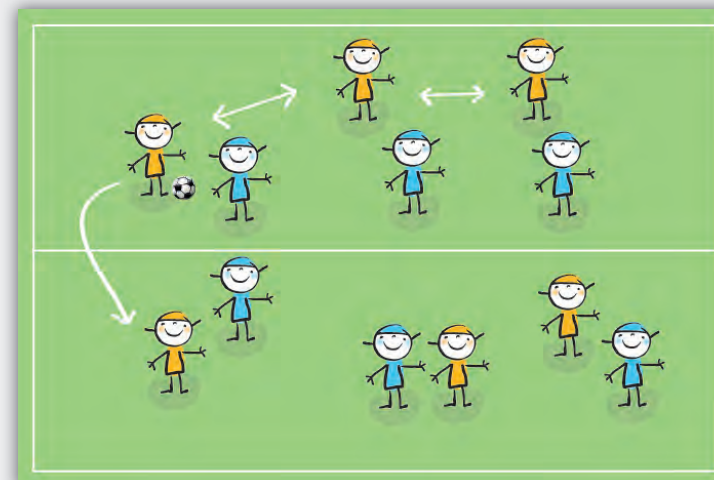
1. Nome do jogo:

Jogo dos dois setores.

2. Número de participantes/material: mínimo de seis participantes, uma bola, pratos demarcatórios e coletes.

3. Descrição: em um campo de 40 m x 20 m e dividido em dois setores, duas equipes de três participantes cada uma jogam 3x3. Dito jogo deve acontecer em um dos dois setores, pois o objetivo é levar a bola ao setor contrário. Os participantes devem executar no mínimo três passes antes de levar a bola ao setor contrário. Cada vez que a bola passa de um setor para outro a equipe marca 1 ponto.

4. Desenho



5. Variações para a faixa-etária de 14 a 17 anos:

- para serem salvos os alunos devem tocar seus colegas;
- para serem salvos os alunos penalizados devem passar a bola p/ o outro lado da rede.

5. Variações conforme a faixa-etária:

10-12 anos: limitar o número de toques na bola por participante (02-03 toques);

13-14 anos: aumentar o número de participantes (máximo de 5 x 5);

15-16 anos: para realizar uma mudança de setor e pontuar, o participante deve realizar uma tabela, passando a bola para um colega em um setor e recebendo dele no outro setor.

JOGO 12

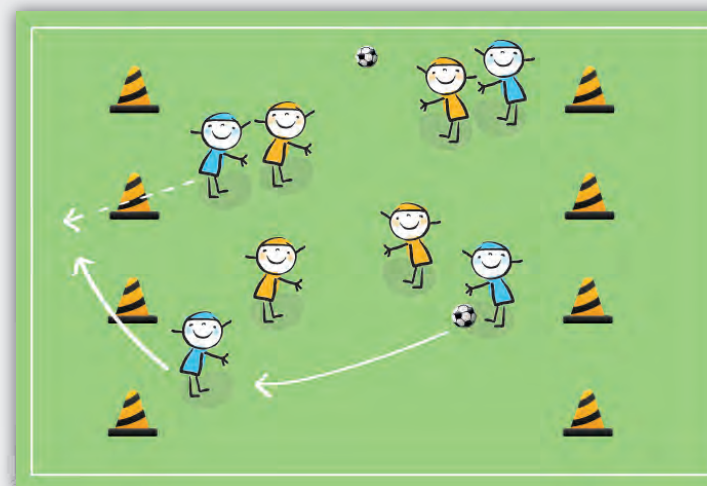
1. Nome do jogo:

Bola na faixa.

2. Número de participantes / Material: Mínimo de seis participantes, uma bola, pratos demarcatórios e coletes.

3. Descrição: Em um campo de 30 m x 15 m duas equipes procuram ter a posse de bola. Cada equipe deve defender um setor de 3 metros de largura que está localizado no fundo da quadra e fora do campo onde disputam a posse de bola. O objetivo é fazer com que um companheiro de equipe receba a bola dentro da faixa defendida pela equipe adversária, obtendo-se assim um ponto.

4. Desenho



5. Variações conforme a faixa-etária:

10-12 anos: limitar o número de toques na bola por participante (02-03 toques); recomendar a marcação individual;

13-14 anos: estabelecer um tempo limite (03 s) para permanência do participante dentro das faixas no fundo do campo;

15-16 anos: o participante que receber a bola na faixa no fundo do campo deve conseguir devolvê-la a um colega fora do setor para obter o ponto e fixar um participante em cada setor no fundo do campo, sendo que eles só podem dar um toque na bola.

JOGO 13

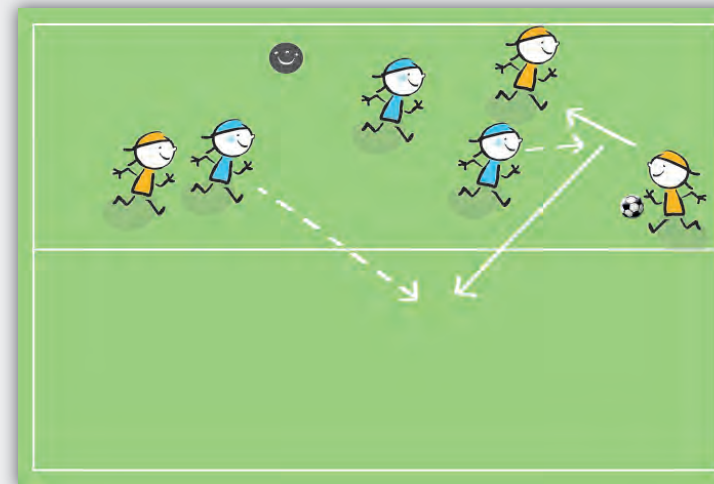
1. Nome do jogo:

Levando a bola para casa.

2. Número de participantes/material: mínimo de seis participantes, uma bola, pratos demarcatórios e coletes.

3. Descrição: em um campo de jogo de 20 m x 10 m e dividido em dois setores duas equipes de três participantes cada uma deverão manter a posse de bola. O objetivo do jogo é que cada equipe consiga manter a posse de bola no setor ou meio campo que corresponde a ela, evitando que a equipe contrária tome posse da bola e a leve para o setor dela. A equipe que conseguir manter a bola em seu setor pelo tempo estipulado pelo professor ganha um ponto. Para isso, as equipes contarão com a ajuda de um coringa que participará do jogo ajudando a equipe com a posse de bola a mantê-la em seu setor. A equipe que roubar a bola terá que transportá-la para o seu setor e procurar mantê-la sob seu domínio.

4. Desenho



5. Variações conforme a faixa-etária:

10-12 anos: limitar o número de toques na bola por participante (02-03 toques); colocar mais coringas nas laterais do campo;

13-14 anos: trocar o parâmetro tempo, necessário para obter um ponto, por um número mínimo de passes;

15-16 anos: o coringa só pode dar um toque na bola (de primeira); se a bola parar sobre o terreno, a posse dela passa à equipe que estava defendendo.

JOGO 14

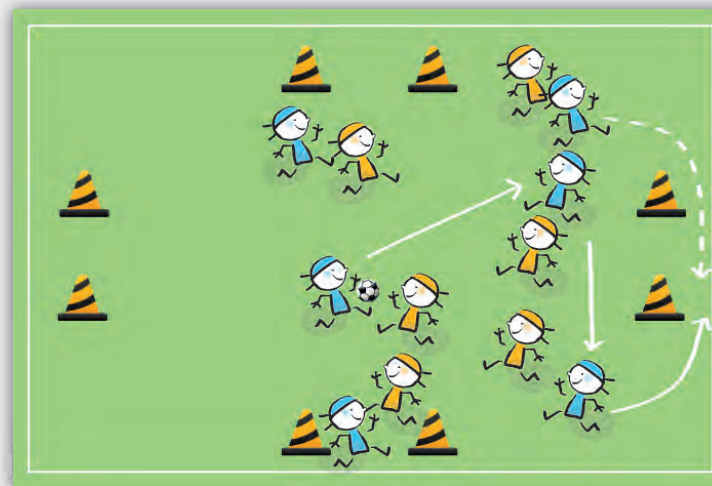
1. Nome do jogo:

Quatro gols.

2. Número de participantes/material: mínimo de oito participantes, uma bola e oito cones, pratos demarcatórios e coletes.

3. Descrição: em um campo de jogo se posicionam quatro gols espalhados de maneira que não fiquem um perto do outro. Duas equipes de quatro participantes cada uma disputam à posse de bola. A equipe no ataque (em posse de bola) deve conseguir passar a bola por entre os gols, de forma que, no momento do passe um companheiro se desloque por trás do gol e consiga recebê-la.

4. Desenho



5. Variações conforme a faixa-etária:

10-12 anos: colocar um curinga no jogo para ajudar o time que estiver no ataque; proibir a marcação de dois gols consecutivos no mesmo local;

13-14 anos: numerar os gols, ficando uma equipe com os gols 'pares' e a outra com os gols 'ímpares';

15-16 anos: alternar o número de toques permitidos na bola por participante a cada dois passes (toques livres, toque de primeira, toques livres, toque de primeira, ...)

JOGO 15

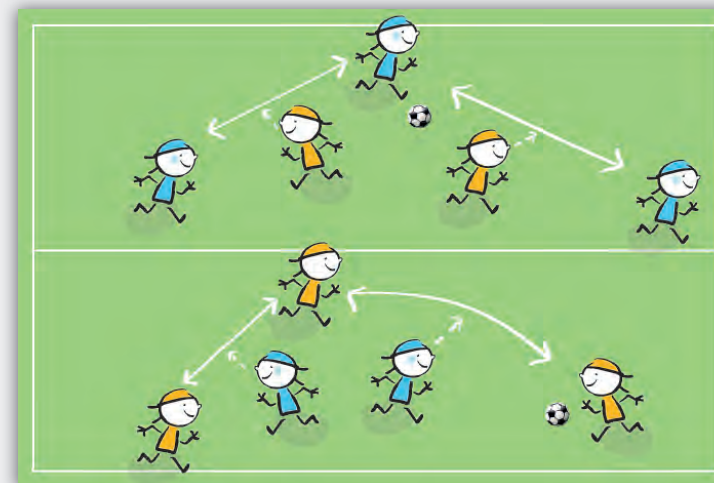
1. Nome do jogo:

Tirar vantagem.

2. Número de participantes/material: dez participantes, duas bolas, pratos demarcatórios e coletes.

3. Descrição: São formadas duas equipes A e B, cada uma com cinco participantes. Elas se posicionam de forma que, na primeira metade do campo, haja três participantes da equipe A e dois da equipe B, e na outra metade, três participantes da equipe B e dois da equipe A. A equipe em superioridade numérica em cada metade da quadra está com a posse da bola. Ao sinal do Professor, cada equipe procura trocar dez passes, sem que os participantes adversários consigam interceptar a bola. Se a equipe conseguir executar os dez passes sem serem interceptados, recebe um ponto.

4. Desenho



5. Variações conforme a faixa-etária:

10-12 anos: os participantes na defesa não podem desarmar somente interceptar e antecipar;

13-14 anos: aumentar o número de participantes para seis por equipe (04 no ataque e 02 na defesa), sendo que toda vez que um participante passar a bola deve correr até a outra metade do campo e trocar de função com um companheiro de equipe;

15-16 anos: limitar o número de toques na bola.

JOGO 16

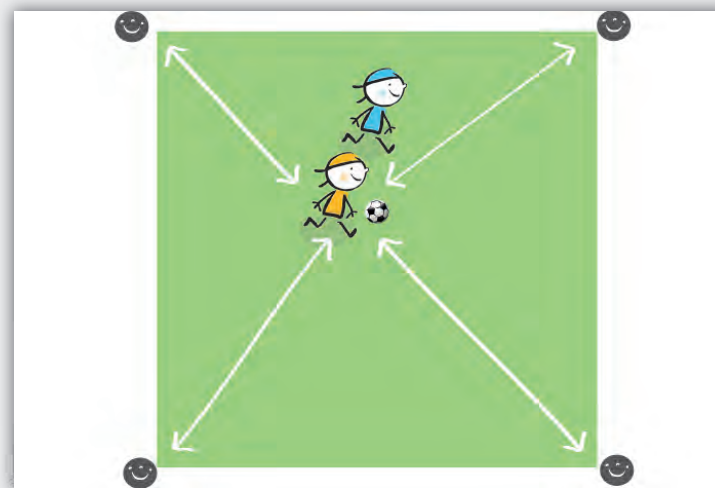
1. Nome do jogo:

1 X 1 na jaula.

2. Número de participantes/material: seis participantes, uma bola, pratos demarcatórios.

3. Descrição: dois participantes jogam um contra um, tentando manter a posse de bola, dentro de um quadrado de 10 m x 10 m. Nos vértices de cada quadrado posicionam-se quatro participantes coringas. O participante com a posse de bola deve mantê-la tabelando com os coringas. Os coringas não podem trocar passes entre si. Depois de 1 minuto troca-se a dupla no interior do campo. Vence o participante que estiver com a bola ao final desse tempo.

4. Desenho



5. Variações conforme a faixa-etária:

10-12 anos: limitar o tempo que os participantes podem permanecer com a bola (máximo 03 s);

13-14 anos: limitar o número de toques na bola (coringa 2 toques, participante com posse de bola 01 toque);

15-16 anos: 2 x 2 dentro da jaula; 2 x 2, sendo que o participante que utiliza o coringa troca de posição com ele.

JOGO 17

1. Nome do jogo:

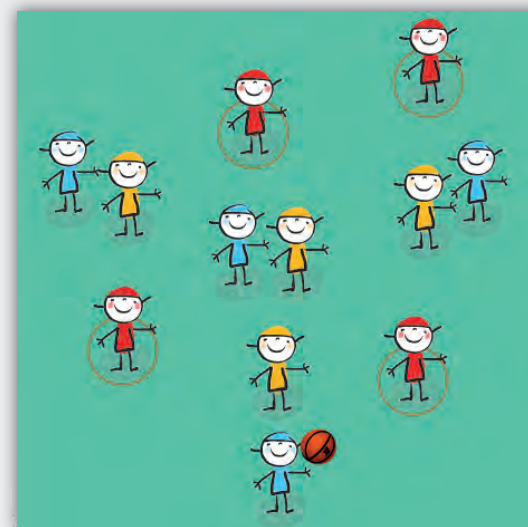
Jogo dos três times.

2. Material: bola de basquetebol, arcos e coletes.

3. Objetivo: fazer passes para os alunos dentro dos arcos.

4. Descrição: no campo do jogo marcado por cones, há três equipes (A, B e C), a equipe 'A' começa o jogo com todos seus alunos dentro dos arcos. Equipes 'B' e 'C' disputam à posse de bola e através de passes tentam fazer a bola chegar a um aluno da equipe 'A'. Quando isso acontece a equipe marca um ponto. Automaticamente 'A' passa para o ataque e a equipe que sofreu o ponto entra nos arcos passando a ser o alvo.

5. Desenho



6. Variações conforme a faixa-etária:

10-12 anos: utilizar coringas e permitir driblar a bola.

13-14 anos: limitar número de dribles e quantidade de passe.

15-17 anos: colocar coringas defensivos (criar superioridade numérica defensiva) não permitir dribles.

JOGO 18

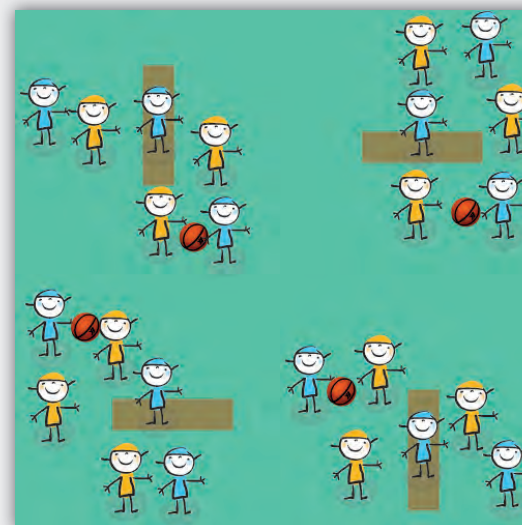
1. Nome do jogo:

As quatro torres.

2. Material: bola de basquetebol, quatro bancos e coletes.

3. Descrição: no campo do jogo marcado por cones, há duas equipes (A, B). A equipe que têm a posse da bola pode colocar seus alunos em cima dos bancos para que estes sirvam de objetivo. Os alunos devem trocar passes para que a bola seja passada para um colega que esta em cima do banco. O ponto pode ser feito em qualquer um dos quatro bancos. Quando a equipe 'A' perde a posse da bola seus componentes não podem mais subir nos bancos e a equipe 'B' começa a tentar passar a bola para seus companheiros que sobem nos bancos.

4. Desenho



5. Variações conforme a faixa-etária:

10-12 anos: utilizar drible e utilizar coringas.

13-14 anos: não permitir marcar ponto no mesmo banco consecutivamente e limitar o número de dribles.

15-17 anos: utilizar coringas defensivos, diminuir tamanho da quadra de jogo e não permitir dribles.

JOGO 19

1. Nome do jogo:

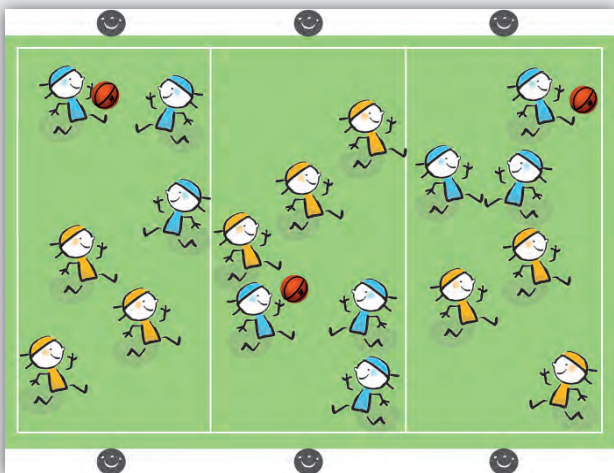
Jogo dos três setores.

2. Material: bola de basquetebol, arcos e coletes.

3. Objetivo: passar a maior quantidade de bolas aos colegas que se encontram no setor de definição e assim eles marcarem ponto.

4. Descrição: a quadra ou campo de jogo se divide em três setores: sendo um deles o setor central e os outros dois os setores de definição. Os alunos se organizam em dois times de 12 integrantes cada. Os times posicionam 03 alunos em cada setor e ao lado da linha lateral posiciona-se um coringa. Os atacantes deverão trocar passes e passar a bola para os colegas de time no setor subsequente. Os coringas colaboram no ataque. O coringa poderá jogar com as equipes posicionadas nos três setores, mas só poderá passar a bola dentro do setor em que se encontra a troca de passes, sendo proibido ao coringa passar a bola para o outro setor. A equipe na defesa tentará recuperar a posse de bola, realizar a troca de passes e marcar o ponto. Cada equipe pontua em seu gol (golzinho com cones ou arcos) de ataque. O professor vai acrescentando o número de bolas conforme a evolução do jogo para aumentar a complexidade do mesmo.

5. Desenho



6. Variações conforme a faixa-etária:

10-12 anos: utilizar coringas e permitir driblar a bola.

13-14 anos: limitar número de dribles e quantidade de passe.

15-17 anos: colocar coringas defensivos (criar superioridade numérica defensiva) não permitir dribles.

JOGO 20

1. Nome do jogo:

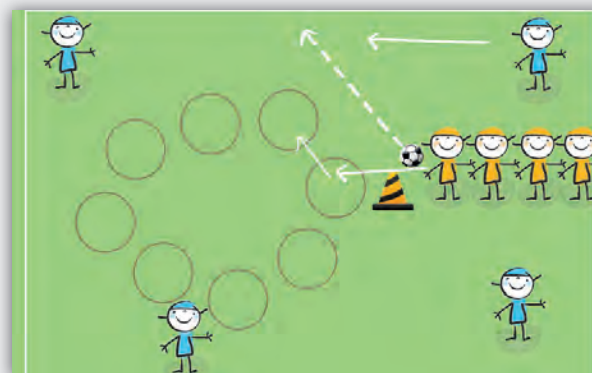
Beisebol.

2. Objetivo: jogo para desenvolver inteligência - corrida de velocidade e lançamento.

3. Material: um cone, arcos e pelotas.

4. Descrição: os arcos deverão ser dispostos formando um círculo grande e o cone estará ao lado de um arco. Os alunos serão divididos em dois grupos, sendo que enquanto um ataca o outro defende. Os atacantes deverão se posicionar em fila atrás do cone e os defensores podem se posicionar livremente pela quadra. O primeiro aluno da fila irá lançar a pelota o mais longe possível e em seguida deverá correr pisando dentro dos arcos com o objetivo de completar a volta e marcar o ponto, se ele conseguir esta volta, o outro da fila já sai para correr sem realizar o seu lançamento. Os defensores poderão impedi-lo, para isso deverão recuperar a pelota e colocá-la em um dos arcos antes que o atacante pise nele, e se o atacante estiver fora do arco quando a pelota voltar ele perde seu lançamento, voltando para a fila. Se o atacante continuar no jogo, ele para e fica no último arco em que pisou e, após o lançamento da pelota pelo próximo aluno do seu grupo, deverá continuar a correr pisando dentro do arco. Cada aluno do grupo de atacantes deverá proceder da mesma maneira.

5. Desenho



JOGO 21

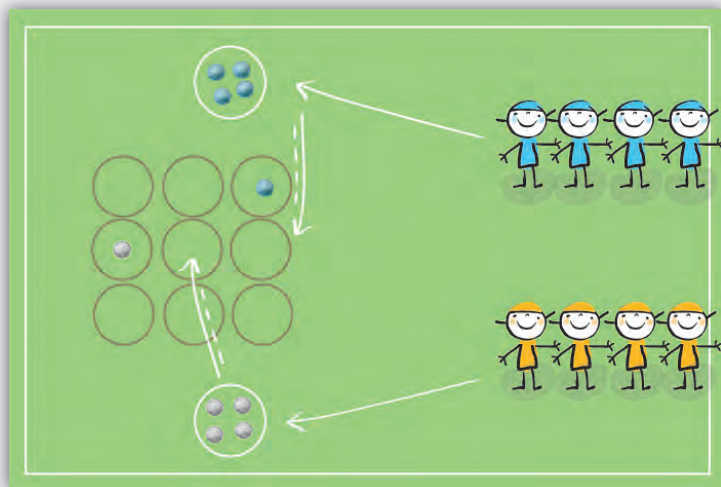
1. Nome do jogo:

Jogo da velha em estafeta.

2. Objetivo: desenvolver a inteligência tática.

3. Descrição: alunos em fila formam duas equipes, uma com a bola azul e a outra com bolas pretas; ao sinal do professor, o primeiro aluno sai em direção ao jogo da velha e coloca a bola em um dos arcos, retorna à fila e quando tocar na mão do companheiro, sai o próximo e assim sucessivamente; até que uma equipe complete uma coluna com três bolas e ganhe o jogo da velha; caso nenhuma equipe consiga formar o jogo da velha, vence a equipe que tiver colocado mais bolas.

4. Desenho



5. Variação:

- o aluno sai conduzindo uma bola de handebol, joga no jogo da velha, retorna conduzindo e entrega ao companheiro de equipe.

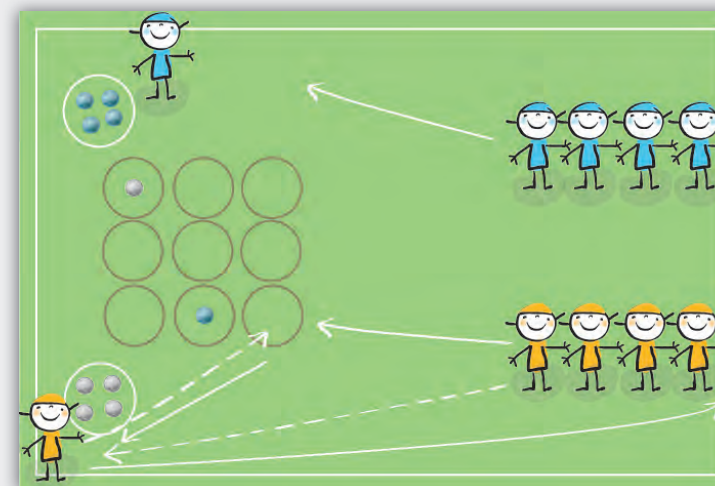
JOGO 22

1. Nome do jogo:

Jogo da velha em estafeta com maior número de participantes.

2. Objetivo: desenvolver a inteligência tática.

3. Desenho



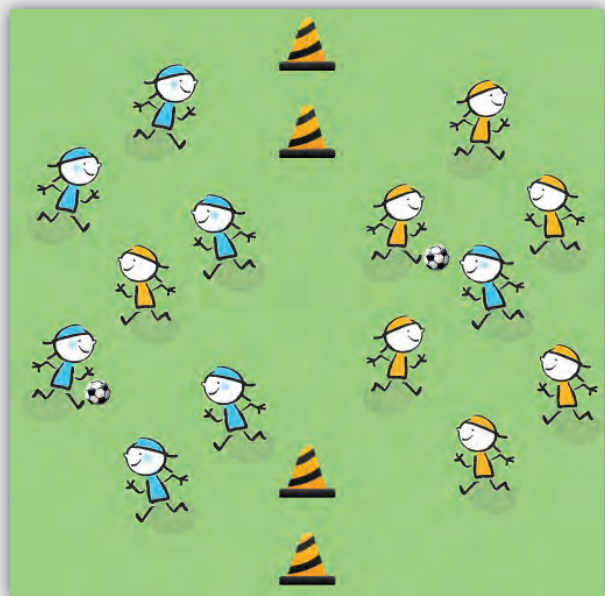
1. Nome do jogo:

Trenzinho.

2. Objetivo: passe, marcação e contra ataque; jogo coletivo.

3. Descrição: duas equipes, posicionadas em círculo, de lados opostos da quadra, com a posição de um marcador (bobinho); cada equipe tenta realizar dez passes sucessivos, sem permitir que o bobinho toque na bola, a equipe que conseguir primeiro, sai em forma de trenzinho passando entre os cones em direção ao outro lado da quadra conduzindo ou quicando a bola, vence o trem que chegar primeiro.

5. Desenho



Capacidades Coordenativas

CAPÍTULO

Pablo Juan Greco
Juan Carlos P. Moraes
Camila de Sousa Teixeira
Carolina Drumond P. Carreiro
Fabiola de Araújo Cabral
Juliana C. de Abreu Teixeira
Karina Costa Alcântara
Livia Penido Alípio
Poliana Gonzaga Rocha

6.1.1 Pressão de tempo

ATIVIDADE 01

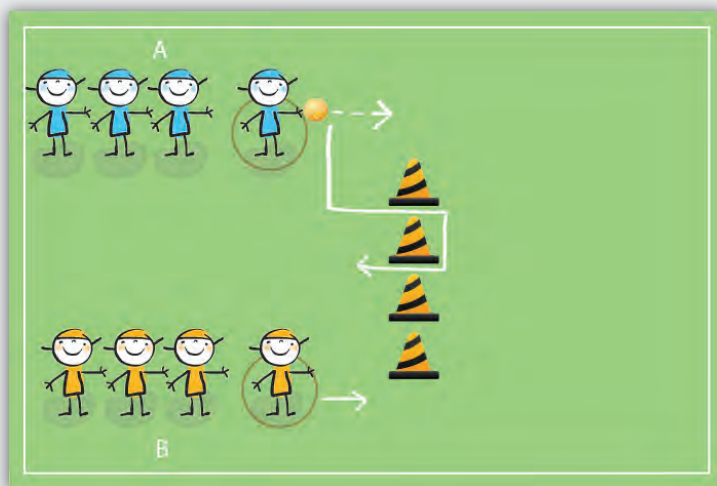
1. Nome do jogo:

Cone maluco.

2. Objetivo: trabalhar a agilidade e velocidade.

3. Descrição: organizar duas equipes com quatro participantes cada uma. Um aluno de cada equipe ficará dentro dos arcos, atrás dele, os colegas formarão filas, sendo estas das respectivas equipes A ou B. O aluno da equipe A que está com a bola dentro do arco, deverá jogá-la o mais longe possível para que o adversário B, que se encontra no outro arco, corra e pegue-a. Enquanto isso, o aluno que lançou a bola da equipe A correrá em torno dos cones respeitando a ordem numérica. Ao terminar uma volta, este deverá encostar a mão no cone número 4, marcando, desse modo, um ponto para a equipe. O próximo da fila deverá repetir o mesmo procedimento e assim sucessivamente até que o aluno que recuperar a bola volte ao seu arco. Reinicia-se o jogo com a posse de bola para a equipe que a recuperou. Ganhará a equipe que marcar mais pontos.

4. Desenho



5. Materiais: quatro cones, uma bola de iniciação e dois arcos.

ATIVIDADE 02

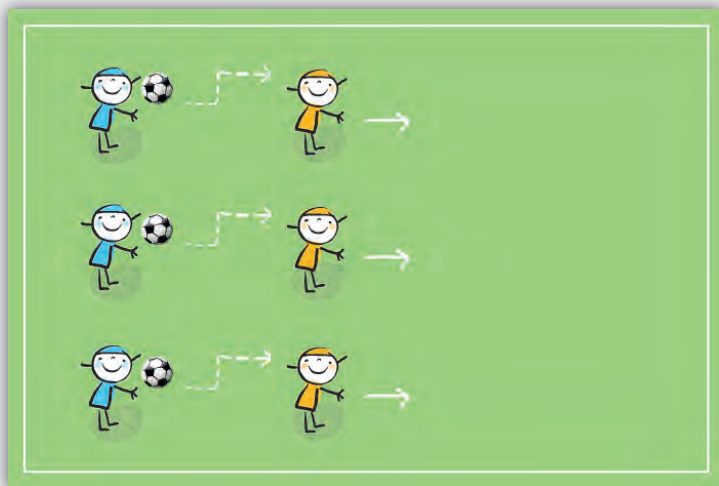
1. Nome do jogo:

Lançando a bola em dupla.

2. Objetivo: trabalhar pressão de tempo e agilidade.

3. Descrição: em duplas, o aluno A ficará de frente para as costas do aluno B. O aluno A deverá colocar a bola nas costas e lançá-la para frente de maneira que caia na mão do aluno B. As duplas se posicionarão atrás da linha lateral da quadra e ao sinal do professor, os alunos sairão em direção à outra linha. A dupla que chegar primeiro será a vencedora.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 03

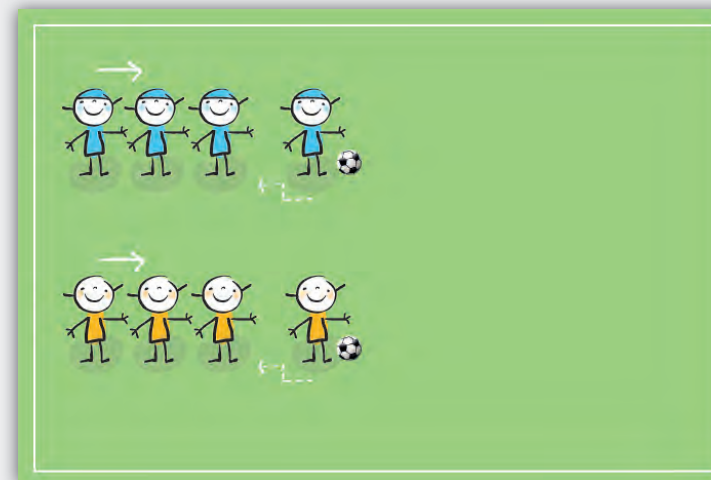
1. Nome do jogo:

Tira bola.

2. Objetivo: trabalhar a agilidade e velocidade.

3. Descrição: duas equipes, em fila, deverão passar a bola por baixo das pernas de todos os colegas. O último da fila correrá para o início da fila e passará a bola novamente. Depois que todos os alunos voltarem à formação inicial, terão que correr em trezinho e cruzar um espaço pré-determinado.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 04

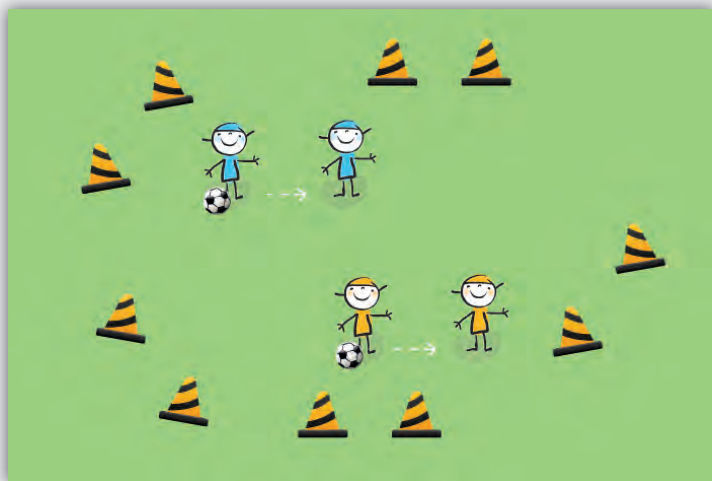
1. Nome do jogo:

Cinco gols.

2. Objetivo: trabalhar o passe e a manutenção da posse de bola.

3. Descrição: deverão ser espalhados pela quadra cinco golzinhos feitos por cones e duas ou mais duplas disputarão entre si. Cada dupla terá uma bola de futsal/futebol e terá o objetivo de fazer o gol em um dos golzinhos espalhados pela quadra. Para isso, um dos alunos terá que chutar a bola de maneira que possa atravessar no meio dos dois cones. O outro aluno deverá pegar a bola do outro lado do gol. A dupla deverá trocar pelo menos cinco passes entre si antes de marcar o gol. Ganhará a dupla que fizer mais gols em 30 segundos, sendo que uma dupla poderá 'atrapalhar' a outra.

4. Desenho



5. Materiais: cones e bolas.

ATIVIDADE 06

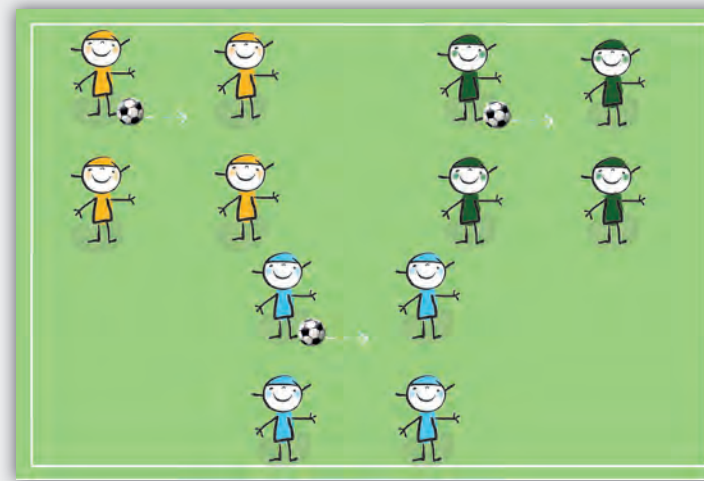
1. Nome do jogo:

Jogo do quadrado.

2. Objetivo: trabalhar o passe em situação de pressão de tempo.

3. Descrição: grupos de quatro participantes deverão posicionar-se em quadrados e deverão fazer dez passes entre si com o pé. O passe só é válido se houver um receptor diferente de cada vez. O grupo que realizar primeiro os dez passes poderá atrapalhar os outros grupos. O jogo terminará quando todos os grupos trocarem os dez passes e com a seguinte pontuação: dez pontos para o primeiro grupo, nove para o segundo lugar e assim sucessivamente.

4. Desenho



5. Materiais: bolas

ATIVIDADE 06

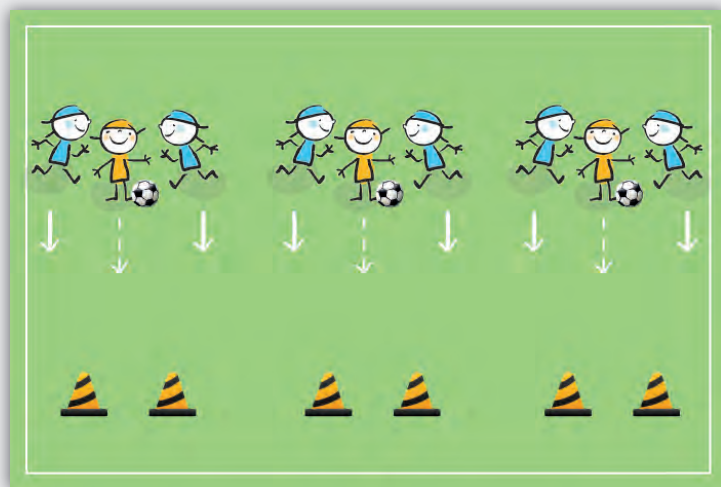
1. Nome do jogo:

Passé gol.

2. Objetivo: trabalhar as capacidades coordenativas em uma condição de pressão de tempo.

3. Descrição: em trios, um aluno com a bola de futsal/futebol e outros dois dispostos ao seu lado. No final da quadra haverá um gol feito de cones. O aluno que estiver de posse da bola realizará um chute e os outros dois alunos deverão correr para dominar a bola e fazer o gol. Ganhará quem fizer o gol e deverá existir um rodízio entre os jogadores.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e cones.

Capacidades coordenativas

CAPÍTULO

Pablo Juan Greco
Juan Carlos P. Moraes
Camila de Sousa Teixeira
Carolina Drumond P. Carreiro
Fabiola de Araújo Cabral
Juliana C. de Abreu Teixeira
Karina Costa Alcântara
Livia Penido Alípio
Poliana Gonzaga Rocha

6.1.2 Pressão de precisão

ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

Queima cone.

2. Objetivo: desenvolvimento da precisão do arremesso/chute.

3. Descrição: cinco cones serão colocados em cima do banco sueco. O aluno que definirá a ação estará dentro de um arco e deverá receber a bola do colega uma vez de cada lado e acertar os cones a uma distância de 04 m.

4. Desenho



5. Materiais: cinco cones, um arco e bolas de iniciação, futsal, basquete, handebol ou voleibol.

ATIVIDADE 02

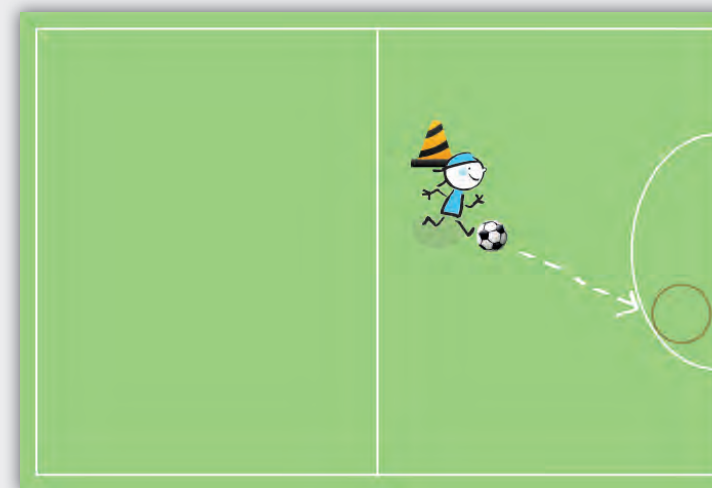
1. Nome do jogo:

Acerta a gaveta.

2. Objetivo: desenvolvimento da precisão do arremesso/chute.

3. Descrição: o aluno deverá acertar a bola dentro do arco, que estará preso nas traves do gol, através da realização do chute ou arremesso. O aluno deverá se posicionar ao lado do cone que estará a 3 m do gol.

4. Desenho



5. Materiais: um arco e bolas de iniciação, futsal, basquete, handebol ou voleibol.

6. Variação: o aluno deverá chutar/arremessar de primeira a bola passada por um colega, que deverá ser passada uma vez de cada lado.

ATIVIDADE 03

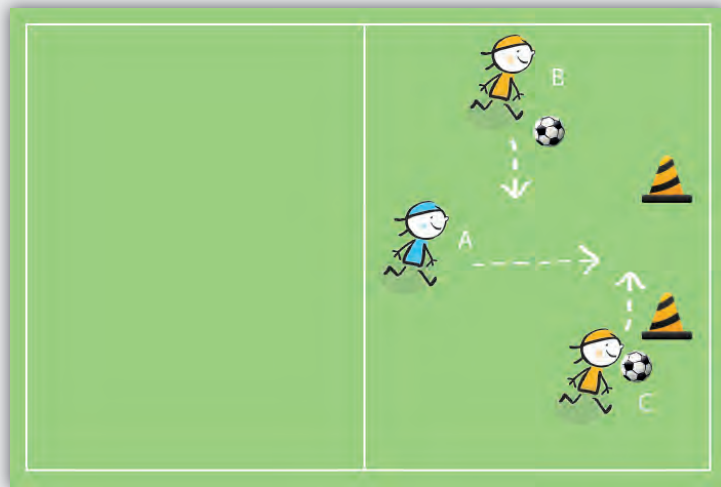
1. Nome do jogo:

Tira bola.

2. Objetivo: acertar o alvo em movimento.

3. Descrição: dois cones servirão como gol. O aluno A deverá chutar a bola ao gol e os alunos B e C deverão chutar a bola que eles têm para interceptar a bola do aluno A. Caso um dos defensores acerte a bola do adversário trocam-se as funções. ganha o jogador que acertar mas vezes a bola do adversário, quem tiver acertado mais o alvo.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de iniciação, futsal, basquete, handebol ou voleibol.

ATIVIDADE 04

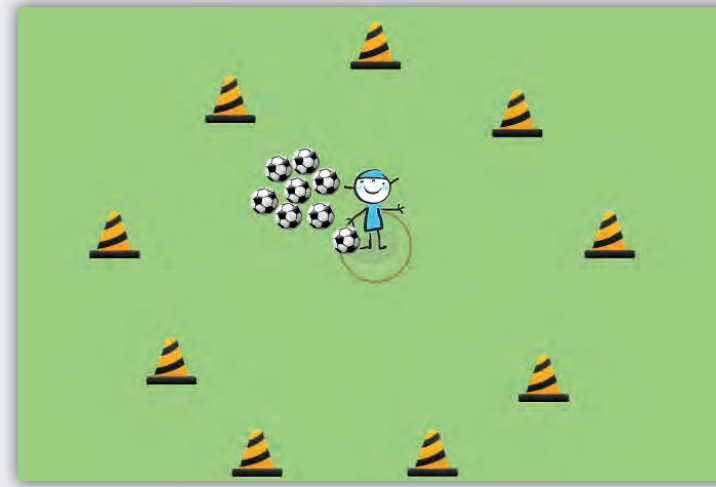
1. Nome do jogo:

Cone alvo.

2. Objetivo: desenvolvimento da precisão do arremesso/chute.

3. Descrição: os cones deverão estar dispostos em círculo e a uma distância de 02 m do arco que deverá estar no centro. O aluno posicionado dentro do arco tem como objetivo acertar e derrubar os cones no menor tempo possível, ou seja, também se coloca como segundo elemento de pressão a pressão de tempo.

4. Desenho



5. Materiais: cones de diferentes tamanhos e bolas de iniciação, futsal, basquete, handebol ou voleibol.

ATIVIDADE 05

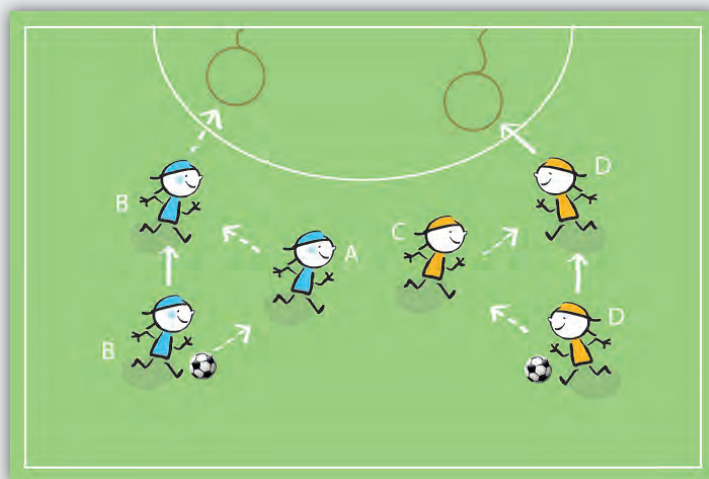
1. Nome do jogo:

Bola no arco.

2. Objetivo: desenvolvimento da precisão do arremesso/chute.

3. Descrição: a turma deverá conformar grupos. O aluno A passará a bola para o aluno B e correrá para receber e chutar/arremessar a bola dentro do arco. Ganhará quem acertar o chute. Deverá ocorrer a troca de posições entre os alunos.

4. Desenho



5. Materiais: dois arcos e bolas de iniciação, futsal, basquete, handebol ou voleibol.

ATIVIDADE 06

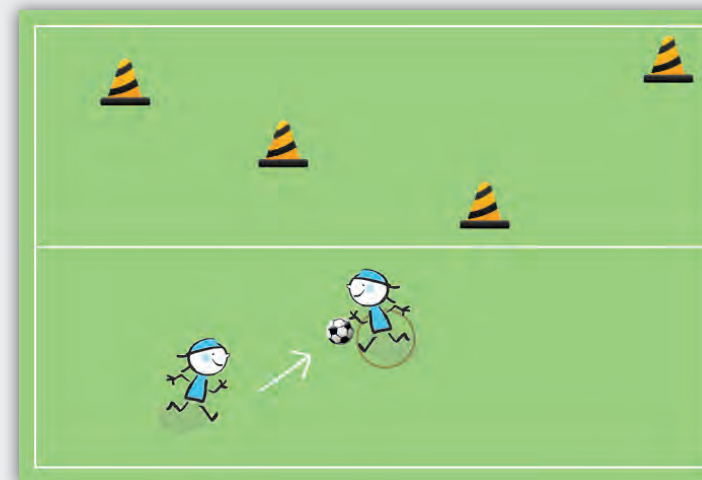
1. Nome do jogo:

Alvos enumerados.

2. Objetivo: desenvolvimento da precisão do arremesso/chute.

3. Descrição: a turma será organizada em duplas. Os alunos deverão trocar passes até uma área delimitada que terá um arco. O aluno que receber a bola dentro do arco deverá chutar/arremessar na tentativa de derrubar os cones que estarão dispostos em forma aleatória, em diferentes locais da quadra. O aluno que recebe o passe no arco não pode dominar a bola, terá que se 'acomodar' para chutar, lançar. O aluno que acertar o maior número de cones será o vencedor.

4. Desenho



5. Materiais: três arcos, um cone, uma bola de iniciação esportiva, futsal, basquete, handebol ou voleibol.

Capacidades coordenativas

CAPÍTULO

Pablo Juan Greco
Juan Carlos P. Moraes
Camila de Sousa Teixeira
Carolina Drumond P. Carreiro
Fabiola de Araújo Cabral
Juliana C. de Abreu Teixeira
Karina Costa Alcântara
Livia Penido Alípio
Poliana Gonzaga Rocha

6.1.3 Pressão de Complexidade

ATIVIDADE 01

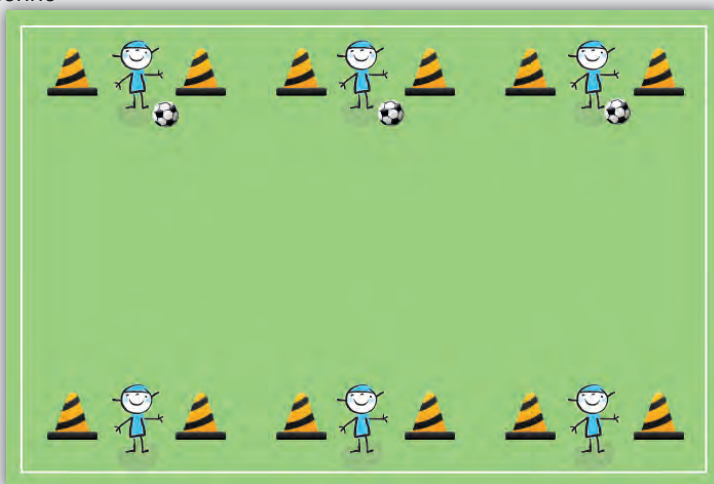
1. Nome do jogo:

Passé e gol.

2. Objetivo: trabalhar o passe com o pé em situação de complexidade, mais de uma tarefa em sequência.

3. Descrição: os alunos se dividirão em duplas, estando um de frente para o outro. Os alunos terão que colocar a mão no cone à sua direita, depois no da sua esquerda para, então, efetuarem o passe para o seu colega que terá que executar as mesmas tarefas antes de realizar o passe novamente. O passe deverá ser realizado sem, obrigatoriamente, ter o domínio prévio da bola (realizado de forma direta).

4. Desenho



5. Materiais: bolas e cones.

ATIVIDADE 02

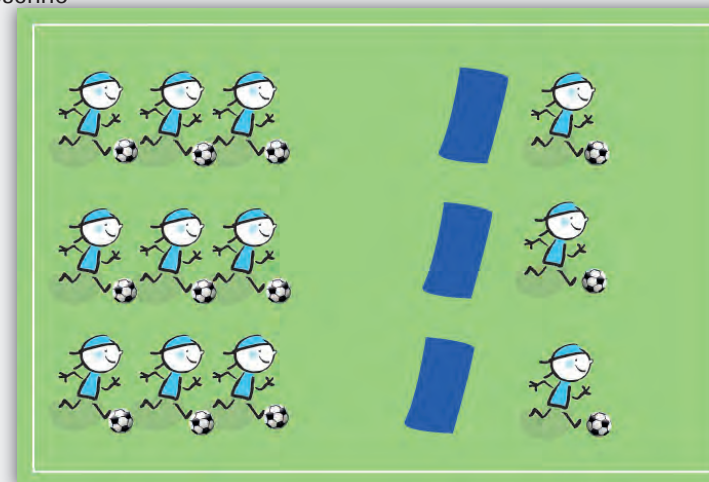
1. Nome do jogo:

Condução com cambalhota no colchonete.

2. Objetivo: trabalhar a condução do passe em uma situação de sequência de ações.

3. Descrição: os alunos se posicionaram em três filas que ficarão dispostas atrás de seus respectivos colchonetes. Cada aluno terá que conduzir a bola, rolar a mesma ao lado do colchonete e realizar uma cambalhota em cima do mesmo, continuando a condução da bola assim que ficarem em pé.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e colchonetes.

ATIVIDADE 03

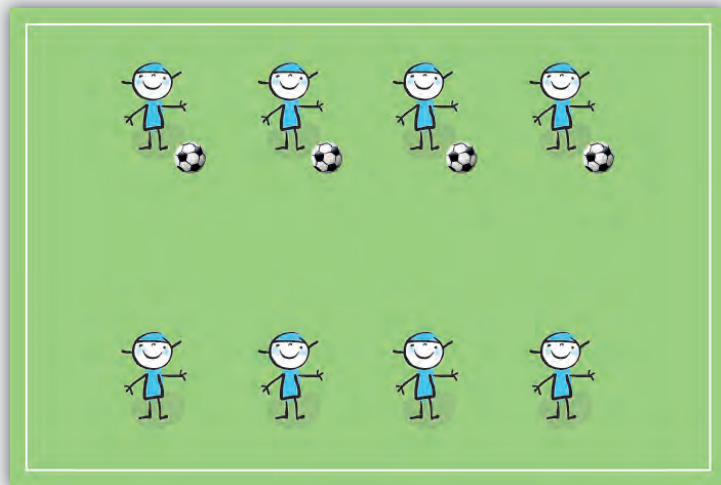
1. Nome do jogo:

Recepção no alto com giro.

2. Objetivo: trabalhar o controle da bola para a recepção e precisão no passe em uma sequência de ações (complexidade).

3. Descrição: os alunos se dividirão em duplas, dispondo-se um de frente para o outro. O portador da bola deverá realizar um passe para cima para que a sua dupla realize a recepção no alto e efetue o mesmo tipo de passe de volta para o seu colega. Após realizar o passe, o aluno deverá deitar-se no chão e levantar-se rapidamente para efetuar a recepção. O exercício pode ser realizado com o pé ou com a mão.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 04

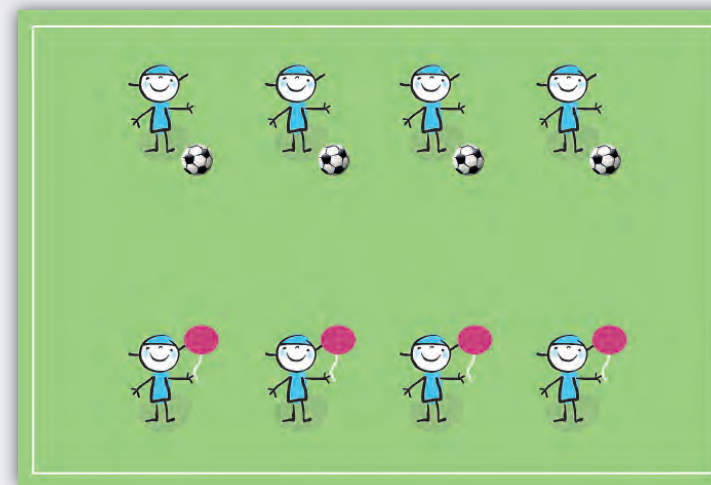
1. Nome do jogo:

Tocando com o balão.

2. Objetivo: trabalhar a troca de passes com o pé e com a mão.

3. Descrição: os alunos deverão se dispor em duplas, estando um de frente para o outro. Cada dupla deverá ter de posse uma bola e um balão. O aluno que estiver com o balão, deverá lançá-lo para cima e não deverá deixá-lo cair no chão. Quando o balão for lançado para cima, a dupla deve iniciar a troca de passes com o pé. Todas às vezes que um aluno da dupla tocar no balão, estes deverão cessar a troca de passes com o pé e iniciar a troca de passes com as mãos ou o inverso.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e balões.

ATIVIDADE 05

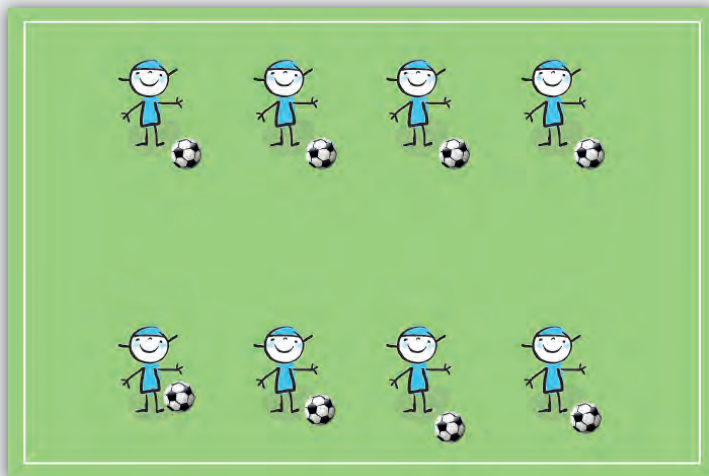
1. Nome do jogo:

Jogo da memória.

2. Objetivo: trabalhar a atenção e a condução da bola.

3. Descrição: cada aluno deverá ter uma bola em sua posse. Antes de iniciar o jogo, o professor deverá enumerar cinco acrobacias diferentes (ex.: 1: rolamento, 2: bater duas palmas à frente do tronco, 3: realizar um giro de 360°, 4: realizar um salto e 5: realizar um salto com giro) que serão utilizadas ao longo do exercício. Os alunos deverão conduzir a bola pela quadra e quando o professor falar um dos números acima relacionados, os alunos deverão realizar a acrobacia referente ao mesmo. Após este momento, o professor deverá falar outro número e os alunos deverão realizar a acrobacia do primeiro número acrescida à acrobacia nova. Isto deve acontecer sucessivamente até que sejam completadas todas as acrobacias.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 06

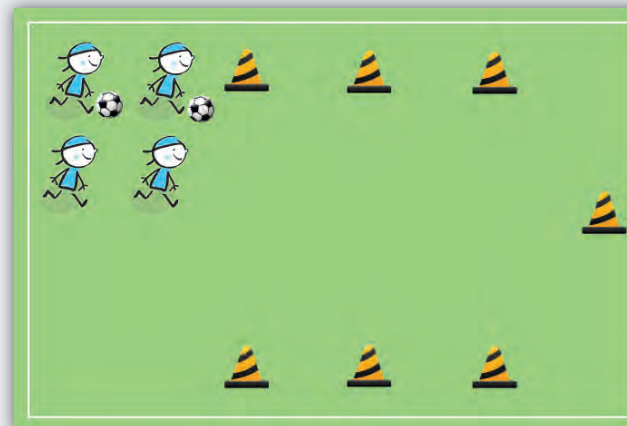
1. Nome do jogo:

Circuito do domínio de bola.

2. Objetivo: trabalhar a condução da bola e passe.

3. Descrição: os alunos deverão se dispor em duplas tendo em posse duas bolas. Os alunos deverão passar por um circuito dividido, por cones, em seis partes distintas. Na primeira parte, cada aluno deverá conduzir uma bola com os pés. Na segunda parte, os alunos deverão trocar passes com as duas bolas simultaneamente e com os pés. Na terceira parte, cada aluno deverá conduzir a sua bola com a mão (driblando). Na quarta parte, os alunos deverão trocar passes com a mão simultaneamente. Na quinta parte, os alunos deverão rebater a bola para cima, sem que a mesma caia no chão, com apenas uma das mãos. Finalmente, na sexta parte, os alunos deverão trocar passes com apenas uma bola, rebatendo-a para cima, sem que a mesma caia no chão. Se algum aluno da dupla perder o controle da bola durante este percurso, a dupla deverá reiniciar o circuito.

4. Desenho



5. Materiais: três arcos, um cone, uma bola de iniciação esportiva, futsal, basquete, handebol ou voleibol.

Capacidades coordenativas

CAPÍTULO

Pablo Juan Greco
Juan Carlos P. Moraes
Camila de Sousa Teixeira
Carolina Drumond P. Carreiro
Fabiola de Araújo Cabral
Juliana C. de Abreu Teixeira
Karina Costa Alcântara
Livia Penido Alípio
Poliana Gonzaga Rocha

6.1.4 Pressão de organização

ATIVIDADE 01

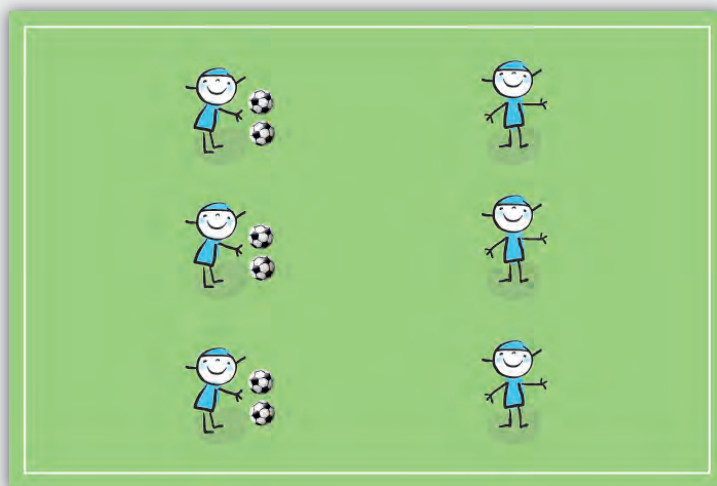
1. Nome do jogo:

Um quique para duas bolas.

2. Objetivo: trabalhar o quique e o domínio da bola com as mãos.

3. Descrição: em duplas, um aluno deverá ficar em frente do outro. Cada dupla deverá ter duas bolas. O exercício começa com um dos alunos quicando as duas bolas ao mesmo tempo. Após um determinado número de quiques, o aluno que estava quicando as bolas deverá mandá-las simultaneamente e, em forma de quique para o aluno que está à sua frente, que pela sua vez inicia o quique das bolas, sem perder seu ritmo.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquete, handebol, vôlei ou iniciação esportiva.

ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

Acerte quicando.

2. Objetivo: trabalhar o domínio da bola pelo quique, a precisão do arremesso e a antecipação espaço temporal.

3. Descrição: serão dispostos três arcos, um ao lado do outro. O aluno A deverá quicar uma bola permanentemente com uma das mãos e, ao mesmo tempo, tentará acertar uma bola com a outra mão dentro dos arcos que estarão dispostos à sua frente. O aluno B que ficará ao lado dos arcos, deverá quicar de forma contínua uma bola com uma das mãos e tentará impedir que a bola que A lançou atinja o arco. Para isso, o aluno usará a mão que está livre. Após acertar a bola dentro dos três arcos, de maneira sequencial, o aluno A deverá acertar a bola do aluno B, por meio de um arremesso. O aluno B deverá ficar dentro de um dos três arcos.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e arcos.

ATIVIDADE 03

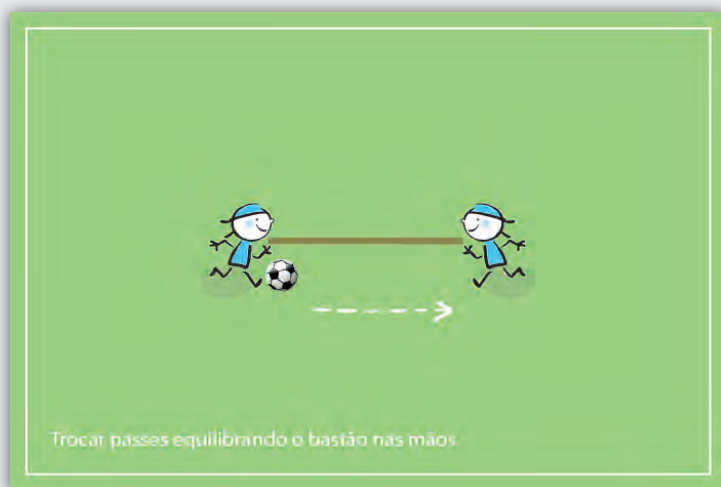
1. Nome do jogo:

Segura e toca.

2. Objetivo: trabalhar o equilíbrio e o passe da bola com os pés.

3. Descrição: a atividade deverá ser realizada em duplas. Os alunos deverão equilibrar o bastão com o braço estendido à frente do corpo e ao mesmo tempo, deverão realizar passes com os pés entre si.

4. Desenho



5. Materiais: bastões e bolas.

ATIVIDADE 04

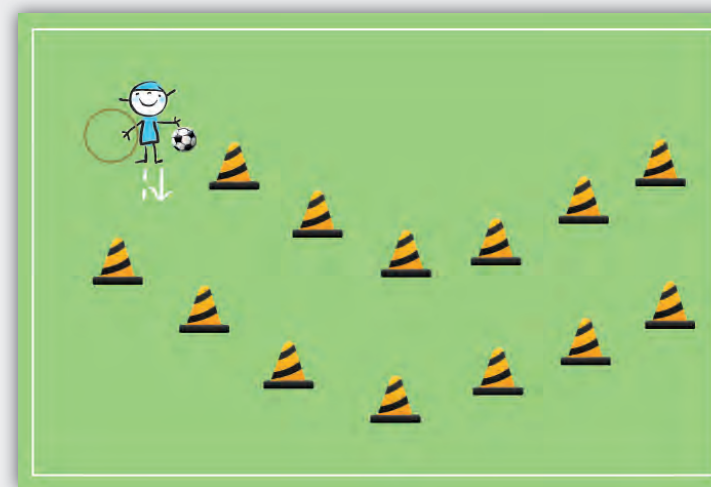
1. Nome do jogo:

Circuito de condução.

2. Objetivo: trabalhar o domínio da bola com as mãos e os pés.

3. Descrição: cada aluno estará com uma bola e um arco. A tarefa é conduzir a bola quicando e rodar um arco no braço ao mesmo tempo. O aluno deverá seguir um percurso delimitado por cones.

4. Desenho



ATIVIDADE 05

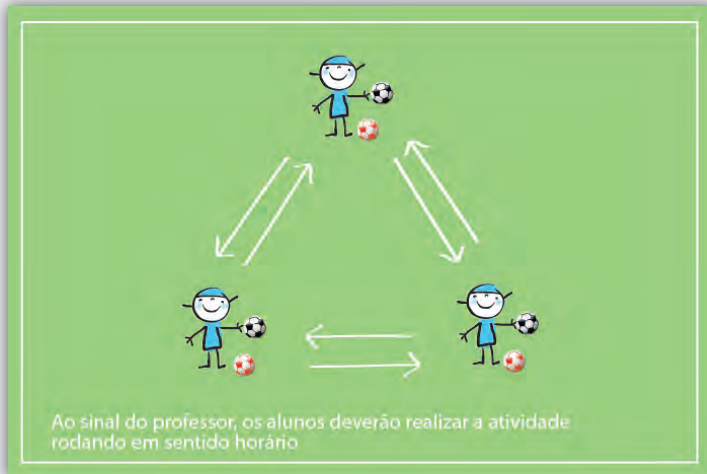
1. Nome do jogo:

Tudo ao mesmo tempo.

2. Objetivo: trabalhar o domínio da bola com as mãos e o passe com os pés.

3. Descrição: três alunos se colocam em uma espécie de triângulo imaginário, cada um com uma bola nos pés e outra nas mãos. Os alunos deverão efetuar o passe da bola que está em seus pés e simultaneamente, quicar a bola que está em sua mão. Quando o professor der o comando 'GIRA', os alunos deverão dar uma volta em sentido horário e realizar a mesma atividade.

4. Desenho



5. Materiais: três bolas de mesma cor e uma bola de cor diferente.

ATIVIDADE 06

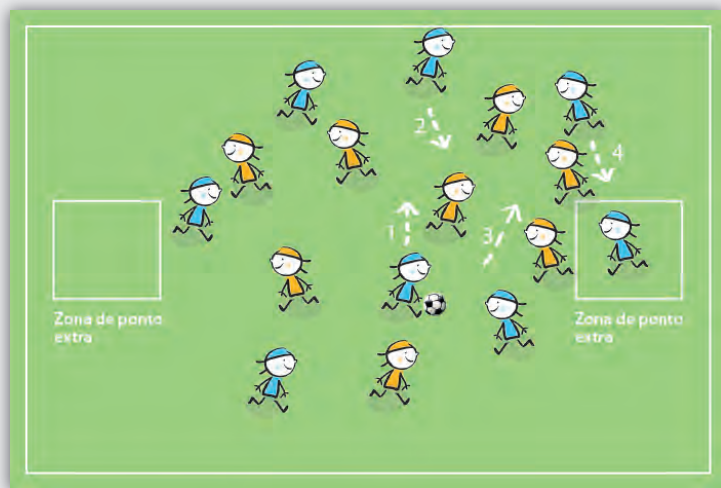
1. Nome do jogo:

Trocando passes com ponto extra.

2. Objetivo: trabalhar a percepção espaço temporal para a realização de passes.

3. Descrição: a atividade será realizada por duas equipes de oito integrantes cada. As equipes serão organizadas em duas subequipes e, dessa maneira, realizarão dois jogos simultâneos. A equipe de jogo terá uma 'área de ponto extra'. Segundo sua divisão, cada equipe deverá trocar, no mínimo, quatro passes entre seus integrantes, contando em voz alta, para que a cada quatro passes a equipe some um ponto. Após terem realizado uma sequência de quatro passes, a equipe terá o direito de enviar um de seus integrantes para a 'área de ponto extra'. Nesta área só entrará um jogador, que deve ser da equipe que realizou primeiro os quatro passes. Caso o jogador receba o passe dentro da 'área de ponto extra', a equipe somará mais dois pontos. Caso o passe de uma equipe seja interceptado pela outra equipe, deverá ser reiniciada a contagem de seus passes a partir do momento de recuperação da bola. Se houver grande dificuldade de receber a bola dentro da 'área de ponto extra', pela marcação próxima do espaço, criar-se-á uma zona de proibição da marcação ao redor da 'área de pontos extra'.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

Capacidades coordenativas

CAPÍTULO

Pablo Juan Greco
Juan Carlos P. Moraes
Camila de Sousa Teixeira
Carolina Drumond P. Carreiro
Fabiola de Araújo Cabral
Juliana C. de Abreu Teixeira
Karina Costa Alcântara
Livia Penido Alípio
Poliana Gonzaga Rocha

6.1.5 Pressão de variabilidade

ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

Circuito com o pé.

2. Objetivo: trabalhar a condução da bola com os pés.

3. Descrição: será montado um circuito, dividido em três estações da seguinte forma: na primeira estação haverá arcos dispostos lado a lado, sendo que o aluno terá que conduzir a bola entre os arcos de costas e com a planta do pé. Na segunda estação haverá cones dispostos em linha reta e os alunos deverão conduzir a bola entre os cones com a face interna e externa do pé. Na terceira estação estará posicionado um banco sueco o qual os alunos deverão subir e atravessar, equilibrando o bastão na palma da mão.

4. Desenho



5. Materiais: cones, arcos, bolas, bastão e banco sueco.

ATIVIDADE 02

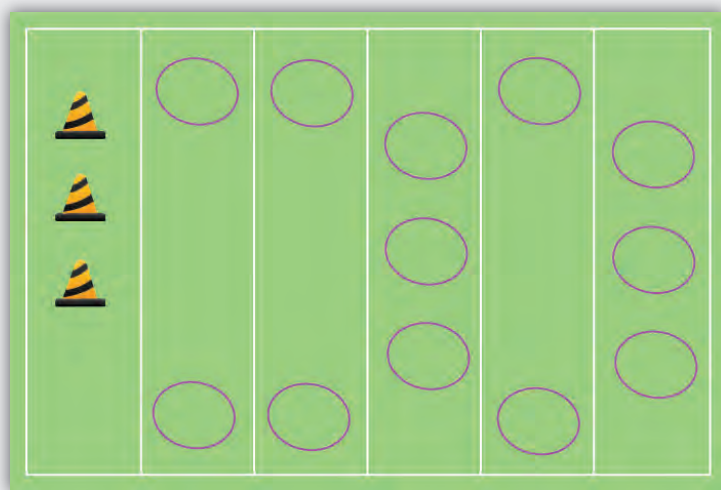
1. Nome do jogo:

Circuito dos bambolês.

2. Objetivo: trabalhar o controle da bola com as mãos e com os pés.

3. Descrição: a quadra será dividida em seis setores. Em cada setor, o aluno terá que realizar uma tarefa. À medida que conseguir realizar as tarefas, ele passa para o próximo setor. No primeiro setor haverá três bambolês distribuídos linearmente e o aluno deverá quicar a bola uma vez dentro de cada bambolê com a mão direita. O segundo setor possuirá dois bambolês, pelos quais o aluno deverá conduzir a bola, contornando-os, com o pé direito. No terceiro setor haverá três bambolês e o aluno deverá quicar a bola com as mãos uma vez dentro de cada bambolê utilizando a mão esquerda. No quarto setor haverá dois bambolês, pelos quais o aluno deverá conduzir a bola, contornando-os, com o pé esquerdo. No quinto setor haverá dois bambolês nas extremidades e o aluno deverá quicar a bola com a mão dentro de um deles e contornar a bola com o pé no outro bambolê, porém, existirá um aluno marcador que tentará impedir que isso aconteça. Por fim, no sexto e último setor haverá três cones e o aluno deverá escolher um deles para acertar, com a mão ou com o pé.

4. Desenho



5. Materiais: cones, bambolês e bolas de futsal e basquete/vôlei/handebol.

ATIVIDADE 03

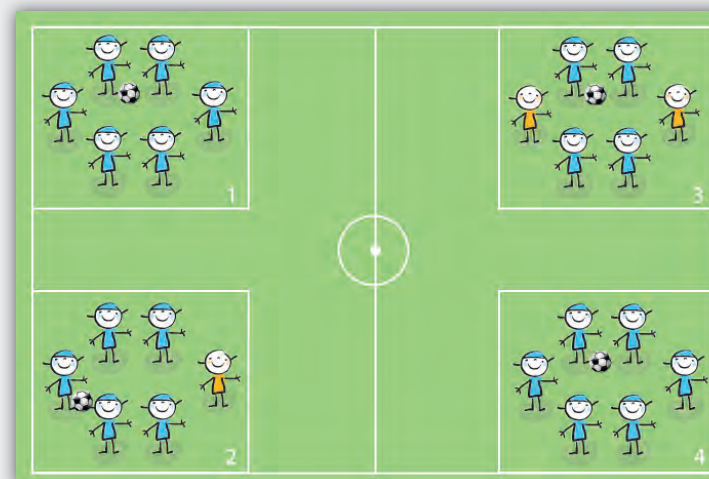
1. Nome do jogo:

Quatro setores.

2. Objetivo: trabalhar o passe e a tomada de decisão.

3. Descrição: serão divididos quatro grupos de alunos. A quadra será dividida em quatro setores, nos quais serão exigidas diferentes tarefas. Cada grupo iniciará em um determinado setor e à medida que o professor der o sinal, após estabelecer um tempo para cada setor, os grupos trocarão de setor, seguindo uma ordem. No setor 01, o grupo deverá tocar a bola com os pés entre todos os participantes. No setor 02, o grupo estabelecerá um 'bobinho' e deverá realizar passes com a bola sem que este consiga 'roubá-la', caso isto aconteça, a pessoa que errou o passe ou perdeu a posse de bola passa a ser o 'bobinho'. No setor 03, o grupo continuará realizando passes com os pés, mas além do 'bobinho' já existente, o grupo deverá colocar mais um 'bobinho'. Por fim, no setor 04, o grupo brincará de batata quente e a pessoa do grupo que terminar com a posse da bola no final do tempo pré-estabelecido poderá pagar alguma prenda.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas de futsal, futebol ou iniciação esportiva.

ATIVIDADE 04

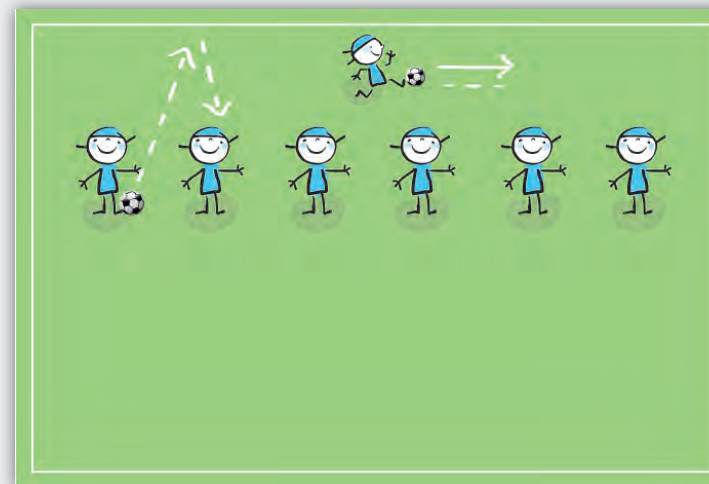
1. Nome do jogo:

Corredor entre passes.

2. Objetivo: trabalhar o controle da bola e a antecipação.

3. Descrição: forma-se um corredor entre uma fileira de alunos e uma parede. Os alunos deverão trocar passes entre si, utilizando a parede como mediadora. Enquanto isso, o aluno da extremidade oposta àquela que iniciou a troca de passes percorrerá o corredor e conduzirá uma bola sem que a mesma seja interceptada pela bola usada pelos colegas. Ao final do corredor, o aluno que percorreu o trajeto iniciará a troca de passes e o da extremidade oposta à sua percorrerá o trajeto.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 05

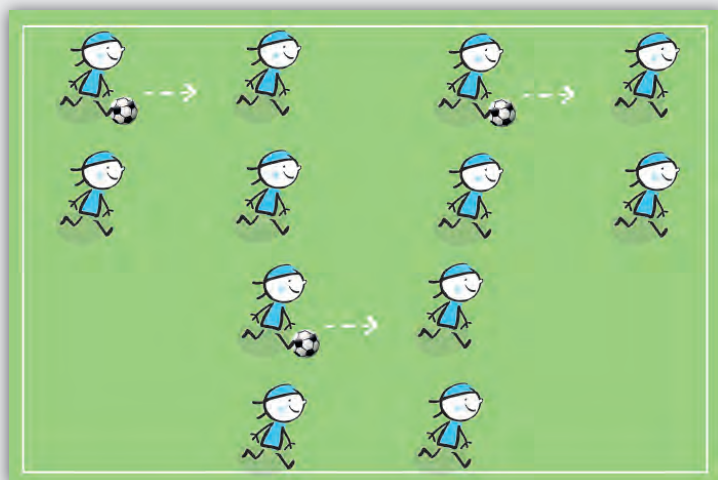
1. Nome do jogo:

Segue-mestre contrário.

2. Objetivo: trabalhar a condução e domínio da bola.

3. Descrição: em fila, os alunos percorrerão um circuito, sendo que o primeiro aluno da fila introduzirá os movimentos. Cada um terá uma bola, que deverá ser conduzida com as mãos. Os alunos deverão passar por arcos, cones, banco sueco e cordas. Ao longo do percurso, o professor realizará alguns sinais e, neste momento, o aluno da frente terá que fazer algum movimento com a bola, e o aluno que está atrás do primeiro deverá imitar o movimento ao contrário. Ou seja, se o aluno da frente fizer um movimento com a bola para a esquerda, o aluno de trás fará o mesmo movimento, porém para a direita. E assim, sucessivamente.

4. Desenho



5. Materiais: bolas, cones, arcos, banco sueco e cordas.

ATIVIDADE 06

1. Nome do jogo:

Dupla-setor.

2. Objetivo: trabalhar o passe, a condução da bola e a precisão da finalização.

3. Descrição: serão apresentados três setores. No primeiro, os alunos deverão se organizar em duplas com uma bola e deverão trocar cinco passes com as mãos sem deixar que as outras duplas interceptem essa bola. Se a bola for interceptada, a dupla continuará no setor até trocar os cinco passes e as duplas que conseguiram passarão para outro setor. No segundo setor, as duplas de mãos dadas, deverão conduzir a bola com o pé contornando os cones dispostos de maneira aleatória dentro do setor. No terceiro e último setor, haverá algumas cestas e alguns bastões. As duplas deverão, com o bastão, acertar duas vezes uma das cestas.

4. Desenho



5. Materiais: bolas, cones e bastões.

Habilidades técnicas

CAPÍTULO

Pablo Juan Greco
Gustavo De Conti Teixeira Costa
Camila de Sousa Teixeira
Carolina Drumond P. Carreiro
Fabiola de Araújo Cabral
Juliana C. de Abreu Teixeira
Karina Costa Alcântara
Livia Penido Alípio
Poliana Gonzaga Rocha

6.2.1 Controle dos ângulos

ATIVIDADE 01

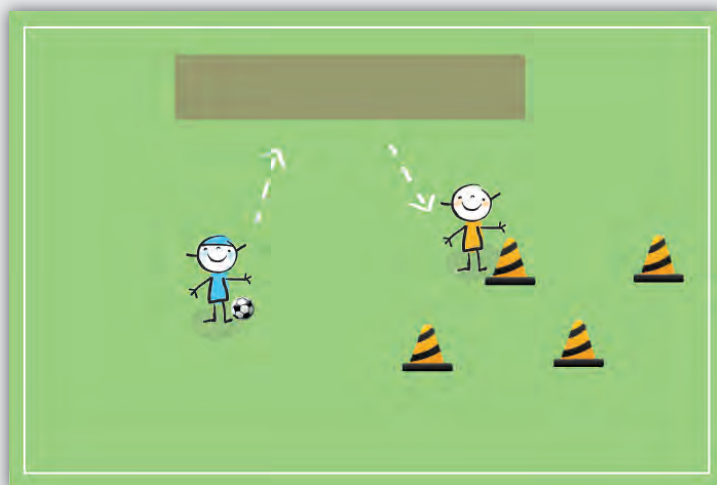
1. Nome do exercício:

Zig banco.

2. Objetivo: desenvolver o chute e a recepção do passe.

3. Descrição: dois alunos se colocarão em frente a uma parede ou banco suco, a uma distância de 3 m e paralelos à parede estarão dispostos quatro cones, em zig-zag. A atividade consiste em o aluno A chutar a bola na parede fazendo com que esta chegue até o outro aluno B, que se colocará em frente a um dos cones. Variam-se os cones de recepção da bola até que todos sejam contemplados.

4. Desenho



5. Materiais: bolas, cones e banco suco.

6. Variação: após os dois jogadores realizarem a atividade, pode-se colocar um arco no lugar dos cones, assim o aluno deverá lançar a bola na parede fazendo com que está quique dentro do arco após bater na parede.

ATIVIDADE 02

1. Nome do exercício:

Bola no arco.

2. Objetivo: trabalhar o lançamento com distâncias variadas.

3. Descrição: o professor deve distribuir cones e um arco no espaço de jogo. O aluno deverá posicionar-se ao lado de um dos cones e então lançar uma bola de modo que esta caia dentro do arco. A forma de lançamento é livre e sempre que o aluno acertar o arco, ele deverá realizar o lançamento de outro cone, até perfazer o lançamento a partir de todos os cones previamente dispostos.

4. Desenho



5. Materiais: bolas, cones e arcos.

ATIVIDADE 03

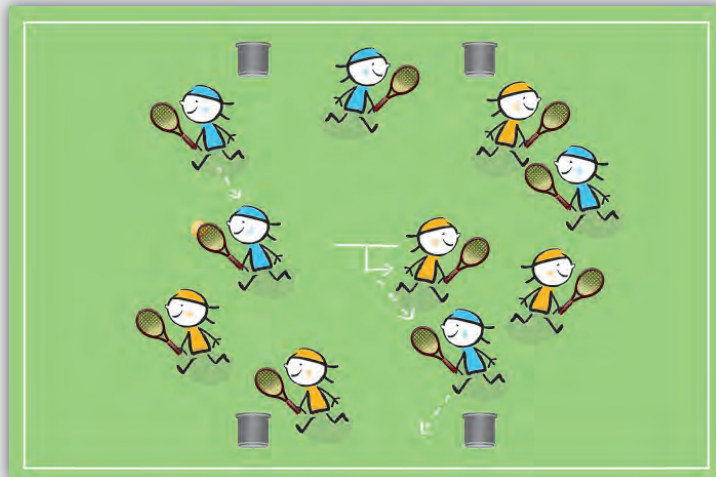
1. Nome do exercício:

Raquetobalde.

2. Objetivo: trabalhar o passe, a recepção e a antecipação no momento da finalização.

3. Descrição: a atividade será realizada por duas equipes de cinco alunos cada. Cada equipe deverá realizar dez passes, sem quicar a bola ou deixá-la cair, sendo que cada jogador terá um tempo máximo de posse de bola (3 a 5 segundos) para realizar o passe. Caso a bola caia durante a execução de um passe, a sua posse passa a ser da outra equipe. O espaço de realização do jogo será delimitado de acordo com o número de jogadores e do espaço disponível. Nesse espaço estarão posicionados ainda quatro baldes (dois de cada lado) dentro de uma área de 2 m de raio delimitada com riscos a giz. Essa área não pode ser invadida pelos jogadores e é defendida por um aluno em posse de uma raquete. Ao final da troca dos dez passes, os jogadores devem marcar pontos (1 ponto para derrubar e 2 pontos para acertar a bola dentro do balde).

4. Desenho



5. Materiais: bolas, giz, baldes e raquetes.

ATIVIDADE 04

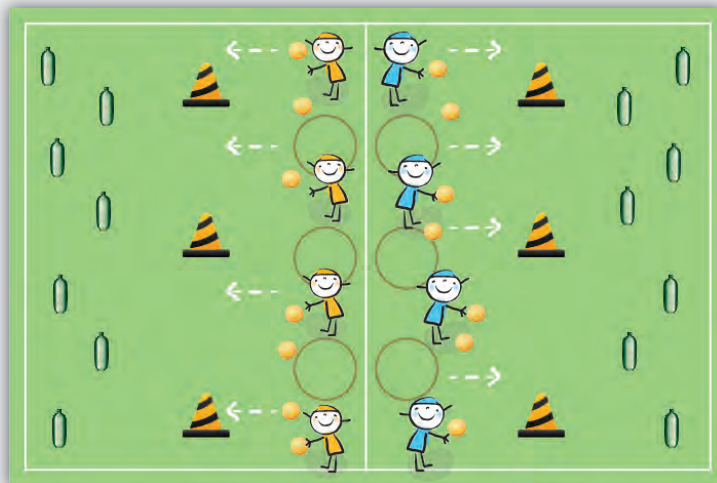
1. Nome do exercício:

Circuito Pet.

2. Objetivo: trabalhar o arremesso e a precisão.

3. Descrição: a atividade será realizada com oito pessoas divididas em duas equipes de quatro integrantes cada, e organizadas em filas. O espaço de jogo pode ser uma quadra esportiva, e terá alvos posicionados para cada uma das equipes (cones, arcos e garrafas pet). Em frente a cada um dos grupos estarão dispostos três cones, sete garrafas pet e três arcos (os 3 cones estarão em sequência e a uma distância de 1 m estarão as garrafas). As equipes deverão completar um pequeno circuito. O objetivo primeiro de cada equipe é acertar os cones com os arcos e depois de cumprirem a tarefa deverão derrubar as sete garrafas com as bolas. O grupo que realizar primeiro todo o circuito vencerá o jogo. Serão cinco tentativas para realizar a tarefa.

4. Desenho



5. Materiais: cones, arcos, bolas e garrafas pet.

ATIVIDADE 05

1. Nome do exercício:

Chute à distância.

2. Objetivo: desenvolver a precisão do chute.

3. Descrição: coloca-se um arco no chão e ao redor deste colocam-se cerca de quatro cones em posições distintas. A uma distância aproximada de 3 m do arco, o aluno deverá chutar a bola de forma que ela não toque nenhum dos cones e quique dentro do arco.

4. Desenho



5. Materiais: bolas, cones e arcos.

ATIVIDADE 06

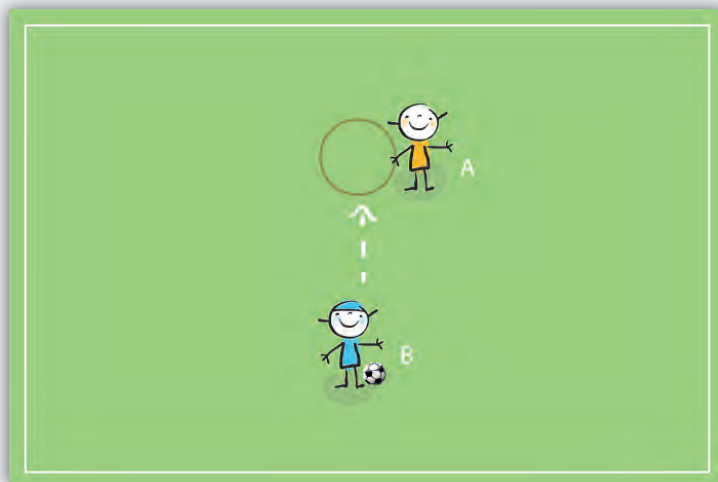
1. Nome do exercício:

Chute ao alvo.

2. Objetivo: trabalhar formas variadas de chute, bem como a precisão do mesmo.

3. Descrição: os alunos deverão organizar-se em duplas, sendo que o aluno 'A' estará com um arco, e o aluno 'B' com uma bola. O Aluno 'A' deverá segurar o arco na altura que desejar, de forma que o aluno 'B' chute a bola por dentro deste. A altura do arco deverá variar a cada novo chute.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e arcos.

Habilidades técnicas

CAPÍTULO

Pablo Juan Greco
Gustavo De Conti Teixeira Costa
Camila de Sousa Teixeira
Carolina Drumond P. Carreiro
Fabiola de Araújo Cabral
Juliana C. de Abreu Teixeira
Karina Costa Alcântara
Livia Penido Alípio
Poliana Gonzaga Rocha

6.2.2 Regulação da força

ATIVIDADE 01

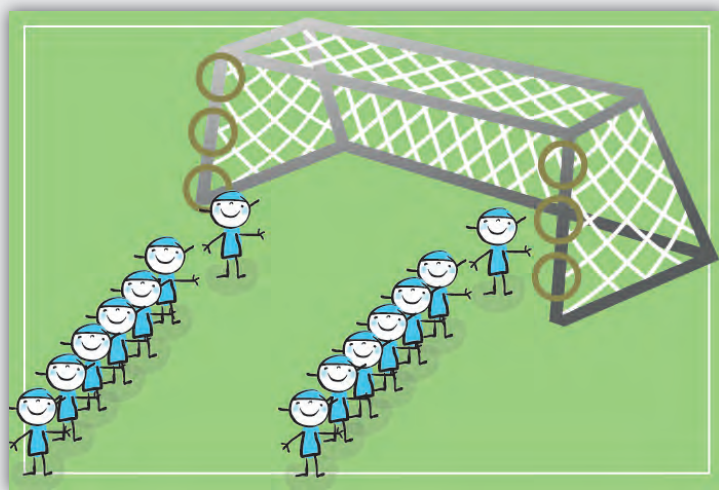
1. Nome do exercício:

Chute ao alvo.

2. Objetivo: controlar e regular de forma precisa a força de uma bola arremessada, chutada ou rebatida.

3. Descrição: em um gol, organiza-se arcos em diferentes alturas. O professor dispõe os alunos em duas filas, lembrar que o professor deve evitar longas fileiras. Devem ser poucos alunos por fileira, e colocar tarefas extras, durante o decorrer do jogo, para trabalhar a distribuição da atenção. O primeiro aluno se adiantará 3 m dos demais e ficará de costas para o gol. Esse participante fará o papel de pivô, passando a bola para a finalização dos demais. Após todos participarem da atividade troca-se o aluno a fazer o pivô.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e arcos.

