

# CADERNO DE APOIO PEDAGÓGICO DO PROGRAMA SEGUNDO TEMPO

Repertório de Atividades para a Iniciação Esportiva: Movimentações e Habilidades; Aplicação em Jogos; Jogos de Invasão; Jogos de Rede e de Parede; e Jogos de Bater e Lançar.



# **CADERNO DE APOIO PEDAGÓGICO DO PROGRAMA SEGUNDO TEMPO**

## **REPERTÓRIO DE ATIVIDADES PARA A INICIAÇÃO ESPORTIVA:**

MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES; APLICAÇÃO EM JOGOS; JOGOS DE INVASÃO; JOGOS DE REDE E DE PAREDE E JOGOS DE BATER E DE LANÇAR



Ministério  
da Educação

Ministério  
do Esporte





**REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL**

Dilma Vana Rousseff  
**Presidente**

Michel Miguel Elias Temer Lulia  
**Vice-Presidente**

**MINISTÉRIO DO ESPORTE**

Orlando Silva de Jesus Júnior  
**Ministro**

Waldemar Manoel Silva de Souza  
**Secretário-Executivo**

Wadson Nathaniel Ribeiro  
**Secretário Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social**

Gianna Lepre Perim  
**Diretora de Desenvolvimento e Acompanhamento de Políticas e Programas Intersetoriais de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social**

Claudia Bernardo  
**Coordenador-Geral de Integração de Políticas e Programas**

Amauri Aparecido Bassoli de Oliveira  
**Coordenador-Geral de Desenvolvimento e Acompanhamento Pedagógico**

Ricardo Demetrio de Souza Petersen  
**Organização e Revisão**

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO**

Fernando Haddad  
**Ministro**

José Henrique Paim Fernandes  
**Secretário-Executivo**

Maria do Pilar Lacerda Almeida e Silva  
**Secretária de Educação Básica**

Jaqueline Moll  
**Diretora de Concepções e Orientações Curriculares para a Educação Básica**

Leandro da Costa Fialho  
**Coordenador-Geral de Ações Educacionais Complementares**

# APRESENTAÇÃO

Os Ministérios do Esporte e da Educação, por meio da intersetorialidade, possibilitaram a união dos Programas Segundo Tempo e Mais Educação para incrementar e fortalecer as suas ações junto às escolas de tempo ampliado. Com essa atitude, há o reconhecimento do esporte como uma manifestação cultural importante e que deve integrar o processo formativo de nossas crianças e adolescentes.

Este reconhecimento valoriza as vivências e as possibilidades motoras dos alunos do Programa Mais Educação, garantindo espaço, condições e oportunidades para que eles sejam estimulados e provocados em relação ao fenômeno esporte. Esta oportunidade viabiliza que os alunos tenham a chance de se incluir esportivamente no meio social, da mesma forma que, ao terem um trabalho envolvido e integrado à proposta pedagógica da escola, obtenham ganhos culturais e maiores chances de integração social e educacional.

Com o intuito de enriquecer pedagogicamente as ações relacionadas ao PST no Mais Educação, a SNEED/ME está disponibilizando este Caderno de Apoio Pedagógico que pode subsidiar a estruturação e o desenvolvimento das aulas. Trata-se de planos elaborados em conjunto com o projeto da instituição britânica Youth Sport Trust, por meio da parceria com o Conselho Britânico, denominado de Projeto Tops. Este projeto está vinculado ao Programa Inspiração Internacional, programa do legado internacional dos Jogos de Londres 2012, que apoiam as atividades esportivas e recreativas de formação de base. Esses planos possuem uma estrutura de fácil desenvolvimento que atende a crianças e adolescentes com uma grande diversidade de atividades e jogos, possibilitando a constituição de uma base motora e técnica suficiente para o futuro enfrentamento das necessidades motoras do cotidiano e também do esporte, caso os participantes venham a se identificar com este.

A união entre o Conselho Britânico e a SNEED/ME tem resultado em benefícios mútuos, pois nessa relação conseguiu-se o aprimoramento pedagógico deste material, tendo a sua validação junto aos núcleos do PST por meio do estudo experimental, demonstrando que essa possibilidade metodológica é positiva e pode contribuir efetivamente na organização e no desenvolvimento de ações motoras e esportivas com os alunos, da mesma forma que disponibiliza aos professores um sequenciamento adequado de atividades.

O uso dos cartões (aulas) disponibilizados é extremamente simples, mas requer dos professores/monitores atenção e preparo para a sua aplicação. Não se trata de um receituário simples e que deve ser seguido sem a devida reflexão sobre as ações propostas. Pelo contrário, todo o indicativo aponta para o cuidado no preparo e na ação-reflexão, proposta esta que coaduna com os Fundamentos Pedagógicos dos Programas Segundo Tempo e Mais Educação.

Assim, sugere-se que os professores/monitores responsáveis pelas atividades e pelo uso deste material, certifiquem-se de toda a riqueza disponibilizada em cada uma das atividades, para que possam explorá-las da melhor forma possível, assim como se prontifiquem a variá-las provocando estímulo, motivação e a consequente participação efetiva dos alunos.

Os planos propostos para o momento enfatizam a aplicação no desenvolvimento de habilidades fundamentais de movimentos (a) e na iniciação esportiva global (b), a saber:

a) “Movimentação e Habilidades” e “Aplicação em Jogos”;

b) “Jogos de Rede e Parede”, “Jogos de Invasão” e “Jogos de Bater e Lançar”.

A organização dos planos busca subsidiar cada uma das atividades apresentando em sua estrutura aspectos de segurança, equipamentos, formas de jogar, assim como a forma de possibilitar a inclusão.

Os planos apresentam o que as atividades propostas estimulam e exigem em relação a habilidades e desempenho, possibilitando que os professores escolham e determinem o grau de dificuldade e/ou facilidade a atribuir a estas. Ainda como forma de suporte, disponibiliza-se aos professores/monitores um rol de questionamentos que devem ser observados no decorrer das ações. Essas questões devem nortear os momentos reflexivos indicando aos envolvidos formas de transcender a ação, conduzindo esses momentos para além da prática, oferecendo a todos a chance de visualizar o significado, a importância e a relevância delas para o cotidiano e para as futuras vivências esportivas.

Por fim, entendemos que esse recurso disponibilizado coloca-se como mais uma forma de suporte pedagógico a todos os envolvidos nos Programas Segundo Tempo e Mais Educação, pois é intuito destes Ministérios subsidiar da melhor forma possível o trabalho com esporte no processo formativo de nossas crianças e adolescentes.

Que todos usufruam dessa possibilidade e riqueza pedagógica!

Secretário Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social  
**Ministério do Esporte**

Secretaria de Educação Básica  
**Ministério da Educação**

# COMO UTILIZAR O **CADERNO DE APOIO PEDAGÓGICO - CAP**

## **Uma introdução ao Caderno de Apoio Pedagógico - CAP / Jogos e Esporte**

Os Programas do Caderno de Apoio Pedagógico - CAP foram desenvolvidos pelo Youth Sports Trust, por profissionais de Educação Física vinculados ao Programa Segundo Tempo e também por profissionais dos órgãos governamentais britânicos de esportes (OGNE). Estes programas foram criados para serem utilizados com crianças de sete a 12 anos e contam com cartões de apoio que trazem ampla variedade de atividades interligadas, cujo propósito é o de estimular a formação motora ampliada das crianças.

Eles foram cuidadosamente planejados para:

- serem utilizados por todas as crianças;
- oferecerem uma variedade de atividades interligadas;
- incluírem jogos que podem ser preparados fácil e rapidamente;
- oferecerem instruções úteis aos professores sobre:
  - segurança;
  - adaptação dos jogos
  - auxílio no desenvolvimento das atividades do PST

Há cinco conjuntos de cartões de apoio nos Programas de Jogos e Esporte. São eles:

- movimentação e habilidades;
- aplicação em jogos;
- jogos de invasão;
- jogos de rede e de parede;
- jogos de bater e lançar.

## **Programas de Habilidades Básicas - Movimentações e Habilidades**

O Programa de Habilidades Básicas foi desenvolvido utilizando as áreas fundamentais de movimento envolvidos nos jogos, como lançar e receber. Começa-se com a introdução sobre movimento e sobre acostumar-se a segurar e carregar uma bola. Então se utiliza uma “abordagem de habilidades” oferecendo aos professores exemplos de atividades individuais e com parceiros que envolvem:

- rolar;
- arremessar;
- atacar;
- chutar;
- mirar;
- lançar.

Após as habilidades de mirar e lançar estão as habilidades complementares de receber, incluindo agarrar e controlar.

# Jogos e Esporte - Aplicação em Jogos

## Os Jogos de Invasão

Os Jogos de Invasão foram criados para proporcionar às crianças a introdução às habilidades necessárias para os jogos como futebol, futsal, handebol, basquetebol, beisebol, hóquei, netball e rugby. As atividades oferecem uma gama de habilidades para jogos de invasão em um formato divertido. Os cartões de apoio contemplam as seguintes habilidades:

| Cartão de Apoio  | Conteúdo do cartão de apoio                              |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Baú do tesouro</li><li>■ Portal</li></ul>                          | Movendo-se com uma bola                                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Ache um gol</li><li>■ 1-2-3-4</li></ul>                            | Passar e receber   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Cinco</li><li>■ Ache o espaço</li><li>■ Passando de zona</li></ul> | Passar e receber com defensores                          |
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ 3 – aro – bola</li><li>■ O jogo do ala</li></ul>                   | Jogos de times com diferentes pontuações e zonas de jogo |
| Incluindo jovens com necessidades especiais e com deficiências   |  |

## Os Jogos de Rede e de Parede

Os Jogos de Rede e de Parede foram criados para proporcionar às crianças a introdução às habilidades necessárias para jogos como tênis de mesa, tênis, voleibol, squash e badminton. Os cartões de apoio contemplam as seguintes habilidades para jogos de rede e parede:

| Cartão de Apoio  | Conteúdo do cartão de apoio  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Você está pronto?</li></ul>                              | A posição de prontidão e sua importância   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Voos e chegadas</li><li>■ Pronto para o rebote</li></ul> | Julgar a trajetória de um objeto e posicionar-se para capturá-lo                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Controle</li></ul>                                       | Segurar uma raquete  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Saque</li></ul>  | Bater em uma bola  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Rebatida em movimento</li></ul>                          | Rebater uma bola ou peteca lançada por um parceiro   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Dentro ou fora</li></ul>                                 | Colocar a bola ou peteca na quadra   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Jogadas confiáveis</li></ul>                             | Manter a bola ou peteca na jogada  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Longe, perto e lado a lado</li></ul>                     | Lançar a bola ou peteca para diferentes áreas da quadra e descobrir o efeito disso nos oponentes |
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Faça dez</li></ul>                                       | Atacar espaços para marcar pontos  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Time 2x2</li></ul>                                       | Um jogo de time para todos os esportes   |
| Incluindo jovens com necessidades especiais e com deficiências                                   |  |

## Os Jogos de Bater e de Lançar

Os Jogos de Bater e de Lançar foram elaborados para proporcionar às crianças a introdução às habilidades necessárias para os jogos que envolvam arremessar e rebater. Os cartões de apoio contemplam as seguintes habilidades:

| Cartão de Apoio  | Conteúdo do cartão de apoio  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Pegar</li><li>■ Marque em gol</li></ul>  | Habilidades de arremessar e defender                                     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Arremesso ao alvo</li></ul>  | Precisão no arremesso  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Corrida rápida e pegada segura</li></ul>                                       | Correr com um bastão e pegar sob pressão                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Elimine-os</li></ul>   | Correr com um bastão e interceptar na defesa                             |
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Lançando e rolando a bola ao alvo</li></ul>                                    | Aprender a lançar e desenvolver precisão                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Ir e voltar</li></ul>  | Correr com um bastão e desenvolver habilidade em arremessar sob pressão  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Corrente em grupo</li></ul>  | Um jogo do tipo softball com habilidades adicionais de recepção de bola. |
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Ataque</li></ul>   | Um jogo de ataque ao alvo com defensores                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Correr e retornar</li></ul>  | Um pequeno jogo com ênfase na tomada de decisões                         |
| Incluindo jovens com necessidades especiais e com deficiências<br>Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde |  |

Cada conjunto de cartões contém ideias para auxiliar os professores nos aspectos relacionados a:

- conhecimento e compreensão sobre aptidão física e saúde (CCAFS);
- inclusão de jovens com necessidades especiais e com deficiências.

### Conhecimento e compreensão sobre aptidão física e saúde (CCAFS)

Esses cartões oferecem aos professores ideias para integrar CCAFS em todas as áreas do planejamento da aula.

### Incluindo jovens com necessidades especiais e jovens com deficiências

Uma filosofia de base CAP é que todos os jovens devem sentir e alcançar o sucesso nos esportes, independentemente de suas habilidades. Essa filosofia é demonstrada por meio de uma abordagem integradora para incluir jovens com deficiências. Os cartões de apoio fornecem instruções fáceis de seguir e o “passo a passo” para que os professores certifiquem-se de que todos os participantes sintam-se desafiados a atingir seu máximo potencial.

## Utilizando os cartões de apoio do CAP

Os cartões de apoio do CAP foram elaborados para serem de fácil utilização. As informações na frente do cartão podem ser inicialmente utilizadas pelo professor/monitor e então pelas crianças. O verso do cartão contém informações para uso primariamente do professor/monitor.

## A frente do cartão de apoio

A frente do cartão de apoio tem cinco elementos principais:

- uma **ilustração** da atividade;
- uma explicação sobre **como jogar**;
- avisos simples de **segurança**;
- exemplos de **equipamentos** adequados;
- exemplos de práticas inclusivas no painel **"Pense INC"**.

### Ilustração

A atividade em geral é ilustrada e regras importantes são explicitadas.

Tanto o professor/monitor como as crianças podem utilizar os cartões.

### Como jogar

Algumas atividades precisam de mais explicações do que apenas uma figura. As seções 'como jogar' listam todas as informações necessárias para jogar com sucesso.

### Segurança

Algumas atividades precisam de avisos de seguranças específicos e isso é fornecido no cartão. Um exemplo seria: 'mantenha-se a 10 m de distância do atacante' nos jogos de atacar e de defender.

### Equipamento

As sugestões de equipamento na frente do cartão dão ideias dos elementos necessários para começar a atividade. No verso do cartão há ideias sobre como equipamentos distintos podem ajudar na diferenciação das atividades.

### Pense INC.

Esse painel, que aparece na maioria nos cartões, contém sugestões que podem ser apropriados para crianças que têm necessidade ou deficiência específica, assim como para assegurar que todos tenham uma função apropriada dentro de um jogo.

## O verso do cartão de apoio

O verso do cartão oferece instruções para professores/monitores nos aspectos relacionados a:

- adquirindo e desenvolvendo habilidades;
- adaptações e variações;
- selecionando e aplicando habilidades e táticas;
- avaliando e melhorando o desempenho;

- transcendendo a atividade;
- conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde;
- competências e valores.

### **Adquirindo e desenvolvendo habilidades**

Essa seção indica aos professores/monitores pontos centrais das atividades e que merecem atenção, bem como os detalhes que devem ser observados em relação aos movimentos e habilidades exigidos.

Essa seção oferece aos professores/monitores pontos simples de ensino para as habilidades que as crianças irão desenvolver durante as atividades do cartão. A frase “estimele as crianças a...” usada em cada painel pode facilmente ser colocada como questão para indivíduos ou grupos começando com “você consegue...?” ou “o que aconteceria se você tentasse...?”.

### **Adaptações e variações**

Esse painel utiliza o formato “STEP”, para dar ideias de como tornar a atividade mais fácil ou mais difícil e, portanto, completamente inclusiva e progressiva. STEP quer dizer:

**“S” Espaço    “T” Tarefa    “E” Equipamento    “P” Pessoas**

Uma vez que os professores estejam acostumados com o formato STEP eles podem utilizá-lo para modificar jogos em muitas e diferentes maneiras de estruturação.

### **Selecionando e aplicando habilidades e táticas**

Essa é uma área bastante desafiadora, mas crucial. Uma vez que as crianças tenham realmente adquirido o nível mais simples de uma habilidade, elas podem ser encorajadas a pensar sobre como isso pode afetar um jogo. Ideias simples de pontuação e de como e quando jogar uma bola são colocadas como forma de estímulo pelas perguntas da seção. Mais uma vez, as frases podem ser transformadas em questões utilizando as sentenças acima. É importante que seja oferecida uma chance às crianças para selecionarem e aplicarem habilidades e táticas. Crianças mais velhas podem ser introduzidas ao formato STEP e encorajadas a utilizá-lo. O uso do STEP nessa área importante é explicado mais detalhadamente na quinta seção deste manual.

### **Avaliando e melhorando o desempenho**

A compreensão das crianças sobre o que se pede para ser feito frequentemente torna-se aparente quando se pede que elas façam observações sobre os outros ou digam o que podem fazer para melhorar. Essa seção oferece ideias que as crianças podem utilizar:

- enquanto executam uma atividade;
- quando param na metade para pensar sobre a atividade;
- como um resumo da atividade.

## Transcendendo a atividade

A ideia central dessa seção é a de estimular o professor/monitor a problematizar junto às crianças o que entendem e como podem aplicar as vivências e ensinamentos trabalhados nas atividades desenvolvidas. É imprescindível que haja essa transcendência a fim de que a atividade ganhe em valor e representatividade para os participantes.

## Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde (CCAFS)

Esse importante aspecto da aprendizagem é abordado de duas formas. Em cada cartão do CAP há um objetivo de aprendizagem relacionado à aquisição de CCAFS. Esses objetivos de aprendizagem não são exclusivos do cartão de apoio nos quais eles aparecem e podem ser utilizados em um conjunto de diferentes atividades. Adicionalmente, há um cartão CCAFS separado para as habilidades básicas e para os jogos que fornecem ideias práticas para instruções e avaliação.

A Seção Seis deste manual fornece maiores informações sobre CCAFS.

## Competências e valores

Esse é um espaço que leva à reflexão a fim de compreender o significado do jogo como ferramenta educativa, ao mesmo tempo em que possibilita a sua análise e a sua discussão pelas crianças no fazer da atividade.

## Ideias para preparar atividades em uma aula do PST

A organização do espaço para crianças é importante. Se as crianças tiverem certeza dos limites da área de jogo, isso facilitará o controle e melhorará a segurança.

Em se tratando de demarcação da área de trabalho, alguns jovens que têm dificuldades de aprendizagem, percepção ou senso espacial podem não reconhecer as zonas ou conexão entre cones ou marcadores como uma configuração lógica. Quatro cones que formam um quadrado podem parecer para algumas crianças apenas como um monte de cones. Tente utilizar fronteiras naturais criadas pelo ambiente no qual a atividade acontece.

Crianças com deficiências visuais podem sentir uma área marcada por barbantes cobertos com fita crepe. Alternativamente, elas podem participar em um grupo de atividades em uma posição estática, talvez central. O uso de barbante pode ajudá-las a identificar a direção de um alvo.

## Preparando-se para uma atividade

Tanto você como as crianças terão que se preparar para uma atividade. Sua própria preparação envolverá:

- certificar-se da segurança da área na qual serão realizadas as atividades;
- ter em mãos os cartões das atividades/jogos escolhidos;
- checar e preparar os equipamentos;
- demarcar uma área apropriada;
- organizar preliminarmente a área de jogo.

A preparação das crianças deve envolver:

- saber que jogos serão jogados;
- ajudar a organizar o equipamento.

## Aquecimento

Todos precisam se aquecer antes de começarem a jogar. Um aquecimento pode ajudar as crianças a:

- preparar seus corpos gradualmente e com segurança para a atividade;
- estar cientes do espaço que irão utilizar.

Mais informações sobre aquecimento estão incluídas na Sexta Seção deste manual, assim como nos cartões CCAFS do CAP.

A finalização útil do aquecimento consiste em pedir às crianças para correr e tocar nos elementos que demarcam a área de jogo. Isso os torna mais cientes das fronteiras do espaço em que estão jogando.

Certifique-se de que as crianças com deficiências visuais estão orientadas no ambiente. Comece com um espaço pequeno e aumente a área de jogo à medida que elas se tornam mais cientes e mais confortáveis. Isso pode acontecer previamente à atividade.

Tente certificar-se de que está mantendo o equipamento no mesmo lugar a cada atividade para que as crianças se familiarizem com a organização que você está utilizando.

Avise às crianças com deficiências visuais sobre qualquer risco em potencial.

## Utilizando as atividades em uma lição

Há muitas maneiras de utilização das atividades. Uma vez que as crianças se tornam familiarizadas com elas e as conhecem por completo, elas irão querer utilizá-las muitas vezes mais. A forma como as atividades são apresentadas podem auxiliar as crianças a adquirir esse domínio e capacitá-las a se tornar independentes.

Quando apresentar um jogo novo:

- sempre use o nome do jogo, assim as crianças poderão perguntar sobre ele.
- inicialmente faça uma demonstração com algumas crianças.
- **refira-se a quaisquer similaridades com jogos que as crianças já conhecem.**

Tente apresentar um jogo de cada vez para que as crianças os aprendam inteiramente. Quando as crianças estiverem familiarizadas, novos jogos podem então ser apresentados. Os jogos poderão ser adaptados quando jogados novamente, **utilizando-se as ideias das crianças.**

Conceda tempo para a assimilação e aquisição de habilidades. Repita e reforce, divida as habilidades em componentes menores e menos complexos, se necessário.

## Ideias para controle de grupo

Observar um professor experiente pode fazer com que o controle de grupo pareça, aparentemente, fácil. O grupo para, escuta e então coopera. As habilidades e os jogos podem ser utilizados para dar às crianças maior responsabilidade sobre seu próprio aprendizado. O professor/monitor pode então se tornar uma figura menos central, o que reforça o controle do grupo. Certifique-se de que os grupos conhecem os sinais que você utiliza quando quer que eles parem. Isso pode ser um apito, uma palma ou um chamado. Combine seu sinal sonoro com um sinal visual, como levantar seu braço, para que crianças com deficiências auditivas também possam responder ao seu sinal.

## Conversando com um grupo

É muito importante que todos possam escutar você e sentir-se incluídos. O professor pode utilizar esse momento para:

- apresentar regras apropriadas de comportamento;
- ajudar as crianças a compreender o que se espera delas;
- atribuir funções específicas às crianças.

Uma das melhores maneiras de se organizar um grupo é em semicírculo, para que você fique à mesma distância de todos. Se você estiver em área coberta ou o chão for seco, você poderá sentar-se com as crianças. A formação de semicírculo também facilita a divisão de grupos.

Certifique-se de que o grupo:

- não esteja com a visão voltada para o sol;
- não esteja distraído por outro jogo ou outra coisa.

## Apresentando instruções

Mantenha as coisas simples e planeje o que você irá dizer antes de dizer. Tente combinar uma instrução com uma demonstração. **'Pegue assim'** é muito mais fácil de entender do que **'você deve pegar segurando a bola com as duas mãos e tocando seu parceiro de leve'**. Contudo, evite que as crianças fiquem reduzidas a apenas reproduzir a instrução representada visualmente, a informação verbal deve ser traduzida por elas e aplicada, pois isso estimulará a capacidade mental.

## O sistema STEP

Todas as lições de Educação Física incluirão crianças com ampla gama de habilidades. Alguns podem ser muito habilidosos e precisarão ser desafiados com atividades mais difíceis. Outros serão menos habilidosos e precisarão de atividades mais simples, ou habilidades divididas nas suas partes componentes.

Esta seção contém informações no diagrama STEP que oferece um formato para auxiliar a adaptação de atividades para que todos os jovens possam alcançar o sucesso e se divertir. O diagrama STEP é incluso na seção Adaptações e variações que está no verso de cada cartão de apoio.

| STEP significa: |                                    |
|-----------------|------------------------------------|
|                 | como eu posso mudar...             |
| S espaço        | onde a atividade está acontecendo? |
| T tarefa        | o que está acontecendo?            |
| E equipamento   | o que está sendo utilizado?        |
| P pessoas       | quem está envolvido?               |

As tabelas abaixo mostram como o sistema STEP pode ser utilizado para modificar e variar tarefas, a fim de estimular o progresso e aprendizado da criança.

| S Espaço |   |
|----------|---|
|          | Onde?   |
| Onde?    | <ul style="list-style-type: none"><li>■ nível (alto), ex. um jogo de chão tem diferentes necessidades de um jogo de movimento;</li><li>■ adaptação de uma área de jogo - mais espaço permite maior tempo de reação, menos espaço demanda um nível de mobilidade mais alto, driblando, marcando;</li><li>■ extensão, altura ou barreira;</li><li>■ distância percorrida;</li><li>■ uso de área de jogo zoneada para criar áreas de segurança em jogos do tipo pegar ou agarrar;</li><li>■ mais próximo ao parceiro, mais longe, menor/maior área de alvo;</li><li>■ permitir que alguns jogadores comecem em diferentes tempos ou de diferentes lugares;</li></ul> |

| T Tarefa |   |
|----------|---|
|          | Ação física. O quê?   |
| O quê?   | <ul style="list-style-type: none"><li>■ facilitar - simplificar o jogo;</li><li>■ dificultar - introduzir mais regras;</li><li>■ revezar funções;</li><li>■ estabelecer funções específicas, ex: atacante, jogador de ligação;</li><li>■ modificar regras para ajudar na inclusão, ex: permitir mais vidas a algumas crianças, contar em dobro a pontuação de alguns jogadores;</li><li>■ ser flexível;</li><li>■ tentar diferentes formas de jogar, ex: sentado, em pé, deitado;</li><li>■ usar alvos diferentes para algumas crianças;</li><li>■ usar rebatidas à distância em vez de corridas para determinar a pontuação.</li></ul> |

| E Equipamento  |  | Por tipo:   | Por variação:  |
|--|--|---|--|
| Com o quê?   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ bolas</li> <li>■ bastões</li> <li>■ tapetes</li> <li>■ mãos</li> <li>■ marcadores</li> <li>■ sinos</li> <li>■ lenços</li> <li>■ pés</li> <li>■ cones</li> <li>■ elásticos</li> <li>■ arcos</li> <li>■ tábua</li> <li>■ banco</li> <li>■ bola koosh</li> <li>■ cronômetro</li> <li>■ apito</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ tamanho</li> <li>■ forma</li> <li>■ cor</li> <li>■ textura</li> <li>■ peso</li> <li>■ ambiente</li> <li>■ superfície de jogo</li> <li>■ em área coberta ou ao ar livre</li> </ul> |
| <b>Como isso modifica a atividade?</b>   |  |   |  |
| <b>Bolas</b><br>mais leves<br>maiores<br>mais macias/um pouco menos cheias<br>diferentes cores | percorrem o ar mais devagar, permitem maior tempo de reação.<br>mais fáceis de ver, rebater ou pegar.<br>rolam mais devagar no chão.<br>crianças com deficiências visuais podem preferir usar uma cor em particular. |   |  |
| <b>Bastões</b><br>maiores<br>mais leves<br>luva ou bastão acoplado                             | mais fácil de bater na bola (maior área de contato)<br>mais fácil de manipular<br>permite que jogadores com deficiências ou sem força nas mãos participem  |   |  |

| P Pessoas | Por tipo:  | Pessoas com:   | Pessoas em:   |
|-----------|--|--|---|
| Com quem? | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ independentemente</li> <li>■ em grupos</li> <li>■ em pares</li> <li>■ em times</li> <li>■ com amigos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ funções diferentes/ semelhantes;</li> <li>■ habilidades diferentes/ semelhantes;</li> <li>■ tamanhos diferentes/ semelhantes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ seu próprio espaço</li> <li>■ grandes espaços</li> <li>■ pequenos espaços</li> <li>■ espaço restrito</li> <li>■ espaço aberto</li> </ul> |

Os professores/monitores também devem considerar a utilização do diagrama STEP para auxiliar as crianças com a seleção e aplicação de habilidades e táticas. As decisões que as crianças tomarão podem ser mais simples ou mais desafiadoras utilizando-se o mesmo esquema. Veja o exemplo a seguir:

|                      | A tomada de decisão pode ser mais fácil se:  | A tomada de decisão pode ser mais desafiadora se:   |
|----------------------|--|---|
| <b>S Espaço</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ o espaço for maior para permitir mais tempo;</li> <li>■ o espaço for menor para ajudar na aplicação de habilidades;</li> <li>■ o espaço for exclusivo de uma pessoa para dar-lhe o máximo de tempo possível.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ o espaço for menor para reduzir o tempo para pensar.</li> <li>■ o espaço for maior para desafiar a aplicação das habilidades.</li> </ul> |
| <b>T Tarefa</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ a tarefa for facilitada.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ a tarefa for dificultada.</li> </ul>   |
| <b>E Equipamento</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ o equipamento for fácil de usar;</li> <li>■ os gols ou alvos forem grandes.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ for utilizado o equipamento correto para o minijogo.</li> </ul>  |
| <b>P Pessoas</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ o número total de pessoas for reduzido.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ o número de pessoas de um lado for maior do que o número de pessoas do outro lado.</li> </ul>  |

Com as vivências desenvolvidas, os professores/monitores podem instigar as crianças a pensarem autonomamente em como facilitar e/ou complicar as atividades. Isso fará com que elas reflitam e vivenciem diferentes formas e situações, o que estimulará muito fortemente a vivências motoras conscientes e não simplesmente reprodutivas.

## Tornando a atividade inclusiva

Não se pode fazer generalizações sobre a habilidade física de crianças deficientes, pois cada criança requer considerações diferentes e tem capacidades diferentes. No contexto da atividade física, alguns pontos úteis são listados abaixo:

- tente acolher as crianças deficientes e apreciar o desafio que elas representam;
- faça perguntas às crianças sobre suas necessidades;
- permita que as crianças trabalhem juntas para adaptar às atividades;
- quando tentar integrar jovens/crianças com deficiências pode ser apropriado para alguns trabalhar em diferentes atividades. Isso pode ser discutido com o grupo.

Os professores/monitores devem selecionar a abordagem da atividade que melhor se adapta para incluir a todos em um determinado jogo ou atividade. A abordagem utilizada poderá variar de acordo com o desenrolar da atividade, o nível de habilidade dos participantes, a confiança do organizador e o foco da atividade - seu propósito.

| Possibilidades para Inclusão         |  |
|--------------------------------------|--|
| TIPOS                                | DETALHAMENTO   |
| atividade inclusiva (ou aberta)      | inclusão total de jovens deficientes na atividade principal.   |
| atividade modificada                 | inclusão na atividade principal com flexibilidade nas regras, estrutura do jogo etc. Ex: jogos de invasão três arcos e bolas com uma zona de segurança para crianças com deficiências motoras. |
| atividade paralela                   | o mesmo jogo, crianças jogam com suas habilidades. Ex: em pares combinados.  |
| atividade esportiva para deficientes | 'integração reversa'- jovens não-deficientes participam de uma versão adaptada de uma atividade com pares deficientes. Ex: voleibol sentado.   |
| atividade separada                   | jovens com deficiências vivenciam jogos significativos com pares com deficiência.  |

Adaptado de *Uma continuidade de integração para a participação em esportes* De Joseph P Winnick, *Educação Física adaptada trimestral* (vol. 4, n° 3) *Com vontade e capaz, EF e Esporte para jovens com deficiências* Da Comissão Australiana de Esportes

## Jogos de rede e de parede

A seguinte seção lista algumas sugestões de modo a tornar os jogos mais inclusivos. Ex: acomodar jovens com deficiências físicas ou sensoriais ou dificuldades de aprendizagem.

### Jogos tipo tênis

#### A bola

Bolas maiores, de movimento mais lento, como bolas grandes de espuma ou bolas de praia podem permitir a alguns jogadores facilidade no acesso a atividades como tênis. Balões permitem bastante tempo de reação para os jogadores. Alguns jogadores com deficiências visuais podem preferir uma cor em particular.

#### A raquete

Diferentes tipos de raquetes ou bastões ou um instrumento modificado de rebatida podem ser preferíveis para alguns jogadores: raquetes mais leves permitem uma mais adequada manipulação, superfícies de contato maiores fazem com que seja mais fácil rebater as bolas. Raquetes podem ser acopladas à mão, ao pulso ou ao braço ou um bastão-luva pode ser disponibilizado.

#### A área de jogo

Uma área de jogo menor pode aumentar os níveis de sucesso nas etapas iniciais; para outros, uma maior distância entre jogadores permite maior tempo de reação. Remover a rede ou barreiras aumenta os níveis de sucesso.

## **Jogos de bater e lançar**

São jogos que envolvem bater e lançar, como críquete, rounders ou beisebol.

Abaixo estão algumas sugestões de modificações para jogos que permitem que todos do grupo participem, incluindo aqueles que têm deficiências físicas ou sensoriais ou dificuldades de aprendizagem.

### **Jogos tipo críquete**

#### **A bola e o bastão**

Como visto na seção de habilidades, uma bola maior pode facilitar a pegada/parada, uma bola menor é mais fácil de manipular; um bastão maior ou mais largo pode facilitar a rebatida; o bastão pode ser acoplado à mão, ao pulso ou ao braço; bolas de movimento mais devagar permitem maior tempo de reação.

#### **Rebatendo**

Os jogadores podem rebater com mais sucesso a partir de um suporte. Alguns jogadores podem preferir bater inicialmente utilizando a mão.

#### **Parando (defendendo)/pegando e arremessando**

As crianças podem utilizar diferentes maneiras de parar, arremessar e receber a bola (veja as anotações em Lançar e Receber)

## **Jogos de invasão**

São jogos em que um time tenta 'invadir' o espaço ou território dos seus oponentes para pontuar, cruzando uma linha com a bola, arremessando a bola em uma rede ou jogando-a em um gol.

Abaixo estão algumas sugestões para encorajar a inclusão de jovens com deficiências físicas ou sensoriais ou dificuldades de aprendizagem.

### **Jogos tipo netball**

#### **Passar e pegar**

No netball, passar e pegar são feitos de forma estática - isso abre possibilidades para jogadores com diferentes habilidades.

Os jogadores podem ser considerados 'em controle' se a bola estiver dentro de seu espaço pessoal. Ex: em contato com seu corpo, andador ou cadeira de rodas. Já no basquete, eles podem fazer sinal para um colega de time que coleta a bola, ou a bola é 'liberada' depois de certo tempo (3 a 5 segundos). Jogadores podem jogar em posições estáticas.

Tente utilizar bolas suspensas em um arco ou entre duas pessoas para treinar passe e pegada.