ATIVIDADE 02

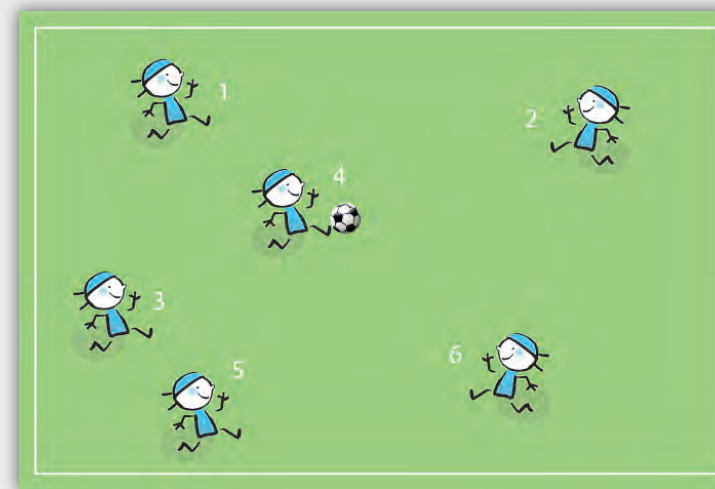
1. Nome do exercício:

Passes ao alvo.

2. Objetivo: controlar e regular de forma precisa a força de uma bola arremessada, chutada ou rebatida.

3. Descrição: alunos enumerados de forma aleatória se deslocarão livremente em meia quadra, e realizarão mudanças de direção. Apenas um dos alunos estará conduzindo uma bola. Assim que o professor disser um número, o aluno em posse de bola efetuará o passe para aquele que tem o colete correspondente ao número ditado. Os passes poderão ser variados em rasteiros, de meia altura ou cavados.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 03

1. Nome do exercício:

Ataque x defesa.

2. Objetivo: controlar e regular de forma precisa a força de uma bola arremessada, chutada ou rebatida.

3. Descrição: em uma quadra esportiva delimita-se uma linha de referência com uso de pratinhos demarcatórios ou giz. Delimita-se ainda na transversal um pequeno espaço de jogo, com dois minigols estruturados por cones. O exercício inicia-se com quatro alunos na linha de fundo, cada um com uma bola. Ao sinal do professor, os alunos deverão realizar o chute, com o objetivo de fazer a bola parar em cima da linha demarcada, ou o mais próximo possível da mesma. Os dois alunos que mais se aproximarem do objetivo tornar-se-ão os atacantes, e os outros dois alunos, que realizaram os chutes mais afastados do alvo, serão os defensores. A partir deste momento joga-se a estrutura funcional de 2x2 na quadra reduzida até que a bola saia de jogo ou os defensores a roubem. As equipes deverão atacar e defender os dois gols.

4. Desenho



5. Materiais: bolas, giz ou pratinhos e cones.

ATIVIDADE 04

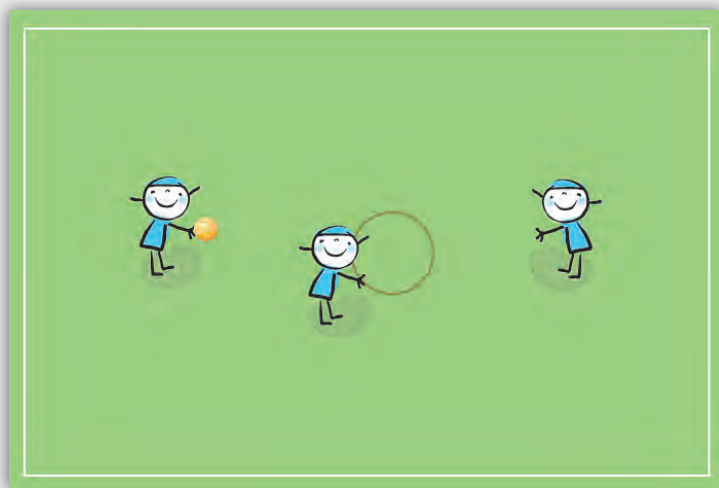
1. Nome do exercício:

Passê aleatório.

2. Objetivo: fazer a cesta no arco por meio de um arremesso.

3. Descrição: organizam-se os alunos em trios. Dois desses alunos ficam frente a frente a uma distância aproximada de 5 m. Entre eles estará um terceiro participante segurando um arco em suas mãos. O objetivo da dupla em posse de bola é arremessar e fazer cesta no arco. O objetivo do aluno que está segurando o arco é mudar constantemente o posicionamento do arco para dificultar a marcação da cesta. O professor determinará o tempo para que os participantes possam trocar de posição e funções.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e arcos.

ATIVIDADE 05

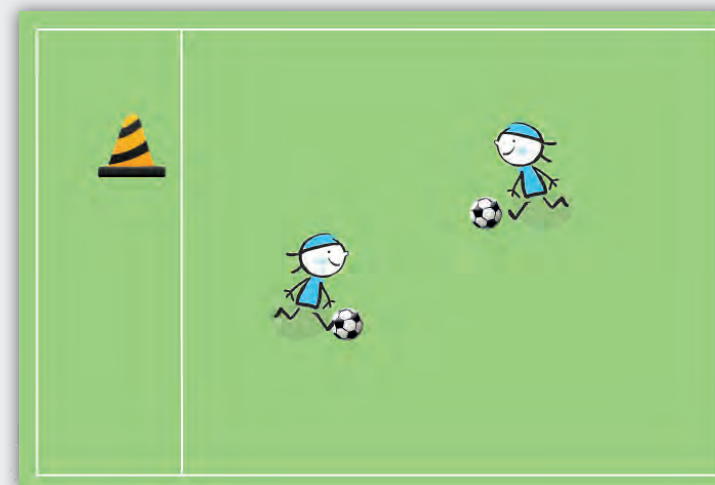
1. Nome do exercício:

Acerte o alvo.

2. Objetivo: desenvolver a precisão e a força do arremesso.

3. Descrição: o exercício será realizado por dois alunos, sendo que cada um estará em posse de uma bola. Haverá um cone ao final do espaço de jogo em uma área delimitada que não poderá ser invadida pelos participantes. Os alunos deverão se deslocar aleatoriamente pela quadra e ao sinal do professor, um destes alunos tentará derrubar o cone com a bola e o outro deverá lançar a bola que está em sua posse para impedir que a bola do seu colega derrube o cone. Após a tentativa, os alunos trocarão de função no ataque e na defesa. Vencerá o exercício quem derrubar o cone o maior número de vezes.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e cones.

ATIVIDADE 06

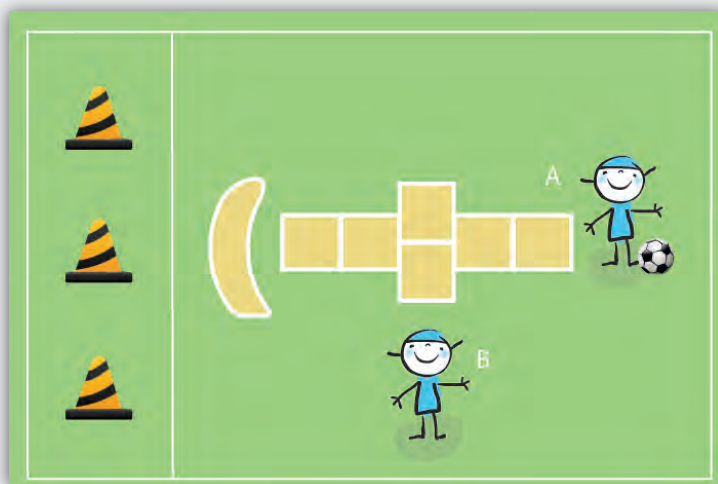
1. Nome do exercício:

Amarelinha dos cones.

2. Objetivo: trabalhar o arremesso, o passe com o pé e a precisão na finalização.

3. Descrição: o aluno A deverá realizar o jogo da amarelinha, demarcado com giz no chão do espaço de jogo. Contudo, toda vez que estiver em um quadrado deverá realizar o passe para o aluno B que está ao lado, alternando passes com o pé e com as mãos. Após completar a amarelinha, o aluno A receberá o passe do colega B, em um local determinado (denominado céu no jogo de amarelinha), e tentará derrubar cones dispostos a uma distância de 5 m. Ao final da atividade invertem-se as posições.

4. Desenho



5. Materiais: bola, giz e cones.

Habilidades técnicas

CAPÍTULO

Pablo Juan Greco
Gustavo De Conti Teixeira Costa
Camila de Sousa Teixeira
Carolina Drumond P. Carreiro
Fabiola de Araújo Cabral
Juliana C. de Abreu Teixeira
Karina Costa Alcântara
Livia Penido Alípio
Poliana Gonzaga Rocha

6.2.3 Determinar o momento do passe

ATIVIDADE 01

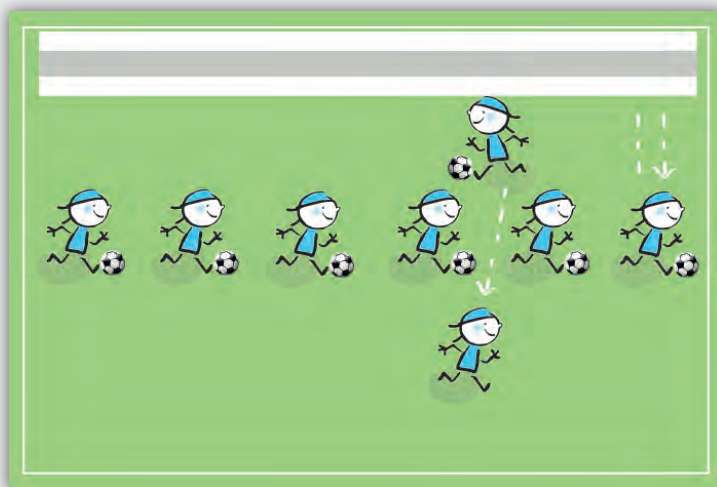
1. Nome do exercício:

Passé no paredão.

2. Objetivo: determinar o momento espacial para passar, chutar ou rebater uma bola de forma precisa.

3. Descrição: inicialmente, os alunos estarão posicionados de frente para uma parede e com posse de bola. Os alunos conduzirão a bola e realizarão passes contra a parede (tabela). Ao mesmo tempo, um aluno se posicionará perto da parede com posse de bola e trocará passes com um colega que se posicionará atrás dos outros alunos que se deslocam realizando tabelas com a parede.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 02

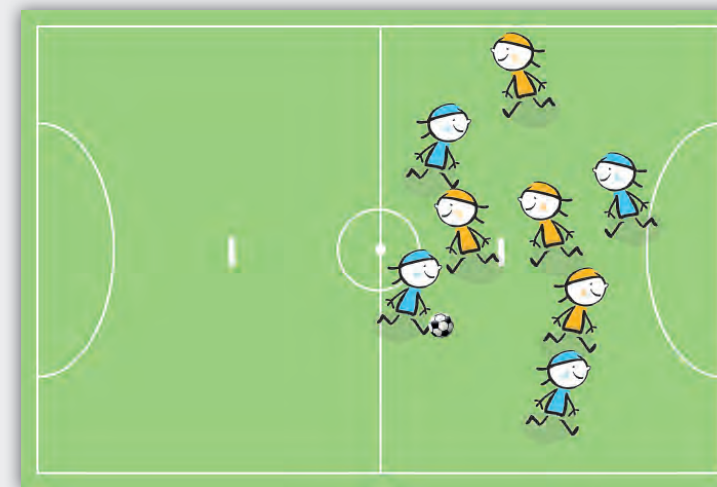
1. Nome do exercício:

Jogo dos passes.

2. Objetivo: determinar o momento espacial para passar, chutar ou rebater uma bola de forma precisa.

3. Descrição: os alunos deverão se dispor em meia quadra para jogar em estrutura funcional de 4x4. Para marcar um ponto, a equipe deverá trocar sete passes entre seus jogadores, enquanto a outra equipe tenta recuperar a posse de bola.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e coletes.

ATIVIDADE 03

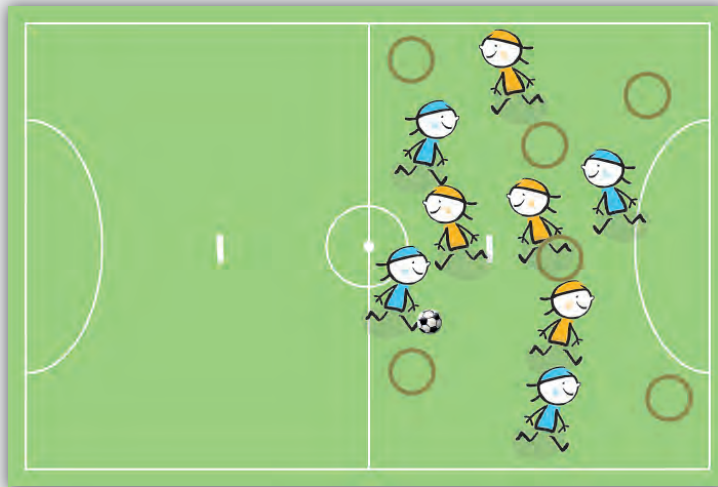
1. Nome do exercício:

Recepção no arco.

2. Objetivo: determinar o momento espacial para passar, chutar ou rebater uma bola de forma precisa.

3. Descrição: os alunos deverão se dispor em meia quadra para jogar a estrutura funcional de 4x4. Arcos estarão espalhados aleatoriamente pelo espaço de jogo. As equipes trocarão passes para manter a posse de bola e terão de recuperá-la quando não as tiver. Para marcar um ponto o aluno da equipe deverá receber o passe dentro de um dos arcos.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e arcos.

ATIVIDADE 04

1. Nome do exercício:

Passar e receber.

2. Objetivo: realizar o passe nos locais demarcados.

3. Descrição: no espaço de jogo, cones estarão aleatoriamente dispostos ao chão, distantes aproximadamente 5 m um do outro. O professor deverá posicionar os cones aproveitando a largura e profundidade da quadra. Os participantes se organizarão em dupla e estarão em posse de uma bola. O jogador A terá posse de bola e fará passe ao jogador B, que estará posicionado no cone mais próximo para recepcionar o passe. O jogador A, após a execução do passe deverá se deslocar até outro cone escolhido de forma aleatória para receber o passe do jogador B. O objetivo da atividade é fazer a maior quantidade de passes nos locais delimitados no menor tempo possível. Os jogadores deverão ocupar espaços diferentes para receber o passe. O professor determinará o tempo para a execução das atividades e pedirá para que os participantes contem o número de passes certos. A bola não poderá tocar o solo.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e cones.

ATIVIDADE 05

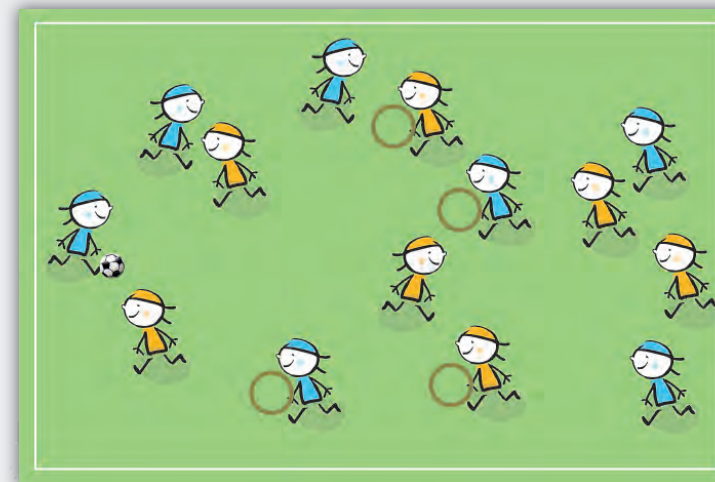
1. Nome do exercício:

Passando pelo arco.

2. Objetivo: desenvolver a precisão do arremesso.

3. Descrição: duas equipes, de oito alunos cada, serão formadas. Cada equipe terá dois alunos que ficarão de posse de um arco cada. As equipes deverão trocar passes entre os seus integrantes, sendo que estes devem ser realizados pelos arcos. A equipe adversária deverá impedir a troca de passes. Vence a equipe que conseguir completar sete passes entre os arcos consecutivos.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e arcos.

ATIVIDADE 06

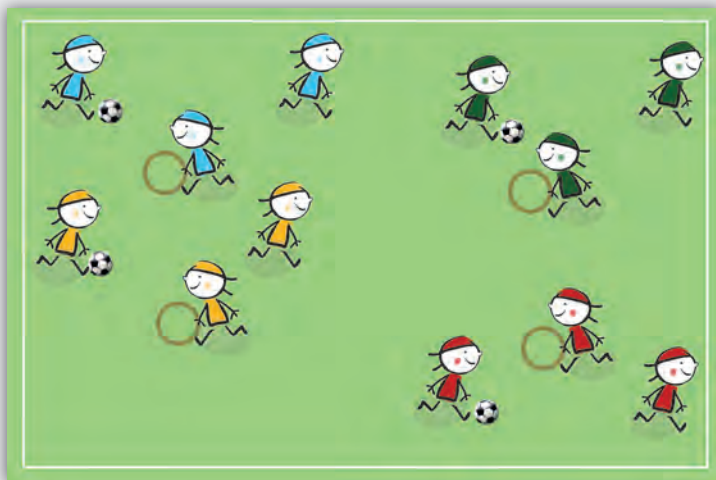
1. Nome do exercício:

Passé do arco.

2. Objetivo: trabalhar a precisão do passe.

3. Descrição: os alunos deverão formar grupos de três componentes, sendo que cada grupo, isto é cada trio, deverá estar em posse de uma bola e de um arco, distribuídos conforme o trio definir. Deverá ter em posse um arco e uma bola. O aluno que estiver com o arco deverá rolá-lo ao chão. Os outros dois alunos deverão realizar o passe, tendo o objetivo de passá-la por dentro do arco. A cada três tentativas, os alunos deverão trocar de função.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e arcos.

Habilidades técnicas

CAPÍTULO

Pablo Juan Greco
Gustavo De Conti Teixeira Costa
Camila de Sousa Teixeira
Carolina Drumond P. Carreiro
Fabiola de Araújo Cabral
Juliana C. de Abreu Teixeira
Karina Costa Alcântara
Livia Penido Alípio
Poliana Gonzaga Rocha

6.2.4 Determinar as linhas
de corrida

ATIVIDADE 01

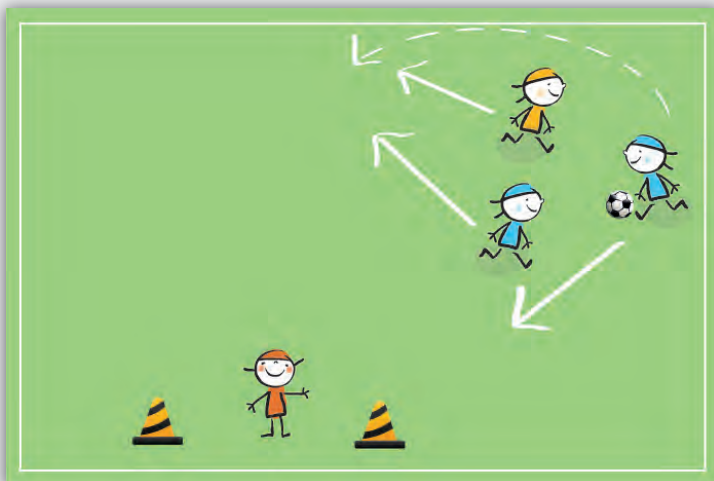
1. Nome do exercício:

Lançar e jogar.

2. Objetivo: determinar com precisão a direção e a velocidade de uma bola no momento de correr e pegá-la (KROGER e ROTH, 2002).

3. Descrição: em trios, um dos alunos ficará com uma bola nas mãos. Outros dois alunos ficarão de costas para o mesmo. Ao sinal do professor, o aluno em posse de bola deverá lançá-la em qualquer direção, e os outros dois alunos correrão atrás dela. O aluno que a dominar realizará um ataque com o apoio do jogador de posse de bola no início da atividade. O objetivo dos atacantes é conseguir o gol, enquanto que o defensor deverá impedir o sucesso ofensivo. Para dificultar a marcação do gol deverá existir um goleiro. As metas são formadas por cones e podem ser alterados de acordo com o nível dos praticantes. Os praticantes podem alterar as suas funções no decorrer do jogo.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e cones.

ATIVIDADE 02

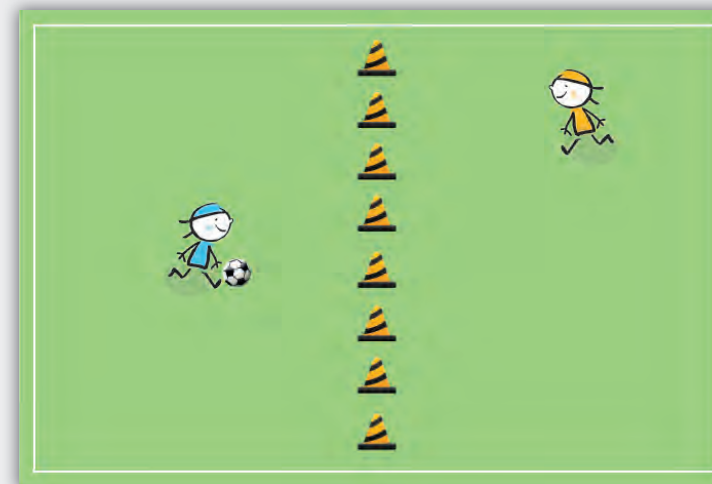
1. Nome do exercício:

Minifutvôlei.

2. Objetivo: determinar com precisão a direção e a velocidade de uma bola no momento de correr e pegá-la (KROGER e ROTH, 2002).

3. Descrição: será delimitada no espaço de jogo uma miniquadra de futvôlei. A rede será adaptada com cones. Dois alunos deverão jogar na estrutura funcional de 1x1, não podendo tocar a bola com as mãos. Será permitido que a bola toque uma vez no chão da meia quadra de cada um dos participantes antes que a bola seja direcionada para a meia quadra do adversário. O aluno que fizer três pontos vencerá a partida e jogará contra outro aluno.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e cones.

ATIVIDADE 03

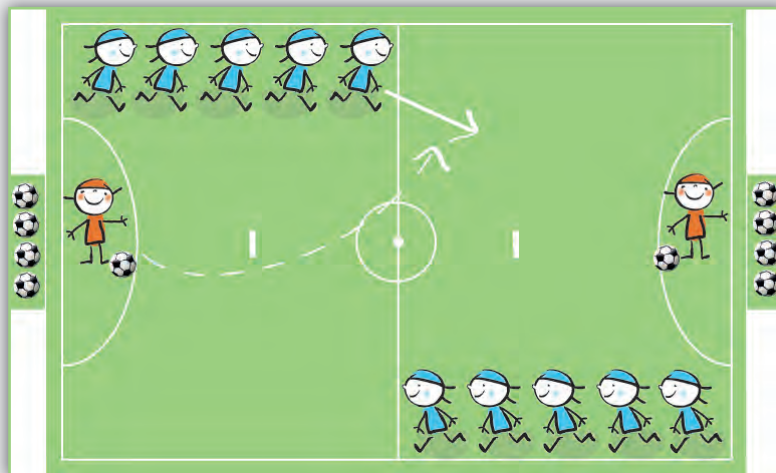
1. Nome do exercício:

Jogo direto.

2. Objetivo: determinar com precisão a direção e a velocidade de uma bola no momento de correr e pegá-la (KROGER e ROTH, 2002).

3. Descrição: em um espaço de jogo de aproximadamente 30x15 m, deverão ser formadas duas filas de jogadores, cada qual em uma meia quadra de jogo, e em lados opostos. Cada uma das metas será ocupada por goleiros que lançarão uma bola, pelo alto, em direção à meia quadra oposta. Após o lançamento, o primeiro jogador da fila posicionada na meia quadra do goleiro correrá em direção à bola e a finalizará em gol. Caso seja realizada a defesa, o goleiro que defendeu reiniciará a atividade. Caso contrário, o mesmo goleiro a reinicia.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 04

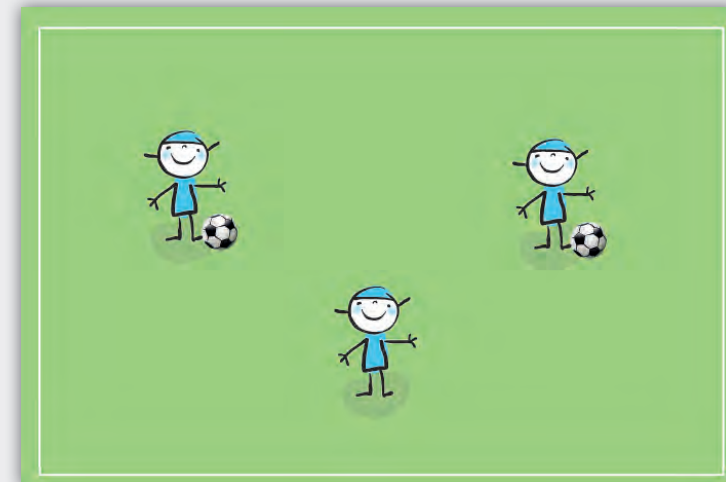
1. Nome do exercício:

Passes altos.

2. Objetivo: determinar com precisão a direção e a velocidade de uma bola no momento de correr e pegá-la (KROGER e ROTH, 2002).

3. Descrição: os alunos serão organizados em trios, sendo que dois estarão em posse de bola. Um aluno deve se posicionar a uma distância de 3 a 4 m entre deles para que troquem passes cavados entre si. Para essa atividade, entenda-se como passe errado quando a bola se distancia demasiadamente do possível receptor. O objetivo da atividade é reagir ao passe e antecipar o local onde a bola foi direcionada, recebê-la ainda no alto, e então executar o próximo passe. As bolas não poderão cair no chão. O professor determinará o tempo para a realização da atividade e orientará os participantes a aumentar o nível de dificuldade do passe e o número de passes realizados.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 05

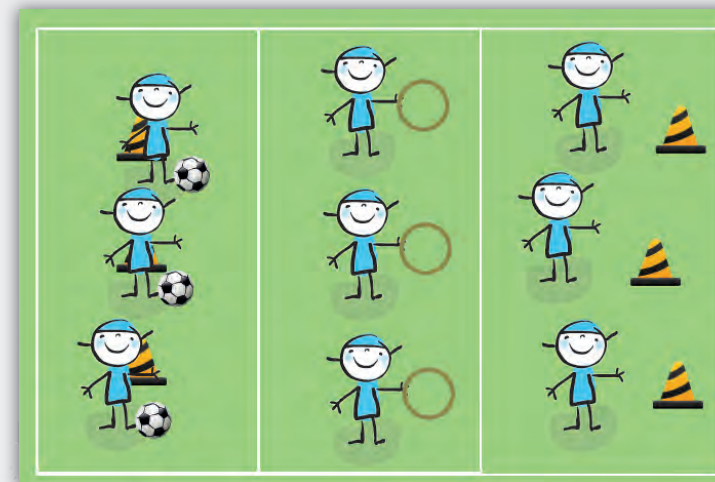
1. Nome do exercício:

Dominando com o cone.

2. Objetivo: desenvolver a percepção do posicionamento do colega e a precisão do arremesso.

3. Descrição: a quadra de jogo deverá ser dividida em três setores e os alunos que formarão o grupo de jogo deverão se dividir nos setores. Cada grupo deverá ter em posse dois cones, um arco e uma bola. No primeiro setor, deverá ficar um aluno com um cone e a bola; no segundo setor, um aluno com o arco e no terceiro setor outro aluno com um cone. O aluno com o arco deverá movimentar-se até o momento em que o colega que estiver com a bola inicie o lançamento da mesma. Ao lançar a bola, esta deverá quicar no segundo setor, passando pelo meio do arco do segundo aluno, e seguindo em direção ao terceiro aluno, com cone. Esse aluno deverá se deslocar e dominar a bola com o cone, fazendo com que a mesma fique dentro deste. O exercício segue agora em sentido oposto, sendo reiniciado pelo aluno no setor 3. O professor deverá trocar os alunos de função a cada período de tempo determinado.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e arcos.

ATIVIDADE 06

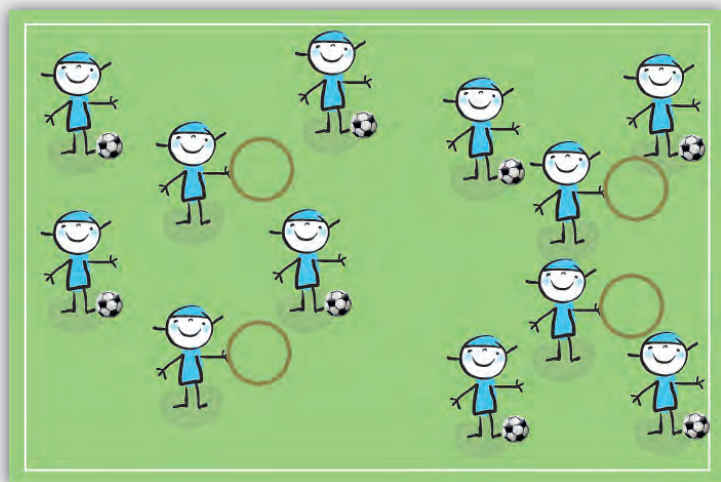
1. Nome do exercício:

Lançando no arco.

2. Objetivo: determinar com precisão a direção e a velocidade de uma bola no momento de correr e pegá-la (KROGER e ROTH, 2002).

3. Descrição: os alunos deverão formar grupos de três integrantes, sendo que cada grupo deverá ter em posse um arco e duas bolas. O aluno que estiver com o arco deverá lançá-lo para cima e os outros dois alunos deverão lançar a bola um para o outro, por entre o arco. A cada três tentativas, os alunos deverão trocar de função.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e arcos.

Habilidades técnicas

CAPÍTULO

Pablo Juan Greco
Gustavo De Conti Teixeira Costa
Camila de Sousa Teixeira
Carolina Drumond P. Carreiro
Fabiola de Araújo Cabral
Juliana C. de Abreu Teixeira
Karina Costa Alcântara
Livia Penido Alípio
Poliana Gonzaga Rocha

6.2.5 Oferecer-se e
desmarcar-se

ATIVIDADE 01

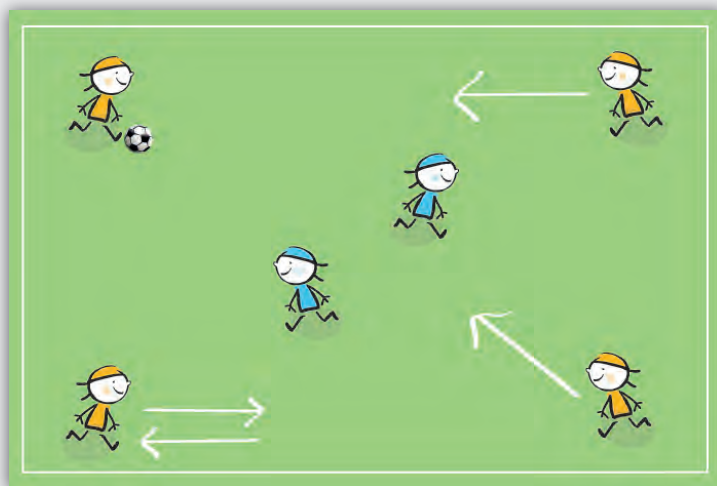
1. Nome do exercício:

Jogo do quadrado.

2. Objetivo: oferecer-se, preparar-se ou iniciar o movimento no momento certo.

3. Descrição: em um espaço quadrado de 15 m de lado, dispõem-se quatro alunos atacantes nas extremidades e dois defensores ao centro. Ao sinal do professor, os quatro atacantes trocarão passes entre eles com os dois defensores tentando interceptar os passes ou desarmar o jogador com a bola. Os atacantes poderão deslocar-se livremente pelo quadrado criando linhas de passes para os companheiros. Ao recuperar a posse de bola, os marcadores reiniciam a atividade como atacantes, e dois dos atacantes, como defensores.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 02

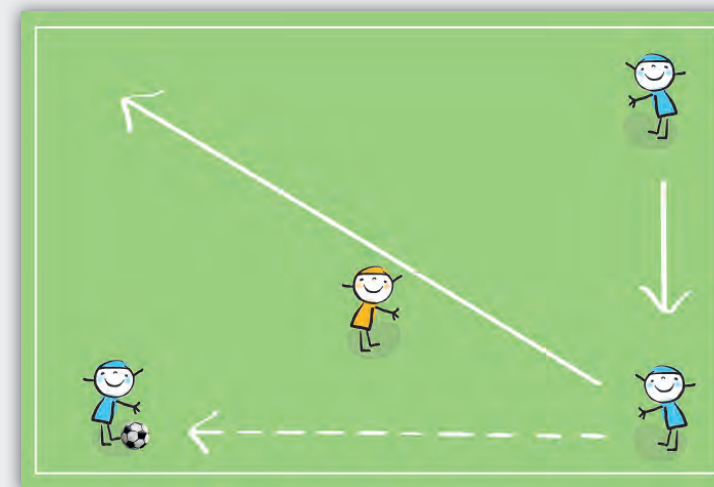
1. Nome do exercício:

Passes no quadrado.

2. Objetivo: oferecer-se, preparar-se ou iniciar o movimento no momento certo.

3. Descrição: em um quadrado de 9 m de lado dispõem-se três atacantes nas extremidades e um defensor ao centro. Ao sinal do professor, os três atacantes trocarão passes entre si com o defensor tentando interceptá-los. Os atacantes deverão tocar a bola para o colega ao lado e deslocar-se em diagonal no quadrado. Simultaneamente, o outro atacante, sem a posse da bola, deverá se deslocar para o espaço vazio deixado pelo aluno que correu em diagonal no quadrado. Dessa forma, o aluno de posse de bola sempre terá duas linhas de passe para direcionar a bola.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 03

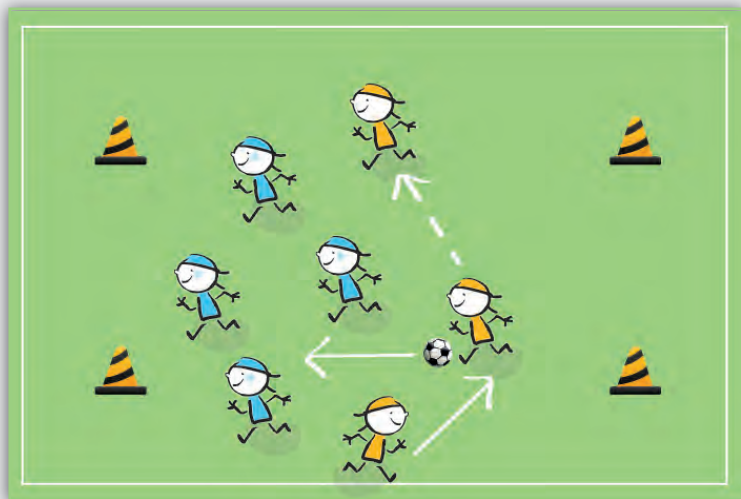
1. Nome do exercício:

Jogo do 'passa e sai'.

2. Objetivo: oferecer-se, preparar-se ou iniciar o movimento no momento certo.

3. Descrição: em um pequeno espaço de jogo, os alunos jogarão em estrutura funcional de 4x4, com dois gols demarcados por cones. O jogo possuirá regras comuns ao futsal, porém, os alunos não podem passar e, em seguida, receber a bola do mesmo jogador. Para realizar o gol, um mínimo de cinco passes devem ser realizados.

4. Desenho



5. Materiais: bolas, coletes e cones.

ATIVIDADE 04

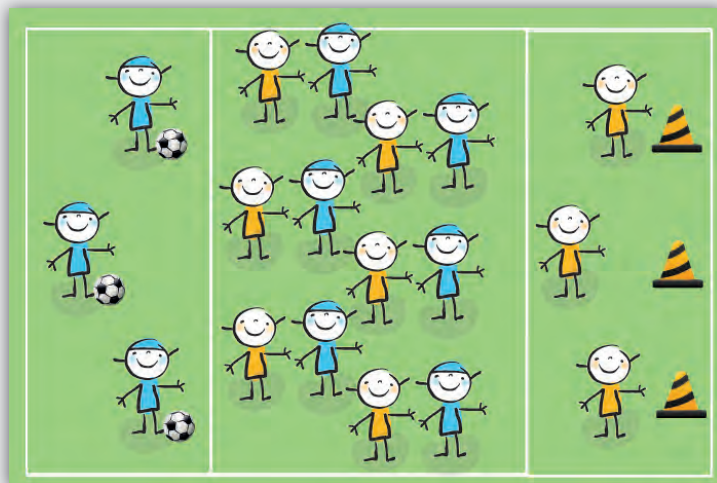
1. Nome do exercício:

Chuva de passes.

2. Objetivo: desmarcar-se para receber e atacar.

3. Descrição: antes do início da atividade, o professor deverá dividir o espaço de jogo em três setores. Os participantes serão organizados em dois times, A e B. No setor 1 estarão posicionados os participantes do time A em posse de bola. No setor 2 estarão os participantes do time A sem a posse de bola, e serão os responsáveis em receptionar os passes vindos do setor 1. Também estarão os participantes do time B, em defesa. Estes deverão evitar a recepção dos passes pelo time A, recuperando a posse de bola para a sua equipe. No setor 3 estarão os participantes do time B na defesa, que esperarão aos jogadores do time A que receberam o passe para iniciar o processo defensivo. O jogo começa no setor 1 com o time A executando passes para seus colegas no setor 2. O jogador do time A que receber um passe poderá sair imediatamente para o setor 3 e jogar 1x1 para fazer a cesta ou derrubar um dos cones posicionados na linha de fundo do setor 3. O time B no setor 2 poderá tocar o jogador com a bola nas mãos para que não possa avançar ao setor 3. Ganha o time que mais pontos marcar, fazendo cesta ou derrubando cones. O professor determinará o tempo para cada time no ataque.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de diferentes tamanhos, coletes e cones.

ATIVIDADE 05

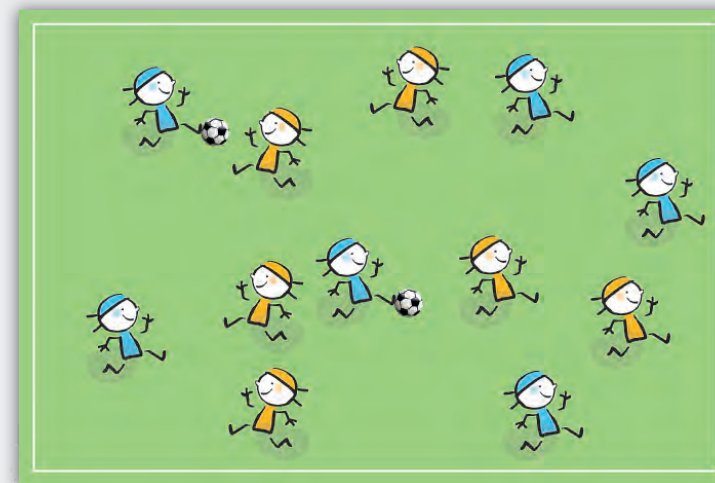
1. Nome do exercício:

Passar para receber.

2. Objetivo: desenvolver a percepção e o passe com a mão e o pé.

3. Descrição: os participantes organizarão dois times, A e B. O jogo tem início com uma das equipes em posse de duas bolas. Essa equipe terá como objetivo trocar passes com o pé e com a mão, sendo que o aluno que estiver com a bola na mão não poderá receber o passe com o pé e vice-versa. A equipe que conseguir trocar dez passes com o pé e dez passes com a mão marca um ponto. Caso a equipe adversária consiga roubar uma das bolas, o jogo é interrompido e as equipes trocam de função (a equipe que estava trocando passes passará a defender e a equipe que estava defendendo passará a trocar passes). A equipe que marcar mais pontos em 5 minutos será a vencedora.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e coletes.

ATIVIDADE 06

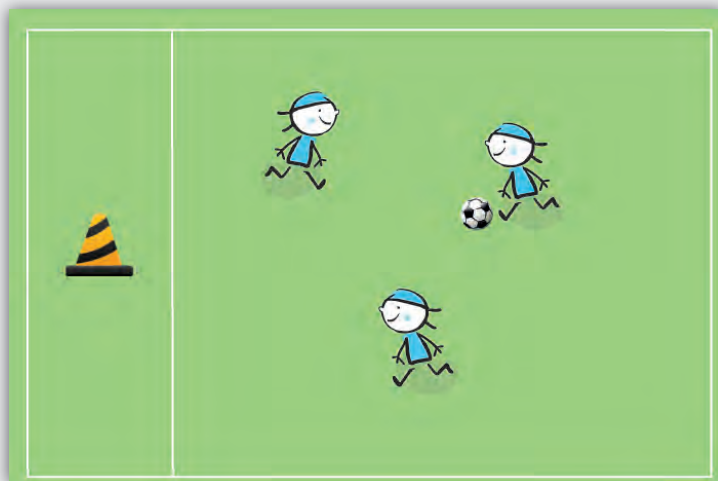
1. Nome do exercício:

Do passe ao ataque.

2. Objetivo: trabalhar a precisão na finalização, a percepção e a desmarcação.

3. Descrição: em trios, os alunos deverão trocar passes deslocando-se aleatoriamente pela quadra. Ao sinal do professor, o aluno que estiver sem a posse da bola e mais próximo ao aluno que está com o domínio da bola, passará a exercer a função de defensor e tentará interceptar o passe entre os outros dois alunos. Os alunos que estão trocando passes deverão, após o quinto passe, tentar derrubar o cone que estará em uma área delimitada por um risco a giz no chão do espaço de jogo. Ao final do processo de ataque contra defesa o exercício tem o seu reinício.

4. Desenho



5. Materiais: bola, giz e cone.

Habilidades técnicas

CAPÍTULO

Pablo Juan Greco
Gustavo De Conti Teixeira Costa
Camila de Sousa Teixeira
Carolina Drumond P. Carreiro
Fabiola de Araújo Cabral
Juliana C. de Abreu Teixeira
Karina Costa Alcântara
Lívia Penido Alípio
Poliana Gonzaga Rocha

6.2.6 Atencipar a direção
do passe

ATIVIDADE 01

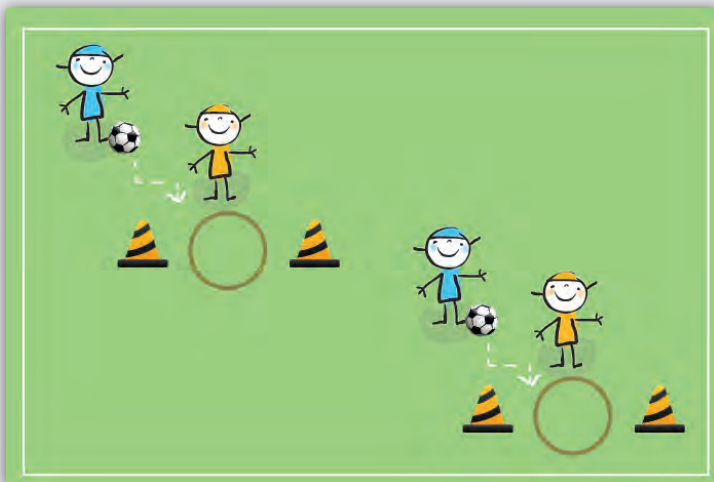
1. Nome do exercício:

Arco na hora.

2. Objetivo: precisar o lançamento e a antecipação do passe.

3. Descrição: um aluno lança uma bola para cima e esta deverá cair próxima a um espaço delimitado por cones. No momento em que a bola atingir o ponto mais alto da sua trajetória, um segundo aluno que está com um arco na mão e a 3 m de distância da área delimitada pelos cones, empurrará o seu arco pelo chão, determinado o local onde acredita que a bola tocará o solo.

4. Desenho



5. Materiais: bolas, cones e arcos.

ATIVIDADE 02

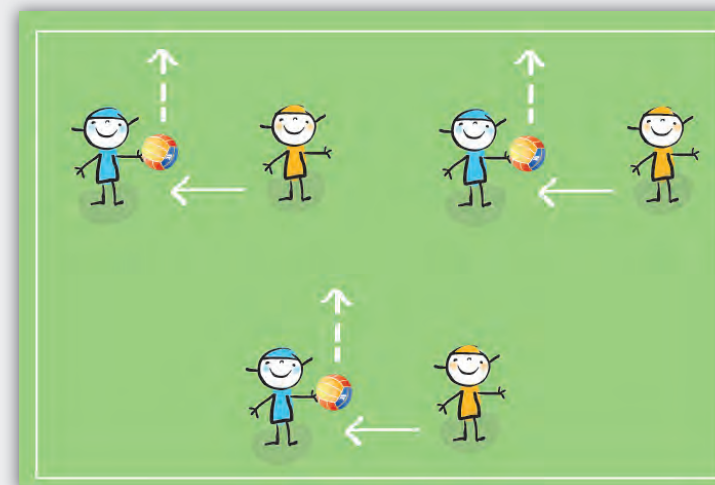
1. Nome do exercício:

Ponte da bola.

2. Objetivo: desenvolver a agilidade, o tempo de reação e o deslocamento.

3. Descrição: em duplas, os alunos se posicionarão de costas um para o outro, sendo que um deles estará com uma bola de vôlei em suas mãos. O aluno com a bola a quicará no chão com muita força procurando a bola se eleve o máximo possível acima da sua cabeça, emitindo assim um aviso sonoro. O estímulo auditivo será o sinal para que aluno sem a bola vire-se, passe por debaixo da bola e a pegue em suas mãos.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 03

1. Nome do exercício:

Bola no arco.

2. Objetivo: desenvolver o lançamento, deslocamento, tempo de reação e agilidade.

3. Descrição: espalhe arcos pela quadra. Um aluno com a bola fará um lançamento para o alto, com o objetivo de acertar um dos arcos. Enquanto isso, outro aluno deverá entrar no arco escolhido e tentar pegar a bola antes que ela toque o solo.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e arcos.

ATIVIDADE 04

1. Nome do exercício:

Chute para o gol.

2. Objetivo: desenvolver a agilidade, tempo de reação e precisão.

3. Descrição: em trios, os alunos se posicionarão próximos de seus companheiros no espaço de jogo. Um dos alunos que compõe o trio estará em posse de bola e os outros dois alunos deverão estar em posse de um cone. O aluno com a bola a chutará contra a parede. Nesse momento, os alunos com os cones montarão um gol para que a bola rebata na parede e retorne no espaço por eles demarcado.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e cones.

ATIVIDADE 05

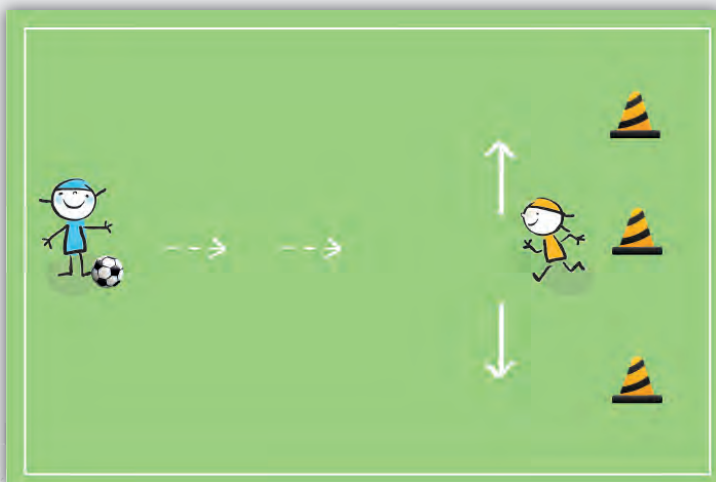
1. Nome do exercício:

Acerte o cone.

2. Objetivo: desenvolver a habilidade de chutar, precisão do chute e antecipação.

3. Descrição: um aluno deverá chutar uma bola para derrubar um dos três cones que estarão posicionados em linha há alguns metros a sua frente. Um segundo aluno, posicionado entre o portador da bola e os cones, tentará interceptar a bola chutada, impedindo que esta derrube os cones. Para isso poderá deslocar-se lateralmente, como um goleiro.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e cones.

ATIVIDADE 06

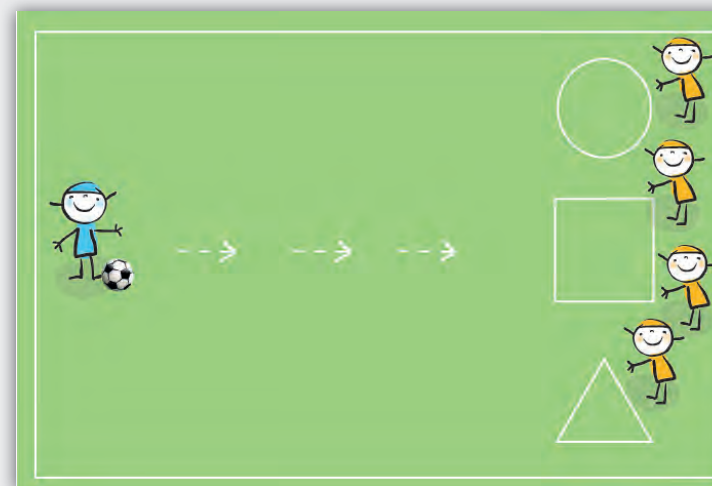
1. Nome do exercício:

Acerte a figura.

2. Objetivo: trabalhar a precisão do chute e percepção.

3. Descrição: o professor deverá desenhar figuras geométricas (quadrado, círculo, triângulo) no chão do espaço de jogo. Essas figuras podem ser desenhadas com giz. Um aluno deverá chutar uma bola para que a mesma acerte uma das figuras desenhadas pelo professor. Enquanto isso, os outros alunos deverão mostrar qual foi a figura alvo.

4. Desenho



5. Materiais: bola e giz.

Habilidades técnicas

CAPÍTULO

Pablo Juan Greco
Gustavo De Conti Teixeira Costa
Camila de Sousa Teixeira
Carolina Drumond P. Carreiro
Fabiola de Araújo Cabral
Juliana C. de Abreu Teixeira
Karina Costa Alcântara
Livia Penido Alípio
Poliana Gonzaga Rocha

6.2.7 Atencipação defensiva

ATIVIDADE 01

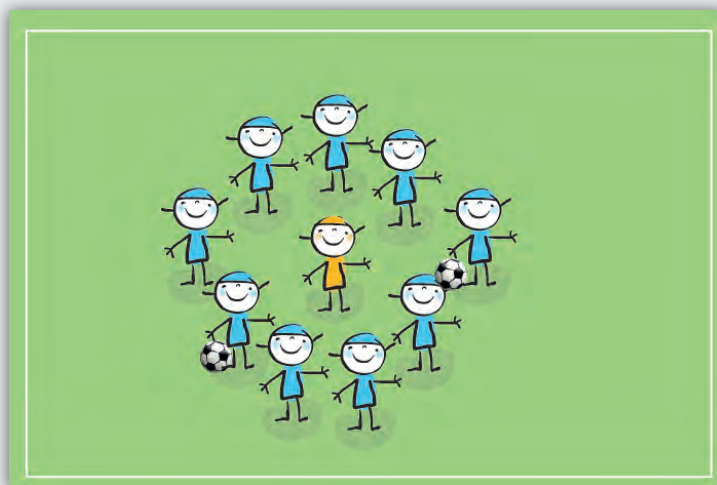
1. Nome do exercício:

Peruzinho com duas bolas.

2. Objetivo: perceber os deslocamentos dos alunos na defesa para que o passe não seja interceptado ou antecipado.

3. Descrição: em círculo, um grupo de alunos trocará passes usando duas bolas, sendo permitidos até dois toques na bola. Outros dois alunos tentarão interceptar os passes. O aluno que errar o passe será o próximo peruzinho.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 02

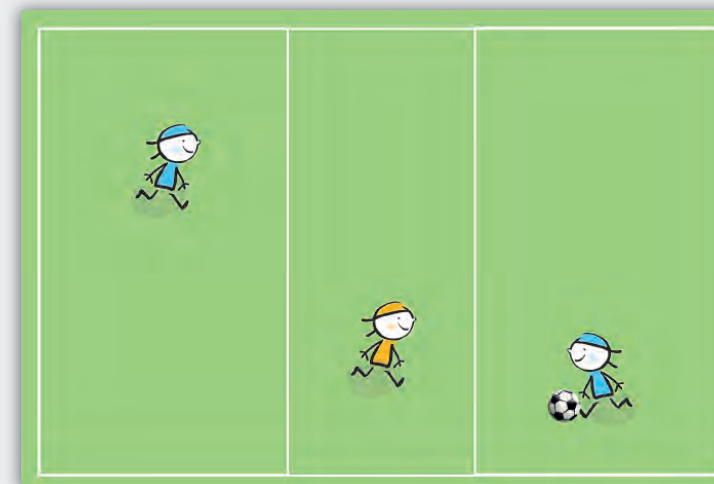
1. Nome do exercício:

Passes antes.

2. Objetivo: evitar que o aluno na defesa intercepte os passes.

3. Descrição: em trio, os alunos se posicionarão em uma área conformada por três quadrantes. Dois dos alunos deverão trocar passes entre si, enquanto que um defensor, no quadrante central do espaço de jogo, deverá interceptar esses passes. Cada aluno no ataque nos quadrantes externos poderá movimentar-se apenas em seu quadrante.

4. Desenho



5. Materiais: bolas, pratinhos demarcatórios ou giz.

ATIVIDADE 03

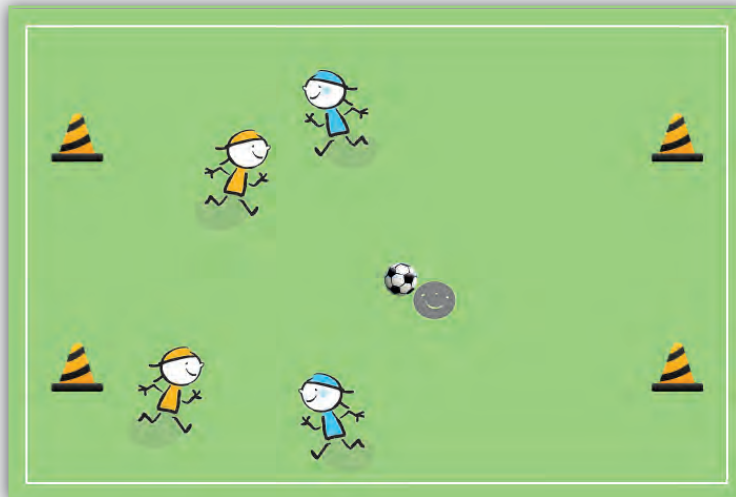
1. Nome do exercício:

Passê e gol.

2. Objetivo: evitar que os alunos na defesa recuperem a posse de bola.

3. Descrição: em um espaço de jogo de aproximadamente 20x15m, os alunos deverão jogar na estrutura funcional de 2x2+1. O objetivo de cada uma das equipes é marcar o gol, para o qual será necessário trocar um mínimo de cinco passes entre os companheiros de equipe. O coringa irá ajudar a equipe que estiver em posse de bola.

4. Desenho



5. Materiais: bolas, coletes e cones.

ATIVIDADE 04

1. Nome do exercício:

Defender o cone.

2. Objetivo: evitar que o defensor intercepte o passê.

3. Descrição: no espaço de jogo estarão posicionados três cones em linha, a uma distância de 3 m entre eles. Os alunos se organizarão em trios, sendo dois em ataque e um em defesa. O aluno de posse da bola estará a uma distância de 3 m do cone central. O seu objetivo será antecipar os deslocamentos do defensor, posicionado entre o homem com a bola e os cones, e então realizará o passê para o segundo atacante, posicionado atrás do defensor e dos cones. O atacante sem a bola deverá se posicionar em um dos cones não defendidos pelo defensor. O professor determinará o tempo para que cada um dos alunos possa executar todas as funções.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e cones.

ATIVIDADE 05

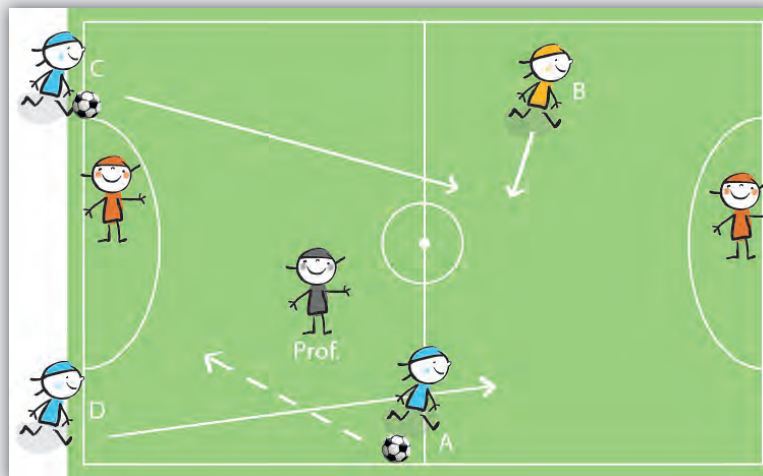
1. Nome do exercício:

Recuperação defensiva.

2. Objetivo: desenvolver ações ofensivas em situações de superioridade e igualdade numérica.

3. Descrição: os alunos serão divididos em duas equipes de três integrantes, cada qual identificada por uma cor de colete. A atividade tem início com um aluno (A) da equipe atacante que realizará o passe para o treinador, que o devolve a bola para e para finalização. No mesmo instante em que o professor realizar o passe, os atacantes (C e D) sairão em posse de outra bola em direção ao seu campo de ataque contra o defensor B. Assim que finalizar, o atacante A fará a transição defensiva e deverá voltar para seu campo de defesa para auxiliar seu companheiro (B). Dois goleiros estarão posicionados, cada um em uma das metas, e terão objetivo de impedir o sucesso ofensivo.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e cones.

ATIVIDADE 06

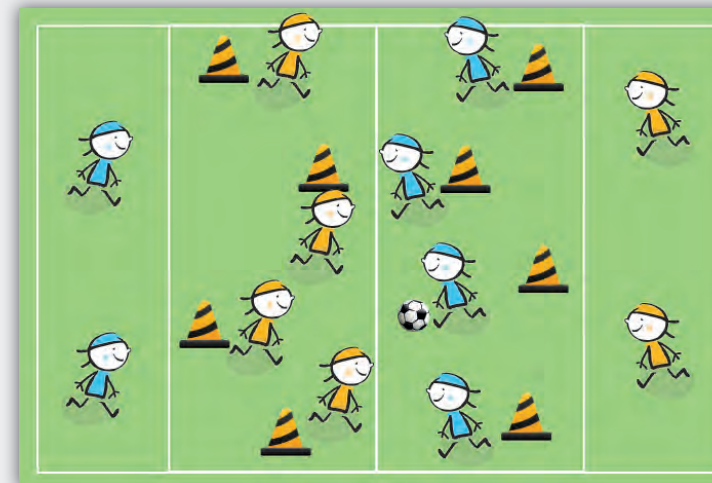
1. Nome do exercício:

O caçador.

2. Objetivo: manter a posse de bola e evitar que os defensores interceptem o passe ou o arremesso.

3. Descrição: o espaço de jogo deverá ser dividido em quatro setores. No segundo e terceiro setores serão espalhados cones que deverão ser defendidos pelas equipes B e A, respectivamente. No primeiro setor jogarão dois alunos da equipe A; no segundo setor jogarão quatro alunos da equipe B; no terceiro setor jogarão quatro alunos da equipe A e no quarto setor jogarão dois alunos da equipe B. A equipe em posse de bola deverá trocar passes entre si, objetivando derrubar os cones da equipe adversária. A equipe em defesa deverá defender os seus cones, bem como antecipar ao passe dos atacantes para reaver a posse de bola para a sua equipe. Vencerá a equipe que derrubar todos os cones do adversário ou que derrubar mais cones em um determinado tempo.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e cones.

Habilidades técnicas

CAPÍTULO

Pablo Juan Greco
Gustavo De Conti Teixeira Costa
Camila de Sousa Teixeira
Carolina Drumond P. Carreiro
Fabiola de Araújo Cabral
Juliana C. de Abreu Teixeira
Karina Costa Alcântara
Livia Penido Alípio
Poliana Gonzaga Rocha

6.2.8 Observar os
deslocamentos

ATIVIDADE 01

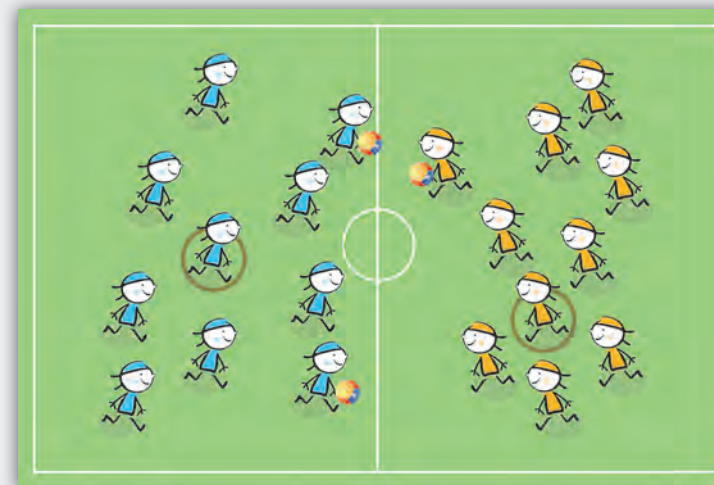
1. Nome do exercício:

Queimada de três elementos.

2. Objetivo: arremessar ou passar a bola conforme os deslocamentos dos adversários e dos colegas observando os deslocamentos dos defensores.

3. Descrição: divide-se o espaço de jogo em duas meia quadras. Reserva-se ainda um espaço nos fundos para os alunos que forem 'queimados'. Os times são formados, ocupando cada equipe uma das metades da quadra. Os elementos do jogo são: uma bola (utilizada para 'queimar' o adversário); duas outras bolas diferenciadas, uma para cada equipe, indicando que o possuidor das mesmas não pode ser queimado e um arco em cada meia quadra, que também impede que o aluno que posicionado em seu interior seja 'queimado', sendo que arremessar a bola no mesmo seja o considerado queimado. Quando restar apenas dois alunos em uma das equipes, as bolas e os arcos não poderão ser utilizados como 'piques'. Do fundo da quadra, o aluno 'queimado' pode continuar tentando queimar a equipe adversária. A partida termina quando todos os alunos de uma equipe forem queimados.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e arcos.

ATIVIDADE 02

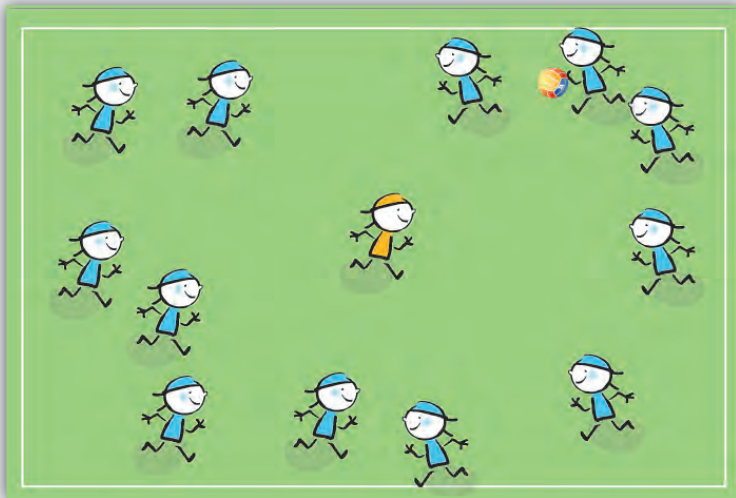
1. Nome do exercício:

Pegador sem bola.

2. Objetivo: arremessar ou passar a bola conforme os deslocamentos dos adversários e dos colegas.

3. Descrição: a atividade será realizada em um espaço delimitado, no qual um aluno será escolhido para ser o pegador, enquanto os outros alunos deverão se esquivar do mesmo. Haverá uma ou mais bolas com os participantes, de forma que os alunos deverão trocar passes, e quem estiver com a posse da mesma não poderá ser pego. O aluno que for tocado pelo pegador ou que permanecer em posse da bola por mais de 3 segundos, tornar-se-á o pegador.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 03

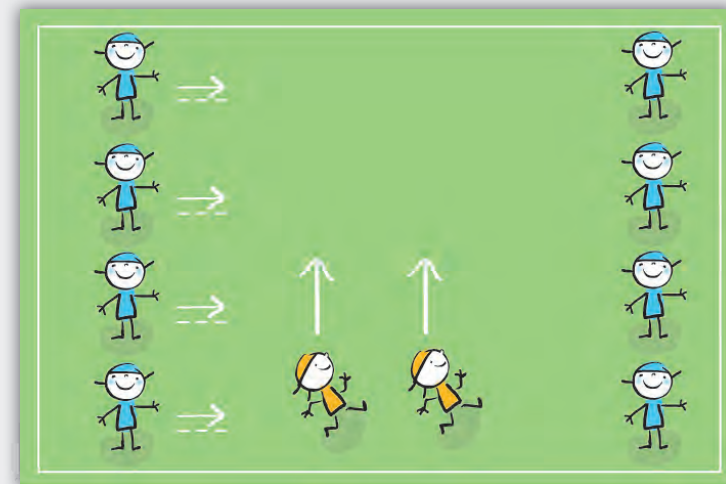
1. Nome do exercício:

Corredor polonês.

2. Objetivo: passar a bola conforme os deslocamentos dos adversários e dos colegas.

3. Descrição: formam-se duplas, com uma bola de futsal cada. Os alunos de cada uma das duplas devem realizar o maior número possível de passes rasteiros entre si. Concomitantemente, uma dupla deverá passar correndo no meio do corredor polonês, sem que a bola das demais duplas os toque.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de futsal ou iniciação.

ATIVIDADE 04

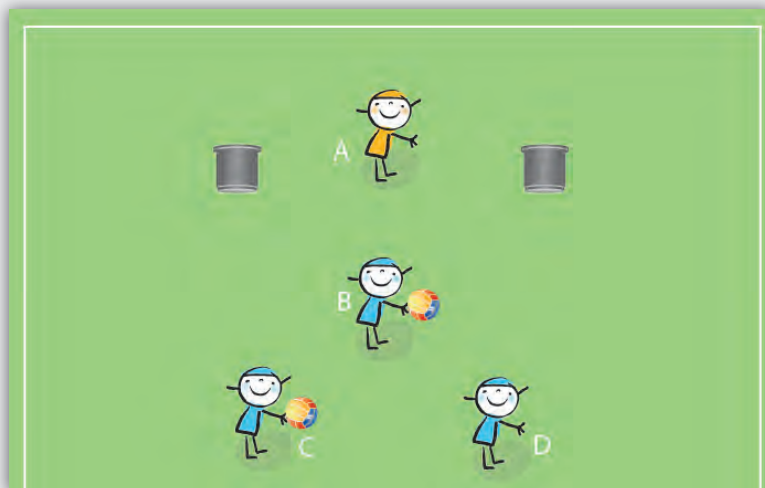
1. Nome do exercício:

Acerte o balde.

2. Objetivo: arremessar ou passar a bola conforme os deslocamentos dos adversários e dos colegas.

3. Descrição: haverá dois baldes no chão do espaço de jogo. O aluno A deverá ficar entre eles, de costas para o aluno B, que lançará, com as mãos, uma bola tentando acertar um dos baldes. Ao sinal, seja do professor ou do aluno que irá lançar a bola, o aluno A deverá virar e escolher um dos baldes para defender, sendo que o tempo para isso é muito curto. Ao mesmo tempo, o aluno C, que estará com outra bola, deverá trocar passes com o aluno D. Se o aluno A conseguir pegar a bola jogada pelo aluno B, ele tentará interceptar a troca de passes entre os alunos C e D.

4. Desenho



5. Materiais: baldes e bolas.

ATIVIDADE 05

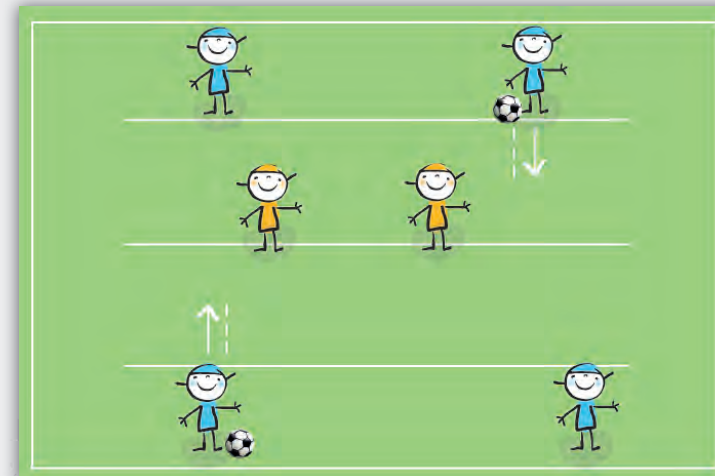
1. Nome do exercício:

Troque se puder.

2. Objetivo: arremessar ou passar a bola conforme os deslocamentos dos adversários e dos colegas.

3. Descrição: o jogo precisará de três demarcações ao solo. Após a primeira marca estarão dois alunos do time A; na demarcação do meio ficarão dois alunos do time B e na terceira ficarão dois alunos do time A. O time A deverá passar a bola de um lado para o outro, bem como os integrantes dessa equipe deverão trocar de espaço de jogo. Se o fizerem, o time A marca um ponto. A equipe B deve tocar a bola ou os adversários para marcarem um ponto.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

ATIVIDADE 06

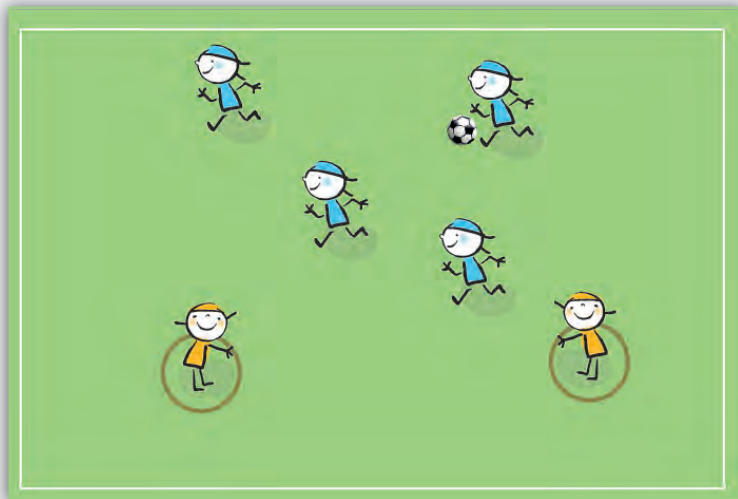
1. Nome do exercício:

Pique-pessoa-bola.

2. Objetivo: arremessar ou passar a bola conforme os deslocamentos dos adversários e dos colegas.

3. Descrição: quatro alunos irão trocar passes entre si, utilizando-se das mãos. Enquanto isso, dois outros alunos estarão sentados, cada um dentro de um arco disposto nas laterais do espaço. Ao sinal do professor, as pessoas sentadas irão se levantar e tentar pegar a pessoa que está com a bola. Caso isso ocorra, a pessoa que foi pega troca de lugar com a pessoa que a pegou.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e arcos.



Basquetebol

CAPÍTULO

Juan Carlos P. Moraes
Alexandre Santos Anselmo
Cleiton Pereira Reis

7.1

1 X 1 + 1

PRINCIPIANTE 01

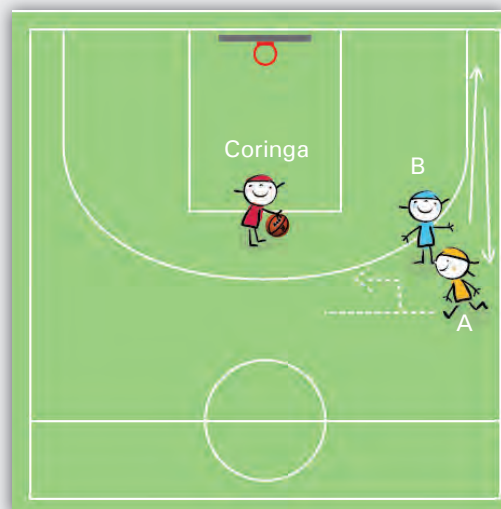
1. Nome do jogo:

Finta e recebe.

2. Objetivo: vivenciar a situação de receber a bola no perímetro ou realizar um *back door*.

3. Descrição: o jogo será na estrutura funcional de 1x1+1. O coringa (+1) posicionado na cabeça do garrafão e o atacante 'A' e o defensor 'B' na ala. O aluno 'A' realiza um movimento de finta correndo em direção à cesta e voltando em direção à lateral. Se 'B' conseguir acompanhar 'A' quando estiver aproximando da lateral, esse deve mudar a direção e tentar receber a bola pelas costas do defensor (*back door*). Caso o defensor não acompanhe o atacante, ele recebe a bola e joga 1x1.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol.

1 X 1 + 1

PRINCIPIANTE 02

1. Nome do jogo:

Coringa na defesa.

2. Objetivo: permitir ao aluno vivenciar a situação de superioridade numérica na defesa.

3. Descrição: o jogo será na estrutura funcional de 1x1+1. O coringa (+1) posicionado na área restritiva e o atacante 'A' e o defensor 'B' na ala. O aluno 'A' com posse de bola parte para o ataque em direção à cesta. O aluno 'B' deverá defender e evitar a cesta, só que desta vez conta com a ajuda do coringa na defesa. O coringa deverá permanecer na área restritiva evitando o arremesso à cesta e não poderá participar do rebote. Se B recuperar a posse de bola poderá iniciar o ataque e A assumirá a defesa. O coringa permanecerá na função de defesa dentro da área restritiva.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol.

1 X 1 + 1

INTERMEDIÁRIO 01

1. Nome do jogo:

Coringa livre.

2. Objetivo: permitir ao aluno vivenciar a situação de bloqueio na bola, servir e ir (*given and GO*) e cruzamentos.

3. Descrição: o jogo será na estrutura funcional de 1x1 + 1. O coringa (+1) posicionado na cabeça do garrafão e o atacante 'A' e o defensor 'B' na ala. O aluno 'A' realiza um movimento de finta correndo em direção à cesta e voltando em direção à lateral. Ao receber a bola, 'A' pode jogar 1x1 utilizando o coringa e passar a bola e cortando para a cesta (*give and go*) ou cruzando por trás dele e pegando a bola da sua mão. Outra opção é o coringa realizar um bloqueio em 'B'.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol.

1 X 1 + 1

INTERMEDIÁRIO 02

1. Nome do jogo:

Coringa na defesa.

2. Objetivo: permitir ao aluno vivenciar a situação de superioridade numérica na defesa.

3. Descrição: o jogo será na estrutura funcional de 1x1 + 1. O coringa (+1) posicionado na área restritiva e o atacante 'A' e o defensor 'B' na ala. O aluno 'A' com posse de bola parte para o ataque em direção à cesta. O aluno 'B' deverá defender e evitar a cesta, só que desta vez conta com a ajuda do coringa na defesa. O coringa deverá permanecer na área restritiva evitando o arremesso à cesta. Se 'B' recuperar a posse de bola, poderá iniciar o ataque e 'A' assumirá a defesa. O coringa permanecerá na função de defesa dentro da área restritiva podendo participar do rebote e passar a bola para 'B'.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

1 X 1 + 1

AVANÇADO 01

1. Nome do jogo:

Perceber o coringa.

2. Objetivo: permitir aos alunos vivenciarem a situação de 1x1 + 1 com vários jogadores no mesmo espaço.

3. Descrição: o jogo será na estrutura funcional de 1x1 + 1. Os alunos se posicionam em volta da linha de três pontos e em duplas, um em posição de ataque e outro na defesa. Vários coringas (+ 1) esperam passes posicionados na meia quadra. Ao sinal do professor, os atacantes iniciam o ataque de 1x1, podendo utilizar os coringas.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol.

1 X 1 + 1

AVANÇADO 02

1. Nome do jogo:

Coringa no ataque e na defesa.

2. Objetivo: permitir a vivência dos diferentes meios táticos individuais no ataque e na defesa com ajuda do coringa.

3. Descrição: o jogo será na estrutura funcional de 1x1 + 1. O coringa posicionado na meia quadra e o atacante 'A' e o defensor 'B' na ala. O aluno 'A' com posse de bola parte para o ataque em direção à cesta. O aluno 'B' deverá defender e evitar a cesta. O coringa jogará inicialmente no ataque, porém se não receber um passe durante os primeiros 5 segundos, assumirá a função de defesa auxiliando 'B'. Se 'B' recuperar a posse de bola, poderá iniciar o ataque e 'A' assumirá a defesa. O coringa retomará a função no ataque com a mesma regra de tempo para receber o passe.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol.

1 X 1

PRINCIPIANTE 01

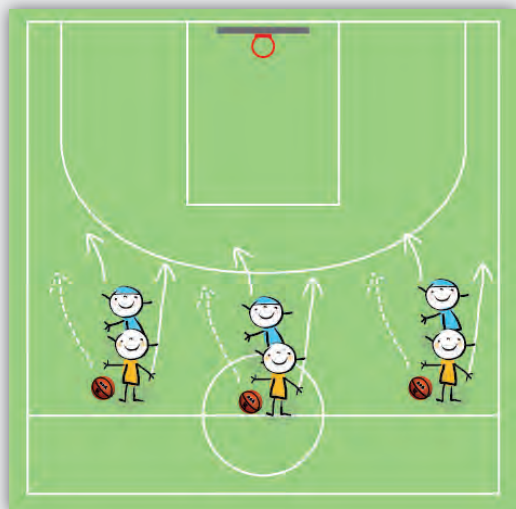
1. Nome do jogo:

Posição de tripla ameaça.

2. Objetivo: .

3. Descrição: o jogo será na estrutura funcional de 1x1. Os alunos em duplas (3 a 4 duplas) posicionados a 1 m da linha de três pontos. O defensor 'A' inicia a atividade segurando a bola e posicionado atrás do atacante 'B'. O aluno 'A' deverá lançar a bola perto da linha de três pontos, correrá em direção à bola e tentará se posicionar entre o atacante e a cesta. O aluno 'A' corre para pegar a bola e assumir a posição básica de ataque. O atacante tem que perceber a distância da cesta e do defensor. Eles jogam até ocorrer a cesta ou a defesa recuperar a bola.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol.

1 X 1

PRINCIPIANTE 02

1. Nome do jogo:

Passes e ataque.

2. Objetivo: assumir a função de ataque e de defesa em situações de imprevisibilidade.

3. Descrição: os alunos em duplas e com uma bola se posicionam de frente para a tabela e a 1 m da linha de três pontos. Eles deverão trocar passes e se movimentar pela meia quadra toda. O jogo será na estrutura funcional de 1x1. Ao sinal do professor, o aluno que estiver com posse de bola partirá no ataque para fazer a cesta e o aluno que estiver sem bola assumirá a defesa'.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

1 X 1

INTERMEDIÁRIO 01

1. Nome do jogo:

Corte e arremesso.

2. Objetivo: permitir ao aluno vivenciar situações em que tenha que selecionar o tipo de finalização mais adequada: bandeja ou arremesso.

3. Descrição: os alunos em duplas (3 a 4 duplas) posicionados a 1 m da linha de três pontos. O jogo será na estrutura funcional de 1x1. O defensor 'A' em posição básica e o atacante 'B' de posse de bola de frente para a cesta. Dentro do garrafão são colocados alguns cones que imitarão defensores. O Atacante inicia a jogada, driblando a bola e realizando fintas e mudanças de direção tentando cortar 'B'. Ao realizar o corte 'A' deve perceber se há um cone entre ele e a cesta e tomar a decisão de finalizar em bandeja ou arremessar.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol e cones.

1 X 1

INTERMEDIÁRIO 02

1. Nome do jogo:

Manter a bola.

2. Objetivo: assumir a função de ataque e de defesa em situações de imprevisibilidade.

3. Descrição: os alunos em duplas e com uma bola se posicionam de frente para a tabela. O jogo será na estrutura funcional de 1x1 sem finalização. Ao sinal do professor, o aluno que estiver com posse de bola partirá para o contra-ataque para a tabela contrária e o aluno que estava na defesa deverá reagir e evitar a cesta ou recuperar a posse de bola.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol.

1 X 1

AVANÇADO 01

1. Nome do jogo:

Ataque e contra-ataque.

2. Objetivo: permitir ao aluno vivenciar a situação de rebote, de jogo do pivô e de contra-ataque primário.

3. Descrição: 'A' e 'B' posicionados dentro da área restritiva. O professor lança a bola em direção à cesta de maneira que ocorra um rebote. O aluno que pegar o rebote deverá partir para o ataque jogando 1x1 dentro da área restritiva. O aluno na defesa deverá estar atento para recuperar a posse de bola ou pegar o rebote para sair driblando em direção para a outra tabela e criar uma situação de 1x1 no contra-ataque.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol.

1 X 1

AVANÇADO 02

1. Nome do jogo:

Escolha o ataque.

2. Objetivo: vivenciar as diferentes funções dos jogadores em situação de 1x1.

3. Descrição: os alunos em duplas e com uma bola se posicionam de frente para a tabela e a 1 m da linha de três pontos. Eles deverão trocar passes e se movimentar pela meia quadra toda. O jogo será na estrutura funcional de 1x1. Ao sinal do professor, o aluno que estiver com posse de bola partirá no ataque para fazer a cesta assumindo a função de ala e tentando fazer a cesta com um arremesso de três pontos, em suspensão ou em bandeja. Se não der certo, só poderá fazer a cesta executando jogo de pivô.

4. Desenho



5. Materiais: bolas.

2 X 1

PRINCIPIANTE 01

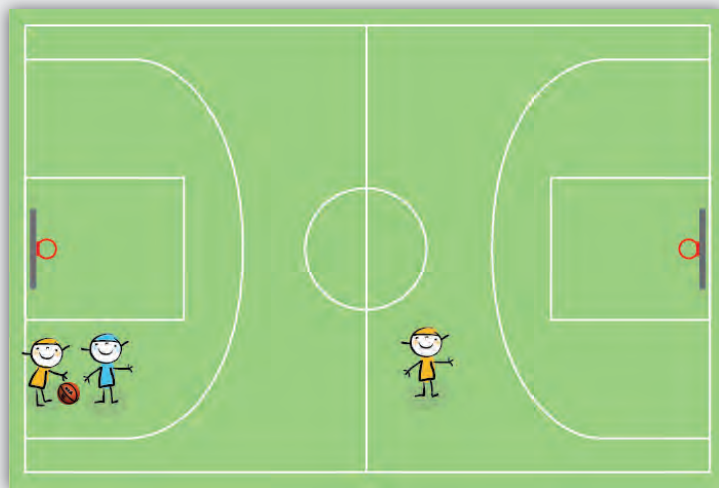
1. Nome do jogo:

Dois atacam.

2. Objetivo: vivenciar as diferentes ações táticas de grupo em situação de 2x1.

3. Descrição: os alunos se posicionam em duplas na linha de fundo da quadra. Ao escutarem o sinal se deslocam em direção para a outra tabela em situação de jogo 1x1. Ao ultrapassarem a linha central, outro jogador que está esperando para atacar se une ao outro atacante formando uma situação de 2x1. O jogador que estava na defesa sai junto com o jogador que fez o último arremesso e se dirigem para a outra tabela. Outro jogador deverá se posicionar na linha central para defender e formar novamente uma situação de 2x1.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

2 X 1

PRINCIPIANTE 02

1. Nome do jogo:

Defesa - ataque.

2. Objetivo: aplicar as diferentes ações táticas individuais na defesa e de grupo no ataque em situação de 2x1.

3. Descrição: os alunos em trios na meia quadra oportunizam uma situação de 2x1 sem finalização. Se o jogador na defesa interceptar um passe ou tirar a bola das mãos de um dos colegas, inicia o ataque em direção à tabela e o aluno que não estava envolvido na ação de perda da posse de bola o acompanha. O jogador que perdeu a posse de bola tem que reagir e defender para evitar a cesta. Todos os alunos deverão passar por todas as funções.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

2 X 1

INTERMEDIÁRIO 01

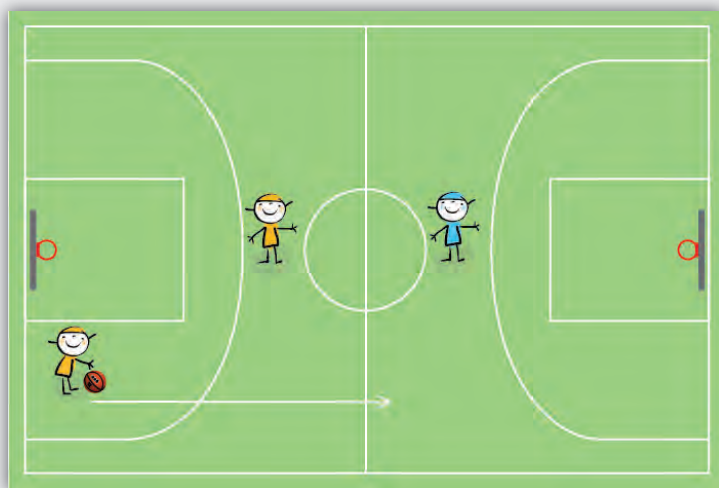
1. Nome do jogo:

Dois no contra-ataque.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 2x1 no contra-ataque.

3. Descrição: os alunos se posicionam em duplas na linha de fundo da quadra. Ao escutarem o sinal se deslocam em direção para a outra tabela em situação de contra-ataque. Ao ultrapassarem a linha central se posicionará outro jogador para defender, formando uma situação de 2x1. O jogador que estava na defesa sai junto com o jogador que fez o último arremesso e se dirigem para a outra tabela em situação de contra-ataque. Outro jogador deverá esperar na linha central para realizar a defesa e jogar 2x1.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

2 X 1

INTERMEDIÁRIO 02

1. Nome do jogo:

Escolha com quem atacar.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 2x1.

3. Descrição: os alunos em trios na meia quadra deverão trocar passes sem realizar finalização. Ao sinal do professor, o jogador com posse de bola inicia o ataque em direção à tabela e escolhe um dos colegas para colaborar no ataque realizando um passe. O aluno que não recebeu o passe deverá reagir e defender para evitar a cesta. Todos os alunos deverão passar por todas as funções.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

2 X 1

AVANÇADO 01

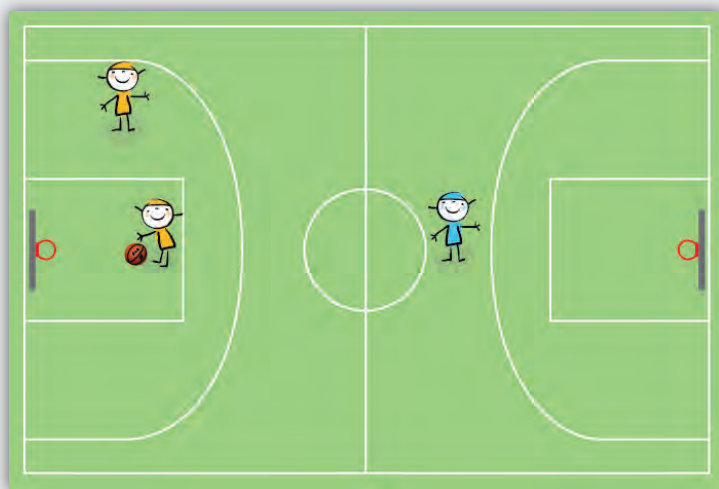
1. Nome do jogo:

Ataque e contra-ataque.

2. Objetivo: aplicar as diferentes ações táticas entre dois jogadores.

3. Descrição: os alunos se posicionam em duplas na meia quadra em situação de 2x0. Os atacantes deverão executar ações de ataque e finalizar. O jogador que pegar o rebote deverá sair em contra-ataque e o outro jogador deverá defender e oportunizar uma situação de 1x1. Ao chegarem à linha central, outro jogador se juntará à defesa e criarão uma situação de 2x1.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

2X 1

AVANÇADO 02

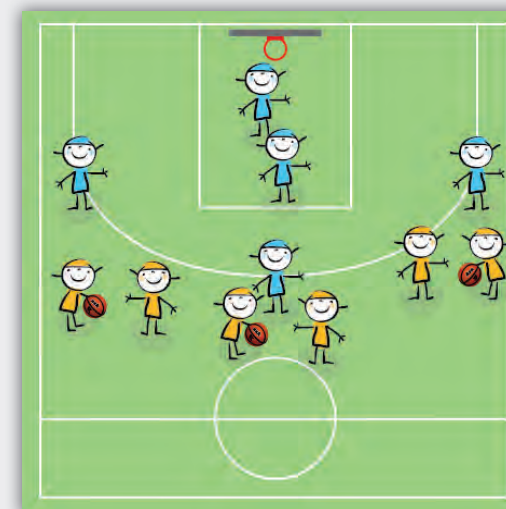
1. Nome do jogo:

Escolha o setor para atacar.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 2x1.