## **Pontuação**

Os alvos podem ser variados para aumentar o nível de sucesso. Ex: arcos ou caixas no chão, alvos desenhados na parede.

## **Jogos tipo futebol**

### **Posição de jogar**

Alguns jogadores podem preferir participar em uma posição sentada. Habilidades de chutar e prender podem ser alcançadas com mais facilidade de uma posição estática inicialmente, tanto em pé como sentados. Alguns jogadores podem apoiar-se em uma cadeira.

### **Chutar e prender**

Alternativas para chutar e prender a bola com os pés pode incluir usuários de cadeiras de rodas bloqueando e rolando a bola com a cadeira, ou jogadores utilizando bastões, muletas ou andadores para controlar e bater na bola. Utilizando uma bola bem maior. Ex: uma bola de pilates (tipo suíça tamanho grande), usuários de cadeiras de rodas podem usar propulsão empurrando-a com a cadeira.

### **A área de jogo**

Uma área de jogo menor pode ajudar alguns jogadores no controle da bola. De forma que os jogadores possam desenvolver plenamente as habilidades de chutar (atacar/passar) e prender (receber/coletar), eles podem ser posicionados em zonas menores, próximos o suficiente uns dos outros para melhorar os desvios. Esse jogo, 'bola ilhada', permite que os jogadores participem em uma posição sentada, com suporte ou em pé, pontuando por alvos ou um em gol comum.

### **Bolas**

Bolas maiores ou menos densas (parcialmente infladas) podem permitir aos jogadores maior tempo de reação. Bolas mais leves são menos intimidadoras.

Uma bola com um sino interno pode ajudar jogadores com deficiências visuais ou ajudar a focar a atenção de outros jogadores.

## **Jogos tipo hóquei**

### **Deslocando-se**

Os jogadores podem carregar o bastão no colo enquanto se movem usando uma cadeira de rodas.

### **Bolas**

Uma bola mais leve de plástico pode ser rebatida a uma longa distância, mas uma bola maior e mais macia pode ser mais fácil de controlar. Jogadores com deficiências visuais podem preferir uma bola colorida em particular ou uma com sino interno.

## **Modificações no jogo**

Conversar com um usuário de cadeira de rodas para saber se ele gostaria de participar sendo empurrado por um colega de time. Se sim, o usuário de cadeira de rodas deve orientar o colega. Tente jogar uma versão estática do jogo, com os times alinhados em oposição um ao outro e um conduto para que a bola passe entre eles. Cones ou marcadores podem representar gols em qualquer das extremidades da linha.

## **Bastões de hóquei**

Alguns jogadores podem preferir ficar estáticos, o que facilita segurar o bastão. Um bastão mais curto pode ajudar alguns jogadores a segurá-lo com uma mão só. O bastão pode ser acoplado à mão, ao pulso ou ao braço, ou à cadeira de rodas, ao andador ou à muleta. Uma cabeça de bastão modificada ou empurrador pode ser acoplado na frente de uma cadeira perto da plataforma para os pés.

## **Jogos tipo rugby**

### **Deslocando-se com a bola**

Usuários de cadeira de rodas podem carregar a bola em seu colo. Quando não for possível carregar enquanto deslocam-se, os jogadores podem concentrar-se em se mover para boas posições para receber e passar a bola a partir de uma posição estática. Jogadores devem ser encorajados a carregar a bola com ambas as mãos.

### **Passando e pegando**

Assim como em outros jogos coletivos com bola, os jogadores podem se considerar com posse quando a bola está sob controle dentro do seu espaço pessoal. Comece com habilidades estáticas individuais e em pares antes de introduzir movimentação e atividades de grupo.

### **Agarrando (tocando)**

Permita agarrar usando uma ou duas mãos. Agarrar usando a bola pode ser confuso inicialmente para alguns jogadores acostumados ao toque - desencoraje grosseria desnecessária. A zona segura para agarrar é a área do quadril/cintura. Cintos de toque podem ser utilizados. Alguns jogadores podem ter certo período de tempo antes que seja permitido o toque. Outros podem ser tocados e podem estar livres para o passe.

### **Como jovens com deficiências severas podem ser incluídos em um jogo de invasão?**

Jogadores com deficiências severas podem ser incluídos ao derrubar pinos com sucesso (ou outra habilidade que seja apropriada) para dobrar a pontuação para seu time seguindo um ciclo de pontuação. Como alternativa, eles podem jogar por ambos os times. Ou designar um jogador de cada time dando-lhes a tarefa apropriada a suas habilidades.

A seguinte seção sugere meios em que as seções podem ser intensificadas considerando as diferentes necessidades de comunicação de algumas crianças.

### Jovens que possuem deficiência visual

- poucas crianças que possuem deficiência visual são completamente cegas. A maioria tem alguma visibilidade, contudo o grau e a extensão da visão variam de pessoa para pessoa. Descubra! Vá conhecê-los;
- certas condições de iluminação podem ser mais apropriadas. Por exemplo, algumas pessoas requerem condições de iluminação menores;
- use o primeiro nome para conseguir a atenção deles. Também encoraje outras crianças a se identificar quando estiverem falando;
- quando estiver guiando manualmente, certifique-se de que o jovem pega no braço do guia, e não o contrário;
- promova informações verbais específicas e precisas;
- explique a causa de qualquer barulho externo;
- ao final da conversa com os jovens que possuem deficiência visual, ou ao deixá-los no local, avise-os!

### Jovens que possuem deficiência auditiva

- a vasta maioria das pessoas que são surdas ou que possuem deficiência auditiva são fisicamente tão capazes quanto seus colegas ouvintes. Com o intuito de participar de atividades físicas, portanto, estratégias de comunicação de sucesso são fatores cruciais. É importante que alunos que possuem deficiência auditiva tenham acesso à mesma informação que os seus colegas ouvintes;
- levante junto às crianças seus métodos preferidos de comunicação, por exemplo, leitura de lábios, sinais (aprenda as palavras-chave);
- algumas crianças podem precisar somente estar mais próximas à fonte de som para poder entender;
- para atrair a atenção de pessoas surdas, toque-as levemente sobre o ombro ou braço;
- fale mais devagar e claramente, mas evite enfatizar as palavras - isso distorce os padrões labiais;
- não mastigue chiclete ou comida ou cubra a sua boca quando estiver falando;
- gritar não irá ajudar, e em alguns casos pode causar irritação em pessoas que são sensíveis a certas frequências;
- lembre-se de que a Linguagem Brasileira de Sinais é a primeira língua de muitas pessoas que possuem uma deficiência auditiva;
- fique parado quando estiver falando. Reúna o grupo para explicações gerais, ao invés de fazê-lo durante uma atividade ou em movimento;
- explique o que acontecerá na seção antes que ela comece. Isto faz com que os jovens fiquem cientes do plano geral, ajudando-os depois a usar a leitura labial;
- algumas crianças utilizam dispositivos de auxílio para a audição, mas normalmente elas os removem para jogar; explique o objetivo geral da lição antes de ela começar e só então eles poderão remover os dispositivos;
- utilize um quadro para diagramas com pontos breves que podem ser mais convenientes e mais claros para suas instruções do que explicações extensas;
- combine uma forma de sinalização que faça com que todos parem de jogar quando uma explicação ou mudança na atividade for necessária. Uma bandeira verde para prosseguir, uma bandeira vermelha para parar ou o braço levantado podem ser sinais úteis;
- lembre-se de levar em consideração questões de segurança. Crianças surdas ou com deficiências auditivas podem não ser capazes de escutar alarmes. Certifique-se de utilizar práticas seguras durante as atividades, particularmente nas de arremesso;
- utilize demonstrações em silêncio - assim crianças surdas podem se concentrar em suas ações sem tentar ler seus lábios ao mesmo tempo. Certifique-se de que suas demonstrações sejam precisas;

### Jovens que possuem dificuldades de aprendizagem

A gama de habilidades na descrição 'dificuldade de aprendizagem' é tão extensa que generalizações não são possíveis ou podem descrever estereótipos que não ajudam. No entanto, não há razão para não providenciar atividades apropriadas para as necessidades individuais.

- inicialmente, evite jargões ou termos técnicos até que eles tenham se tornado familiares à experiência da criança; Uma vez que isso tenha sido alcançado, os nomes apropriados para as habilidades e os equipamentos podem ser ensinados;
- cheque se as crianças compreenderam. Isso pode ser feito pedindo a elas que executem a tarefa descrita ou repitam a explicação;

- demonstrações podem fornecer instruções vitais para o desempenho e a compreensão. Certifique-se de que elas são precisas. Tente fazer demonstrações olhando para o mesmo lado que as crianças, para evitar que elas tenham que inverter a imagem;
- elogie e explique porque você está elogiando. Note, no entanto, que o elogio repetitivo sem julgamento diminui o nível de retorno.

### **Jovens que possuem deficiências físicas**

Generalizações sobre pessoas com deficiências físicas servem meramente para reforçar estereótipos. Elas não formam um grupo homogêneo, mas têm diferentes capacidades e requerem diferentes considerações.

- fale com as crianças - elas sabem suas necessidades específicas;
- respeite o espaço pessoal de crianças com deficiências motoras. Seus dispositivos de mobilidade não são escoras!
- descubra o que você precisa saber sobre a participação dessas crianças em atividades físicas;
- como qualquer jovem, alguns vão se sobressair em áreas particulares e não ser tão bons em outras;
- peça ao grupo todo que trabalhe junto para encontrar soluções para questões relacionadas à inclusão;
- integração não significa necessariamente fazer a mesma coisa. Os alunos devem ter oportunidades iguais, mas a equidade pode requerer condições alternativas ou afirmativas;
- nós devemos trabalhar no sentido de não apenas aceitar, mas celebrar e saudar a diferença e a diversidade.

### **Implicações de segurança são de importância vital em todas as atividades físicas. O que se segue refere-se especificamente a atividades inclusivas.**

- todos os jogadores precisam ser cuidadosos e atentos quando um usuário de cadeira de rodas for incluído em um jogo. Linhas de visão podem ser diferentes e a trajetória da bola pode precisar ser ajustada para acomodar todos os jogadores;
- alguns jogos podem requerer o uso de zonas apenas para usuários de cadeiras de rodas - ou de andantes - para que os jogadores possam participar juntos com segurança. Por exemplo, em jogos tipo netball, jogadores sentados podem ocupar um terço da quadra, jogadores andantes podem ocupar os outros dois terços;
- alguns jovens podem ser mais vulneráveis ao contato físico. Isso pode ser pelas variações na mobilidade, equilíbrio e tempo de reação. Crianças que têm limitações físicas podem participar com segurança de alguns jogos robustos;
- leve em consideração a segurança de crianças que têm deficiência sensorial. Elas poderão ver/ouvir um alarme de incêndio?
- permita que crianças com deficiências visuais sintam e manipulem o equipamento e experimentem a organização da área de jogo. Isso é particularmente importante em atividades com um alto nível de movimentação. Ex: revezamentos;
- alguns jovens podem ter necessidades médicas que afetam sua participação em atividades físicas. Ex: a tolerância ao exercício pode variar de pessoa para pessoa. Alguns podem precisar de intervalos regulares, outros podem precisar tomar uma medicação antes do exercício. Ex: inaladores. Descubra.

### **A inclusão transcende o aspecto da deficiência**

A inclusão se refere também à criança que está com sobrepeso, dificuldade motora, não se encaixa no grupo por uma ou outra razão. Com isso, o professor/monitor deve ter a sensibilidade de adequar à atividade e estimular a participação prazerosa na atividade.

As atividades organizadas podem sofrer as mais variadas alterações e adaptações, portanto, há como contemplar as particularidades do grupo e atender a heterogeneidade existente. Contudo, aproveitar o momento para a reflexão sobre o que alterar e adaptar, tendo os participantes como responsáveis e/ou corresponsáveis é altamente produtivo pedagogicamente.

## Conhecimento e compreensão sobre aptidão física e saúde (CCAFS)

Os cartões do CAP sugerem como CCAFS podem ser ensinados durante os jogos. Isso representa uma abordagem integrada para a apresentação desse importante aspecto da aprendizagem. Ao utilizarem uma abordagem integrada, os professores/monitores devem assegurar-se de que CCAFS seja um foco claro para a aprendizagem e não seja marginalizado ou perdido entre os outros aspectos da aprendizagem. Ex: aquisição, seleção e melhoramento de habilidades.

É recomendado que os alunos se familiarizem com as atividades de um cartão de apoio do PST antes que o mesmo cartão de apoio seja utilizado em um contexto para aprender sobre boa forma e saúde. Se os alunos estiverem aprendendo um novo jogo ao mesmo tempo em que ampliam seus conhecimentos sobre boa forma e saúde é provável que haja sobrecarga de informações.

### Prática segura de exercício quando se está trabalhando com crianças

Há muitos exercícios que as crianças podem executar com segurança, mas deve-se lembrar que as crianças não respondem aos exercícios da mesma forma que adultos. Elas são diferentes mecanicamente, têm ossos mais frágeis, percebem exercícios de determinada intensidade como sendo mais fáceis do que adultos e por vezes não conseguem regular a temperatura de seus corpos rapidamente.

As crianças devem utilizar calçados nos jogos, de forma a oferecer proteção e suporte para os ossos em crescimento.

Alguns exercícios usados no passado. Ex: tocar a ponta dos pés em pé com as pernas estendidas, agora são considerados de risco. Adicionalmente, exercícios executados com técnica pobre (inadequada) podem causar machucados ou desconforto. A tabela, a seguir, e os exemplos de exercícios incluídos neste manual oferecem aos professores/monitores exemplos de exercícios seguros e eficientes para a utilização com seus alunos.

| Faça   | Não faça  |
|--|---|
| execute exercícios de aquecimento com controle. Ex: ombros, giros de cintura, curvaturas laterais.   | não faça exercícios de aquecimento utilizando movimentos bruscos.   |
| segure os alongamentos e mova-se devagar alongando.  | não faça Balanço nos alongamentos (isso provoca tensão nas extremidades dos músculos).  |
| monitore as crianças quanto a sinais de fadiga e desconforto para prevenir que elas se sobrecarreguem.   | não perguntar às crianças como elas se sentem - crianças geralmente dizem que o exercício é mais fácil do que realmente é.  |
| permita períodos de descanso frequentes em clima quente e certifique-se de que as crianças usem roupas leves, tenham acesso a líquidos e usem proteção adequada contra o sol.  | não espere que as crianças tenham seu melhor desempenho em clima quente.  |
| certifique-se de que a coluna esteja sendo corretamente alinhada, isto é: <ul style="list-style-type: none"><li>■ pescoço - inclinações e rotações leves, olhar para cima e para baixo</li><li>■ meio da coluna - curvar-se para frente e lateralmente, com leve arco, rotacionar (rotação superior do corpo)</li><li>■ lombar - curvar-se para frente e lado a lado, com leve arco.</li></ul> | não instrua uma flexão de tronco excessiva. Curve excessivamente a coluna. Ex: tocar a ponta dos pés em pé com as pernas esticadas; estenda excessivamente o arco da coluna. Ex: posição de ponte; torça a parte inferior da coluna. Ex: alterne tocar nos pés com as pernas esticadas. |
| alterne atividades vigorosas. Ex: pular, correr rápido, com atividades menos vigorosas, Ex: arremessar, pegar, caminhar, para deixar que os alunos se recuperem.   | não submeta crianças a exercícios longos e vigorosos.   |

## Aquecendo e relaxando

Um aquecimento ajuda as crianças a preparar gradualmente o corpo para atividades mais vigorosas. Preparar gradualmente o corpo para o exercício torna o exercício mais confortável e reduz o risco de contusões como lesões musculares.

Um aquecimento deve incluir:

- movimentos controlados das articulações. Ex: círculos com os ombros, curvaturas laterais, rotações da parte superior do corpo;
- atividades com o corpo inteiro para aumentar a temperatura do corpo. Ex: arremessar e pegar, deslocar-se, quicar uma bola;
- alongamentos mantidos por 6 a 10 segundos para o corpo todo ou parte do corpo, como parte inferior da perna ou músculo da panturrilha.

Atividades de aquecimento devem:

- ser simples;
- ser fáceis de organizar;
- envolver todos os alunos;
- utilizar as habilidades, equipamentos e atividades relevantes para a área da atividade.

O relaxamento ajuda a acalmar as crianças ao final da aula, prepara seus corpos para parar de se exercitar e previne músculos rígidos e doloridos. Relaxamentos são especialmente importantes após a prática de exercícios muito vigorosos como corridas de velocidade e exercícios de salto. Crianças podem ficar tontas, com mal-estar ou enjoo se não pararem devagar ou gradualmente.

Um relaxamento deve incluir:

- atividades que diminuem gradualmente a intensidade do exercício (recolher os equipamentos, uma caminhada leve, levar de volta a turma para as salas serve como propósito para a primeira parte de um relaxamento);
- extensões mantidas por 6 a 10 segundos para todo o corpo ou parte do corpo, como parte inferior da perna ou músculo da panturrilha.

O relaxamento pode ser usado para sintetizar e enumerar o foco principal da aula e para avaliar a compreensão dos alunos.

**As páginas seguintes fornecem ilustrações da técnica correta dos exercícios e recursos que podem ser utilizados para auxiliar a apresentação de CCAFS**

## Aquecendo e relaxando

- **Movimentando articulações:**
- costas com costas, por cima e por baixo;
- costas com costas, lado a lado;
- bola por baixo da perna.