3. Descrição: serão posicionados cinco jogadores na defesa, dois dentro da área restritiva e três no perímetro. Esses jogadores deverão defender em zona. Três duplas no ataque e com posse de bola se posicionarão na meia quadra toda. Os jogadores no ataque deverão se deslocar e atacar sempre em situação de 2x1. Os defensores posicionados no perímetro deverão forçar arremessos de três pontos e evitar a penetração. Os defensores posicionados na área restritiva deverão evitar os arremessos próximos da cesta e pegar o rebote. O professor estabelecerá um período de tempo para a troca das funções.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

2 X 2 + 1

PRINCIPIANTE 01

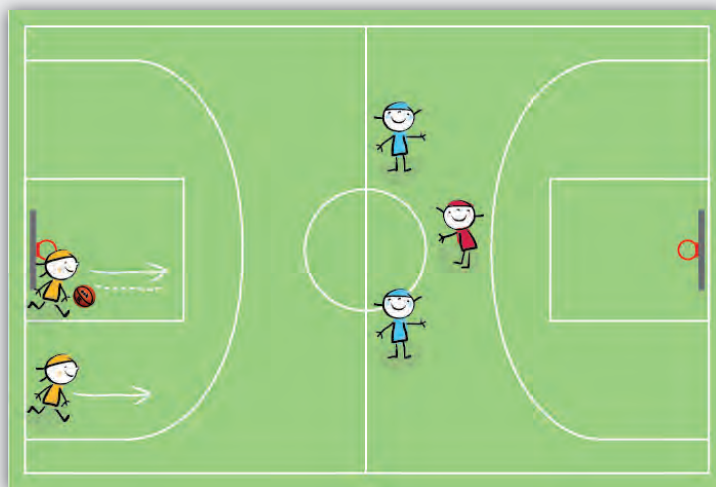
1. Nome do jogo:

Contra-ataque com coringa.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 2x2 + 1 no contra-ataque.

3. Descrição: os alunos se posicionam em duplas na linha de fundo da quadra. Ao sinal do professor, deslocam-se em direção para a outra tabela trocando passes (máximo, 02 passes). Ao ultrapassarem a linha central, outros dois jogadores estão esperando-os para defender. O coringa se posiciona em qualquer lugar da meia quadra ofensiva e colabora no ataque oportunizando situações de 2x2 + 1. Finalizada a ação do ataque, os jogadores que estavam na defesa se dirigem para a outra tabela e jogam no ataque utilizando o mesmo coringa 2x2 + 1. Quem defende são os colegas que estavam na fila esperando.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

2 X 2 + 1

PRINCIPIANTE 02

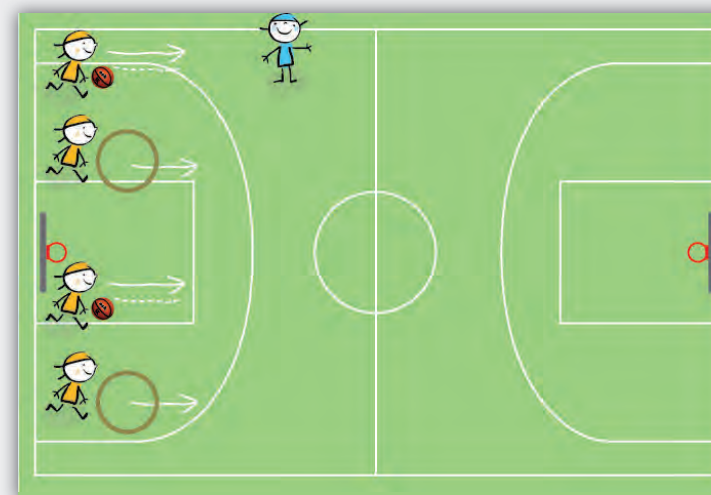
1. Nome do jogo:

Driblar, rolar e atacar.

2. Objetivo: aplicação dos diferentes meios táticos de grupo em situação de 2x2 + 1.

3. Descrição: os alunos se posicionam em duplas na linha de fundo da quadra. Cada dupla ficará ao lado da tabela e sobre a linha de fundo. Ao sinal do professor, as duplas deverão se deslocar em direção para a outra tabela, realizando drible e rolando um arco. A dupla que primeiro chegar à linha de fundo contrária começará o contra-ataque e a outra dupla deverá reagir e defender para evitar a cesta. O coringa se posiciona em qualquer lugar da meia quadra ofensiva e colabora no ataque oportunizando a situação de 2x2 + 1.

4. Desenho



5. Materiais: bola de basquetebol, cones e tabela.

2 X 2 + 1

INTERMEDIÁRIO 01

1. Nome do jogo:

Passé ao coringa.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 2x2 + 1.

3. Descrição: os alunos se posicionam em volta da linha de três pontos em quartetos, dois em posição de ataque e dois na defesa. Vários coringas (+ 1) esperam passes posicionados na meia quadra. Ao sinal do professor, os atacantes iniciam o ataque de 2x2, podendo utilizar os coringas.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

2 X 2 + 1

INTERMEDIÁRIO 02

1. Nome do jogo:

Coringa fixo.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 2x2 + 1 com ênfase no jogo com o pivô.

3. Descrição: os alunos se posicionam em volta da linha de três pontos em quartetos, dois em posição de ataque e dois na defesa. Três coringas (+ 1) esperam passes posicionados na área restritiva, assumem a função de pivô baixo e pivô alto. Ao sinal do professor, os atacantes iniciam o ataque de 2x2, podendo utilizar os coringas. Os coringas podem trocar de posições entre eles dependendo das situações que forem acontecendo no ataque.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

2 X 2 + 1

AVANÇADO 01

1. Nome do jogo:

Jogo do coringa.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 2x2 + 1 com ênfase na participação do coringa na realização de bloqueios e de cruzamentos.

3. Descrição: os alunos se posicionam em volta da linha de três pontos em quartetos, dois em posição de ataque e dois na defesa. Três coringas (+ 1) esperam passes posicionados na meia quadra. Ao sinal do professor, os atacantes iniciam o ataque de 2x2. Durante o ataque, os coringas deverão realizar bloqueios diretos (defensor do jogador com bola) e indiretos (defensor do jogador sem bola) e combinar com os atacantes para executar cruzamentos. A cesta só é válida se a dupla no ataque realizar qualquer um dos meios táticos citados com ajuda do coringa. Se a dupla na defesa recuperar a posse de bola, inicia o ataque em colaboração com os coringas.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

2 X 2 + 1

AVANÇADO 02

1. Nome do jogo:

Libertar o coringa.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 2x2 + 1 com ênfase na realização de bloqueios, cruzamentos e pontes aéreas.

3. Descrição: os alunos oportunizam uma situação de 2x2 na meia quadra. O coringa, inicialmente, estará na função de ala em um local fixo. O objetivo dos times no ataque é libertar o coringa permitindo-lhe cada vez mais participar do jogo. Para isso, os atacantes deverão realizar bloqueios, cruzamentos e pontes aéreas. Dessa maneira o coringa poderá, primeiramente, ocupar qualquer posição, depois realizar cruzamentos, participar dos bloqueios e, finalmente, participar do rebote. Em cada oportunidade de ataque, o coringa começa com a posição fixa e à medida que os atacantes consigam executar os meios táticos estabelecidos, terá mais liberdade para agir.

4. Desenho



5. Materiais: bola de basquetebol, cones e tabela.

2 X 2

PRINCIPIANTE 01

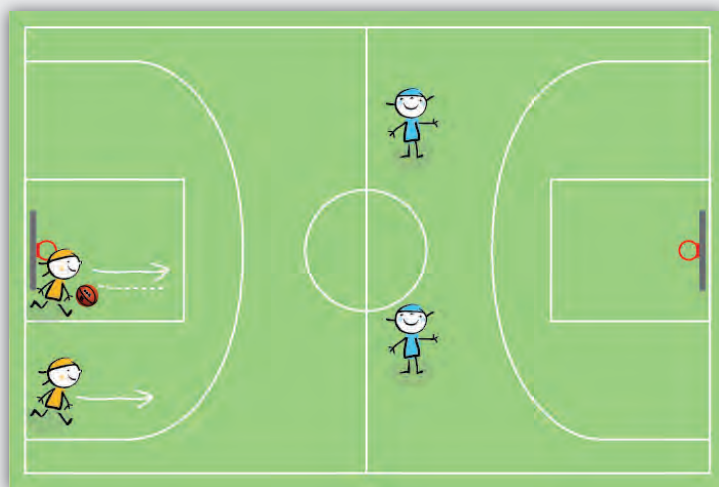
1. Nome do jogo:

Dupla na quadra inteira.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 2x2.

3. Descrição: os alunos se posicionam em duplas na linha de fundo da quadra. Ao sinal do professor, deslocam-se em direção para a outra tabela, trocando passes (máximo 2 passes). Ao ultrapassarem a linha central, outros dois jogadores estão esperando-os para defender (2x2). Finalizada a ação, os jogadores que estavam na defesa se dirigem para a outra tabela para jogar 2x2 no ataque, e entram dois colegas que estavam esperando.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

2 X 2

PRINCIPIANTE 02

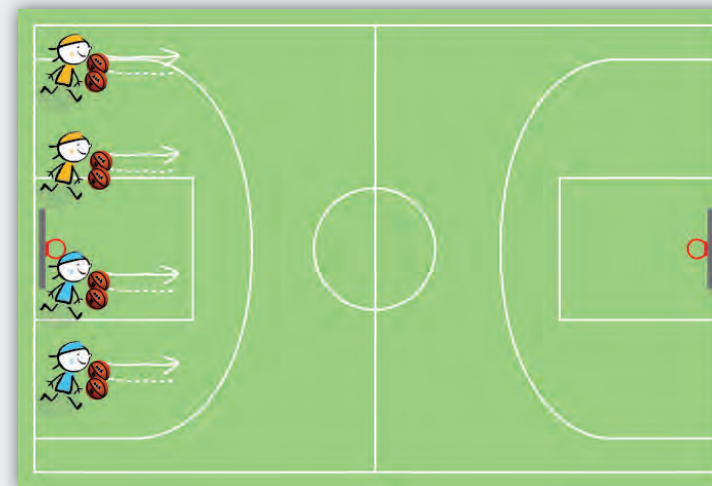
1. Nome do jogo:

Revezamento e ataque.

2. Objetivo: aplicação dos diferentes meios táticos de grupo em situação de 2x2.

3. Descrição: o jogo será na estrutura funcional de 2x2. Os alunos se posicionam em duplas na linha de fundo da quadra. Uma dupla ficará em cada lado da tabela, sobre a linha de fundo e cada integrante da dupla terá duas bolas. Ao sinal do professor, as duplas deverão se deslocar em direção para a outra tabela driblando as duas bolas. A dupla que primeiro chegar à linha de fundo contrária começará o ataque e a outra dupla deverá reagir e defender para evitar a cesta.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

2 X 2

INTERMEDIÁRIO 01

1. Nome do jogo:

1 X 1 mais 1 x 1.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 2x2.

3. Descrição: a meia quadra ofensiva se divide em dois setores usando a linha de arremesso livre e sua prolongação até as linhas laterais. Três duplas se posicionarão no setor I (local mais afastado da tabela) e três duplas se posicionarão no setor II (local mais próximo da tabela). Cada dupla no setor I vai ter uma bola e oportunizarão uma situação de 1x1. O objetivo do atacante nesse setor é fazer com que a bola chegue ao seu colega no ataque no setor II. Para isso, os jogadores no ataque no setor II deverão se desmarcar e procurar o melhor posicionamento para receber o passe e fazer a cesta. Se os defensores interceptarem a bola, os alunos trocam de funções.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

2 X 2

INTERMEDIÁRIO 02

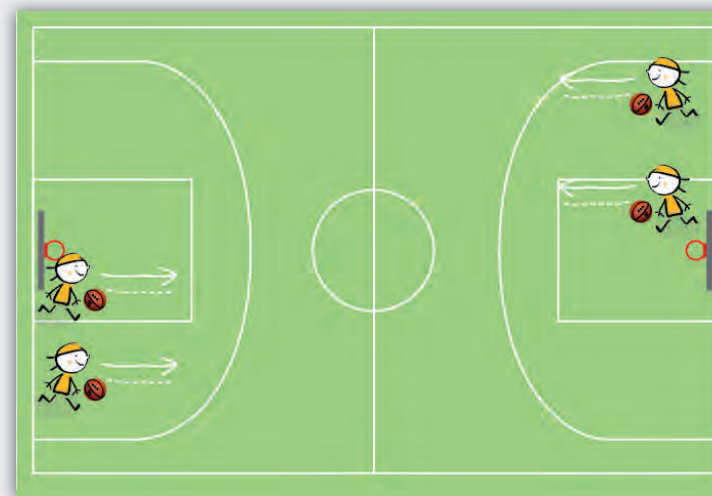
1. Nome do jogo:

Revezamento e ataque.

2. Objetivo: aplicação dos diferentes meios táticos de grupo em situação de 2x2.

3. Descrição: os alunos se posicionam em duplas na linha de fundo da quadra oposta. Uma dupla ficará em cada lado da tabela sobre a linha de fundo e cada integrante da dupla terá duas bolas. Ao sinal do professor, as duplas deverão se deslocar em direção para a outra tabela driblando as duas bolas até a linha central. A dupla que primeiro chegar partirá para o ataque na tabela do local que iniciaram o deslocamento. A outra dupla deverá reagir e se posicionar na defesa para evitar a cesta.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

2 X 2

AVANÇADO 01

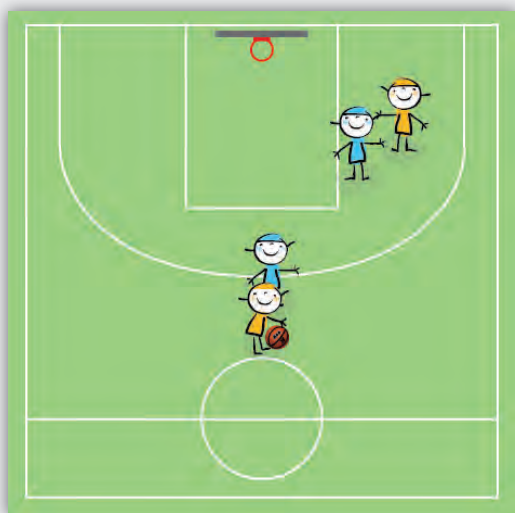
1. Nome do jogo:

Ataque e defesa com regras.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 2x2.

3. Descrição: os alunos organizados em duplas oportunizarão uma situação de 2x2 na meia quadra. Os jogadores no ataque deverão usar bloqueios, cruzamentos, passar e deslocar e ponte aérea nas ações de finalização para que a cesta seja válida. Os jogadores na defesa deverão marcar individualmente com ajuda ou flutuação. Os jogadores trocarão de funções depois de um período de tempo determinado pelo professor.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

2 X 2

AVANÇADO 02

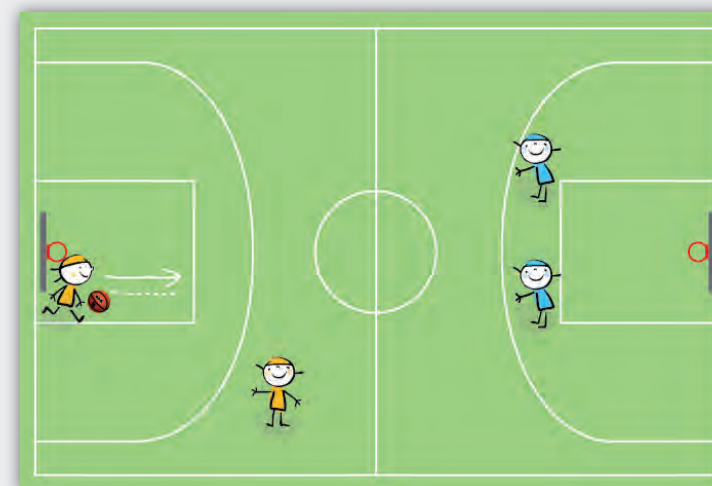
1. Nome do jogo:

Atacar duas vezes.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 2x2.

3. Descrição: os alunos, organizados em duplas e posicionados em uma das tabelas, deverão sair em situação de ataque rápido sem oposição em direção para a tabela contrária. Deverão finalizar e retornar novamente em situação de ataque rápido sem oposição. Ao finalizar devem estar atentos para defender porque uma nova dupla deverá sair em contra-ataque oportunizando uma situação de 2x2. Ao chegar à outra meia quadra, a dupla no ataque só poderá finalizar em situação de ataque posicionado. Depois de executar o arremesso, a dupla que estava no ataque deverá sair em situação de ataque rápido em direção à tabela contrária e retornar para iniciar uma nova situação de 2x2.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

3 X 2

PRINCIPIANTE 01

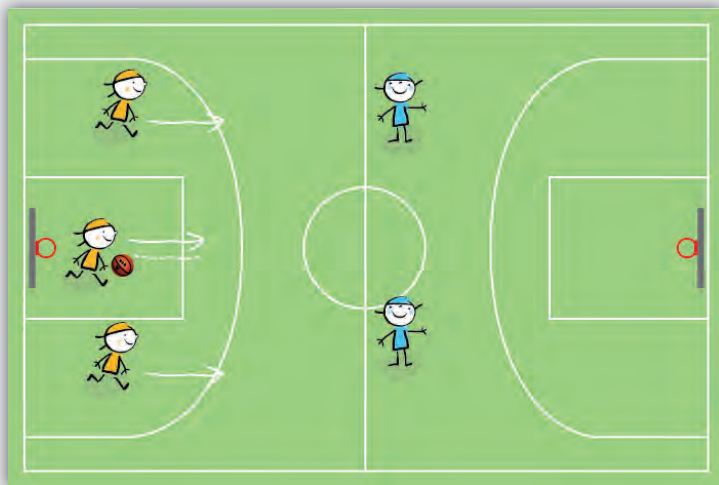
1. Nome do jogo:

Contra-ataque.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 3x2.

3. Descrição: os alunos se posicionam em trios na linha de fundo da quadra. Ao escutarem o sinal se deslocam em direção para a outra tabela em situação de ataque rápido. Quando ultrapassarem a linha central dois jogadores estarão esperando-os para defender de forma a se apresentar uma situação de jogo de 3x2. Finalizada a ação, os jogadores que estavam na defesa se juntam ao jogador que fez o último arremesso e se dirigem para a outra tabela para jogar 3x2 contra novos adversários que estavam esperando sua vez.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

3 X 2

PRINCIPIANTE 02

1. Nome do jogo:

Defesa - ataque.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 3x2.

3. Descrição: os alunos em quintetos na meia quadra oportunizam uma situação de 3x2 sem finalização. Se a defesa recuperar a posse de bola, deverá iniciar o ataque em direção à tabela e um dos alunos que estava no ataque, inicialmente, deverá se juntar a eles. Os dois jogadores que restarem deverão reagir e defender para evitar a cesta. Todos os alunos deverão passar por todas as funções.

4. Desenho



5. Materiais: bola de basquetebol, cones e tabela.

3 X 2

INTERMEDIÁRIO 01

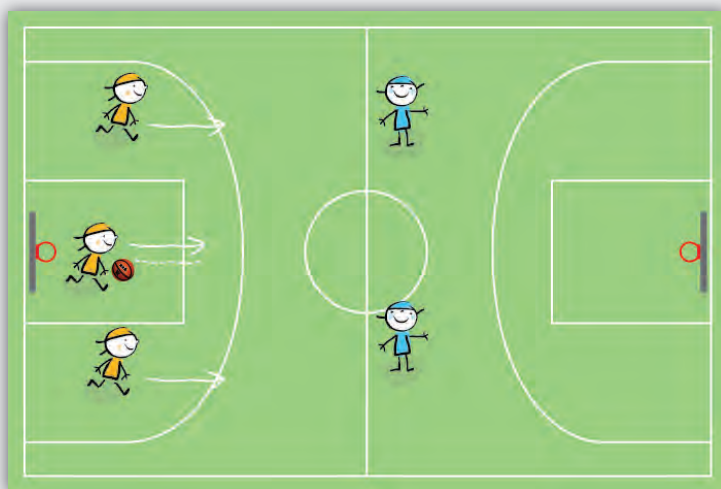
1. Nome do jogo:

Contra - ataque a ataque posicionado.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 3x2.

3. Descrição: os alunos se posicionam em trios na linha de fundo da quadra. Ao escutarem o sinal se deslocam em direção para a outra tabela em situação de ataque rápido. Quando ultrapassarem a linha central, dois jogadores estarão esperando-os para defender de forma a se apresentar uma situação de jogo de 3x2. Os jogadores no ataque só poderão finalizar por meio do ataque posicionado. Finalizada a ação, os jogadores que estavam na defesa se juntam ao jogador que fez o último arremesso e se dirigem para a outra tabela em ataque rápido. Ao chegarem à meia quadra ofensiva oportunizam uma situação de 3x2 em ataque posicionado, contra novos adversários que estavam esperando sua vez.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

3 X 2

INTERMEDIÁRIO 02

1. Nome do jogo:

Passes ao pivô.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 3x2.

3. Descrição: os alunos em quintetos na meia quadra oportunizam uma situação de 3x2. O objetivo dos atacantes, além de fazer a cesta, é fazer a maior quantidade possível de passes para o colega que desempenha a função de pivô. Se a defesa recuperar a posse de bola, deverá iniciar o ataque em direção à tabela e o jogador que estava na posição de pivô permanece. Os dois jogadores que estavam no ataque deverão reagir e defender para evitar a cesta. Todos os alunos deverão passar por todas as funções.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

3 X 2

AVANÇADO 01

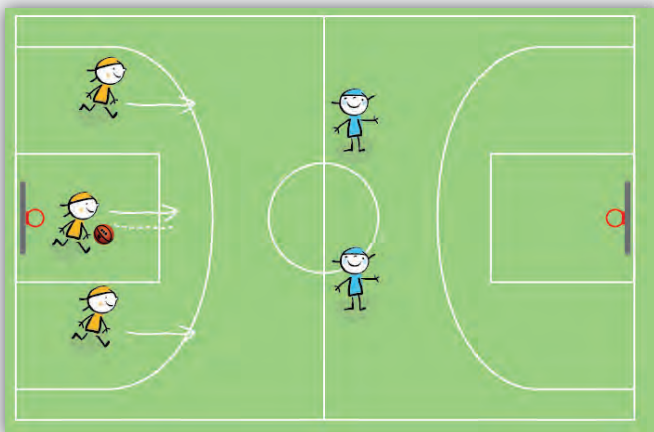
1. Nome do jogo:

Ataque posicionado com pivô.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 3x2 com ênfase no jogo do pivô.

3. Descrição: os alunos se posicionam em trios na linha de fundo da quadra. Ao escutarem o sinal se deslocam em direção para a outra tabela em situação de ataque rápido. Quando ultrapassarem a linha central, dois jogadores estarão esperando-os para defender de forma a apresentar uma situação de jogo de 3x2 em ataque posicionado. Um dos jogadores no ataque deverá assumir a função de pivô. A cesta só é válida se o pivô receber a bola e executar bloqueios diretos e indiretos com os colegas. Finalizada a ação, os jogadores que estavam na defesa se juntam ao jogador que fez o último arremesso e se dirigem para a outra tabela em ataque rápido. Ao chegarem à meia quadra ofensiva, oportunizam uma situação de 3x2 em ataque posicionado, contra novos adversários que estavam esperando sua vez. Um dos jogadores no ataque deverá assumir a função de pivô.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

3 X 2

AVANÇADO 02

1. Nome do jogo:

Jogo do ala.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 3x2.

3. Descrição: os alunos em quintetos na meia quadra oportunizam uma situação de 3x2. O objetivo dos atacantes, além de fazer a cesta, é fazer a maior quantidade possível de passes para o colega que desempenha a função de ala. Se a defesa recuperar a posse de bola, deverá iniciar o ataque em direção à tabela e o jogador que estava na posição de ala permanece. Os dois jogadores que estavam no ataque deverão reagir e defender para evitar a cesta. Todos os alunos deverão passar por todas as funções.

4. Desenho



5. Materiais: bola de basquetebol, cones e tabela.

3 X 3 + 1

PRINCIPIANTE 01

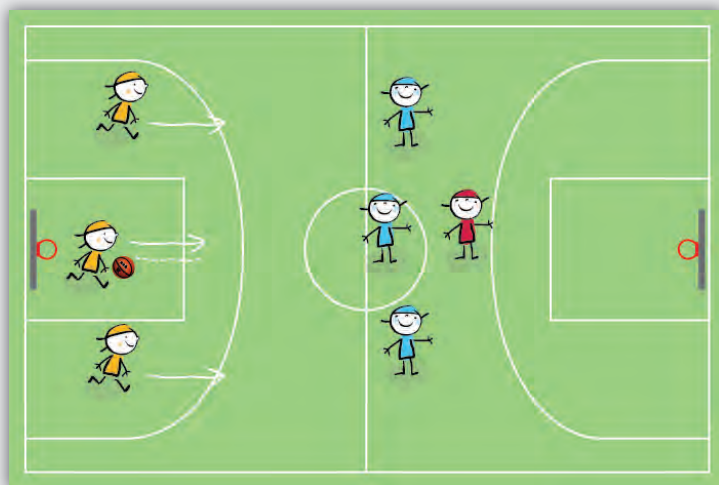
1. Nome do jogo:

Jogo com pivô.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 3x3 + 1 fazendo ênfase nas funções do pivô.

3. Descrição: os alunos se posicionam em trios na linha de fundo da quadra. Ao sinal, deslocam-se em direção para a outra tabela trocando passes (máximo, 02 passes). Ao ultrapassarem a linha central, outros três jogadores estão esperando-os para defender. O coringa se posiciona em qualquer lugar da meia quadra ofensiva e colabora no ataque formando uma situação de 3x3 + 1. Finalizada a ação, os jogadores que estavam na defesa se dirigem para a outra tabela e jogam 3x3 + 1, para jogar no ataque, contra novos adversários que estavam esperando sua vez.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

3 X 3 + 1

PRINCIPIANTE 02

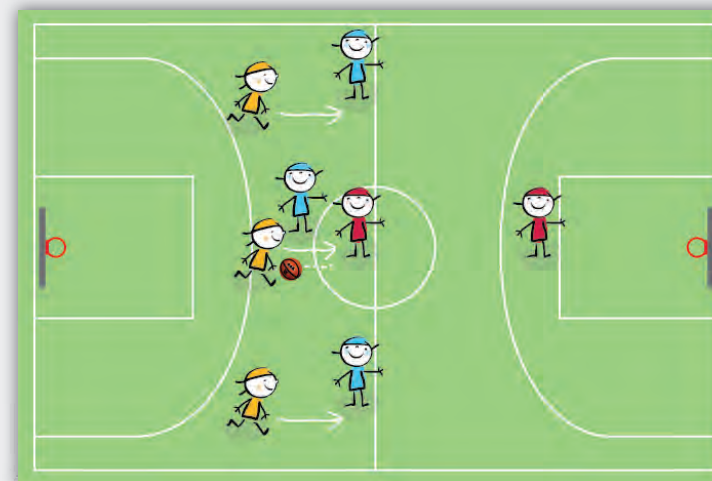
1. Nome do jogo:

Posse de bola com coringa.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 3x3 + 1.

3. Descrição: dois times de três integrantes jogam 3x3 sem finalização na meia quadra e perto da tabela. O objetivo do time no ataque é tentar fazer dez passes e assim que completá-los atacar em direção à tabela contrária para marcar o ponto. Outro aluno terá a função de coringa oportunizando uma situação de 3x3 + 1 tanto na troca de passes quanto no ataque para marcar o ponto. Os passes feitos para o coringa não entram na contagem e também não poderá marcar o ponto. O time na defesa deverá evitar a troca de passes e que os atacantes completem os dez passes. Se a defesa recuperar a posse de bola deverá iniciar o ataque em direção à tabela contrária e o time que estava no ataque reagir e defender.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

3 X 3 + 1

INTERMEDIÁRIO 01

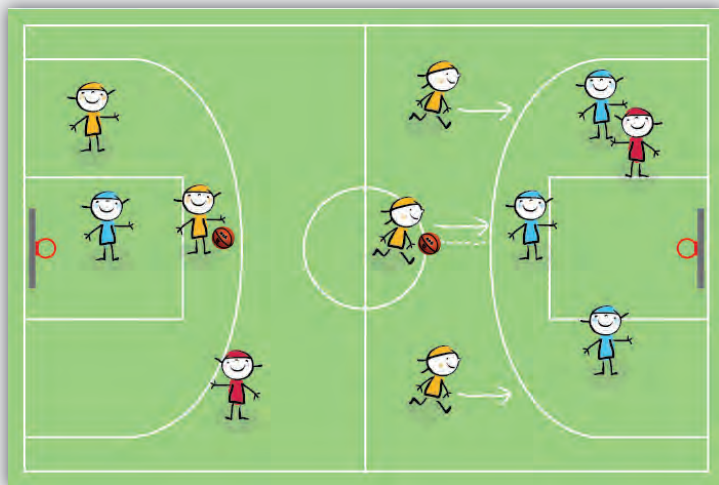
1. Nome do jogo:

3 X 3 X 3 com coringa.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 3x3 + 1 fazendo ênfase nas funções do pivô.

3. Descrição: três times de três integrantes se posicionam na quadra de maneira que um time estará defendendo cada tabela e um time se posicionará no centro da quadra. O time que está no centro da quadra contará com um coringa e iniciará o ataque para qualquer uma das tabelas oportunizando uma situação de 3x3 + 1. O time que não participa dessa situação deverá jogar 2x1 e estar atento no momento que algum dos times inicie o ataque na sua meia quadra defensiva. O coringa participa em todas as situações de ataque (3x3 + 1).

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

3 X 3 + 1

INTERMEDIÁRIO 02

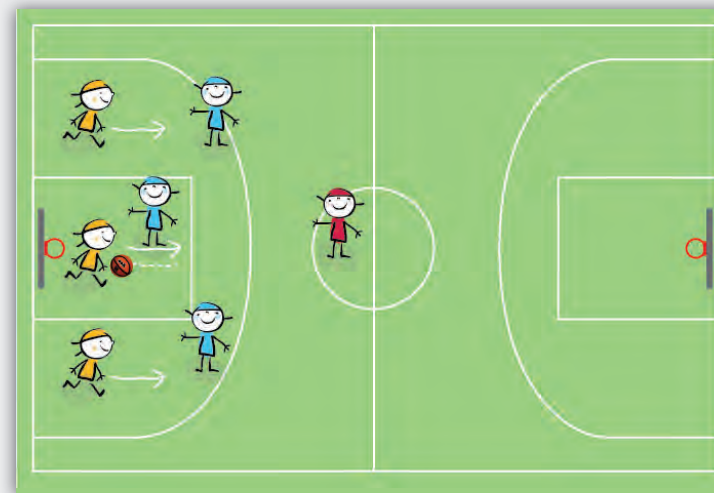
1. Nome do jogo:

Passes para o coringa.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 3x3 + 1.

3. Descrição: dois times de três integrantes jogam 3x3 sem finalização na meia quadra e perto da tabela. O objetivo do time no ataque é fazer um passe para o coringa que está posicionado no círculo central. Assim que o coringa receber o passe, o time pode iniciar o ataque rápido em direção à tabela contrária. O time na defesa deverá, inicialmente, evitar o passe ao coringa e se não tiver sucesso, deverá reagir e defender a tabela contrária, oportunizando uma situação de 3x3 + 1. Finalizada a ação, os times trocam de funções.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

3 X 3 + 1

AVANÇADO 01

1. Nome do jogo:

Jogo dos bloqueios.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 3x3 + 1 com ênfase nos bloqueios.

3. Descrição: dois times de três integrantes jogam 3x3 na meia quadra. O coringa deverá perceber as diferentes situações no ataque e executar constantemente bloqueios diretos (defensor do jogador com bola) e indiretos (defensor do jogador sem bola). O time no ataque só poderá arremessar a cesta se o coringa realizar previamente algum tipo de bloqueio. O time na defesa deverá evitar os bloqueios e recuperar a posse de bola para iniciar o ataque.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

3 X 3 + 1

AVANÇADO 02

1. Nome do jogo:

Jogo do armador.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 3x3 + 1.

3. Descrição: dois times de três integrantes jogam 3x3 na meia quadra. O coringa deverá assumir a função de armador e oportunizar situações de superioridade numérica nos diferentes setores da quadra. Os jogadores no ataque deverão assumir a função de ala, de pivô e de ala – pivô. O time na defesa deverá recuperar a posse de bola e iniciar o ataque com colaboração do coringa, oportunizando uma situação de 3x3 + 1.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

3 X 3

PRINCIPIANTE 01

1. Nome do jogo:

Jogo de meia quadra.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 3x3.

3. Descrição: dois times de três integrantes jogam 3x3 em cada tabela da quadra. O objetivo é tentar fazer a maior quantidade de pontos possíveis. Os alunos devem executar ações técnico-táticas para solucionar as diferentes situações problemas da situação 3x3.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

3 X 3

PRINCIPIANTE 02

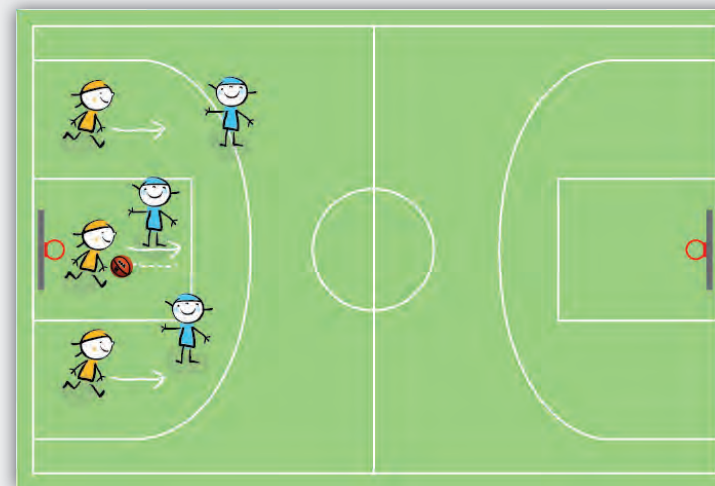
1. Nome do jogo:

Posse de bola e contra-ataque.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 3x3.

3. Descrição: dois times de três integrantes jogam 3x3 sem finalização na meia quadra e perto da tabela. O objetivo do time no ataque é tentar fazer dez passes e assim que completá-los, atacar em direção à tabela contrária para marcar o ponto. O time na defesa deverá evitar a troca de passes e que os atacantes completem os dez passes. Se a defesa recuperar a posse de bola deverá iniciar o ataque em direção à tabela contrária e o time que estava no ataque reagir e defender.

4. Desenho



5. Materiais: bola de basquetebol, cones e tabela.

3 X 3

INTERMEDIÁRIO 01

1. Nome do jogo:

Posse de bola.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 3x3.

3. Descrição: a meia quadra ofensiva se divide em dois setores usando a linha de arremesso livre e sua prolongação até as linhas laterais. Seis alunos se posicionarão no setor I (local mais afastado da tabela) e seis alunos se posicionarão no setor II (local mais próximo da tabela). No setor I acontecerá um jogo de 3x3 sem finalização. O objetivo do trio no ataque nesse setor é fazer com que a bola chegue aos seus colegas no ataque no setor II. Para isso, os jogadores no ataque no setor II deverão se desmarcar e procurar o melhor posicionamento para receber o passe e fazer a cesta. Se os defensores interceptarem a bola os alunos trocam de funções.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

3 X 3

INTERMEDIÁRIO 02

1. Nome do jogo:

Passes rápidos.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 3x3.

3. Descrição: dois times de três integrantes se posicionam em cada lado da tabela. O objetivo é realizar dez passes no local em que estão no menor tempo possível. O time que primeiro completar os dez passes sairá rapidamente para pegar a bola de basquetebol que está em cima do cone no círculo central. Esse time iniciará o ataque na meia quadra em que trocam de passes e o outro time deverá reagir e defender oportunizando uma situação de 3x3.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

3 X 3

AVANÇADO 01

1. Nome do jogo:

Jogo das funções.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 3x3.

3. Descrição: os alunos oportunizam uma situação de 3x3 na meia quadra. Os jogadores definirão suas funções no ataque e na defesa, sendo que o trio no ataque jogará com um armador, um ala e um pivô e, o trio na defesa executará defesa individual com flutuação.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de basquetebol, cones e tabela.

3 X 3

AVANÇADO 02

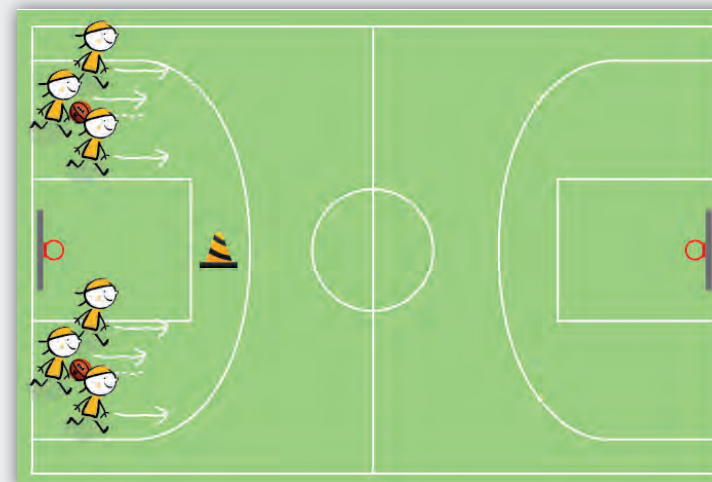
1. Nome do jogo:

O mais rápido ataca.

2. Objetivo: aplicar os diferentes meios táticos de grupo em situação de 3x3.

3. Descrição: dois times de três integrantes se posicionam em cada lado da tabela. O objetivo é realizar dez passes no local em que estão no menor tempo possível. O time que primeiro completar os dez passes sairá rapidamente para pegar a bola de basquetebol que está em cima do cone na linha de arremesso livre. Esse time iniciará o contra-ataque em direção à tabela contrária e o outro time deverá reagir e defender oportunizando uma situação de 3x3.

4. Desenho



5. Materiais: bola de basquetebol, cones e tabela.



Futsal

CAPÍTULO

Vinícius de O. Viana Soares
Guilherme N. de F. Irokawa
Humberto F. de S. Santos
Marcelo Rochael de M. Lima

7.2

1 X 1 + 1

PRINCIPIANTE 01

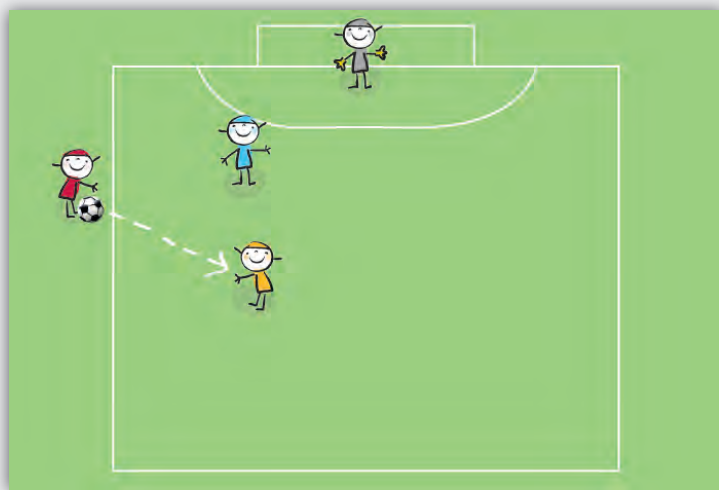
1. Nome do jogo:

Finalização com ajuda.

2. Objetivo: permitir a vivência do jogo e do domínio corporal na ação de finalização.

3. Descrição: a atividade iniciará com o coringa realizando a cobrança de lateral para o atacante. O jogo será na estrutura funcional 1x1 + 1 em que o atacante objetivará a finalização podendo utilizar-se do coringa na realização da ação. O defensor atuará sobre qualquer um dos jogadores para desarmar ou interceptar os passes. Após superar o marcador será necessário arrematar em gol que possuirá um goleiro. Se recuperar a posse de bola, o defensor deverá finalizar de onde estiver. Ao coringa não será permitido finalizar.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: as finalizações só poderão ser realizadas com o pé não-dominante.

1 X 1 + 1

PRINCIPIANTE 02

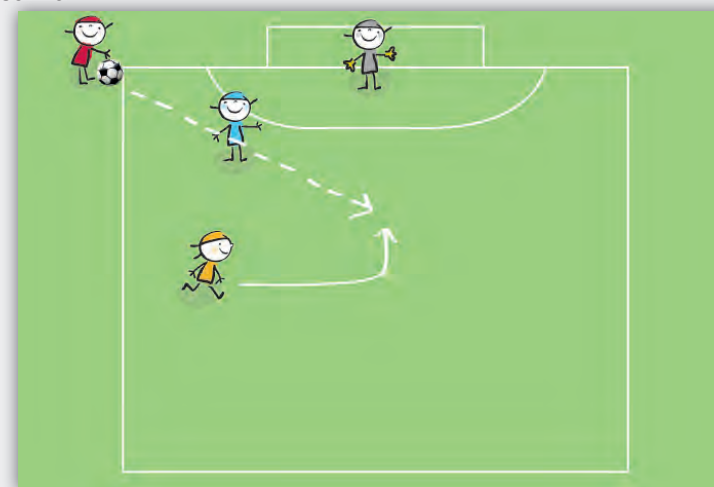
1. Nome do jogo:

Escanteio com ajuda.

2. Objetivo: permitir a vivência do jogo e do domínio corporal na ação de finalização.

3. Descrição: a atividade iniciará com o coringa realizando a cobrança de escanteio para o atacante e sucessivamente se oferecer para o jogo. O jogo será na estrutura funcional 1x1 + 1 em que o atacante objetivará a finalização podendo utilizar-se do coringa na realização da ação. O defensor atuará sobre qualquer um dos jogadores para desarmar ou interceptar os passes. Após superar o marcador, será necessário arrematar em gol que possuirá um goleiro. Se recuperar a posse de bola, o defensor deverá finalizar de onde estiver. Ao coringa não será permitido finalizar.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: as finalizações só poderão ser realizadas com o pé não dominante.

1 X 1 + 1

INTERMEDIÁRIO 01

1. Nome do jogo:

Derruba cone.

2. Objetivo: permitir a vivência de fundamentos técnicos como o passe, drible, recepção, condução e finalização (com condicionante de pressão de precisão).

3. Descrição: em um espaço demarcado pelo professor serão divididas duas equipes. Essas serão dispostas em fila atrás do seu respectivo cone. O jogo será na estrutura 1x1 + 1 e, próximo aos cones haverá um coringa para cada equipe que ajudará o jogador que está em ataque. Todos os jogadores portarão uma bola, exceto o primeiro jogador de uma das filas. Ao sinal do professor, o primeiro da fila que está portando a bola sai em tentativa de derrubar o cone do defensor. O jogador em ataque, após a finalização da jogada, terá que voltar rapidamente para defender, pois o aluno posicionado atrás do cone que estava sendo atacado sairá rapidamente para consignar o ponto para sua equipe.

4. Desenho



5. Materiais: dois cones, coletes e bolas.

6. Variação: adicionar condicionante de pressão de tempo, exigindo do ataque que finalize em no máximo 10s.

1 X 1 + 1

INTERMEDIÁRIO 02

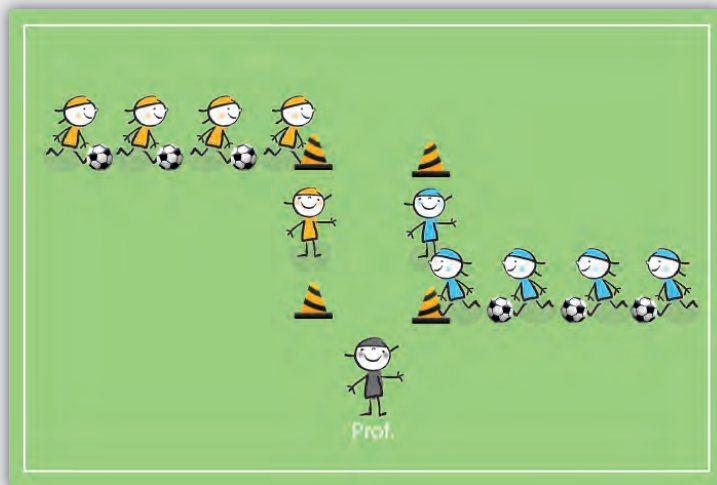
1. Nome do jogo:

Transições.

2. Objetivo: permitir a vivência de fundamentos técnicos como o passe, drible, recepção, condução e finalização.

3. Descrição: em um espaço demarcado pelo professor serão divididas duas equipes e dois goleiros fixos. Essas serão dispostas em fila atrás do seu respectivo gol. O jogo ocorrerá na estrutura 1x1 + 1 e, entre os gols, haverá um coringa que ajudará o jogador que está em ataque se deslocando livremente pelos espaços. Todos os jogadores portarão uma bola, exceto o primeiro jogador de uma das filas. Ao sinal do professor, o primeiro da fila que está portando a bola sai em tentativa de marcar o gol. O jogador em ataque, após a finalização da jogada, terá que voltar rapidamente para defender, pois o aluno posicionado atrás do gol que estava sendo atacado sairá rapidamente para consignar o gol na outra baliza.

4. Desenho



5. Materiais: quatro cones e bolas.

6. Variação: o coringa se posicionará apenas próximo ao gol visado pelo atacante, representando a posição de pivô.

1 X 1 + 1

AVANÇADO 01

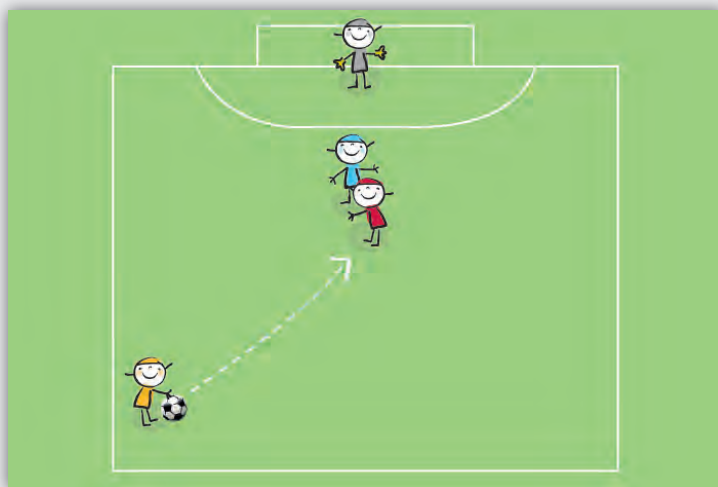
1. Nome do jogo:

Jogo com o pivô.

2. Objetivo: proporcionar ao aluno situações de jogo com o pivô visando a finalização.

3. Descrição: em meia quadra de futsal se encontrarão um ala, um pivô (curinga) e um defensor na estrutura funcional 1x1 + 1. O defensor se posicionará atrás do pivô que deverá jogar de costas para o gol. A atividade iniciará com o ala que passará a bola ao pivô e então realizará a linha de corrida que considerará mais apropriada com o objetivo de finalizar em gol. O defensor deve permitir que o pivô receba a bola, restringindo a sua atuação defensiva às subseqüentes ações do ala.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: as finalizações deverão ser realizadas de 'primeira' (com apenas um toque).

1 X 1 + 1

AVANÇADO 02

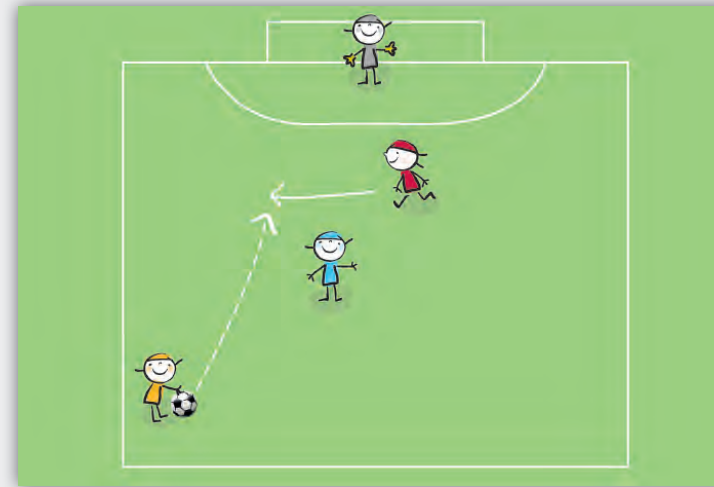
1. Nome do jogo:

Tabela com finalização.

2. Objetivo: proporcionar ao aluno situações de tabela com o pivô com finalização.

3. Descrição: em meia quadra de futsal se encontrarão um ala, um pivô (coringa) e um defensor na estrutura funcional 1x1 + 1. O defensor se posicionará à frente do pivô (em vermelho no desenho) que deverá deslocar-se pelos espaços ajustando linhas de passe. A atividade iniciará com o ala (em amarelo no desenho) que conduzirá a bola objetivando encontrar o melhor momento para fazer uma tabela com o pivô e então finalizar em gol. O defensor roubará ou interceptará a bola de ambos os jogadores de ataque.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: limitar o número de passes dos alunos podendo realizar no máximo dois toques na bola.

1 X 1

PRINCIPIANTE 01

1. Nome do jogo:

Rola e alcança.

2. Objetivo: permitir ao aluno vivências nos fundamentos técnicos drible, condução, domínio e finalização.

3. Descrição: em meia quadra de futsal, o jogador rolará a bola pelo lado de dentro dos cones e passará pelo lado oposto recebendo-a de frente para o gol; simultaneamente, o defensor aproximará do atacante o mais rápido que puder, impedindo-o de finalizar no gol, numa situação de 1x1.

4. Desenho



5. Materiais: cones, coletes e bolas.

6. Variação: o jogador rolará a bola pelo lado de fora dos cones.

1 X 1

PRINCIPIANTE 02

1. Nome do jogo:

Zig-zag e alcança.

2. Objetivo: proporcionar ao aluno situações de tabela com o pivô com finalização.

3. Descrição: em meia quadra de futsal, o jogador rolará a bola pelo lado de dentro dos cones e passará por entre os mesmos, em zig-zag, recebendo-a de frente para o gol; simultaneamente, o defensor aproximará do atacante o mais rápido que puder impedindo-o de finalizar no gol, numa situação de 1x1.

4. Desenho



5. Materiais: cones, coletes e bolas.

6. Variação: o jogador rolará a bola pelo lado de fora dos cones.

1 X 1

INTERMEDIÁRIO 01

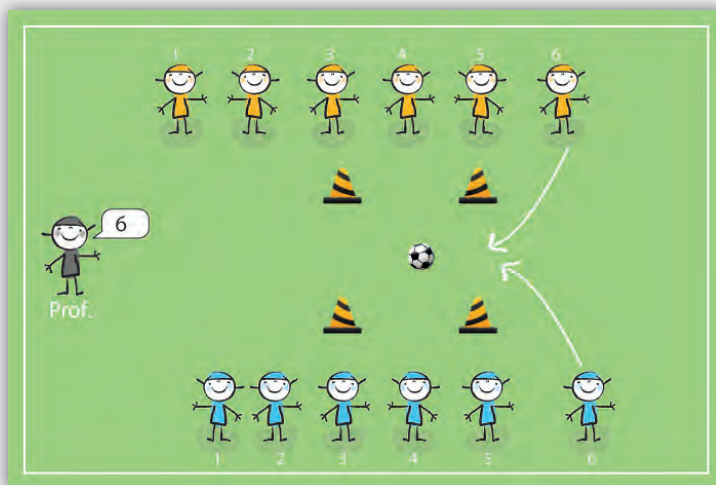
1. Nome do jogo:

Jogo dos números.

2. Objetivo: permitir ao aluno vivências de fundamentos técnicos como drible, condução e finalização.

3. Descrição: em um espaço demarcado pelo professor, serão divididas duas equipes com o mesmo número de jogadores. Cada equipe se posicionará atrás do seu respectivo gol e os integrantes serão numerados. Uma bola será colocada no centro do espaço de jogo. O professor mencionará em voz alta um número e aqueles integrantes que possuem a numeração chamada sairão na estrutura funcional 1x1 em busca da bola para tentar marcar o gol no adversário. O adversário sem a posse de bola deverá tentar evitar o gol.

4. Desenho



5. Materiais: quatro cones, coletes e bolas.

6. Variação: o treinador poderá utilizar multiplicações ou divisões que resultem os números dos jogadores.

1 X 1

INTERMEDIÁRIO 02

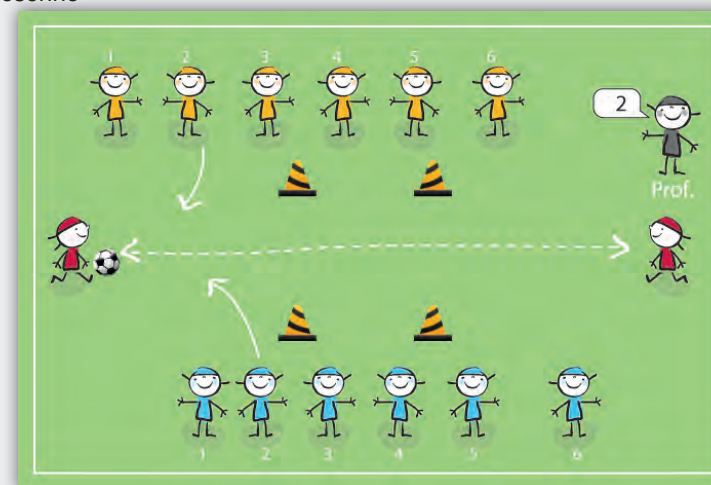
1. Nome do jogo:

Rouba e joga.

2. Objetivo: permitir ao aluno vivências de fundamentos técnicos como interceptação, drible, condução e finalização.

3. Descrição: em um espaço demarcado pelo professor, serão divididas duas equipes com o mesmo número de jogadores. Cada equipe se posicionará atrás do seu respectivo gol e os integrantes serão numerados. Uma bola será passada de um atleta a outro, sem parar. O professor mencionará em voz alta um número e aqueles integrantes que possuem a numeração chamada sairão em busca da bola que estará atravessando a quadra de jogo para, numa situação de 1x1, tentar marcar o gol no adversário. O adversário sem a posse de bola deve tentar evitar o gol.

4. Desenho



5. Materiais: quatro cones, coletes e bolas.

6. Variação: o passe entre os atletas poderá ser de diferentes formas (cavado, rasteiro e meia altura).

1 X 1

AVANÇADO 01

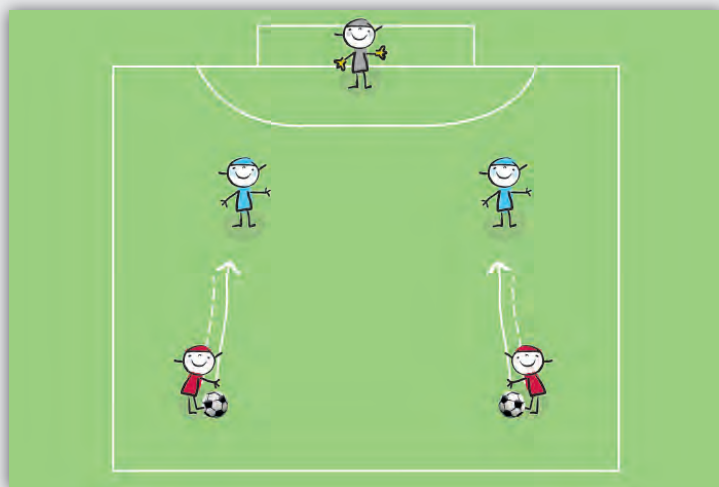
1. Nome do jogo:

Jogo das alas.

2. Objetivo: proporcionar aos alunos situações de jogo que exijam mudanças de direção rápidas seguidas de finalização.

3. Descrição: em meia quadra de jogo, o professor selecionará duplas dispostas um de frente para a outra numa estrutura funcional de 1x1. Ao seu sinal, os atacantes deverão driblar o marcador e finalizar para o gol. Os atacantes não realizarão a tarefa ao mesmo tempo, assim, quando um estiver executando o outro aguarda. Ao roubarem a bola, os defensores poderão finalizar de onde estiverem.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: defensores não poderão deixar que a finalização aconteça pelo lado de dentro da quadra.

1 X 1

AVANÇADO 02

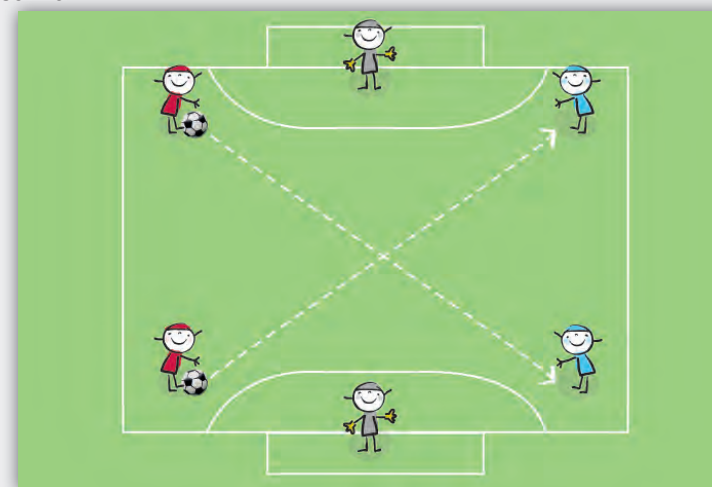
1. Nome do jogo:

Jogo das alas cruzadas.

2. Objetivo: proporcionar aos alunos situações de jogo que exijam mudanças de direção rápidas seguidas de finalização.

3. Descrição: em uma quadra de futsal, serão formadas duas duplas, sendo um jogador com bola e outro sem bola, posicionados na diagonal da quadra. A atividade iniciará simultaneamente para cada uma das duplas. O jogador com posse da bola dará o passe para o jogador sem bola, que iniciará um ataque em estrutura 1x1. Os jogadores de ataque e defesa devem orientar-se para não trombarem, e poderão utilizar-se da barreira formada pelos colegas para tirar vantagem tática no jogo. A atividade seguirá até que a finalização aconteça, quando é então reiniciada.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: defensores não poderão deixar que a finalização aconteça pelo lado de dentro da quadra.

2 X 1

PRINCIPIANTE 01

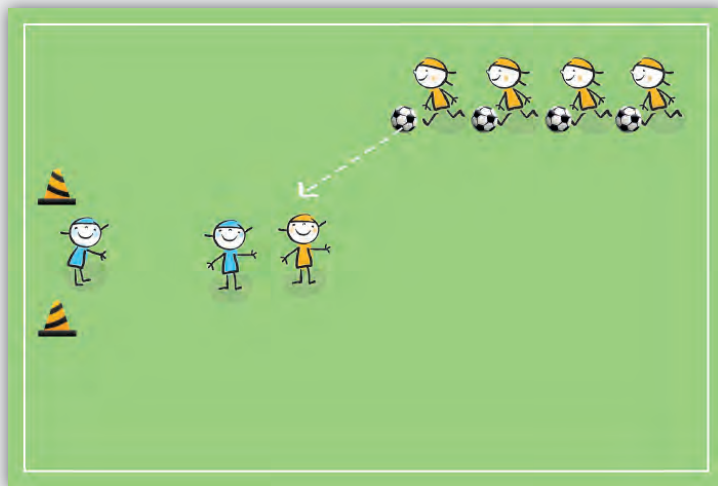
1. Nome do jogo:

Ataque superior.

2. Objetivo: permitir ao aluno vivências nas situações defensivas de inferioridade numérica e ofensivas de superioridade numérica.

3. Descrição: em um espaço demarcado pelo professor, e próximo a área do goleiro, será posicionado um atacante, um defensor e um goleiro. Mais atrás estarão posicionados outros atacantes em fila. Um a um os atacantes sairão a atacar em uma situação de 2x1. O objetivo do ataque será realizar o gol. O atacante que virá da fila conduzindo a bola, ao término da jogada, se tornará o atacante posicionado próximo a área, o outro atacante tornará o defensor e o último irá para o fim da fila para que ocorra um rodízio na forma de participação em todas as posições. Se o defensor roubar a bola, poderá finalizar.

4. Desenho



5. Materiais: dois cones, coletes e bolas.

6. Variação: atacantes poderão trocar, no máximo, cinco passes para finalizar.

2 X 1

PRINCIPIANTE 02

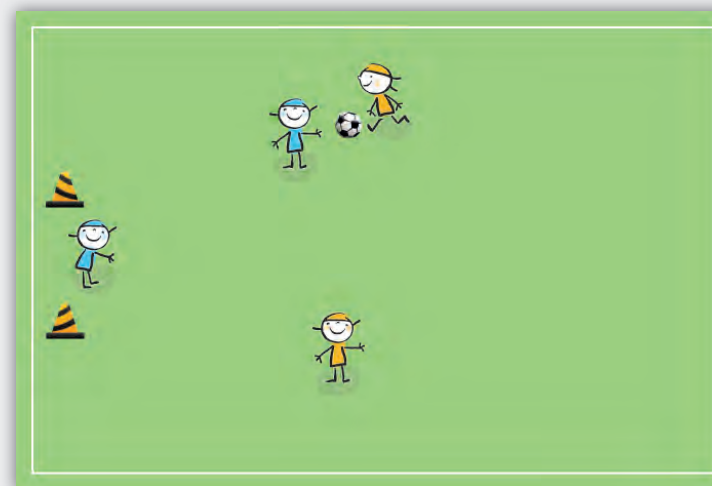
1. Nome do jogo:

'Paulistinha' com defensor.

2. Objetivo: permitir ao aluno vivências nas situações defensivas de inferioridade numérica e ofensivas com superioridade numérica.

3. Descrição: em um espaço demarcado pelo professor, e próximo a área do goleiro, serão posicionados dois atacantes, um defensor e um goleiro. Em uma situação de 2x1, os atacantes deverão marcar o gol enquanto o defensor tentará impedi-lo. O atacante que errar o passe ou finalização virará defensor e o último virará atacante.

4. Desenho



5. Materiais: dois cones, coletes e bolas.

6. Variação: o professor poderá incluir o goleiro no rodízio, sendo assim, o atacante que errar irá para o gol, o goleiro irá defender e o defensor se tornará atacante.

2 X 1

INTERMEDIÁRIO 01

1. Nome do jogo:

Ataque com cruzamento (*overlap*).

2. Objetivo: permitir ao aluno vivências nas situações táticas com cruzamento (*overlap*).

3. Descrição: a atividade iniciará com dois atacantes e um defensor. Um dos atacantes deverá passar a bola para o seu companheiro e, em seguida, realizar o cruzamento (*overlap*). O jogador com a posse da bola deverá então conduzir a mesma em profundidade, atraindo o defensor e criando no mesmo uma indecisão entre qual o jogador deverá marcar.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: o professor poderá exigir, no máximo, dois toques na bola para os atacantes.

2 X 1

INTERMEDIÁRIO 02

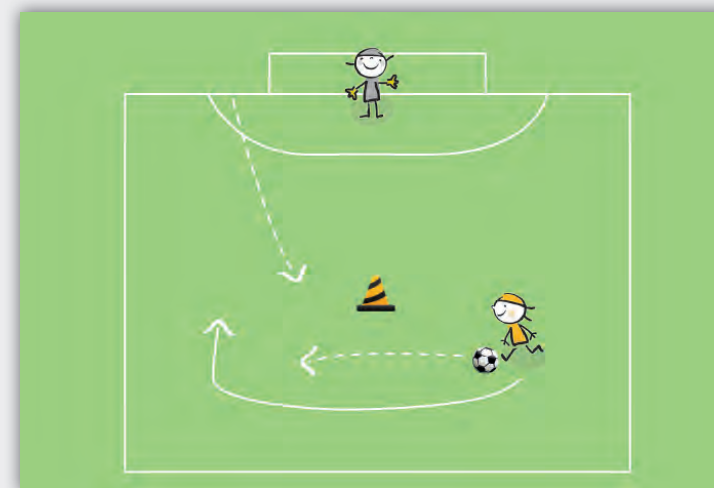
1. Nome do jogo:

Cruzamento (*overlap*) com finalização.

2. Objetivo: permitir ao aluno vivências nas situações táticas com cruzamento (*overlap*).

3. Descrição: a atividade iniciará com dois atacantes e um defensor. Um dos atacantes deverá passar a bola para o seu companheiro e, em seguida, realizar a ação tática de *overlap* frente a um cone. Assim que a atividade tiver início, um defensor posicionado ao lado da trave do seu goleiro deverá sair para marcar e impedir a finalização.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: o professor poderá exigir, no máximo, dois toques na bola para os atacantes.

2 X 1

AVANÇADO 01

1. Nome do jogo:

Jogo dos quatro quadrantes.

2. Objetivo: proporcionar aos defensores situações que exijam fechamento de linhas de passe em inferioridade numérica.

3. Descrição: em uma quadra de futsal, o professor selecionará quatro defensores fixos para marcar, cada um, um espaço da quadra dividido com sinalizadores. Os atacantes, em duplas, sairão da linha de fundo tendo que superar o adversário que deverá fechar as linhas de passes existentes entre os atacantes, enfrentando-se assim, numa estrutura de 2x1. Após superar os marcadores de cada quadrante, os atacantes finalizarão no gol e iniciarão para o lado oposto a mesma situação.

4. Desenho



5. Materiais: coletes, sinalizadores e bolas.

6. Variação: após determinado tempo trocarão os defensores.

2 X 1

AVANÇADO 02

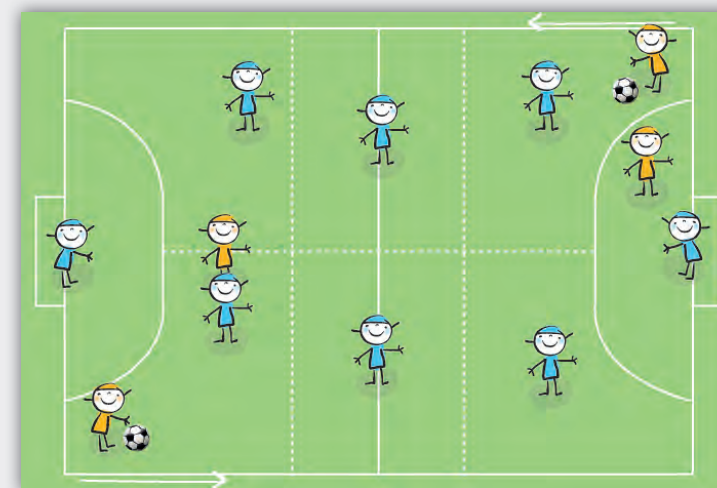
1. Nome do jogo:

Jogo dos seis quadrantes.

2. Objetivo: proporcionar aos defensores situações que exijam fechamento de linhas de passe em inferioridade numérica.

3. Descrição: em uma quadra de futsal, o professor selecionará seis defensores fixos para marcar, cada um, um espaço da quadra dividido com sinalizadores. Os atacantes, em duplas, sairão da linha de fundo tendo que superar o adversário que deverá fechar as linhas de passes existentes entre os atacantes, enfrentando-se assim, numa estrutura de 2x1. Após superar os marcadores de cada quadrante, os atacantes finalizarão no gol e iniciarão para o lado oposto a mesma situação.

4. Desenho



5. Materiais: coletes, sinalizadores e bolas.

6. Variação: após determinado tempo trocarão os defensores.

2 X 2 + 1

PRINCIPIANTE 01

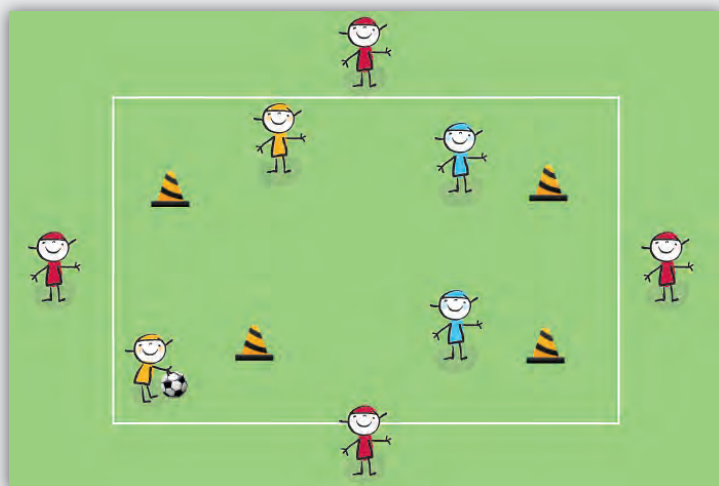
1. Nome do jogo:

Jogo dos coringas.

2. Objetivo: permitir aos alunos vivências nos fundamentos técnicos como passe, recepção, condução e finalização.

3. Descrição: em um espaço determinado pelo professor, jogarão na estrutura funcional $2 \times 2 + 1$, duas duplas, uma que atacará e outra que defenderá, juntamente, com quatro coringas, um de cada lado da miniquadra, apoiando os atacantes. Pelo espaço determinado, haverá cones espalhados que deverão ser derrubados por quem estiver com posse da bola para consignar um ponto.

4. Desenho



5. Materiais: quatro cones, coletes, sinalizadores e bolas.

6. Variação: após determinado tempo trocarão os coringas pelos atacantes e defensores.

2 X 2 + 1

PRINCIPIANTE 02

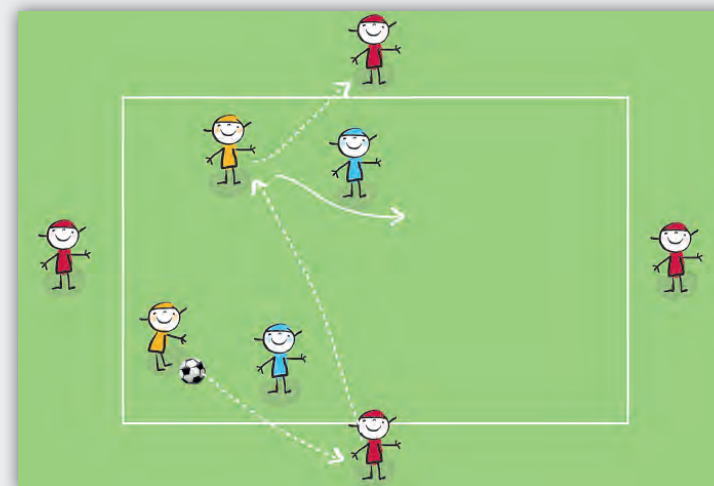
1. Nome do jogo:

Jogo dos passes com coringas.

2. Objetivo: permitir aos alunos vivências nos fundamentos técnicos como passe, recepção, condução e também nas situações de aberturas de linha de passe.

3. Descrição: em um espaço determinado pelo professor, jogarão na estrutura funcional $2 \times 2 + 1$, duas duplas, uma que atacará e outra que defenderá, juntamente, com quatro coringas, um de cada lado da miniquadra, apoiando os atacantes. A dupla que estará com posse da bola deve trocar sete passes entre si e os coringas para consignar um ponto.

4. Desenho



5. Materiais: coletes, sinalizadores e bolas.

6. Variação: após determinado tempo, trocarão os coringas pelos atacantes e defensores.

2 X 2 + 1

INTERMEDIÁRIO 01

1. Nome do jogo:

Jogo dos passes com coringas.

2. Objetivo: permitir aos alunos vivências do jogo em situações de superioridade numérica.

3. Descrição: a atividade iniciará com dois atacantes, dois defensores e dois coringas em cada meia quadra na estrutura funcional 2x2 + 1. Os atacantes utilizarão o coringa posicionado livremente pela quadra como apoio para consignar gols.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: o professor poderá utilizar um coringa apenas para as duas meias quadras.

2 X 2 + 1

INTERMEDIÁRIO 02

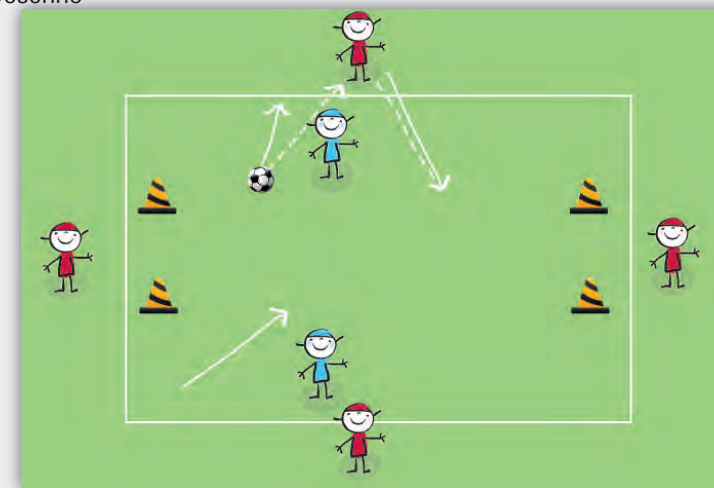
1. Nome do jogo:

Troca coringas.

2. Objetivo: permitir aos alunos vivências do jogo em situações de superioridade numérica.

3. Descrição: em um espaço determinado pelo professor, jogarão na estrutura funcional 2x2 + 1, duas duplas, uma que atacará e outra que defenderá, juntamente, com quatro coringas, um de cada lado da miniquadra, apoiando os atacantes. Ao receberem o passe, os coringas deverão entrar no espaço de jogo e o atacante que deu o passe passará a ser o coringa, podendo se repetir essa ação inúmeras vezes. Cada dupla terá uma baliza para defender e outra para atacar.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: o gol poderá valer apenas se os atacantes trocarem passes entre os cones.

2 X 2 + 1

AVANÇADO 01

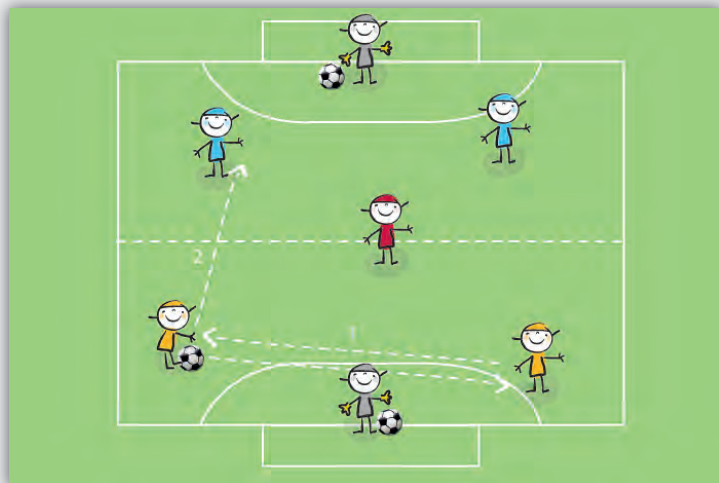
1. Nome do jogo:

Altinha.

2. Objetivo: proporcionar aos alunos situações que simulem ações de contra-ataque.

3. Descrição: a atividade iniciará com duas duplas passando a bola entre si pelo alto sem que a mesma caia no chão. Quando uma das duplas deixar a bola cair, o goleiro da equipe adversária, já posicionado com bola em mãos, inicia um ataque rápido na estrutura 2x2 + 1, com o coringa conduzindo a bola pelo meio em velocidade, visando passe para finalização dos outros dois jogadores. Os defensores terão o objetivo de impedir o sucesso ofensivo.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: o coringa receberá a bola em uma das alas e conduzirá para o meio da quadra, o atacante que se encontrava ali realizará um cruzamento (overlap) para a ala ajustando linhas de passe.

2 X 2 + 1

AVANÇADO 02

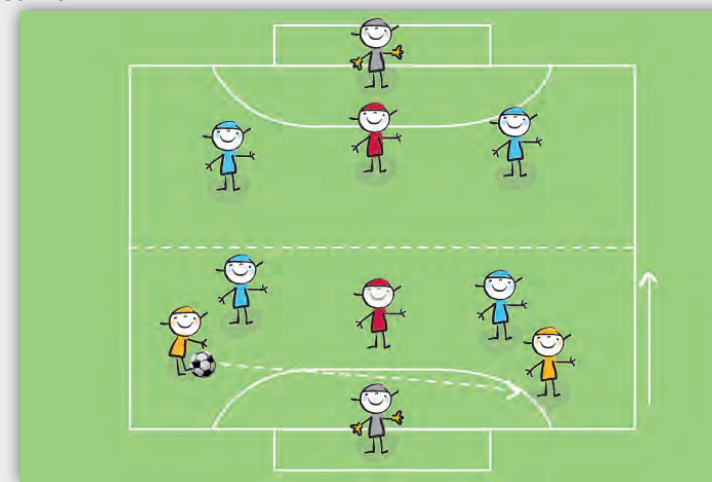
1. Nome do jogo:

Altinha.

2. Objetivo: proporcionar aos alunos situações que simulem ações de contra-ataque.

3. Descrição: a atividade iniciará com dois atacantes, dois defensores e um coringa na meia quadra defensiva. Os atacantes utilizarão o coringa, obrigatoriamente posicionado atrás da linha da bola, para ultrapassar a meia quadra de jogo. Em seguida, jogarão contra dois novos defensores e, para buscar o gol os atacantes poderão utilizar-se da ajuda de outro coringa, agora posicionado como pivô. Após a sequência ofensiva, os atacantes marcarão a primeira meia quadra, os defensores sairão para o ataque e os outros defensores marcarão a segunda meia quadra, sucessivamente, até que o professor ordene que parem.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: duplas de coringas trocam com dupla de defensores sucessivamente.

2 X 2

PRINCIPIANTE 01

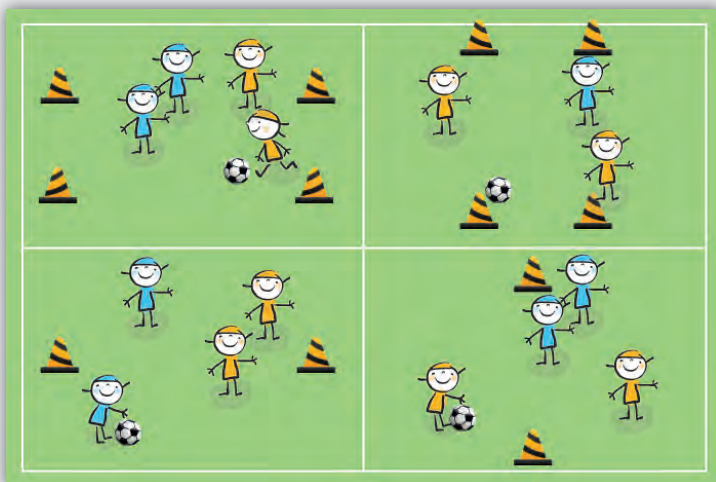
1. Nome do jogo:

2 X 2 nos quatro cantos.

2. Objetivo: trabalhar o drible, condução, passe e algumas táticas de grupo como tabela, *overlap*.

3. Descrição: o espaço proposto para a atividade será dividido em quatro partes. Os jogos acontecerão na largura e em profundidade, com objetivos de marcar gols ou derrubar o alvo. Cada equipe terá dois jogadores oportunizando o trabalho das estruturas 2x2. Após 5 minutos de jogo, trocam-se as duplas de local para que todos joguem contra todos.

4. Desenho



5. Materiais: doze cones, quatro bolas e coletes para diferenciar as equipes.

6. Variação: cada jogador poderá realizar somente dois toques na bola.

2 X 2

PRINCIPIANTE 02

1. Nome do jogo:

Duplinha.

2. Objetivo: trabalhar alguns fundamentos técnicos como o passe, drible e condução. Proporcionar ao aluno uma vivência de jogo em conjunto.

3. Descrição: em um espaço demarcado pelo professor duas equipes se posicionarão, cada uma com dois jogadores. O objetivo de cada equipe é marcar gol na equipe adversária. Ao final de 5 min. a equipe que tiver feito o maior número de gols será a vencedora.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes para diferenciar as equipes.

6. Variação: para realizar o chute, a bola terá que passar primeiro pelos jogadores da equipe.

2 X 2

INTERMEDIÁRIO 01

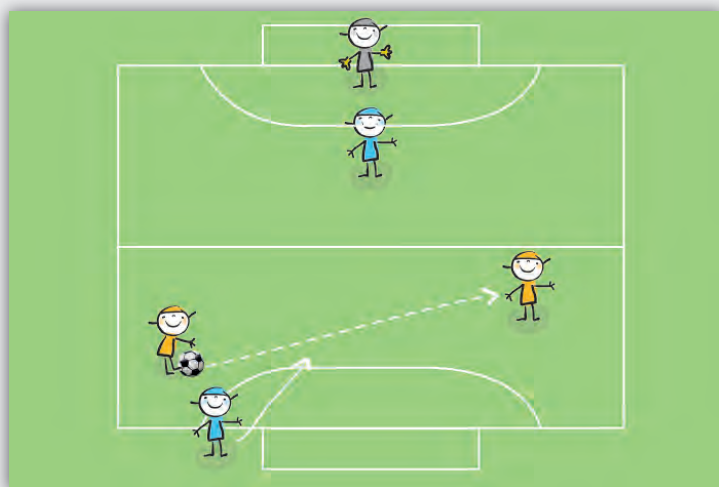
1. Nome do jogo:

Recuperação do defensor.

2. Objetivo: trabalhar a recuperação defensiva.

3. Descrição: em um espaço demarcado pelo professor, duas equipes se posicionarão, sendo uma com dois atacantes e a outra com dois defensores. Os atacantes sairão de sua meia-quadra defensiva em direção a um defensor na meia quadra oposta. O outro defensor sairá em recuperação defensiva, uma vez que estará posicionado ao lado da meta do time adversário. Os atacantes deverão realizar o ataque com o máximo de velocidade possível para finalizar em gol.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: os atacantes só poderão realizar dois toques na bola.

2 X 2

INTERMEDIÁRIO 02

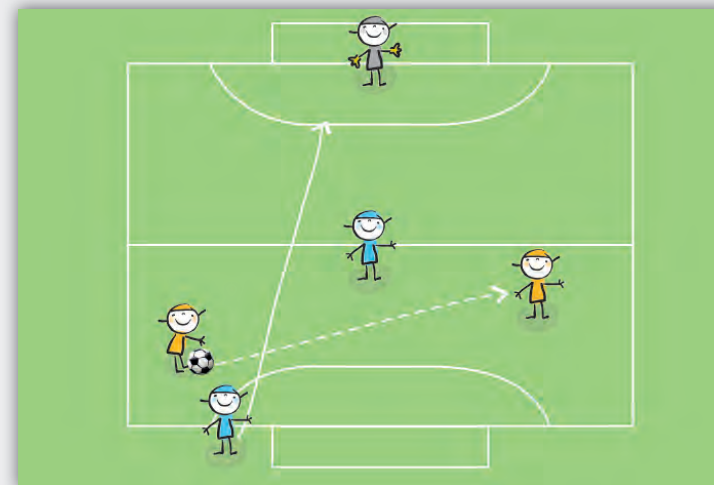
1. Nome do jogo:

Pressão na meia quadra adversária.

2. Objetivo: trabalhar a marcação sobre na meia quadra ofensiva e recuperação defensiva.

3. Descrição: em um espaço demarcado pelo professor, duas equipes se posicionarão, sendo uma com dois atacantes e a outra com dois defensores. Os atacantes sairão de sua meia quadra defensiva e serão pressionados por um defensor. Esse defensor não poderá adentrar a sua meia quadra de defesa, tarefa a ser realizada por um jogador em recuperação defensiva posicionado ao lado da trave no início da atividade. Os atacantes deverão finalizar em gol com o máximo de velocidade possível.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: os atacantes só poderão passar para a meia quadra ofensiva conduzindo a bola.

2 X 2

AVANÇADO 01

1. Nome do jogo:

Jogando com o goleiro contrário.

2. Objetivo: trabalhar o passe em profundidade e a saída para o ataque.

3. Descrição: a quadra de futsal terá quatro cones posicionados em suas laterais criando uma linha imaginária à frente da área de meta. Serão divididas duas equipes cada uma com dois jogadores. O objetivo de cada equipe é manter a posse de bola e acionar o goleiro posicionado na meia quadra contrária. Assim que o fizerem, deverão se oferecer para receber a bola do mesmo, realizando o ataque em sentido oposto.

4. Desenho



5. Materiais: quatro cones, uma bola e coletes.

6. Variação: para que a possa acionar, o goleiro deverá realizar três passes consecutivos.

2 X 2

AVANÇADO 02

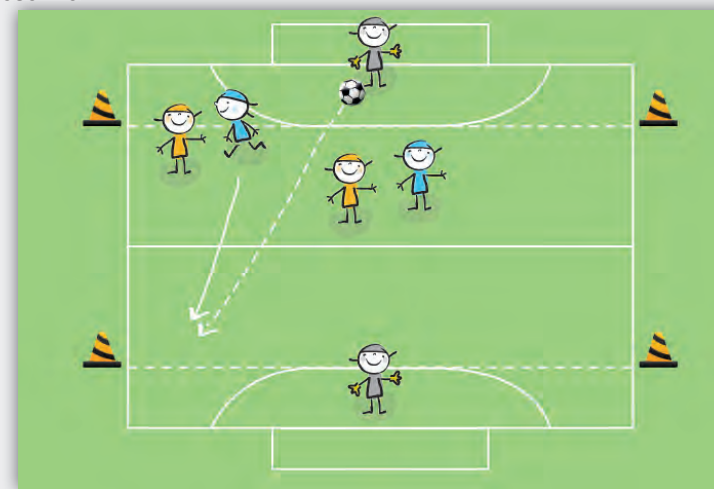
1. Nome do jogo:

Contra-ataque com goleiro.

2. Objetivo: trabalhar o contra-ataque que será iniciado pelo goleiro.

3. Descrição: a quadra de futsal terá quatro cones posicionados em suas laterais, criando uma linha imaginária à frente da área de meta. Serão divididas duas equipes, cada uma com dois jogadores. O objetivo de cada equipe é manter a posse de bola e acionar o goleiro que estará posicionado na meia quadra contrária para que ele possa iniciar o contra-ataque da equipe que o acionou. Assim, os jogadores que estavam em posse de bola e passaram a bola para o goleiro deverão realizar a transição ataque-defesa, impedindo o sucesso do ataque adversário.

4. Desenho



5. Materiais: quatro bolas, uma bola e coletes.

6. Variação: as equipes que estarão realizando o contra-ataque terão 10 segundos para finalizar.

3 X 2

PRINCIPIANTE 01

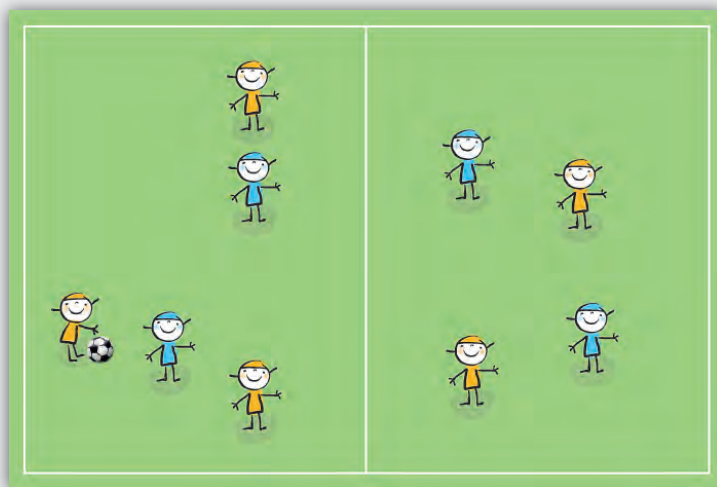
1. Nome do jogo:

Domínio sobre adversário.

2. Objetivo: trabalhar a posse de bola.

3. Descrição: serão divididos dois espaços onde se posicionarão, dentro de um deles, três atacantes e dois defensores. No outro, estarão dois atacantes e dois defensores. O objetivo do ataque é manter a posse de bola e a passar para o lado oposto. O jogador que o fizer pode adentrar o novo espaço, garantindo a superioridade numérica dos atacantes. Por sua vez, os defensores terão que desarmar e interceptar os passes. Depois de 3 min., trocam-se os atacantes com os defensores para que todos possam atuar nas duas posições.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes para diferenciar as equipes.

6. Variação: cada jogador só poderá realizar dois toques na bola.

3 X 2

PRINCIPIANTE 02

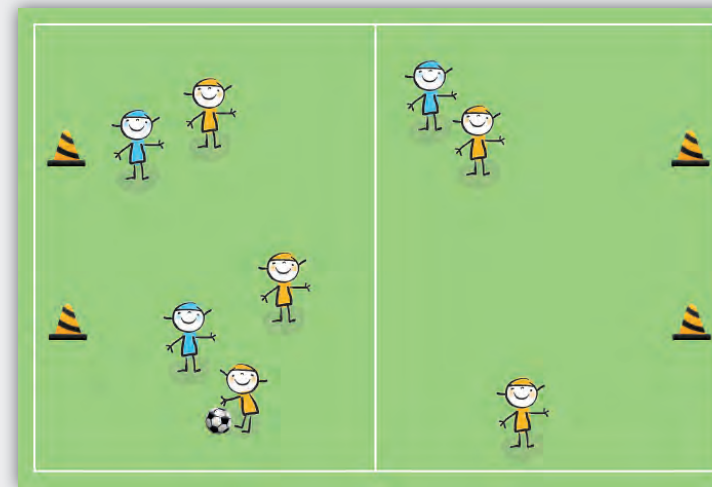
1. Nome do jogo:

Acertar os alvos.

2. Objetivo: trabalhar a posse de bola e a finalização.

3. Descrição: serão divididos dois espaços onde se posicionarão, dentro de um deles, três atacantes e dois defensores. No outro, estarão dois atacantes e dois defensores. O objetivo do ataque é manter a posse de bola e derrubar os cones. Por sua vez, os defensores terão que desarmar e interceptar os passes. O jogador que o fizer pode passar a bola para seu time no lado oposto do campo de jogo, e então adentrar o novo espaço, garantindo a superioridade numérica dos novos atacantes.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola, quatro cones e coletes para diferenciar as equipes.

6. Variação: os atacantes terão 2 min. para derrubar os cones.

3 X 2

INTERMEDIÁRIO 01

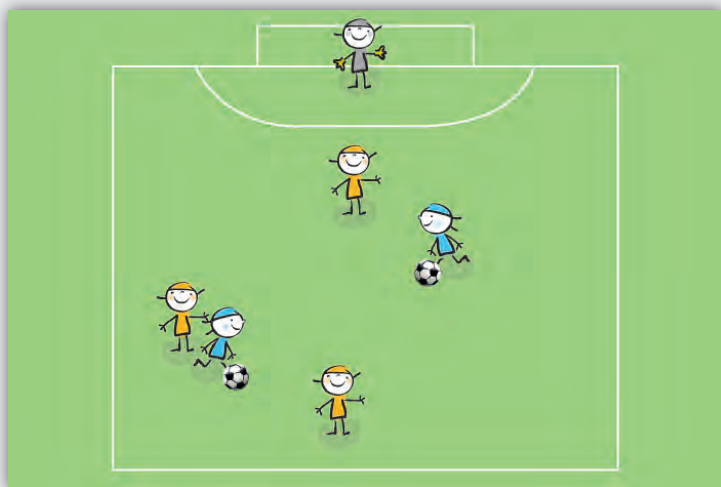
1. Nome do jogo:

Proteção de bola.

2. Objetivo: trabalhar a proteção de bola e o desarme com o ataque rápido.

3. Descrição: a atividade ocorrerá em meia quadra de jogo e inicia-se com dois jogadores de uma mesma equipe realizando a proteção da bola de três jogadores adversários. Quando um dos três jogadores desarmar, o adversário iniciará um ataque rápido em direção à baliza. Os defensores deverão deixar as suas bolas de lado e posicionarem-se rapidamente para impedirem o sucesso ofensivo.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: os atacantes só poderão realizar um toque na bola.

3 X 2

INTERMEDIÁRIO 02

1. Nome do jogo:

Desarme em minoria.

2. Objetivo: trabalhar a recuperação defensiva.

3. Descrição: a atividade ocorrerá em meia quadra de jogo e inicia-se com três jogadores de uma mesma equipe realizando a proteção da bola de dois jogadores adversários. Os defensores deverão tentar desarmar os atacantes. Assim que o fizerem, entregarão a bola para o professor. Quando apenas um dos jogadores ainda estiver em posse de bola, essa equipe passa imediatamente a atacar a meta adversária. Os defensores deverão realizar a recuperação defensiva, organizando-se defensivamente e impedindo o sucesso do ataque.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: a equipe em ataque terá 10 segundos para finalizar.

3 X 2

AVANÇADO 01

1. Nome do jogo:

Ataque em superioridade numérica.

2. Objetivo: trabalhar as situações de superioridade numérica.

3. Descrição: a atividade ocorrerá em meia quadra de jogo e inicia-se com três jogadores de uma mesma equipe realizando passes entre si. Os defensores deverão tentar desarmar ou interceptar os atacantes. Os atacantes deverão finalizar o jogo, utilizando ou não do pivô.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: é obrigatório utilizar o pivô para finalizar.

3 X 2

AVANÇADO 02

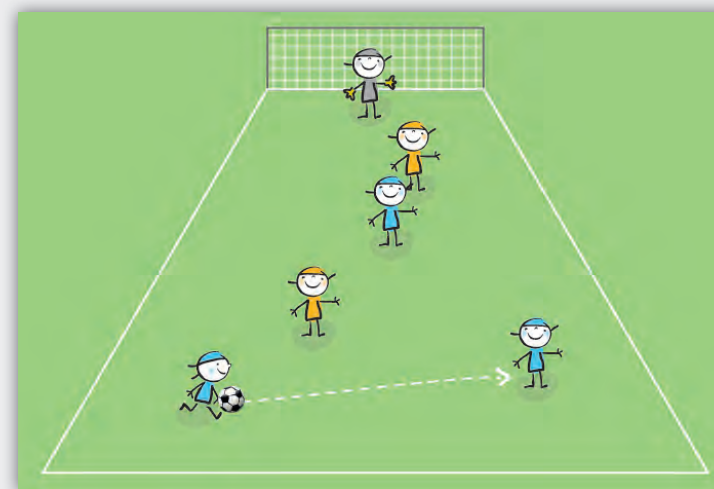
1. Nome do jogo:

Jogo em profundidade.

2. Objetivo: trabalhar o passe em profundidade e a utilização de forma correta do pivô.

3. Descrição: a atividade ocorrerá em meia quadra de jogo, sendo pequenos espaços nas laterais da quadra impedidos de entrar com a bola (ver área de rachurada na figura). O objetivo é exigir o passe em profundidade. O jogo iniciará com três jogadores de uma mesma equipe realizando passes entre si. Os defensores deverão tentar desarmar ou interceptar os atacantes. Os atacantes deverão finalizar o jogo, utilizando ou não do pivô.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: deverão dar três passes consecutivos antes de acionar o pivô.

3 X 3 + 1

PRINCIPIANTE 01

1. Nome do jogo:

Coringa na lateral.

2. Objetivo: trabalhar o jogo na largura e o oferecer-se para receber o passe.

3. Descrição: a atividade ocorrerá em meia quadra de jogo, na qual posicionarão duas equipes cada uma com três jogadores e um coringa estará posicionado atrás da linha lateral. A equipe em posse de bola poderá utilizar o coringa para criar superioridade numérica em relação ao adversário. A equipe que fizer o maior número de gols será a vencedora.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: cada jogador só poderá realizar dois toques na bola.

3 X 3 + 1

PRINCIPIANTE 02

1. Nome do jogo:

Avance com o coringa.

2. Objetivo: trabalhar o jogo na profundidade e a saída de bola com velocidade.

3. Descrição: serão posicionados duas equipes cada uma com três jogadores e um coringa estará posicionado no meio da quadra. A equipe em posse de bola terá que efetuar o passe para o coringa para poder subir ao ataque. A equipe que fizer o maior número de gols será vencedora.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: a equipe terá 10 segundos para acionar o coringa, se não o fizer troca-se a posse de bola.

3 X 3 + 1

INTERMEDIÁRIO 01

1. Nome do jogo:

Coringa ao fundo.

2. Objetivo: trabalhar o jogo na profundidade e o ataque posicional.

3. Descrição: estarão posicionadas duas equipes cada uma com três jogadores em meia quadra de jogo e o coringa estará posicionado atrás da linha de fundo. A equipe em ataque poderá utilizar o coringa para criar uma superioridade numérica. O objetivo é realizar o gol o mais rápido possível.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: cada jogador só poderá realizar dois toques na bola.

3 X 3 + 1

INTERMEDIÁRIO 02

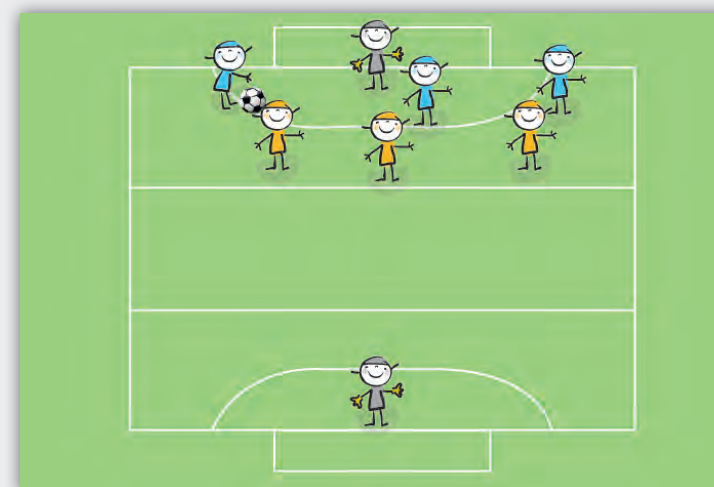
1. Nome do jogo:

Subindo em setores.

2. Objetivo: trabalhar o jogo na profundidade e a saída de bola.

3. Descrição: estarão posicionadas duas equipes cada uma com três jogadores. O coringa estará posicionado sempre um setor à frente. A equipe em ataque terá que efetuar o passe para o coringa e receber a bola no setor à frente. O objetivo do jogo é a equipe em ataque chegar até o último setor.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: a equipe em posse de bola terá que dar cinco passes antes de passar para o coringa.

3 X 3 + 1

AVANÇADO 01

1. Nome do jogo:

Corredor na lateral.

2. Objetivo: trabalhar o jogo na largura e o oferecer-se para receber o passe.

3. Descrição: estarão posicionadas duas equipes cada uma com três jogadores. O coringa estará posicionado dentro da área atuando como pivô. Serão demarcados dois corredores, um em cada lateral. Nos corredores só poderá entrar um atacante e esse estará livre da marcação. O objetivo do ataque é realizar o maior número de gols.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: obrigatório utilizar o coringa antes de finalizar.

3 X 3 + 1

AVANÇADO 02

1. Nome do jogo:

Defesa pressionante.

2. Objetivo: trabalhar a marcação sobre pressão.

3. Descrição: estarão posicionadas duas equipes cada uma com três jogadores e o coringa atuará dentro do campo de jogo de forma livre. A defesa não poderá deixar o ataque entrar no espaço demarcado pela linha, pois nesse espaço o ataque não sofrerá marcação. O objetivo do ataque é fazer o maior número de gols possível.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: cada jogador só poderá realizar dois toques na bola.

3 X 3

PRINCIPIANTE 01

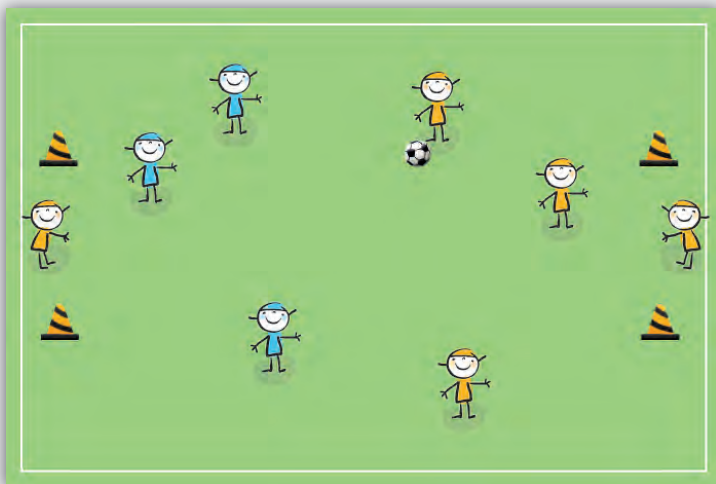
1. Nome do jogo:

Timinho.

2. Objetivo: trabalhar o jogo em conjunto.

3. Descrição: em espaço demarcado pelo professor, estarão posicionadas duas equipes com três jogadores cada uma, e dois goleiros, cada um em seu respectivo gol. Os atletas jogarão em uma situação de 3x3 na qual o objetivo é fazer o maior número de gols para sair o vencedor.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e quatro cones.

6. Variação: a equipe em posse de bola só poderá dar dois toques na bola.

3 X 3

PRINCIPIANTE 02

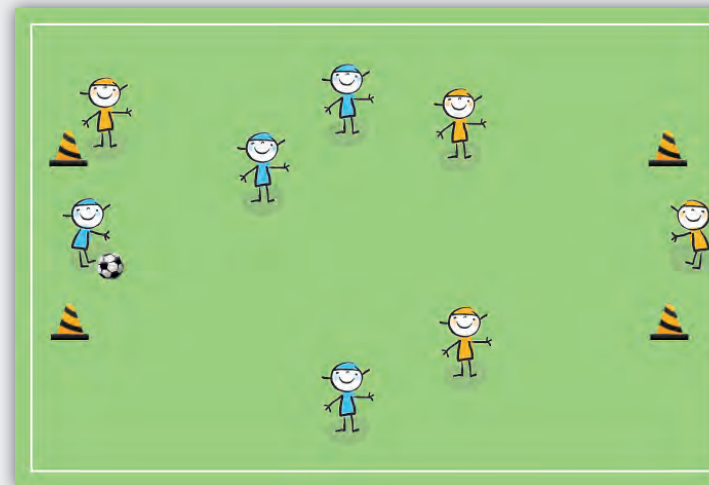
1. Nome do jogo:

Volta defensor.

2. Objetivo: trabalhar o jogo e a recuperação defensiva.

3. Descrição: em espaço demarcado pelo professor, estarão posicionadas duas equipes com três jogadores cada uma, e dois goleiros, cada um em seu respectivo gol. Uma das equipes estará sempre em ataque. Após a finalização do ataque, o seu goleiro recolocará a bola em jogo. Nesse momento, um dos jogadores da defesa terá que correr até a trave do goleiro adversário e voltar rapidamente, treinando a recuperação defensiva. Depois de 5 min. inverte-se a posição das equipes.

4. Desenho



5. Materiais: bola, quatro cones e coletes para diferenciar as equipes.

6. Variação: dois defensores correrão até a baliza adversária.

3 X 3

INTERMEDIÁRIO 01

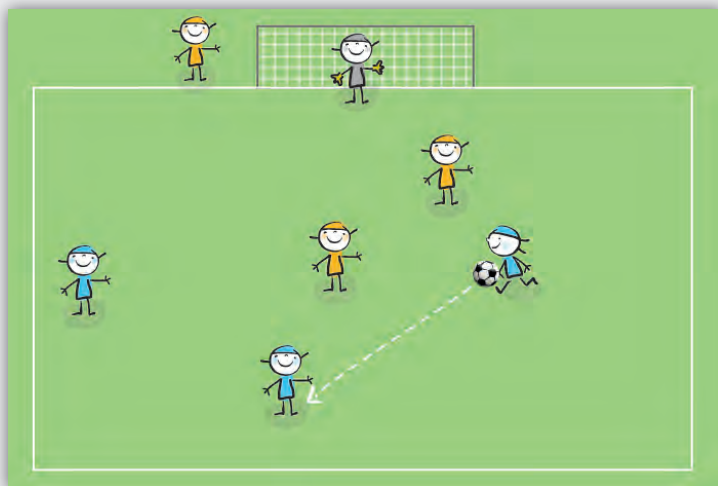
1. Nome do jogo:

Jogando na largura.

2. Objetivo: trabalhar o passe lateral utilizando a largura para penetrar na defesa.

3. Descrição: em meia quadra de jogo, duas equipes de três jogadores cada, participarão de uma atividade sendo esse ataque contra defesa. A equipe atacante deverá posicionar uma ala em um dos corredores da quadra, como marcado na figura. A equipe defensora terá um jogador ao lado da sua meta, que só poderá sair a marcar o ala quando o mesmo receber a bola. O exercício procede até que a finalização seja efetivada ou a defesa recupere a posse de bola.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: ao receber o passe do ala é obrigatório finalizar.

3 X 3

INTERMEDIÁRIO 02

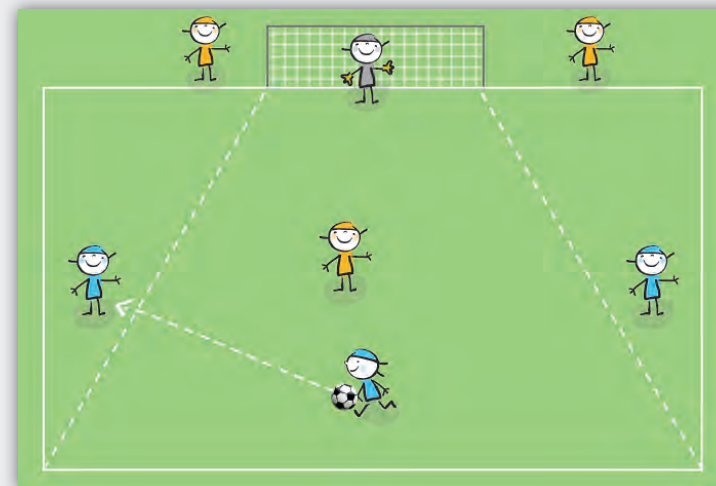
1. Nome do jogo:

Treino alemão.

2. Objetivo: trabalhar o passe utilizando a largura para penetrar na defesa.

3. Descrição: em meia quadra de jogo, duas equipes, de três jogadores cada, participarão de uma atividade sendo esse ataque contra defesa. A equipe atacante deverá posicionar um ala em cada um dos corredores da quadra, como marcado na figura. A equipe defensora terá um jogador a cada lado de sua meta. Esses defensores só poderão sair a marcar o ala que estiver em posse de bola. O exercício procede até que a finalização seja efetivada ou a defesa recupere a posse de bola.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: os atacantes só poderão realizar dois toques na bola.

3 X 3

AVANÇADO 01

1. Nome do jogo:

Treino alemão.

2. Objetivo: trabalhar a posse de bola.

3. Descrição: em meia quadra de jogo, duas equipes, de três jogadores cada, participarão de uma atividade de ataque contra defesa. As equipes atacantes deverão posicionar-se obrigatoriamente com um pivô. Se a equipe atacante marcar o gol, inicia-se um novo ataque em direção à meia quadra contrária. Caso a equipe em defesa impeça o gol, essa passa a atacar em direção à meia quadra oposta, enquanto que os então atacantes permanecerão em espera. até que um ataque seja iniciado em direção à meta que passaram a defender.

4. Desenho



5. Materiais: bola e coletes para diferenciar as equipes.

6. Variação: os atacantes terão que finalizar em 2 min.

3 X 3

AVANÇADO 02

1. Nome do jogo:

Treino alemão.

2. Objetivo: trabalhar a posse de bola e o jogo em conjunto.

3. Descrição: em meia quadra de jogo, duas equipes, de três jogadores cada, participarão de uma atividade de ataque contra defesa. As equipes atacantes não poderão posicionar-se com um pivô. Se a equipe atacante marcar o gol, inicia-se um novo ataque em direção à meia quadra contrária. Caso a equipe em defesa impeça o gol, essa passa a atacar em direção à meia quadra oposta, enquanto que os então atacantes, permanecerão em espera até que um ataque seja iniciado em direção à meta que passaram a defender.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: cada jogador só poderá realizar dois toques na bola.

A large, dark gray, stylized number '7' graphic that serves as a background element. It has a thick horizontal bar and a diagonal stroke that extends downwards and to the right.

Handebol

CAPÍTULO

Pablo Juan Greco
Juliana Pacheco Magalhães
Fernando Lucas Geco

7.3

1 X 0

PRINCIPIANTE 01

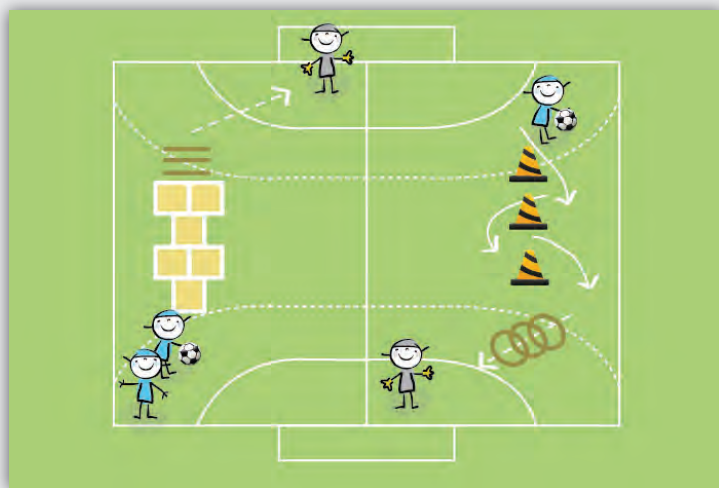
1. Nome do jogo:

Driblelinha.

2. Objetivo: coordenação e fundamentos de drible e lançamento.

3. Descrição: o professor deverá desenhar a amarelinha, posicionando as cordas, arcos e cones de modo a montar um circuito. O aluno deverá saltar a amarelinha enquanto dribla a bola, e em seguida executar saltos alternando a perna de apoio, driblar a bola e arremessar no gol com alvos fixos. Ao retornar no outro lado da quadra, o aluno deverá driblar a bola em *slalom*, pisar nos arcos e lançar a bola no alvo móvel que estará em movimento pendular, pendurado no travessão.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol ou iniciação, cone, corda, giz e arco.

1 X 0

PRINCIPIANTE 02

1. Nome do jogo:

***Dribling* com três passadas.**

2. Objetivo: coordenação e fundamentos de drible e lançamento.

3. Descrição: a atividade acontecerá em formato de circuito. O aluno deverá driblar a bola alternando as mãos de acordo com a direção do deslocamento, de forma a utilizar o corpo para protegê-la. Após o *dribling* executam-se três passadas e lança ao gol. É importante que o professor posicione os arcos em diferentes posições para desenvolver a coordenação.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol ou iniciação, cone e arco.

1 X 0

INTERMEDIÁRIO 01

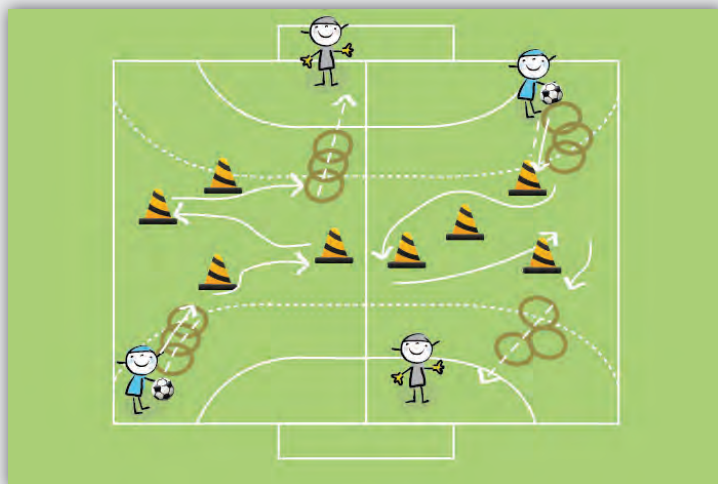
1. Nome do jogo:

Três passadas - *dribling* - três passadas.

2. Objetivo: coordenação e fundamentos de drible e lançamento.

3. Descrição: a atividade acontecerá em formato de circuito. O aluno deverá executar três passadas, driblar a bola em slalom e executar mais três passadas no próximo bloco de bambolês para lançar a bola ao gol. É importante que o professor posicione os arcos em diferentes formatos e distâncias, possibilitando maior vivência e coordenação.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol ou iniciação, cone e arco.

1 X 0

INTERMEDIÁRIO 02

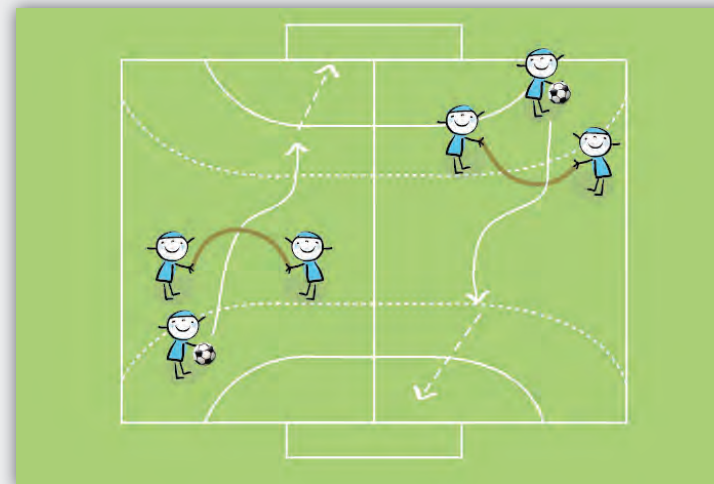
1. Nome do jogo:

Alvo móvel.

2. Objetivo: coordenação e fundamentos de drible e lançamento, percepção espaço temporal.

3. Descrição: a atividade acontecerá em formato de circuito. O aluno deverá driblar conduzindo a bola, passando por baixo da corda, (alunos em amarelo), driblar a bola passando por baixo da corda em movimento, continuar a driblar e lançar no gol da linha dos 6 m. Do outro lado, o aluno entra na corda, salta quicando a bola, continua driblando e lança a gol dos 9 m.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol ou iniciação e corda.

1 X 0

AVANÇADO 01

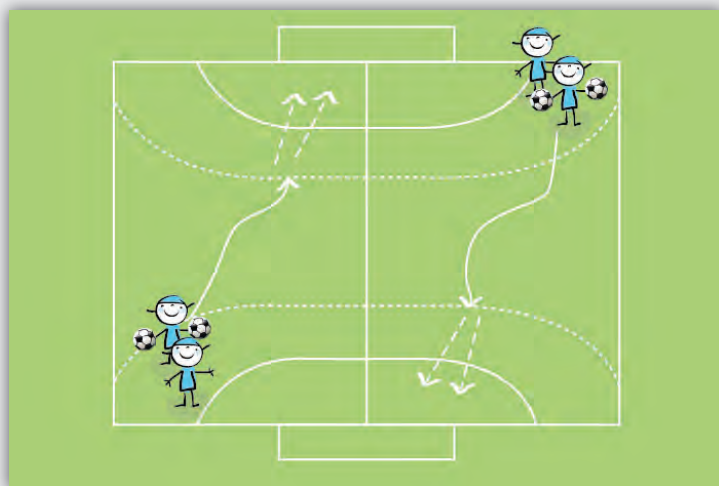
1. Nome do jogo:

Dribling com duas bolas.

2. Objetivo: coordenação e fundamentos de drible e lançamento.

3. Descrição: o aluno deverá conduzir duas bolas em dribling simultâneo e, em seguida, executar o lançamento com ambas as mãos também simultaneamente. Após uma rodada, o aluno passará a girar um braço segurando a bola e com a outra mão driblar uma bola. Executar o lançamento com ambas as mãos. Na terceira vez, conduzir uma bola com os pés e driblar outra com a mão, para, em seguida, chutar uma e lançar a outra.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol ou iniciação.

1 X 0 + 1

PRINCIPIANTE 01

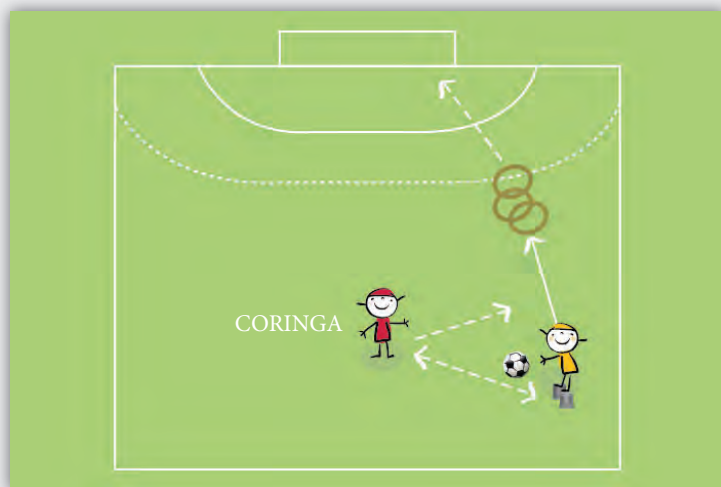
1. Nome do jogo:

Equilibre-se para passar.

2. Objetivo: *dribling*, passe e equilíbrio.

3. Descrição: o coringa dribla uma bola de handebol enquanto troca passes com o colega que está parado em cima das latas de bolas medicinais ou de um tronco. Para receber com duas mãos, o coringa deve quicar a bola com mais força. Quando o coringa trocar de bola, o jogador deverá descer da lata, receber a bola em movimento, realizar três passadas e lançar a gol.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol ou iniciação e latas.

1 X 0 + 1

INTERMEDIÁRIO 01

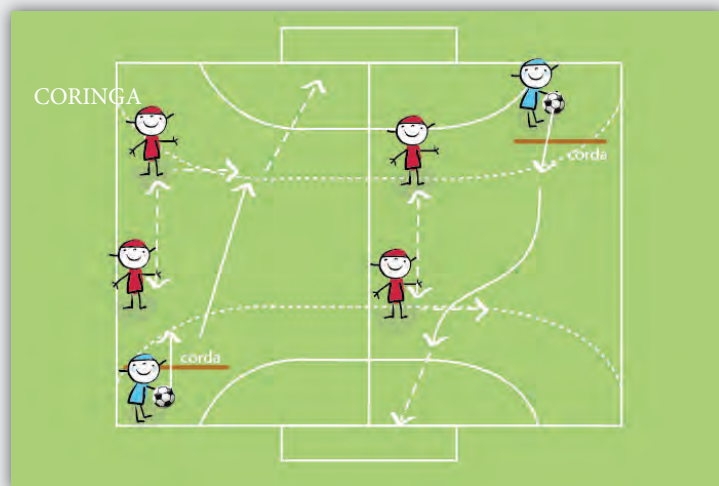
1. Nome do jogo:

Corda louca.

2. Objetivo: coordenação, passe longo e lançamento.

3. Descrição: o aluno deverá pular a corda e passar a bola para o coringa (em vermelho no desenho). Ao sinal de troca de bola entre os coringas, o aluno deverá sair da corda, driblar, passar para o segundo coringa, receber em movimento e lançar. Idem na volta e curva do outro lado da quadra, porém com linha de corrida de contra-ataque para receber a bola do segundo coringa.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol ou iniciação, cone e corda.

1 X 0 + 1

INTERMEDIÁRIO 02

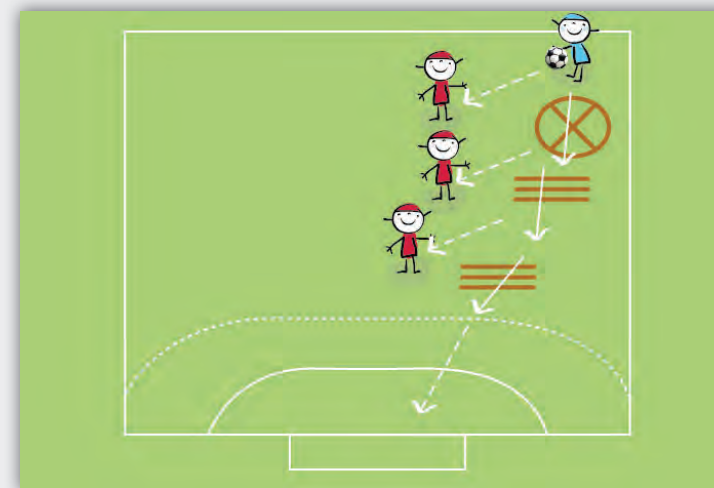
1. Nome do jogo:

Deslocamento defensivo com passe no coringa.

2. Objetivo: deslocamento defensivo, passe e variação de passada.

3. Descrição: o jogador deverá passar a bola ao coringa (em vermelho no desenho 1) e realizar movimentação de deslocamento defensivo sobre as cordas posicionadas em 'x', ao trocar de passe três vezes, o coringa (em vermelho no desenho) deve se deslocar para o próximo coringa, onde o jogador irá trocar passes com o coringa e deslocar defensivamente de forma lateral (coordenação de pernas), e assim sucessivamente até o lançamento.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol ou iniciação, corda e giz.

1 X 0 + 1

AVANÇADO 01

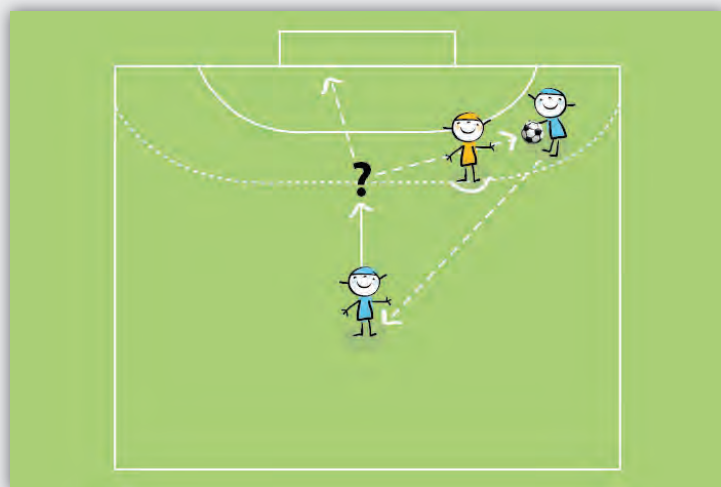
1. Nome do jogo:

Passar no pivô ou lançar.

2. Objetivo: perceber o posicionamento do pivô, lançamento e passe.

3. Descrição: o pivô inicia a atividade posicionando-se lateralmente sobre o centro da linha de 6 m olhando para fora da quadra. O atacante passa a bola para o armador lateral que se desloca no movimento de engajamento e deverá lançar a gol dos 9 m ou passar para o pivô, se este se oferecer, girando no segundo para dentro, recebe o próximo passe do armador central (Bola 3) e realiza a finta sobre o defensor para lançar

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol e cone.

1 X 1

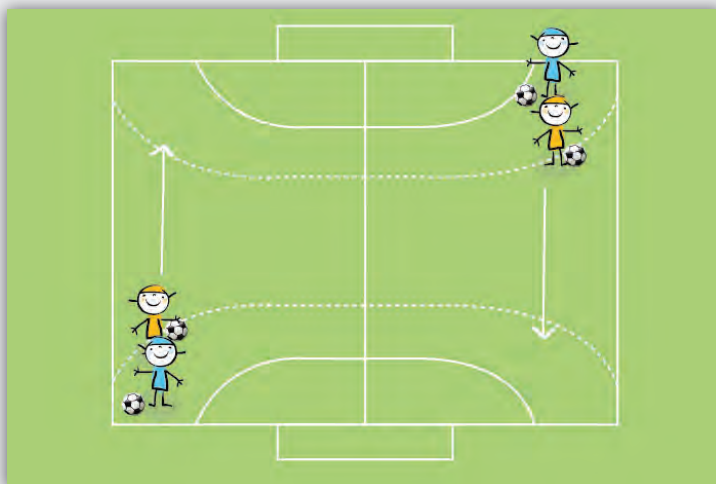
PRINCIPIANTE 01

1. Nome do jogo:

Quem ganha?2. Objetivo: *dribling*, finta com bola e lançamento.

3. Descrição: o defensor deve carregar uma bola na cabeça, de modo que utilize apenas seu corpo para defender. O atacante deverá driblar em direção ao gol adversário procurando superar o defensor. A atividade deverá ser realizada nos dois sentidos da quadra, alternando o aluno que se inicia no ataque.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol e iniciação de diferentes tamanhos.

1 X 1

PRINCIPIANTE 02

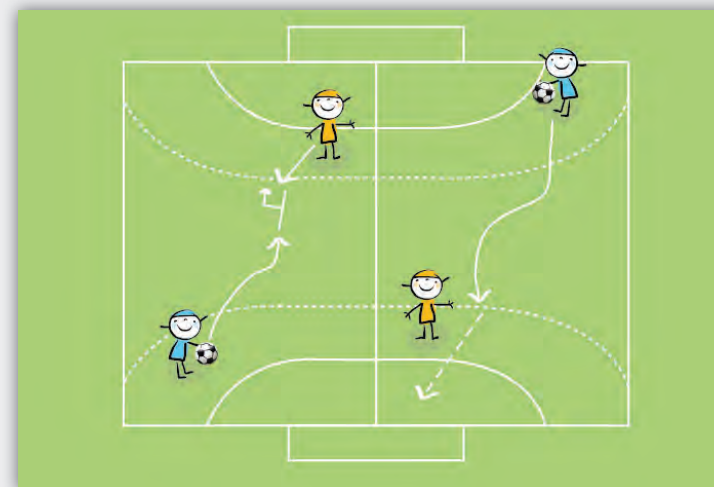
1. Nome do jogo:

Drible com tomada de decisão.

2. Objetivo: drible, lançamento, finta e tomada de decisão.

3. Descrição: o aluno deverá atravessar a quadra driblando a bola até a linha dos 9 m do outro lado. O defensor que está na área deverá decidir antes sair para marcar ou permanecer na linha. O atacante deverá perceber a ação do defensor e fintar o mesmo ou lançar dos 9 m. O aluno e ataque deverá driblar a bola utilizando de forma alternada ambas as mãos até chegar no defensor.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol.

1 X 1

INTERMEDIÁRIO 01

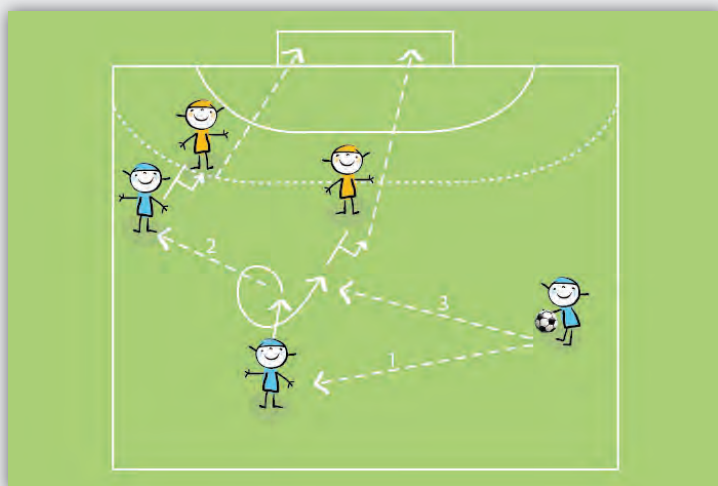
1. Nome do jogo:

Finta posicional - armação e ponta.

2. Objetivo: desenvolver linhas de corrida ofensivas, finta com bola e posicionamento defensivo.

3. Descrição: o professor deverá formar filas nas posições de ponta e armação lateral. O armador deve se deslocar com a bola e passar para o ponta que deverá iniciar a finta sobre seu marcador. Em seguida, o mesmo armador retorna de costas; no retorno do engajamento, inicia uma linha de corrida e curva recebe o próximo passe do armado.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol.

1 X 1

INTERMEDIÁRIO 02

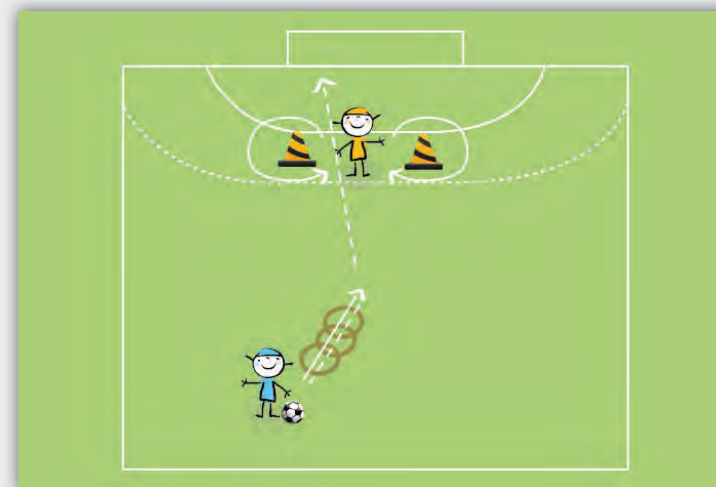
1. Nome do jogo:

Sai não sai.

2. Objetivo: desenvolver linhas de corrida ofensivas, finta com bola e posicionamento defensivo.

3. Descrição: quando o atacante inicia o *dribling*, o defensor na linha de 6 m desloca-se em movimento de oito entre dois cones a uma distância de 4 m entre eles. Ao chegar nos arcos ou marcas de passadas com giz, o atacante deverá observar se o defensor nos 6 m está com os braços para cima ou para baixo, e lançar conforme a posição do defensor. Com os braços baixos, lançamento de apoio e com os braços altos lançamento em suspensão.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol, arco, giz e cone.

1 X 1

AVANÇADO 01

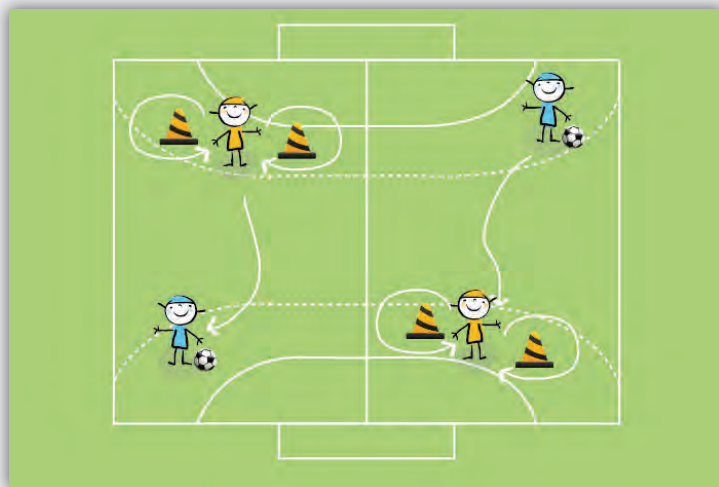
1. Nome do jogo:

Infiltração com defesa em oito.

2. Objetivo: deslocamento defensivo, orientação espacial, dribling e lançamento.

3. Descrição: quando o atacante inicia o *dribling*, o defensor desloca-se em movimento de oito entre dois cones a uma distância de 4 m entre eles. Ao chegar aos 6 m, o atacante deve infiltrar-se driblando a bola no lado contrário do defensor.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol e cone.

1 X 1

AVANÇADO 02

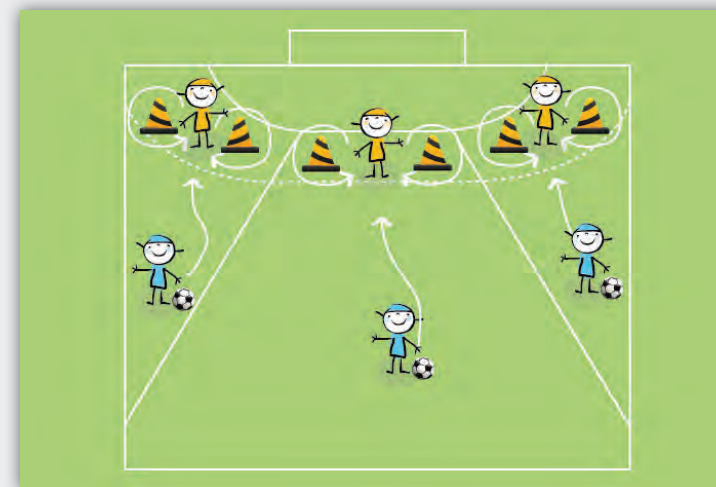
1. Nome do jogo:

Infiltração com deslocamento lateral.

2. Objetivo: orientação espacial, *dribling* e lançamento.

3. Descrição: o professor deverá dividir a quadra em três espaços de cada lado. Em cada setor posiciona-se um defensor. O defensor deverá realizar deslocamento lateral entre dois cones para incomodar a uma distância de 4 m entre eles com uma bola na cabeça. O atacante deverá driblar a bola e perceber o espaço vazio para lançar.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol e cone.

1 X 1 + 1

PRINCIPIANTE 01

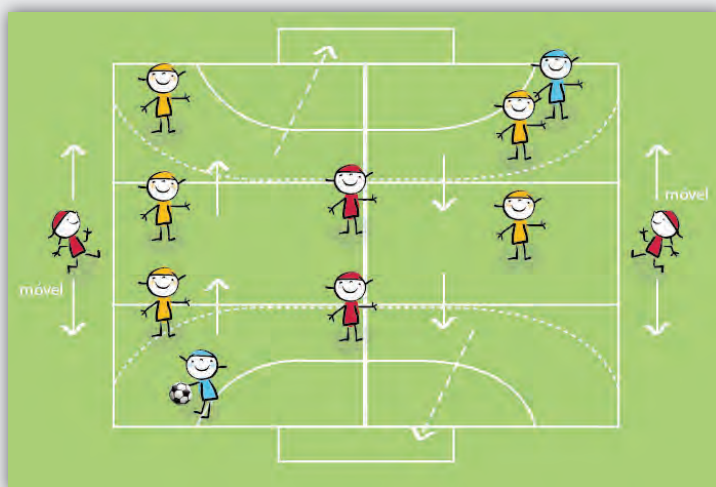
1. Nome do jogo:

Passa e corre.

2. Objetivo: trabalho de tabela, drible e lançamento.

3. Descrição: dividir a quadra no comprimento e na largura criando setores para jogar 1x1 e desenvolver ou superar o adversário. O defensor deve se posicionar na frente do atacante na saída da bola. O atacante poderá escolher para qual coringa (em vermelho no desenho) irá passar a bola (móvel ou fixo) (em vermelho no desenho). Joga-se 1x1+1 enfatizando a tabela, finta sem bola, sair da marcação, passe e drible. O coringa não poderá realizar o lançamento. O coringa móvel joga fora do campo, correndo pela linha lateral. Os coringas fixos estão posicionados nos setores 1 e 2 e somente jogam nesse espaço.

4. Desenho



5. Materiais: bolas e giz.

1 X 1 + 1

PRINCIPIANTE 02

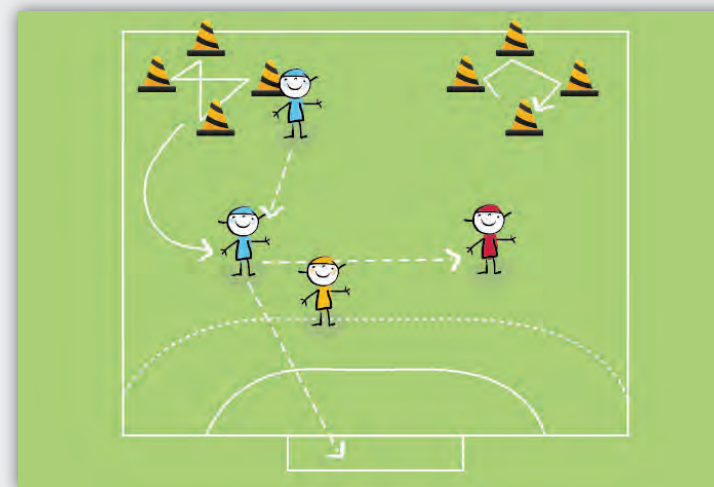
1. Nome do jogo:

Deslocamento defensivo com contra-ataque.

2. Objetivo: trabalhar os deslocamentos defensivos, passe e lançamento.

3. Descrição: o professor (de vermelho no desenho) deverá posicionar quatro cones formando um losango de cada lado da quadra, próximo a linha de 9 metros (linha do tiro livre). Ao sinal um jogador de cada equipe realiza o deslocamento no losango, e depois de encostar a mão nos quatro cones corre para receber um passe de contra ataque. O professor deve passar a bola para o jogador que está mais adiantado, este recebe e passa a bola para o colega que vem correndo mais lentamente. Recebe a devolução do passe do mesmo, e a partir deste passe deverá jogar 1 x 1 contra o defensor (de amarelo).

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol e cone.

1 X 1 + 1

INTERMEDIÁRIO 01

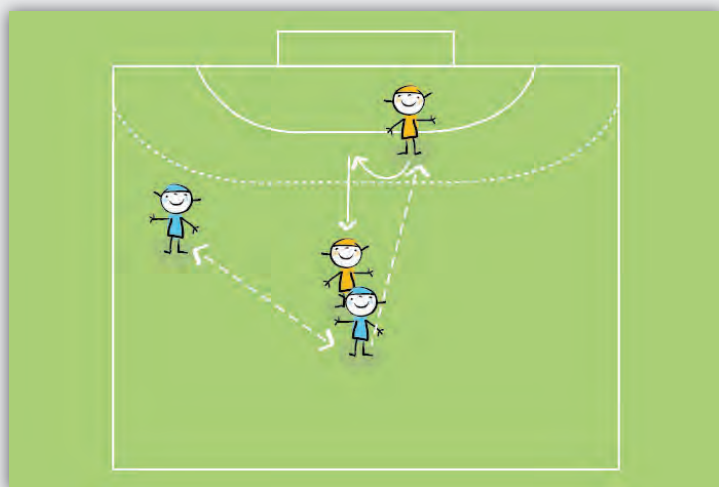
1. Nome do jogo:

Passé ao pivô.

2. Objetivo: treino de percepção e decisão.

3. Descrição: o armador em ataque realiza passes com o ponta. Quando o defensor sair para marcar, o atacante deve fintar ou passar para o pivô se o mesmo se oferecer. O pivô deve se posicionar sempre ao lado, olhando para a linha lateral. Quando o defensor sai para marcar, o pivô pode ou não girar e se oferecer para recepção. Caso gire, o armador passa, caso não gire, o armador deve fintar o defensor.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol e cone.

1 X 1 + 1

INTERMEDIÁRIO 02

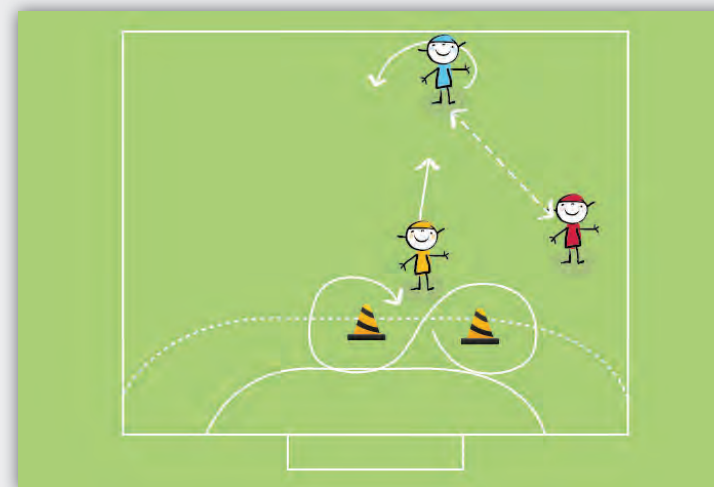
1. Nome do jogo:

Deslocamento em oito com tomada de decisão.

2. Objetivo: tomada de decisão fintar ou lançar e deslocamento defensivo.

3. Descrição: o jogador armador realiza passes com o coringa utilizando uma bola de voleibol, enquanto o defensor se desloca pelos cones em movimento de oito. O atacante também deverá se deslocar no movimento de engajamento em diferentes posições após passar a bola. Quando o coringa trocar a bola do voleibol pela de handebol, é o sinal para o jogador atacar. Este deve perceber a ação do defensor para decidir entre fintar ou lançar.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol, iniciação e cone.

1 X 1 + 1

AVANÇADO 01

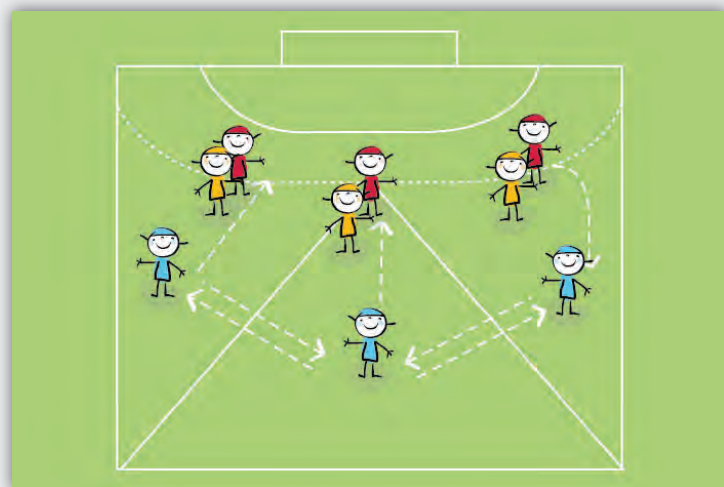
1. Nome do jogo:

Jogo em profundidade com três setores.

2. Objetivo: momento do passe, jogo com pivô, lançamento.

3. Descrição: alternam-se passes entre os armadores com uma bola entre si. Uma segunda bola é passada pelo armador no setor com seu coringa. Os coringas (em verde no desenho) devem estar com uma bola preferencialmente de outra cor ou marcada com uma fita colada nela. O coringa deve permanecer com essa bola segurando-a entre as pernas. No momento que o coringa desejar, ele deve trocar essa bola com a que o armador lhe passa. Esse será o sinal para o armador atacar no seu setor e o defensor deverá sair para marcar. O coringa deve perceber o tempo do passe entre os armadores no movimento de engajamento para trocar a bola e passar ao armador.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol, cone ou giz.

1 X 1 + 1

AVANÇADO 02

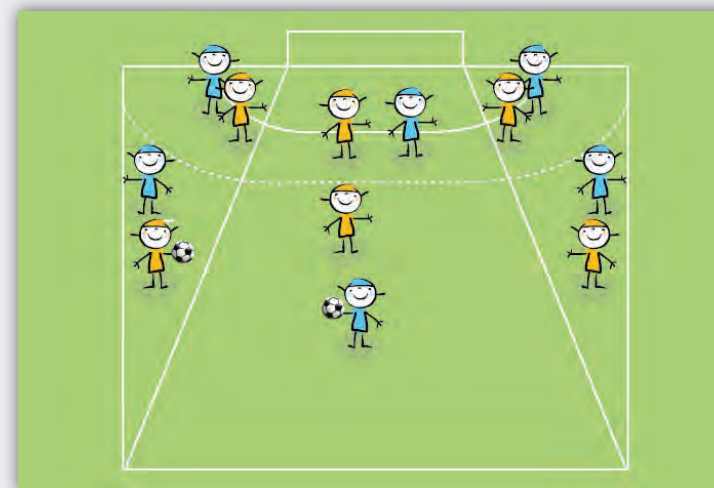
1. Nome do jogo:

Jogo em profundidade - armação lateral e pivô.

2. Objetivo: bloqueio do pivô, lançamento e passe.

3. Descrição: divide-se a quadra em setores; o professor deverá posicionar os jogadores nas armações laterais, sendo que um armador passa a bola para o ponta para dar início na atividade. O armador deve receber o passe, entrar no engajamento e observar se tem bloqueio do pivô. O defensor deve se posicionar na linha dos 6 m e sair para marcar quando o armador receber o passe do ponta. Após o bloqueio, o pivô deve se posicionar ao lado contrário da finta do armador.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol e cone.

2 X 1

PRINCIPIANTE 01

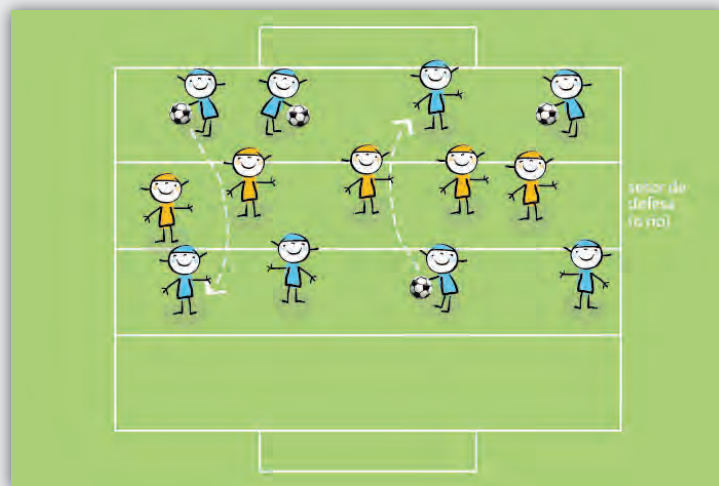
1. Nome do jogo:

Passar a bola pelo rio.

2. Objetivo: momento do passe, oferecer-se, passe e antecipação defensiva.

3. Descrição: faz-se um quadrado com um elástico amarrado. Dentro dele ficam algumas crianças tentando roubar os passes. As outras se dividem em duplas e devem passar a bola entre si (passe quicado) sem que os defensores do rio roubem o passe.

4. Desenho



5. Materiais: elástico, bola de handebol e iniciação.

2 X 1

PRINCIPIANTE 02

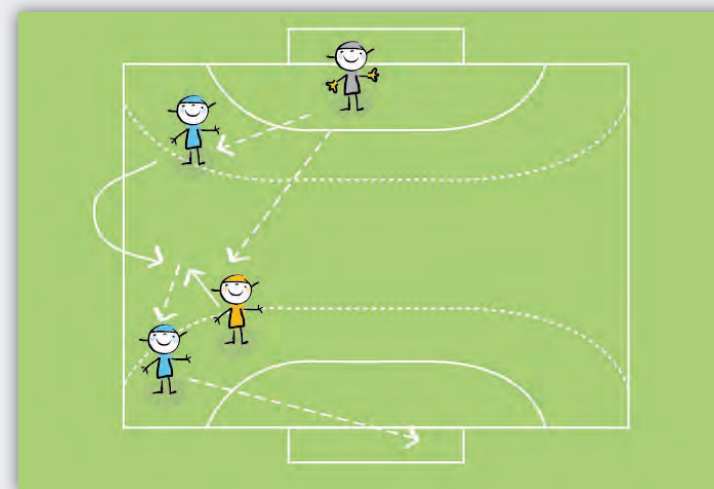
1. Nome do jogo:

Contra-ataque na ponta com tomada de decisão.

2. Objetivo: tomada de decisão no contra-ataque, passe longo, linha de corrida da ponta e lançamento.

3. Descrição: o jogador armador passa a bola para o goleiro e corre no contra-ataque. Na linha dos 6 m do outro lado deverá haver um marcador que deverá esperar a recepção e definir se sai a marcar ou espera nos 6 m. O armador deverá tomar a decisão entre passar ou lançar. Enfatizar o passe quicado na ponta e as linhas de corrida. Realizar a tarefa nas duas metades da quadra simultaneamente.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol.

2 X 1

INTERMEDIÁRIO 01

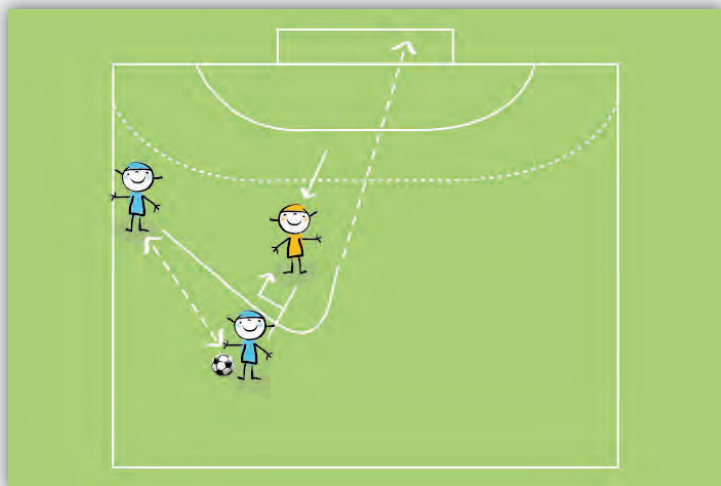
1. Nome do jogo:

Cruze ou engajamento.

2. Objetivo: cruzamento, engajamento, linhas de corrida e posicionamento defensivo.

3. Descrição: armador troca passes no engajamento com o ponta. O defensor deve ser fixo na marcação do armador. O armador deve puxar o cruzamento com o ponta, fazendo a finta ou dar continuidade no engajamento para o ataque paralelo da ponta.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol.

2 X 1

INTERMEDIÁRIO 02

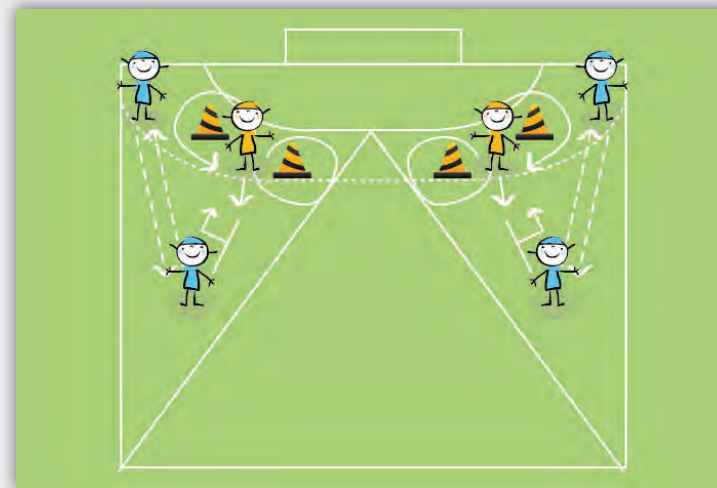
1. Nome do jogo:

Cruzamentos contínuos.

2. Objetivo: deslocamento defensivo, cruzamento e lançamento.

3. Descrição: o jogador defensor desloca em oito enquanto o armador troca passes com o ponta. Quando o ponta ver que o defensor passa pelo cone próximo ao seu lado, deve passar a bola quicada para o armador lateral. O defensor deve sair para marcar; o armador deverá engajar e cruzar com o ponta. O sinal para a ação é dado pelo ponta, com passe quicado para o armador. Após o cruzamento, o ponta lança e o defensor bloqueia. Troca de posições defesa de ponta – armador – defesa.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol e cone.

2 X 1

AVANÇADO 01

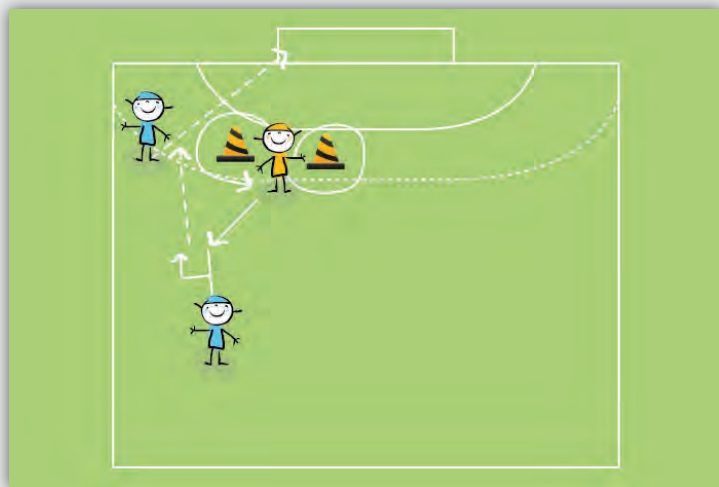
1. Nome do jogo:

Ataque paralelo - engajamento.

2. Objetivo: deslocamento defensivo, engajamento e lançamento.

3. Descrição: o jogador defensor desloca em oito enquanto o armador troca passes com o ponta. Quando o ponta ver que o defensor se encontra próximo ao cone distante, deve passar a bola quicada para o armador lateral. Este deverá entrar e fintar procurando o contrapé do defensor, engaja e passa para o ponta que desta vez ataca paralelo.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol e cone.

2 X 1

AVANÇADO 02

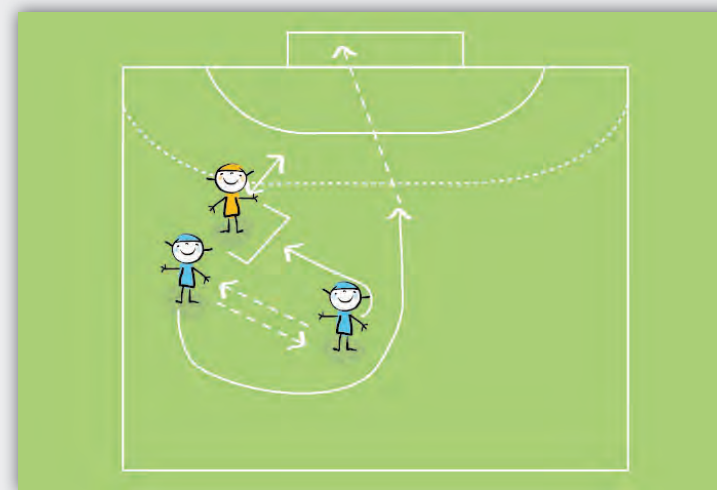
1. Nome do jogo:

Cruze com bloqueio.

2. Objetivo: cruzamento, bloqueio e lançamento.

3. Descrição: armador troca passes no engajamento com o ponta. O armador deve puxar o cruzamento com o ponta e, em seguida, bloquear o defensor. O defensor deve ser fixo na posição do ponto. Após realizar, trocar as posições.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol e cone.

2 X 2 + 1

PRINCIPIANTE 01

1. Nome do jogo:

2 X 2 + 1 com e sem drible.

2. Objetivo: trabalhar com tabelas, oferecer-se, tomada de decisão, lançamento e passe.

3. Descrição: o professor deverá dividir a quadra em duas no comprimento. Joga-se na situação 2 x 2 + 1 dos dois lados com um coringa de cada lado, sendo que na ida o ataque poderá também driblar a bola e no retorno não poderá. O coringa poderá se deslocar por todo o espaço do jogo.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol e iniciação.

2 X 2 + 1

PRINCIPIANTE 02

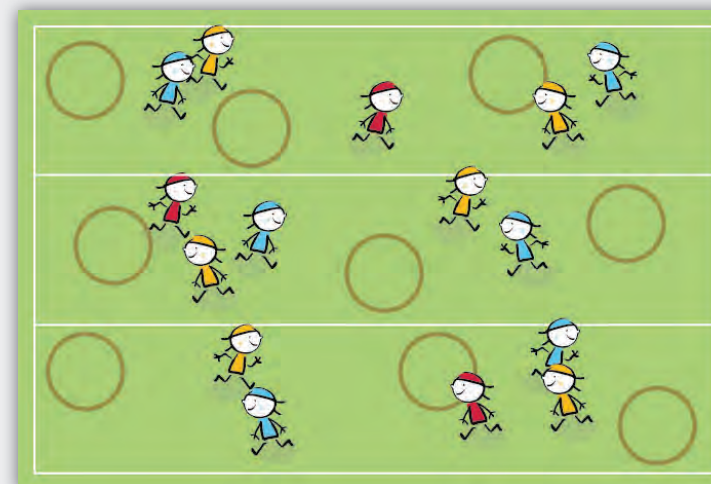
1. Nome do jogo:

Receber no arco.

2. Objetivo: momento do passe, oferecer-se e orientar-se.

3. Descrição: o professor deverá dividir a quadra em três setores. Dentro de cada setor são colocados três arcos ocupando a largura da quadra. Em cada setor joga-se 2x2 + 1. Os jogadores em posse de bola deverão tentar receber o passe no ar caindo dentro de um dos arcos do seu setor. Sempre que o ataque conseguir, marca-se um ponto e o jogo recomeça com a posse de bola com a outra equipe.

4. Desenho



5. Materiais: bola de handebol e arco.

2 X 2 + 1

INTERMEDIÁRIO 01

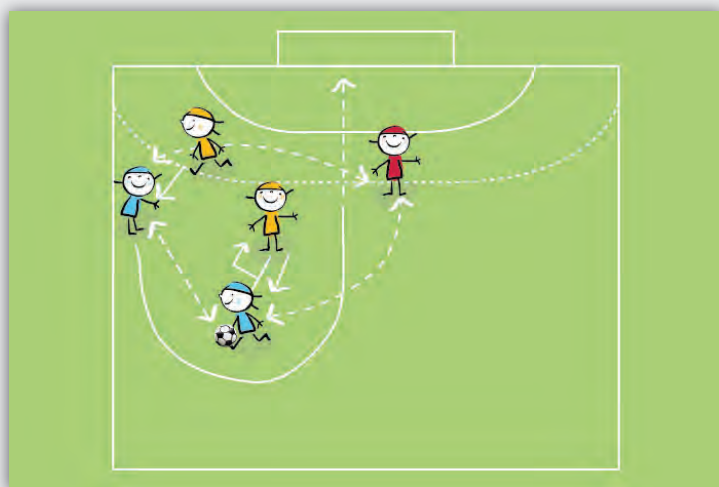
1. Nome do jogo:

Passé no + 1 com cruzamento.

2. Objetivo: cruzamentos.

3. Descrição: o armador e o ponta trocam passes entre si. Quando o coringa que está na posição de coringa sair e se oferecer para receber o passe na linha de 9 m, o armador lateral passa para o coringa e na devolução do passe finta e cruza com o ponta. O objetivo da defesa é sair para marcar cada um seu adversário. O defensor 1 fixo no ponta e o defensor 2 fixo no armador. O ataque deve procurar realizar o cruzamento.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol.

2 X 2 + 1

INTERMEDIÁRIO 02

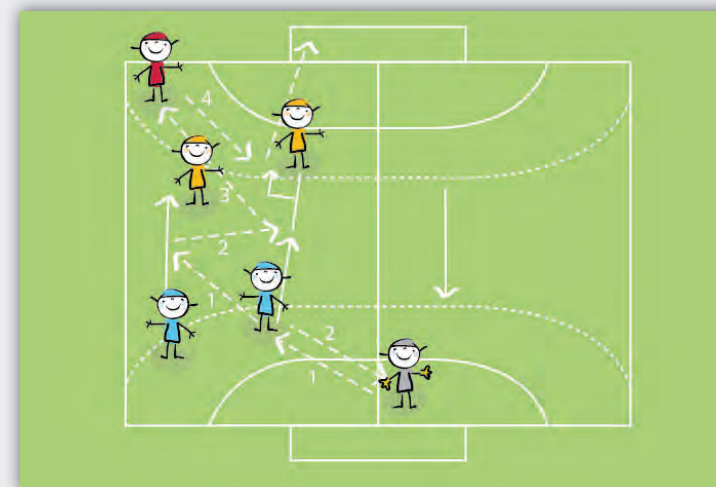
1. Nome do jogo:

Superioridade no contra-ataque.

2. Objetivo: tomada de decisão no contra-ataque sustentado.

3. Descrição: divide-se a quadra em duas no comprimento. O jogador passa a bola para o goleiro e corre no contra-ataque. O coringa deve se posicionar fixo na posição de ponta em ataque. Os jogadores atacantes não poderão driblar (quicar). Os defensores iniciam a atividade repetindo o exercício do outro lado da quadra.

4. Desenho



5. Materiais: bola de handebol.

2 X 2 + 1

AVANÇADO 01

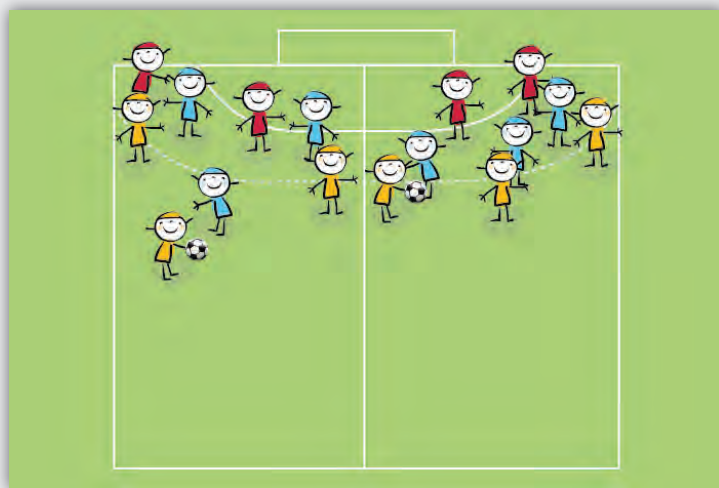
1. Nome do jogo:

Ataque e defesa nos 6 e 9 m.

2. Objetivo: jogo em largura e profundidade, defesa nos 6 m e nos 9 m, engajamento e bloqueios.

3. Descrição: divide-se a quadra em duas no comprimento, sendo que de cada lado haverá três duplas e dois coringa (em vermelho no desenho). O coringa sempre deve se posicionar fixo na posição de ponta e o outro fixo entre os dois segundos defensores. A defesa deve marcar de um lado adiantada, quando o coringa estiver no meio e do outro lado nos 6 m, quando o coringa for fixo na ponta. Busca-se pelo jogo livre que o ataque supere a defesa usando o passe ao coringa. Coringa não pode lançar, só passar.

4. Desenho



5. Materiais: bola de handebol.

2 X 2 + 1

AVANÇADO 02

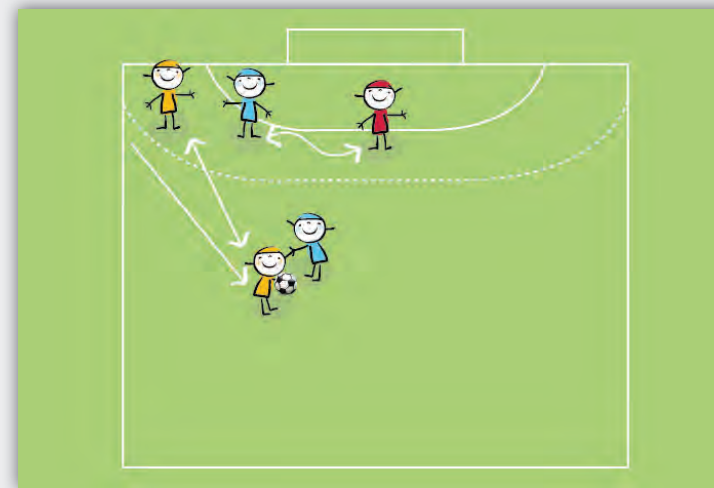
1. Nome do jogo:

Passé no + 1 com ataque paralelo.

2. Objetivo: ataque paralelo, engajamento, lançamento e passe.

3. Descrição: o armador e o ponta trocam passes entre si. Quando o coringa se oferecer para receber o passe, o armador lateral passa para o coringa e não recebe devolução do passe finta, buscando trazer o marcador 1 fixando-o. Em seguida, realiza o passe para o ponta que ataca no engajamento paralelo. O objetivo da defesa é sair para marcar seu adversário direto. O defensor 1 deve ajudar o 2, fazendo a cobertura e o ataque deve coordenar a ação de ataque paralelo para chegar ao lançamento.

4. Desenho



5. Materiais: bola de handebol.

2 X 2

PRINCIPIANTE 01

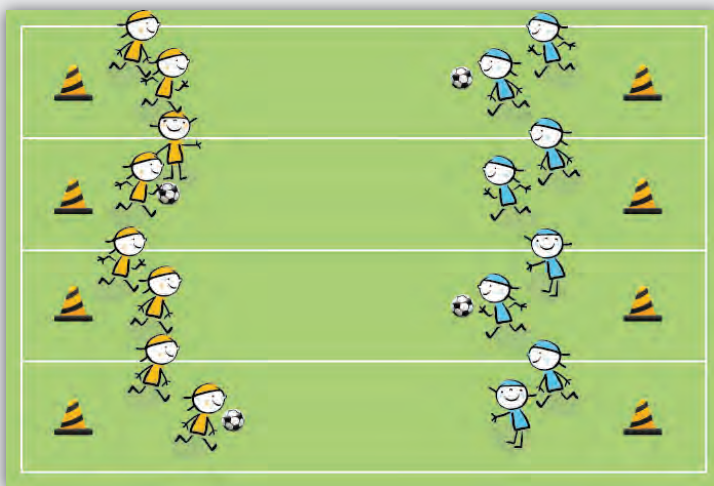
1. Nome do jogo:

Derrubar o castelo.

2. Objetivo: capacidade de jogo e fundamentos técnicos.

3. Descrição: o professor deverá utilizar um cone como arco para ser objetivo do jogo ou de fazer o gol. Divide-se a quadra em quatro setores para utilizar como área do jogo. Joga-se 2x2 em cada setor com o objetivo de se derrubar o cone. Os alunos devem utilizar a marcação individual.

4. Desenho



5. Materiais: arco, cone e bola.

2 X 2

PRINCIPIANTE 02

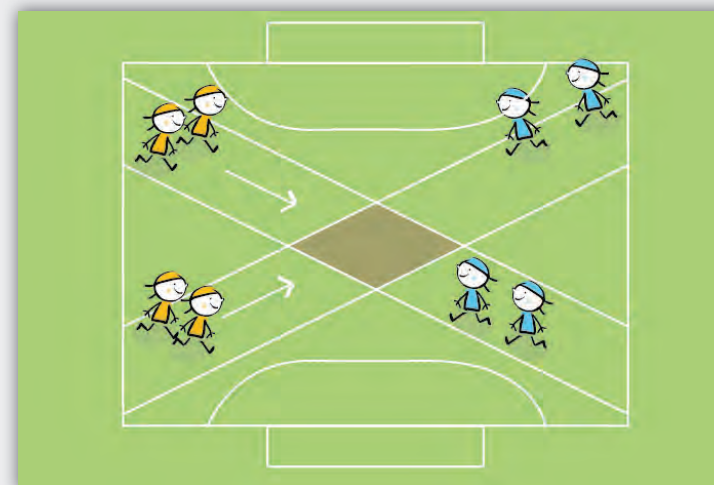
1. Nome do jogo:

Diagonal comum.

2. Objetivo: capacidade de jogo, fundamentos técnicos, orientação espacial e mudança de direção no ataque.

3. Descrição: o professor deverá dividir a quadra em duas, fazendo dois corredores na diagonal. As duplas devem realizar passes, atravessando a quadra e finalizar o ataque nos defensores posicionados nos 6 m ou 9 m. As duplas deverão se deslocar simultaneamente, de modo a se encontrarem na zona comum no centro da quadra.

4. Desenho



5. Materiais: giz e bola.

2 X 2

INTERMEDIÁRIO 01

1. Nome do jogo:

Linha de corrida com ataque no retorno.

2. Objetivo: linhas de corrida no contra-ataque, passe, lançamento, dribling e finta e tomada de decisão.

3. Descrição: o professor deverá organizar duas filas para correr no contra-ataque. O jogador deverá pular corda três vezes e, em seguida, correr no contra-ataque para receber o passe do goleiro. Ao receber o passe, a dupla retorna passando a bola entre si e ataca na estrutura de 2x2 contra dois defensores posicionados a 9 m não deixar a defesa recuar ou marcar a 6 m. Forçar a defesa ofensiva. A defesa deverá sempre sair para marcar.

4. Desenho



5. Materiais: cone e bolas.

2 X 2

INTERMEDIÁRIO 02

1. Nome do jogo:

Com drible e sem drible.

2. Objetivo: orientar-se, oferecer-se, tomada de decisão e marcação individual.

3. Descrição: o professor deverá dividir a quadra em duas no comprimento. Em um lado da quadra a atividade consistirá em ataque e defesa com a marcação individual. Do outro lado, ataca-se também 2x2, porém a defesa se posicionará a partir da meia quadra e o ataque não poderá quicar a bola logo que ultrapassar a linha do meio campo.

4. Desenho



5. Materiais: bola e cone.

2 X 2

AVANÇADO 01

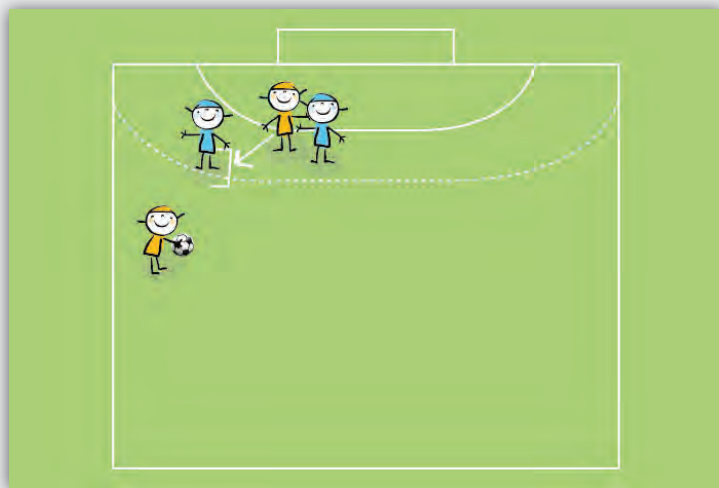
1. Nome do jogo:

Jogo na profundidade armação e pivô.

2. Objetivo: treino de bloqueio e falso bloqueio.

3. Descrição: o professor deverá dividir a quadra em quatro espaços, de modo que os armadores realizem a atividade em todos os setores e o pivô e defensores de cada setor sejam fixos. A atividade consiste no jogo de armador e pivô. A defesa se posicionará na linha dos 9 m, saindo para marcar. O armador deverá perceber o bloqueio do pivô para atacar, e dependendo da ação do segundo defensor definir a jogada. Se o segundo defensor fica atrás, lançamento. Se o segundo defensor acompanha o pivô, saindo com este, deve passar ao pivô.

4. Desenho



5. Materiais: bola e cone.

2 X 2

AVANÇADO 02

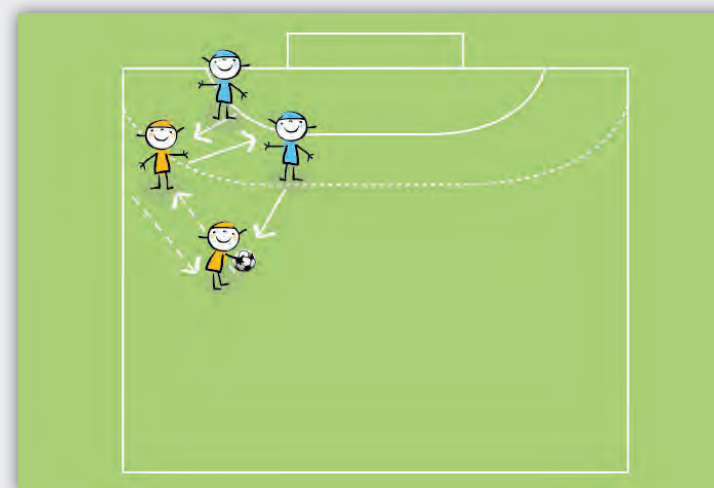
1. Nome do jogo:

Jogo na ponta.

2. Objetivo: linhas de corrida, engajamento, ataque paralelo e cruzamento.

3. Descrição: o professor deverá realizar a atividade nas quatro pontas da quadra de forma simultânea. Na estrutura de 2 x 2, o armador e ponta de ataque trocam passes entre si no movimento de engajamento e atacam 2x2. O armador deverá perceber se o defensor da ponta está fixo no seu atacante ou se realiza a cobertura e auxilia o defensor 2. Nesse caso, o armador deve realizar o movimento de atrair o defensor 1 e o cruzamento, chegando o ponta do ataque paralelo após o engajamento.

4. Desenho



5. Materiais: bola e cone.

3 X 2

PRINCIPIANTE 01

1. Nome do jogo:

Sair e cobrir.

2. Objetivo: retorno defensivo para cobertura e passe ao pivô.

3. Descrição: na estrutura 3x2, jogam dois armadores e o pivô. Os defensores posicionados na linha de 9 m deverão sair para marcar o seu respectivo atacante, ou seja, seu par, e realizar o retorno defensivo na diagonal para cobertura do pivô. O ataque deve jogar a bola no engajamento até conseguir espaço para o passe ao pivô ou para a finta. Quando o armador esquerdo estiver em posse de bola, seu defensor deverá sair no mesmo e o outro defensor deverá estar na marcação do pivô. Jogo na profundidade.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de handebol e cone.

3 X 2

PRINCIPIANTE 02

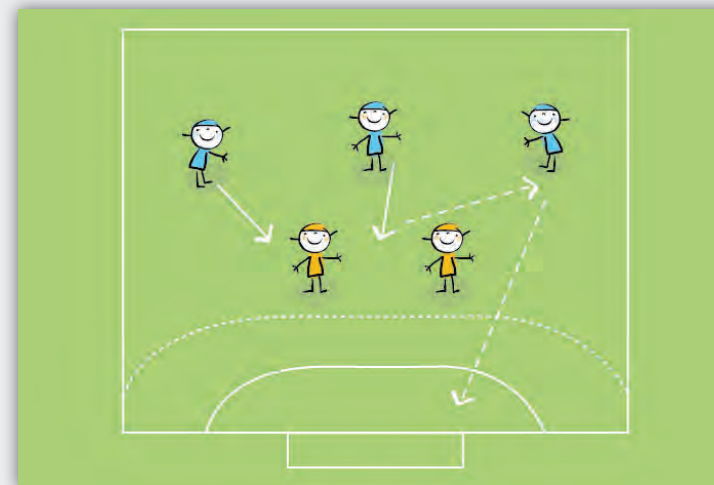
1. Nome do jogo:

Fixação par e ímpar na largura.

2. Objetivo: fixação par e ímpar, engajamento e ataque paralelo.

3. Descrição: jogo de engajamento entre as três posições de armadores. Os atacantes deverão realizar a fixação de seu par e levar sobre o par, de modo que sempre um armador fica sem marcação. Capacidade de jogo na largura. Orientar o atacante para entrar sempre entre os defensores, atrair não só o defensor direto, mas o segundo também.

4. Desenho



5. Materiais: bola de handebol e cone.

3 X 2

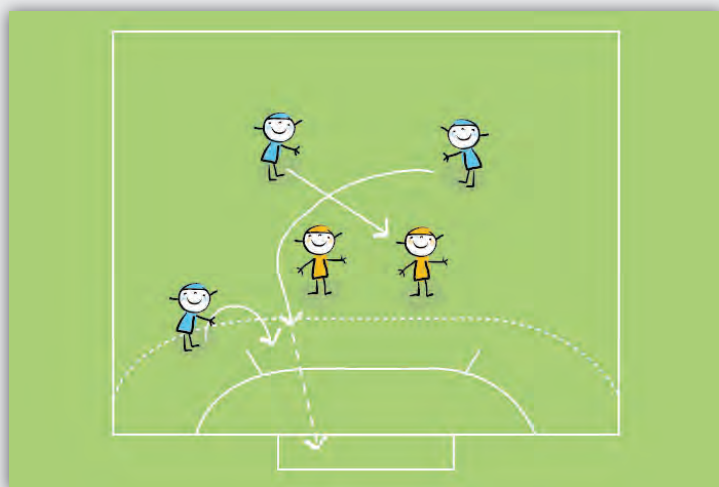
INTERMEDIÁRIO 01

1. Nome do jogo:

Cruze com passe ao pivô.2. Objetivo: percepção para o passe, *timing* do cruzamento e jogo com pivô.

3. Descrição: dois armadores na posição de engajamento e o pivô do lado de fora da marcação da quadra, posicionado de lado, na linha de 6 m olhando para a linha lateral. Os armadores atacam 2x2, sendo que ao realizar o cruzamento, o pivô poderá ou não ser opção de passe. Quando o pivô não se oferecer, o armador deverá lançar, se o pivô girar para receber, o armador deverá passar no pivô.

4. Desenho



5. Materiais: bola de handebol.

3 X 2

INTERMEDIÁRIO 02

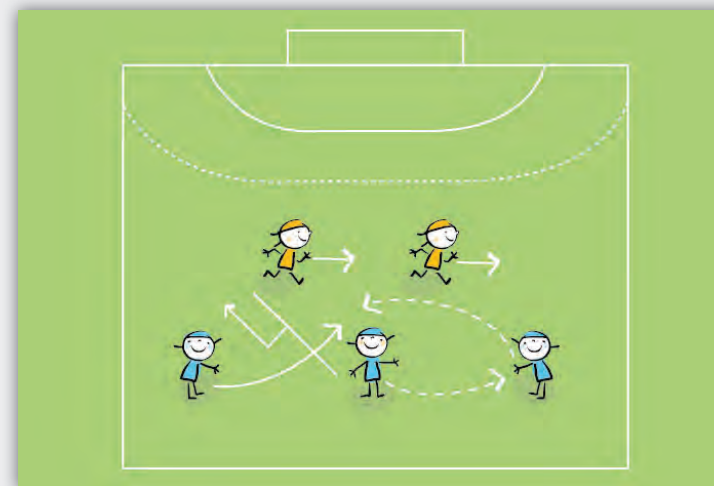
1. Nome do jogo:

Passe com permuta.

2. Objetivo: permuta.

3. Descrição: jogo posicional de engajamento nas três posições de armador sendo que o ataque deverá realizar uma permuta, ou seja, o engajamento sem bola, do lado contrário onde este se encontra. O armador central passa a bola para um lado e faz-se a permuta do outro, com o colega.

4. Desenho



5. Materiais: bola de handebol.

3 X 2

AVANÇADO 01

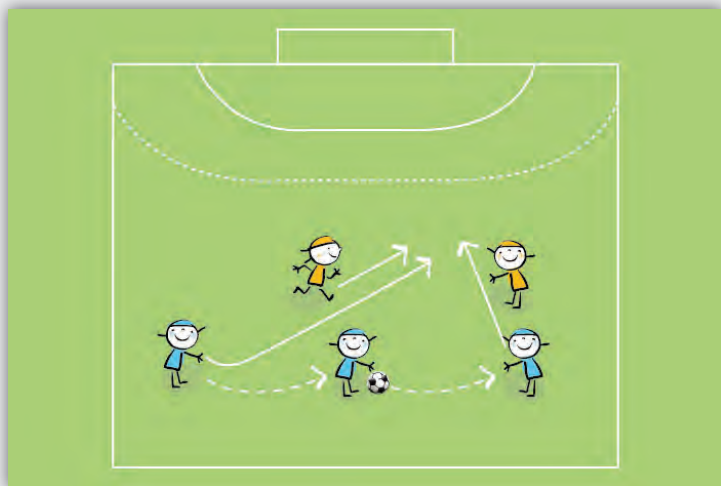
1. Nome do jogo:

Corrida do lado contrário da bola.