### Gráfico de aumento e diminuição da pulsação

#### ■ Alongamentos:

- crescer corpo inteiro;
- panturrilha;
- frente da coxa;
- virilha;
- parte de trás da coxa;
- peitoral.

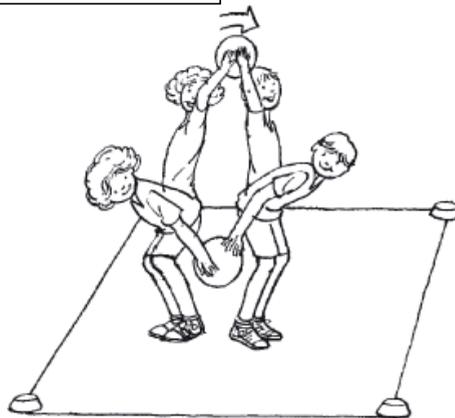
### Gráfico de temperatura e respiração

### Folha de registro dos efeitos do exercício no corpo

### Escala de como sinto o exercício

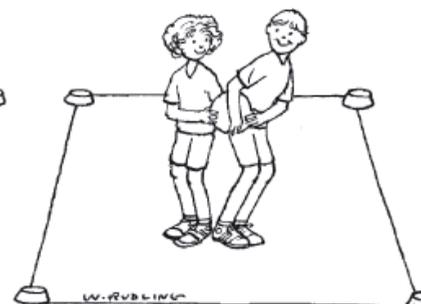
## Movimentando articulações

**Por cima e por baixo**  
(coluna e ombros)



Em pé, costas com costas, passar a bola por baixo das pernas e sobre a cabeça.

**Lado a lado** (coluna)



Em pé, costas com costas, passar a bola pelo lado.

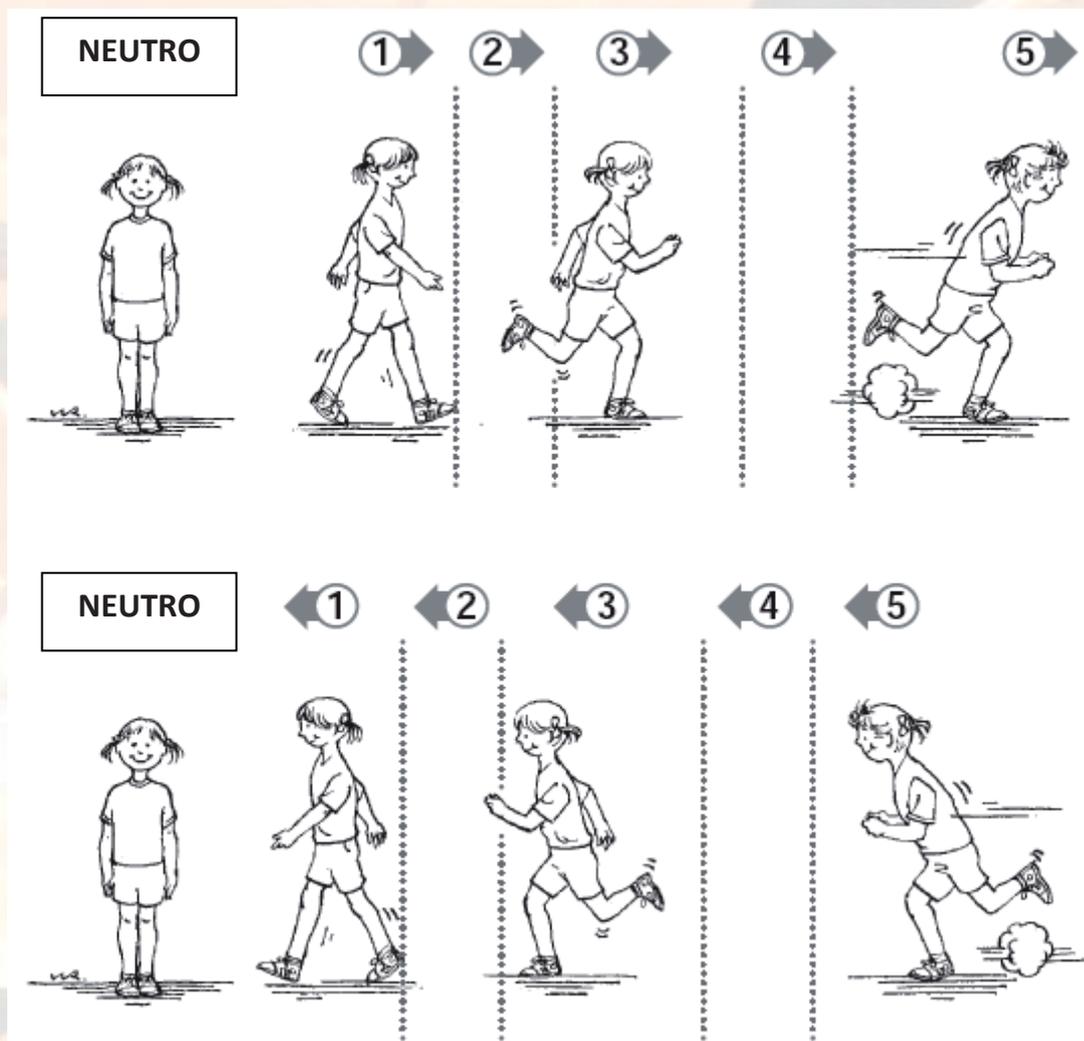
**Por baixo da perna**  
(joelhos e quadril)



Passar a bola por baixo de uma perna e depois por baixo da outra.

## Quadro de aumento e diminuição de pulsação

Esse quadro tem o objetivo de ajudar crianças a gradualmente aumentar ou diminuir a intensidade do exercício.



Pode-se explicar às crianças que elas são o motor de um carro com cinco marchas, a marcha 5 é a maior e a marcha 1 é a menor e mais devagar. Em um aquecimento, as crianças devem aumentar gradualmente a intensidade indo da marcha 1 a 5. Em um relaxamento, as crianças devem diminuir a intensidade do exercício indo da marcha 5 a 1.

## Alongamento

### Crescer, alongando o corpo todo



- Alongar os músculos (aquecimento e relaxamento).
- Respire normalmente, alcance o mais alto nível possível.
- Segure o alongamento por 6 a 10 segundos.

### Alongando a panturrilha



- Alongar os músculos da panturrilha (aquecimento e relaxamento).
- Ambos os pés apontando para frente, perna de trás esticada, calcanhares para baixo.
- Segure o alongamento por 6 a 10 segundos.

### Alongando a frente da coxa



- Alongar os músculos na frente da coxa.
- Use uma parede ou colega como suporte. Joelhos juntos. Empurre o pé com a mão e pressione o quadril para frente.
- Segure o alongamento por 6 a 10 segundos.

### Alongando a virilha



- Alongar os músculos da virilha.
- Quadril para frente, pés totalmente no chão, joelho da perna dobrada sobre o calcanhar.
- Segure o alongamento por 6 a 10 segundos.

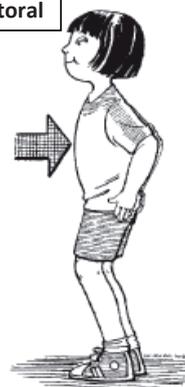
## Alongamento

Alongando a parte posterior da coxa



- Alongar os músculos da parte de trás da coxa.
- Mantenha as costas retas e esticadas. Curve-se para frente, dedos apontando para cima.
- Segure o alongamento por 6 a 10 segundos.

Alongando o peitoral



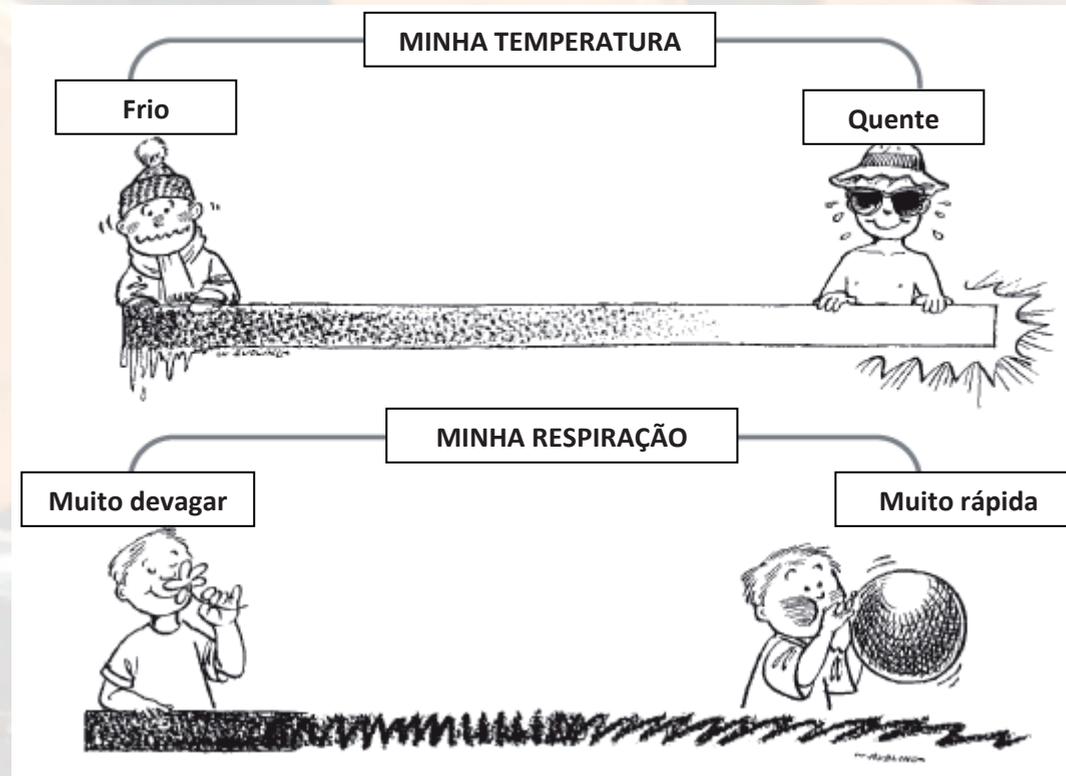
- Alongar os músculos do peitoral.
- Pressione os ombros para trás, levante os cotovelos, mantenha os braços dobrados e as costas retas.
- Segure o alongamento por 6 a 10 segundos.

Alongando a parte posterior da coxa



- Alongar os músculos da parte de trás da coxa.
- Evite pressão na parte lombar. Olhe para frente, mãos nos quadris.
- Segure o alongamento por 6 a 10 segundos.

## Gráfico de temperatura e respiração



| Folha de registro dos efeitos do exercício no corpo |   |   |  |
|---|---|---|--|
| Atividade   | Frequência respiratória<br>(após 10 segundos) | Frequência cardíaca<br>(após 10 segundos) | Temperatura<br>(ex: fria, morna, quente) |
| Antes da atividade                                  |   |   |  |
| Depois _____  |   |   |  |

## Escala de como sinto o exercício



| Diário de Atividades |           |                   |                        |
|----------------------|-----------|-------------------|------------------------|
| Dia                  | Atividade | Número de minutos | Como senti o exercício |
| Segunda-feira        |           |                   |                        |
| Terça-feira          |           |                   |                        |
| Quarta-feira         |           |                   |                        |
| Quinta-feira         |           |                   |                        |
| Sexta-feira          |           |                   |                        |
| Sábado               |           |                   |                        |
| Domingo              |           |                   |                        |

# CADERNO DE APOIO PEDAGÓGICO

## MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

1. **Movimentação - Sem bola**
2. **Adaptação à bola - Manipulação da bola**
3. **Movimentação - Com bola**
4. **Habilidades de lançamento - Rolamento**
5. **Habilidades de lançamento - Arremesso**
6. **Habilidades de lançamento - Chute**
7. **Habilidades de lançamento - Batida**
8. **Habilidades de lançamento - Pontaria**
9. **Habilidades de recepção - Recepção**
10. **Habilidades de recepção - Controle**
11. **Lançamento e recepção - Em movimento**



Youth Sport Trust



Ministério  
da Educação

Ministério  
do Esporte



Este Caderno de Apoio Pedagógico **Movimentações e Habilidades** foi planejado para desenvolver habilidades.

## **Rolamento, Arremesso, Batida e Chute**

Todas as atividades podem ser executadas usando habilidades diferentes.

Utilize uma **Roda Pedagógica** para:

**No início da sessão:** contextualizar o tema; apresentar os cartões que serão trabalhados; organizar as ações.

**No final da sessão:** avaliar a sessão; estimular a reflexão sobre competências e valores, conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde, transcendência da atividade; organizar estratégias para os próximos encontros.

Você encontra na frente de cada cartão instruções sobre **segurança** e **equipamentos** a serem utilizados no início de cada sessão.

Os cartões de recurso pedagógico apresentam algumas sugestões de abordagens nos seguintes tópicos:

**1 - Adquirindo e desenvolvendo habilidades** busca ajudar as crianças a melhorar suas habilidades.

**2 - Adaptações e variações** usam o formato de STEP (passo a passo):

**S** = Espaço   **T** = Tarefa   **E** = Equipamento   **P** = Pessoas

Use as sugestões oferecidas sob esses títulos para variar os jogos, facilitando ou dificultando estes, bem como para incluir jovens com necessidades especiais e com deficiências. Contudo, não se limite a elas: crie, inove, avance.

**3 - Selecionando e aplicando habilidades e táticas**

**4 - Avaliando e melhorando o desempenho** oferecem ideias simples de questões que os professores podem usar para ajudar as crianças.

**5 - Transcendendo a atividade** propõe reflexões que estimulam os participantes a superar o olhar e a vivência restrita das atividades, provocando-os a enxergar para além delas e a buscar a transferência para outras situações relacionadas aos movimentos, jogos e ações do cotidiano.

**6 -** Há um cartão separado sobre **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde**, que fornece ideias que podem ser incorporadas a qualquer uma das atividades.

**7 - Competências e Valores** oportunizam compreender o significado do jogo como ferramenta educativa, ao mesmo tempo em que possibilitam a sua análise e a sua discussão pelas crianças no fazer da atividade.

# MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

## 1. Movimentação

**Sem bola**



### SEGURANÇA:

- Delimite um espaço para deslocamento, observando os colegas e os obstáculos.
- Os alunos devem ficar no campo de visão do professor.

### EQUIPAMENTOS:

- Cones, garrafas, arcos, bancos, pneus, etc.

## Atividade: Sem bola

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Correr em diferentes direções, de diferentes maneiras.
- Correr nas pontas dos pés, calcanhares, etc.
- Coordenar braços e pernas durante a corrida (balançar os braços na direção da corrida).
- Inclinar o corpo levemente para frente.
- Parar em equilíbrio, colocando o peso no pé da frente e trazendo o outro pé para o lado deste.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** – Diminua a distância.
- T** – Movimente-se em linhas retas e em baixa velocidade.
- E** – Siga um colega.
- P** – Realize de forma individual.

#### Dicas para dificultar...

- S** – Aumente a distância.
- T** – Movimente-se com troca de direção (zigue-zague) e com diferentes deslocamentos (de costas, lateralmente, etc.).
- E** – Distribua obstáculos pelo espaço (cones, garrafas, arcos, banco, etc.), fazendo um *slalom* com marcadores de segurança.
- P** – Realize em duplas, trios, etc.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Escolher os tipos de corrida para cada situação.
- Explicar a importância da troca de direção (zigue-zague, esquivar-se) para o desenvolvimento de jogos.
- Explicar por que o controle no momento de parar é importante.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Desafiar-se para correr.
- Explicar como correr mais rápido.
- Descrever por que alguém está correndo bem.
- Descrever como alguém para com eficiência.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Descrever o que ocorreu com a sua respiração.
- Descrever o que ocorreu com o batimento de seu coração.

Estas questões representam apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Exigências motoras da atividade.
- Como se sentiram na atividade.

# MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

## 2. Adaptação à bola

### Manipulação da bola



ou



ou



#### SEGURANÇA:

- Mantenha distância dos colegas.

#### EQUIPAMENTOS:

- Bolas e saquinhos de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.

## Atividade: Manipulação da bola

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Observar a bola sempre que possível.
- Usar diferentes partes do corpo para controlar a bola.
- Usar ambas as mãos e ambos os pés para o controle da bola.
- Criar formas alternativas de manipulação e controle da bola.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Observar e reproduzir os movimentos dos colegas.
- Executar a manipulação, o controle e a troca (passe) da bola em duplas.
- Criar uma atividade de revezamento, na qual a bola deve ser carregada de modo diferente a cada vez.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- T** – Segure a bola com ambas as mãos.
- E** – Use uma bola maior e mais macia.
- P** – Realize de forma individual.

#### Dicas para dificultar...

- T** – Segure a bola com apenas uma mão e execute a atividade mais rapidamente.
- E** – Use uma bola menor, mais pesada ou com forma e textura diferente.
- P** – Realize em duplas ou em trios, trocando passes de diferentes maneiras.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Explicar quando e onde podem participar destas atividades fora das aulas do Programa Segundo Tempo.