2. Objetivo: criar situações de ataque para defesas ofensivas.

3. Descrição: jogo de engajamento na posição dos armadores, sendo que o armador lateral deve correr a ocupar a posição de pivô quando a bola chegar no outro armador lateral. Este deverá fintar ou passar para o armador central, de acordo com a ação do defensor central. Caso o central acompanhe o armador/pivô, troca de direção e busca superar com finta ou com passe ao central.

4. Desenho



5. Materiais: bola de handebol.

3 X 2

AVANÇADO 02

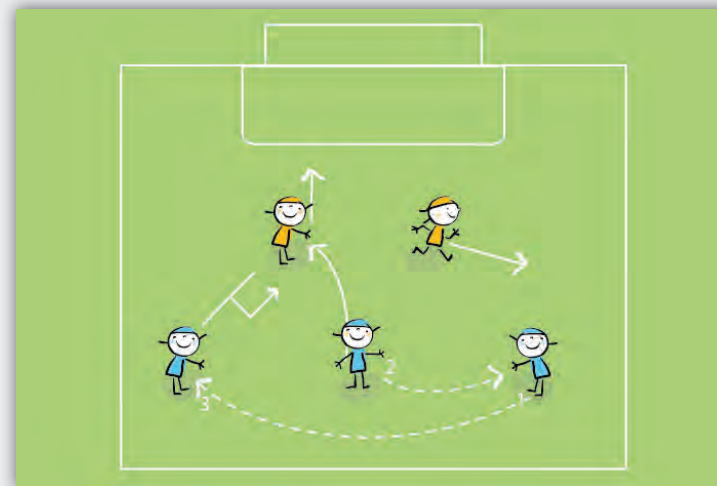
1. Nome do jogo:

Troca de formação.

2. Objetivo: criar situações de ataque com troca de formação para defesas ofensivas.

3. Descrição: jogo posicional de engajamento 3x2 com as três posições de armador ocupadas. O armador central deverá passar a bola para o colega no movimento de engajamento e deslocar para ocupar a posição de pivô. O armador que não recebeu o passe realiza outra linha de corrida curva, para receber o passe do outro armador lateral e lançar ao gol ou, conforme a situação, passar para o pivô.

4. Desenho



5. Materiais: bola de handebol.

3 X 3 + 1

PRINCIPIANTE 01

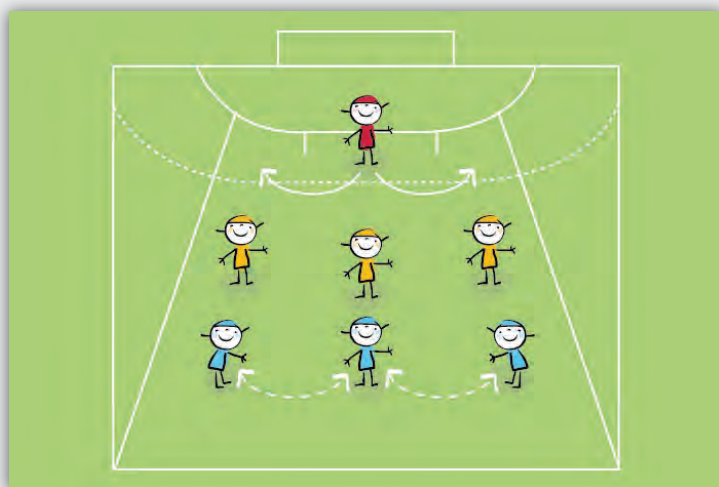
1. Nome do jogo:

Pivô coringa.

2. Objetivo: jogo com pivô, cruzamentos e permuta.

3. Descrição: jogam-se 3x3 no movimento de engajamento as posições de armador ocupadas. O ataque deve observar se o pivô se oferece para receber ou não. O passe para o pivô deverá ser quicado. O ataque deverá realizar permutas e cruzamentos. O pivô coringa posiciona-se de lado e para receber e girar dando sequência no passe, os armadores ganham o ponto quando realizam passe ao pivô ou quando superam a defesa no ataque paralelo na largura.

4. Desenho



5. Materiais: bola de handebol.

3 X 3 + 1

PRINCIPIANTE 02

1. Nome do jogo:

Quadrado individual, soma de passes.

2. Objetivo: oferecer-se, orientar-se, marcação individual e atenção ao sinal.

3. Descrição: o professor deverá organizar a turma em trios. Três alunos serão os coringa (em vermelho no desenho), sendo que estes deverão se posicionar em cima das linhas laterais e da linha central da quadra. O goleiro acompanha o jogo como +1 coringa (em vermelho no desenho), mas sempre fixo no gol. Dentro dessa meia quadra, irão se posicionar o trio da defesa e do ataque. O ataque terá como objetivo executar passes por um período de 1 min. sem perder a posse de bola contando os passes. Se a defesa interceptar o passe, trocam-se os trios do ataque e defesa. O professor deverá organizar um rodízio de modo que todos os alunos exerçam todas as funções. A marcação será individual, e os coringa (em vermelho no desenho)s podem passar a bola entre si enquanto o ataque não se oferecer para receber o passe. No jogo de passes, o ataque deve estar atento ao professor. Se este levantar um braço, o atacante 1 passa para finalizar o gol; se levantar dois braços o atacante 2 passa para finalizar a gol.

4. Desenho



5. Materiais: giz e bola.

3 X 3 + 1

INTERMEDIÁRIO 01

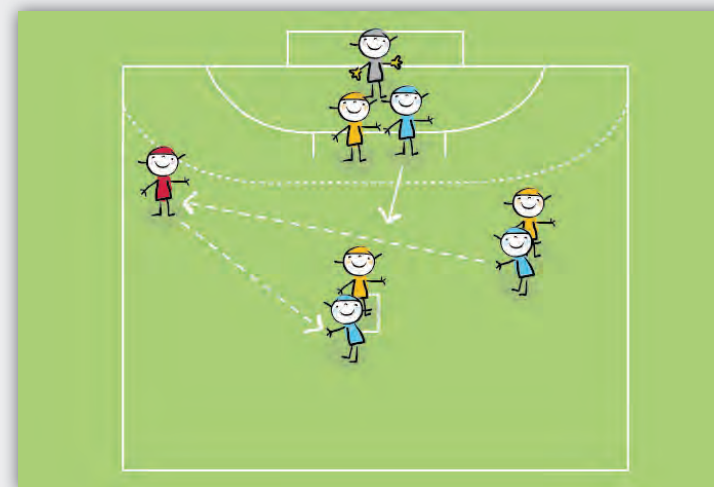
1. Nome do jogo:

Quadrado individual com passe ao coringa e duas bolas (de preferência de cores diferentes).

2. Objetivo: oferecer-se, orientar-se, marcação individual e momento do passe.

3. Descrição: o professor deverá organizar a turma em trios. Três alunos serão os coringa, sendo que estes deverão se posicionar em cima das linhas laterais e da linha central da quadra. Dentro dessa meia quadra, irão se posicionar o trio da defesa e do ataque. O ataque terá como objetivo executar passes por um período de 1 min. sem perder a posse de bola. Se a defesa interceptar o passe, deve procurar fazer o gol com essa bola. O professor deverá organizar um rodízio de modo que todos os alunos exerçam todas as funções. A marcação será individual. O jogo acontecerá com duas bolas; o ataque não poderá passar a bola duas vezes seguidas para o mesmo coringa. Quando combinar que o professor levanta um braço, o ataque deve chegar à situação de lançar a gol. Se levantar os dois braços, será a outra bola. Neste jogo ocorrem situação de 2x2 ou às vezes 2x3, pois o atacante deve passar a segunda bola com os coringas.

4. Desenho



5. Materiais: bola de handebol.

3 X 3 + 1

INTERMEDIÁRIO 02

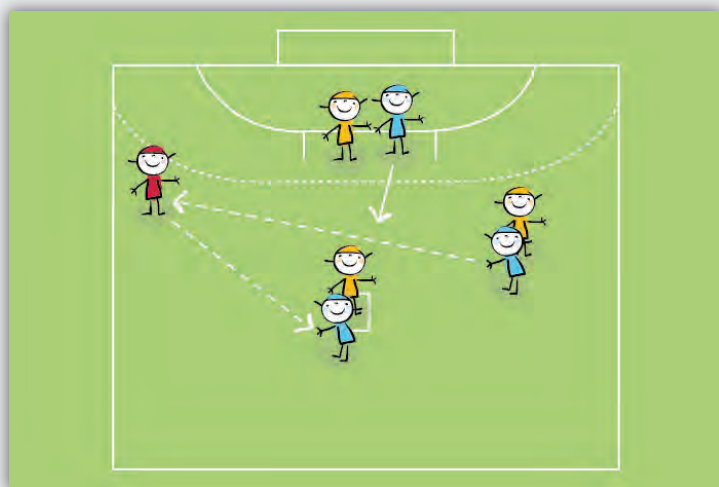
1. Nome do jogo:

Bloqueio ao passe do coringa.

2. Objetivo: bloqueio do pivô e jogo em profundidade.

3. Descrição: joga-se no engajamento com duas posições de armação ocupadas. E um pivô, no desenho, o armador lateral, central e pivô. O coringa posiciona-se na ponta ou como armador lateral. No ataque, joga-se 3x3, e sempre que o lateral passar a bola para o coringa no engajamento e receber novamente, o pivô deverá realizar o bloqueio no respectivo defensor.

4. Desenho



5. Materiais: bola de handebol.

3 X 3 + 1

AVANÇADO 01

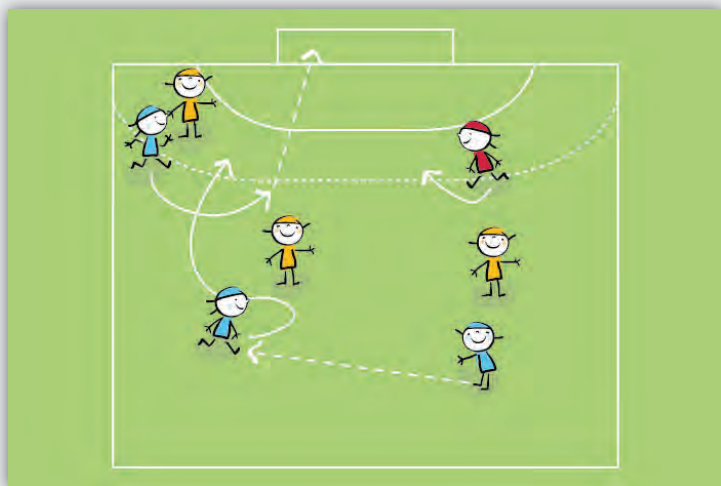
1. Nome do jogo:

3 X 3 mais coringa no pivô.

2. Objetivo: bloqueio e cruzamento entre armador e ponta armador.

3. Descrição: jogo com central, lateral e ponta. O coringa será o pivô. O movimento de engajamento se inicia no cruzamento do lateral e ponta. Ao cruzar, o ponta deverá passar para o pivô, se este se oferecer para receber o passe ou continuar no ataque, soltando a bola no central. O pivô, estará sempre de lado, sobre a linha de 6 m, olhando para a linha lateral, ou seja de costas para o jogo. No momento de cruzar, poderá variar para receber ou não.

4. Desenho



5. Materiais: bola de handebol.

3 X 3 + 1

AVANÇADO 02

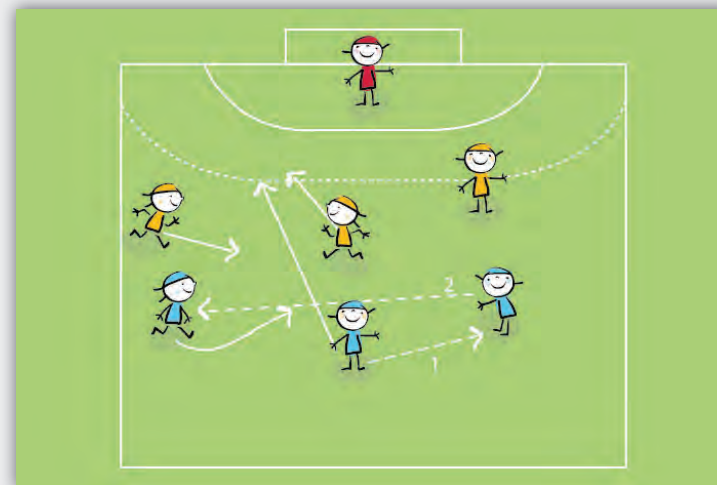
1. Nome do jogo:

Central entra de pivô.

2. Objetivo: troca de formação e jogo com pivô.

3. Descrição: ataque no engajamento, jogando 3 x 3. Nas armações, sendo que o central deverá entrar de segundo pivô. O armador lateral recebe o passe da outra armação e realiza o passe no pivô ou dá continuidade na bola, usando o coringa ou entrando entre os dois defensores.

4. Desenho



5. Materiais: bola de handebol.

3 X 3

PRINCIPIANTE 01

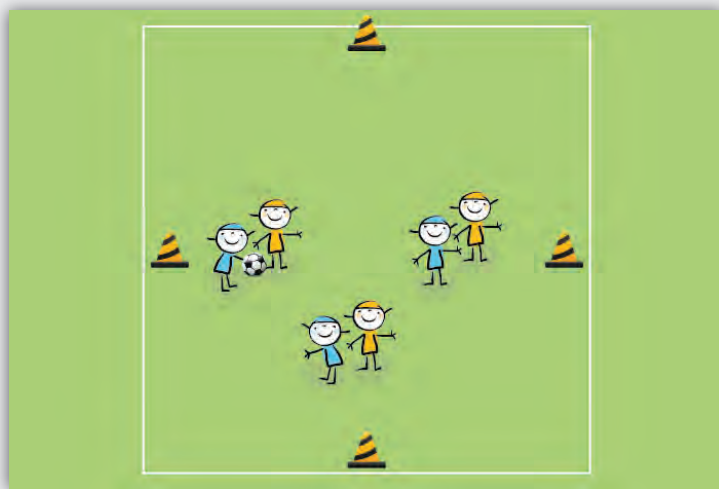
1. Nome do jogo:

Jogo da lata.

2. Objetivo: precisão do passe e momento do passe.

3. Descrição: o professor deverá dividir a turma em trios. Dois trios deverão jogar entre si e o ataque para marcar o gol, deverá realizar cinco passes e passar a bola para um dos jogadores posicionados em cima da lata ou de algum objeto (importante que ele trabalhe equilíbrio). A equipe posicionada sobre as latas deverão estar realizando passes entre si com uma segunda bola, enquanto os outros trios jogam 3x3. Os outros jogadores de ataque devem observar qual coringa está livre de receber a bola para fazer o gol.

4. Desenho



5. Materiais: lata, cone e bola.

3 X 3

PRINCIPIANTE 02

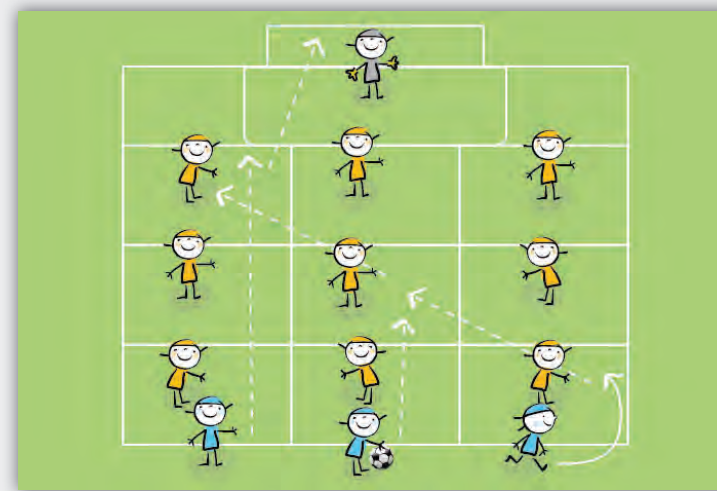
1. Nome do jogo:

Grelha de três.

2. Objetivo: marcação individual, passe e oferecer-se.

3. Descrição: o professor deverá dividir a quadra em setores. O ataque deverá superar as defesas até lançar a bola no gol. Cada defensor não poderá sair do seu setor. Os atacantes podem passar a bola entre si e procurar avançar com direção ao gol adversário. Pode realizar troca de posições entre os quadrados (ex: cruza).

4. Desenho



5. Materiais: giz e bola.

3 X 3

INTERMEDIÁRIO 01

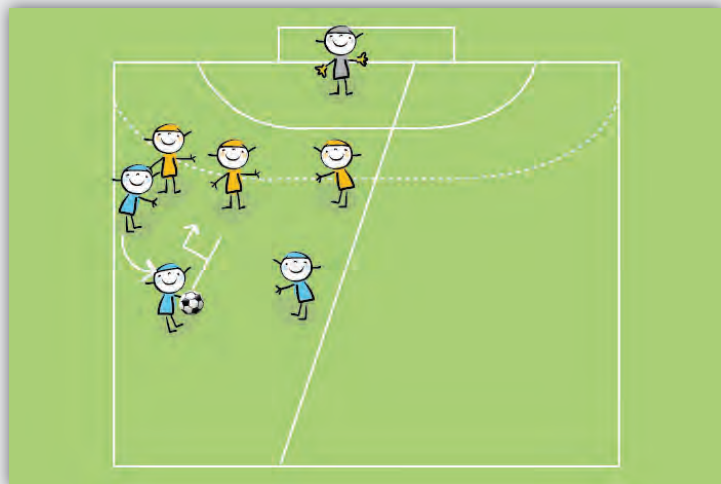
1. Nome do jogo:

3 X 3 na ponta com cruzamentos.

2. Objetivo: cruzamentos.

3. Descrição: jogo de ataque e defesa com ocupação das posições de ponta lateral e central. O ataque deve procurar ter superioridade numérica realizando cruzamentos, de ponta com lateral, de lateral com central ou de central com ponta. Buscar apoio do ataque.

4. Desenho



5. Materiais: bola de handebol.

3 X 3

INTERMEDIÁRIO 02

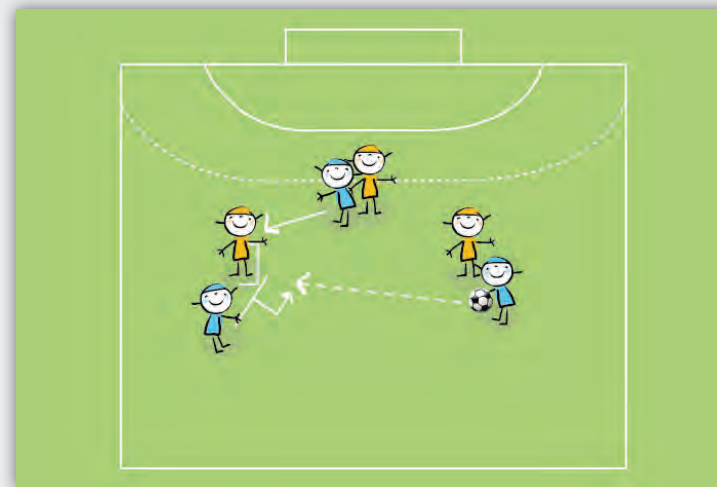
1. Nome do jogo:

3 X 3 com pivô.

2. Objetivo: bloqueio.

3. Descrição: jogo de ataque e defesa com armação nas posições de lateral, central e pivô ocupadas e realizando engajamento. O ataque deve procurar ter superioridade numérica, para isso no momento do passe do central para o lateral, o pivô realiza bloqueio do defensor que marca o armador lateral. Dar sequência ao jogo, conforme comportamento da defesa.

4. Desenho



5. Materiais: bola de handebol.

3 X 3

AVANÇADO 01

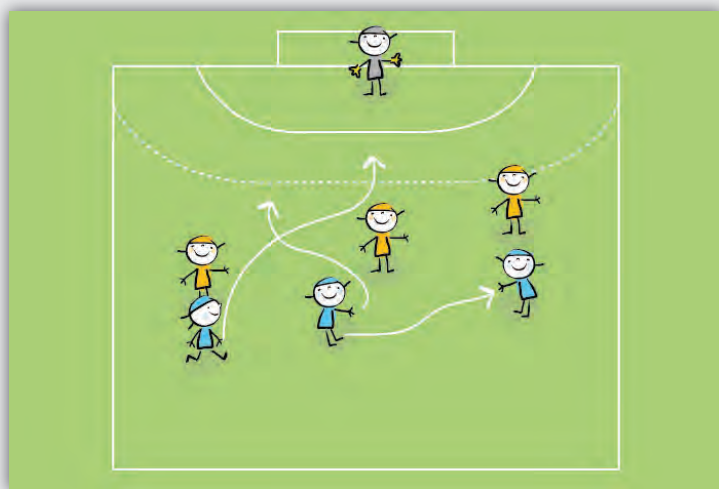
1. Nome do jogo:

3 X 3 com permuta.

2. Objetivo: permuta.

3. Descrição: jogo de ataque e defesa na largura realizando engajamento entre os armadores. O ataque deve procurar realizar a permuta sem bola entre o central e lateral e chegar a situação de lançamento.

4. Desenho



5. Materiais: bola de handebol.

3 X 3

AVANÇADO 02

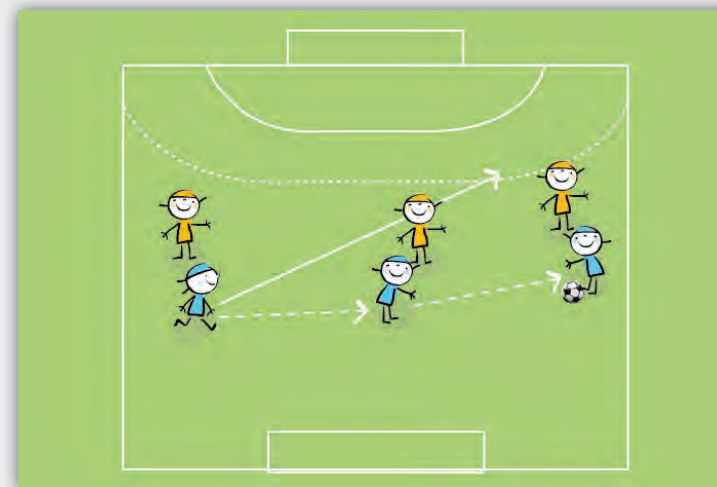
1. Nome do jogo:

Corrida do lado contrário da bola.

2. Objetivo: perceber espaço vazio, linhas de corrida e jogo sem bola.

3. Descrição: ataque na largura da quadra com as posições de armador ocupadas. A defesa posiciona nos 9 m. Os armadores laterais deverão correr sem bola, quando a bola estiver em posse do armador do lado contrário. Quando o lateral correr, o central deverá abrir para servir de opção de passe no retorno da bola caso o armador que correu não receber a bola.

4. Desenho



5. Materiais: bola de handebol.



Voleibol

CAPÍTULO

Prof. Ms. Gustavo de Conti T. Costa

7.4

1 X 1 + 1

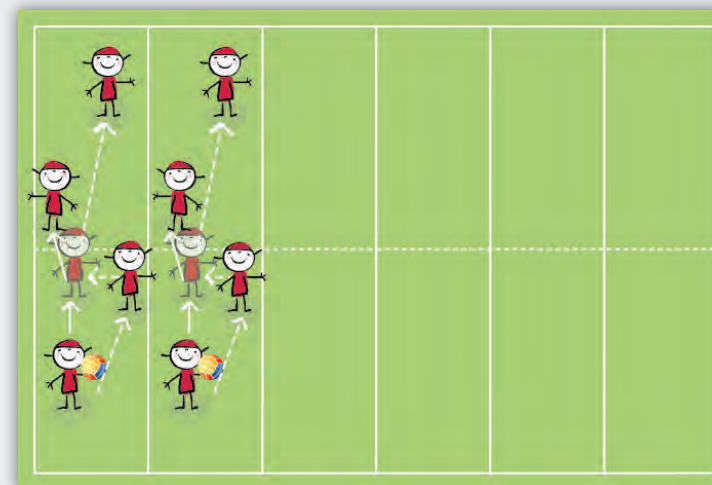
1. Nome do jogo:

Jogo do levantamento.

2. Objetivo: permitir a vivência do levantamento e o domínio corporal no momento de se posicionar embaixo da bola.

3. Descrição: o professor deverá esticar um elástico atravessando a quadra longitudinalmente que será utilizada como rede. Deve-se desenhar, com giz, miniquadras de aproximadamente 3x9 m com um elástico dividindo-a ao meio. O jogo será na estrutura funcional de 1x1 + 1 com levantador, sendo que na primeira ação, o aluno poderá segurar a bola, e logo em seguida, deverá lançá-la para cima e realizar um toque para o levantador. O levantador deverá, caso precisar, segurar a bola, posicionar-se de lado para a rede, lançar a bola para cima e realizar um levantamento que deverá ser rebatido para a quadra adversária de toque pelo jogador que realizou a primeira ação. O aluno que rebater a bola para a quadra adversária deverá passar para a quadra adversária, por debaixo da rede, para desempenhar a função de levantador (+ 1). O aluno, após realizar o levantamento, deverá se posicionar no fundo da quadra se preparando para receber a bola que será rebatida a partir da quadra adversária. Quando a bola cair no chão, o aluno que errou deverá sair da quadra e outro aluno que estava esperando o substitui.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôleibol ou iniciação, elástico e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do levantador e uma postura de defesa modificada, uma vez que o defensor deverá se posicionar de frente para o atacante.

1 X 1 + 1

PRINCIPIANTE 02

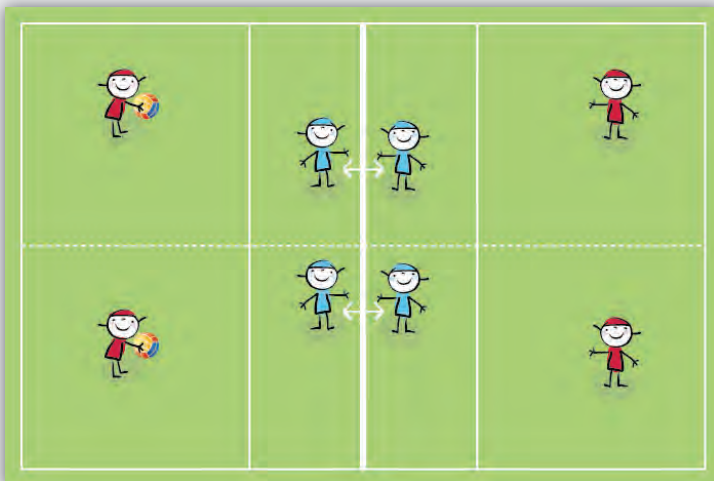
1. Nome do jogo:

Jogo do primeiro quadrante.

2. Objetivo: permitir a vivência do jogo, com ênfase no levantamento.

3. Descrição: o professor deverá dividir a quadra de voleibol longitudinalmente ao meio. Esta meia quadra será dividida em dois quadrantes, sendo o primeiro quadrante correspondente à área formada pela linha lateral, linha central e linha dos 3 m, enquanto o segundo quadrante será determinado pela linha lateral, linha dos 3 m e linha de fundo. No primeiro quadrante, dos dois lados deverá jogar o levantador que será responsável pelo levantamento em ambas as quadras. Enquanto isso, no segundo quadrante, de cada lado da quadra deverão ficar os alunos que irão receber a bola e golpeá-la para a quadra adversária. O jogo será na estrutura funcional 1x1 + 1, sendo que só será permitido rebater a bola no terceiro toque e para o segundo quadrante da quadra adversária. Quando a bola cair no chão, o aluno que errou deverá sair da quadra e outro aluno que estava esperando o substituí. O levantador deverá ser substituído a cada período de tempo de 5 min.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de voleibol ou iniciação e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do levantador e uma postura de defesa modificada, uma vez que o defensor deverá se posicionar de frente para o atacante.

1 X 1 + 1

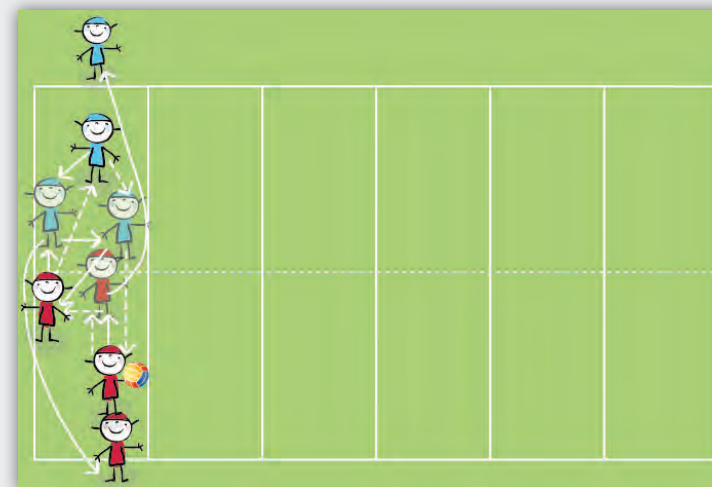
1. Nome do jogo:

Domínio de toque e manchete.

2. Objetivo: proporcionar o domínio da bola por meio das técnicas de toque e manchete.

3. Descrição: o professor deverá esticar um elástico atravessando a quadra longitudinalmente que será utilizada como rede. Deve-se desenhar, com giz, miniquadras de aproximadamente 3x9 m com um elástico dividindo-a ao meio. O jogo será na estrutura funcional de 1x1 + 1, sendo que na primeira ação, o aluno poderá segurar a bola e, logo em seguida, deverá lançá-la para cima e realizar uma manchete e um levantamento de toque para o seu colega (+ 1) que irá rebater a bola para a quadra adversária de toque. Após este momento, o aluno que rebateu a bola deverá passar por baixo da rede para realizar o levantamento na outra quadra. Deste modo, na outra quadra, o aluno deverá receber a bola de manchete para o levantador (+ 1), que irá realizar o levantamento de toque, para que o aluno que realizou a primeira ação rebata a bola para a quadra adversária de toque e passe por baixo da rede para assumir a função de atacante (+ 1) na outra quadra. Após o aluno realizar o levantamento, este deverá sair deste lado da quadra para o outro, esperando a sua vez de participar novamente, permitindo que outro aluno possa participar do exercício.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôlei ou iniciação, elástico e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado dos participantes.

1 X 1 + 1

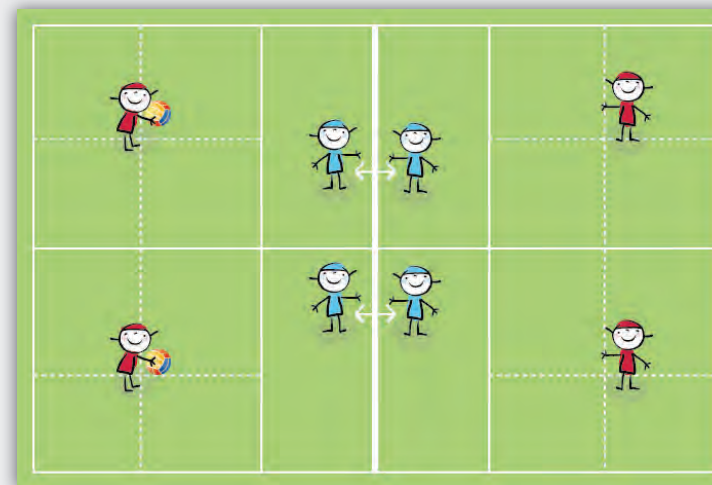
1. Nome do jogo:

Acerte o quadrante.

2. Objetivo: permitir a vivência do jogo, com ênfase nas técnicas de toque e manchete.

3. Descrição: o professor deverá dividir a quadra de voleibol longitudinalmente ao meio. Esta meia quadra será dividida em dois quadrantes, sendo o primeiro quadrante correspondente à área formada pela linha lateral, linha central e linha dos 3 m, enquanto o segundo quadrante será determinado pela linha lateral, linha dos 3 m e linha de fundo. No primeiro quadrante dos dois lados deverá jogar o levantador que será responsável pelo levantamento em ambas as quadras. O segundo quadrante deverá ser dividido em quatro partes iguais. O jogo será na estrutura funcional de 1x1 + 1, só será permitido rebater a bola no terceiro toque e para o segundo quadrante da quadra adversária, sendo que o levantador, após o levantamento, deverá orientar para qual parte do quadrante a bola deverá ser golpeada. Quando a bola cair no chão, o aluno que errou deverá sair da quadra e outro aluno que estava esperando o substituí. O levantador deve ser substituído a cada período de tempo de 5 min.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de voleibol ou iniciação e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do levantador e uma postura de defesa modificada, uma vez que o defensor deverá se posicionar de frente para o atacante.

1 X 1 + 1

AVANÇADO 01

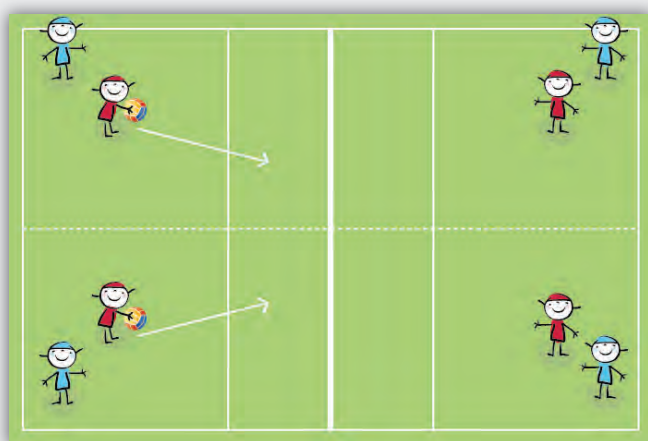
1. Nome do jogo:

Levantador fixo.

2. Objetivo: permitir a vivência do jogo, com ênfase no levantamento.

3. Descrição: o professor deverá dividir a quadra de voleibol longitudinalmente ao meio. Esta meia quadra será dividida em dois quadrantes, sendo o primeiro quadrante correspondente à área formada pela linha lateral, linha central e linha dos 3 m, enquanto o segundo quadrante será determinado pela linha lateral, linha dos 3 m e linha de fundo. No primeiro quadrante dos dois lados deverá jogar o levantador que, após realizar a infiltração, será responsável pelo levantamento. Enquanto isso, no segundo quadrante de cada lado da quadra, deverão ficar os alunos que irão receber a bola e golpeá-la para a quadra adversária. Após golpear a bola, o aluno deverá sair da quadra e trocar de lado, permitindo que outro aluno entre em seu lugar. O jogo será na estrutura funcional 1x1 + 1, sendo que só será permitido rebater a bola no terceiro toque e para o segundo quadrante da quadra adversária. O levantador deverá ser substituído a cada período de tempo de 5 min.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de voleibol ou iniciação e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do levantador e uma postura de defesa modificada, uma vez que o defensor deverá se posicionar de frente para o atacante.

1 X 1 + 1

AVANÇADO 02

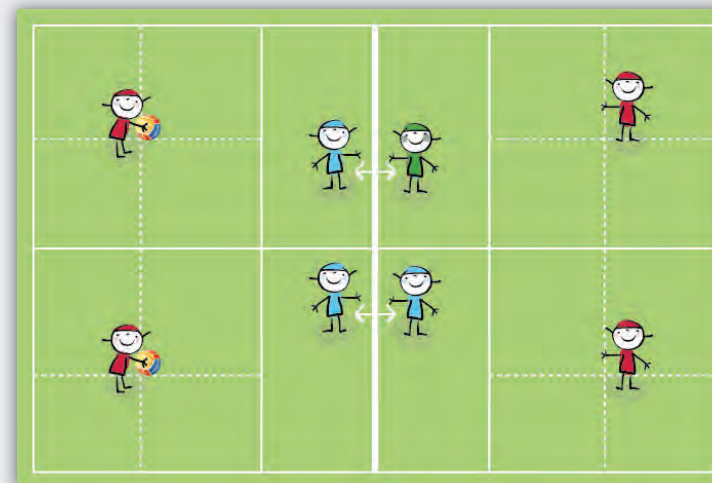
1. Nome do jogo:

Escolha como fazer.

2. Objetivo: permitir a vivência do jogo, com ênfase no levantamento.

3. Descrição: o professor deverá dividir a quadra de voleibol longitudinalmente ao meio. Esta meia quadra será dividida em dois quadrantes, sendo o primeiro quadrante correspondente à área formada pela linha lateral, linha central e linha dos 3 m, enquanto o segundo quadrante será determinado pela linha lateral, linha dos 3 m e linha de fundo. No primeiro quadrante dos dois lados deverá jogar o levantador que será responsável pelo levantamento em ambas as quadras. Enquanto isso, no segundo quadrante de cada lado da quadra, deverão ficar os alunos que irão receber a bola e golpeá-la para a quadra adversária. O jogo será na estrutura funcional 1x1 + 1, sendo que só será permitido rebater a bola no terceiro toque e para o segundo quadrante da quadra adversária. O levantador, após o levantamento, deverá falar para qual quadrante a bola deve ser golpeada. Sempre que o quadrante for ímpar, o aluno deverá realizar o toque, enquanto que para os números pares, deverá realizar o ataque. Quando a bola cair no chão, o aluno que errou deverá sair da quadra e outro aluno que estava esperando o substituí. O levantador deverá ser substituído a cada período de tempo de 5 min.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de voleibol ou iniciação e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do levantador e uma postura de defesa modificada, uma vez que o defensor deverá se posicionar de frente para o atacante.

1 X 1

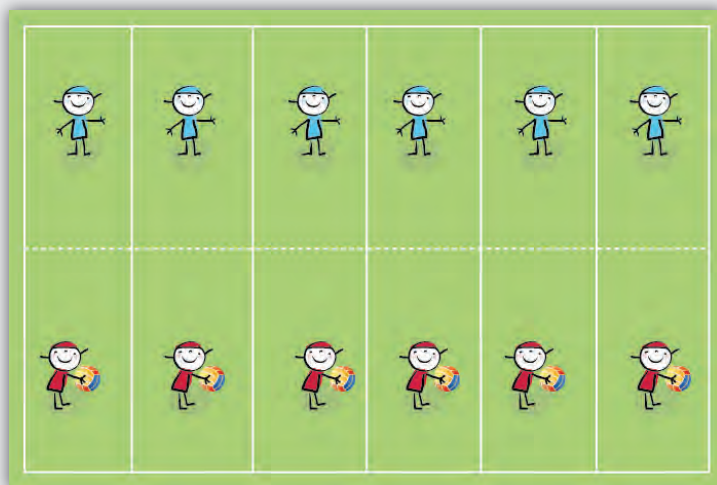
1. Nome do jogo:

Jogo dos toques.

2. Objetivo: permitir a vivência do gesto técnico do toque.

3. Descrição: o professor deverá esticar um elástico atravessando a quadra longitudinalmente que será utilizada como rede. Deve-se desenhar, com giz, miniquadras de aproximadamente 3x9 m com um elástico dividindo-a ao meio. O jogo será na estrutura funcional de 1x1, podendo, na primeira ação, segurar a bola e, logo em seguida, lançá-la para cima e realizar três toques consecutivos. Neste jogo, será obrigatório rebater a bola para a quadra adversária no terceiro toque, permitindo que o aluno tenha maior contato com a bola e experimente as situações que mais ocorrem no jogo de voleibol. Quem perder o ponto, deverá sair da quadra para jogar com outro aluno em outra miniquadra.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de voleibol ou iniciação, elástico e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do aluno em relação à rede e ao adversário. Além disso, pode-se permitir que o aluno rebata a bola para a quadra adversária em qualquer uma das três ações, não tendo a obrigatoriedade de ser apenas na terceira ação.

1 X 1

PRINCIPIANTE 02

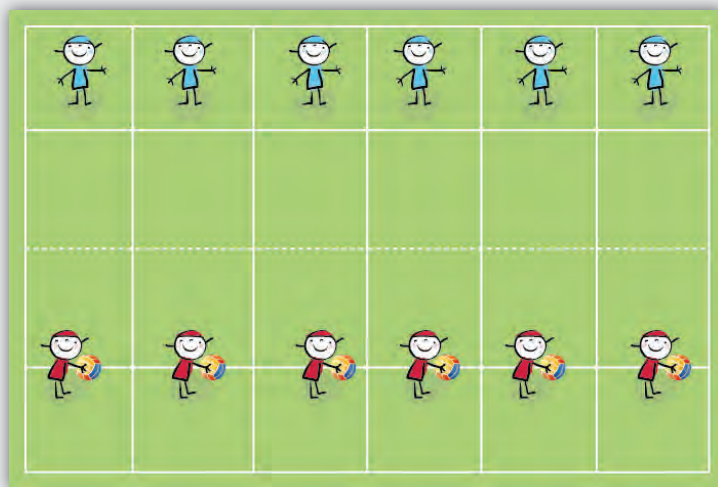
1. Nome do jogo:

Jogo dos quadrantes.

2. Objetivo: permitir a vivência do gesto técnico do toque e manchete.

3. Descrição: o professor deverá esticar um elástico atravessando a quadra longitudinalmente que será utilizada como rede. Deve-se desenhar, com giz, miniquadras de aproximadamente 3x9 m com um elástico dividindo-as ao meio. Cada miniquadra deverá ser dividida em dois quadrantes, sendo que o aluno deverá receber a bola no quadrante mais afastado da rede para o mais próximo à rede, tendo que rebater a bola para o outro lado da rede na terceira ação. O jogo será na estrutura funcional de 1x1, sendo permitido segurar a bola e, em seguida, realizar o toque ou a manchete.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôleibol ou iniciação, elástico e giz.

5. Materiais: bolas de vôleibol ou iniciação e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do levantador e uma postura de defesa modificada, uma vez que o defensor deverá se posicionar de frente para o atacante.

1 X 1

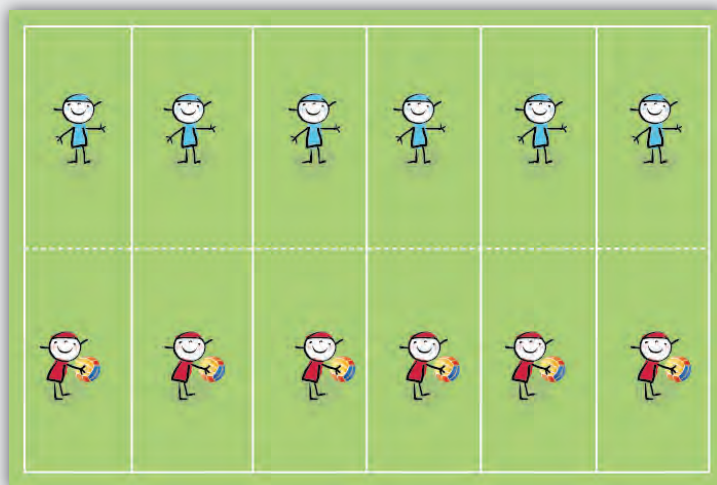
1. Nome do jogo:

Jogo do espelho.

2. Objetivo: permitir a vivência do gesto técnico do toque e manchete.

3. Descrição: o professor deverá esticar um elástico atravessando a quadra longitudinalmente que será utilizada como rede. Deve-se desenhar, com giz, miniquadras de aproximadamente 3x9 m com um elástico dividindo-a ao meio. O jogo será 1x1 sendo que o aluno que iniciar o jogo com o saque deverá repetir a mesma sequência de ações que o colega que está na quadra adversária, como se fosse um espelho. Neste jogo, será permitido realizar apenas toque e manchete e a bola poderá ser golpeada para a quadra adversária em qualquer uma das três ações. O aluno que perder o ponto deverá sair da quadra para jogar com outro aluno em outra miniquadra.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôlei ou iniciação, elástico e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do aluno em relação à rede e ao adversário.

1 X 1

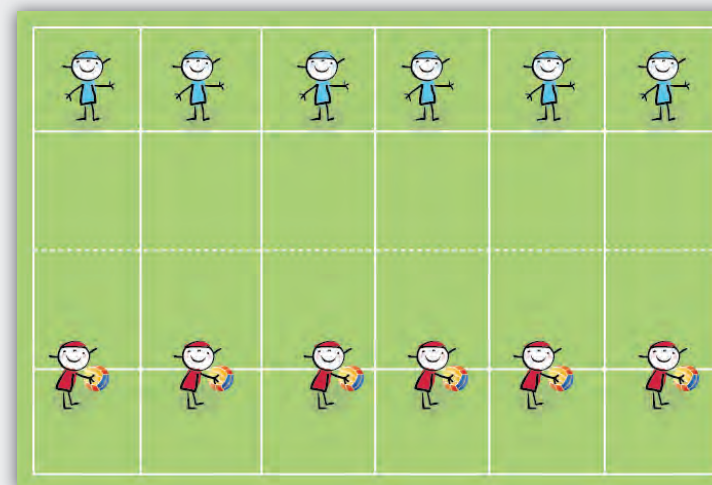
1. Nome do jogo:

Alternância de quadrantes.

2. Objetivo: permitir a vivência do gesto técnico do toque e manchete.

3. Descrição: o professor deverá esticar um elástico atravessando a quadra longitudinalmente que será utilizada como rede. Deve-se desenhar, com giz, miniquadras de aproximadamente 3x9 m com um elástico dividindo-as ao meio. Cada miniquadra deverá ser dividida em dois quadrantes, sendo que o aluno deverá sempre realizar o levantamento no quadrante mais próximo à rede e podendo rebater a bola para a quadra adversária de toque, toque em suspensão ou manchete. Contudo, quando na terceira ação for realizado o toque, este deverá ser rebatido para o quadrante mais afastado da rede; quando for de manchete, esta deverá ser rebatida para o quadrante mais próximo à rede e o aluno que for defender deverá realizar as três ações dentro deste quadrante; quando a bola for rebatida através do toque em suspensão, o aluno poderá escolher para qual quadrante rebater a bola. O jogo será na estrutura funcional de 1x1 e os alunos poderão segurar a bola apenas na primeira ação, caso necessário. O aluno que perder o ponto deverá sair da quadra para jogar com outro aluno em outra miniquadra.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôleibol ou iniciação, elástico e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do aluno em relação à rede e ao adversário.

1 X 1

AVANÇADO 01

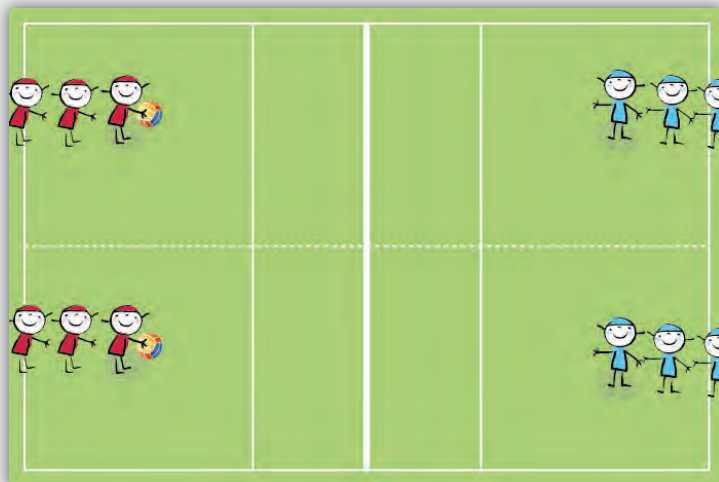
1. Nome do jogo:

Jogo dos dois toques.

2. Objetivo: domínio de bola.

3. Descrição: o professor deverá dividir a quadra de voleibol longitudinalmente ao meio. O jogo será na estrutura funcional 1x1 na paralela. Os alunos deverão, na primeira ação, dominar a bola de manchete ou toque, e na segunda ação, realizar o ataque. Após golpear a bola por cima da rede, o aluno deverá sair da quadra e ir para o outro lado da quadra ficar esperando, enquanto outro aluno entra em seu lugar. Vencerá o jogo os alunos que conseguirem manter a bola no ar por mais tempo.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de voleibol ou iniciação e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do levantador e uma postura de defesa modificada, uma vez que o defensor deverá se posicionar de frente para o atacante.

ATIVIDADE 01

AVANÇADO 02

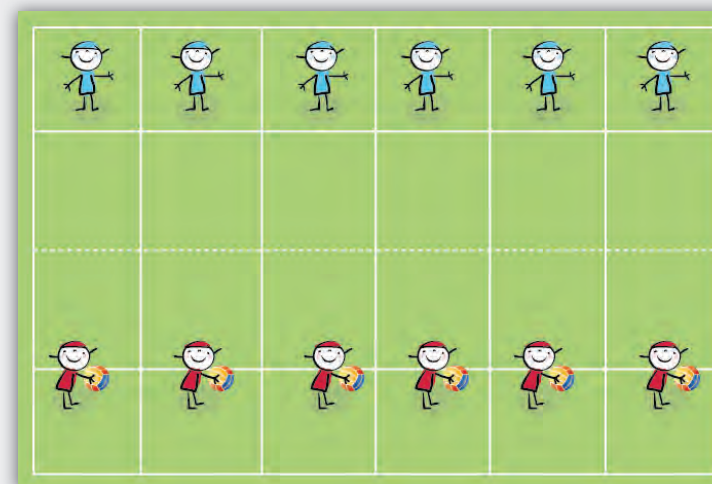
1. Nome do jogo:

Minivôlei.

2. Objetivo: permitir a vivência do gesto técnico do toque, manchete e largada.

3. Descrição: o professor deverá esticar um elástico atravessando a quadra longitudinalmente que será utilizada como rede. Deve-se desenhar, com giz, miniquadras de aproximadamente 3x9 m com um elástico dividindo-as ao meio. Cada miniquadra deverá ser dividida em dois quadrantes, sendo que o aluno deverá sempre realizar o levantamento no quadrante mais próximo à rede, podendo rebater a bola para a quadra adversária de manchete, toque ou largada. Quando o aluno receber a bola no primeiro quadrante, deverá passar a bola na segunda ação para o segundo quadrante da quadra adversária de toque ou na terceira ação para o primeiro quadrante da quadra adversária de largada. Quando o aluno realizar na terceira ação a largada, poderá escolher em qual quadrante deseja passar a bola. O aluno que perder o ponto deverá sair da quadra para jogar com outro aluno em outra miniquadra.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de voleibol ou iniciação, elástico e giz.
6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do aluno em relação à rede e ao adversário.

2 X 1

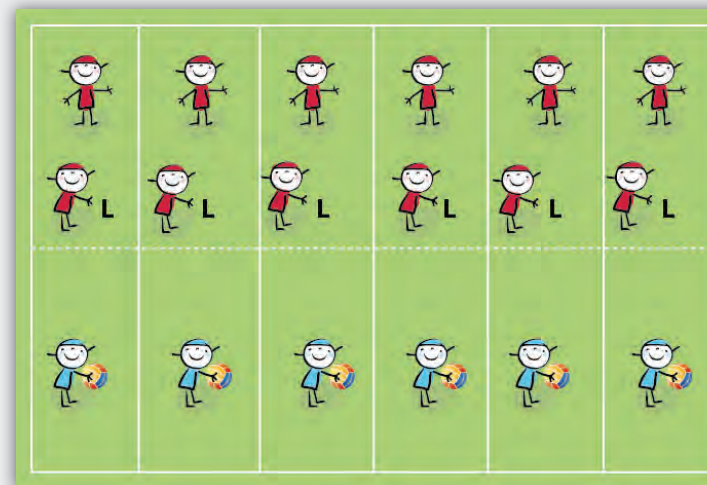
1. Nome do jogo:

Levantador fixo.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo.

3. Descrição: o professor deverá esticar um elástico atravessando a quadra longitudinalmente que será utilizada como rede. Deve-se desenhar, com giz, miniquadras de aproximadamente 3x9 m com um elástico dividindo-a ao meio. O jogo será na estrutura funcional de 2x1, sendo que em um lado deverá ficar um levantador fixo. Na primeira ação, o aluno poderá segurar a bola, caso seja necessário e, logo em seguida, lançá-la para cima e realizar um toque para o levantador. O levantador que está fixo (veja desenho, jogador com letra 'L') deverá realizar o levantamento, preferencialmente de toque, que deverá ser rebatido para a quadra adversária de toque pelo jogador que realizou a primeira ação. Do lado em que existir apenas um jogador, este poderá segurar a bola e, logo em seguida, lançá-la para cima e realizar três toques consecutivos. É obrigatório rebater a bola para a quadra adversária na terceira ação. O aluno que fizer o ponto joga com o levantador na sua equipe e o aluno que perder deverá sair da quadra para jogar com outros alunos em outra miniquadra.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôlei ou iniciação, elástico e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do aluno em relação à rede e ao adversário. Além disso, pode-se permitir que o levantador rebata a bola para a quadra adversária na segunda ação, ao invés de realizar o levantamento.

2 X 1

PRINCIPIANTE 02

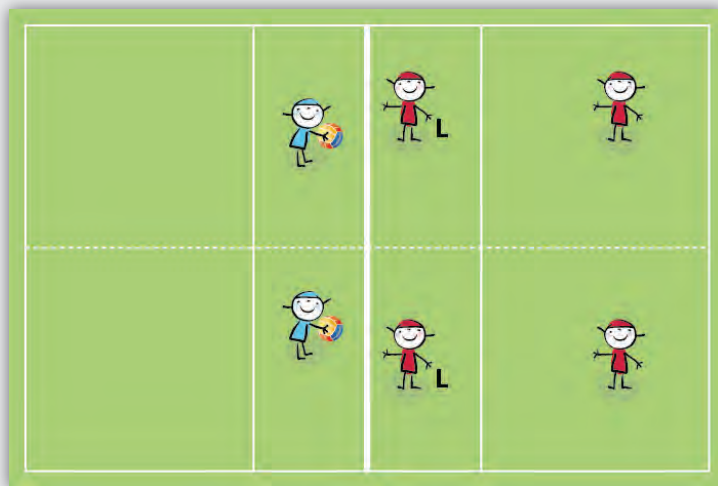
1. Nome do jogo:

Cada um no seu quadrado.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo.

3. Descrição: o professor deverá dividir a quadra de voleibol longitudinalmente ao meio. Esta meia quadra será dividida em dois quadrantes, sendo o primeiro quadrante correspondente à área formada pela linha lateral, linha central e linha dos 3 m, enquanto o segundo quadrante será determinado pela linha lateral, linha dos 3 m e linha de fundo. O jogo será na estrutura funcional de 2x1, sendo que do lado que ficarão dois alunos, um terá a sua ação limitada a quadra menor e o outro a quadra maior, não podendo invadir o espaço do colega. Contudo, no lado que terá apenas um aluno, a quadra será restrita a linha dos 3 m, linha lateral e linha central. O aluno que errar ou for o responsável pela perda do ponto deverá sair da quadra, cedendo lugar ao aluno que estava de fora da atividade esperando.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de voleibol ou iniciação e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do aluno em relação à rede e ao adversário.

2 X 1

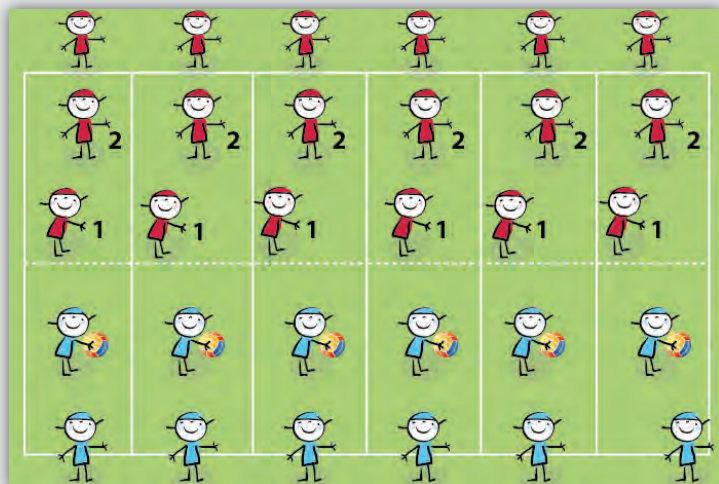
1. Nome do jogo:

Quem ataca sai.

2. Objetivo: contextualizar a função do atacante, do levantador e manter a bola no ar (jogo de sustentação) o maior tempo possível.

3. Descrição: o professor deverá esticar um elástico atravessando a quadra longitudinalmente que será utilizada como rede. Deve-se desenhar, com giz, miniquadras de aproximadamente 3x9 m com um elástico dividindo-a ao meio. O jogo será na estrutura funcional de 2x1, sendo que o aluno que realizar o ataque deverá sair da quadra em que se encontra e ficar de fora na outra quadra, sem que a bola, necessariamente, caia no chão. Do lado em que existir apenas um jogador, este poderá segurar a bola na primeira ação e, logo em seguida, lançá-la para cima e realizar três toques consecutivos. É obrigatório rebater a bola para a quadra adversária na terceira ação.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôlei ou iniciação, elástico e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do aluno em relação à rede e ao adversário. Além disso, pode-se permitir que o levantador rebata a bola para a quadra adversária na segunda ação, ao invés de realizar o levantamento e saia da quadra logo em seguida.

2 X 1

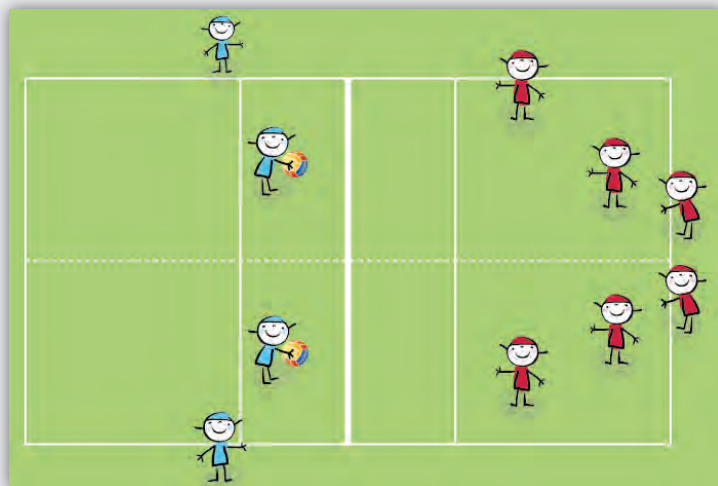
1. Nome do jogo:

Jogo de sustentação com rodízio.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo.

3. Descrição: o professor deverá dividir a quadra de voleibol longitudinalmente ao meio. Esta meia quadra será dividida em dois quadrantes, sendo o primeiro quadrante correspondente à área formada pela linha lateral, linha central e linha dos 3 m, enquanto o segundo quadrante será determinado pela linha lateral, linha dos 3 m e linha de fundo. O jogo será na estrutura funcional de 2x1, sendo que o lado em que dois alunos estiverem jogando a quadra será o segundo quadrante, enquanto que o lado em que estiver apenas um aluno jogando a quadra será o primeiro quadrante. Neste jogo, os alunos que rebaterem a bola para a quadra adversária deverão sair da quadra em que estão para a outra quadra, esperando a sua vez de retornar ao jogo, enquanto outro aluno entra em seu lugar.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de voleibol ou iniciação e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do aluno em relação à rede e ao adversário.

2 X 1

AVANÇADO 01

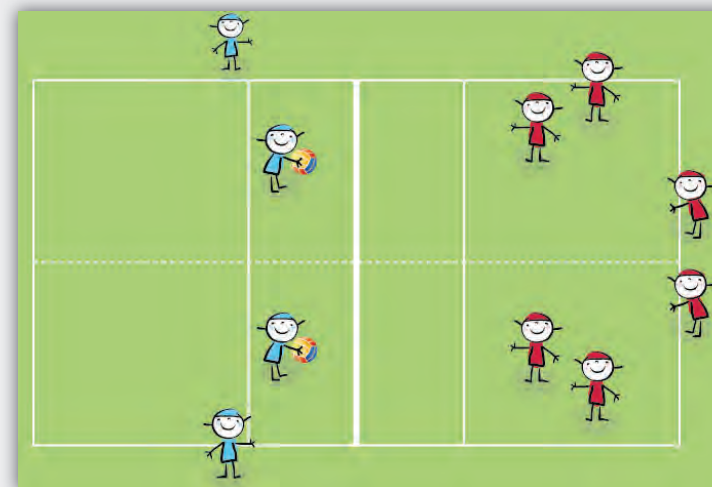
1. Nome do jogo:

Jogo da infiltração.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo.

3. Descrição: o professor deverá dividir a quadra de voleibol longitudinalmente ao meio. Esta meia quadra será dividida em dois quadrantes, sendo o primeiro quadrante correspondente à área formada pela linha lateral, linha central e linha dos 3 m, enquanto o segundo quadrante será determinado pela linha lateral, linha dos 3 m e linha de fundo. O jogo será na estrutura funcional de 2x1, sendo que o lado em que dois alunos estiverem jogando a quadra será o segundo quadrante, enquanto que o lado em que estiver apenas um aluno jogando a quadra será o primeiro quadrante. Do lado em que existirem dois alunos, um deverá ficar atrás do outro, fazendo o papel de levantador, infiltrando para levantar. Após o levantamento, os alunos deverão alternar a função, sendo que o aluno que realizou o levantamento passa a realizar a função de defensor e atacante, e o aluno que atacou passa a realizar a função de levantador. Nesta estrutura funcional, só será permitida a realização do gesto de ataque do lado onde existe apenas um aluno. O lado que tem dois alunos deverá realizar a largada para rebater a bola para a quadra adversária. O aluno que errar ou for o responsável pela perda do ponto deverá sair da quadra, cedendo lugar ao aluno que estava de fora da atividade esperando.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de voleibol ou iniciação e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do aluno em relação à rede e ao adversário.

2 X 1

AVANÇADO 02

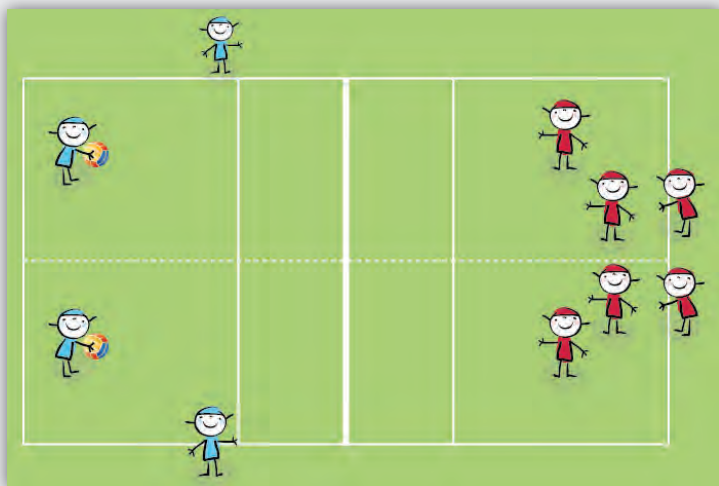
1. Nome do jogo:

Jogo dos ataques.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo.

3. Descrição: o professor deverá dividir a quadra de voleibol longitudinalmente ao meio. O jogo será na estrutura funcional de 2x1. Do lado em que existirem dois alunos, sempre que o aluno que estiver mais próximo ao meio da quadra defender, este deverá se posicionar para atacar uma bola de fundo a partir da posição 1. Quando a defesa for realizada pelo aluno que se encontra mais próximo à linha lateral, este deverá se posicionar para atacar uma bola de fundo a partir da posição 6. Do lado que tem apenas um aluno, poderá ser realizado o ataque da rede. O aluno que errar ou for o responsável pela perda do ponto deverá sair da quadra, cedendo lugar ao aluno que estava de fora da atividade esperando.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de voleibol ou iniciação e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do aluno em relação à rede e ao adversário.

2X2+1

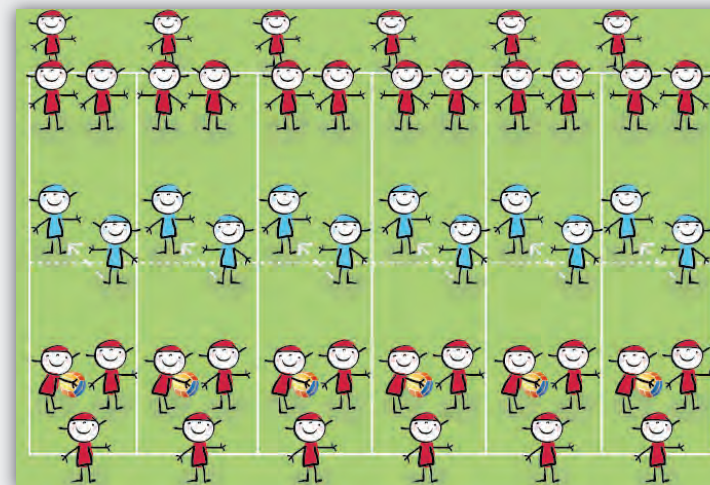
1. Nome do jogo:

Jogo do ataque com levantador específico.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo, com ênfase no levantamento.

3. Descrição: o professor deverá esticar um elástico atravessando a quadra longitudinalmente que será utilizada como rede. Deve-se desenhar, com giz, miniquadras de aproximadamente 3x9 m com um elástico dividindo-a ao meio. O jogo será na estrutura funcional de $2 \times 2 + 1$, sendo que um aluno será o responsável pelo levantamento nos dois lados da quadra. O levantador poderá segurar a bola, sempre que necessário, para posicionar o corpo de lado para rede e logo após lançá-la para o alto e realizar o levantamento de toque. O aluno que for golpear a bola para a quadra adversária deverá realizá-lo pelo toque ou manchete e deverá sair da quadra e esperar do lado de fora da outra quadra, permitindo que outro aluno que estava de fora possa entrar no jogo. O professor, a cada período de tempo determinado (por exemplo, 5 min.), deverá substituir o aluno que está como levantador.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôleibol ou iniciação, elástico e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do aluno levantador em relação à rede. Além disso, pode-se permitir que o levantador rebata a bola para a quadra adversária na segunda ação, ao invés de realizar o levantamento, não tendo a obrigatoriedade de levantar a bola do outro lado da quadra quando isto acontecer.

2 X 2 + 1

PRINCIPIANTE 02

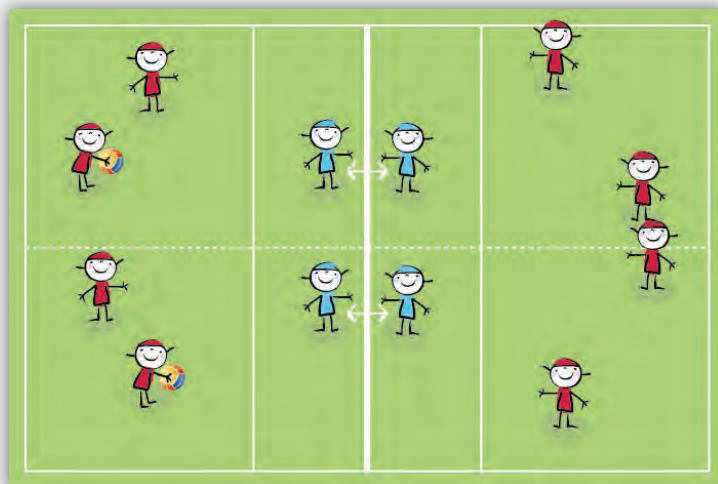
1. Nome do jogo:

Ataque com levantamento.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo, permitindo a iniciação ao levantamento.

3. Descrição: deve-se dividir a quadra de voleibol longitudinalmente ao meio. O jogo será na estrutura funcional de $2 \times 2 + 1$ na paralela, sendo que será permitido atacar apenas as bolas que forem levantadas de dentro da zona de ataque. Um aluno desempenhará a função de levantador (+1) nas duas quadras. Caso a bola seja levantada de fora da zona de ataque, o aluno que for rebater a bola para a quadra adversária deverá realizar um toque ou uma manchete. Caso o levantador passe a bola na segunda ação para a quadra adversária, outro aluno deverá entrar no lugar dele, enquanto o mesmo assume a função de atacante. A dupla que sofrer o ponto deverá trocar de quadra, cedendo o lugar para outra dupla que estava aguardando.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de voleibol ou iniciação e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do aluno em relação à rede e ao adversário.

2 X 2 + 1

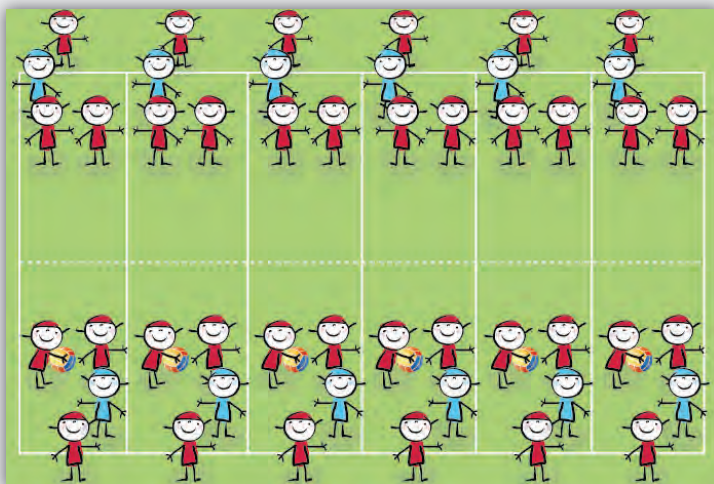
1. Nome do jogo:

Jogo com levantador específico.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo, com ênfase no levantamento.

3. Descrição: o professor deverá esticar um elástico atravessando a quadra longitudinalmente que será utilizada como rede. Deve-se desenhar, com giz, miniquadras de aproximadamente 3x9 m com um elástico dividindo-a ao meio. O jogo será na estrutura funcional de $2 \times 2 + 1$, sendo que um aluno será o responsável pelo levantamento (+1). O levantador deverá infiltrar, estando sempre posicionado atrás da dupla de defensores. O aluno que for golpear a bola para a quadra adversária deverá realizá-lo pelo toque ou manchete e deverá sair da quadra e esperar do lado de fora da outra quadra, permitindo que outro aluno que estava de fora possa entrar no jogo. O professor, a cada período de tempo determinado (por exemplo, 5 min.), deverá substituir o aluno que está como levantador.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôleibol ou iniciação, elástico e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do aluno levantador em relação à rede. Além disso, pode-se permitir que o levantador rebata a bola para a quadra adversária na segunda ação, ao invés de realizar o levantamento.

2 X 2 + 1

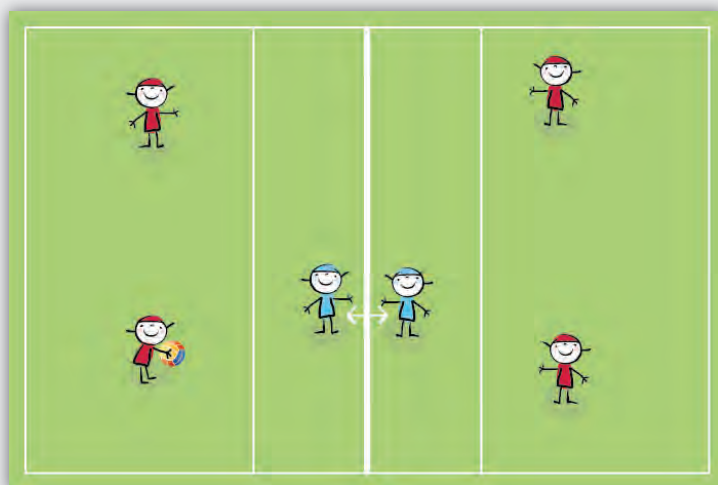
1. Nome do jogo:

Direcionando o ataque do fundo.

2. Objetivo: iniciação à defesa, domínio da bola e domínio do ataque.

3. Descrição: o jogo será na estrutura funcional de $2 \times 2 + 1$, sendo que será permitido atacar apenas as bolas do fundo da quadra e que forem levantadas de dentro da zona de ataque. Os ataques deverão ser direcionados para a posição 6 e 1 e caso a bola seja levantada de fora da zona de ataque, o aluno que for rebater a bola para a quadra adversária deverá realizar um toque ou uma manchete na posição 5. Um aluno desempenhará a função de levantador (+1) nas duas quadras. A dupla que sofrer o ponto deverá sair da quadra, cedendo o lugar para outra dupla que estava aguardando. O professor deverá trocar o aluno que desempenha a função de levantador a cada 5 min.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôleibol ou iniciação e giz.

6. Variação: modificar os locais de ataque (a direção dos ataques).

2 X 2 + 1

AVANÇADO 01

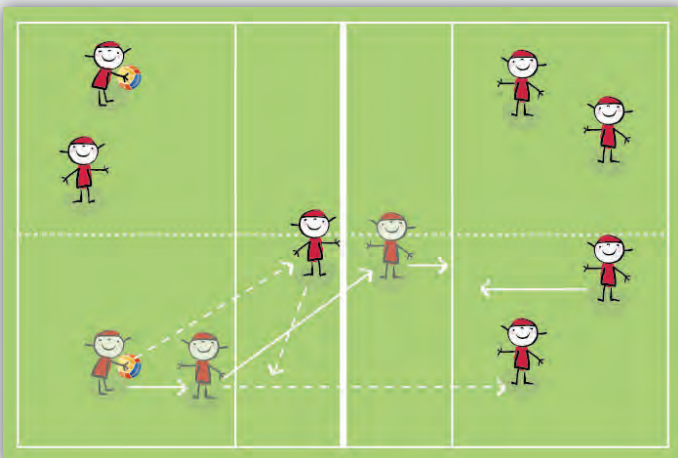
1. Nome do jogo:

Atacando para levantar.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo.

3. Descrição: deve-se dividir a quadra de voleibol longitudinalmente ao meio. O jogo será na estrutura funcional de $2 \times 2 + 1$ na paralela, sendo que será permitido atacar apenas as bolas que forem levantadas de dentro da zona de ataque e para o aluno que realizará o ataque de fundo. Os alunos que jogarem nas posições 1 e 6 deverão realizar o ataque a partir da posição 1 (ataque de fundo 1), enquanto que os alunos que estiverem jogando nas posições 6 e 5 deverão realizar o ataque a partir da posição 6 (ataque de fundo 6). O aluno que realizar o ataque deverá passar por debaixo da rede para desempenhar a função de levantador na outra quadra, enquanto outro aluno, que estava de fora, entra em seu lugar para compor a dupla com o aluno que permaneceu na quadra. Após levantar a bola, o aluno deverá se deslocar para o final da fila do lado que realizou o levantamento. Nesta atividade, o professor poderá estipular como meta que o grupo que conseguir manter a bola mais tempo no ar é o vencedor.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de voleibol ou iniciação e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do aluno em relação à rede e ao adversário.

2 X 2 + 1

AVANÇADO 02

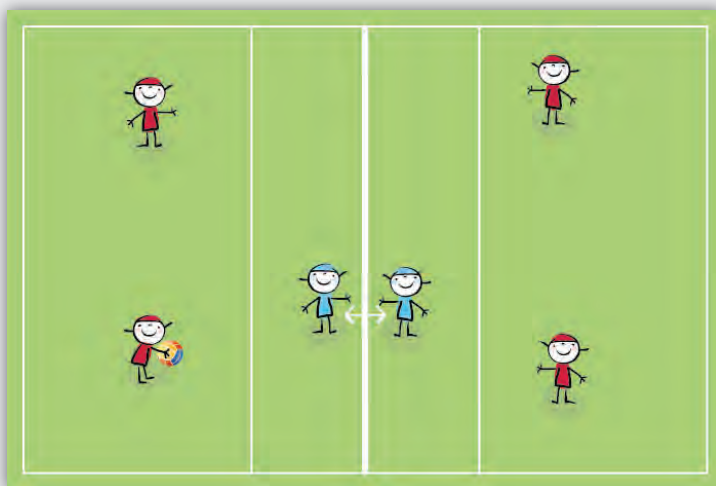
1. Nome do jogo:

Direcionando o ataque do fundo.

2. Objetivo: aprimorar a defesa, o domínio da bola e o domínio do ataque.

3. Descrição: o jogo será na estrutura funcional de $2 \times 2 + 1$, sendo que deverá ser utilizada a quadra toda. Os alunos jogarão 2×2 , com um aluno (+1) que deverá realizar o papel do levantador e realizar o levantamento dos dois lados da quadra. O ataque que for realizado pela posição 4, deverá ter como destino a diagonal, respectivamente as posições 4 e 5 da quadra adversária, enquanto que o ataque realizado a partir da posição 2, deverá ter como destino a paralela, respectivamente as posições 5 e 6 da quadra adversária. A dupla que realizará a defesa deverá ocupar estas posições e tentar realizar o contra-ataque. O professor deverá colocar a bola em jogo e a dupla que sofrer o ponto deverá sair da quadra e permitir que outros alunos participem da atividade. O professor deverá trocar o aluno que desempenha a função de levantador a cada 5 min.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôleibol ou iniciação e giz.

6. Variação: modificar os locais de ataque (a direção dos ataques).

2 X 2

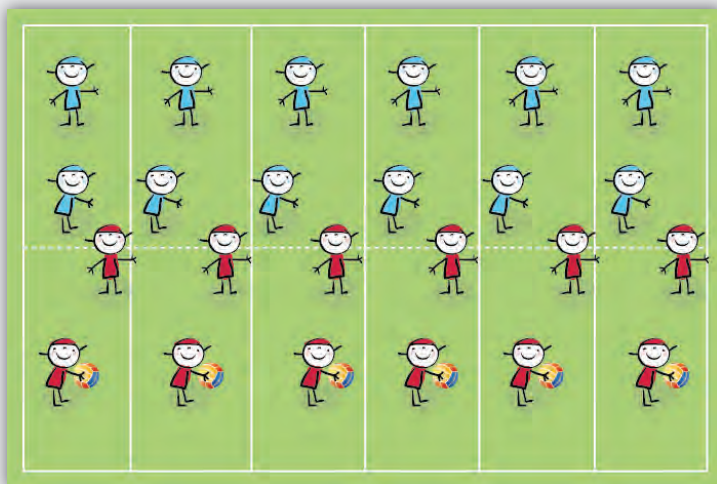
1. Nome do jogo:

Jogo com ataque.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo, permitindo a iniciação ao gesto técnico do ataque.

3. Descrição: o professor deverá esticar um elástico atravessando a quadra longitudinalmente que será utilizada como rede. Deve-se desenhar, com giz, miniquadras de aproximadamente 3x9 m com um elástico dividindo-a ao meio. O jogo será na estrutura funcional de 2x2 e as duplas deverão realizar obrigatoriamente três ações, sendo que na primeira ação é permitido segurar a bola, lançá-la para o alto e realizar o toque; na segunda ação deve-se realizar o levantamento, não sendo permitido segurar a bola e na terceira ação o aluno poderá segurar a bola lançá-la para o alto e realizar um ataque colocado em direção à quadra adversária, objetivando o ponto. A dupla que sofrer o ponto deverá trocar de quadra, cedendo o lugar para outra dupla que estava aguardando.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôleibol ou iniciação, elástico e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do aluno em relação à rede e ao adversário. Além disso, pode-se permitir que o levantador rebata a bola para a quadra adversária na segunda ação, ao invés de realizar o levantamento. Outra possibilidade é modificar o tamanho das quadras, aumentando o espaço de atuação dos alunos.

2 X 2

PRINCIPIANTE 02

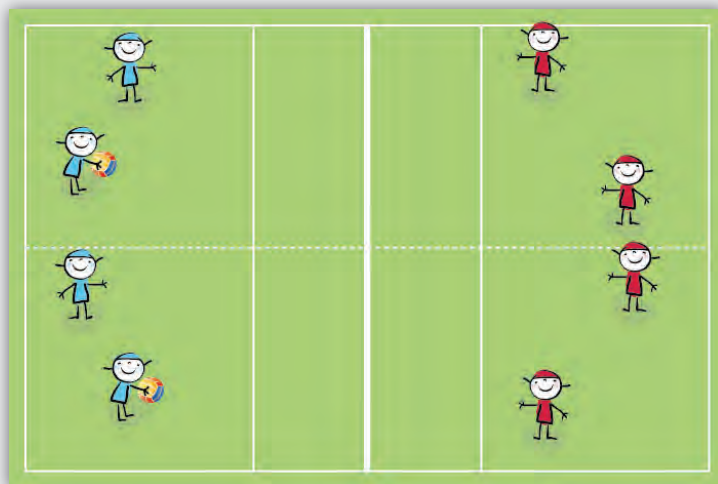
1. Nome do jogo:

Duplinha.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo, permitindo a iniciação ao gesto técnico do ataque.

3. Descrição: deve-se dividir a quadra de voleibol longitudinalmente ao meio. O jogo será na estrutura funcional de 2x2 na paralela, sendo que será permitido atacar apenas as bolas que forem levantadas de dentro da zona de ataque. Caso a bola seja levantada de fora da zona de ataque, o aluno que for rebater a bola para a quadra adversária deverá realizar um toque ou uma manchete.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de voleibol ou iniciação e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do aluno em relação à rede e ao adversário.

2 X 2

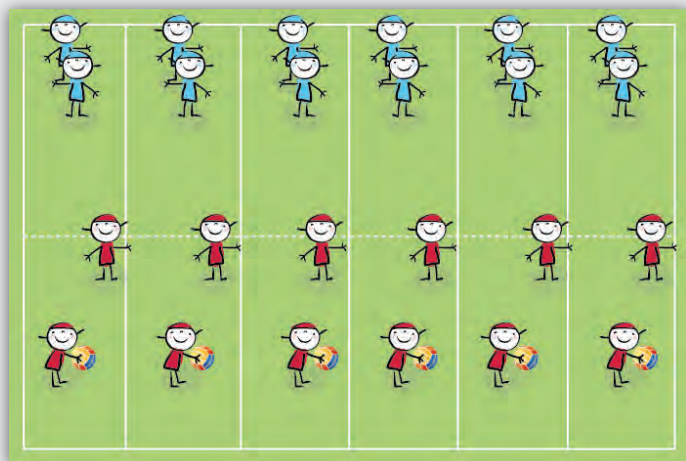
1. Nome do jogo:

Correndo para levantar.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo, com ênfase na infiltração do levantador.

3. Descrição: o professor deverá esticar um elástico atravessando a quadra longitudinalmente que será utilizada como rede. Deve-se desenhar, com giz, miniquadras de aproximadamente 3x9 m com um elástico dividindo-a ao meio. O jogo será na estrutura funcional de 2x2, sendo que um aluno deverá ficar atrás do outro. O aluno que está na frente será o responsável pela primeira ação (recepção ou defesa) e o aluno que estiver atrás será o levantador. Após a primeira ação, o levantador deverá deslocar-se em direção à rede e realizar o levantamento, para que a bola seja golpeada para quadra adversária de toque pelo seu colega. Após a bola ser rebatida para a quadra adversária, os alunos deverão trocar de posição, fazendo com que o levantador seja o aluno que golpeou a bola para a quadra adversária. A dupla que sofrer o ponto deverá trocar de quadra, cedendo o lugar para outra dupla que estava aguardando.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôleibol ou iniciação, elástico e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do aluno em relação à rede e ao adversário. Além disso, pode-se permitir que o levantador rebata a bola para a quadra adversária na segunda ação, ao invés de realizar o levantamento. Outra possibilidade é modificar o tamanho das quadras, aumentando o espaço de atuação dos alunos.

2 X 2

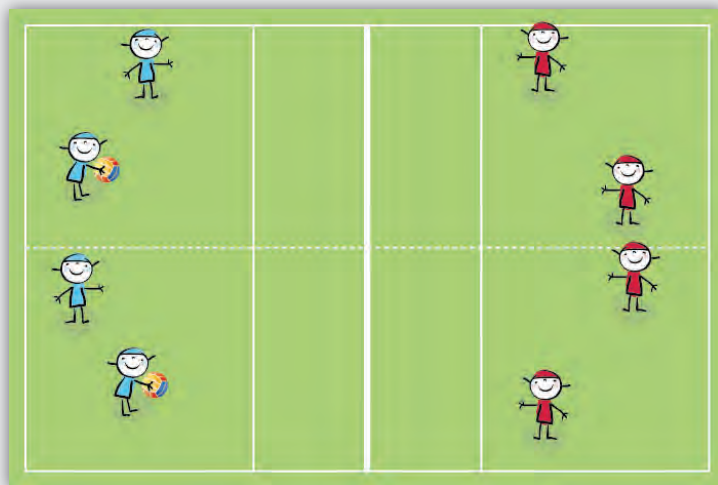
1. Nome do jogo:

Ataque do fundo na diagonal.

2. Objetivo: contextualizar a função do atacante e do levantador.

3. Descrição: deve-se dividir a quadra de voleibol longitudinalmente ao meio. Divide-se a quadra de voleibol longitudinalmente ao meio. O jogo será na estrutura funcional de 2x2 na diagonal, sendo que será permitido atacar apenas as bolas do fundo da quadra (quando o atacante salta atrás da linha dos 3 m para golpear a bola) e que forem levantadas de dentro da zona de ataque. Caso a bola seja levantada de fora da zona de ataque, o aluno que for rebater a bola para a quadra adversária deverá realizar um toque ou uma manchete. Após o ataque, o aluno que atacou deverá sair da quadra, cedendo o lugar para outro aluno e ficando de fora na quadra à sua diagonal.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de voleibol ou iniciação e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na paralela, permitindo um posicionamento diferenciado do aluno em relação à rede e ao adversário.

2 X 2

AVANÇADO 01

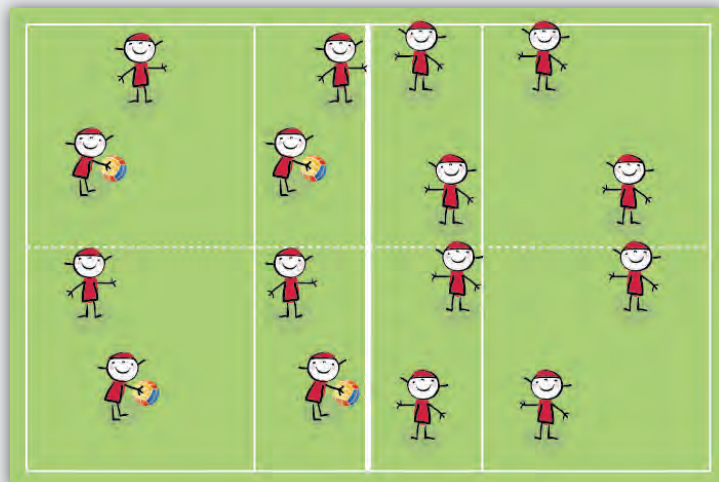
1. Nome do jogo:

Jogo das quadras diferentes.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo.

3. Descrição: o professor deverá dividir a quadra de voleibol longitudinalmente ao meio. Esta meia quadra será dividida em dois quadrantes, sendo o primeiro quadrante correspondente à área formada pela linha lateral, linha central e linha dos 3 m, enquanto o segundo quadrante será determinado pela linha lateral, linha dos 3 m e linha de fundo. O jogo será na estrutura funcional de 2x2 na paralela, sendo que nas duas quadras que estão dispostas mais próximas à rede (1º quadrante), os alunos jogarão em duplas, sendo obrigatório golpear a bola para o lado adversário na terceira ação, por meio da largada; nas duas quadras afastadas da rede (2º quadrante), será permitido golpear a bola na terceira ação, por meio do ataque com os pés no solo. A dupla que perder na quadra próxima à rede deverá esperar, fora da quadra, para jogar na quadra afastada da rede e vice-versa.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de voleibol ou iniciação e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado do aluno em relação à rede e ao adversário.

2 X 2

AVANÇADO 02

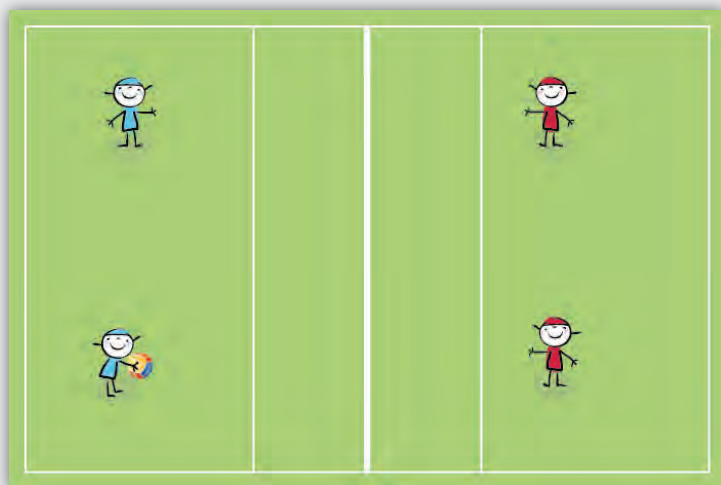
1. Nome do jogo:

Jogo da diagonal.

2. Objetivo: trabalhar o gesto técnico de ataque com o domínio da bola.

3. Descrição: neste jogo, deverá ser utilizada a quadra toda. Os alunos jogarão na estrutura funcional de 2x2, sendo que é permitido apenas o ataque na diagonal. O ataque que for realizado pela posição 4, deverá ter como destino as posições 4 e 5 da quadra adversária. O ataque que for realizado a partir da posição 2, deverá ter como destino as posições 2 e 1 da quadra adversária. A dupla que está na defesa deverá ocupar estas posições de defesa e tentar realizar o contra-ataque. O professor deverá colocar a bola em jogo e a dupla que sofrer o ponto deverá sair da quadra e permitir que outros alunos participem da atividade.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôleibol ou iniciação e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional permitindo o ataque na paralela apenas.

3 X 2

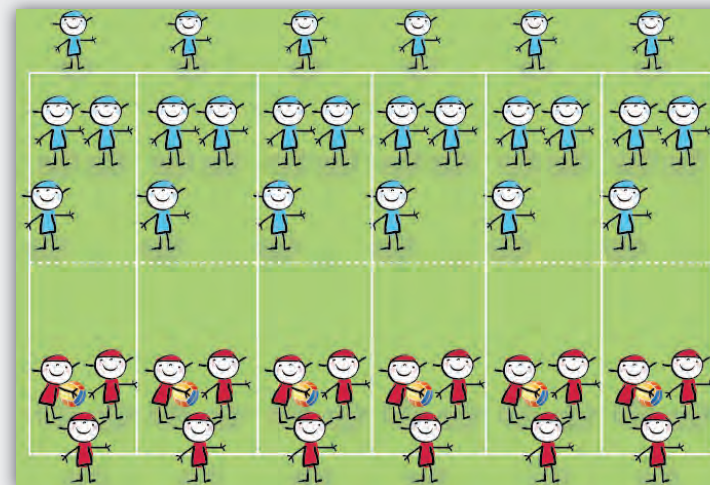
1. Nome do jogo:

Domínio da bola.

2. Objetivo: possibilitar maior domínio da bola e manutenção da mesma no ar pelo maior tempo possível.

3. Descrição: o professor deverá esticar um elástico atravessando a quadra longitudinalmente que será utilizada como rede. Deve-se desenhar, com giz, miniquadras de tamanhos diferentes com um elástico servindo de rede. O jogo será na estrutura funcional de 3x2, sendo que no lado maior, deverá ter três alunos e do lado menor dois alunos. Do lado que estiver com três alunos, após a bola ser rebatida para a quadra adversária, o aluno que realizou a terceira ação deverá ir para outra quadra ficar esperando a sua vez de retornar ao jogo, enquanto outro aluno entra em seu lugar, promovendo um rodízio entre os alunos. Da mesma forma, do lado que estiver com dois alunos, o aluno que realizar o levantamento deverá ir para a outra quadra ficar esperando a sua vez de retornar ao jogo, cedendo o lugar para que outro aluno participe do jogo. Neste jogo, é permitido segurar a bola na segunda ação, lançando-a para o alto e realizando o levantamento em seguida.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôlei ou iniciação, elástico e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado dos alunos em relação à rede e ao adversário. Outra variação seria permitir que do lado de maior tamanho tenham apenas dois alunos, enquanto que o lado menor tamanho fique com três alunos.

3 X 2

PRINCIPIANTE 02

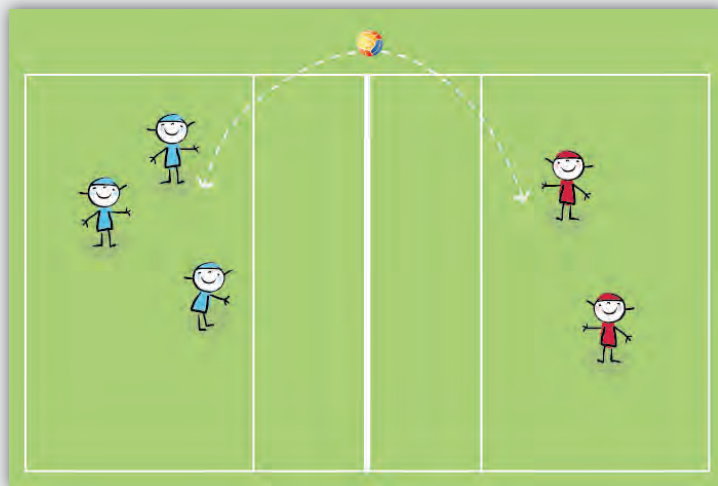
1. Nome do jogo:

Manchetebol.

2. Objetivo: deslocamento e domínio da manchete.

3. Descrição: o jogo será realizado na estrutura funcional de 3x2 e deverá ser realizado na quadra toda. A turma deverá ser dividida em duas equipes, contudo em um lado da quadra devem ficar três alunos de uma equipe e do outro lado da quadra dois alunos da outra equipe. Neste jogo, será obrigatório rebater a bola para a quadra adversária na primeira ação e de manchete, sendo que o aluno que rebater a bola deverá sair da quadra, cedendo o lugar para outro aluno da sua equipe, promovendo um rodízio entre os participantes da mesma. O professor deverá colocar a bola em jogo pela lateral da quadra, obedecendo ao critério de revezar o lado para o qual irá iniciar cada *rally*. A equipe que fizer 25 pontos primeiro será a vencedora.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôleibol ou iniciação.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional permitindo a realização do toque.

3 X 2

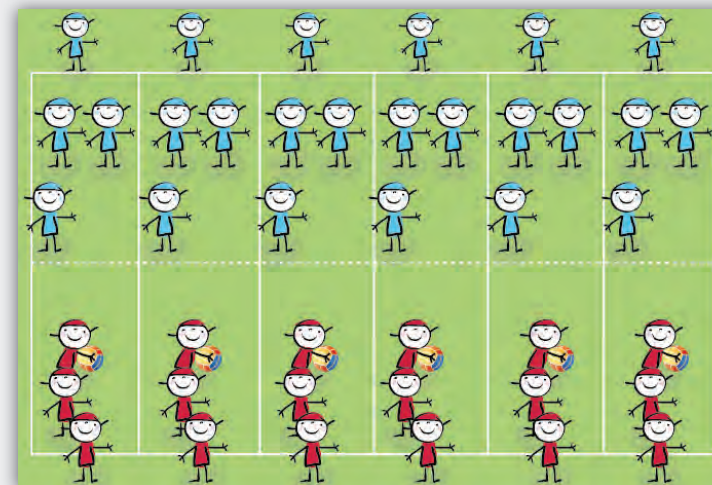
1. Nome do jogo:

Quem ataca levanta.

2. Objetivo: iniciação à defesa, domínio da bola e domínio do ataque.

3. Descrição: o professor deverá esticar um elástico atravessando a quadra longitudinalmente que será utilizada como rede. Deve-se desenhar, com giz, miniquadras de tamanhos diferentes com um elástico servindo de rede. O jogo será na estrutura funcional de 3x2, sendo que do lado que estiver com três alunos, um aluno deve ficar na posição de levantador e deverá realizar o levantamento para o aluno que não realizou a primeira ação. Após a bola ser rebatida para a quadra adversária, o aluno que realizou a primeira ação vai para o lugar do levantador, o aluno que levantou vai para o lugar de quem realizou a terceira ação e o aluno que rebateu a bola por cima da rede, vai para outra quadra ficando esperando a sua vez de retornar ao jogo. O lado que tem dois alunos deverá ter um aluno atrás do outro, sendo que o aluno que está posicionado a frente é o responsável pela primeira ação e por rebater a bola por cima da rede, enquanto que o aluno que está atrás deverá, após a primeira ação, deslocar-se para realizar o levantamento. O aluno que rebateu a bola por cima da rede vai para outra quadra ficando esperando a sua vez de retornar ao jogo e o aluno que levantou vai para o lugar do aluno que rebateu a bola por cima da rede.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôlei ou iniciação, elástico e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado dos alunos em relação à rede e ao adversário. Outra variação seria permitir que do lado de maior tamanho tenham apenas dois alunos, enquanto que o lado menor tamanho fique com três alunos.

3 X 2

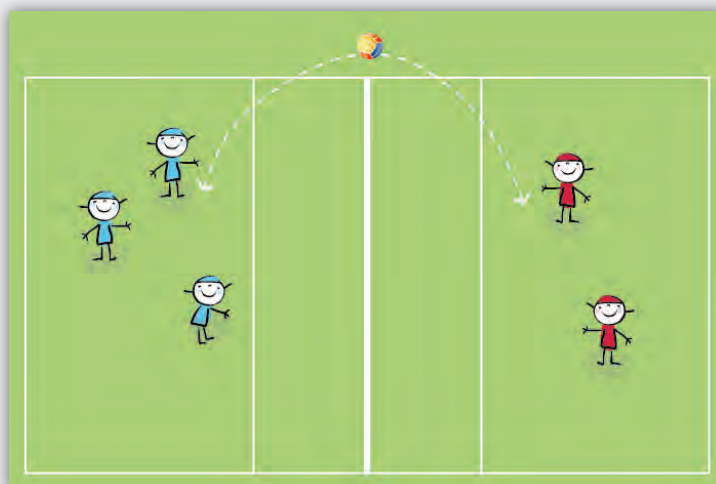
1. Nome do jogo:

Jogo dos dois toques.

2. Objetivo: deslocamento e domínio de bola.

3. Descrição: o jogo será realizado na estrutura funcional de 3x2 e deverá ser realizado na quadra toda. A turma deverá ser dividida em duas equipes, contudo em um lado da quadra devem ficar três alunos de uma equipe e do outro lado da quadra dois alunos da outra equipe. Neste jogo, será obrigatório rebater a bola para a quadra adversária na segunda ação, sendo que o aluno que rebater a bola deverá sair da quadra, cedendo o lugar para outro aluno da sua equipe, promovendo um rodízio entre os participantes da mesma. Será permitida a realização de qualquer uma das técnicas do voleibol (toque, manchete, ataque etc). O professor deverá colocar a bola em jogo pela lateral da quadra, obedecendo ao critério de revezar o lado para o qual irá iniciar cada rally. A equipe que fizer 25 pontos primeiro será a vencedora.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de voleibol e iniciação.

3 X 2

AVANÇADO 01

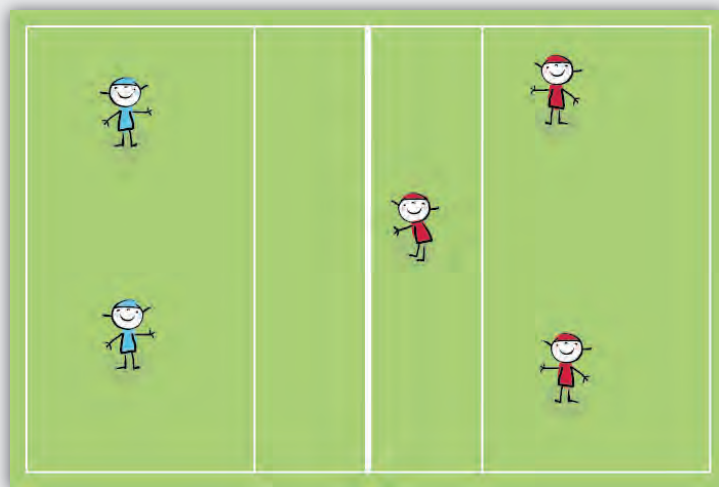
1. Nome do jogo:

Dupla com levantador fixo.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo e aprimorar o domínio de bola.

3. Descrição: o jogo será realizado na estrutura funcional de 3x2 e deverá ser realizado na quadra toda. Em um dos lados, deverá ter um aluno que irá desempenhar a função de levantador. O lado que estiver com três alunos poderá realizar apenas ataques a partir da zona de defesa (ataques de fundo), enquanto que o lado que estiver com dois alunos poderá realizar o ataque da rede, contudo o levantador deverá realizar o bloqueio. A dupla que pontuar deverá deslocar-se para o lado que o levantador encontra-se fixo.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôlei ou iniciação.

3 X 2

AVANÇADO 02

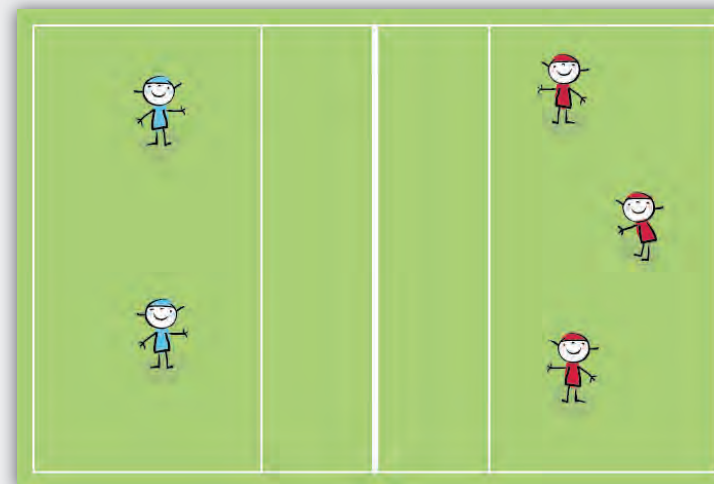
1. Nome do jogo:

Dupla com levantador fixo.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo e aprimorar o domínio de bola.

3. Descrição: o jogo será realizado na estrutura funcional de 3x2 na quadra toda, onde o lado em que estiver com os três alunos, cada aluno será responsável por uma ação (recepção/defesa, levantamento e ataque), enquanto que o lado que estiver com os dois alunos será obrigatória a realização de apenas duas ações, sendo que ao rebater a bola para a quadra adversária na segunda ação, o aluno deverá, preferencialmente, realizar o gesto de ataque. Após rebater a bola para a quadra adversária, o aluno deverá sair da quadra e aguardar a sua vez na outra quadra, enquanto outro aluno entra no seu lugar para participar do jogo. O professor deverá indicar um local específico para o ataque (posição 1, 6 ou 5), cada vez em que colocar uma bola em jogo para iniciar o *rally*.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôlei ou iniciação.

3 X 3 + 1

PRINCIPIANTE 01

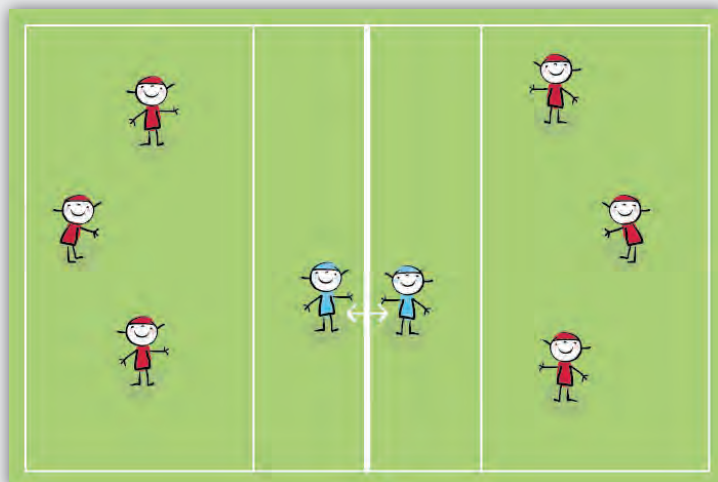
1. Nome do jogo:

Levantador fixo.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo, com ênfase no levantamento.

3. Descrição: deve-se dividir a quadra de voleibol longitudinalmente ao meio. O jogo será na estrutura funcional de 3x3 + 1, sendo que será permitido atacar apenas as bolas que forem levantadas de dentro da zona de ataque. Um aluno será o responsável pelo levantamento nos dois lados da quadra e, sempre que necessário, poderá segurar a bola para posicionar o corpo de lado para rede e logo após lançá-la para o alto e realizar o levantamento de toque. O aluno que for golpear a bola para a quadra adversária deverá realizá-lo pelo toque ou manchete e deverá sair da quadra e esperar do lado de fora da outra quadra, permitindo que outro aluno que estava de fora possa entrar no jogo. O professor, a cada período de tempo determinado (por exemplo, 5 min.), deverá substituir o aluno que está como levantador.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de voleibol ou iniciação.

6. Variação: permitir que o levantador rebata a bola para a quadra adversária na segunda ação, ao invés de realizar o levantamento, não tendo a obrigatoriedade de levantar a bola do outro lado da quadra quando isto acontecer.

3 X 3 + 1

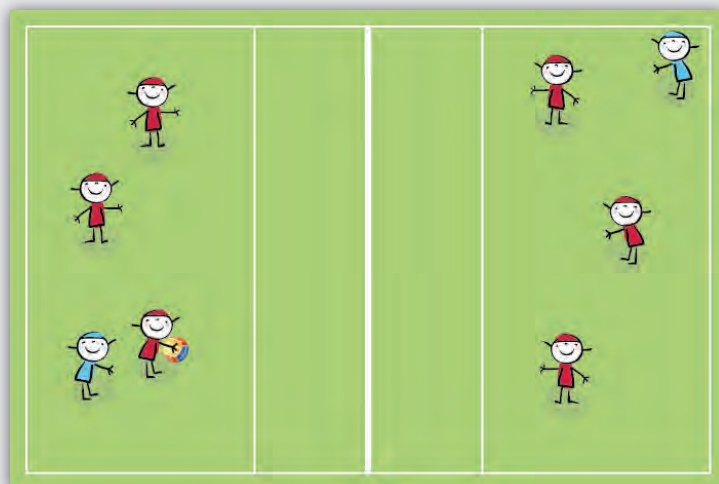
1. Nome do jogo:

Infiltração do levantador.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo, com ênfase no levantamento.

3. Descrição: o jogo será na estrutura funcional de 3x3 + 1, sendo que será permitido atacar apenas as bolas que forem levantadas de dentro da zona de ataque. Dois alunos serão responsáveis pelo levantamento e, sempre que necessário, poderão segurar a bola para posicionar o corpo de lado para rede e logo após lançá-la para o alto e realizar o levantamento de toque. O levantador deverá infiltrar, estando sempre posicionado na posição 1. O aluno que for golpear a bola para a quadra adversária deverá realizá-lo pelo toque ou manchete e deverá sair da quadra e esperar do lado de fora da outra quadra, permitindo que um outro aluno que estava de fora possa entrar no jogo. O professor, a cada período de tempo determinado (por exemplo, 5 min.), deverá substituir o aluno que está como levantador.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôleibol ou iniciação.

3 X 3 + 1

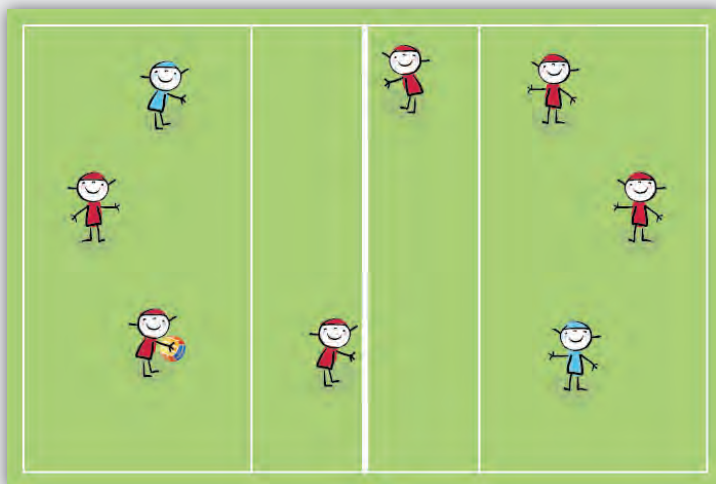
1. Nome do jogo:

Jogo do líbero.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo, com ênfase na defesa.

3. Descrição: o jogo será na estrutura funcional de 3x3+1. Dois alunos realizarão a função de líbero, defendendo na posição 5. Os alunos deverão direcionar o ataque para a posição 5, sendo que após a defesa, um aluno deverá levantar a bola atrás da linha dos 3 m (zona de ataque) para que outro aluno possa atacar a bola para a quadra adversária. O aluno que golpear a bola para a quadra adversária, deverá sair da quadra e esperar do lado de fora da outra quadra, permitindo que outro aluno que estava de fora possa entrar no jogo. O professor, a cada período de tempo determinado (por exemplo, 5 min.), deverá substituir o aluno que está como líbero. É importante lembrar que o líbero não pode golpear a bola para a quadra adversária acima do bordo superior da rede.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôleibol ou iniciação.

3 X 3 + 1

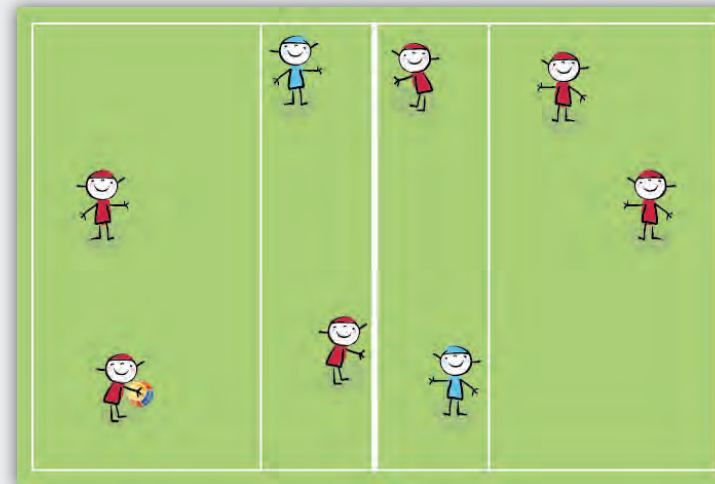
1. Nome do jogo:

Jogo das pontas.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo, com ênfase no ataque de ponta.

3. Descrição: o jogo será na estrutura funcional de 3x3+1. Dois alunos realizarão a função de atacante de ponta e realizarão o ataque pela posição 4. Os alunos direcionarão o ataque para as posições 6 e 1, sendo que após a defesa, um aluno levantará a bola para a ponta (posição 4), permitindo o ataque do co-ringa. O aluno que defender a bola deverá ir para o lugar do aluno que levantou; o aluno que levantou deverá sair da quadra e esperar do lado de fora da outra quadra, e o aluno que estava de fora deverá entrar no lugar do aluno que defendeu. O professor, a cada período de tempo determinado (por exemplo, 5 min.), deverá substituir o aluno que está como atacante de ponta.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôleibol ou iniciação.

6. Variação: permitir que o ataque seja realizado na diagonal, deslocando os defensores para as posições 6 e 5.

3 X 3 + 1

AVANÇADO 01

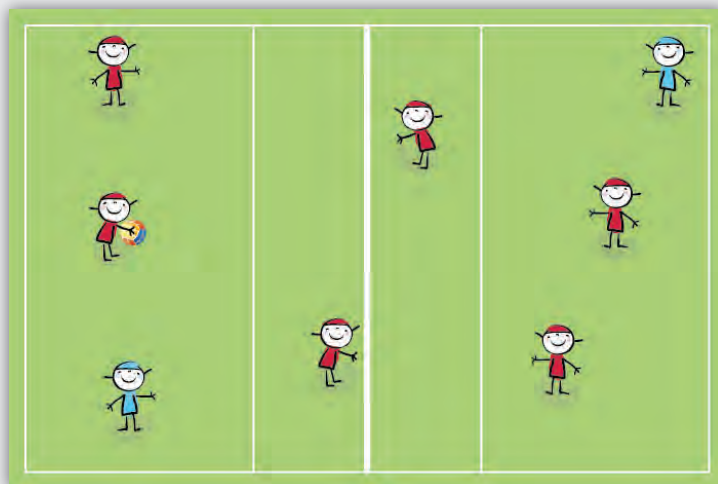
1. Nome do jogo:

Jogo de fundo.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo, com ênfase no ataque de fundo.

3. Descrição: o jogo será na estrutura funcional de 3x3 + 1. Dois alunos realizarão a função de atacante de fundo, atacando pela posição 1 ou 6. Os alunos direcionarão o ataque para as posições 5 e 6, sendo que após a defesa, um aluno deverá levantar a bola para a fundo, permitindo o ataque do coringa. O aluno que defender a bola deverá ir para o lugar do aluno que levantou; o aluno que levantou deverá sair da quadra e esperar do lado de fora da outra quadra, e o aluno que estava de fora deverá entrar no lugar do aluno que defendeu. O professor, a cada período de tempo determinado (por exemplo, 5 min.), deverá substituir o aluno que está como atacante de fundo.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôleibol ou iniciação.

3 X 3 + 1

AVANÇADO 02

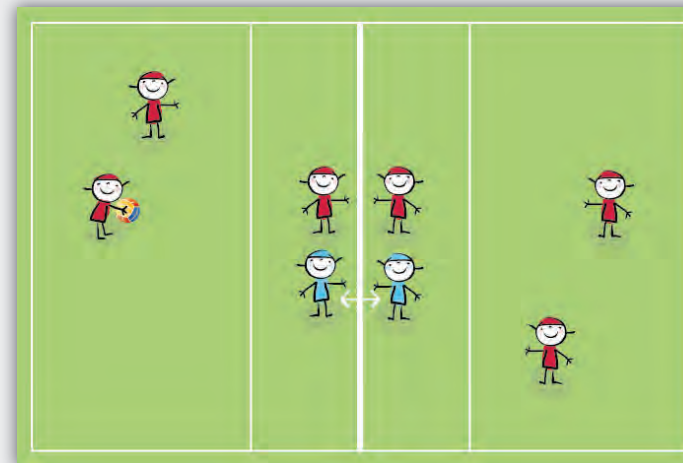
1. Nome do jogo:

Preferência para o central.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo, com ênfase no ataque do central.

3. Descrição: o jogo será na estrutura funcional de 3x3 + 1. Um aluno realizará a função de levantador e será o responsável pelo levantamento dos dois lados da quadra. Os alunos direcionarão o ataque para as posições 5 e 6, sendo que após a defesa, o levantador deverá realizar um levantamento para o central. O aluno que defender a bola deverá ir para o lugar do aluno que atacou, o aluno que atacou deverá sair da quadra e esperar do lado de fora da outra quadra, e o aluno que estava de fora deverá entrar no lugar do aluno que defendeu. O professor, a cada período de tempo determinado (por exemplo, 5 min.), deverá substituir o aluno que está como levantador. Caso o levantador não consiga levantar dos dois lados da quadra, poderá ser inserido mais um coringa para auxiliar no levantamento. Outra possibilidade é fazer com que o rodízio entre os alunos aconteça após três ataques.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de voleibol ou iniciação.

3 X 3

PRINCIPIANTE 01

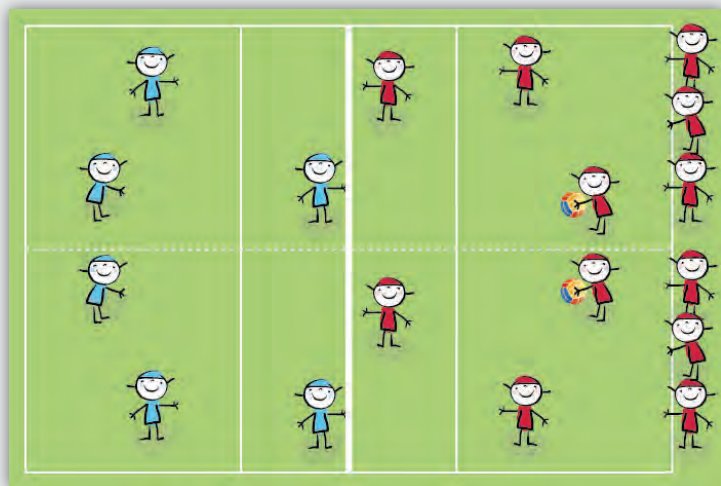
1. Nome do jogo:

Ataque com rodízio.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo.

3. Descrição: o professor deverá dividir a quadra ao meio, longitudinalmente, com giz. O jogo será na estrutura funcional de 3x3, na meia quadra, sendo permitido segurar a bola na primeira ação (recepção ou defesa) e podendo golpear a bola para a quadra adversária, na terceira ação, de toque, manchete ou largada. O aluno responsável pelo levantamento deve ser modificado sempre que a bola for rebatida para a quadra adversária, havendo um rodízio entre os participantes e permitindo que todos os alunos possam realizar a função de levantador e atacante. O trio que sofrer o ponto deverá sair da quadra, ficar esperando fora da outra meia quadra para jogar novamente, enquanto outro trio entra em seu lugar.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôlei ou iniciação e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado dos alunos em relação à rede e ao adversário.

3 X 3

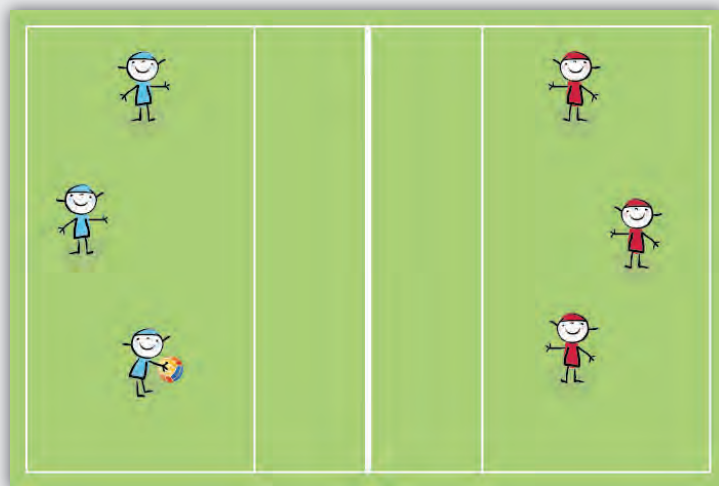
1. Nome do jogo:

Ataque com mudança de posição.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo.

3. Descrição: o jogo será realizado na estrutura funcional de 3x3 e deverá ser realizado na quadra toda. Sempre após o ataque, os alunos deverão realizar um rodízio sendo que quem estava na posição 1 deverá ir para a posição 6, quem estava na posição 6 deverá ir para a posição 5 e quem estava na posição 5 deverá ir para a posição 1. O trio que sofrer o ponto deverá sair da quadra.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôleibol ou iniciação.

3 X 3

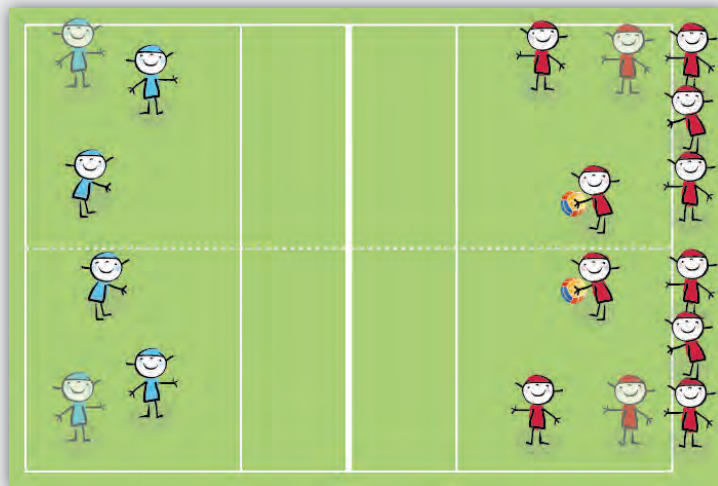
1. Nome do jogo:

Jogo dos trios.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo.

3. Descrição: o professor deverá dividir a quadra ao meio, longitudinalmente, com giz. O jogo será na estrutura funcional de 3x3, na meia quadra. O levantador deverá infiltrar para realizar o levantamento, sendo que o aluno que deverá rebater a bola para o lado adversário não poderá ser o mesmo que realizou a primeira ação. Após a bola ser rebatida para a quadra adversária, deve haver um rodízio entre os participantes, permitindo que todos os alunos possam realizar a função de levantador e atacante. O trio que sofrer o ponto deverá sair da quadra, ficar esperando fora da outra meia quadra para jogar novamente, enquanto outro trio entra em seu lugar.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôleibol ou iniciação e giz.

6. Variação: realizar esta estrutura funcional na diagonal, permitindo um posicionamento diferenciado dos alunos em relação à rede e ao adversário.

3 X 3

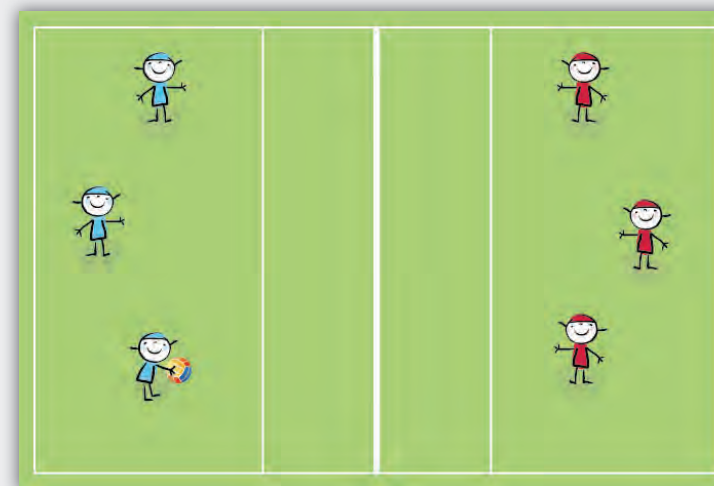
1. Nome do jogo:

Ataque com mudança de posição.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo, com ênfase no ataque a partir da posição 1.

3. Descrição: o jogo será realizado na quadra toda, na estrutura funcional de 3x3. O ataque deverá ser sempre realizado do fundo da quadra a partir da posição 1. Desta forma, o aluno que se encontra na posição 1 não poderá ser o responsável pelo levantamento, obrigando outro aluno a desempenhar esta função. Sempre após o ataque os alunos deverão realizar um rodízio sendo que quem estava na posição 1 deverá ir para a posição 6, quem estava na posição 6 deverá ir para a posição 5 e quem estava na posição 5 deverá ir para a posição 1. O trio que sofrer o ponto deverá sair da quadra.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôleibol ou iniciação.

3 X 3

AVANÇADO 01

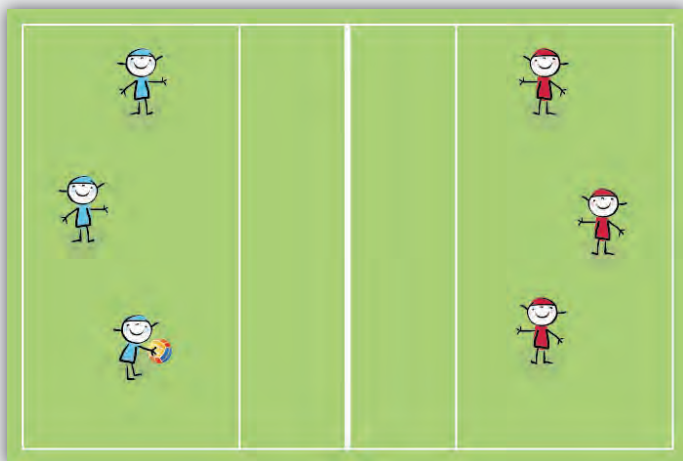
1. Nome do jogo:

Ataque de fundo.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo.

3. Descrição: o jogo será realizado na estrutura funcional de 3x3 e deverá ser realizado na quadra toda. O ataque deverá ser realizado do fundo da quadra a partir da posição 1 ou 6, em direção as posições 5 e 6. O aluno que estiver na posição 1 deverá se infiltrar para realizar o levantamento na segunda ação, enquanto que o aluno que estava na posição 6 deverá deslocar-se para a posição 1 e o aluno que estava na posição 5 deverá deslocar-se para a posição 6, para poderem realizar o ataque de fundo. Caso o ataque seja realizado em direção à posição 1, o aluno da posição 6 será o responsável pelo levantamento e os alunos da posição 5 e 1 poderão realizar o ataque da rede (posições 4 e 2, respectivamente). Sempre após o ataque os alunos deverão realizar um rodízio sendo que quem estava na posição 1 deverá ir para a posição 6, quem estava na posição 6 deverá ir para a posição 5 e quem estava na posição 5 deverá ir para a posição 1. O trio que sofrer o ponto deverá sair da quadra.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôleibol ou iniciação.

3 X 3

AVANÇADO 02

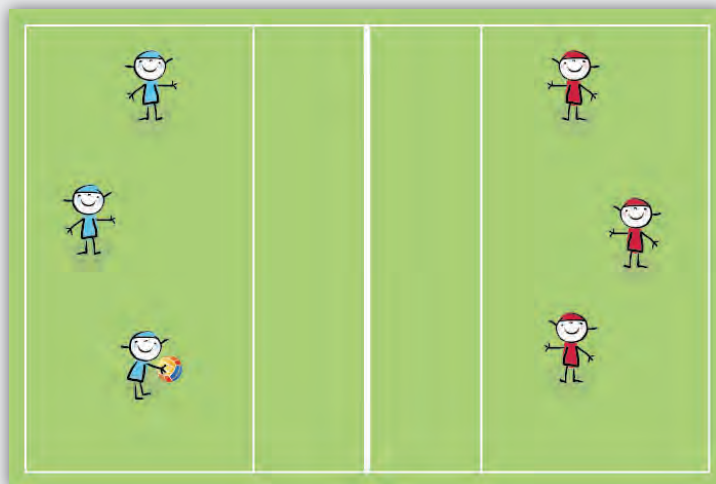
1. Nome do jogo:

Ataque de fundo.

2. Objetivo: replicar a lógica acontecimental do jogo.

3. Descrição: o jogo será realizado na estrutura funcional de 3x3 e deverá ser realizado na quadra toda. O ataque deverá ser realizado em função do local da defesa. Deste modo, sempre que a defesa for realizada na posição 5, o ataque poderá ser realizado a partir das posições 1 e 4; quando a defesa for realizada na posição 6, o ataque poderá ser realizado a partir das posições 6 e 2; quando a defesa for realizada na posição 1, o ataque poderá ser realizado a partir das posições 1 e 4. Sempre após o ataque, os alunos deverão realizar um rodízio sendo que quem estava na posição 1 deverá ir para a posição 6, quem estava na posição 6 deverá ir para a posição 5 e quem estava na posição 5 deverá ir para a posição 1. O trio que sofrer o ponto deverá sair da quadra.

4. Desenho



5. Materiais: bolas de vôleibol ou iniciação.



Atletismo

CAPÍTULO

José Mauro Silva Vidigal
Adriana Antunes Vieira

8.1 Corridas

ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

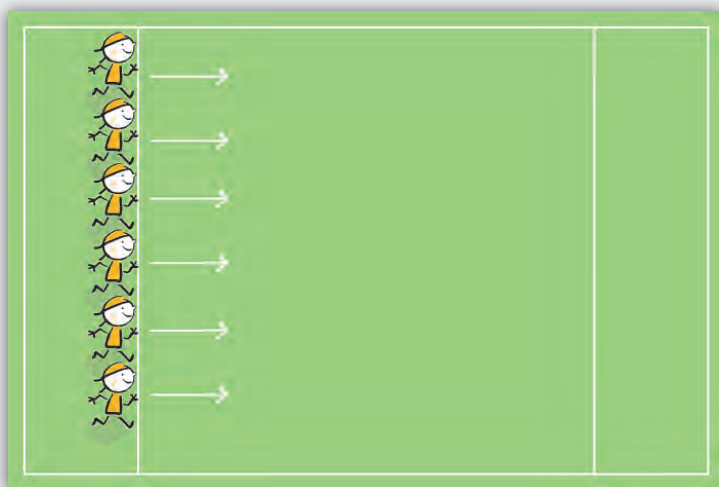
The Flash.

2. Objetivo: corrida de velocidade (partida, aceleração e chegada).

3. Material: fita crepe, cones e pratinhos (se precisar para marcar o espaço).

4. Descrição: O aluno deverá correr até a linha demarcada e voltar para ultrapassar a linha de saída. Serão somados os pontos correspondentes à classificação de chegada de cada aluno. O primeiro colocado ganhará um ponto; o segundo colocado dois pontos; o terceiro três pontos e assim sucessivamente. Desta maneira, quem fizer menos pontos estará melhor classificado. Pode-se realizar a mesma atividade em grupos na forma de estafeta.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

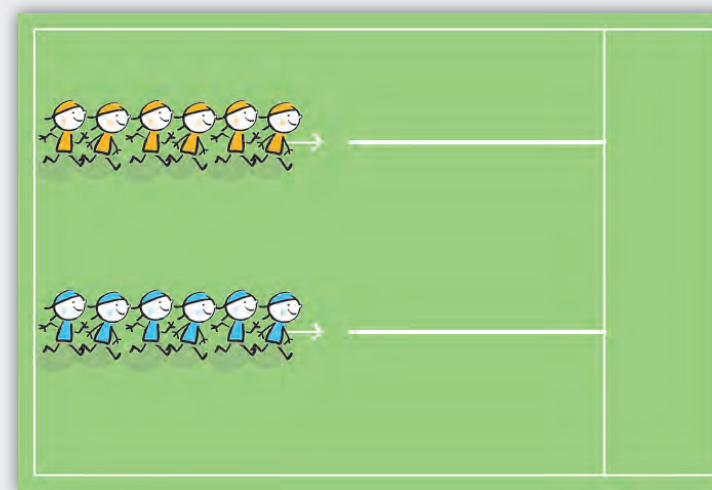
Sobre a 'corda bamba'.

2. Objetivo: corrida de velocidade (partida, aceleração e chegada).

3. Material: fita crepe, giz e cones (se precisar para marcar o espaço).

4. Descrição: Constituir dois grupos posicionados em fila. Os alunos deverão correr sobre uma linha desenhada no solo até a demarcação final. O grupo que passar primeiro com todos os participantes pela 'linha' final somará mais pontos. Os participantes não podem perder o equilíbrio sobre a linha desenhada no solo ('corda bamba').

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

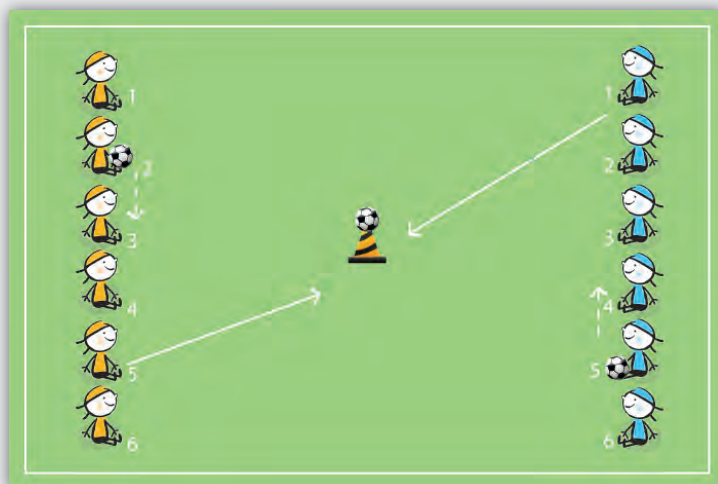
Corrida dos números.

2. Objetivo: corrida de velocidade (partida e aceleração).

3. Material: cone e bolas.

4. Descrição: Uma bola deverá ser colocada em cima de um cone no centro da quadra. Os alunos serão organizados em dois grupos e cada aluno do grupo receberá um número. Assim, dois alunos (um de cada grupo) terão números correspondentes. Cada grupo deverá ficar sentado na linha de fundo da quadra passando uma bola com as mãos entre eles (objetiva-se que não seja somente uma corrida, mas que os alunos estejam realizando tarefas que exijam a distribuição da atenção). Quando o professor falar um determinado número, os alunos que correspondem ao mesmo deverão correr até o centro da quadra, pegar a bola que está em cima do cone.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

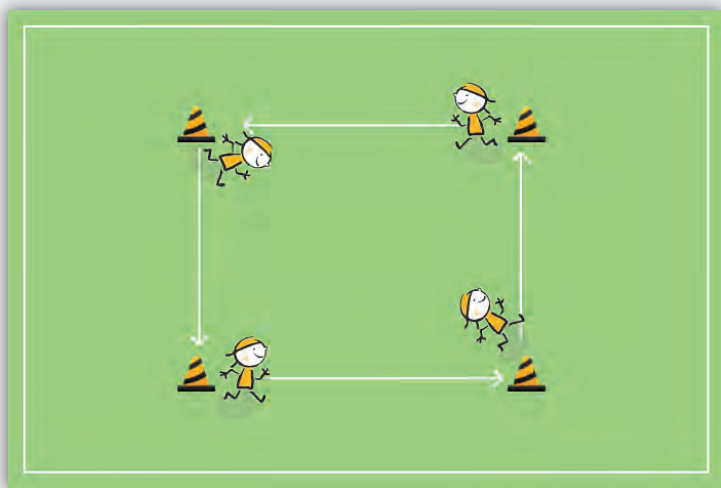
Corrida no tempo.

2. Objetivo: corrida (ritmo).

3. Material: cones.

4. Descrição: será colocado em cada canto da quadra um cone. Os alunos deverão dar uma ou mais voltas contornando os cones em tempos previamente definidos pelo professor.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

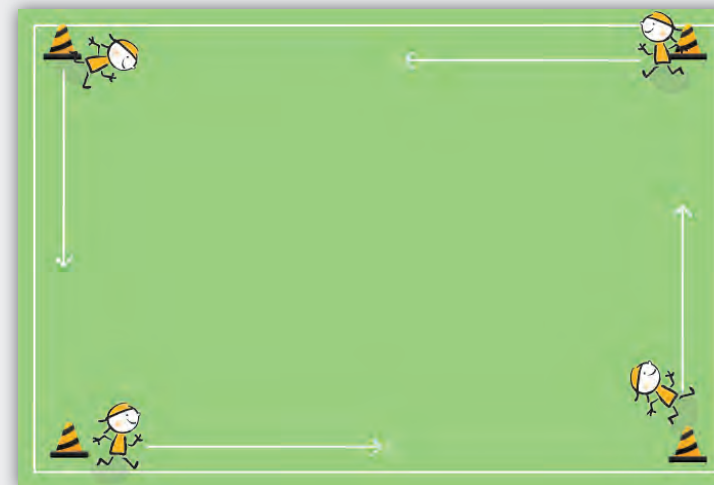
Corrida pontual.

2. Objetivo: corrida (ritmo).

3. Material: cones.

4. Descrição: será colocado em cada canto da quadra um cone, formando um retângulo. Os alunos deverão correr de um cone a outro no tempo previamente determinado pelo professor e após o sinal deste.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

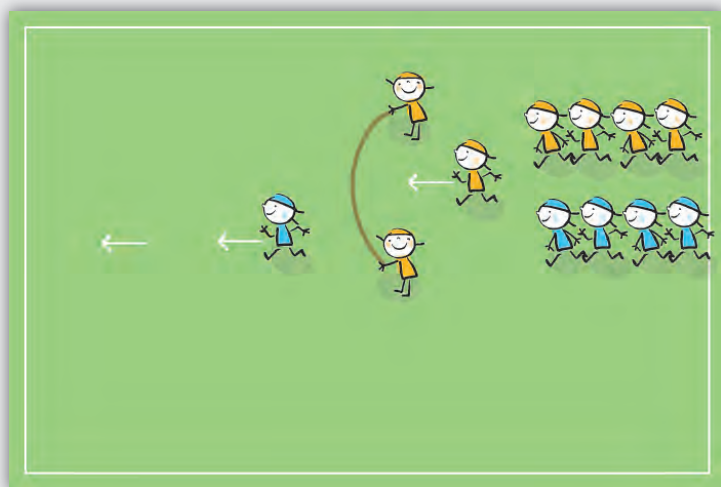
Corrida da corda.

2. Objetivo: corrida de velocidade (partida e ritmo).

3. Material: uma corda.

4. Descrição: os alunos serão divididos em dois grupos e deverão correr de uma linha à outra. Durante o percurso, terão que passar por debaixo de uma corda que será batida por dois alunos no sentido contrário à direção da corrida. A corda deve estar posicionada mais próxima ao local do início da corrida.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

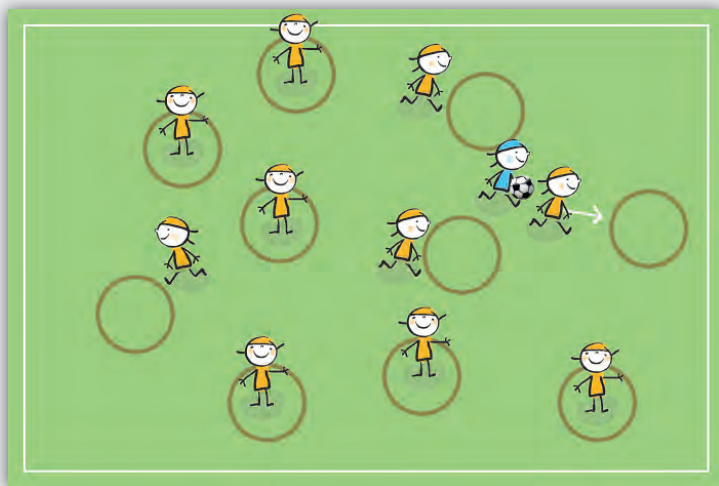
Tatu sai da toca.

2. Objetivo: velocidade (partida).

3. Material: arcos e bola.

4. Descrição: vários arcos serão distribuídos no espaço. O número de arcos deverá ser correspondente à quantidade de alunos menos um. Cada aluno deverá posicionar-se dentro de um arco. Um aluno ficará de fora do arco segurando uma bola e será o pegador. Ao comando do professor 'tatu sai da toca' os alunos que estiverem dentro dos arcos deverão correr para trocar de arco. O pegador deverá encostar a bola em dos alunos que ainda estiver fora de um arco. Quem o aluno pegar será o próximo pegador.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

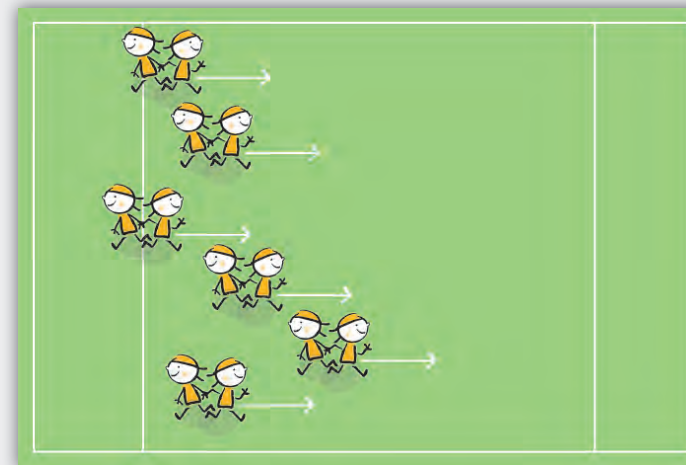
Corrida do 'yô-yô humano'.

2. Objetivo: corrida.

3. Material: espaço adequado para correr.

4. Descrição: os alunos realizarão uma corrida em duplas, na qual um deles correrá de costas para a linha demarcada. O aluno que corre de costas será tomado pela mão do colega que corre de frente. Quem corre de frente, o faz sempre atrás do colega de costas e o ajuda a se orientar sem forçar a corrida deste, sendo responsável por ajudá-lo para que não caia ou trombe em alguém. A ordem da dupla e o sentido da corrida poderão ser modificados repentinamente com um sinal do professor. Nesse caso, os alunos trocam a posição e correm para a nova linha de chegada, alterando a ordem de quem corre de costas dirigindo-se para a anterior linha de saída. Caso o professor opte por não dar o segundo sinal, a dupla que chegar primeiro marca pontos. Os alunos não podem saber quando e se o professor apresentará um segundo sinal.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

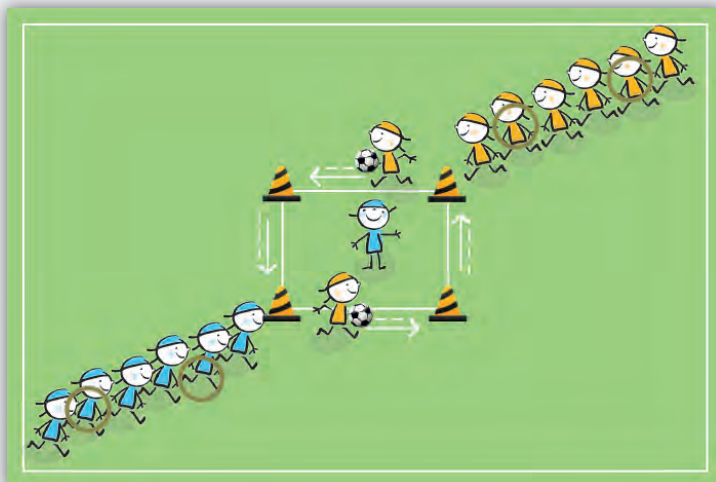
Guarda de trânsito.

2. Objetivo: corrida de velocidade (partida e aceleração).

3. Material: bolas, arcos e cones.

4. Descrição: num quadrado delimitado por quatro cones deverão se posicionar dois grupos em filas, estando os grupos em vértices opostos. Cada grupo terá dois arcos e uma bola. Um dos alunos estará no centro do quadrado e fará o papel de guarda de trânsito. O guarda irá direcionar com a mão o momento que o aluno de cada grupo deverá sair de cada fila transportando a bola com o objetivo de dar uma volta no quadrado, retornando a sua fila. Enquanto o aluno corre com a bola, os outros devem passar os arcos entre os colegas da fila sem deixar o arco cair. Se por acaso o primeiro da fila estiver com o arco na mão no momento que o 'guarda' der o sinal de saída, o mesmo terá que passá-lo para depois pegar a bola e correr.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

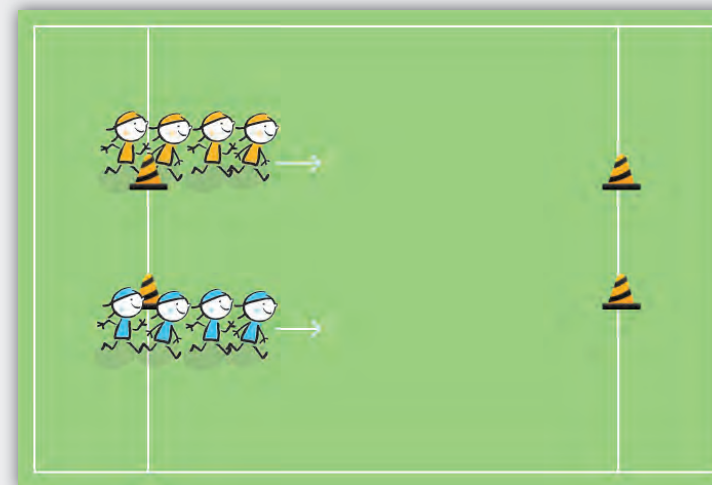
Unidos venceremos.

2. Objetivo: corrida (revezamento).

3. Material: cones.

4. Descrição: dividir a turma em grupos com o mesmo número de integrantes. Os grupos deverão se posicionar em filas em frente a um ponto de referência (cone). Inicialmente, podem-se organizar os grupos de tal maneira que os integrantes com melhor condicionamento físico ocupem os primeiros lugares. Ao sinal de partida dado pelo professor, o primeiro integrante do grupo irá sair e contornar no sentido anti-horário um cone colocado a uns 10 m à frente. Ao retornar para o local de origem, este primeiro participante deverá pegar na mão do próximo integrante da equipe ao mesmo tempo em que estará contornando o cone posicionado em frente à fila. A dupla contornará o cone posicionado mais distante e, ao retornar ao ponto inicial, irá dar a mão para mais um colega da equipe, formando um trio. A atividade continua até que todos os integrantes da equipe, de mãos dadas, façam a volta, ultrapassando a linha correspondente ao cone de onde iniciou a atividade.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

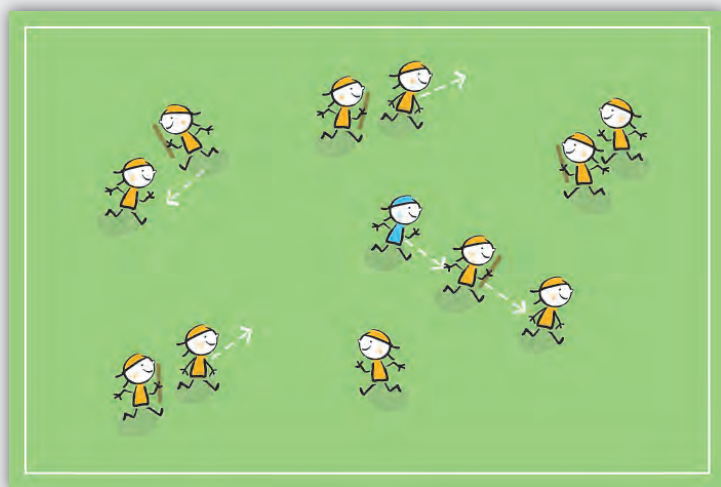
O bastão é seu.

2. Objetivo: corrida de velocidade (revezamento).

3. Material: bastões.

4. Descrição: alguns alunos receberão um bastão. Um aluno será definido como pegador e deverá pegar o aluno que estiver com o bastão, este para não ser pego deverá passar o bastão para outro aluno que não poderá recusar a recebê-lo.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

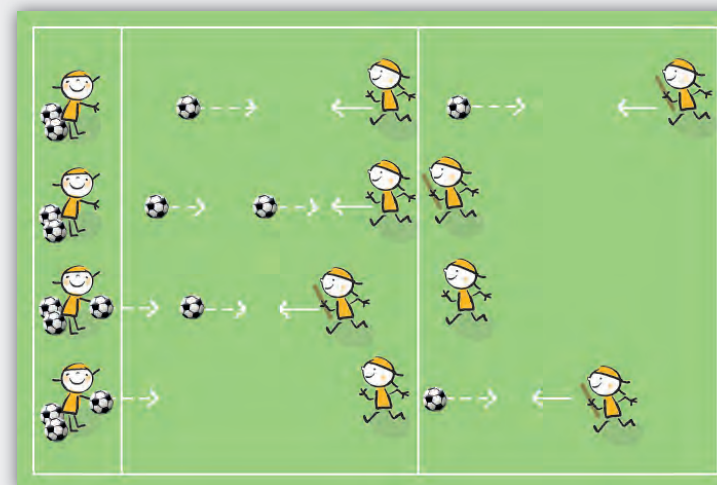
Corrida meteórica.

2. Objetivo: corrida (revezamento e transposição de obstáculos).

3. Material: bolas e bastões.

4. Descrição: dois grupos se posicionarão nas duas linhas de fundo da quadra, um de frente para o outro. Um grupo será dividido em dois subgrupos, estando um deles na linha de fundo e o outro subgrupo próximo à linha central. Um grupo deverá rolar as bolas em direção ao outro grupo para que eles na corrida executem a passagem do bastão transpondo as bolas (obstáculos) que deslocam em sua direção. O segundo aluno da dupla deverá ultrapassar a linha correspondente ao grupo que rolou as bolas no menor tempo possível.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

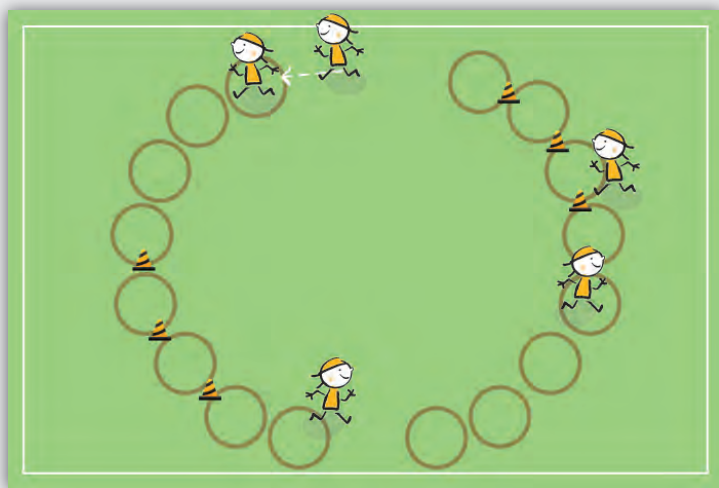
Correndo na lua.

2. Objetivo: corrida de velocidade (técnica).

3. Material: arcos e cones.

4. Descrição: os alunos deverão correr em um circuito constituído com as seguintes tarefas: arcos posicionados próximos (frequência dos passos); arcos e cones pequenos intercalados (elevação dos joelhos); arcos distanciados (amplitude dos passos) e arcos e cones maiores intercalados (maior elevação dos joelhos).

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

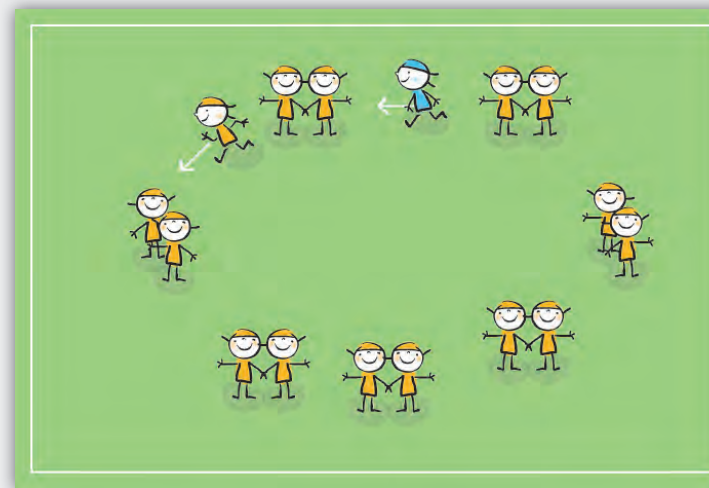
Nunca três.

2. Objetivo: corrida de velocidade (partida e aceleração).

3. Material: espaço adequado para correr.

4. Descrição: os alunos serão organizados em duplas que ficarão lado a lado, formando um grande círculo. Fora deste círculo, um aluno será o pegador e outro será o fugitivo, que poderá correr em qualquer um dos sentidos da roda. Para evitar que seja pego, o aluno deverá posicionar-se ao lado de algum aluno das duplas constituídas. Contudo, no jogo, não poderá permanecer um trio. O aluno da outra extremidade, quando observar que formou um trio, deverá correr para não ser pego pelo pegador. Pode-se definir como regra que não valerá deslocar para a dupla ao lado. O aluno pego fará papel de pegador.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

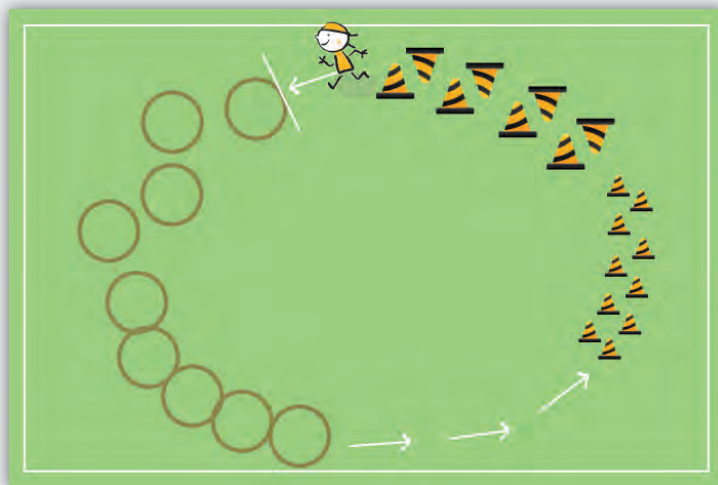
Circuito rápido.

2. Objetivo: corrida de velocidade (técnica).

3. Material: cones, bolas, banco sueco e arcos.

4. Descrição: constituir um circuito com as seguintes tarefas: corrida em arcos distanciados (amplitude dos passos); corrida em arcos posicionados próximos (frequência dos passos); corrida sem elevação dos joelhos na ponta dos pés transpondo pequenos obstáculos (frequência dos movimentos); corrida transpondo cones médios (elevação dos joelhos) e corrida saltada (extensão completa da perna de impulso e elevação da perna livre). Deve-se reduzir o tempo de realização do circuito gradualmente.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

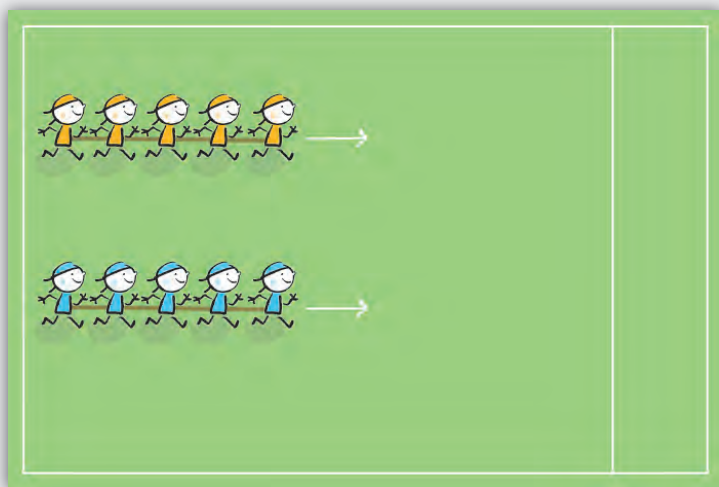
Vagão de trem.

2. Objetivo: corrida.

3. Material: cordas, giz e/ou fita crepe.

4. Descrição: dois grupos posicionados lado a lado terão como objetivo correr até a linha de chegada demarcada. Os alunos deverão estar com uma corda não elástica presa na altura da cintura, permitindo que os braços estejam livres e que simule o vagão de um trem. Deve-se alterar a ordem dos participantes na fila.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

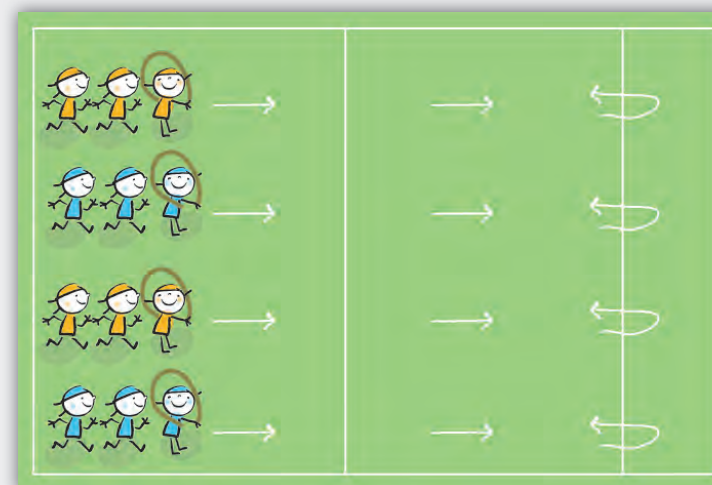
Corrida maluca.

2. Objetivo: corrida de velocidade.

3. Material: cordas e cones.

4. Descrição: os alunos serão organizados em grupos que realizarão uma corrida. Os mesmos deverão completar um circuito que consiste nas seguintes etapas: no local da partida, realizar dez saltos com corda, deixar a corda no chão e deslocar-se até o outro lado da quadra correndo, tocar na linha de fundo com a mão, deslocar-se de costas correndo até o centro da quadra, virar de frente para o local da partida e correr para a sua fila, tocando na mão do próximo integrante do grupo.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

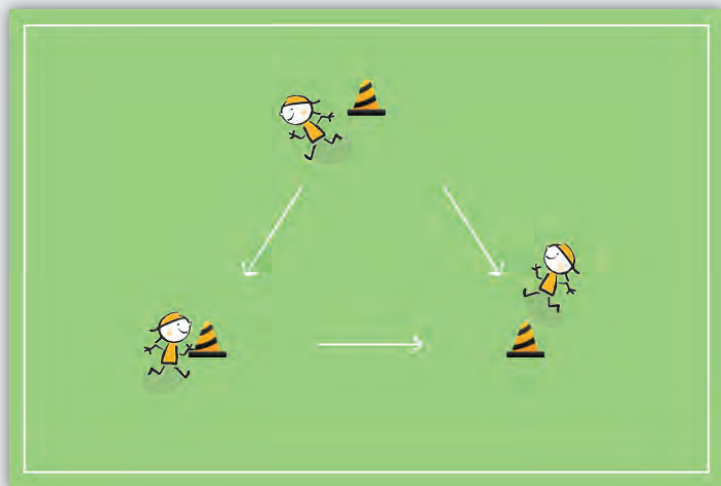
Pegar e fugir.

2. Objetivo: corrida de velocidade (resistência).

3. Material: cones.

4. Descrição: serão constituídos grupos com dois ou mais participantes. Os alunos serão posicionados em distâncias equivalentes tendo como referência dois ou três cones demarcatórios. Ao sinal do professor, os alunos correrão em sentido previamente definido visando tentar pegar o colega posicionado logo a sua frente. Ao conseguir pegar o aluno a atividade deverá ser reiniciada.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

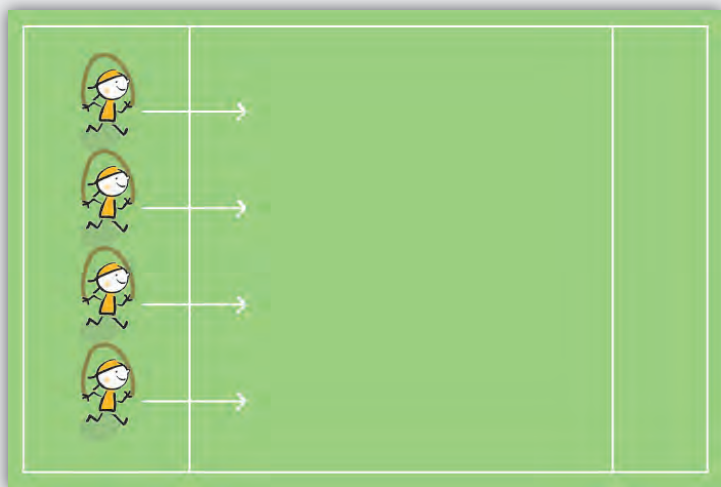
Cordas ligeiras.

2. Objetivo: corrida.

3. Material: cordas.

4. Descrição: corrida individual de um ponto a outro pulando corda.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

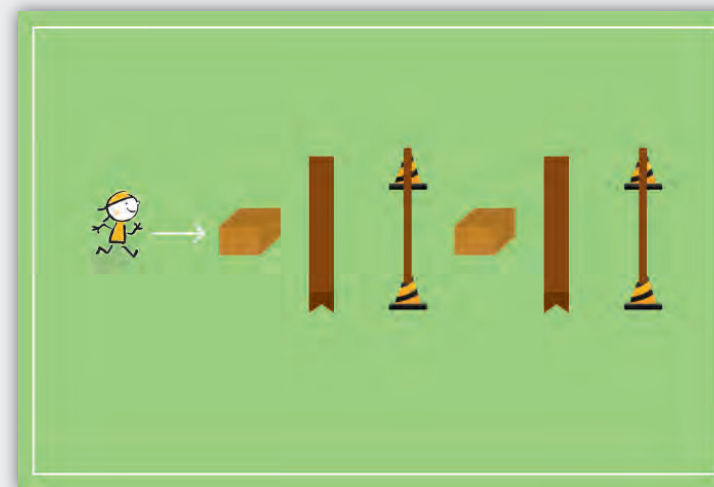
Passatudo.

2. Objetivo: corrida (com obstáculos).

3. Material: caixotes, cones, banco sueco, caixa de papelão, entre outros obstáculos.

4. Descrição: o aluno deverá correr transpondo diferentes obstáculos com diferentes alturas.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

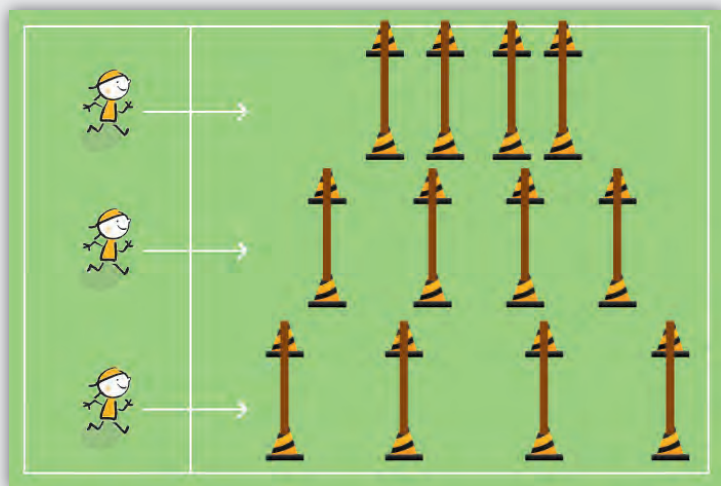
Corrida com barreiras.

2. Objetivo: corrida (com barreiras).

3. Material: barreiras, cones, bastões ou elásticos.

4. Descrição: serão usados cones com elásticos ou bastões suspensos como barreiras. O aluno deverá passar as barreiras. As barreiras poderão ser posicionadas em diferentes distâncias e alturas.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

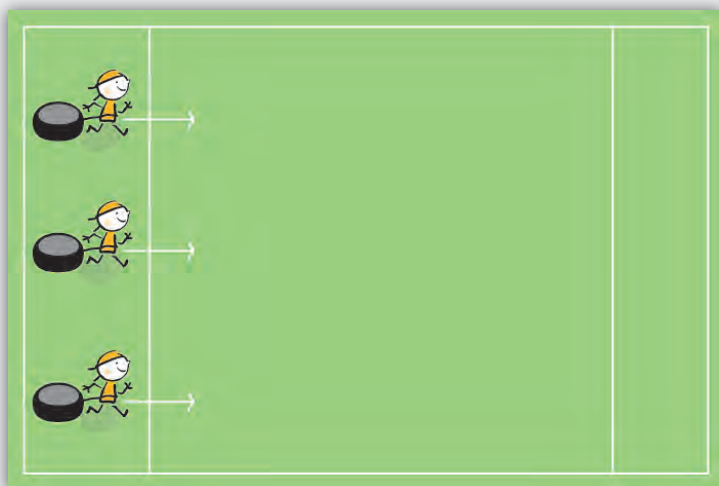
Pneu furado.

2. Objetivo: corrida de velocidade.

3. Material: pneu e corda.

4. Descrição: correr de uma linha a outra arrastando um pneu amarrado por uma corda na cintura.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

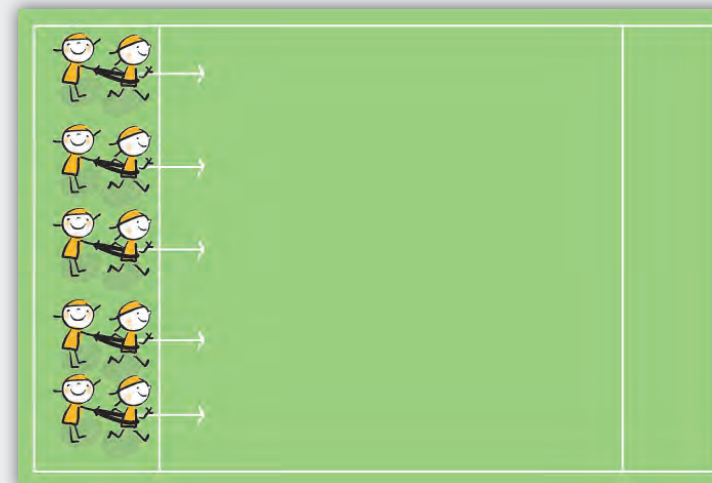
Estica e puxa.

2. Objetivo: corrida de velocidade.

3. Material: câmara de ar de pneu.

4. Descrição: correr de um ponto a outro em duplas, sendo que um dos alunos fará resistência para o outro segurando uma câmara de pneu na cintura. Inverter a posição e trocar as duplas a cada execução de exercício.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

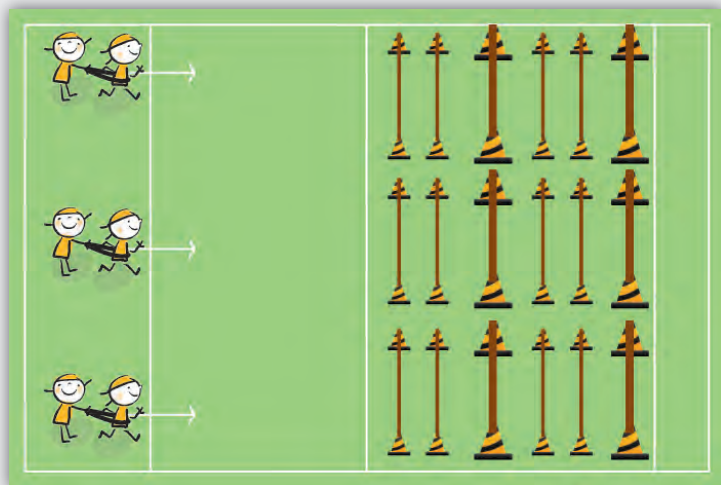
Estipuxa com obstáculos.

2. Objetivo: corrida de velocidade.

3. Material: bolas, cones e arcos.

4. Descrição: correr de um ponto a outro em duplas (metade da quadra), sendo que um dos alunos fará resistência para o outro segurando uma câmara de pneu na cintura. Próximo à metade da quadra, o aluno que faz a resistência deverá soltar a câmara de ar, sendo que o aluno continuará correndo ultrapassando a sequência de obstáculos apresentados em altura (componente vertical do impulso) e em comprimento (componente horizontal do impulso). Deve-se inverter a posição e trocar as duplas a cada execução de exercício.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

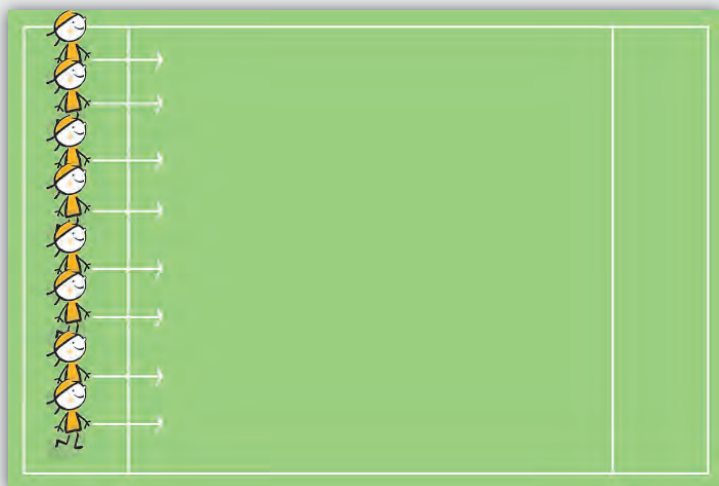
Saída certa.

2. Objetivo: corrida de velocidade.

3. Material: nenhum.

4. Descrição: correr variando as posições de saída e executar o movimento de chegada projetando o peito a frente.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

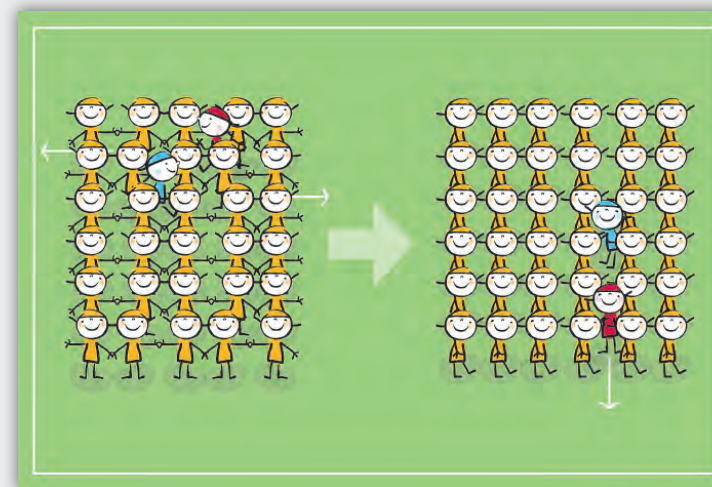
Labirinto.

2. Objetivo: corrida de velocidade.

3. Material: nenhum.

4. Descrição: um aluno será o pegador e outro será fugitivo. Estes deverão correr entre as fileiras formadas pelos alunos que estarão de mãos dadas, sendo estas as vias para o pegador e o fugitivo. As fileiras estarão uma atrás da outra. Ao sinal do professor, os alunos das fileiras deverão soltar as mãos realizar o giro para a direita ou esquerda (previamente definido) e dar as mãos novamente. Nesta situação, novas vias serão constituídas.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

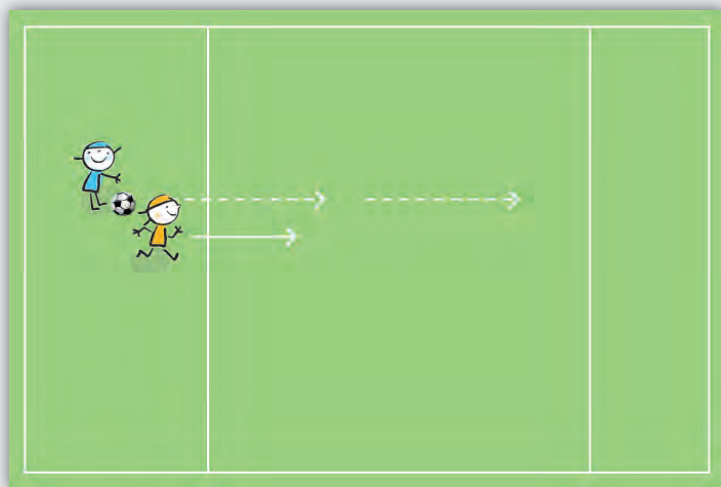
Cheguei primeiro.

2. Objetivo: corrida de velocidade.

3. Material: pelota.

4. Descrição: partindo da posição de cinco apoios, o aluno ao perceber a bola rolada ultrapassando-o deverá executar a partida, tentar alcançá-la e chutá-la em direção ao fundo da quadra antes que a mesma ultrapasse a linha demarcada.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

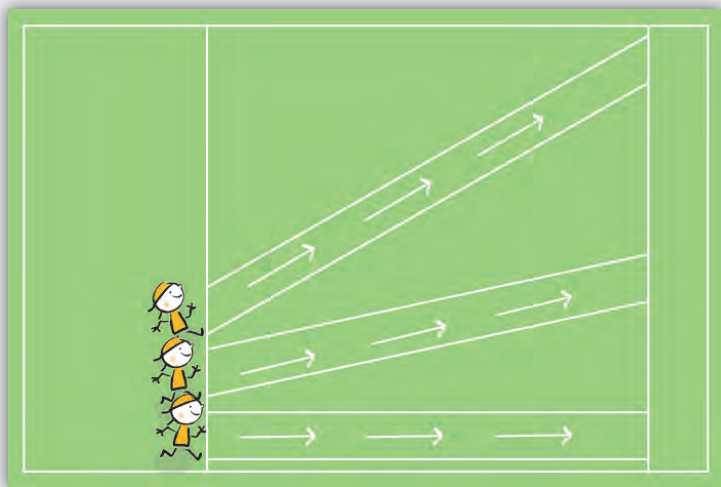
Corridas em retas.

2. Objetivo: corrida de velocidade.

3. Material: cones.

4. Descrição: serão constituídas três retas posicionadas de formas diferentes. Os alunos realizarão as corridas em grupos de três, sendo a partida dada pelo professor. Será registrada a ordem ou o tempo de chegada dos participantes.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

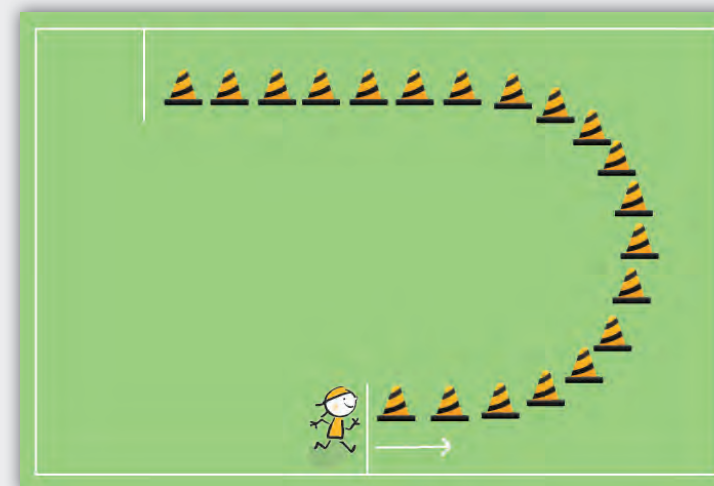
Corrida na reta e na curva.

2. Objetivo: corrida de velocidade.

3. Material: cones.

4. Descrição: deverá ser realizada corrida de velocidade na curva e reta. Pode ser um aluno ou mais, marcando o tempo ou observando as colocações de chegada. Pode-se colocar um aluno correndo por dentro e ou outro por fora dos cones.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

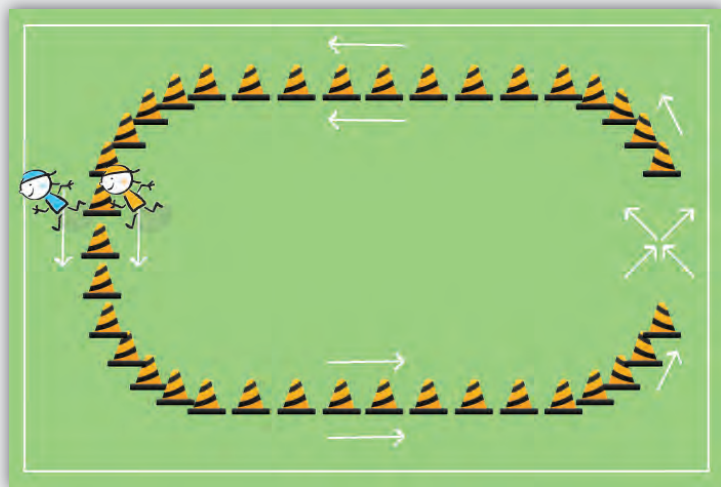
Corrida cruzada.

2. Objetivo: corrida de velocidade.

3. Material: cones.

4. Descrição: serão constituídas duplas de alunos preferencialmente com condições físicas equivalentes. Os alunos realizarão a volta completa sendo que se a primeira metade da volta for realizada por dentro dos cones, a segunda será executada por fora. Para tal, o aluno deverá utilizar a abertura existente para sair ou entrar na roda demarcada com os cones.

5. Desenho





Atletismo

CAPÍTULO

José Mauro Silva Vidigal
Adriana Antunes Vieira

8.2 Lançamentos

ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

Lança pelota.

2. Objetivo: lançamento de pelota (dardo).

3. Material: pelota.

4. Descrição: durante 30 segundos, o aluno deverá lançar o maior número possível de pelotas encontradas no centro da quadra com o objetivo das mesmas ultrapassarem a linha de fundo em voo.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

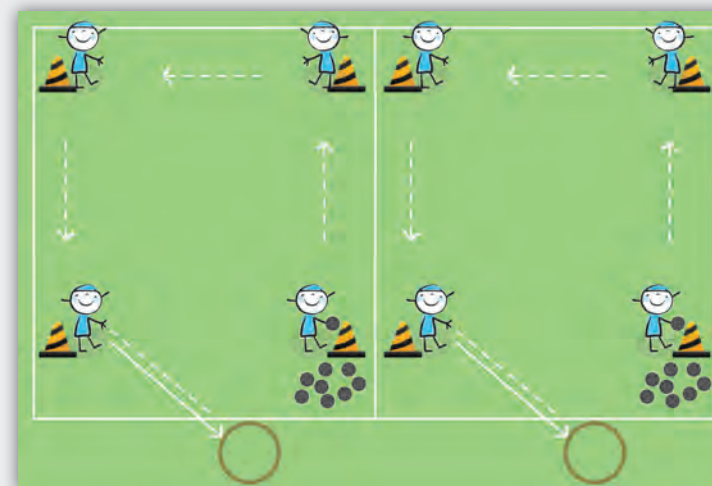
Lança rápido.

2. Objetivo: lançamento da pelota (dardo).

3. Material: cones, pelotas e arcos.

4. Descrição: a quadra será dividida em duas partes que corresponderão aos campos de dois grupos. Cada grupo será composto por quatro alunos que se posicionarão ao lado de um dos quatro cones posicionados nas extremidades do campo. Ao lado do cone do aluno A, terão várias pelotas. Este aluno deverá lançar a pelota para o aluno B, este para o C e finalizando, este para o aluno D, para que este último coloque as pelotas recebidas dentro do arco de seu grupo que estará do lado de fora da quadra. O professor dará um sinal para iniciar a atividade. Realizar rodízio de posição.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

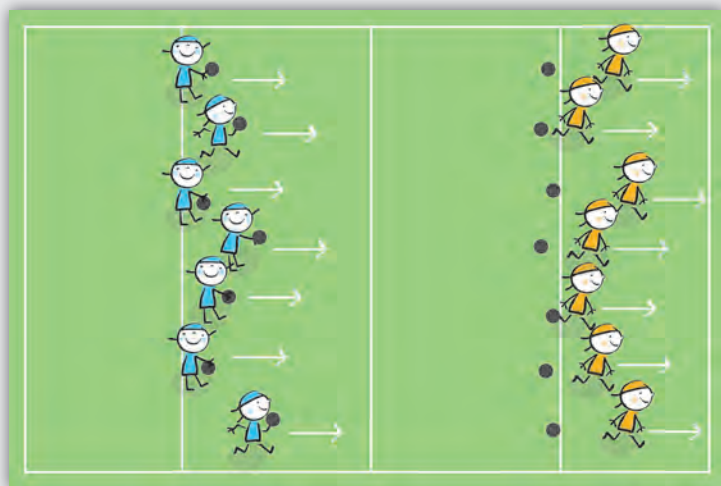
Queima depressa.