Esta questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Explicar como segurar a bola ao se deslocar.
- Explicar por que geralmente é mais fácil segurar a bola com duas mãos.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

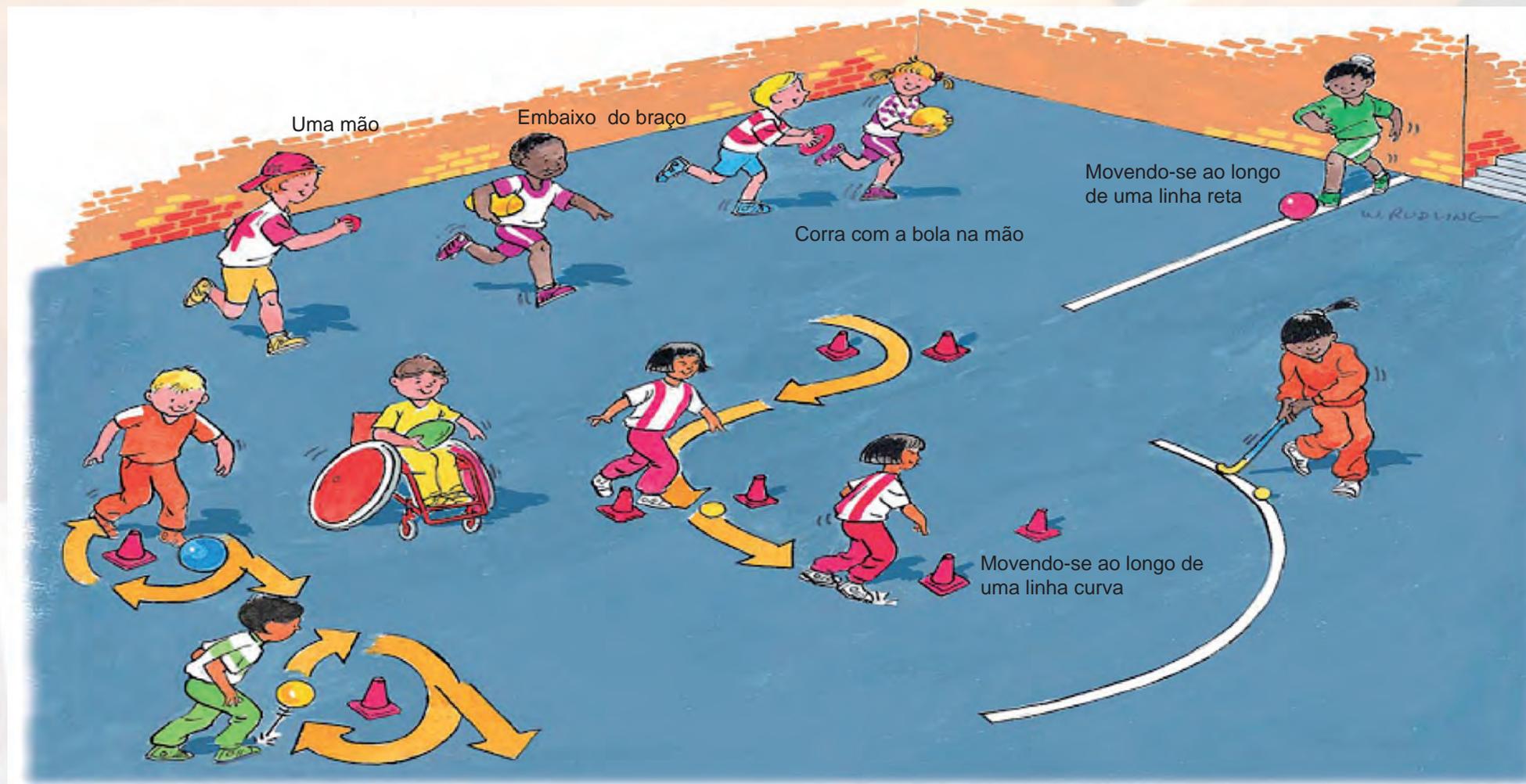
#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Controle e prazer em experimentar as atividades.
- Como elas resolveram as dificuldades propostas.

# MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

## 3. Movimentação

### Com bola



#### SEGURANÇA:

- Mantenha distância dos colegas.
- Determine um espaço para realização das atividades.
- Tome cuidado ao buscar bolas fora do espaço determinado.

#### EQUIPAMENTOS:

- Bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.
- Cones.

## Atividade: Com bola

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Olhar para frente sempre que possível.
- Levar a bola com as diferentes partes do corpo. Inicialmente, segurando com as duas mãos, com uma mão, sob o braço, quicando, conduzindo com o pé, etc.
- Movimentar a bola em diferentes direções (linha reta, zigue-zague, círculo, diagonal, etc.).
- Criar formas alternativas de movimentação da bola.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Observar e reproduzir os movimentos dos colegas.
- Explicar como se movimentar com a bola mais rapidamente.
- Descrever como alguém se movimenta bem conduzindo a bola.
- Criar um percurso que possibilite elas se desafiarem na movimentação com a bola.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** – Use um espaço pequeno.
- T** – Movimente-se lentamente, em linha reta. Movimente a bola e a siga.
- E** – Use uma bola macia e fácil de manusear.
- P** – Realize de forma individual.

#### Dicas para dificultar...

- S** – Use um espaço maior.
- T** – Faça percursos de *slalom* com marcadores de segurança. Movimente-se rapidamente, com obstáculos e em diferentes direções.
- E** – Use um bastão ou outro equipamento adequado.
- P** – Realize em duplas ou em trios, trocando passes de diferentes maneiras.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Explicar a importância de saber movimentar diferentes formas de objetos no dia-a-dia.

Esta questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Explicar por que precisam olhar para frente.
- Explicar quando precisam manter a bola sob controle.
- Explicar em quais situações de um jogo pode-se mover-se com a bola.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

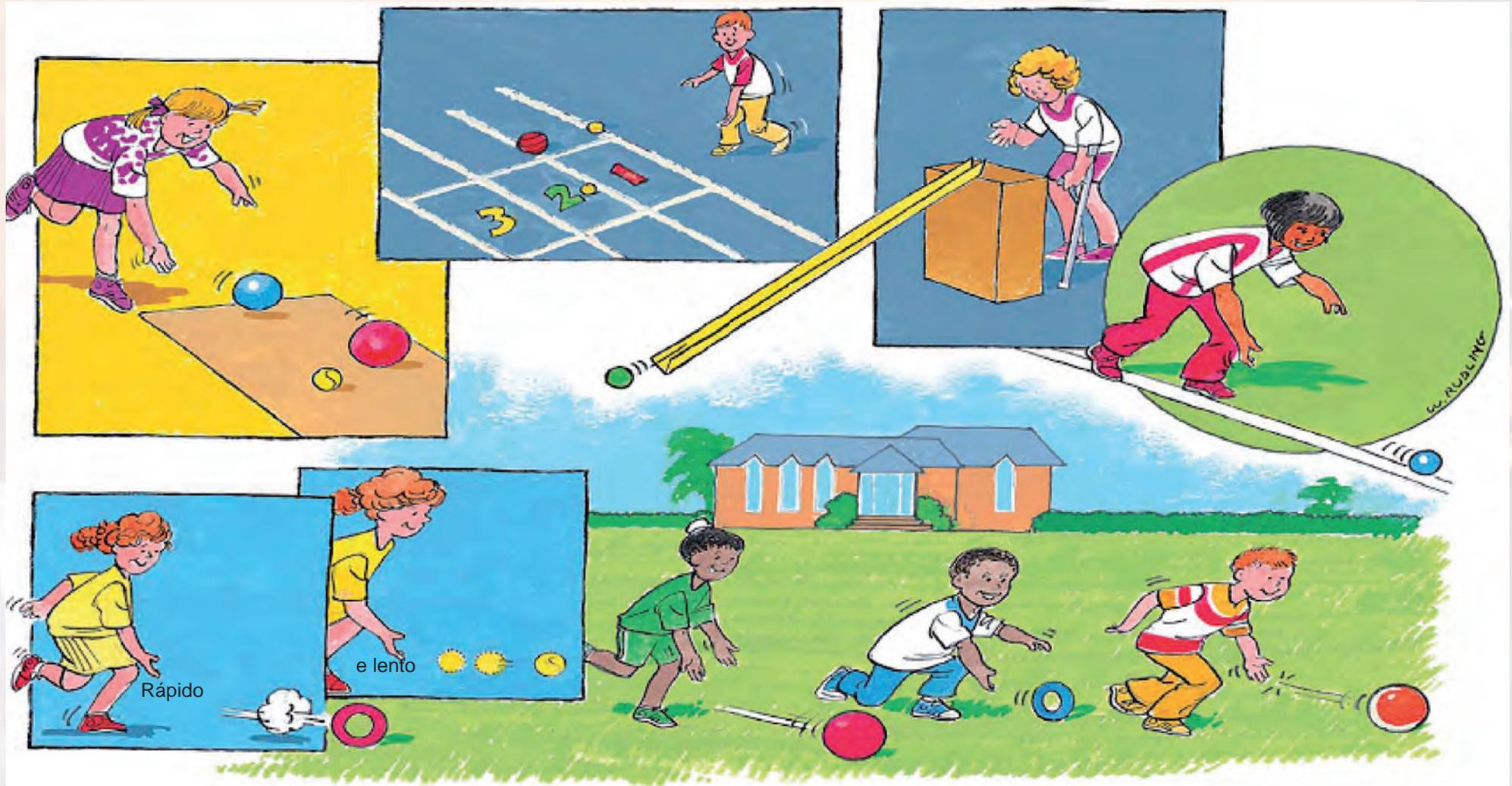
#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Iniciativa e criatividade de seus movimentos.
- Vontade e determinação na realização das atividades.

# MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

## 4. Habilidades de lançamento

### Rolamento



#### SEGURANÇA:

- Mantenha distância dos colegas.
- Role a bola para um espaço distante dos colegas.
- Tome cuidado ao buscar bolas fora do espaço determinado.

#### EQUIPAMENTOS:

- Rampa de rolamento.
- Alvos e linhas da quadra.
- Bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.

## Atividade: Rolamento

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Abaixar-se o máximo possível para rolar a bola.
- Manter o pé oposto à frente do braço que executa o rolamento da bola.
- Segurar a bola nos dedos ou na palma da mão.
- Acompanhar a bola até o alvo.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Observar e reproduzir os movimentos dos colegas.
- Escolher equipamentos para os colegas e os desafiar a executar o rolamento de diferentes maneiras.
- Explicar por que alguns rolamentos são difíceis.
- Começar a usar linguagem adequada (exemplo: ritmo da bola, precisão e equilíbrio).

### 2 – ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** – Use um espaço pequeno.
- T** – Role a bola livremente.
- E** – Segure a bola confortavelmente. Use uma rampa de lançamento ou superfície inclinada.
- P** – Realize de forma individual.

#### Dicas para dificultar...

- S** – Aumente a distância gradualmente.
- T** – Role em uma linha reta, em direção a alvos e entre obstáculos.
- E** – Use diferentes tipos de bola e equipamentos.
- P** – Realize em duplas ou em trios, rolando a bola de diferentes maneiras.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Descrever quando um aquecimento deve ocorrer e qual deve ser a sensação de atividades de aquecimento.

Esta questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Manter um registro de suas pontuações de rolamentos bem sucedidos.
- Escolher o equipamento com o qual tiveram mais sucesso.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

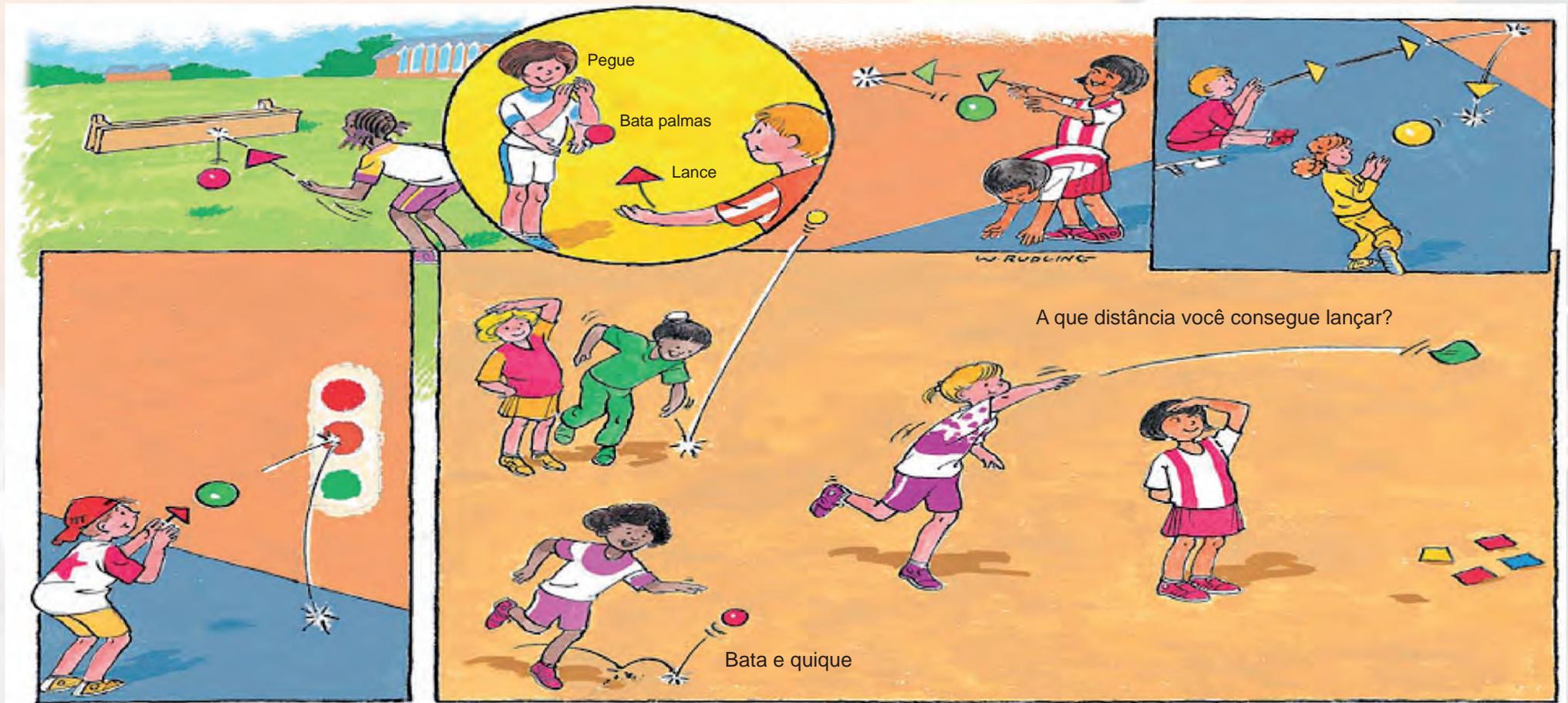
#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Sua imaginação ao desenvolver as atividades.
- Os conhecimentos e as vivências anteriores que foram importantes.
- Como elas construíram as atividades.

# MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

## 5. Habilidades de lançamento

### Arremesso



#### SEGURANÇA:

- Arremesse em espaços em que não haja colegas.
- Tome cuidado ao buscar bolas fora do espaço determinado.

#### EQUIPAMENTOS:

- Alvos nas paredes e chão.
- Cestas de basquete.
- Arcos.
- Bolas e materiais de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.

## Atividade: Arremesso

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Arremessar de diferentes maneiras (com as duas mãos, com uma mão, acima do ombro, acima da cabeça, ao lado do corpo, etc.).
- Ao arremessar com o braço elevado por cima do ombro, apoiar o outro braço para manter o equilíbrio e a pontaria.
- Manter o pé oposto à frente ao arremessar.
- Observar o alvo e acompanhar a bola até o alvo quando liberada.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** – Use um espaço pequeno.
- T** – Arremesse livremente nos alvos. Afastar-se da superfície de rebote permite um maior tempo de reação.
- E** – Use bolas mais fáceis de manipular.
- P** – Realize de forma individual.

#### Dicas para dificultar...

- S** – Aumente a distância gradualmente.
- T** – Arremesse de diferentes maneiras e utilize alvos móveis. Arremesse com força e precisão para um alvo.
- E** – Use bolas maiores e mais pesadas.
- P** – Realize em duplas ou em trios, arremessando a bola de diferentes maneiras.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Escolher o arremesso em função da distância.
- Escolher o tipo de arremesso mais preciso.
- Inventar um sistema de pontuação para um jogo de arremesso.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Observar e reproduzir os arremessos dos colegas.
- Escolher bolas e alvos para os colegas e os desafiar a executar o arremesso de diferentes maneiras.
- Praticar em duplas, auxiliando e corrigindo a forma do arremesso do colega.
- Jogar com diferentes tipos de arremesso.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Explicar quando e onde podem participar destas atividades fora das aulas do Programa Segundo Tempo.