2. Objetivo: lançamento de pelota (dardo).

3. Material: bolas de borracha.

4. Descrição: dois grupos, sendo um identificado como par e o outro grupo ímpar. Cada grupo ficará sentado próximo à linha das bolas, estando um grupo de cada lado. O professor dirá um número, se for ímpar o grupo correspondente deverá pegar a bola e realizar o deslocamento até a linha central lançando a bola visando acertar o aluno de sua dupla que deverá fugir realizando a corrida em direção à linha de fundo.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

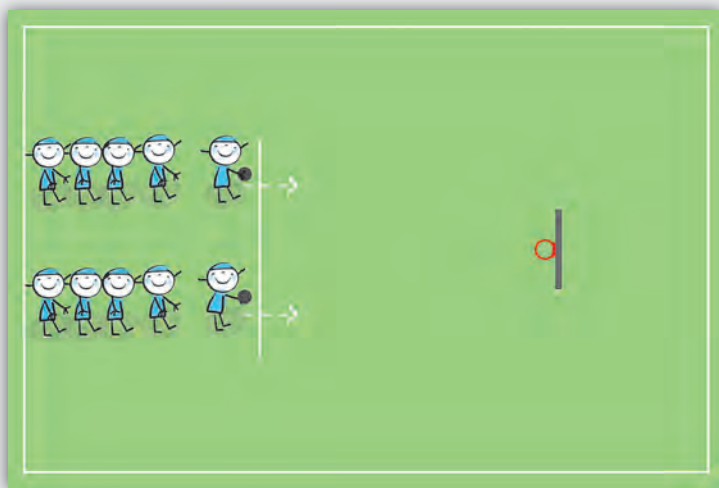
Lance livre.

2. Objetivo: lançamento da pelota (dardo).

3. Material: bolas de borracha ou pelotas.

4. Descrição: dois grupos posicionados em fila de frente para a tabela de basquete. Estes deverão fazer lançamentos com a bola objetivando acertar a tabela, o quadrado central ou a cesta.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

Acerte as bolas.

2. Objetivo: lançamento da pelota (dardo).

3. Material: bolas de vôlei, bolas de borracha ou pelotas.

4. Descrição: dois grupos estarão posicionados em lados opostos da meia quadra. No centro haverá uma bola alvo. Os integrantes das equipes realizarão lançamentos visando acertar e deslocar a bola alvo em direção à linha de demarcação o lado do grupo adversário. O grupo deverá evitar que a bola alvo ultrapasse a linha que delimita seu campo também executando lançamentos visando acertar a mesma. A quadra só poderá ser invadida para pegar as bolas lançadas.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

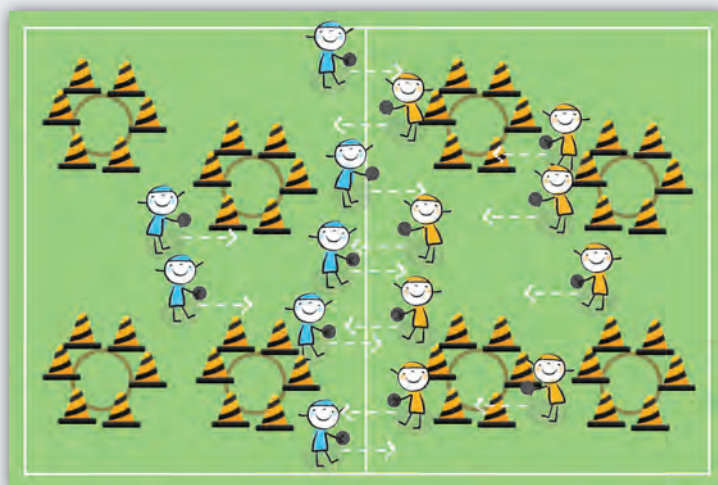
Acerte o alvo.

2. Objetivo: lançamento da pelota (dardo).

3. Material: arcos, cones, pelotas e bolas borracha.

4. Descrição: o campo de jogo pode ser dividido pela rede de voleibol ou com um elástico. Serão constituídos quatro setores (círculos montados com cones nos quais se coloca um arco no centro). Os grupos recebem a mesma quantidade de pelotas ou bolas de borracha com o objetivo de acertar as bolas dentro dos arcos no centro dos setores. Os alunos do grupo adversário podem tentar impedir que as bolas caiam e acertem o arco sem invadir o setor delimitado pelos cones.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

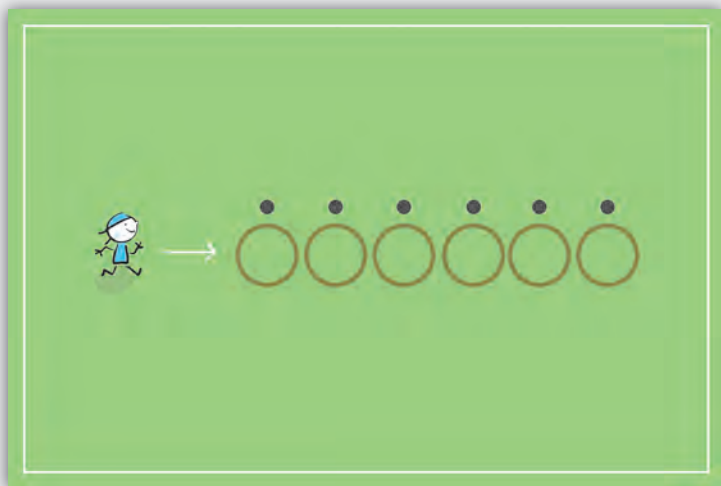
Anda e lança.

2. Objetivo: lançamento da pelota (dardo).

3. Material: arcos e pelotas.

4. Descrição: o aluno deverá dar um passo posicionando a perna oposta ao braço que empunha a pelota no arco. Estando com os dois pés apoiados no chão deverá executar o lançamento o mais longe possível.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

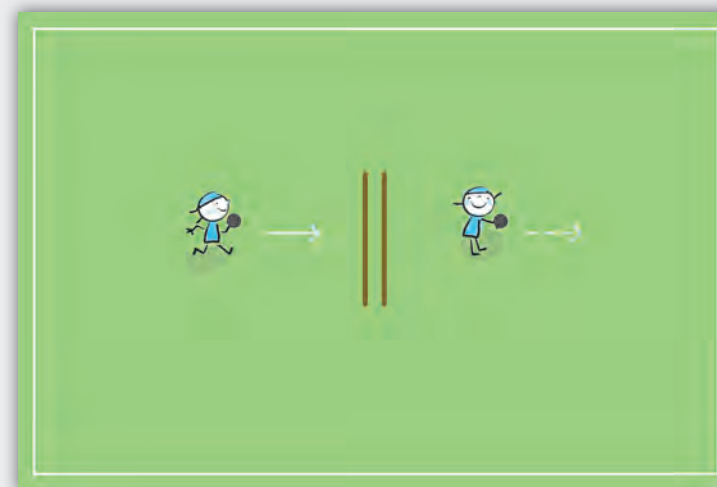
Salta e lança.

2. Objetivo: lançamento da pelota (dardo).

3. Material: pelota e bastões de madeira ou cordas.

4. Descrição: o aluno deverá saltar o obstáculo impulsionando com a perna oposta ao braço que empunha a pelota, estando com os dois pés no chão, deverá lançar a pelota na maior distância possível.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

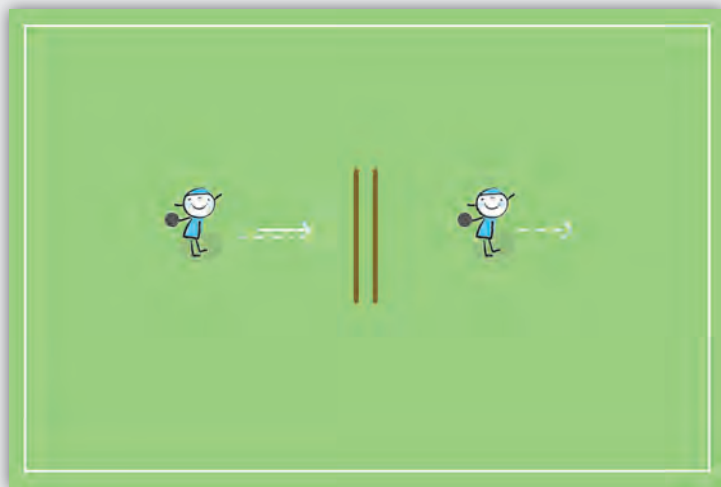
Corre, salta e lança.

2. Objetivo: lançamento da pelota (dardo).

3. Material: pelota.

4. Descrição: o aluno deverá realizar a corrida inicial posicionando o braço que empunha a pelota estendido para trás, realiza a transposição do obstáculo impulsionando com a perna oposta que empunha o implemento e, estando com os dois pés no chão, realizar o lançamento na maior distância possível.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

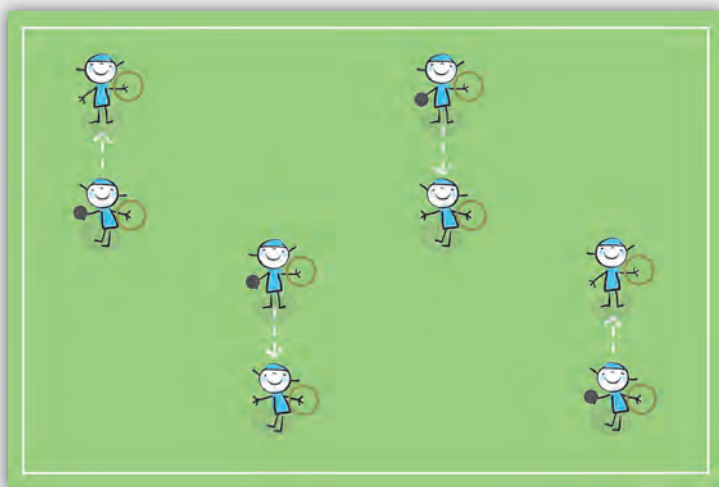
Troca troca.

2. Objetivo: lançamento da pelota (dardo).

3. Material: arcos, pelota ou bola de borracha.

4. Descrição: em dupla, um de frente para o outro, cada aluno girando um arco com um dos braços. Os alunos deverão executar lançamentos para o outro integrante de sua dupla sem deixar nenhum dos objetos cair.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

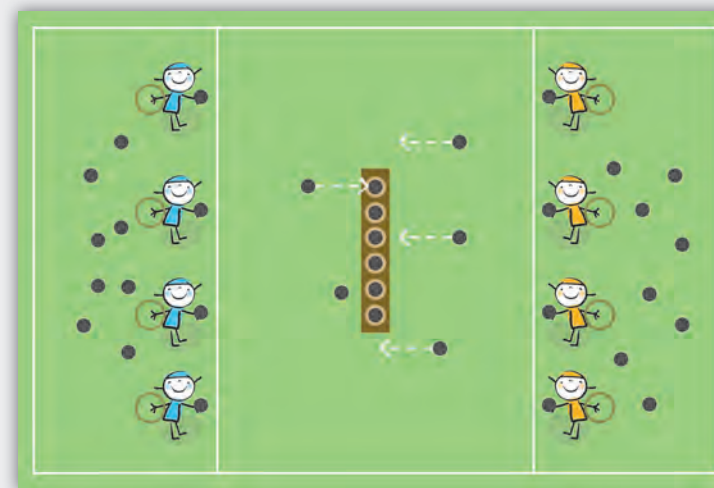
Alvo pesado.

2. Objetivo: lançamento da pelota (dardo).

3. Material: plinto, medicinebol, bolas de borrachas e arcos.

4. Descrição: colocar alguns medicinebols de diferentes pesos (2 a 5 kg) posicionados um ao lado do outro sobre um plinto ou outro equipamento com aproximadamente 1,50 m de altura. Os alunos giram um arco no braço não dominante e de posse de bolas de borracha (de iniciação) deverão realizar lançamentos em direção aos medicinebols com o objetivo de fazer com que as mesmas caiam no chão.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

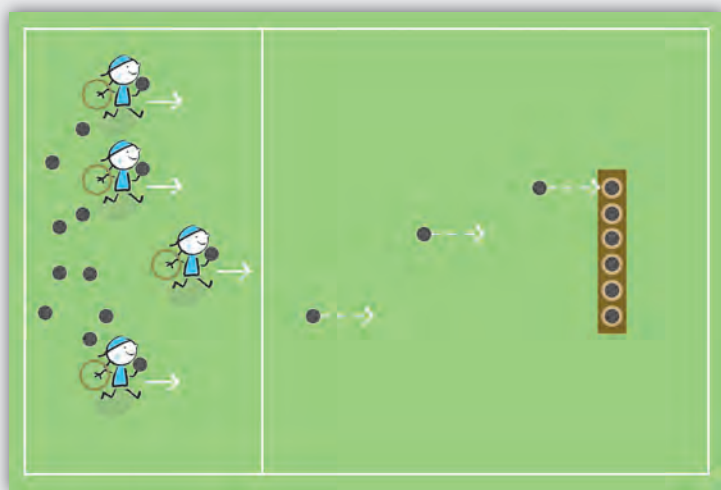
O alvo e peso pesado.

2. Objetivo: lançamento da pelota (dardo).

3. Material: plinto, medicinebol, bolas de borracha e arcos.

4. Descrição: colocar alguns medicinebols de diferentes pesos (2 a 5 kg) posicionados um ao lado do outro sobre um plinto ou outro equipamento com aproximadamente 1,50 m de altura posicionado no fundo da quadra. Os alunos giram um arco em dos braços e de posse de uma bola executam a corrida e lançam em direção aos medicinebols alvos com o objetivo de fazer com que as mesmas caiam no chão. Devem-se aumentar as distâncias dos lançamentos.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

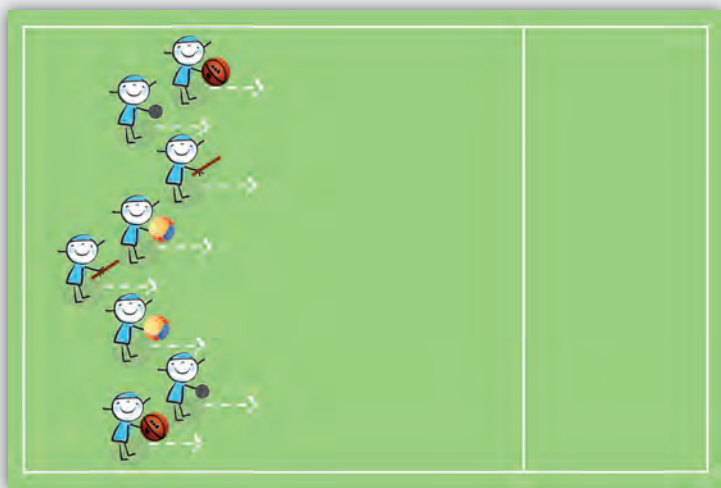
Lança tudo.

2. Objetivo: lançamento (dardo) e arremesso (peso).

3. Material: medicinebol, bola de basquete, dardo, pelota, bola de borracha, bastão, bola de tênis, entre outros.

4. Descrição: os alunos deverão realizar lançamentos ou arremessos com os diferentes materiais a fim de fazer com que ultrapassem uma linha.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

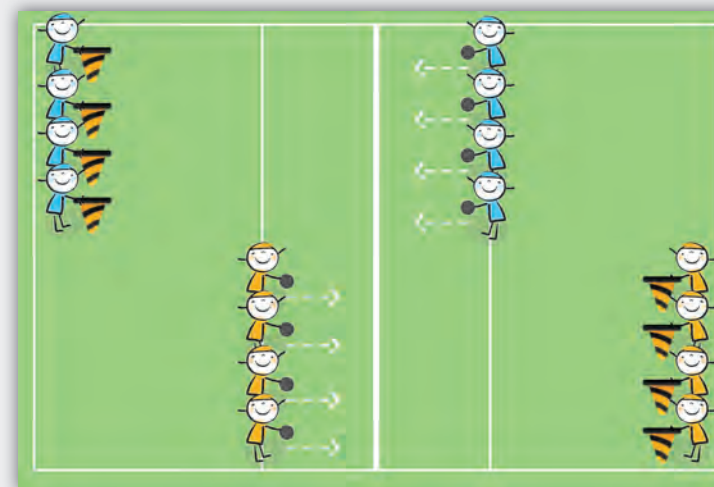
Lance que eu recebo.

2. Objetivo: lançamento (dardo) e arremesso (peso).

3. Material: cones, medicinebols, bolas de basquete, bolas de borracha, pelotas e bolinha de tênis.

4. Descrição: dividir os alunos em grupos que serão posicionados da seguinte forma: metade do grupo em posse de pequenas bolas (tênis, pelota, borracha etc) ficará posicionada na linha de 3 m da quadra de vôlei, enquanto os outros integrantes do grupo permanecerão segurando os cones na posição invertida, como se fossem um funil. Este segundo grupo formará uma fileira no fundo da quadra contrária de frente para seus colegas. Os alunos que estão com as bolas deverão lançar ou arremessar sobre a rede de vôlei em direção ao seu colega que está com o cone que tentará recepcionar as bolas lançadas.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

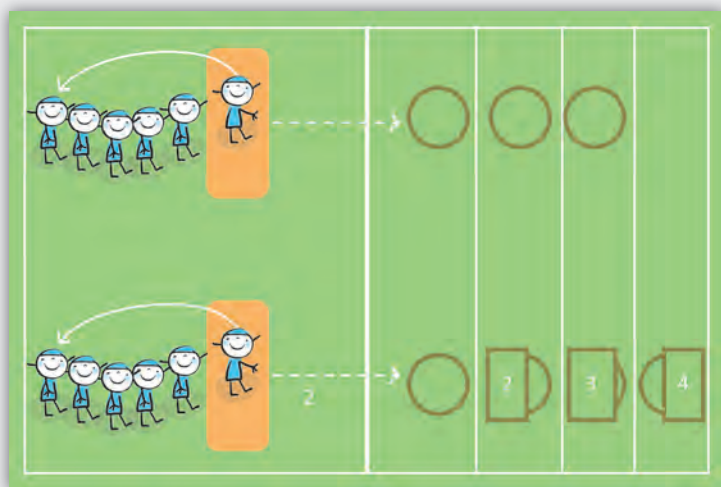
Lance total.

2. Objetivo: lançamento (dardo) e arremesso (peso).

3. Material: colchonete, medicinebols, pelotas, pesos, bolas de vôlei, basquete, handebol, futsal, arcos e giz.

4. Descrição: alunos organizados em dois grupos. O primeiro de cada grupo posiciona em cima do colchonete. Em cada lançamento ou arremesso, o aluno deverá posicionar de forma diferente. Será orientado a lançar ou arremessar o implemento em direção ao alvo. Os alvos serão arcos ou setores previamente desenhados no chão. O aluno deverá arremessar ou lançar de maneiras diferentes de acordo com o implemento.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

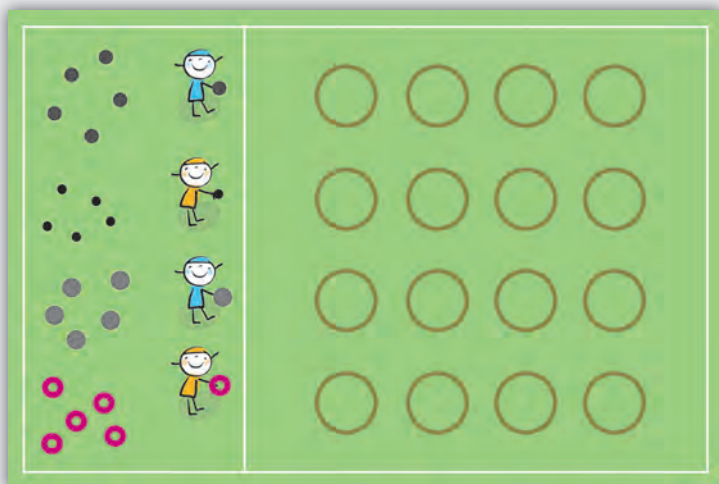
Variação legal.

2. Objetivo: lançamento (dardo) e arremesso (peso).

3. Material: bolas de diferentes tamanhos e pesos, e arcos.

4. Descrição: os alunos deverão executar lançamentos ou arremessos do setor demarcado visando acertar alvos colocados em distâncias crescentes. Deverá haver a variação dos gestos (lançamentos e arremessos) e das bolas – menores e mais leves para maiores e mais pesadas.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

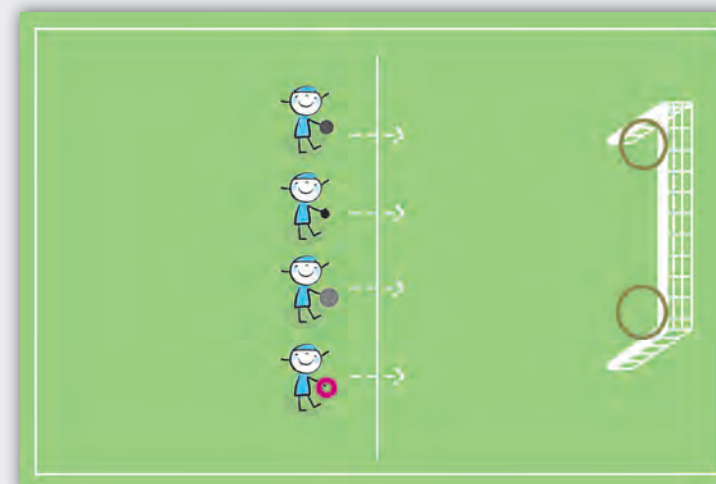
Acerte o arco.

2. Objetivo: lançamento (dardo) e arremesso (peso).

3. Material: medicinebol, pelotas, pesos, bolas de tênis e arcos.

4. Descrição: os alunos deverão realizar lançamentos e arremessos de diferentes implementos (bolas variadas, pelotas e medicinebols) a fim de acertar arcos amarrados no gol. A cada tentativa variar distância do lançamento ou arremesso.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

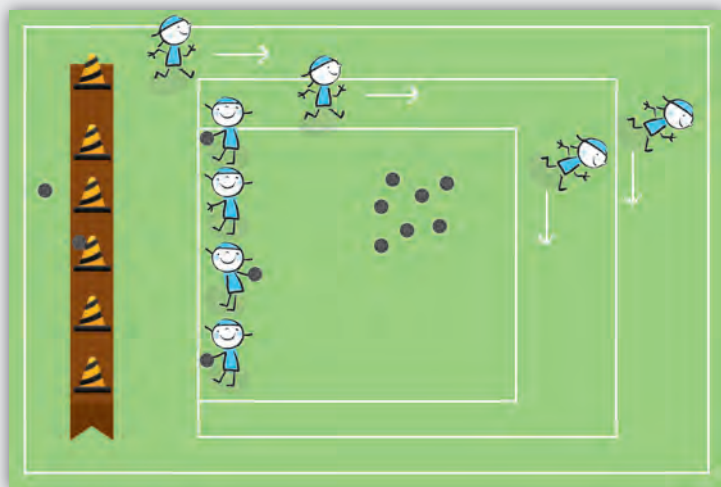
Lança e corre.

2. Objetivo: lançamento (dardo) e arremesso (peso).

3. Material: bancos suecos, cones e pelotas.

4. Descrição: distribuir cinco cones em cima do banco sueco na linha de fundo da quadra. Na outra metade da quadra, deverão ser desenhados dois quadrados, um menor dentro do maior. Serão constituídos que se posicionarão em frente ao banco sueco e atrás de uma linha demarcatória. O primeiro aluno deverá lançar ou arremessar o implemento definido, tentando derrubar um dos cones. Se derrubar, dará a volta no percurso menor que compreende o espaço entre os dois quadrados desenhados e se errar dará a volta no percurso maior que compreende no espaço de fora do quadrado maior. O aluno seguinte só poderá realizar sua tentativa quando o anterior tiver completado o percurso.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

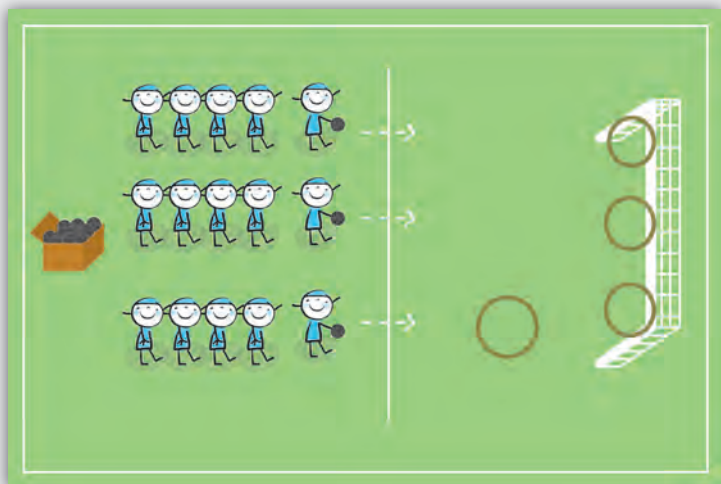
Acerte se for capaz.

2. Objetivo: lançamento (dardo).

3. Material: arcos, cordas, cones e bolinhas de tênis, bolas de borracha e pelotas.

4. Descrição: três arcos devem ser amarrados em cordas e pendurados na trave do gol. Serão formados três grupos que ficarão de frente para o gol em que os arcos estarão pendurados. Duas caixas de papelão com bolas de borracha, bolinhas de tênis ou pelotas serão colocadas no meio da quadra. Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada coluna deverá correr até a caixa, pegar uma bola, correr para a linha da área e efetuar o lançamento com o objetivo de acertar os arcos pendurados na trave. Após o lançamento, o aluno corre para sua fila e o segundo aluno corre para executar sua tentativa. A distância da linha de lançamento deve ser modificada gradativamente.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

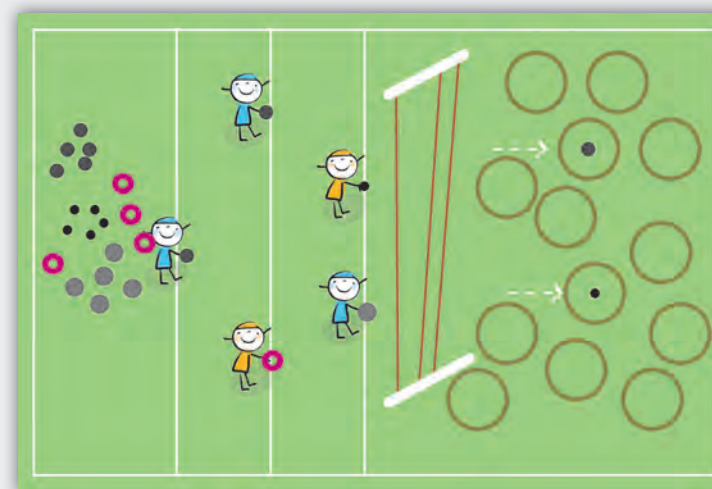
Por cima do muro.

2. Objetivo: lançamento (dardo) e arremesso (peso).

3. Material: arcos, bolas variadas, pelotas e medicinebol.

4. Descrição: alunos deverão lançar ou arremessar os implementos por cima da corda visando os alvos. Poderão ser colocadas cordas em diferentes alturas ou uma corda fixada em pontos com diferentes alturas, estando a corda, neste último caso, inclinada. Os alunos deverão variar os locais de execução dos lançamentos ou arremessos tanto no sentido lateral como em distância em relação à rede.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

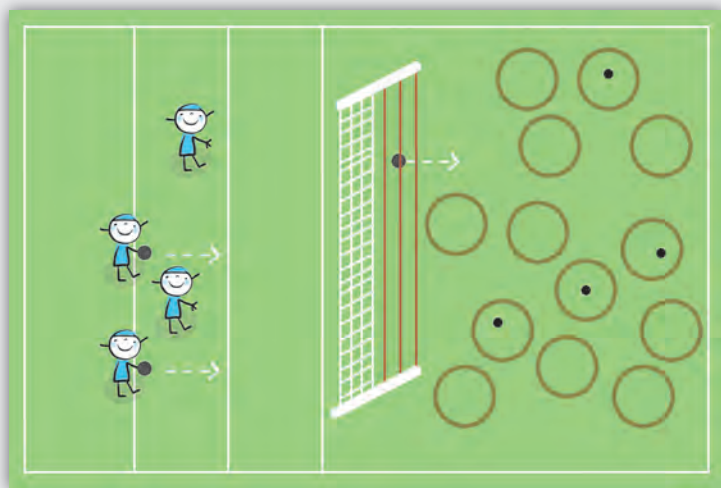
Pela fresta do muro.

2. Objetivo: lançamento (dardo) e arremesso (peso).

3. Material: rede de vôlei, varas ou outro suporte de maior altura, elástico, cordel ou corda, bolas, pelotas e medicinebols.

4. Descrição: arremessar ou lançar os implementos de diferentes distâncias fazendo com que os mesmos passem por cima da rede e entre setores demarcados em diferentes alturas por cordas fixadas em varas ou outro suporte preso nos postes de vôlei, tendo como objetivo acertar os alvos.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

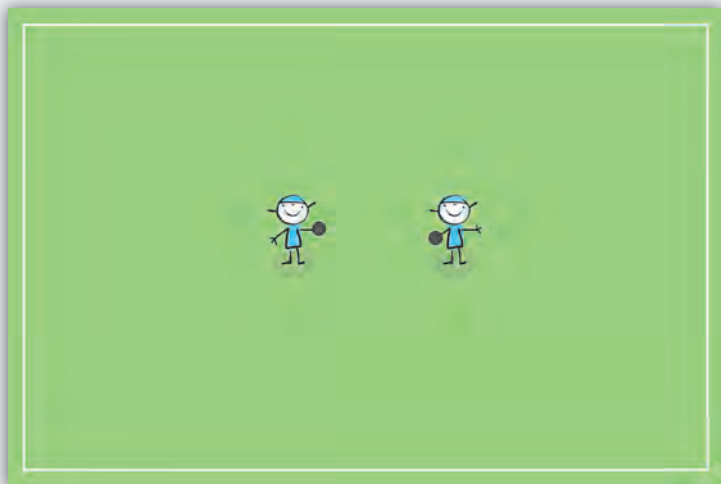
Giros durante o voo.

2. Objetivo: lançamento e arremesso.

3. Material: bolas variadas e medicinebols.

4. Descrição: o aluno deverá lançar a bola para o alto e dar um determinado número de voltas/giros (rodar sobre o próprio eixo) e pegar a bola antes dela tocar no chão. O número de voltas será aumentado gradualmente.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

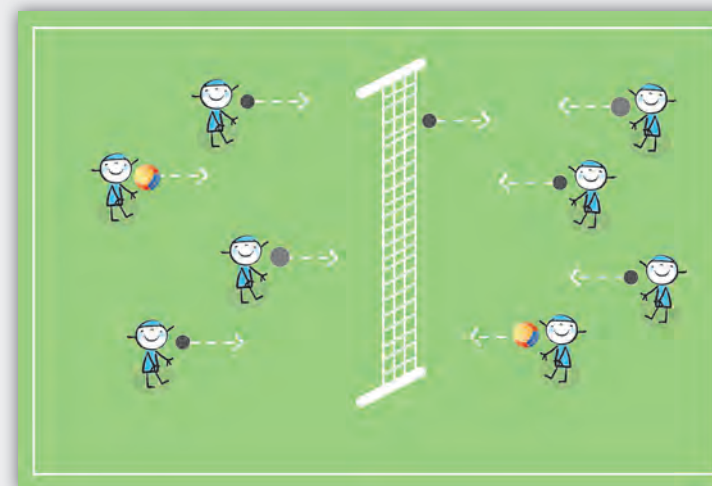
Lançamentos livres.

2. Objetivo: lançamento (dardo) e arremesso (peso).

3. Material: bolas variadas e medicinebols.

4. Descrição: os alunos posicionados aleatoriamente no espaço deverão executar lançamentos ou arremessos entre si (usando uma ou duas mãos). A rede de vôlei poderá ser usada como um obstáculo adicional. Serão usadas bolas de diferentes pesos e tamanhos.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

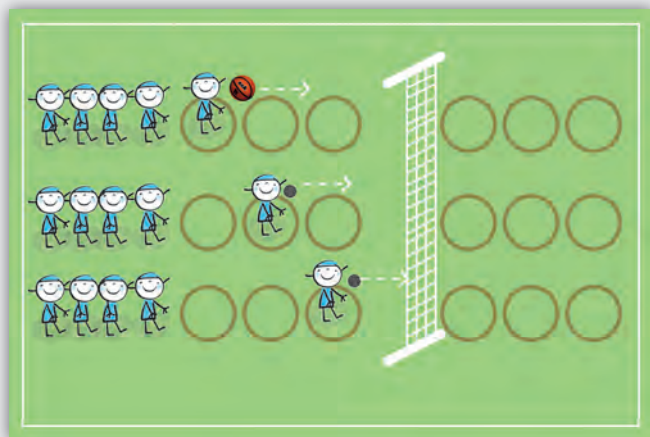
Lançamento dos setores.

2. Objetivo: lançamento (dardo) e arremesso (peso).

3. Material: bolas de handebol ou futsal, bolas de basquete e medicinebols, rede de vôlei ou corda e arcos.

4. Descrição: dividir o espaço em seis setores, três setores de cada lado da rede ou corda suspensa; em cada setor serão colocados três arcos. Os alunos formarão filas atrás de cada arco no fundo da quadra. No primeiro setor, os alunos realizarão lançamento da pelota sobre a rede, direcionados aos arcos do setor de fundo (mais distante) do outro lado da quadra. Avançam um setor e arremessam uma bola de basquete com as duas mãos sobre a rede, direcionada aos arcos do setor do meio da outra metade da quadra. Avançam para o setor mais próximo da rede e arremessam o medicinebol com uma mão em direção aos arcos do setor mais próximo da rede da quadra oposta. Todos os implementos serão lançados ou arremessados por cima da rede ou corda fixada.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

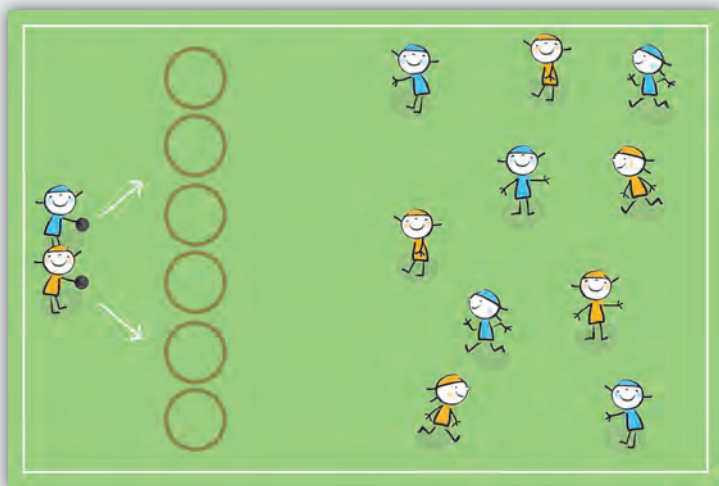
Arco certo.

2. Objetivo: lançamento (dardo).

3. Material: bolas de borracha e arcos.

4. Descrição: dois grupos participarão da atividade. Um aluno de cada grupo ficará na linha de fundo da quadra, os demais alunos ficarão na metade oposta da quadra. Ao sinal do professor, esses deverão pegar uma bola, correr em direção a um dos arcos e, posicionando o pé oposto à mão que segura a bola dentro do mesmo, tentar acertar um aluno do grupo adversário.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

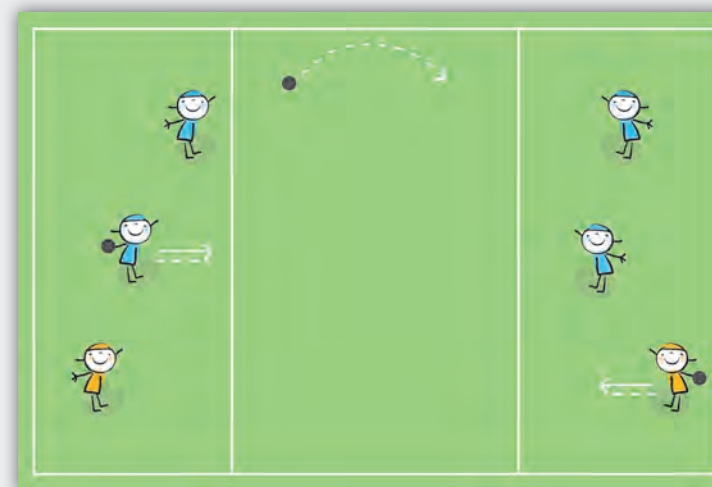
Lançamento veloz.

2. Objetivo: lançamento (dardo).

3. Material: bolas de borracha.

4. Descrição: o aluno irá se posicionar com o braço totalmente estendido para trás e com os pés posicionados próximos. A partir de então, o aluno irá executar três passos, sendo o primeiro com a perna oposta ao membro que empunha a bola. No passo final irá realizar uma parada brusca e fará o lançamento em continuidade ao bloqueio. A velocidade de realização da sequência de movimentos deverá ser aumentada gradualmente. Esta atividade poderá ser realizada em duplas estando um de frente para o outro, podendo ser modificada a distância entre os dois.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

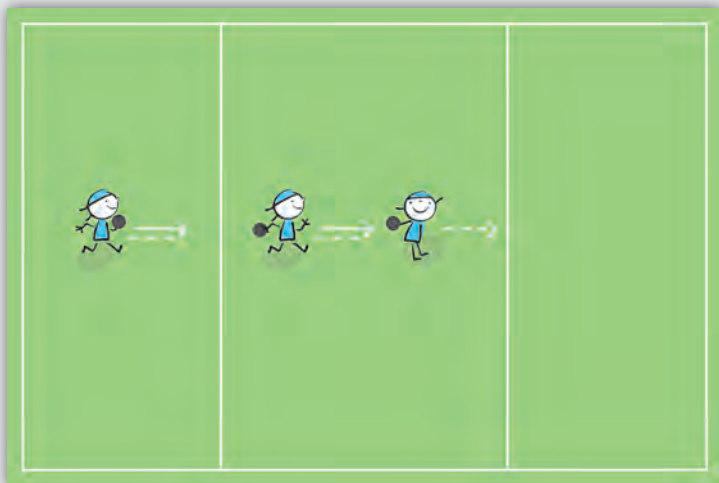
Lançamento completo.

2. Objetivo: lançamento (dardo).

3. Material: pelotas.

4. Descrição: os alunos deverão realizar uma corrida inicial até a primeira linha demarcada no chão e depois, continuando a corrida, posicionar o braço que empunha a pelota totalmente estendido para trás para, então, executar o lançamento antes da segunda linha demarcatória (linha de retenção). O aluno não poderá pisar e nem ultrapassar a linha de retenção de corrida.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

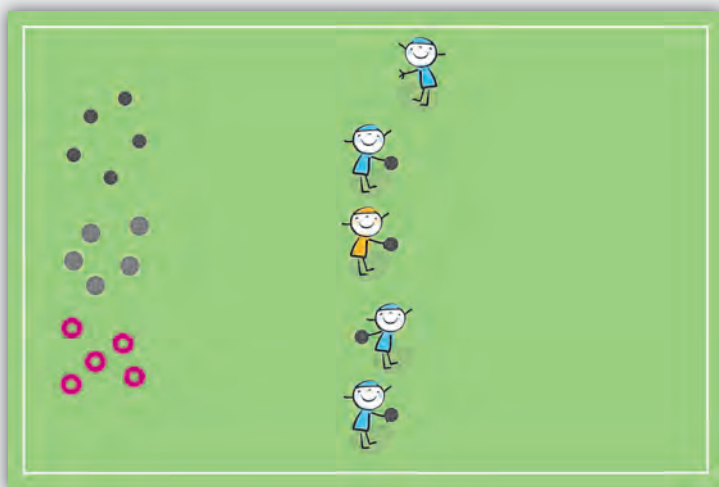
Mestre do lançamento.

2. Objetivo: lançamento e arremesso.

3. Material: bolas variadas, medicinebols, bastões, arcos, entre outros dispositivos.

4. Descrição: um aluno será designado pelo mestre e irá fazer lançamentos e ou arremessos com os dispositivos disponíveis com movimentações variadas e diferentes formas de empunhadura. Os demais alunos deverão imitá-lo.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

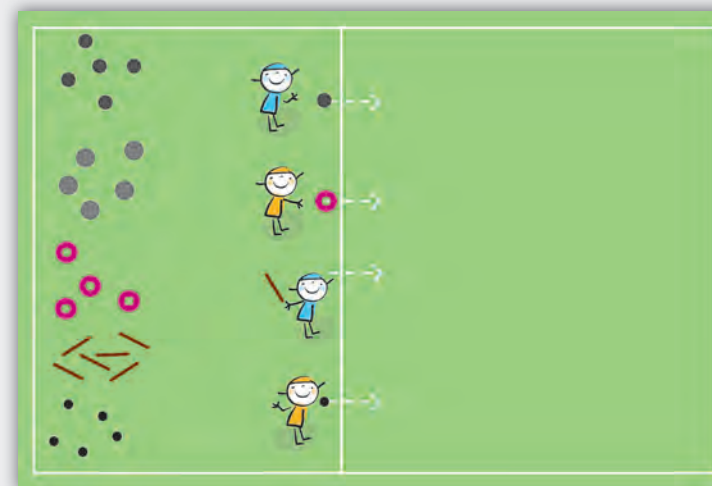
Decobrando os lançamentos I.

2. Objetivo: lançamento.

3. Material: bolas variadas, bastões, arcos, entre outros dispositivos.

4. Descrição: o aluno deverá executar lançamentos usando diferentes dispositivos. Os lançamentos deverão ser variados em relação a diferentes aspectos: (1) com diferentes movimentos dos braços (com flexão e extensão do cotovelo ou mantendo o cotovelo todo o tempo estendido); (2) realizados com diferentes amplitudes de movimentos dos braços (cotovelos semiflexionados ou totalmente estendidos); (3) lançando o dispositivo em diferentes ângulos de projeção; (4) lançando o dispositivo em diferentes ângulos de posição (quando o objeto a ser lançado permitir), e entre outros pontos verificados.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

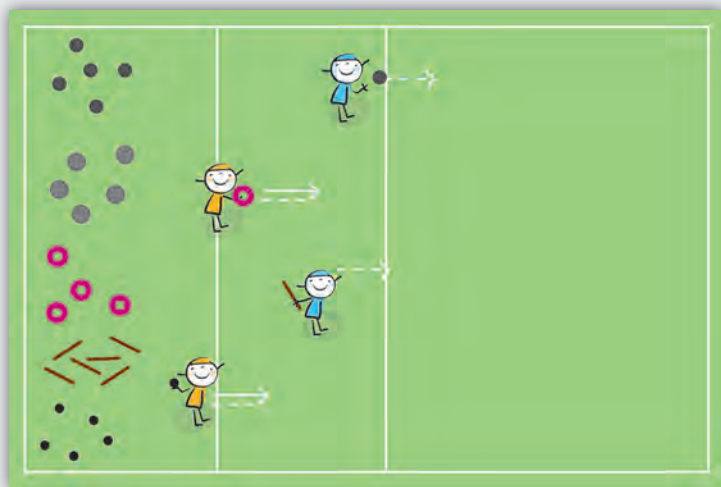
Descobrimdo os lançamentos II.

2. Objetivo: lançamentos.

3. Material: bolas variadas, bastões, arcos, entre outros dispositivos.

4. Descrição: lançar diferentes dispositivos realizando deslocamentos com três, cinco ou mais passos, andando e correndo, com diferentes ângulos de projeção e com diferentes ângulos de posicionamento dos referidos dispositivos (quando o objeto a ser lançado permitir).

5. Desenho





Atletismo

CAPÍTULO

José Mauro Silva Vidigal
Adriana Antunes Vieira

8.3 Saltos

ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

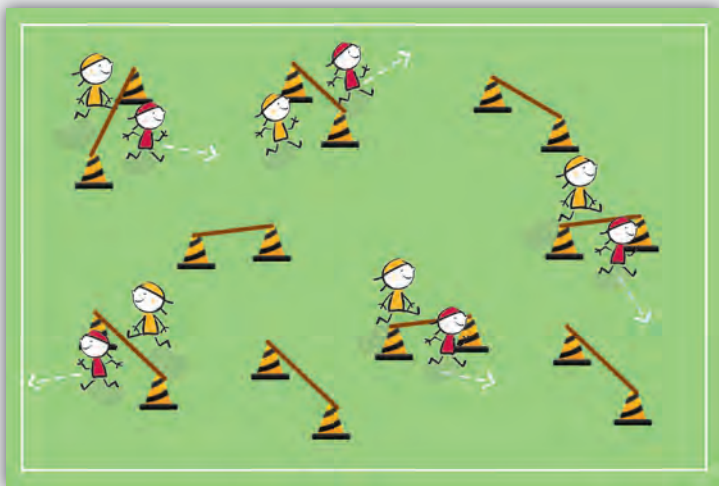
Pega-pega de salto.

2. Objetivo: corrida e salto.

3. Material: cones grandes e elásticos.

4. Descrição: um elástico será suspenso por dois cones que serão distribuídos pela quadra. Os alunos serão organizados em duplas, e um aluno terá que pegar o outro colega de sua dupla. O objetivo será fugir do pegador saltando sobre os elásticos. Se o aluno conseguir saltar sobre dez elásticos sem ser pego, somam-se pontos, se ele for pego antes de completar dez saltos passa a ser o pegador.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

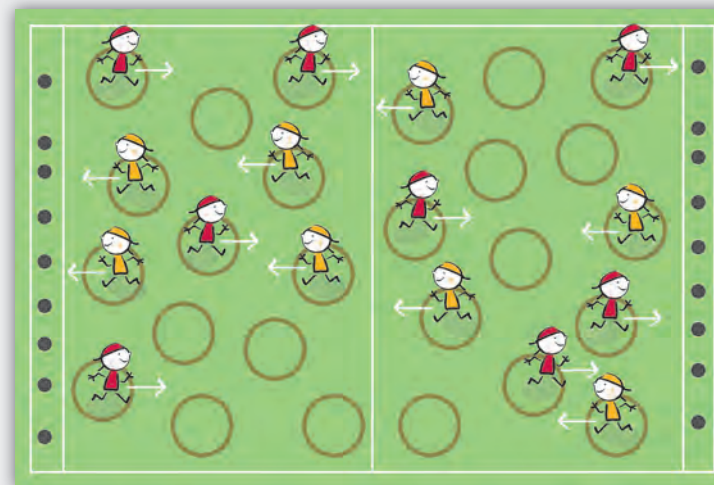
Atravessando o rio.

2. Objetivo: saltos (distância e triplo).

3. Material: arcos e bolas.

4. Descrição: os alunos serão divididos em dois grupos que se posicionarão nos fundos da quadra que também será dividida em duas partes, em dois 'campos'. Vários arcos serão distribuídos dentro da quadra a uma distância de aproximadamente 1,5 m entre eles. O número de arcos deverá ser superior ao número de alunos que participam do jogo. As bolas estarão no final da quadra. Ao sinal do professor, os grupos deverão saltar pisando dentro dos arcos com o objetivo de alcançar o campo adversário, pegar uma bola e retornar ao seu campo.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

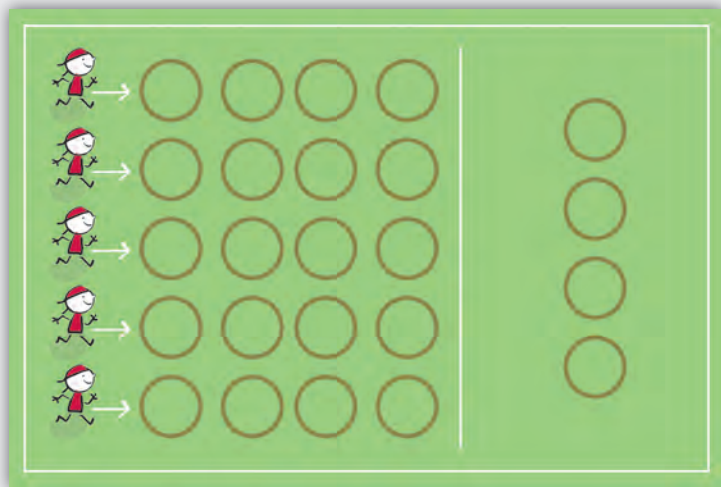
Noarcou.

2. Objetivo: saltos (distância e triplo).

3. Material: arcos e uma corda ou giz.

4. Descrição: serão colocados arcos em fileiras a partir da linha de fundo da quadra até uma corda ou linha demarcatória. Depois, deve-se colocar mais uma linha de arcos com menor quantidade que as linhas anteriores a uma distância da linha demarcatória ou corda. Os alunos deverão se posicionar na linha de fundo e ao sinal do professor saltar dentro dos arcos de sua fileira para, posteriormente, saltar dentro de um dos arcos posicionados após a linha. Ganham pontos os alunos que conseguirem saltar dentro de um dos arcos da última fileira.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

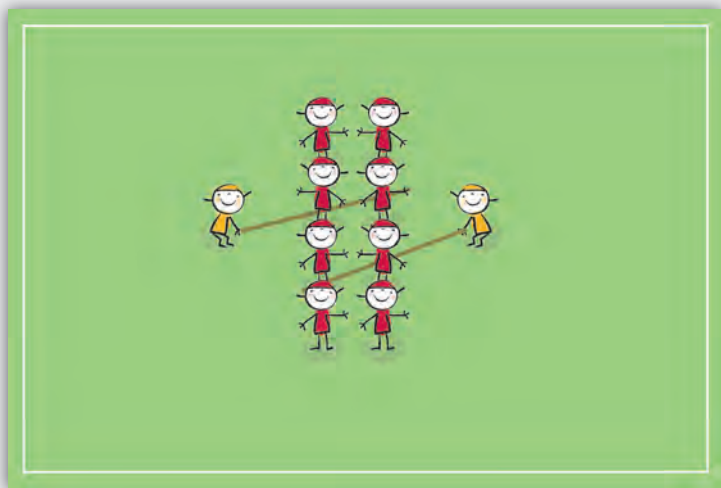
Corda maluca.

2. Objetivo: salto (impulsão).

3. Material: duas cordas.

4. Descrição: os alunos serão organizados em filas. Outro aluno de posse de uma corda posicionado a uma distância de acordo com o comprimento da mesma irá fazer movimentos circulares passando-a muito próxima do chão. Os alunos enfileirados deverão saltar a corda com a sua aproximação. A forma de saltar poderá ser orientada pelo professor, ex.: saltar impulsionando com as duas pernas simultaneamente, impulsionar com uma e cair com a outra, impulsionar com uma perna e cair com a mesma. Outra possibilidade de variação é colocar duas cordas sendo rodadas alternadamente.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

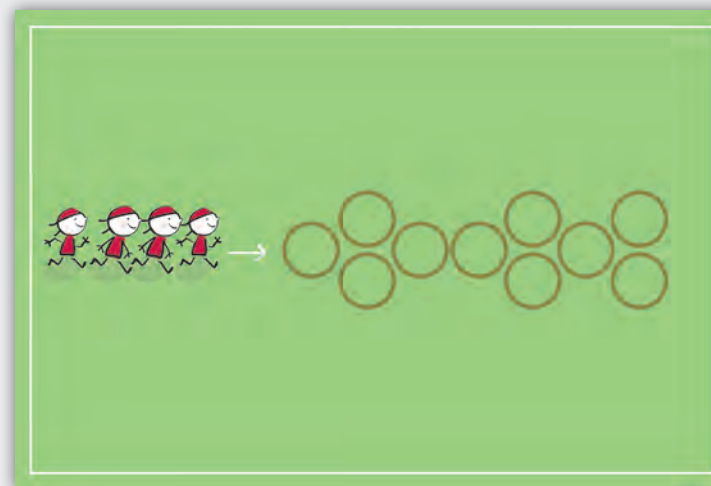
Amarelinha adaptada.

2. Objetivo: salto (distância e triplo).

3. Material: arcos.

4. Descrição: delimitar diferentes formatos para o jogo de amarelinha com arcos no chão. Variar as formas de realização do impulso e da queda.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

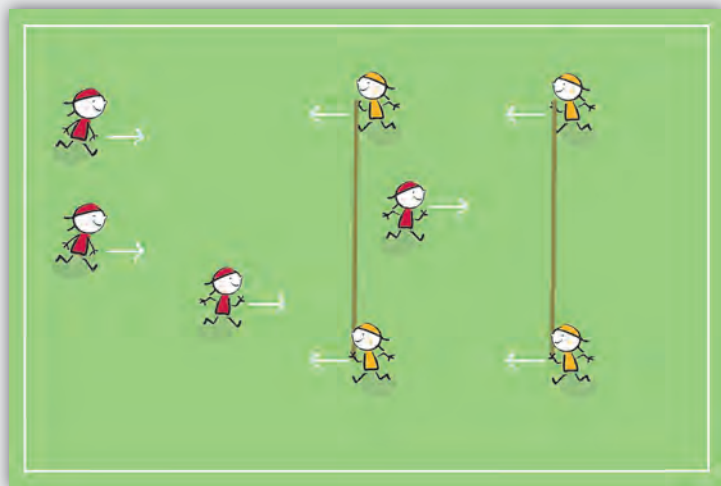
Salto da corda.

2. Objetivo: saltos.

3. Material: cordas.

4. Descrição: os alunos reunidos de um lado da quadra irão correr em direção ao outro lado enquanto outros dois alunos que seguram uma corda grande irão correr na direção do grupo de alunos. Com a aproximação da corda, os alunos deverão executar um salto transpondo-a sem tocá-la. Uma possibilidade de variação é colocar duas cordas para serem saltadas.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

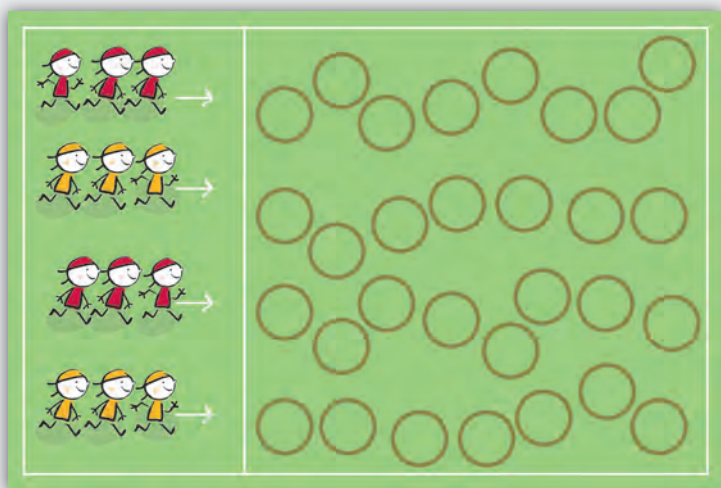
Impulsos variados.

2. Objetivo: saltos (distância e triplo – impulso).

3. Material: arcos.

4. Descrição: posicionar os alunos em filas de frente para diferentes sequências de arcos posicionados no chão. Os alunos deverão realizar uma pequena corrida e saltar os arcos impulsionando dentro no interior dos mesmos. Algumas possibilidades de sequências são: impulsos com pernas alternadas; impulsos com uma única perna; impulsos alternados dois a dois – ex.: direita-direita-esquerda-esquerda e dois impulsos com a mesma perna e o terceiro com a perna oposta.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

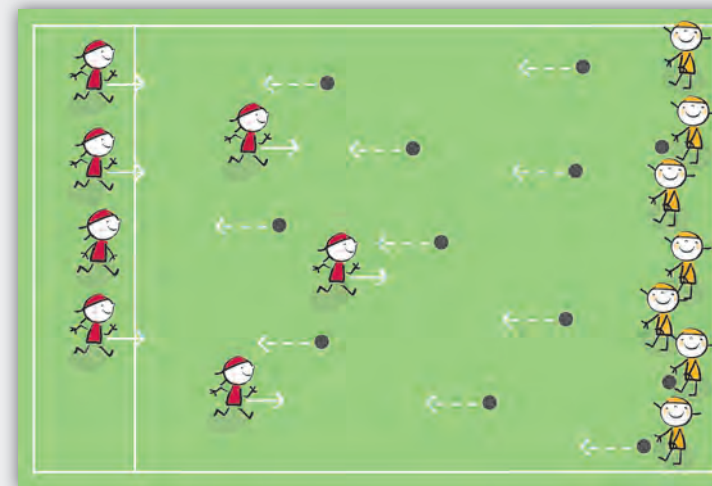
Salte quem puder.

2. Objetivo: saltos.

3. Material: bolas de basquete, bolas de vôlei e bolas de iniciação.

4. Descrição: os alunos serão divididos em dois grupos que ficarão posicionados nos fundos da quadra. Os integrantes de um dos grupos ficarão de posse de bolas que serão roladas em direção dos alunos do outro grupo que correrão em direção ao lado oposto da quadra. Durante a corrida, ao depararem com a bola rolando em suas direções, estes deverão saltá-la caindo com os dois pés. Uma possibilidade de variação é orientar diferentes formas de executar a queda, ex.: queda com a perna oposta à de impulso e queda com a mesma perna de impulso.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

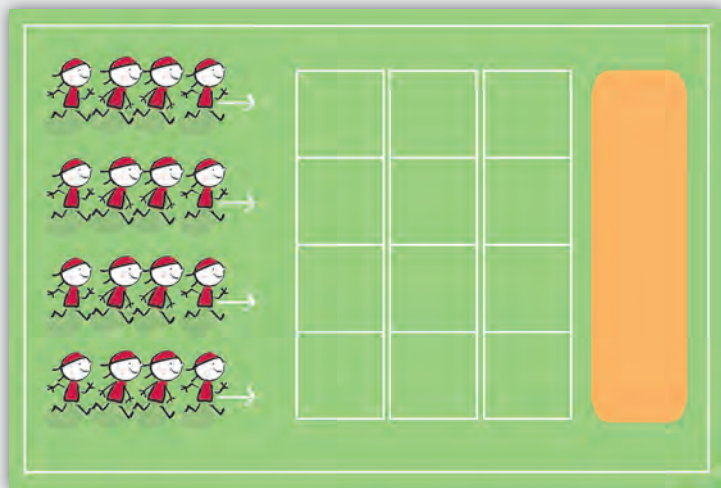
Impulso no quadrado.

2. Objetivo: salto (distancia e triplo).

3. Material: colchão, trena, cordas e elásticos.

4. Descrição: os alunos posicionados a uma determinada distância do colchão, caixa de areia ou outro local adequado irão correr e saltar em direção ao local de queda tocando com somente um dos pés nos setores demarcados no chão.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

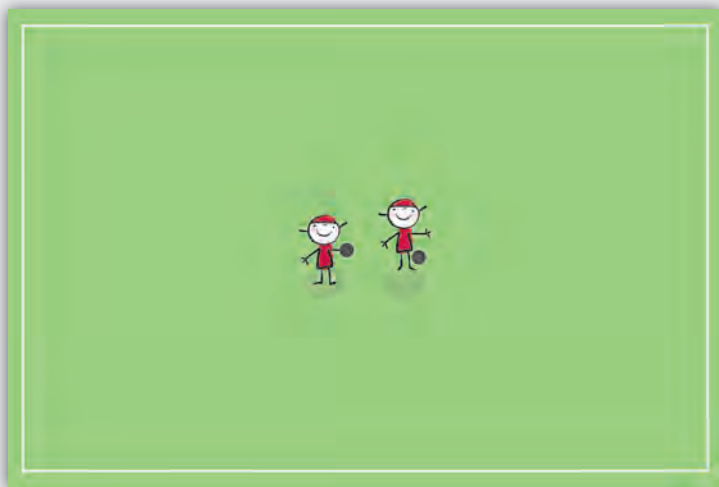
Bola no pé.

2. Objetivo: salto (distância e triplo).

3. Material: bolas.

4. Descrição: cada aluno ficará de posse de uma bola. Ao sinal do professor, ele deverá saltar e encostar a bola na coxa, nos joelhos, na parte medial das pernas e nos pés com e sem fazer a flexão de joelhos.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

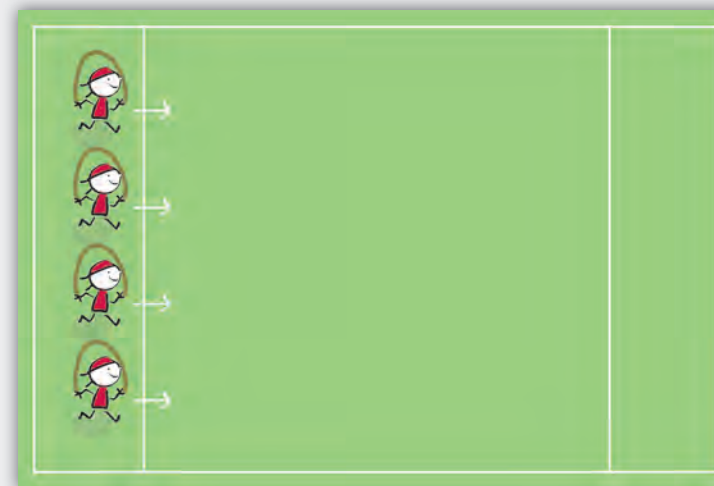
Corrida de cordas.

2. Objetivo: salto (distância e triplo).

3. Material: cordas.

4. Descrição: deslocar de um lado a outro da quadra, saltando com corda, variando a sequência dos impulsos; dois saltos com pernas opostas, seguido de dois saltos com o pé direito, dois saltos com o pé esquerdo e dois saltos com os dois pés.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

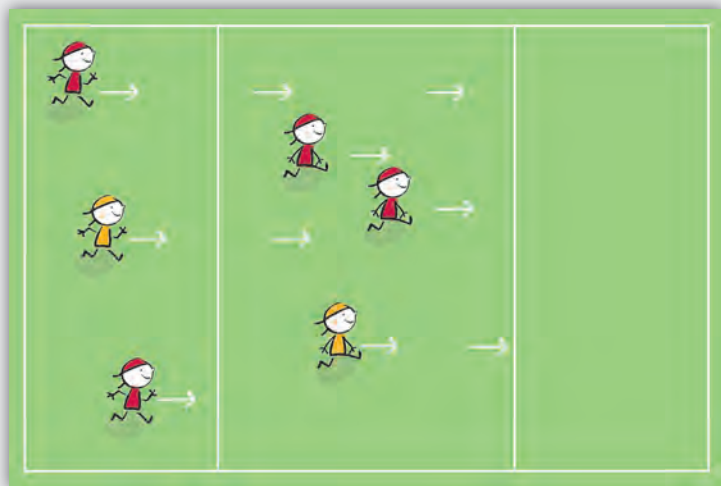
Número de impulsos.

2. Objetivo: salto (distância e triplo).

3. Material: bolas, arcos e balões.

4. Descrição: será demarcado um setor que tenha duas linhas. Os alunos deverão realizar uma corrida preparatória e percorrer o espaço entre as linhas definidas com o menor número de impulsos possível. Deverá ser variada a forma dos impulsos; ex.: com pernas alternadas; com a mesma perna; e alternando a cada dois impulsos.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

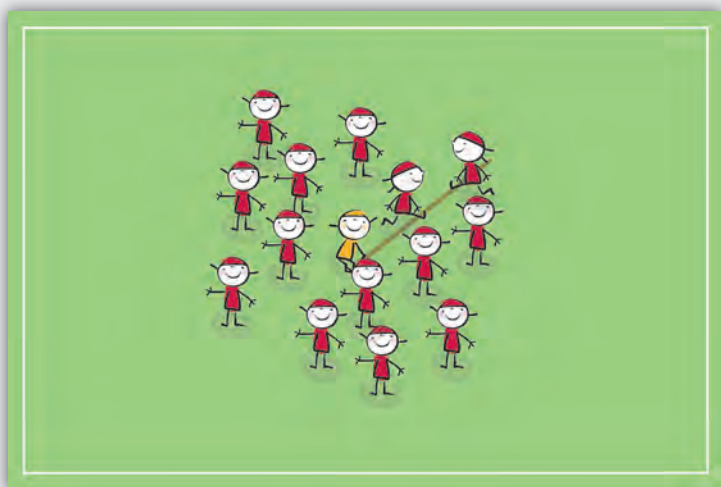
Relógio.

2. Objetivo: saltos.

3. Material: uma corda.

4. Descrição: um aluno deverá rodar uma corda próxima ao chão, podendo variar um pouco a altura da mesma. Ao redor dele estarão os outros alunos que deverão saltar a corda. O professor pode orientar os alunos em relação à forma de saltar, ex.: impulsionar com as duas pernas; impulsionar com uma perna e cair com a perna oposta, impulsionar com uma perna e cair com a mesma perna, mantendo a perna livre projetada, ou seja, na horizontal. Outra forma de variação da tarefa é o posicionamento dos alunos que poderão estar de frente para o centro da 'roda', voltados para a direita ou esquerda, o que dependerá do sentido de movimentação da corda.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

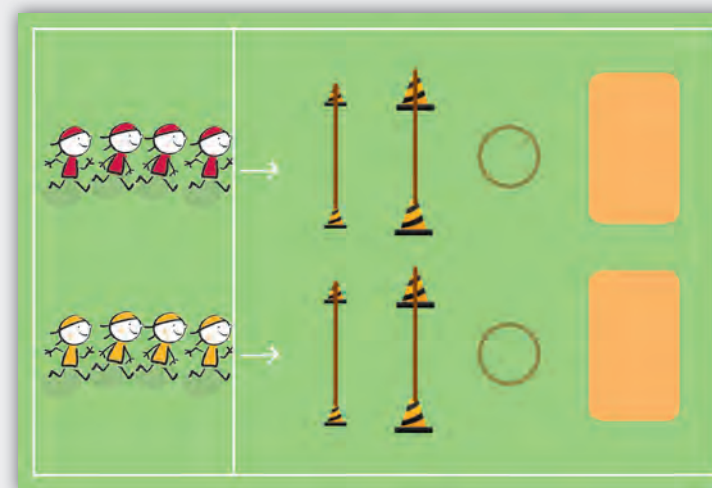
Circuito simples de saltos.

2. Objetivo: salto (distância).

3. Material: cones médios e grandes, cordas, arcos e colchão.

4. Descrição: os alunos ficarão posicionados em fila e realizarão o circuito montado. O circuito será constituído pelas seguintes tarefas: corrida; transposição de uma corda suspensa por dois cones médios por meio de um salto e transposição de outra corda suspensa por dois cones médios ou grandes por meio de um salto, sendo realizado o impulso dentro de um arco e queda no colchão.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

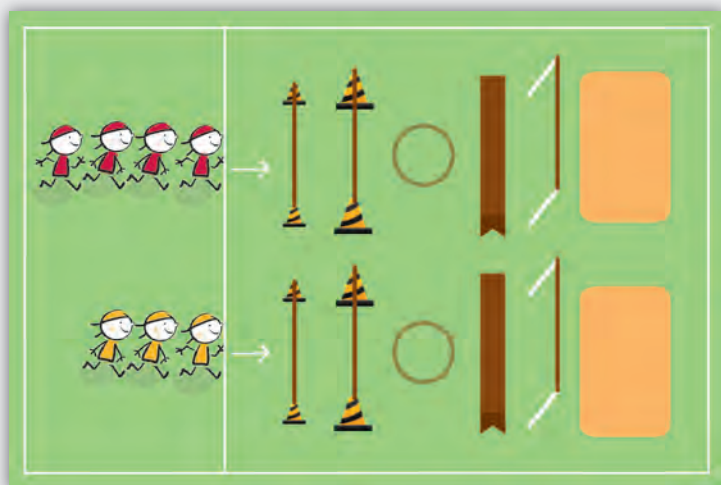
Circuito complexo de saltos.

2. Objetivo: salto (distância).

3. Material: banco sueco, cones de vários tamanhos e colchão.

4. Descrição: os alunos ficarão posicionados em fila e realizarão o circuito montado. O circuito será constituído pelas seguintes tarefas: corrida; transposição de uma corda suspensa por dois cones médios por meio de um salto; transposição de outra corda suspensa por dois cones grandes realizando o impulso dentro de um arco e salto com o impulso executado em um banco sueco ou equipamento similar, ultrapassado durante a fase de voo por uma corda suspensa por dois postes, e queda no colchão.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

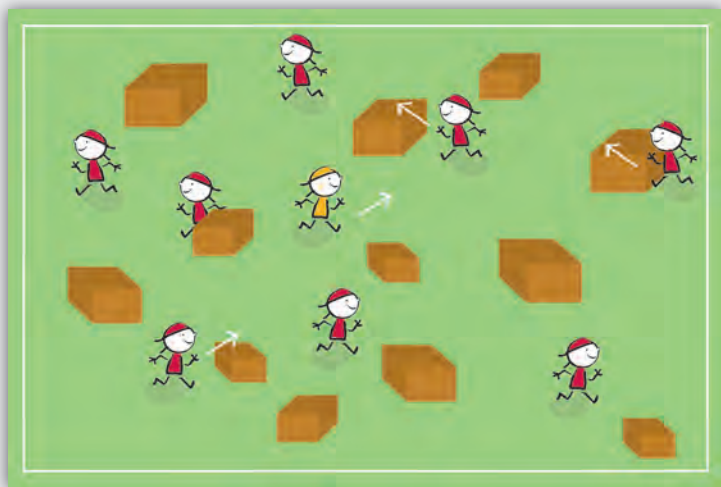
Caçador.

2. Objetivo: corridas e saltos.

3. Material: caixas de diferentes tamanhos.

4. Descrição: serão distribuídas caixas de diferentes tamanhos na quadra. Será escolhido um pegador. Os demais alunos irão fugir do pegador. Durante uma perseguição para não ser pego, o aluno deverá saltar por uma das caixas. Caso o pegador também salte a mesma caixa, ele poderá continuar na tentativa de pegar o mesmo aluno. Se não saltar a referida caixa, deverá escolher outro aluno para tentar pegar.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

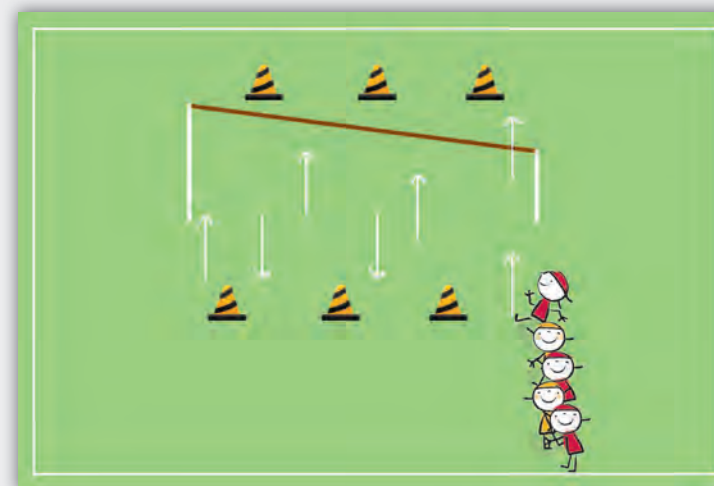
Saltando nas alturas.

2. Objetivo: saltos.

3. Material: cordas, elástico, haste e cones.

4. Descrição: uma corda ou elástico será fixado estendido em duas hastes de diferentes tamanhos estando fixado mais alto em um das extremidades. Os alunos deverão saltar o dispositivo iniciando da menor altura para a maior altura seguindo o circuito.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

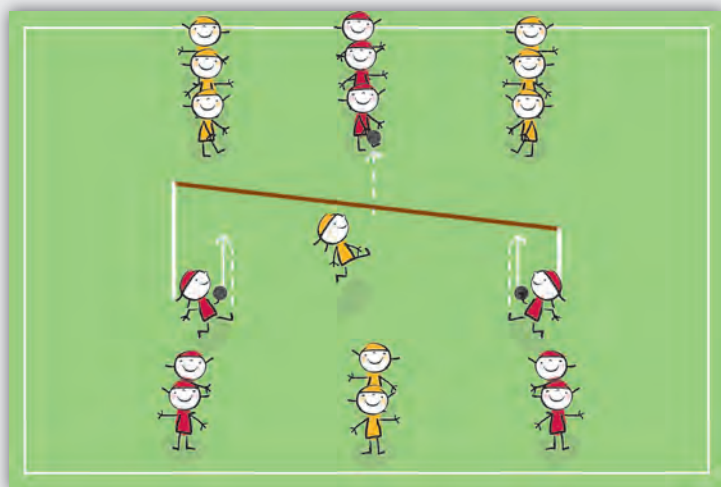
Circuito dos saltos.

2. Objetivo: saltos.

3. Material: cones, cordas e arcos.

4. Descrição: uma corda ou elástico será fixado estendido em duas hastes de diferentes tamanhos estando fixado mais alto em um das extremidades. Serão definidos três ou mais níveis de dificuldade. Os alunos serão organizados em duas filas, uma de cada lado do dispositivo. A tarefa será realizar a corrida de posse de um medicinebol e saltar a corda executando durante o voo um passe para o primeiro aluno da outra fila. Após a realização do salto, o aluno vai para o final da fila oposta. Após a execução dos saltos por todos os alunos, o professor orienta a mudança de nível.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

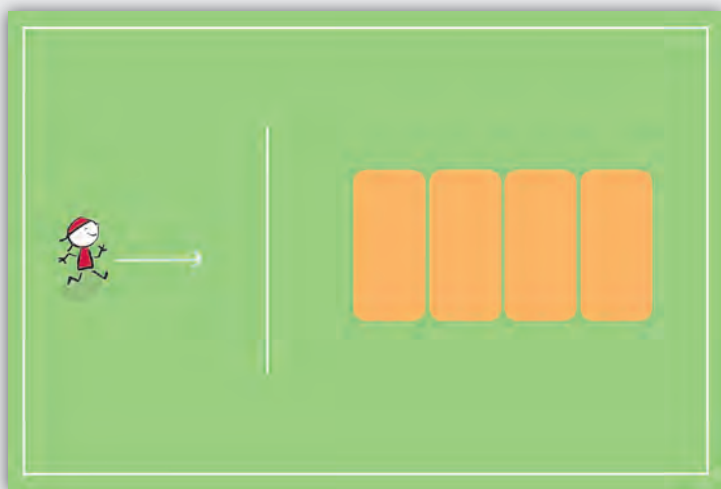
Salto certo.

2. Objetivo: salto (distância).

3. Material: colchão.

4. Descrição: o aluno deverá correr e saltar dentro do setor definido que estará na área de queda.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

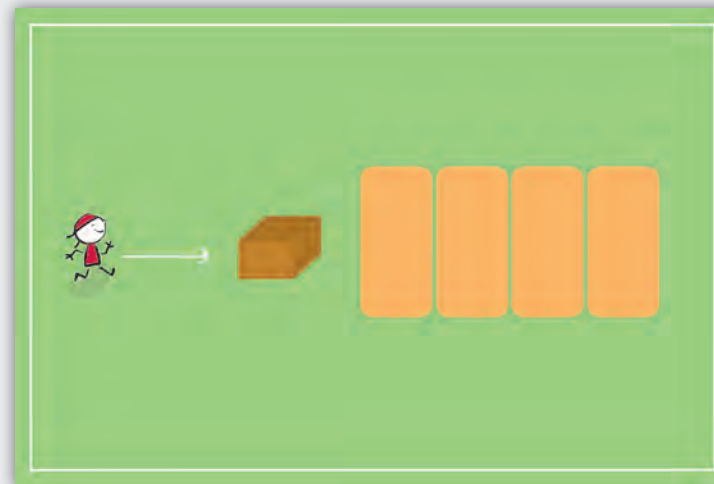
Para o alto e avante.

2. Objetivo: salto (distância).

3. Material: caixas de papelão de diferentes tamanhos e colchão.

4. Descrição: o aluno deverá impulsionar saltando por cima do obstáculo existente e cair no colchão considerando as indicações no mesmo. Deve-se variar a altura do obstáculo.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

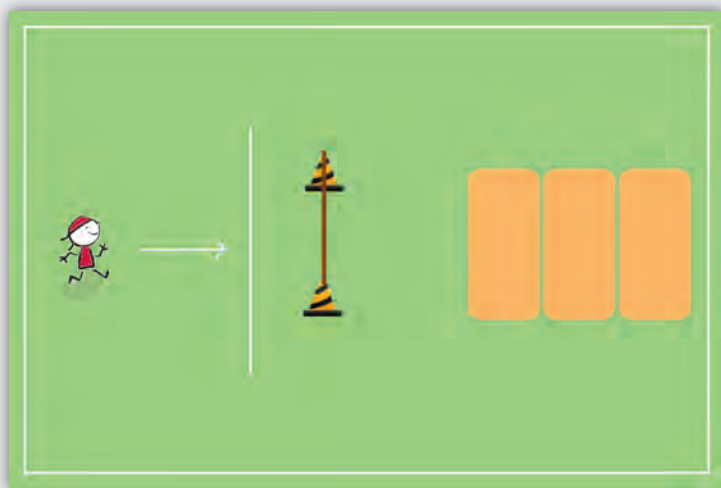
Para o alto e avante.

2. Objetivo: salto (distância).

3. Material: cones, estacas, arcos, elástico e colchão.

4. Descrição: o aluno deverá impulsionar saltando por cima do obstáculo existente e cair no colchão considerando as indicações no mesmo. Deve-se variar a altura e a distância do obstáculo em relação ao local de queda, portanto, modificando o local de impulso.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

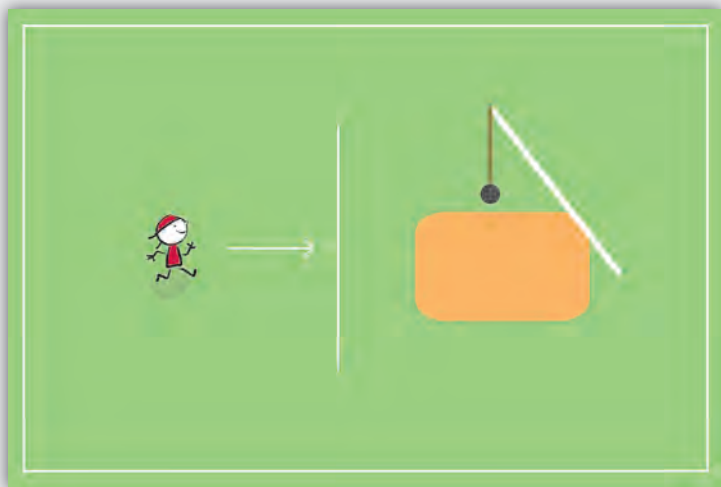
Bate na bola.

2. Objetivo: saltos.

3. Material: bola, corda, cabo de vassoura e colchão.

4. Descrição: o aluno deverá saltar e tocar na bola que estará suspensa. Ao alcançar o objetivo, o professor deverá alterar a altura da bola, fazendo com que o aluno regule a força necessária para alcançá-la.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

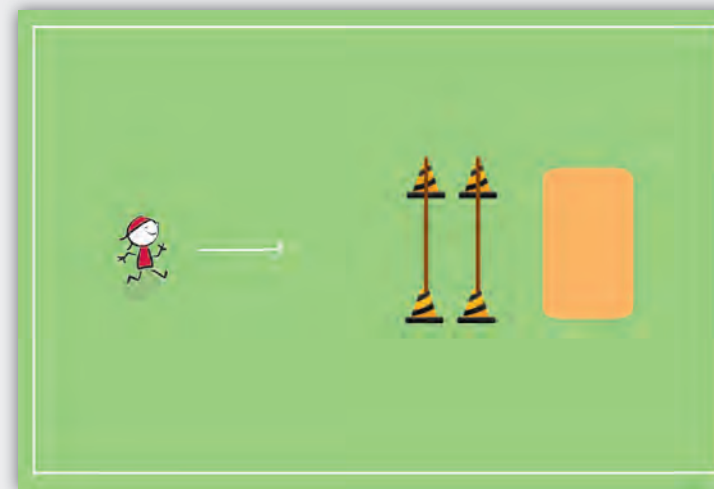
Elástico vivo.

2. Objetivo: salto (distância).

3. Material: cones, elásticos e colchão.

4. Descrição: o aluno deverá saltar por cima dos dois elásticos que estarão presos em dois cones a uma distância determinada pelo professor. Quando todos os alunos já tiverem saltado, o professor deverá aumentar a distância entre os cones para que os alunos saltem novamente, agora em uma distância maior, e assim sucessivamente.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

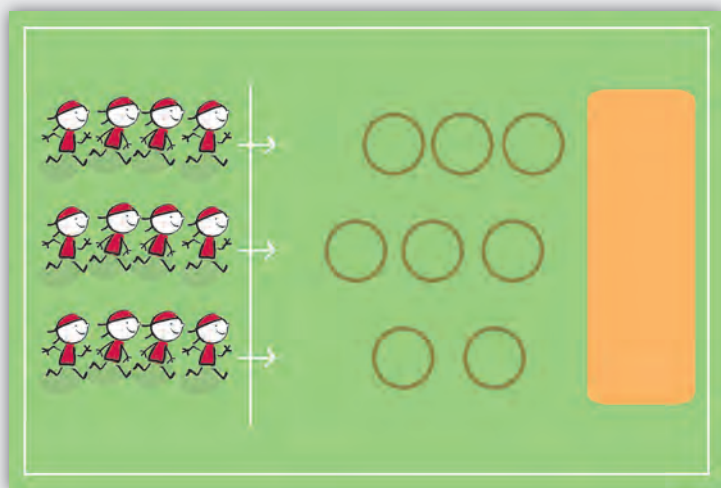
Um, dois, três.

2. Objetivo: salto (distância e triplo).

3. Material: arcos.

4. Descrição: será montado um circuito de saltos no qual três arcos serão dispostos em distâncias crescentes em relação ao local de queda e também entre si. Os alunos serão orientados a saltar impulsionando nos arcos e realizando a queda no setor demarcado. Serão orientados também a mudarem de nível a cada sequência de saltos realizados. Outra forma de variação é modificar a sequência das pernas usadas nos impulsos.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

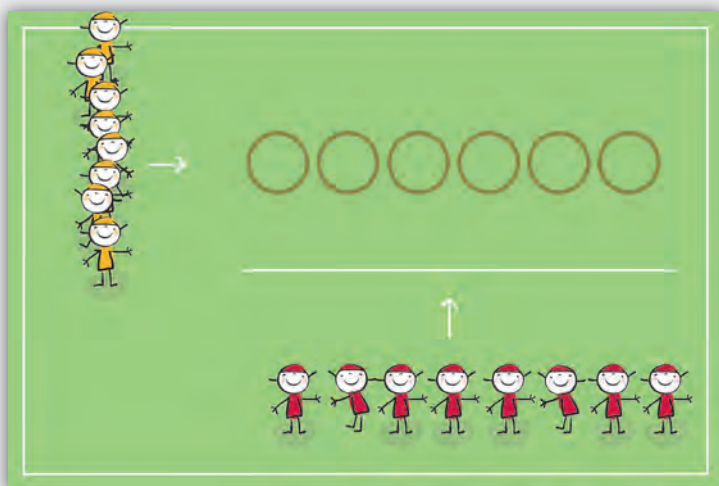
Salto bloqueado.

2. Objetivo: corrida e salto (distância).

3. Material: arcos, fita crepe e giz.

4. Descrição: será formada uma fileira de arcos colocada próxima a uma linha demarcatória. São constituídos dois grupos de alunos que receberão números correspondentes. Um grupo será posicionado paralelamente à linha demarcatória e ou outro na lateral. O professor irá falar um número, sendo que os alunos correspondentes deverão iniciar a tarefa. O aluno posicionado na fileira paralela à linha demarcatória deverá correr e saltar impulsionando antes da respectiva linha e realizar a queda dentro de um arco ainda não alcançado pelo integrante do outro grupo que deverá correr e saltar a sequência dos arcos impulsionando com os dois pés.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

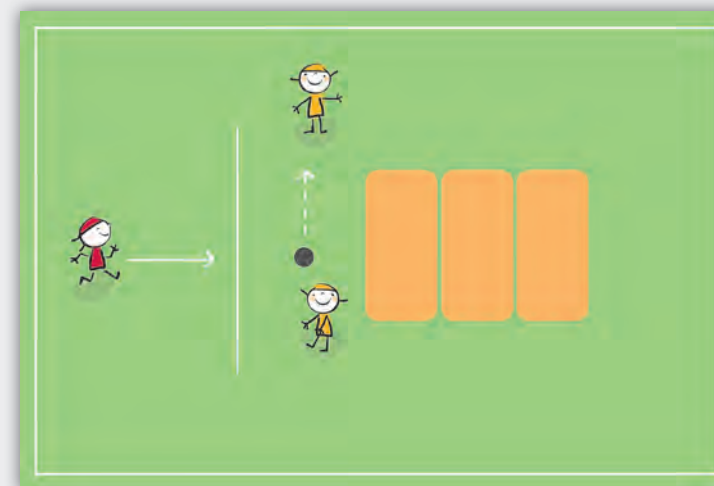
Salto atacante.

2. Objetivo: saltos.

3. Material: bola e colchão.

4. Descrição: dois alunos irão trocar passes com a bola com as mãos, entre a área de impulso e o colchão. O aluno que executa o salto deverá durante a fase de voo agarrar, tocar ou chutar a bola e, em seguida, realizar a queda no colchão.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

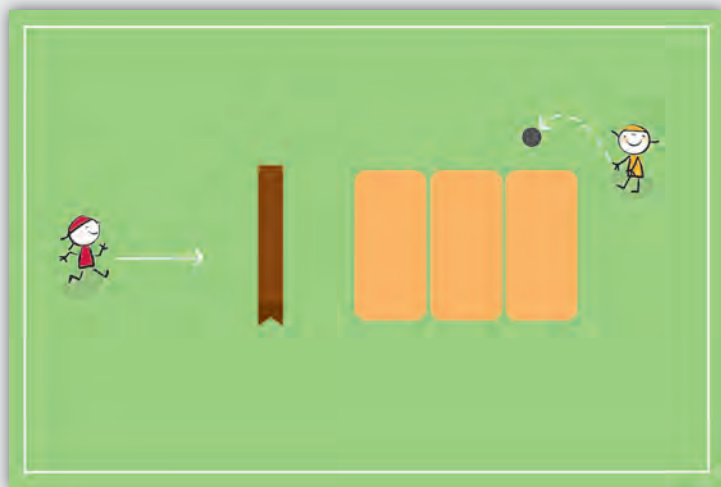
Salta e pega a bola.

2. Objetivo: saltos.

3. Material: bola, banco sueco e colchão.

4. Descrição: o professor lançará uma bola para o alto (variando a altura) e em cima do colchão. O aluno deverá realizar a corrida preparatória, impulsionar sobre o banco sueco e pegar a bola durante a fase de voo antes de executar a queda no colchão.

5. Desenho



ATIVIDADE 01

1. Nome do jogo:

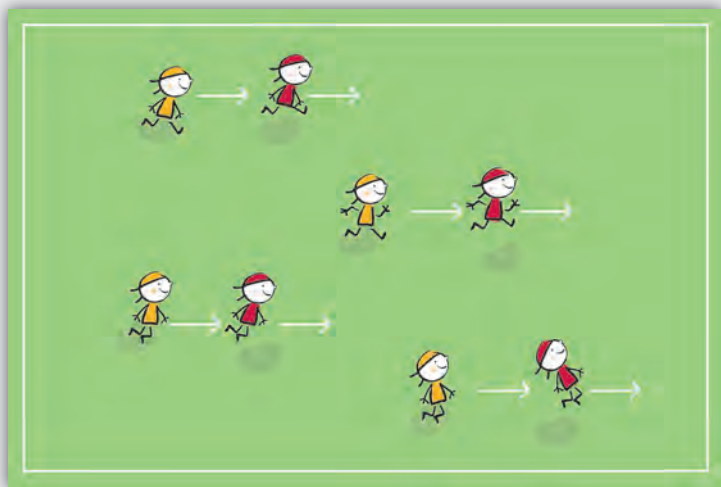
Mestre do salto.

2. Objetivo: saltos.

3. Material: nenhum.

4. Descrição: um aluno será o 'mestre' e irá saltar de diferentes maneiras diante de várias situações apresentadas. Os outros alunos deverão observá-lo para executar os mesmos saltos.

5. Desenho



ATIVIDADE 02

1. Nome do jogo:

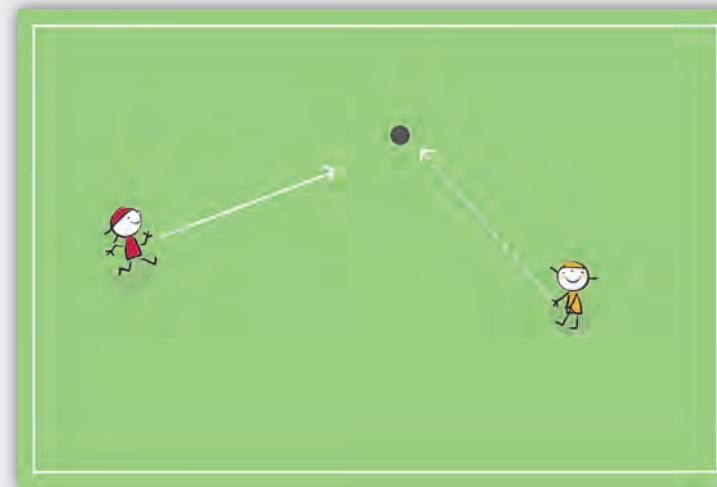
De peito na bola.

2. Objetivo: observar deslocamento – salto (técnica).

3. Material: bola de iniciação.

4. Descrição: o professor irá lançar uma bola sem direção pré-definida e o aluno deverá correr, saltar e tocar a bola com o peito, ainda suspensa no ar, realizando um movimento de arco.

5. Desenho



ATIVIDADE 03

1. Nome do jogo:

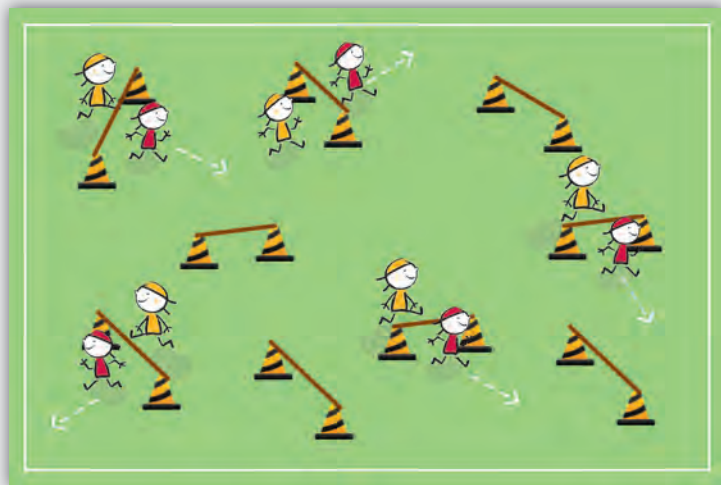
Ponto alto.

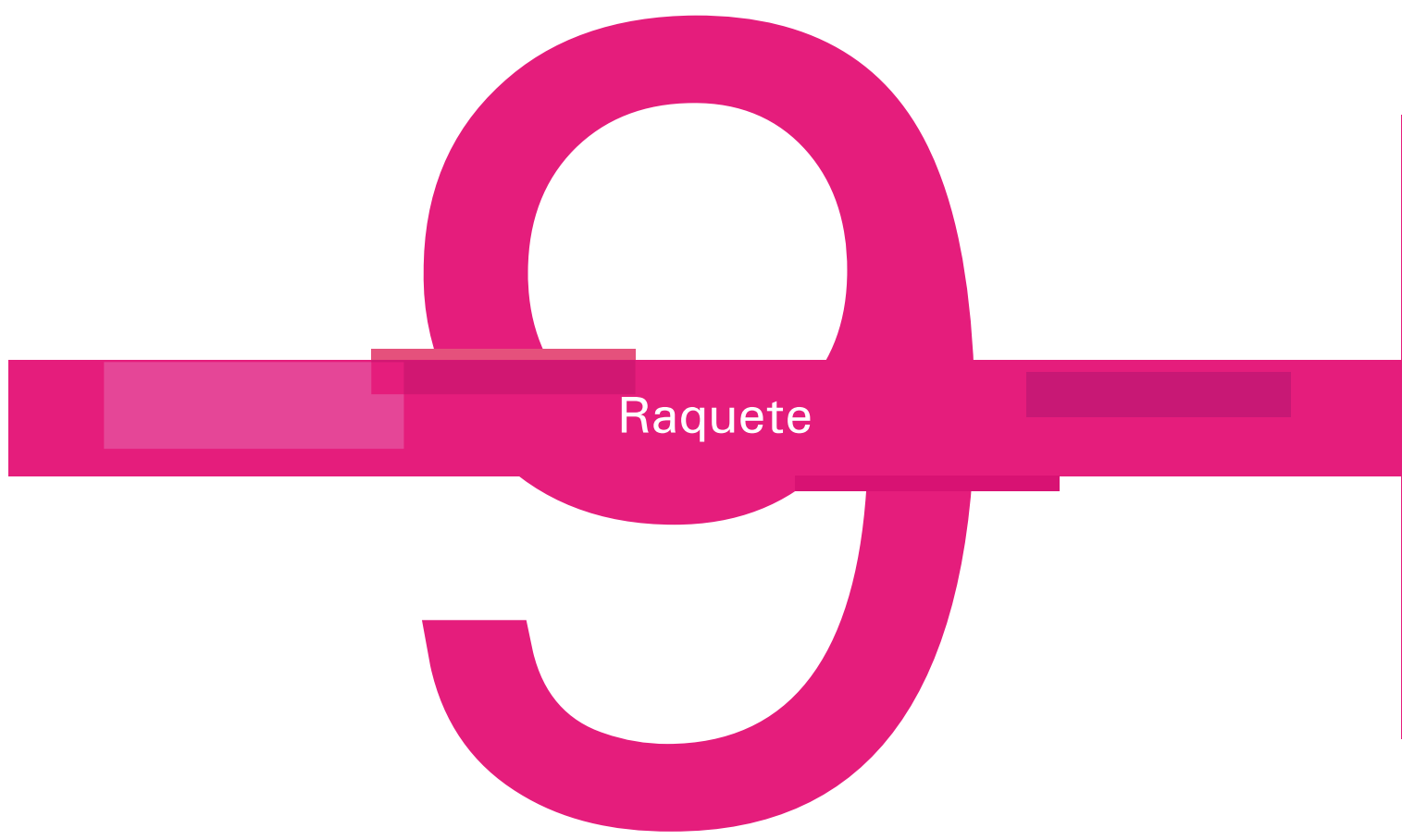
2. Objetivo: observar deslocamento – saltos.

3. Material: bola, cones, bastões e elásticos.

4. Descrição: os alunos serão divididos em dois grupos. O jogo será realizado com uma bola. Cada grupo terá que trocar passes durante a atividade podendo ocorrer a interceptação da bola pelo integrante do outro grupo. A equipe marcará ponto quando o aluno receber o passe saltando os obstáculos, estando ainda em suspensão.

5. Desenho





Raquete

CAPÍTULO

9.1 Referencial teórico



Caracterização técnico-tática

Várias semelhanças na técnica, nos aspectos táticos, nos movimentos, nas exigências físicas e demais capacidades do rendimento podem ser observadas em relação aos esportes de raquete (GRECO; SILVA; ABURACHID, 2009; GRIFFIN; MITCHELL; OSLIN, 1997; MORENO, 1994). É evidente que no alto nível de rendimento, a especificidade de cada modalidade ressalta diferenças consideráveis entre as mesmas. Entretanto, ao tratar de aspectos da metodologia na iniciação esportiva, devemos considerar as características comuns que eventualmente designam a essência deste grupamento esportivo.

Nos Esportes de Raquete (ER), quando começamos a analisar a essência das ações de jogo, tanto em nível técnico quanto tático, surgem semelhanças em relação aos estímulos a serem percebidos, tanto nas estruturas cognitivas para efetuar uma rebatida, quanto na vivência motora geral dos fundamentos básicos de cada modalidade. Constituem uma referência básica permitindo que as diferentes modalidades e gestos se complementem (LENDL; MENDONZA, 1987; MESSINIS, 2000; GALLIETT, 1996; CAMARGO; MARTINS, 1999; MARTENS, 1990; DEREIX, 1988; XIANG, 1994).

É importante destacar que dentre as particularidades das ações táticas, a própria definição do que representam os fundamentos de ataque e defesa constitui um elemento comum e fundamental para os esportes de raquete. Nos esportes coletivos como o handebol, futebol, basquetebol e voleibol há situações claras de ações técnico-táticas de defesa e ataque na qual se utilizam meios comuns entre elas, por exemplo, as tabelas, os cruzamentos, os bloqueios etc. Já nos esportes de raquete, mesmo que o jogo seja em duplas, só é possível uma rebatida de cada vez (participação alternada), de cada lado do campo durante o ponto (espaço separado). Mesmo

que um jogador realize uma sessão de smashes (técnica considerada de ataque) no Badminton, seu adversário, estando bem posicionado para se defender, pode contra atacá-lo com a deixada curta ou um lob ofensivo, fundamentos que poderiam ser interpretados como defensivos. Dessa forma, não há como definir claramente quando um jogador está atacando ou defendendo. O ataque ocorre quando um jogador exerce pressão sobre o oponente durante o ponto e a defesa ocorre quando um jogador sofre pressão do oponente e não consegue efetivar seu ataque, perdendo assim, o comando do ponto. Outra particularidade da técnica dos esportes de raquete é que os pontos sempre se iniciam pelo saque e da devolução ou serviço e recepção. O saque/serviço é a única técnica cujo êxito ou fracasso só depende do jogador executante, pois é a partir deste fundamento que a bola/peteca entra em jogo.

Finalmente, destacamos também uma particularidade dos esportes de raquete inerente às capacidades táticas. Com base em Beddington (1986), para se efetivar uma ação tática de ataque, a bola/peteca deve ser rebatida onde o jogador oponente encontre mais dificuldades para devolvê-la, tornando a situação cada vez mais difícil. No caso oposto, na ação tática de defesa deve ser escolhida a melhor solução para se proteger do ataque e tentar partir para o contra-ataque.

	Técnica	Quanto a trajetória	Quanto ao efeito
TÊNIS	Direita Esquerda	Paralela e cruzada	<i>Top spin</i> , sem efeito <i>slice</i> , <i>side spin</i>
	Voleio	Paralela e cruzada	Sem efeito <i>Slice</i> <i>Top spin</i>
	<i>Lob</i>	Paralela e cruzada	Sem efeito <i>Slice</i> <i>Top spin</i>
	<i>Smash</i>	Paralela e cruzada	Sem efeito <i>Slice</i>
	Deixada	Paralela e cruzada	<i>Slice</i>
	Saque	Cruzada	<i>Slice</i> <i>Top spin</i> Sem efeito
	Direita Esquerda	Paralela e cruzada	Sem efeito <i>Slice</i>
	Voleio	Paralela e cruzada	Sem efeito <i>Slice</i>
	<i>Lob</i>	Cruzada	Sem efeito <i>Slice</i>
	2 paredes	Ângulos abertos e fechados	Sem efeito <i>Slice</i>
	Deixada	Paralela e cruzada	Sem efeito <i>Slice</i>
	Saque	Cruzada: <i>lob</i> , esquerda, direto	<i>Slice</i> Sem efeito
BADMINTON	Direita Esquerda	Paralela e cruzada	Sem efeito
	<i>Clear (lob ofensivo)</i>	Paralela e cruzada	Sem efeito
	<i>Lob</i>	Paralela e cruzada	Sem efeito
	<i>Smash</i>	Paralela e cruzada	Sem efeito
	Deixada curta	Paralela e cruzada	Sem efeito
	Deixada do fundo	Paralela e cruzada	Sem efeito
	Saque	Cruzada: fundo e alto, meia altura, rápido e curto	Sem efeito
TÊNIS DE MESA	Direita (<i>forehand</i>) Esquerda (<i>backhand</i>) Pelo meio (Choto)	Paralela e cruzada	<i>Topspin</i> , sem efeito, <i>backspin</i> e <i>side spin</i>

Quadro 1 - Capacidades técnicas nos esportes de raquete

TÊNIS	INDIVIDUAL	
	Defesa	Ataque
	<ul style="list-style-type: none"> - Antecipação - Posição de reinstalação após o golpe – bissetriz do golpe do oponente - Trajetória da bola - Alta sobre a rede 	<ul style="list-style-type: none"> - Deslocar-se - Posição básica - Fintas do golpe (de braço, de perna e de tronco) - Trajetória da bola (funda, angulada e curta) - Saque-voleio - Aproximação à rede - Passada
	CONJUNTO	
Defesa	Ataque	
<ul style="list-style-type: none"> - Cobertura - Posição no fundo da quadra p/ os dois jogadores 	<ul style="list-style-type: none"> - Posição de um jogador sacador no fundo e um jogador interceptador na rede - Subida à rede para os dois jogadores - Interceptação (com bola, sem bola) 	
	INDIVIDUAL	
	Defesa	Ataque
	<ul style="list-style-type: none"> - Antecipação - Posição de reinstalação após o golpe – no centro da quadra - Trajetória da bola - Alta sobre a rede 	<ul style="list-style-type: none"> - Deslocar-se - Posição de recepção de serviço - Fintas do golpe (de braço, de perna e de tronco) - Trajetória da bola - Meia altura - Para baixo
	CONJUNTO	
Defesa	Ataque	
<ul style="list-style-type: none"> - Cobertura - Posição no meio da quadra e paralela p/ os dois jogadores (dupla) - Posição no meio da quadra e paralela p/ os dois jogadores, porém o homem coloca-se na defesa dos golpes paralelos e a mulher coloca-se na cruzada (dupla mista) 	<ul style="list-style-type: none"> - Meia lua: um jogador no fundo e outro na rede - Rotação do atacante - Interceptação (com bola e sem bola) 	

		INDIVIDUAL	
		Defesa	Ataque
SQUASH		<ul style="list-style-type: none"> - Antecipação - Posição de reinstalação após o golpe – no centro T da quadra - Trajetória da bola - Funda e alta 	<ul style="list-style-type: none"> - Deslocar-se - Posição básica - Fintas do golpe (de braço, de perna e de tronco) - Trajetória da bola - Funda e baixa
	Obs.: Não há competições em duplas, então as capacidades táticas do squash se restringem em individual.		
		INDIVIDUAL	
		Defesa	Ataque
		<ul style="list-style-type: none"> - Antecipação - Posição de reinstalação após o golpe – Posição básica referente ao estilo (mais aberto ou mais ao centro da mesa) - Trajetória da bola - Curta/longa - Tipo de efeito ou lado com o qual rebate de acordo com a característica do revestimento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Deslocar-se - Posição básica - Fintas do golpe (de braço, de perna e de tronco) - Trajetória da bola (longa, angulada e curta) - Tipo de efeito (<i>topspin</i>, <i>backspin</i>, <i>sidespin</i> e combinado) - Saque/3ª bola/ 5ª bola - Uso ou não do contra-ataque
		CONJUNTO	
		Defesa	Ataque
		<ul style="list-style-type: none"> - Posicionamento básico - Deslocamento (trabalho de pernas para deixar a mesa livre para o parceiro após o golpe e reinstalação após o golpe do parceiro). 	<ul style="list-style-type: none"> - Combinação de estilos de jogo (ofensivo caneta / ofensivo clássico, canhoto / destro) - Posicionamento básico - Deslocamento (trabalho de pernas para deixar a mesa livre para o parceiro após o golpe e reinstalação após o golpe do parceiro).
	Obs.: No jogo de duplas, os parceiros devem obrigatoriamente executar os golpes de forma alternada. Se um mesmo jogador executar duas rebatidas consecutivas na sequência de disputa, será considerada infração, sendo o ponto assinalado para a dupla adversária.		

Quadro 2 - Capacidades táticas nos esportes de raquete

Estruturas funcionais nos esportes de raquete

Com base na proposta da Iniciação Esportiva Universal, todas as estruturas de jogo destacam a importância de respeitar dois princípios que norteiam nossa abordagem: priorizar o jogo e resguardar a ideia básica do mesmo.

No Quadro 3 são resumidas as diferentes estruturas funcionais do jogo adaptadas aos esportes de raquete, caracterizadas pelas situações de ataque e defesa, valendo lembrar as particularidades anteriormente apresentadas sobre estas situações. Assim, consideram-se como alternativas nos esportes de raquete as estruturas: 1 x 0, 1 x 1 + 1, 1 x 1, 2 x 1 e 2 x 2. Os conteúdos, inerentes às capacidades técnicas e táticas (individual ou de conjunto) de cada estrutura, estão incorporados no mesmo quadro para melhor compreensão dos aspectos a serem desenvolvidos no decorrer do processo de ensino-aprendizagem-treinamento. No Quadro 3 são apresentadas todas as possibilidades de ação em relação aos elementos técnico-táticos do jogo.

Estrutura	Elementos técnicos	Elementos táticos			
	DEFESA / ATAQUE	DEFESA		ATAQUE	
		individual	conjunto	individual	conjunto
1X0	<ul style="list-style-type: none"> - Saque (T, TM, S, B) - Correção técnica de golpes (serão citados abaixo) quicando a bola/peteca e golpeando para o outro lado da quadra ou parede (T, TM, S, B) - Movimentos sem bola/peteca (T, TM, S, B) - Deslocamentos sem bola/peteca (T, TM, S, B) 			<ul style="list-style-type: none"> - A utilização e aplicação do saque (T, TM, S, B) - Sacar em vários setores da quadra e de diferentes formas (T, TM, S, B) - Deslocar-se (T, TM, S, B) - Posição básica (T, TM, S, B) - Posição de devolução de saque (T, TM, S, B) - Trajetória da bola/peteca: (T, TM, S, B) funda angulada curta meia altura para baixo 	
1X0				<ul style="list-style-type: none"> - Saque-voleio (T) - Aproximação à rede (T) 	

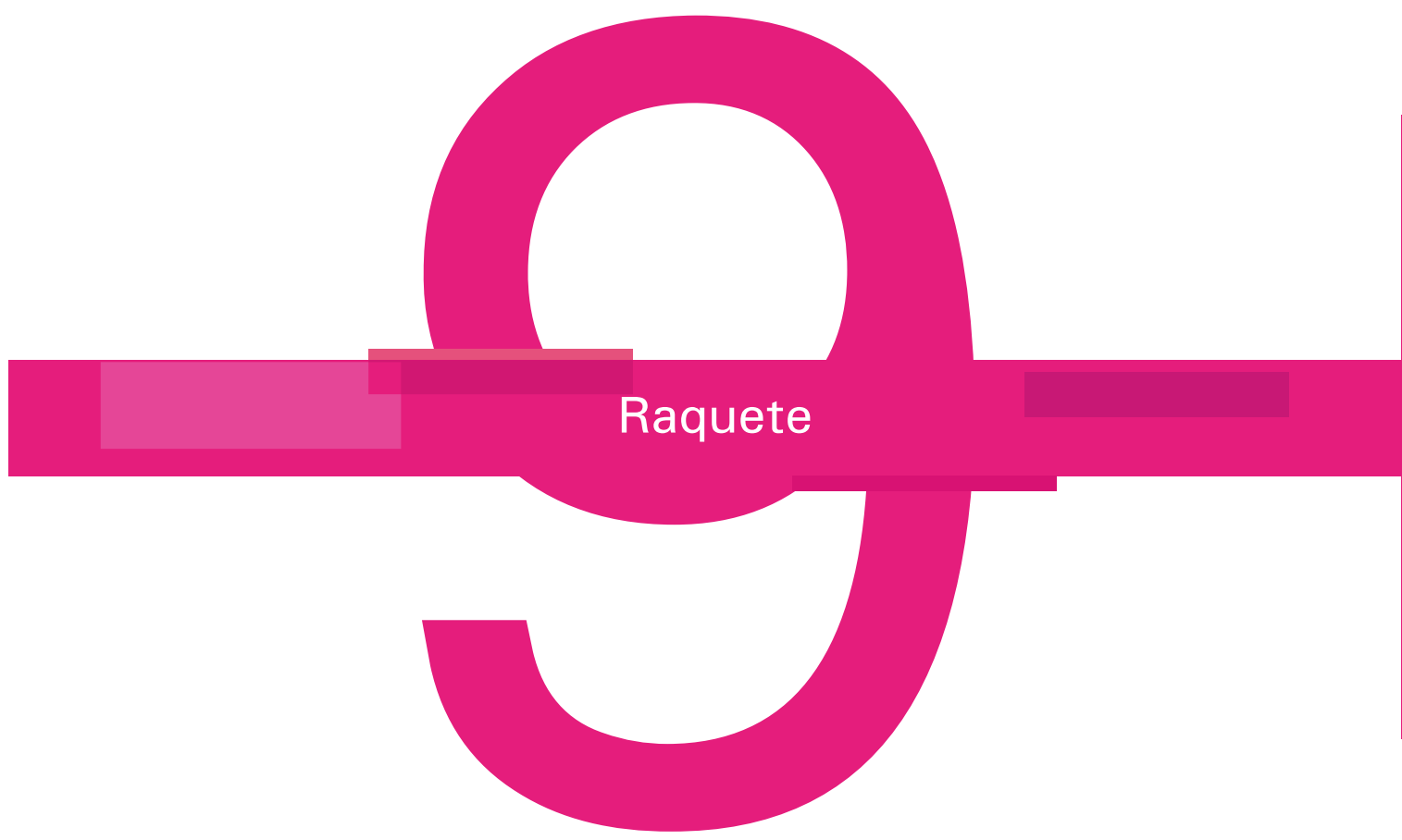
Estrutura	Elementos técnicos	Elementos táticos			
	DEFESA / ATAQUE	DEFESA		ATAQUE	
		individual	conjunto	individual	conjunto
1X1	<ul style="list-style-type: none"> - Direita (T, TM, S, B) - Esquerda (T, TM, S, B) - Lob (T, TM, S, B) - Smash (T, TM, S, B) 	<ul style="list-style-type: none"> - Antecipação (T, TM, S, B) - Posição de reinstalação após o golpe: na bisetriz do golpe oponente (T) ou no centro da quadra (TM, S, B) - Trajetória da bola: alta sobre a rede (T, B) funda e alta (S) 		<ul style="list-style-type: none"> - Fintas do golpe de braço de perna de tronco - Passada (T) 	
1X1+1	<ul style="list-style-type: none"> - Choto (TM) - Kato (TM) 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem 1 x 1, porém com maior dificuldade para passar da posição defensiva para ofensiva 		<ul style="list-style-type: none"> - Idem 1 x 1 	
1+1X1	<ul style="list-style-type: none"> - Voleio (T, S) - Boast (S) 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem 1 x 1, porém com maior facilidade para passar da posição defensiva para ofensiva 		<ul style="list-style-type: none"> - Idem 1 x 1 	
1X2	<ul style="list-style-type: none"> - Deixada (S) - Clear (B) - Deixada no fundo e na rede (B) - Movimentos com bola/peteca (T, TM, S, B) - Deslocamentos com bola/peteca (T, TM, S, B) 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem 1 x1 + 1 	<ul style="list-style-type: none"> - Cobertura (T, TM, S) - Posição no fundo da quadra para os dois jogadores (T) - Posição no meio da quadra e paralela para os dois jogadores (B) - Posição no meio da quadra e paralela p/ os dois jogadores, porém o homem coloca-se na defesa dos golpes paralelos e a mulher coloca-se na cruzada (B) 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem 1 x 1 	<ul style="list-style-type: none"> - Posição de um jogador sacador no fundo e um jogador interceptador na rede (T) - Subida à rede para os dois jogadores (T) - Interceptação (T, TM, B) com bola sem bola - Meia lua: um jogador no fundo e um jogador na rede (B) - Rotação do atacante (B)
2X1		<ul style="list-style-type: none"> - Idem 1x2 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem 1x2 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem 1x1 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem 1x2
2X2		<ul style="list-style-type: none"> - Idem 1x2 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem 1x2 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem 1x1 	<ul style="list-style-type: none"> - Idem 1x2

Obs.: Os elementos técnicos são diferenciados pela abreviação do esporte a que pertencem ou podem aparecer nos quatro esportes de raquete citados acima.

Legenda: T – Tênis TM – Tênis de mesa S – Squash B – Badminton

Quadro 3 - Estruturas funcionais dos esportes de raquete

A seguir, serão apresentadas as atividades de estruturas funcionais que se aplicam aos esportes Tênis (T), Tênis de Mesa (TM), Squash (S) e Badminton (B).



Raquete

CAPÍTULO

9.2 Atividades para a prática

1 X 0

PRINCIPIANTE 01

1. Nome do jogo:

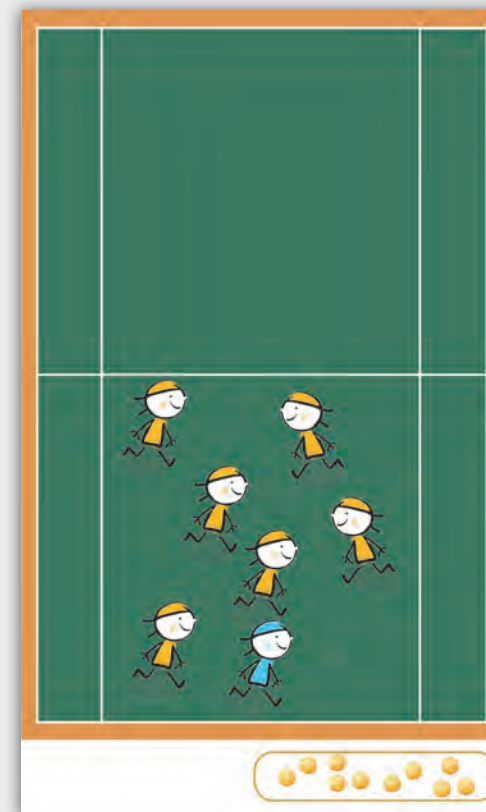
Bolas no saco (T, B, S).

2. Objetivo: realizar deslocamentos característicos dos esportes de raquete escolhendo os melhores movimentos no menor tempo possível.

3. Material: um saco com dez bolas por dupla.

4. Descrição: bolas são distribuídas na quadra nos setores onde ocorre a maioria dos deslocamentos para o passe. Um aluno recolhe uma bola de cada vez e guarda no saco que está na base (pode ser no centro ou no fundo de quadra de acordo com a modalidade). Depois de todas as bolas recolhidas, seu colega retira uma a uma do saco e as coloca de volta nos setores. Pode-se marcar o tempo ou competir entre duplas.

5. Desenho



6. Variação: aumentar as distâncias. Executar com os olhos fechados e orientado verbalmente pelo colega.

1. Nome do jogo:

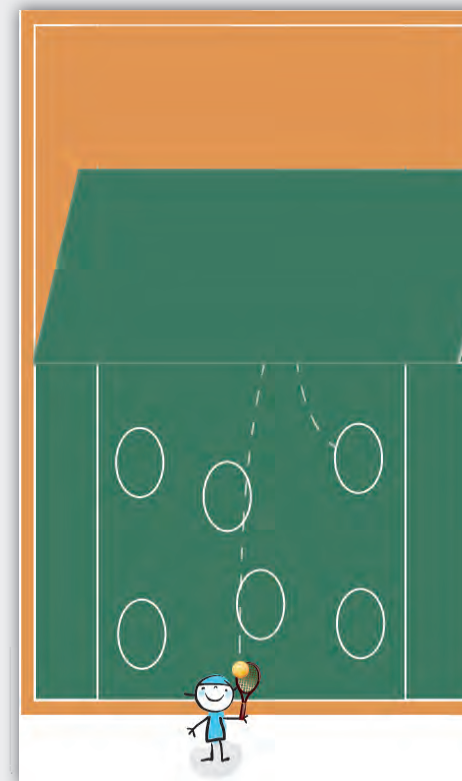
Paredão.

2. Objetivo: precisão, controle dos ângulos e da força para a escolha dos alvos de maior valor.

3. Material: raquetes de diferentes modalidades, giz de cores diferentes e um carrinho/bacia de bolas de diferentes modalidades.

4. Descrição: em frente a uma parede, fazer seis marcações (círculos) no chão com distâncias variadas da parede. O aluno deverá rebater a bola na parede e esperar a bola quicar dentro dos alvos dispostos no chão. Cada alvo tem um valor determinado e o aluno deve tentar obter o maior número de pontos.

5. Desenho



6. Variação: pode se estipular um determinado tempo e contar o número de acertos. Inserir um comando de voz para determinadas áreas. Inserir um comando de voz para que o aluno execute golpes específicos.

1 X 0

INTERMEDIÁRIO 01

1. Nome do jogo:

Saque ao alvo (T, B*, S*).

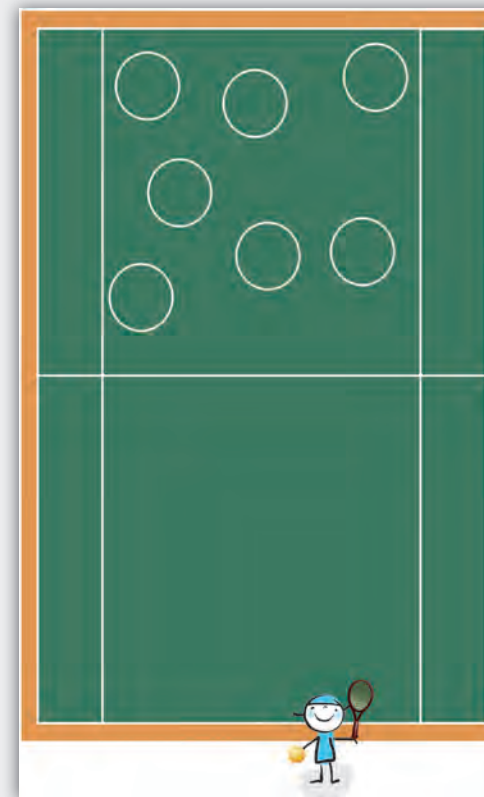
2. Objetivo: precisão e uso de diferentes tipos de saque.

3. Material: raquetes, quatro bambolês (T, B), giz (TM,S) de cores diferentes e um carrinho/bacia de bolas/petecas de acordo com a modalidade.

4. Descrição: na posição de sacador, o aluno deverá efetuar o saque dentro dos bambolês que estão dispostos nas áreas mais difíceis de devolução.

* A distribuição dos bambolês para o Badminton e o *Squash* dependerá das dimensões da quadra específica.

5. Desenho



6. Variação: subir a altura da rede. Inserir um comando de voz para determinadas áreas. Utilizar combinações de raquetes e bolas de outras modalidades para estimular a diferenciação de peso, controle da força etc.

1. Nome do jogo:

Tiro ao alvo (T, TM, B*, S).

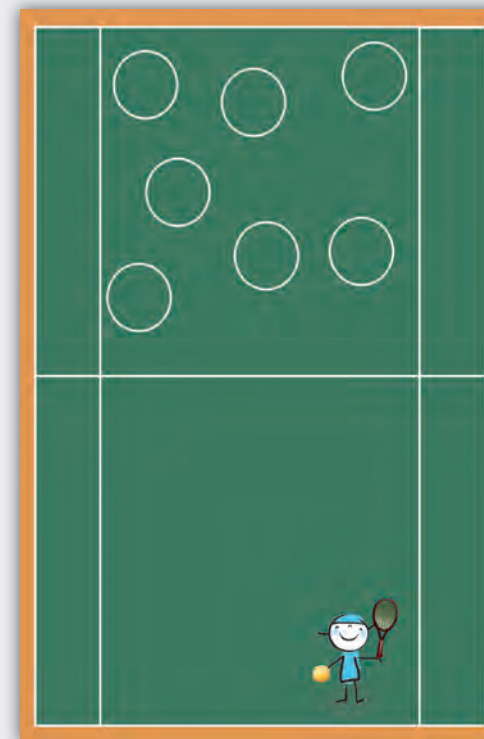
2. Objetivo: precisão dos golpes básicos e escolha por maiores pontuações.

3. Material: raquetes de diferentes modalidades, quatro bambolês (T, B,S), giz (TM,S) de cores diferentes e um carrinho/bacia de bolas de acordo com a modalidade.

4. Descrição: o aluno deverá lançar a bola ao alto e deixá-la quicar uma vez no chão*. Neste momento, ele deverá aguardar que a bola suba até o ponto mais alto de sua trajetória e efetuar um golpe buscando acertar dentro dos bambolês/marcações que estão dispostos em diferentes áreas da quadra/mesa. Os alvos têm valores diferenciados para que o aluno escolha alvos que deem mais pontos.

* No caso do Badminton, rebater a bola sem deixá-la quicar no chão.

5. Desenho



6. Variação: o aluno solta a bola e executa um giro antes de executar o golpe. O aluno deverá correr aleatoriamente no espaço de jogo; quando o professor der um comando de voz, o aluno deverá lançar a bola para trás, passando sobre sua própria cabeça, de forma que ele tenha que frear seu deslocamento, girar e executar o golpe. Variar os planos da bola (lançar alta, média e baixa).

1 X 0

AVANÇADO 01

1. Nome do jogo:

Multibolas (T, B, S*, TM).

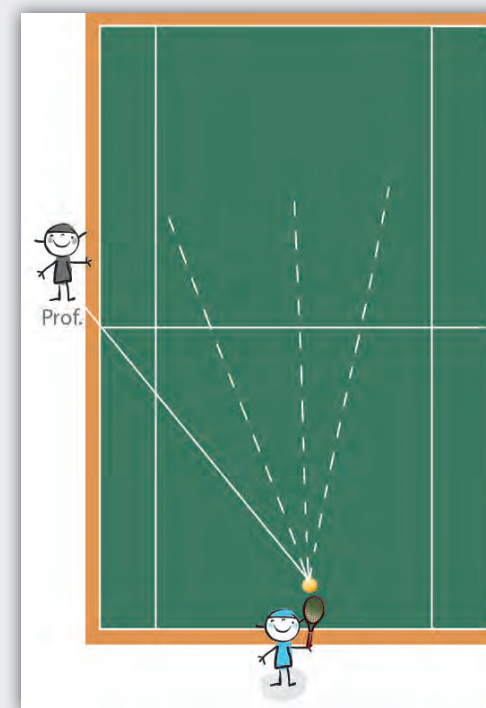
2. Objetivo: percepção da trajetória da bola, realização deslocamentos característicos de cada modalidade e tomada de decisão para efetuar uma sucessão de golpes.

3. Material: raquetes, um carrinho/bacia de bolas e o professor.

4. Descrição: o aluno disposto no fundo da quadra, do outro lado o professor lança dez bolas em sucessão após cada rebatida. O aluno deve decidir que golpe realizará de acordo com a distância, direção, velocidade e plano da bola.

* *Squash* – o professor lança uma bola, o aluno a rebate e assim sucessivamente dimensões da quadra específica.

5. Desenho



6. Variação: lançar bolas de peso diferente. Aumentar a velocidade das bolas diminuindo o tempo de tomada de decisão.

1. Nome do jogo:

Roda rola (T, B, S*, TM).

2. Objetivo: percepção da trajetória da bola, realização de deslocamentos característicos de cada modalidade e recuperação da orientação do posicionamento em quadra.

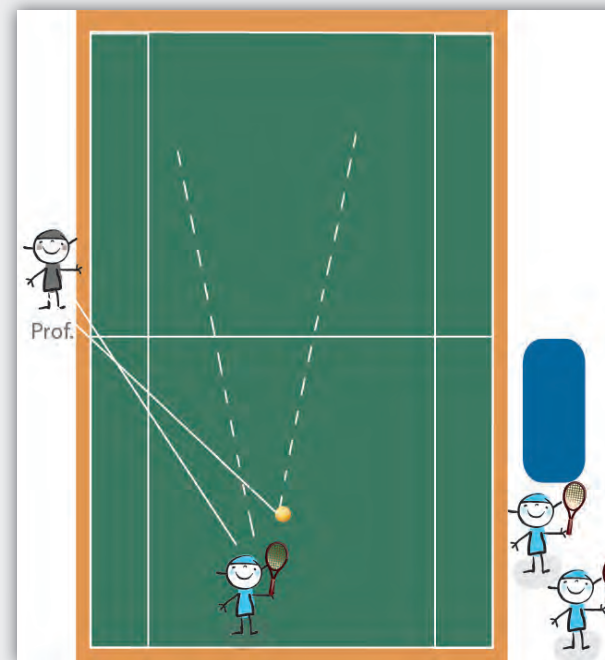
3. Material: raquetes, um carrinho/bacia de bolas, dois colchonetes e o professor.

4. Descrição: com o aluno próximo ao fundo da quadra; do outro lado da rede, o professor lança duas bolas em sucessão: uma no lado direito e ao fundo da quadra e outra próxima à rede no centro da quadra. O aluno deve decidir que golpe realizar de acordo com a distância, direção, velocidade e plano da bola. Após as duas rebatidas, o aluno deverá executar um rolamento no colchonete junto à lateral da quadra. Este trabalho pode ser executado em grupo, como uma pequena fila, para dar continuidade e tempo de descanso.

Obs: como um dos objetivos é que o aluno tenha estímulo para recuperar sua orientação na quadra (rolamento), o professor deverá cadenciar a atividade num ritmo em que os alunos rodem sequencialmente e não necessitem esperar na fila (só na primeira rodada), ou seja, a atividade deve ser dinâmica e tão logo o aluno efetue o rolamento ele já deverá buscar rebater a primeira bola.

**Squash* – o professor lança uma bola, o aluno a rebate, e assim sucessivamente.

5. Desenho



6. Variação: lançar bolas de peso diferente. Inverter o sentido da roda. Inserir um comando de voz para inverter o sentido da roda sem interromper a atividade.

1 X 1 + 1

PRINCIPIANTE 01

1. Nome do jogo:

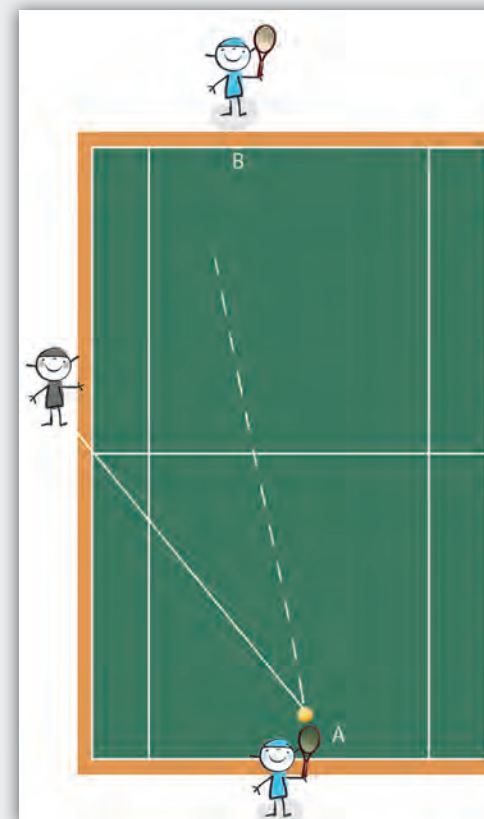
Virada de jogo (T, B, TM).

2. Objetivo: o jogador que está em inferioridade numérica deve tentar reverter a situação tomando decisões acertadas no momento de realizar suas ações e o jogador com o coringa deve manter a pressão para finalizar o ponto.

3. Material: três raquetes e seis bolas.

4. Descrição: o professor como o + 1, de fora da quadra, lança a bola para o aluno A de forma tal que o ataque já possa ser iniciado. Do outro lado, o aluno B já parte de uma situação defensiva tentando passar ao domínio do ponto.

5. Desenho



6. Variação: estipular um plano alto de devolução para o aluno B aumentando o nível de dificuldade do jogo.

1. Nome do jogo:

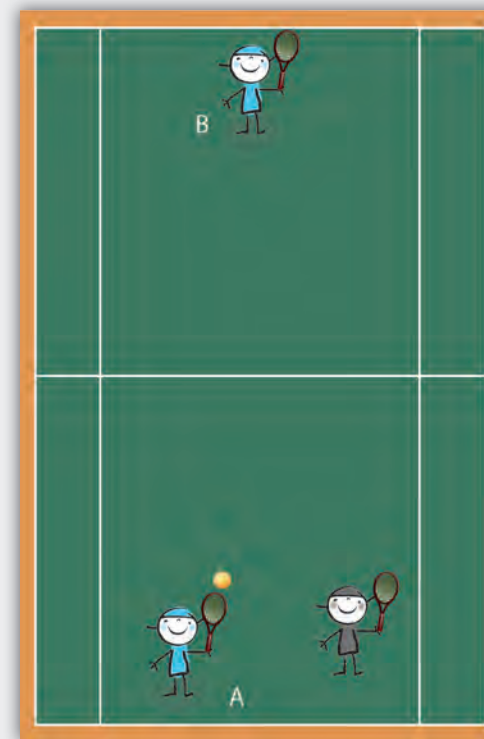
O jogo do coringa (T, B, TM).

2. Objetivo: o jogador que está em inferioridade numérica deve tentar reverter a situação tomando decisões acertadas no momento de realizar suas ações e o jogador com o coringa deve manter a pressão para finalizar o ponto.

3. Material: três raquetes e uma bola.

4. Descrição: o aluno A com o + 1 (coringa) em quadra disputam o ponto contra B do outro lado. O coringa só poderá devolver as bolas passadas por B sem realizar golpes de ataque, ou seja, somente passa a bola para A e A deve tentar finalizar o ponto pressionando B.

5. Desenho



6. Variação: estipular um plano alto de devolução para o aluno B aumentando o nível de dificuldade do jogo. Dificultando ainda mais o jogo para B, A e o coringa passam a jogar da quadra de dupla para a quadra de simples (T e B).

1 X 1 + 1

INTERMEDIÁRIO 01

1. Nome do jogo:

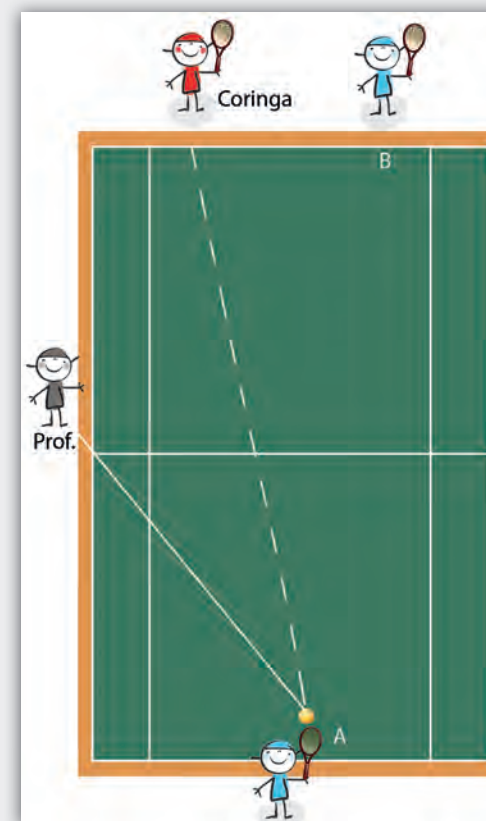
Retaguarda (T, B, TM).

2. Objetivo: o jogador que está em inferioridade numérica deve pressionar o ataque buscando direcionar a bola no coringa. O jogador que joga em duplas com o coringa poderá contra-atacar e reverter a situação de pressão.

3. Material: três raquetes e uma bola.

4. Descrição: o professor, de fora da quadra, lança a bola para o aluno A de forma tal que o ataque já possa ser iniciado, sempre direcionado ao coringa. Do outro lado, o aluno B já parte de uma situação defensiva tentando antecipar e contra-atacar o golpe. O coringa jogará junto com o aluno B posicionando-se mais ao fundo da quadra e buscando sempre cobrir o lado oposto em que B está posicionado. O coringa só poderá devolver as bolas em um plano alto.

5. Desenho



6. Variação: estipular outros planos de devolução para o coringa (médio ou baixo) aumentando o nível de dificuldade do jogo.

1. Nome do jogo:

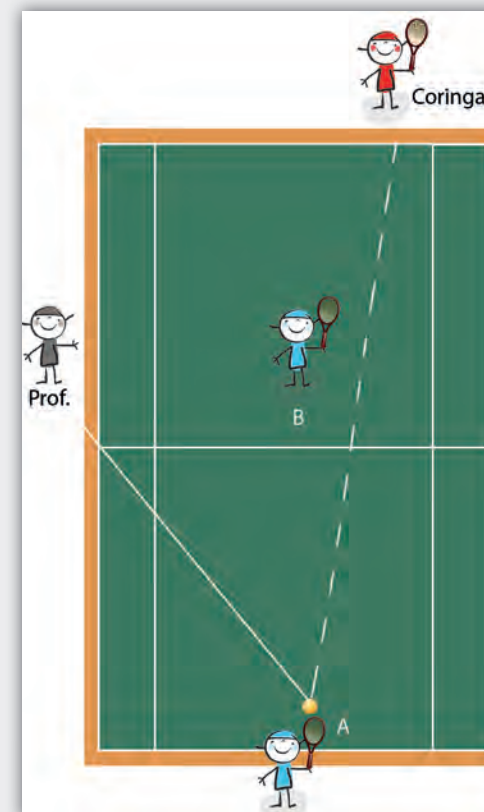
Passada para se salvar (T, B, S).

2. Objetivo: retirar a bola do adversário para jogar em segurança.

3. Material: três raquetes e seis bolas.

4. Descrição: após a bola ser lançada pelo professor para o aluno A, este deve sempre tentar passar a mesma distante do aluno B que está próximo à rede e jogar em segurança com o coringa que está no fundo da quadra. O coringa pode somente devolver as bolas sem atacar.

5. Desenho



6. Variação: jogar na meia quadra cruzada provocando o uso dos *lobs*.

1 X 1 + 1

AVANÇADO 01

1. Nome do jogo:

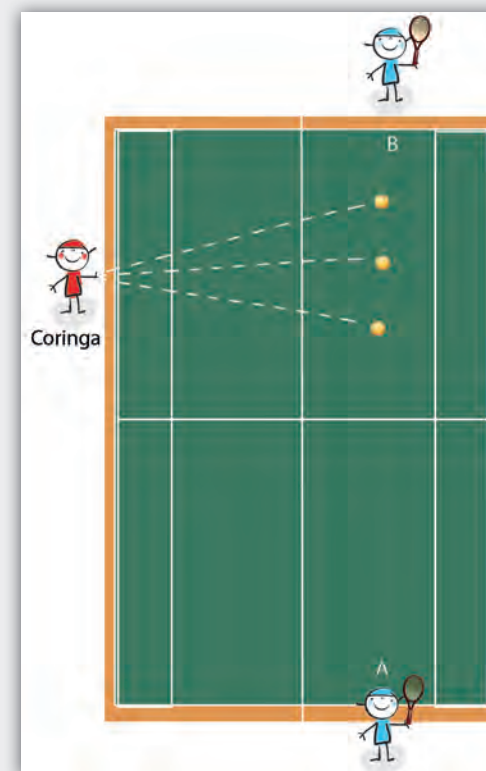
Limpeza (T, B, S, TM).

2. Objetivo: estimular a percepção de outros elementos na sequência de disputa, diminuir o tempo para devolução do golpe do adversário e aumentar a capacidade de recuperação do posicionamento ideal para o jogo.

3. Material: duas raquetes e seis bolas.

4. Descrição: o aluno A joga contra o aluno B normalmente, em uma área restrita de jogo (paralela ou diagonal), entretanto, o professor como o + 1, de fora da quadra, deverá rolar outras bolas em direção à quadra do aluno B. O aluno B durante a sequência de disputa deverá, após a devolução do golpe, correr na direção da bola e retirá-la da área de jogo com os pés.

5. Desenho



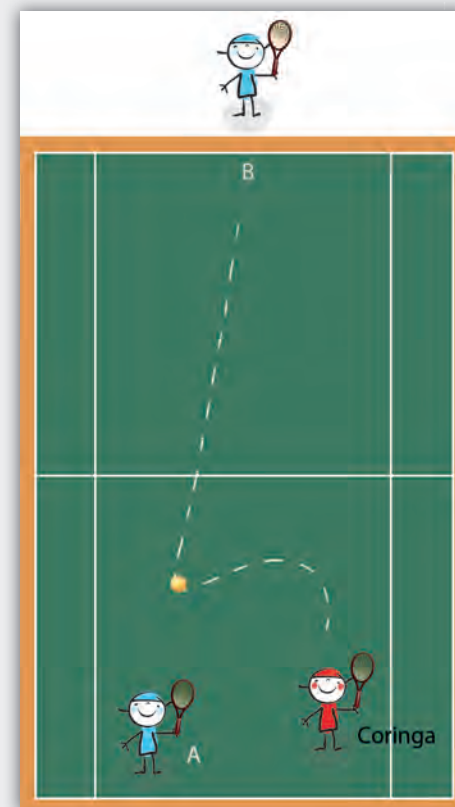
6. Variação: determinar que as bolas sejam retiradas da quadra com os pés ou com as mãos. O professor aumenta a cadência de bolas roladas na quadra estimulando o aumento da velocidade das reações do aluno B.

1. Nome do jogo:

O levantador (T, S, TM).

2. Objetivo: rebater bolas com a ajuda do coringa para tentar fechar o ponto.
3. Material: três raquetes e uma bola.
4. Descrição: na disputa de um ponto, o aluno A que tem o coringa como auxiliar que prepara a bola para ser golpeada, contribuindo para melhor possibilidade de êxito contra o aluno B.

5. Desenho



6. Variação: o coringa deve preparar a bola para o aluno A apenas quicando-a para baixo.

1 X 1

PRINCIPIANTE 01

1. Nome do jogo:

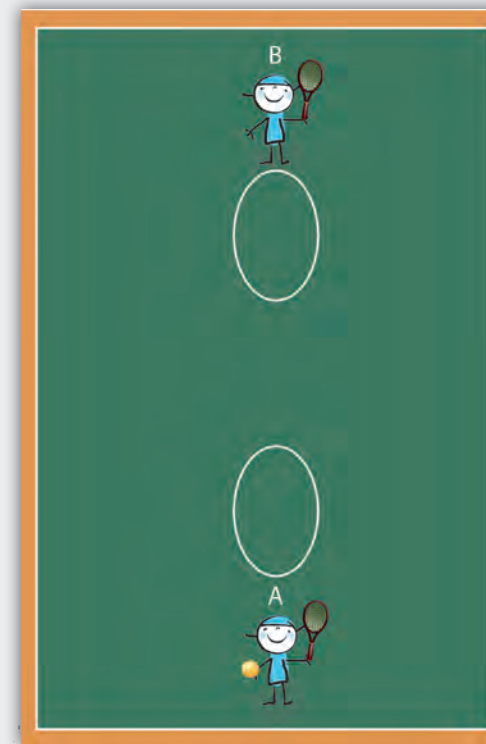
Jogo do arco (T, B, TM, S).

2. Objetivo: desenvolver o controle de bola e a tomada de decisão para vencer o ponto.

3. Material: duas raquetes, uma bola e dois arcos.

4. Descrição: o professor deverá colocar os dois arcos a uma distância de 2 m um do outro que representam o campo de jogo de cada um dos alunos. O jogo é iniciado com um saque no qual um dos alunos (A) deverá direcionar a bola para atingir o campo do adversário (B). Este deverá rebater a bola na direção do campo do adversário e assim sucessivamente. O aluno que não conseguir executar a rebatida ou não acertar o campo do adversário perde o ponto. Obs.: Uma regra fundamental é que as rebatidas sejam efetuadas com um movimento da raquete de baixo para cima, estimulando o controle e não golpes de ataques que inviabilizariam a sequência de jogo.

5. Desenho



6. Variação: inserir uma rede entre os arcos. Aumentar a altura desta rede. Variar o tipo de bola de um jogo para outro. Aumentar a distância entre os arcos.

1 X 1

PRINCIPIANTE 02

1. Nome do jogo:

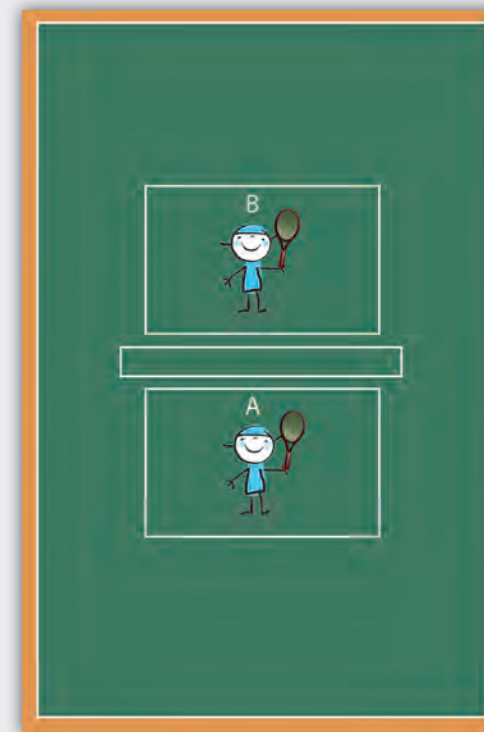
Assente para jogar (T, B, TM, S).

2. Objetivo: estimular o giro do tronco como base para a execução dos golpes e a tomada de decisão para vencer o ponto em uma posição de locomoção desfavorável.

3. Material: duas raquetes, uma bola, giz e um banco sueco.

4. Descrição: o professor deverá delimitar com giz uma área de 3 m X 1,5 m separada por um banco sueco, que servirá como rede. Cada aluno deverá se sentar no centro de seu campo de jogo e rebater alternadamente a bola buscando atingir os espaços vazios do campo de jogo adversário, como no jogo de tênis convencional. As principais regras do jogo são: o aluno não poderá se levantar para rebater a bola e a bola não poderá ser rebatida na direção do corpo do adversário sem antes tocar no chão; caso isto ocorra, será marcado um ponto para o adversário.

5. Desenho



6. Variação: aumentar o espaço de jogo. Permitir que os alunos se arrastem para se deslocarem antes de rebater a bola.

1 X 1

INTERMEDIÁRIO 01

1. Nome do jogo:

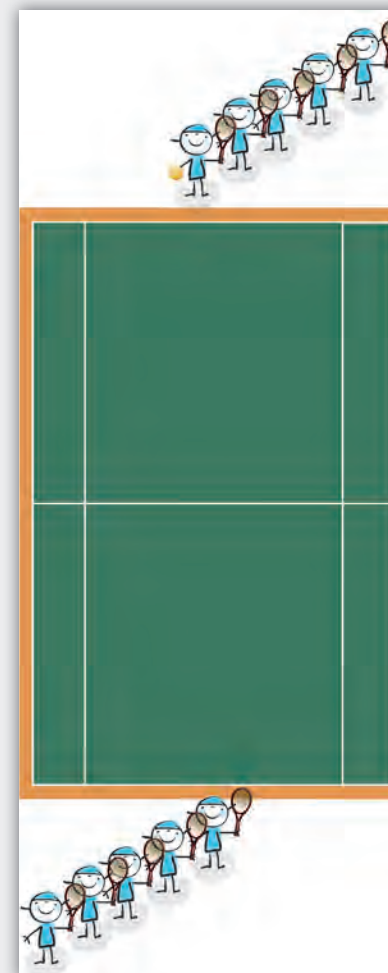
Família (T, B, TM).

2. Objetivo: aumentar a movimentação em quadra e defender-se ou atacar no momento certo sempre em uma situação de 1 x 1.

3. Material: dez raquetes e uma bola.

4. Descrição: duas colunas de cinco alunos são formadas de cada lado da quadra. O ponto é jogado com um aluno rebatendo a bola para o outro lado da quadra e voltando para o final da fila. O mesmo acontece do outro lado. O aluno que errar duas vezes sai da fila e os dois últimos alunos disputam o ponto final.

5. Desenho



6. Variação: aumentar a altura da rede. Determinar o jogo na paralela ou diagonal. Após a rebatida, entrar no final da fila do outro lado da quadra.

1. Nome do jogo:

Domina e passa (T, TM, S*, B).

2. Objetivo: desenvolver maior domínio da bola e raquete e criar tempo e condição para escolher o melhor local para passar para o lado oposto da rede para conquistar o ponto.

3. Material: duas raquetes e uma bola.

4. Descrição: na situação de 1 x 1 em lados opostos na quadra inteira, joga-se o ponto, mas a bola que chegar deve ser dominada antes de ser passada.

* *Squash* – realizar a mesma atividade, porém passando a bola pela tabela na parede frontal.

5. Desenho



6. Variação: jogar na diagonal, aumentando a precisão.

1 X 1

AVANÇADO 01

1. Nome do jogo:

Passada ou não (T, B, S*).

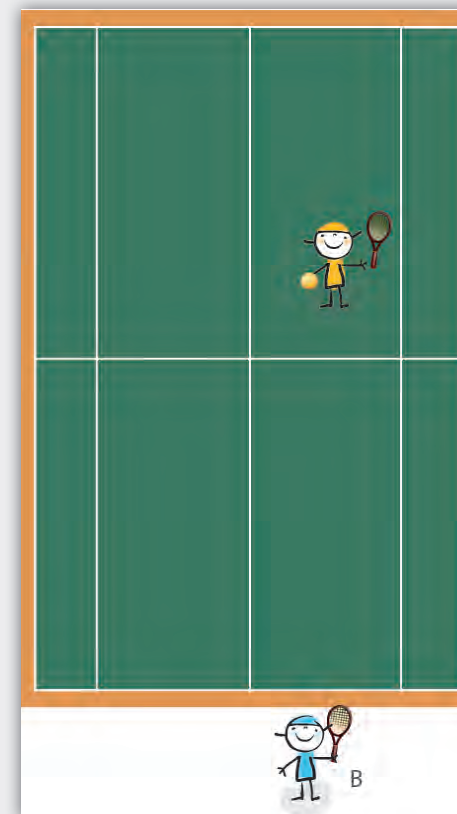
2. Objetivo: definição dos pontos com a seleção de golpes que podem ser realizados de acordo com o posicionamento dos alunos na quadra.

3. Material: duas raquetes e uma bola.

4. Descrição: um aluno posicionado de cada lado da quadra, utilizando a meia quadra, estando A na rede e B no fundo. O ponto é jogado com os alunos partindo desta posição. Desta forma, B poderá dar uma passada ou lob e A poderá volear.

**Squash* – jogo com uma bola e um aluno atrás que rebaterá para frente e outro na frente que rebaterá para o fundo.

5. Desenho



6. Variação: delimitar áreas na quadra onde a bola deve quicar, limitando ainda mais a escolha do golpe. O mesmo jogo na diagonal da quadra. O mesmo jogo na quadra inteira.

1 X 1

AVANÇADO 02

1. Nome do jogo:

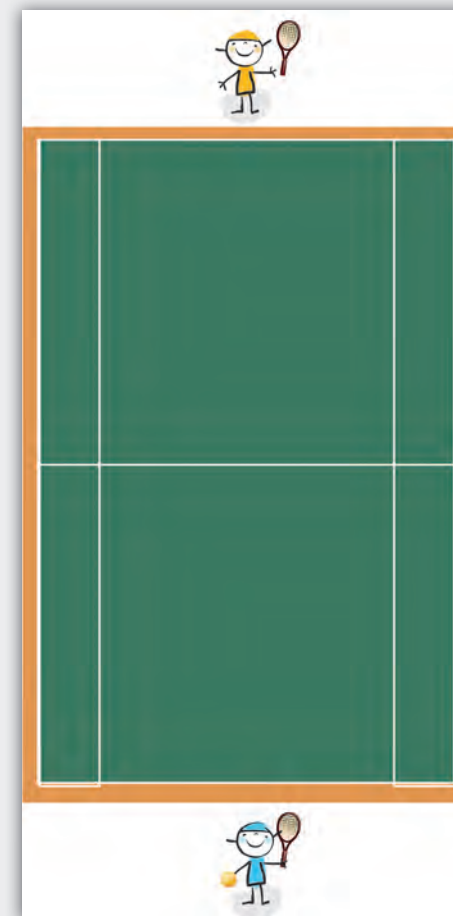
Jogo de um lado só (T, B, TM).

2. Objetivo: jogar pontos com limitação de técnica, fazendo com que o aluno processe informações e tome decisões de acordo com as imposições.

3. Material: duas raquetes e uma bola.

4. Descrição: jogar pontos na estrutura de 1 x 1, porém com limitação de lado de golpes, exigindo-se modificações de deslocamentos para a eficiência e busca da eficácia do ponto.

5. Desenho



6. Variação: alternar entre lado direito e esquerdo do corpo.

2 X 1

PRINCIPIANTE 01

1. Nome do jogo:

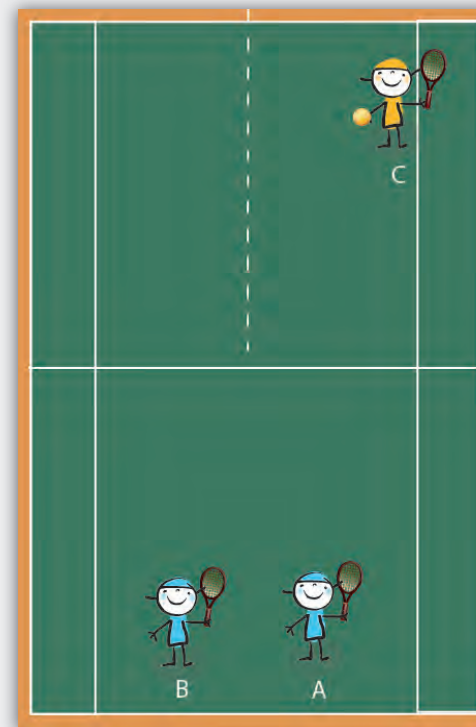
2 ou 1? (T, B).

2. Objetivo: o aluno que está em inferioridade numérica deve tentar reverter a situação tomando decisões acertadas no momento de realizar suas ações e a dupla deve manter a pressão para finalizar o ponto.

3. Material: três raquetes e uma bola.

4. Descrição: a dupla (A + B) disputa pontos contra C do lado oposto da rede, na meia quadra. Após dez pontos, os alunos trocam as posições para vivenciar em os diferentes tipos de situações.

5. Desenho



6. Variação: estipular que a cada três bolas, os alunos da dupla devem trocar de posição entre a frente e o fundo da quadra. Estipular a quadra de simples como a área de B, para facilitar a pressão do ataque da dupla. Dificultar ainda mais o jogo para B, a dupla passa a jogar da quadra de dupla para a quadra de simples (T e B).

2 X 1

PRINCIPIANTE 02

1. Nome do jogo:

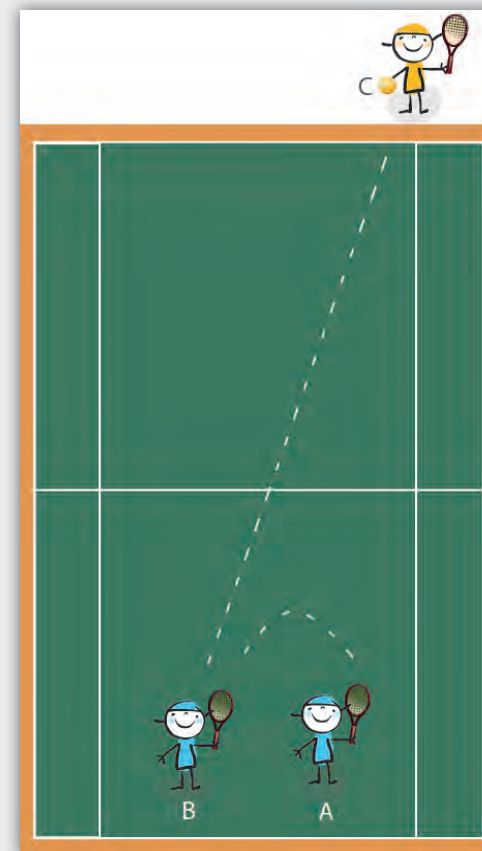
Contando com o amigo (T, B).

2. Objetivo: o aluno que está em inferioridade numérica deve tentar reverter a situação tomando decisões acertadas no momento de realizar suas ações e a dupla deve manter a pressão para finalizar o ponto.

3. Material: três raquetes e uma bola.

4. Descrição: a dupla (A + B) poderá preparar o ponto com um domínio de bola, de qualquer jogador no momento e jogar contra o aluno C que se encontra na meia quadra do lado oposto da rede.

5. Desenho



6. Variação: Limita-se a utilização de golpes em apenas um dos lados do corpo.

2 X 1

INTERMEDIÁRIO 01

1. Nome do jogo:

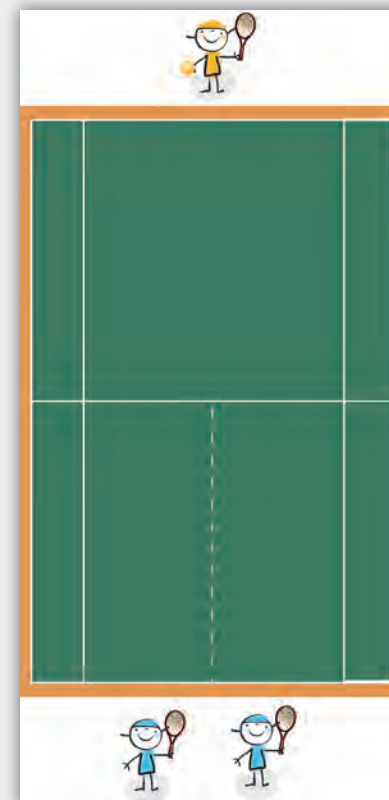
Panela de pressão (T, B, TM).

2. Objetivo: o aluno que está em inferioridade numérica deve tentar reverter a situação tomando decisões acertadas no momento de realizar suas ações e a dupla deve manter a pressão para finalizar o ponto.

3. Material: três raquetes e uma bola.

4. Descrição: a dupla (A + B) deverá dividir a área de jogo em duas (lado direito e lado esquerdo) e cada um dos alunos da dupla só poderá rebater a bola no seu setor de jogo. Do outro lado da quadra, o aluno C deverá cobrir todo o espaço sozinho.

5. Desenho



6. Variação: ao invés de dividir a quadra em dois setores, determina-se que os alunos da dupla cubram também a quadra inteira rebatendo alternadamente como na regra oficial de duplas no tênis de mesa. Estipular que um dos alunos da dupla só pode executar golpes de *forehand* e o outro de *backhand*. A cada golpe, os alunos da dupla devem trocar de setor.

1. Nome do jogo:

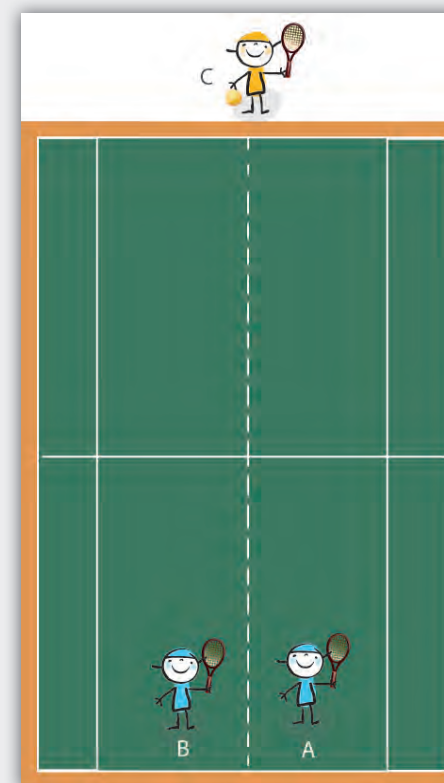
Bate e volta (T, B, TM).

2. Objetivo: o aluno que está em inferioridade numérica deve tentar reverter a situação tomando decisões acertadas no momento de realizar suas ações e a dupla deve manter a pressão para finalizar o ponto.

3. Material: três raquetes e uma bola.

4. Descrição: a dupla (A + B) deverá dividir a área de jogo em duas (lado direito e lado esquerdo) e cada um dos alunos da dupla só poderá rebater a bola no seu setor de jogo. Do outro lado da quadra, o aluno C deverá cobrir todo o espaço sozinho, porém sabendo que os golpes da dupla irão se alternar entre seus dois setores (lado direito e esquerdo).

5. Desenho



6. Variação: impõe-se que a dupla só poderá realizar golpes na paralela ou na cruzada.

2 X 1

AVANÇADO 01

1. Nome do jogo:

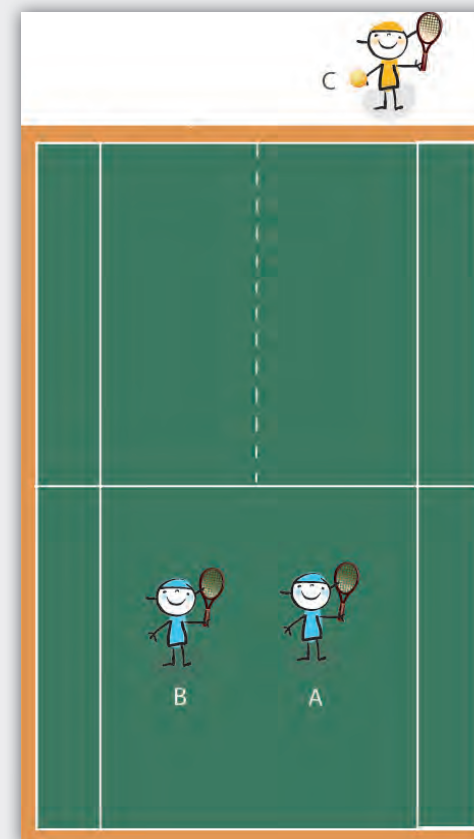
Fortaleza (T, B).

2. Objetivo: o aluno que está em inferioridade numérica deve tentar reverter a situação tomando decisões acertadas no momento de realizar suas ações e a dupla deve manter a pressão para finalizar o ponto.

3. Material: três raquetes e um carrinho de bolas.

4. Descrição: a dupla (A + B) posicionada próxima à rede para interceptar o golpe de C do que está na meia quadra e no fundo.

5. Desenho



6. Variação: estipular a quadra de simples como a área de C, facilitando a pressão do ataque da dupla. *Lobs* ou *clears* não podem ser dados para encobrir a dupla, dificultando o jogo para C.

2 X 1

AVANÇADO 02

1. Nome do jogo:

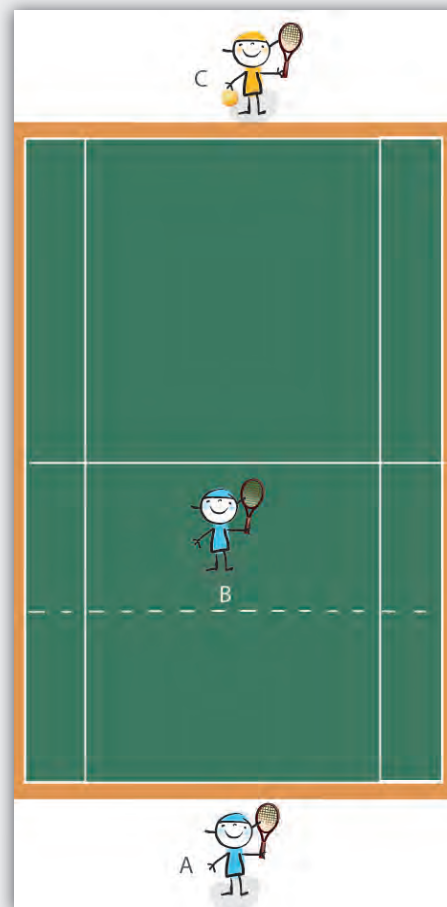
Cobertura (T, B).

2. Objetivo: o aluno que está em inferioridade numérica deve tentar reverter a situação tomando decisões acertadas no momento de realizar suas ações e a dupla deve manter a pressão para finalizar o ponto.

3. Material: três raquetes e uma bola.

4. Descrição: a dupla (A + B) deverá dividir a área de jogo em duas (frente e fundo) e cada um dos alunos da dupla só poderá rebater a bola no seu setor de jogo. No outro lado da quadra, o aluno C deverá cobrir todo o espaço sozinho.

5. Desenho



6. Variação: a cada golpe os jogadores da dupla devem trocar de setor.

2 X 2

PRINCIPIANTE 01

1. Nome do jogo:

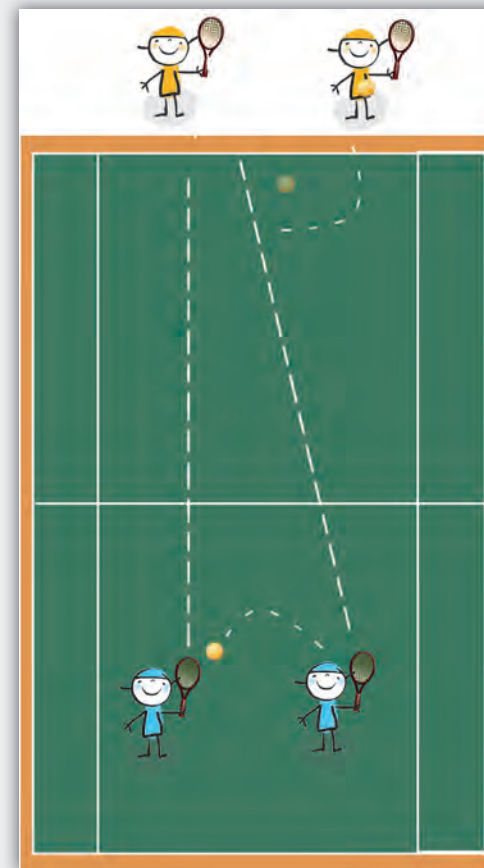
Vôlei de raquete (T, B, TM).

2. Objetivo: utilização dos fundamentos do tênis para a prática do jogo, somando-se a tomada de decisões e domínio da bola.

3. Material: quatro raquetes e uma bola.

4. Descrição: jogo de vôlei em duplas, mas utilizando-se a raquete para efetuar as jogadas. Os alunos poderão passar, levantar, atacar seguindo as mesmas regras do vôlei. A bola deve tocar uma vez no chão antes dos golpes com a raquete. Logo, para fazer o ponto, são necessários dois toques no chão.

5. Desenho



6. Variação: obrigação de utilizar os três toques. Demarcar quatro espaços na quadra onde o toque no chão vale um ponto extra.

2 X 2

PRINCIPIANTE 02

1. Nome do jogo:

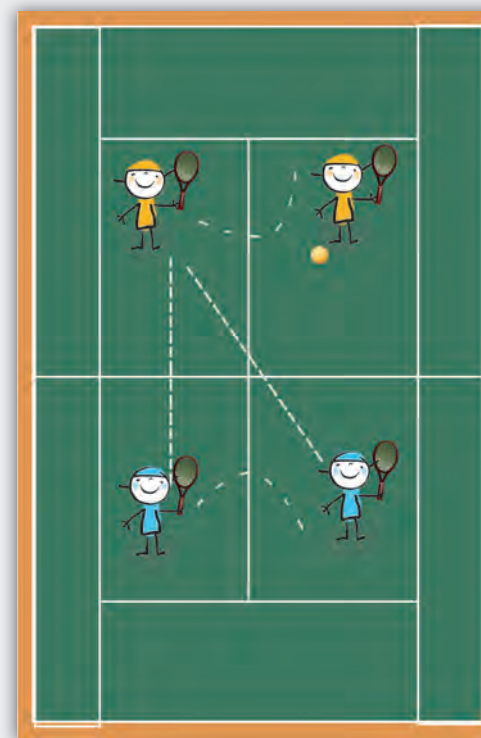
Jogo de voleio (T, B, TM).

2. Objetivo: utilização dos fundamentos do tênis para a prática do jogo, somando-se a tomada de decisões e domínio da bola.

3. Material: quatro raquetes e uma bola.

4. Descrição: jogo de vôlei em duplas, mas utilizando-se a raquete para efetuar as jogadas. Os alunos poderão passar, levantar, atacar seguindo as mesmas regras do vôlei. O espaço de jogo passa a ser a área dos quadrantes de saque. A bola não poderá tocar no chão.

5. Desenho



6. Variação: alternar o lado do toque da bola na cabeça da raquete.

2 X 2

INTERMEDIÁRIO 01

1. Nome do jogo:

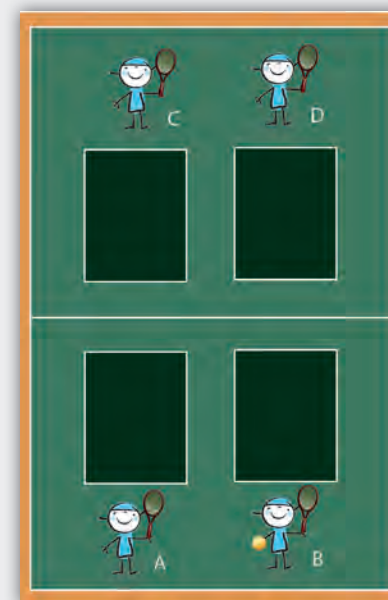
Bad-tênis mesa (T, B, TM).

2. Objetivo: procurar tomar decisões sobre pressão de precisão e colaborar com o colega.

3. Material: quatro raquetes, quatro partes de mesa de tênis de mesa e uma bola.

4. Descrição: em um espaço de 15 m x 7 m colocam-se as quatro metades das mesas de tênis de mesa em diferentes posições, duas em cada campo. As duplas se colocam em posições diferente e jogam pontos, que devem ser disputados rebatendo-se a bola sobre uma rede na altura de 1,60 m do solo. Porém, a bola deve tocar a mesa antes de ser rebatida para as mesas do outro lado da rede. As metades das mesas delimitam a área de jogo sendo duas para cada dupla. Cada aluno é responsável por sua metade.

5. Desenho



6. Variação: após o golpe na bola os alunos têm que necessariamente trocar com o parceiro a metade da mesa em que está jogando. Jogar simultaneamente com duas bolas.

2 X 2

INTERMEDIÁRIO 02

1. Nome do jogo:

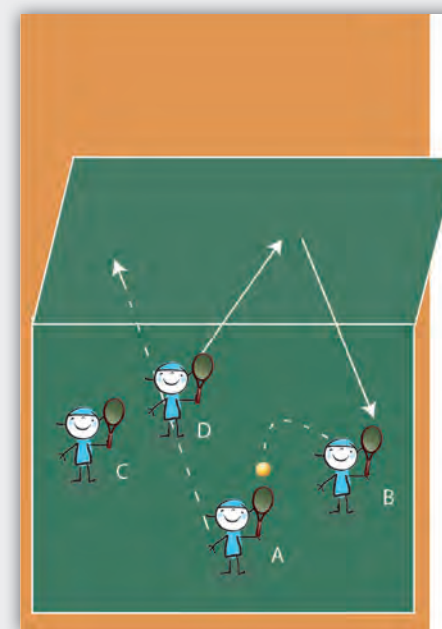
Paradão com apoio (S).

2. Objetivo: procurar tomar decisões sobre pressão de precisão e colaborar com o colega.

3. Material: quatro raquetes e uma bola.

4. Descrição: Em um espaço de 15 m x 7 m colocam-se as quatro metades das mesas de tênis de mesa em diferentes posições, duas em cada campo. As duplas se colocam em lados opostos na meia quadra e jogam pontos, que devem ser disputados rebatendo-se a bola sobre uma rede na altura de 1,60 m do solo. Porém, a bola deve tocar a mesa antes de ser rebatida para as mesas do outro lado da rede. As metades das mesas delimitam a área de jogo sendo duas para cada dupla. Cada aluno é responsável por sua metade.

5. Desenho



6. Variação: alternar o lado do toque da bola na cabeça da raquete.

2 X 2

AVANÇADO 01

1. Nome do jogo:

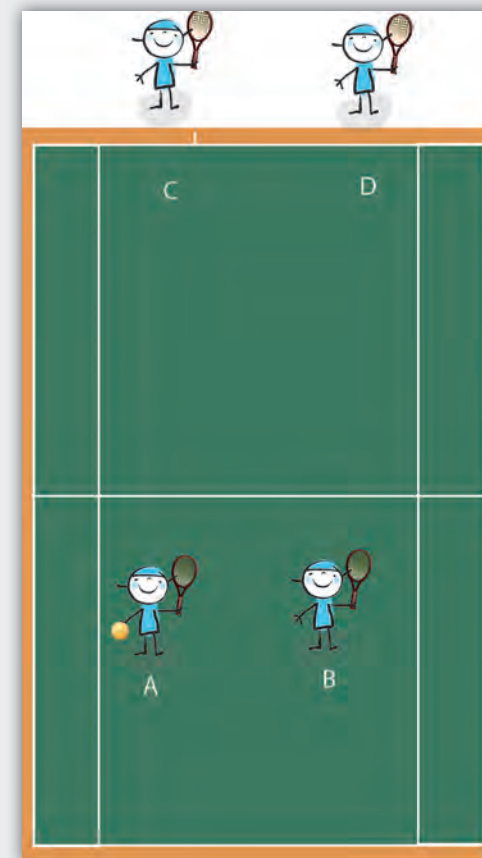
Dois em linha (T, B).

2. Objetivo: observar a movimentação dos adversários e do colega para selecionar e definir a os golpes para a finalização do ponto.

3. Material: quatro raquetes e uma bola.

4. Descrição: as duplas se colocam em lados opostos na meia quadra e jogam pontos com os alunos A e B próximos à rede e C e D no fundo de quadra.

5. Desenho



6. Variação: realizar o jogo na quadra inteira. Diminuir as áreas de acerto da quadra, tornando o jogo mais rápido.

2 X 2

AVANÇADO 02

1. Nome do jogo:

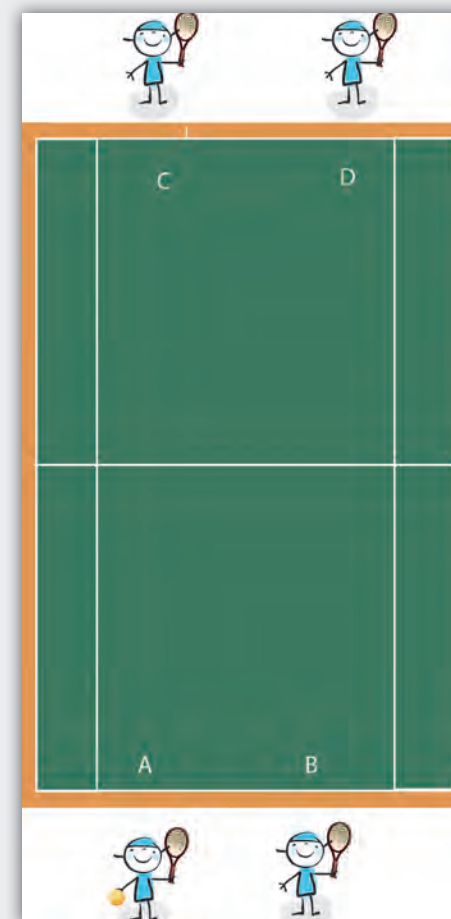
Nunca o mesmo (T, B, TM, S).

2. Objetivo: observar a movimentação dos adversários e do colega para selecionar e definir a os golpes para a finalização do ponto.

3. Material: quatro raquetes e uma bola.

4. Descrição: as duplas se colocam em lados opostos na meia quadra e jogam pontos, porém as rebatidas da dupla devem ser alternadas (como a regra oficial do tênis de mesa).

5. Desenho



6. Variação: um dos alunos de cada dupla, só pode rebater pelo lado direito do corpo. Realizar o jogo na quadra inteira. Para squash sempre a quadra inteira. Colocar apenas uma raquete por dupla, exceto para squash, pois o jogo é muito rápido.

10

Currículos

CAPÍTULO

Pablo Juan Greco

1. Nome

Pablo Juan Greco

2. Titulação: Doutor em Psicologia Educacional. Unicamp. Pós doutorado na Universidade Federal Rio Grande do Sul – UFRGS.

3. Coordenador: Centro de Estudos Cognição e Ação –CECA.

4. Área de atuação profissional: Professor na Escola de Educação Física Fisioterapia e Terapia Ocupacional – EEFETO – Universidade Federal Minas Gerais – UFMG.

Juan C. P. Morales

1. Nome

Juan Carlos Pérez Morales

2. Titulação: Mestre em treinamento esportivo e doutorando em ciências do esporte.

3. Membro Voluntário do CECA.

4. Área de atuação profissional: Professor de ensino superior Faculdade Pitágoras.

Vinícius O. V. Soares

1. Nome

Vinícius de Oliveira Viana Soares

2. Titulação: Mestrando em Ciências do Esporte.

3. Membro Voluntário do CECA.

4. Área de atuação profissional: Analista de Desempenho Tático-Técnico em Futebol.

Gustavo C. T. Costa

1. Nome

Gustavo de Conti Teixeira Costa

2. Titulação: Mestre em Ciências do Esporte.

3. Membro Voluntário do CECA.

4. Área de atuação profissional: Treinador de Voleibol e Pesquisador em Análise de Jogo em Voleibol.

Guilherme N. F. Irokawa

1. Nome

Guilherme Nozomu de Freitas Irokawa

2. Titulação: Graduado em Educação Física; Pós-graduando em Administração e Marketing Esportivo.

3. Membro Voluntário do CECA.

4. Área de atuação profissional: Treinador de Futsal: Colégio Santo Agostinho – NL. Comissão Técnica Seleção Mineira – 2008 a 2010.

José M. S. Vidigal

1. Nome

José Mauro Silva Vidigal

2. Titulação: Mestre em Educação Física UFMG.

3. Membro Voluntário do CECA.

4. Área de atuação profissional: Professor do Departamento de Educação Física da PUC Minas – Disciplinas Atletismo e Fundamentos do Condicionamento Físico; Coordenador das Atividades de Atletismo do Complexo Esportivo da PUC Minas; Analista de Políticas Públicas da Secretaria Municipal Adjunta de Esportes – SMAES/PBH; Coordenador da Escolinha de Atletismo Belo Horizonte – SMAES/PBH.

Humberto F. S. Santos

1. Nome

Humberto Felipe de Sousa Santos

2. Titulação: Aluno de Educação Física na UFMG.

3. Bolsista do CECA.

Marcelo R. M. Lima

1. Nome

Marcelo Rochael de Melo Lima

2. Titulação: Graduado em Educação Física pela UFMG.

3. Membro Voluntário do CECA.

4. Área de atuação profissional: Treinamento Esportivo.

Cleiton Pereira Reis

1. Nome

Cleiton Pereira Reis

2. Titulação: Bacharel e licenciado em Educação Física UFMG.

3. Área de atuação profissional: Mestrando em Ciências do Esporte UFMG e Técnico de Basquetebol.

Carolina D. P. Carreiro

1. Nome

Carolina Drumond Porto Carreiro

2. Titulação: graduanda de Educação Física na UFMG.

3. Membro Voluntário do CECA.

4. Área de atuação profissional: Bolsista do PET Educação Física e Lazer/UFMG.

Adriana A. Vieira

1. Nome

Adriana Antunes Vieira

2. Titulação: Especialização em Treinamento Esportivo UFMG.

3. Membro Voluntário do CECA.

4. Área de atuação profissional: Professora Supervisora técnica da Secretaria Municipal Adjunta de Esportes – SMAES/PBH; Professora do Departamento de Educação Física da Faculdade Pitágoras – Disciplinas Atletismo, Ensino do futebol e futebol e voleibol; Supervisora da Escolinha de Atletismo Belo Horizonte – SMAES/PBH; Arbitra da FMA – CBAAt.

Lívia Penido Alípio

1. Nome

Lívia Penido Alípio

2. Titulação: Graduanda de Educação Física na UFMG.

3. Membro Voluntário do CECA.

4. Área de atuação profissional: Bolsista do PET Educação Física e Lazer.

Juliana C. A. Teixeira

1. Nome

Juliana Cristina de Abreu Teixeira

2. Titulação: Graduada de Educação Física na UFMG.

3. Membro Voluntário do CECA.

4. Área de atuação profissional: Bolsista do grupo PET-Educação Física e Lazer / UFMG.

Poliana G. Rocha

1. Nome

Poliana Gonzaga Rocha

2. Titulação: Graduada de Educação Física na UFMG.

3. Membro Voluntário do CECA.

4. Área de atuação profissional: Bolsista do Programa de Educação Tutorial Educação Física e Lazer.

Alexandre S. Anselmo

1. Nome

Alexandre Santos Anselmo (Santelmo)

2. Titulação: Especialização em treinamento esportivo, Fisiologia do exercício e Educação física escolar.

3. Membro Voluntário do CECA.

4. Área de atuação profissional: Educação física escolar e treinamento esportivo.

Siomara A. Silva

1. Nome

Siomara A. Silva

2. Titulação: Doutora em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal Rio Grande do Sul – UFRGS.

3. Membro Voluntário do CECA.

4. Área de atuação profissional: Professora na Universidade Federal de Ouro Preto – Cedufop – Centro Desportivo Coordenadora do Grupo de Estudos das Capacidades de Rendimento dos Esportes Coletivos – Gecec. Coordenadora da Equipe Colaboradora (EC12 – MG) e do Projeto Padrão Piloto IES Colaboradora da UFOP do Programa Segundo Tempo do Ministério do Esporte.

Juliana P. Magalhães

1. Nome

Juliana Pacheco Magalhães

2. Titulação: Pós graduada Ed. Física Escolar – UGF; Pós-graduanda administração e Marketing Esportivo – UGF.

3. Membro Voluntário do CECA.

4. Área de atuação profissional: Técnica de handebol – Abesc; Professora de iniciação esportiva e handebol-Colégio Magnum Buritis; Professora de Educação Física Escolar – Santo Agostinho – Contagem.

Layla M. C. Aburachid

1. Nome

Layla Maria Campos Aburachid

2. Titulação: Mestre em Ciências do Esporte.

3. Área de atuação profissional: Professora da Universidade do Estado de Minas Gerais e do Cefet-MG.

Schelyne R. da Silva

1. Nome

Schelyne Ribas da Silva

2. Titulação: Mestre em Educação Física – UEM.

3. Área de atuação profissional: Universidade Estadual do Centro Oeste – Unicentro.

Karina C. Alcântara

1. Nome

Karina Costa Alcântara

2. Titulação: Graduanda de Educação Física na UFMG.

3. Membro Voluntário do CECA.

Camila de Souza Teixeira

1. Nome

Camila de Souza Teixeira

2. Titulação: Aluna de Educação Física na UFMG.

3. Membro Voluntário do CECA.

4. Área de atuação profissional: Iniciação Esportiva.

Fabíola de A. Cabral

1. Nome

Fabíola de Araujo Cabral

2. Titulação: Bacharel em Educação Física.

3. Membro Voluntário do CECA.

4. Área de atuação profissional: Iniciação Esportiva.

raquete

handebol

motoras
futsal

técnicas



voleibol

JUDICT

basquetebol
tênis

capacidades

Ministério do
Esporte