Esta questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

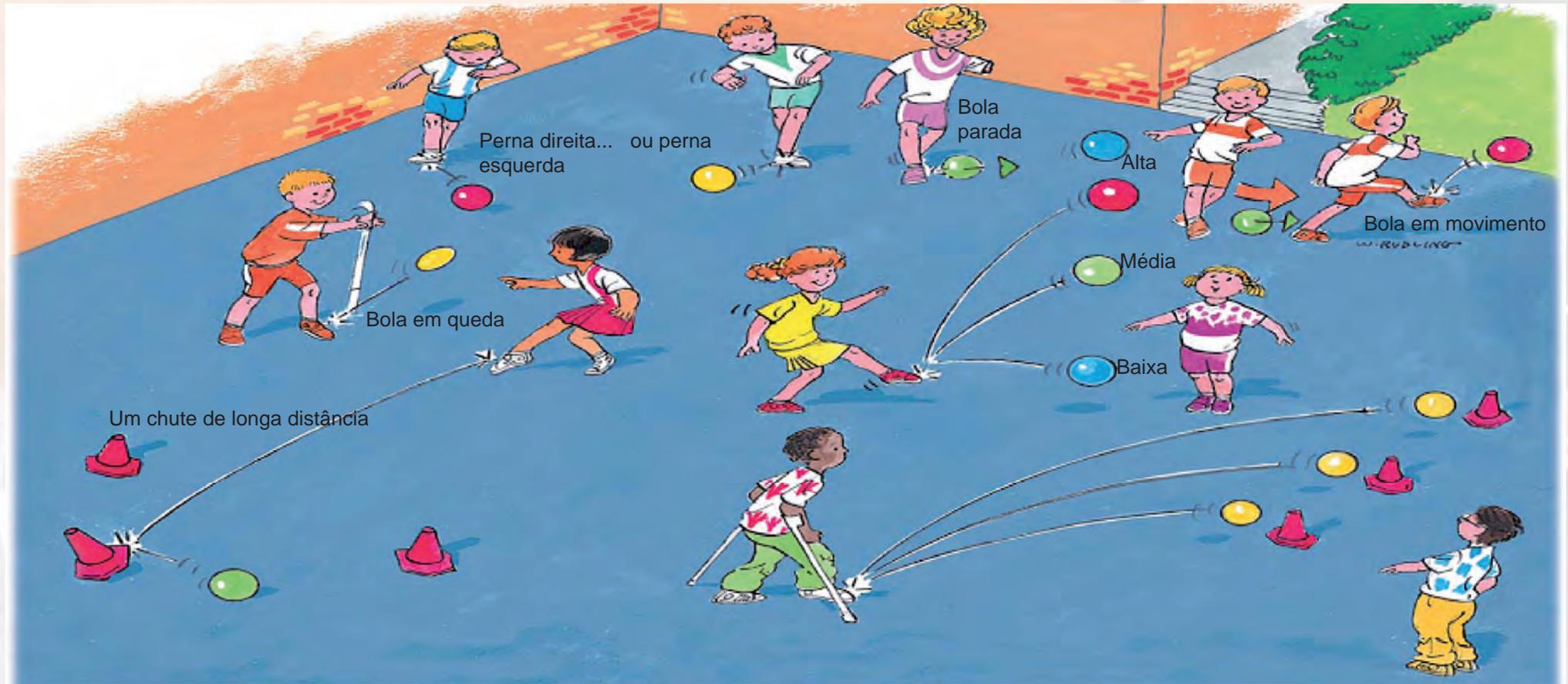
#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Como elas se organizaram na atividade.
- Como elas desenvolveram a confiança a cada arremesso.

# MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

## 6. Habilidades de lançamento

### Chute



#### SEGURANÇA:

- Chute em espaços em que não haja colegas e preferencialmente em alvos determinados.
- Tome cuidado ao buscar bolas fora do espaço determinado.

#### EQUIPAMENTOS:

- Alvos nas paredes e chão.
- Cones e traves.
- Arcos.
- Bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.

## Atividade: Chute

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Chutar a bola com precisão, em diferentes distâncias, utilizando as diferentes partes do pé.
- Manter o pé de apoio ao lado da bola.
- Posicionar o pé que não estão chutando no chão, ao lado da bola.
- Olhar para o alvo, evitando olhar para a bola.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** – Use distâncias curtas.
- T** – Chute livremente.
- E** – Use bolas macias.
- P** – Realize de forma individual a partir do passe de um colega.

#### Dicas para dificultar...

- S** – Aumente a distância gradualmente.
- T** – Realize o chute de diferentes maneiras, em diferentes distâncias e alvos.
- E** – Use bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas. Jogue a bola para cima e depois chute. Use diferentes partes do pé para chutar a bola.
- P** – Chute com precisão para outra pessoa.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Usar a parte interna do pé para chutes rasteiros e o peito do pé para chutes altos.
- Escolher o chute mais preciso.
- Inventar um sistema de pontuação para um jogo de chute.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Observar e reproduzir os chutes dos colegas.
- Descrever as diferentes formas de chute de acordo com a parte do pé em contato com a bola e a distância do alvo.
- Praticar em duplas, auxiliando e corrigindo a forma do chute do colega.
- Descrever por que acham mais difícil chutar com um pé do que o outro.
- Inventar uma atividade que os ajude a melhorar.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Descrever quais partes do corpo essa atividade ajuda a crescer, se desenvolver e funcionar bem.

Esta questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Como elas se organizaram e qual o prazer em chutar.
- Como elas desenvolveram a confiança a cada chute.

# MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

## 7. Habilidades de Lançamento

### Batida



#### SEGURANÇA:

- Bata na bola em espaços que não haja colegas e preferencialmente em alvos determinados.
- Tome cuidado ao buscar bolas fora do espaço determinado.
- Mantenha o controle dos equipamentos após a batida.

#### EQUIPAMENTOS:

- Mini raquetes de tênis.
- Tacos, bastões e adaptações.
- Bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.

## Atividade: *Batida*

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Ficar lado a lado e afastados.
- Segurar o equipamento com firmeza.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Descrever o que acham difícil.
- Descrever que tipos de bolas e equipamentos são mais fáceis para executar a batida.
- Praticar em duplas, auxiliando e corrigindo a forma de batida do colega.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** – Use distâncias curtas.
- T** – Bata na bola parada.
- E** – Use um equipamento leve, com grande área de batida. Use bolas grandes.
- P** – Realize de forma individual.

#### Dicas para dificultar...

- S** – Use espaços onde as crianças possam bater em diferentes direções.
- T** – Bata na bola em movimento e em direção a alvos. Bata na bola lançada por colegas.
- E** – Use diferentes equipamentos de batida e bola de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.
- P** – Jogue em duplas.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Descrever quais partes do corpo essa atividade ajuda a crescer, se desenvolver e funcionar bem.

Esta questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Escolher um equipamento de batida adequado para a tarefa.
- Explicar a forma de batida mais precisa.
- Inventar um sistema de pontuação para registrar seus sucessos e para um jogo de batida.
- Explicar a necessidade de precisão.
- Explicar a diferença entre jogar com alguém e jogar contra alguém.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Interação com o outro no jogo.
- Organização para jogar.
- Desenvolvimento da confiança.
- Construção de regras nos jogos.

# MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

## 8. Habilidades de lançamento

### Pontaria



#### SEGURANÇA:

- Bata na bola em espaços que não haja colegas e preferencialmente em alvos determinados.
- Tome cuidado ao buscar bolas fora do espaço determinado.

#### EQUIPAMENTOS:

- Alvos nas paredes e chão.
- Diferentes tipos de materiais para alvo (caixas, latas, cones).
- Bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.

## Atividade: Pontaria

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Olhar para o alvo.
- Acompanhar a bola até o alvo após ser liberada.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Descrever seus sucessos e o que precisam melhorar.
- Jogar com um parceiro defendendo o alvo.
- Fazer alvos fáceis e difíceis uns para os outros.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** – Use distâncias curtas.
- T** – Aumente o alvo e diminua a distância.
- E** – Use bola pequena. Use vários alvos.
- P** – Realize de forma individual.

#### Dicas para dificultar...

- S** – Aumente gradativamente a distância do alvo.
- T** – Diminua o alvo ou o coloque mais longe.
- E** – Use várias bolas para pontariar no mesmo alvo. Use poucos alvos.
- P** – Alguém pode defender o alvo.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Descrever quando um resfriamento deve ocorrer e qual a sensação que deve proporcionar.

Esta questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Explicar como defender um alvo.
- Explicar como acertar o alvo quando este é defendido.
- Descrever diferentes modos de lançar a bola para acertar os diferentes tipos de alvo.
- Inventar um sistema de pontuação para registrar seus sucessos e para um jogo de pontaria.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

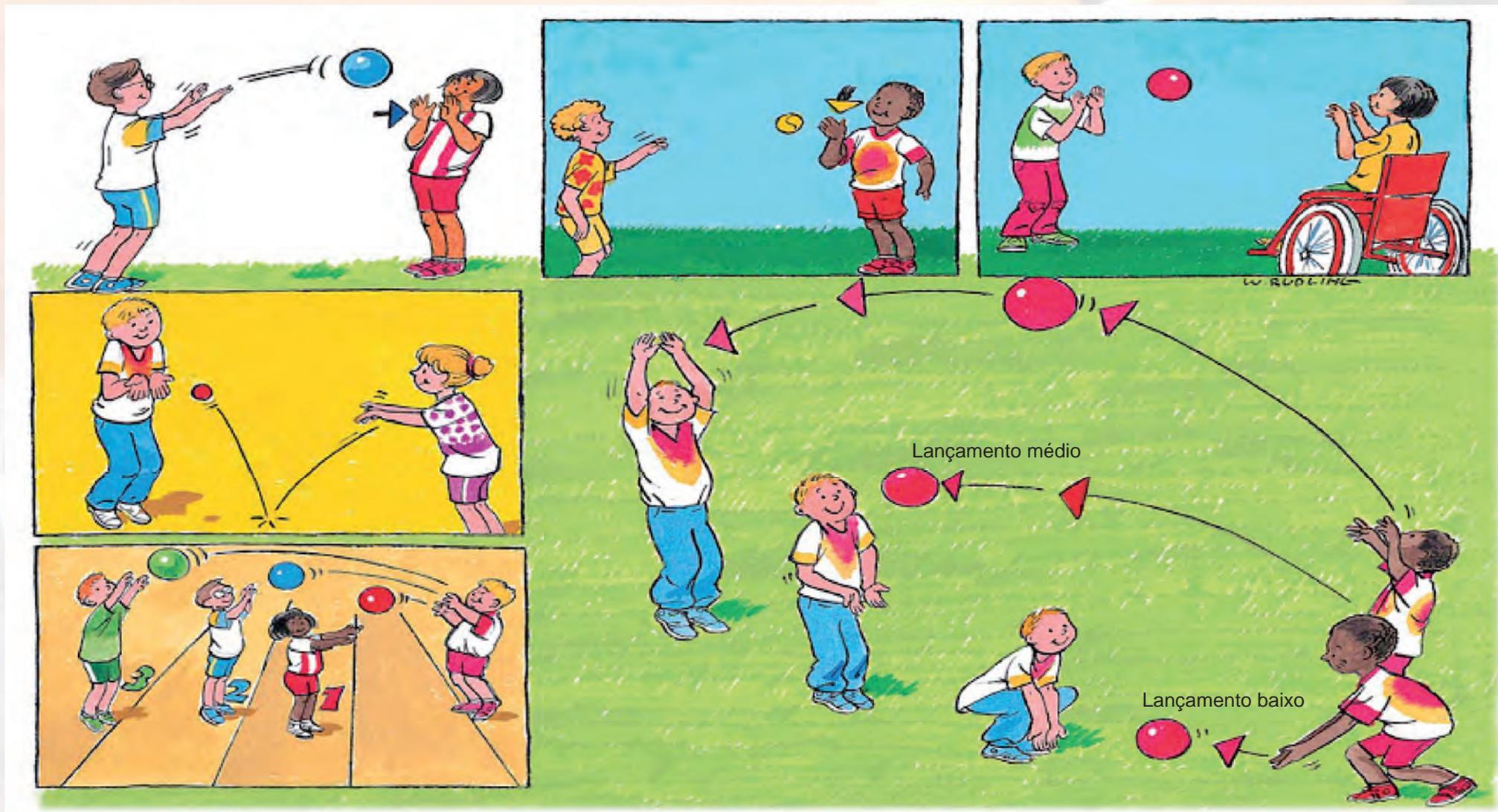
#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Importância das vivências e conhecimentos das ações anteriores.

# MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

## 9. Habilidades de recepção

### Recepção



#### SEGURANÇA:

- Não se desloque de costas para pegar a bola.

#### EQUIPAMENTOS:

- Bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.

## Atividade: Recepção

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Utilizar ambas as mãos para segurar a bola, considerando a trajetória da bola.
- Amortecer a bola com as mãos em forma de concha, flexionando os cotovelos no momento de contato com a bola.
- Observar a trajetória da bola, movimentando-se para segurá-la (escolhendo a melhor posição para recebê-la).

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Identificar a forma correta de captura da bola em função de sua trajetória.
- Aumentar a distância para a captura, conforme a melhora do desempenho.
- Praticar em duplas, auxiliando e corrigindo a forma de batida do colega.
- Explicar a melhor forma para agarrar bolas: próximas do chão, em pleno ar, altas.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** – Diminua a distância entre o arremessador e o receptor.
- T** – Jogue a bola na parede ou no chão e capture-a.
- E** – Use bolas grandes.
- P** – Realize de forma individual.

#### Dicas para dificultar...

- S** – Aumente a distância entre o arremessador e o receptor.
- T** – Realize a captura em movimento, saltando, deslocando-se para a direita, para a esquerda, para frente, para trás, saltando.
- E** – Use bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.
- P** – Faça um jogo de captura com colegas.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Explicar quando e onde podem participar destas atividades fora das aulas do Programa Segundo Tempo.

Esta questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Escolher a captura correta, dependendo da trajetória da bola.
- Inventar um sistema de pontuação para um jogo de captura.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre

- Como elas se relacionaram com o outro no jogo.
- Como a equipe se organizou para o jogo.
- Discussão e construção de regras.
- Como elas aceitaram as suas limitações e as limitações do colega.

# MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

## 10. Habilidades de recepção

### Controle



#### SEGURANÇA:

- Não se desloque de costas para pegar a bola.

#### EQUIPAMENTOS:

- Bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.

## Atividade: Controle

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Alinhar seus corpos com a bola.
- Alinhar o taco, bastão ou raquete com a bola.
- Observar a bola o tempo todo enquanto controlam-na com a mão, pé ou utensílio.
- Amortecer a bola quando ela chegar.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Identificar a forma correta de controle da bola em função do equipamento ou parte do corpo utilizado.
- Inventar uma maneira diferente de controlar a bola, explicando por que ela é eficiente e em que jogo pode ser utilizada.
- Praticar em duplas, auxiliando e corrigindo a forma de controle do colega.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** – Use distâncias curtas.
- T** – Receba uma bola lenta. Role a bola por uma superfície levemente inclinada e controle-a.
- E** – Use uma bola maior e mais leve.
- P** – Controle a bola jogada por um colega.

#### Dicas para dificultar...

- S** – Aumente gradativamente a distância.
- T** – Aumente a velocidade da bola.
- E** – Use diferentes equipamentos e bolas para controlar.
- P** – Controle a bola jogada por diferentes colegas.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Descrever quando um aquecimento deve ocorrer e qual a sensação que deve proporcionar.

Esta questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Explicar como controlar melhor a bola.
- Explicar como dificultar o controle do colega sobre a bola.
- Após receber a bola, posicionar esta, deixando-a pronta para o próximo movimento.
- Explicar como trabalhar melhor com um parceiro.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Sobre as causas de suas ações com a bola.
- Interação com o outro no jogo.
- Confiança do grupo no jogo.

# MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

## 11. Lançamento e recepção

*Em movimento*



### SEGURANÇA:

- Tome cuidado no lançamento e deslocamento para recepção da bola.

### EQUIPAMENTOS:

- Bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.

## Atividade: Em movimento

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Comunicar-se entre si para decidir o momento certo de lançar a bola.
- Jogar a bola em diferentes trajetórias para o colega controlá-la em movimento.
- Controlar a bola e a movimentar para um espaço.
- Receber a bola e continuar se movimentando.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** – Use distâncias curtas.
- T** – Lance a bola e desloque-se caminhando. Espere até que a bola pare e depois a recupere. Rolem e recebam, depois joguem a bola um para o outro.
- E** – Use bolas macias e leves.
- P** – Controle a bola jogada por um colega.

#### Dicas para dificultar...

- S** – Aumente gradativamente a distância.
- T** – Aumente a velocidade do lançamento da bola e desloque-se correndo.
- E** – Use bolas e equipamentos de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.
- P** – Alterne colegas no lançamento e na recepção e inserindo colegas para interceptar o lançamento.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Escolher a hora certa de passar.
- Explicar como dificultar o lançamento e a recepção do colega sobre a bola.
- Pensar sobre como interceptar um passe.
- Inventar um jogo de lançamento e recepção, com e sem adversários.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Conversar sobre como preferem receber a bola.
- Discutir como realizar um bom passe para o colega em movimento.
- Experimentar variadas distâncias possíveis para lançamento e recepção.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Descrever quais partes do corpo essa atividade ajuda a crescer, se desenvolver e funcionar bem.

Esta questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Tomada de decisão na execução da atividade.
- Cooperação entre todos no jogo.
- Construção de jogos.
- Organização da equipe no jogo.

# CADERNO DE APOIO PEDAGÓGICO

## APLICAÇÃO EM JOGOS

1. **Pontaria - Acerte o Alvo**
  2. **Pontaria - Acertar o alvo**
  3. **Movimentação - Arranca fita**
  4. **Revezamento - Estafetas**
  5. **Lançamento e recepção - Rolando a bola**
  6. **Lançamento e recepção - Rebater**
  7. **Lançamento e recepção - 1x1**
  8. **Lançamento e recepção - Marcação de pontos**
  9. **Lançamento e recepção - 1-2-3-4**
  10. **Lançamento e recepção - Trios e 3x3**
- Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde**



Youth Sport Trust



Ministério  
da Educação

Ministério  
do Esporte



Este Caderno de Apoio Pedagógico **Aplicação em Jogos** foi planejado para desenvolver habilidades. **Pontaria, Lançamentos, Recepções, Rebatidas e Jogos**

Todos os jogos podem ser executados usando habilidades diferentes.

Utilize uma **Roda Pedagógica** para:

**No início da sessão:** contextualizar o tema; apresentar os cartões que serão trabalhados; organizar as ações.

**No final da sessão:** avaliar a sessão; estimular a reflexão sobre competências e valores, conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde, transcendência da atividade; organizar estratégias para os próximos encontros.

Você encontra na frente de cada cartão instruções sobre **segurança** e **equipamentos** a serem utilizados no início de cada sessão.

Os cartões de recurso pedagógico apresentam algumas sugestões de abordagens nos seguintes tópicos:

**1 - Adquirindo e desenvolvendo habilidades** busca ajudar as crianças a melhorarem suas habilidades.

**2 - Adaptações e variações** usam o formato de STEP (passo a passo):

**S** = Espaço **T** = Tarefa **E** = Equipamento **P** = Pessoas

Use as sugestões oferecidas sob esses títulos para variar os jogos, facilitando ou dificultando estes, bem como para incluir jovens com necessidades especiais e com deficiências. Contudo, não se limite a elas: crie, inove, avance.

**3 - Selecionando e aplicando habilidades e táticas**

**4 - Avaliando e melhorando o desempenho** oferecem ideias simples de questões que os professores podem usar para ajudar as crianças.

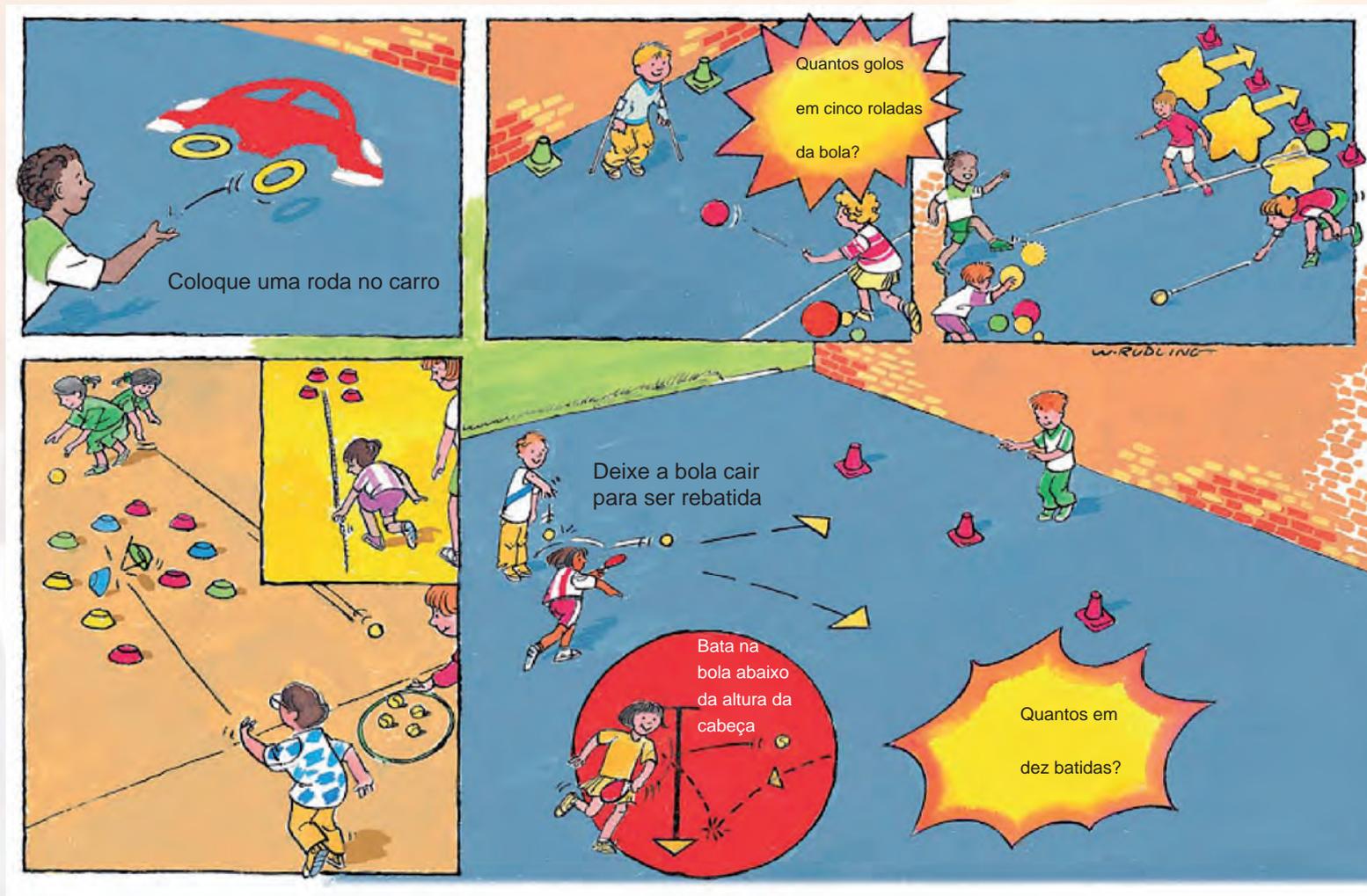
**5 - Transcendendo a atividade** propõe reflexões que estimulam os participantes a superar o olhar e a vivência restrita das atividades, provocando-os a enxergar para além delas e a buscar a transferência para outras situações relacionadas aos movimentos, jogos e ações do cotidiano.

**6 -** Há um cartão separado sobre **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde**, que fornece ideias que podem ser incorporadas a qualquer uma das atividades.

**7 - Competências e Valores** oportunizam compreender o significado do jogo como ferramenta educativa, ao mesmo tempo em que possibilitam a sua análise e a sua discussão pelas crianças no fazer da atividade.

# APLICAÇÃO EM JOGOS

## 1. Pontaria *Acerte o alvo*



### **Pense na INCLUSÃO**

Um aluno com deficiência visual pode usar uma guia tátil para auxiliar na pontaria. Por exemplo, coloque um barbante ou fio ao longo do piso, do ponto de arremesso ao alvo para ajudar os jovens a estimar a direção.

### **SEGURANÇA:**

- As equipes batem ou chutam a bola em uma direção ou para longe umas das outras.
- Retorne as bolas rolando-as.

### **EQUIPAMENTO:**

- Várias bolas.
- Cones como alvos.

## Atividade: Acerte o alvo

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Alinhar-se com o alvo.
- Olhar para o alvo.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** - Aproxime-se da meta/alvo/gol. Aumente a meta/alvo/gol.

**T** - Mire em alvos que possuam barreiras laterais, por exemplo: bancos virados de lado para canalizar a bola em direção a um alvo. Determine um espaço para o goleiro (sobre a linha do gol).

**E** - Use uma bola menor.

**P** - Acerte o alvo/pontaria/gol sem adversário.

#### Dicas para dificultar...

**S** - Afaste-se gradativamente da meta/alvo/gol. Diminua a meta/alvo/gol.

**T** - Permita que o goleiro saia do gol.

**E** - Use uma bola maior. Remova mesas ou bancos, conforme as crianças melhoram.

**P** - Acrescente adversários para interceptar a bola.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Rolar a bola em velocidades diferentes.
- Fintar o goleiro na execução do chute ou arremesso (tentar fazer o goleiro ir para o lado errado).
- Arremessar a gol, pontariando perto das traves.
- Variar a direção do chute ou do arremesso.
- Usar os pés ou as mãos de maneira adequada ao jogarem no gol.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Identificar os diferentes modos de executar as atividades de pontaria (chutar, arremessar, lançar, etc.) ou de como defenderem melhor o alvo.
- Observar outra dupla e tentar usar suas ideias.
- Discutir por que é mais difícil chutar quando o goleiro está mais próximo de quem chuta.
- Identificar uma atividade que realizam bem e explicar por que a realizam bem.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- A importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Descrever o que sentem ao realizar esta atividade.

Essa questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

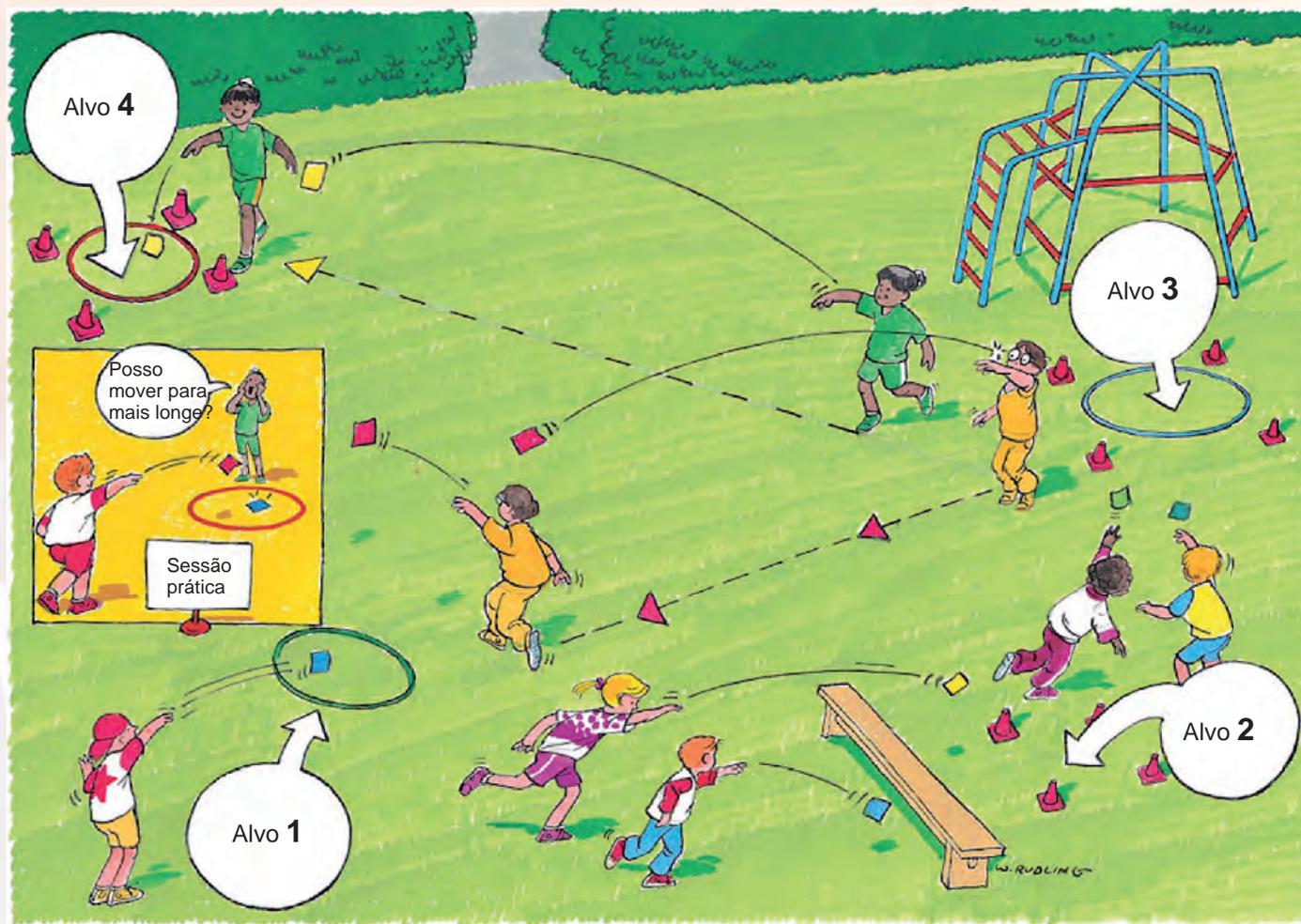
#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Cooperação no jogo.
- Processo de construção de regras.
- Desenvolvimento da confiança.

# APLICAÇÃO EM JOGOS

## 2. Pontaria

### Acertar o alvo (2)



### Como jogar

- Faça alvos com arcos e cones.
- Use um saquinho de feijão e arremesse.
- Pratique em cada alvo com um colega, vendo quem consegue acertá-lo com o menor número de arremessos.
- Após a atividade em dupla, os alunos devem se revezar para completar o percurso completo com o menor número de arremessos.
- Repita a atividade, individualmente.
- A pontuação mais baixa vence.

### Pense na INCLUSÃO

Varie a altura de posicionamento dos alvos. Por exemplo, coloque um alvo em um banco, mesa ou plataforma, ou no topo ou base de um declive. Isso pode alterar o ângulo de arremesso e facilitar ou dificultar para diferentes níveis de habilidade.

### SEGURANÇA:

- Espere até que o alvo esteja livre antes de iniciar.
- Tome cuidado com os obstáculos.

### EQUIPAMENTO:

- Saquinhos de feijão e bolas macias.
- Cones e arcos para os alvos.
- Bancos.

## Atividade: Acertar o alvo (2)

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Observar o alvo cuidadosamente.
- Ao usar dois arremessos, decidir onde o primeiro deve cair.
- Arremessar o saquinho de feijão a cerca de 45 graus do chão.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Praticar individualmente e comentar como melhoraram.
- Praticar antes de jogar, fazendo seus próprios alvos e conversando sobre o que acham difícil.
- Discutir a forma de execução para alvo.
- Avaliar como cada um joga.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** - Diminua a distância até o alvo.
- T** - Faça alvos simples de arremesso único. Um jogador pode chamar ou bater palmas para uma criança com deficiência visual.
- E** - Aumente os alvos.
- P** - O jogador que chegar mais perto decide onde colocar o próximo alvo.

#### Dicas para dificultar...

- S** - Aumente a distância até o alvo.
- T** - Movimente os alvos atrás de obstáculos. Lembre o número de arremessos feitos.
- E** - Diminua os alvos.
- P** - As crianças podem fazer alvos e desafiar seus colegas.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- A importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Explicar quando e onde podem participar destas atividades fora das aulas do Programa Segundo Tempo

Essa questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Escolher corretamente entre um arremesso sobre o ombro para distância e arremesso lateral para precisão.
- Inventar um novo sistema de pontuação
- Fazer um alvo simples e um difícil.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Organização e cooperação de todos.
- Como se desenvolveu a confiança.

# APLICAÇÃO EM JOGOS

## 3. Movimentação

### Arranca a fita



### Como jogar

- Os jogadores recebem uma fita para prender na parte de trás da cintura como uma “fita” ou um cinto de rúgbi.
- Realize a atividade com os jogadores correndo em volta.
- O professor faz o sinal de parada.
- As crianças tentam alcançar a “fita” ou a faixa de outra criança.
- Jogue novamente com os jogadores tentando pegar as “fitas” dos outros por 30 segundos.

### Pense na INCLUSÃO

Proporcione zonas de segurança para onde as crianças possam escapar ou use duas zonas próximas.

As crianças podem contar quantas vezes conseguem passar de uma zona à outra sem serem pegas.

### SEGURANÇA:

- Procure espaço e movimente-se para ele.
- Não trombe nos jogadores, afaste-se deles.

### EQUIPAMENTO:

- Fitas, faixas ou cintos de rúgbi.
- Cones para marcar o espaço.

## Atividade: Arranca a fita

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Correr nas pontas dos pés.
- Mover-se com facilidade de um lado para outro e para trás.
- Parar e mudar de direção, colocando o peso no pé da frente e dando impulso com ele.
- Manter suas fitas longe dos outros, desviando-se dos adversários.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Descrever por que algumas pessoas pegam mais fitas do que outras.
- Explicar como trabalhar bem como uma equipe e explicar como evitar um bom marcador.
- Descrever algo simples que poderiam fazer para melhorar.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** - Use um espaço menor.
- T** - Tenha um espaço de segurança onde a fita não possa ser pega.
- E** - Use 2-3 fitas (coletes) cada. Encurte as fitas dos jogadores para ajudá-los a escapar.
- P** - Use mais pessoas em um espaço.

#### Dicas para dificultar...

- S** - Use um espaço maior.
- T** - Trabalhe em duas equipes. Use a mão não dominante para pegar as fitas.
- E** - Use menos fitas.
- P** - Dois ou três pegadores podem trabalhar juntos para dificultar a fuga dos demais.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- A importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Descrever o que ocorreu com a velocidade de sua respiração.

Essa questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Explicar onde é o melhor lugar para se movimentar.
- Descrever como fugir de outra pessoa.
- Inventar um sistema de pontuação para esse jogo.
- Ao jogar em equipe, discutir como trabalhar em equipe.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

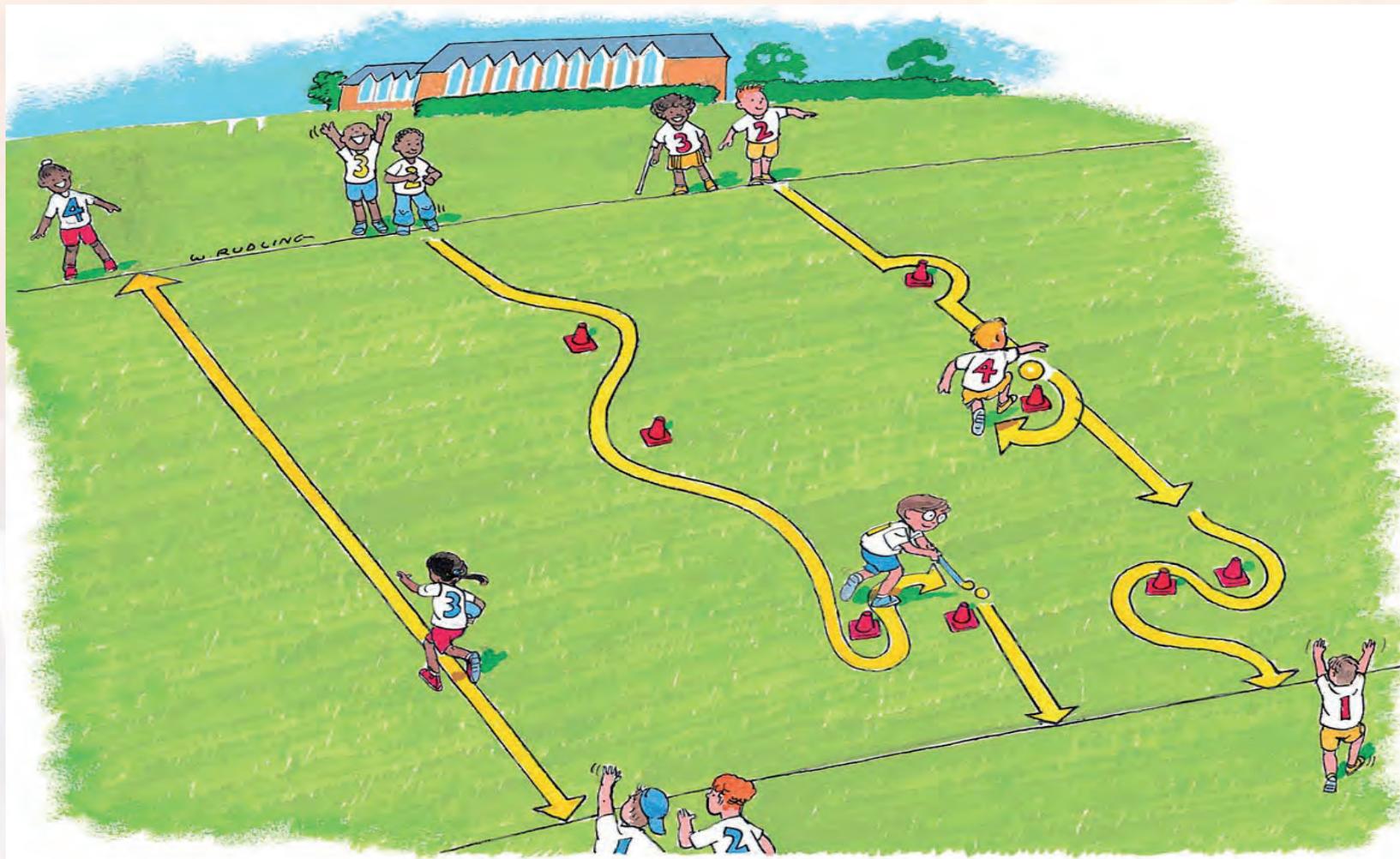
#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e concentração desenvolvida.
- Nível de participação e motivação.
- Organização na atividade.
- Respeito às regras.

# APLICAÇÃO EM JOGOS

## 4. Revezamento

### Estafeta/



### Pense na INCLUSÃO

Determine as distâncias para alguns jovens até que sua tolerância ao exercício seja estabelecida.

### SEGURANÇA:

- Delimite bem as áreas para cada equipe.
- Faça aquecimento antes da corrida. Vire-se com cuidado.
- Tome cuidado e avise aos outros se a bola se afastar.

### EQUIPAMENTOS:

- Cones.
- Várias bolas.
- Tacos.

## Atividade: Estafetas

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Levantar a cabeça sempre que possível.
- Manter a bola na frente do corpo.
- Manter a bola sob controle.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** - Diminua a distância.

**T** - Mantenha o percurso em linha reta ou com curvas. Carregue a bola.

**E** - Use uma bola fácil de carregar ou driblar.

**P** - Alguns jogadores podem precisar usar um percurso menor ou podem praticar uma habilidade estática em sua parte do revezamento.

#### Dicas para dificultar...

**S** - Aumente as distâncias.

**T** - Use curvas fechadas. Os jogadores podem desafiar suas habilidades, realizando o revezamento de uma forma diferente. Os jogadores podem realizar uma tarefa diferente em cada cone.

**E** - Use um bastão ou um taco para carregar a bola.

**P** - Os jogadores podem planejar seu próprio revezamento para desafiar a equipe.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Decidir quando manter a bola sob controle estrito.
- Discutir como virar para manter a bola sob controle.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Decidir como realizar a atividade de forma diferente da próxima vez.
- Discutir diferentes percursos para ajudá-las a melhorar.
- Discutir como tornar a equipe mais rápida.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE:

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- A importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Descrever o que ocorreu com sua temperatura.

Essa questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

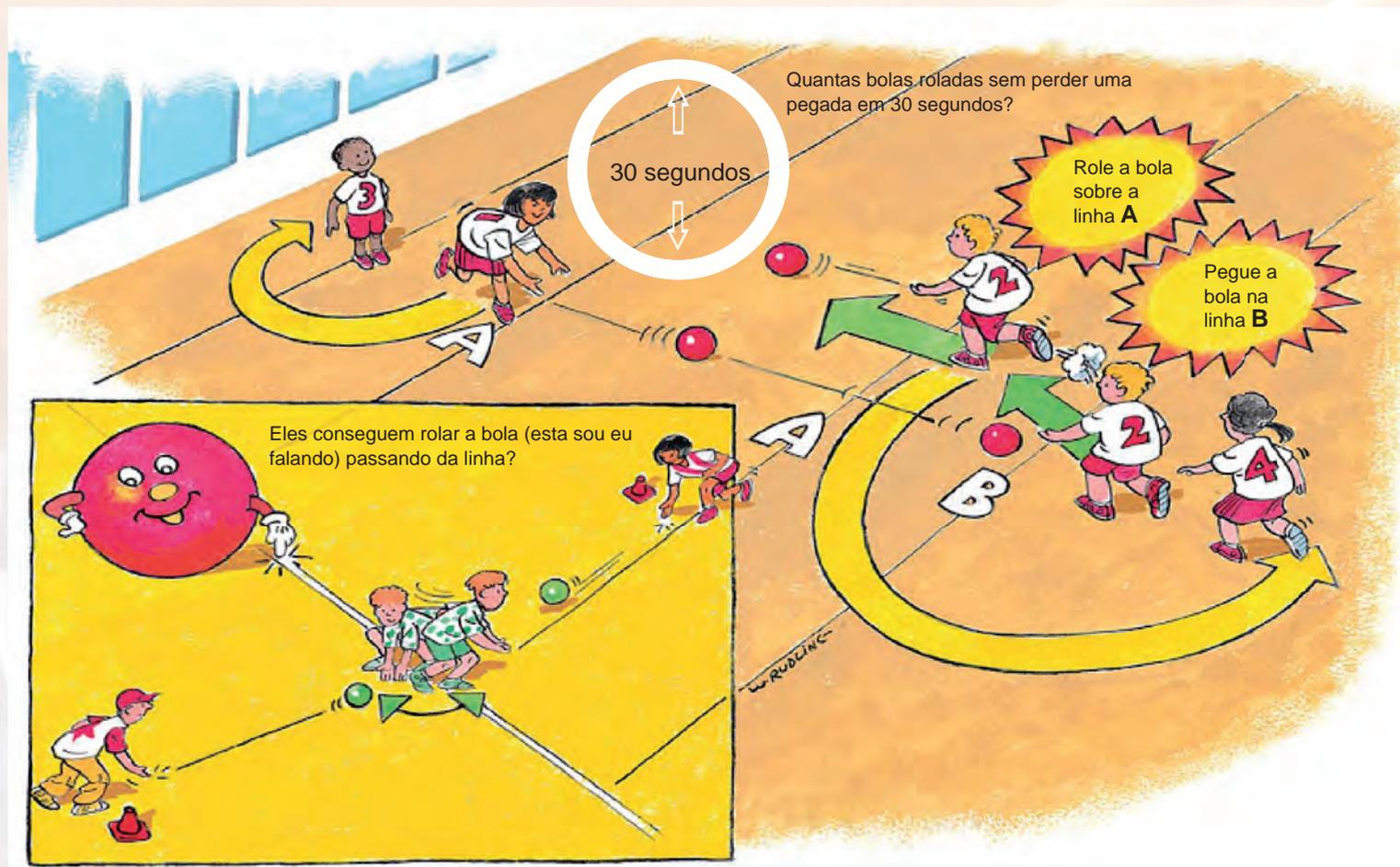
#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Respeito às diferenças.
- Trabalho em equipe.
- Cooperação de todos.

# APLICAÇÃO EM JOGOS

## 5. Lançamento e recepção

### Rolando a bola



### Como jogar

Quatro jogadores em duas duplas.

- Marque quatro linhas na quadra.
- Os jogadores aguardam atrás da linha de fundo em colunas.
- Os jogadores vão para frente para rolar ou pegar a bola e depois voltam para o final da coluna.
- Conte quantos lançamentos e recepções corretas aconteceram em 30 segundos.

Pratique ou progrida assim:

- Jogando em trios.
- Um jogador no meio e um de cada lado.
- Os jogadores das laterais tentam rolar a bola um para o outro.
- O jogador do meio tenta interceptar.
- Conte quantas intercepções bem sucedidas aconteceram em dez tentativas.

### SEGURANÇA:

- Observe as outras pessoas o tempo todo.
- Mantenha a bola no chão.

### EQUIPAMENTO:

- Várias bolas.

## Atividade: Rolando a bola

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Jogar a bola para onde o colega indicou.
- Jogar a bola em um ritmo adequado (rápido para passar alguém, mais lentamente se alguém estiver indo em direção a bola).
- Receber a bola com as mãos baixas e unidas em forma concha.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** - Posicione as equipes mais próximas.

**T** - Role a bola lentamente.

**E** - Use uma bola macia que role lentamente.

**P** - Algumas pessoas podem conseguir jogar a bola, mas podem precisar de ajuda para recebê-la.

#### Dicas para dificultar...

**S** - Afaste as equipes.

**T** - Role a bola rapidamente e levemente para o lado. Use um passe quicado, ou arremesse a bola a ser agarrada. Use um defensor no meio das duas equipes.

**E** - Use uma bola de tênis.

**P** - Algumas pessoas podem conseguir realizar as atividades sozinhas.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Discutir o ritmo em que a bola é jogada de uma pessoa para outra.
- Explicar a diferença entre receber um passe quicado e um passe rolado.
- Explicar como vencer o jogador que fica no meio ao jogar essa versão do jogo.

### 4- AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Rolar a bola em diferentes velocidades para analisar sua capacidade de recebê-la e sua precisão.
- Discutir como vencer o defensor do meio.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- A importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Descrever o que ocorreu com a velocidade de sua respiração.

Essa questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

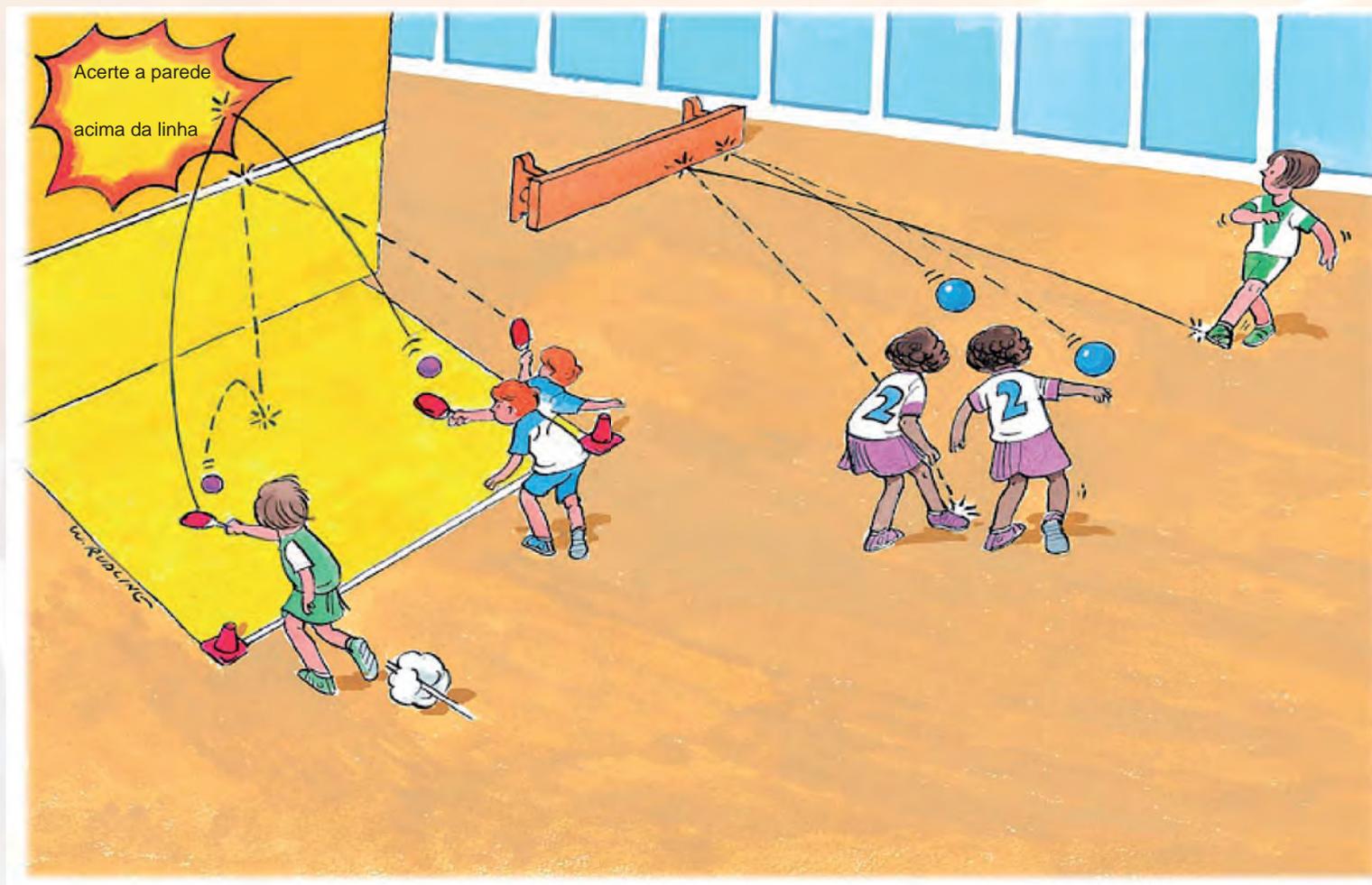
#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e concentração exigida na atividade.
- Nível de interação entre a equipe.

# APLICAÇÃO EM JOGOS

## 6. Lançamento e recepção

### Rebater



### Como jogar

- Demarque a área da quadra com uma linha na parede e uma linha de serviço do saque.
- Os jogadores sacam de trás da linha de serviço e tentam acertar a parede acima da linha marcada.
- Cooperar no início e depois competir.

### Pense na INCLUSÃO

Alguns jovens podem começar jogando individualmente antes de jogarem com um colega.

Uma posição próxima a um canto pode ajudar as crianças a controlar desvios.

### SEGURANÇA:

- Tome cuidado ao ir buscar bolas.
- Mantenha distância de janelas.
- Deixe espaço suficiente entre os grupos.

### EQUIPAMENTO:

- Parede adequada.
- Vários tipos de bolas.
- Bancos e cones.

## Atividade: *Rebater*

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Ficar alertas e prontas para a sua vez.
- Ficar distantes do colega e preparados quando chegar sua vez.
- Tomar posição e tentar rebater a bola longe do colega.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Jogar cooperativamente e depois competitivamente, explicando a diferença.
- Descrever se é mais fácil rebater com as raquetes ou com os pés.
- Inventar uma prática individual com um sistema de pontuação e comentar o quanto melhoraram depois de jogá-la.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** - Deixe espaço suficiente para dar tempo de controlar a bola ou rebater.

**T** - Permita que a bola quique duas vezes ou autorize o controle da bola. Jogue numa mesa encostada em uma parede, usando as laterais para manter a bola na mesa.

**E** - Use uma bola maior e mais lenta.

**P** - Uma pessoa joga a bola contra a parede para o jogador rebater. Um jogador joga mais perto da parede do que o outro.

#### Dicas para dificultar...

**S** - Jogue mais perto do alvo.

**T** - Permita que a bola quique uma vez ou rebata-a diretamente de volta.

**E** - Use uma bola menor.

**P** - Jogue 2x1.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- A importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Descrever o quê ocorreu com a velocidade de sua respiração.

Essa questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Usar lançamentos diferentes.
- Explicar que lançamentos são mais difíceis de rebater.
- Inventar um novo sistema de pontuação.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

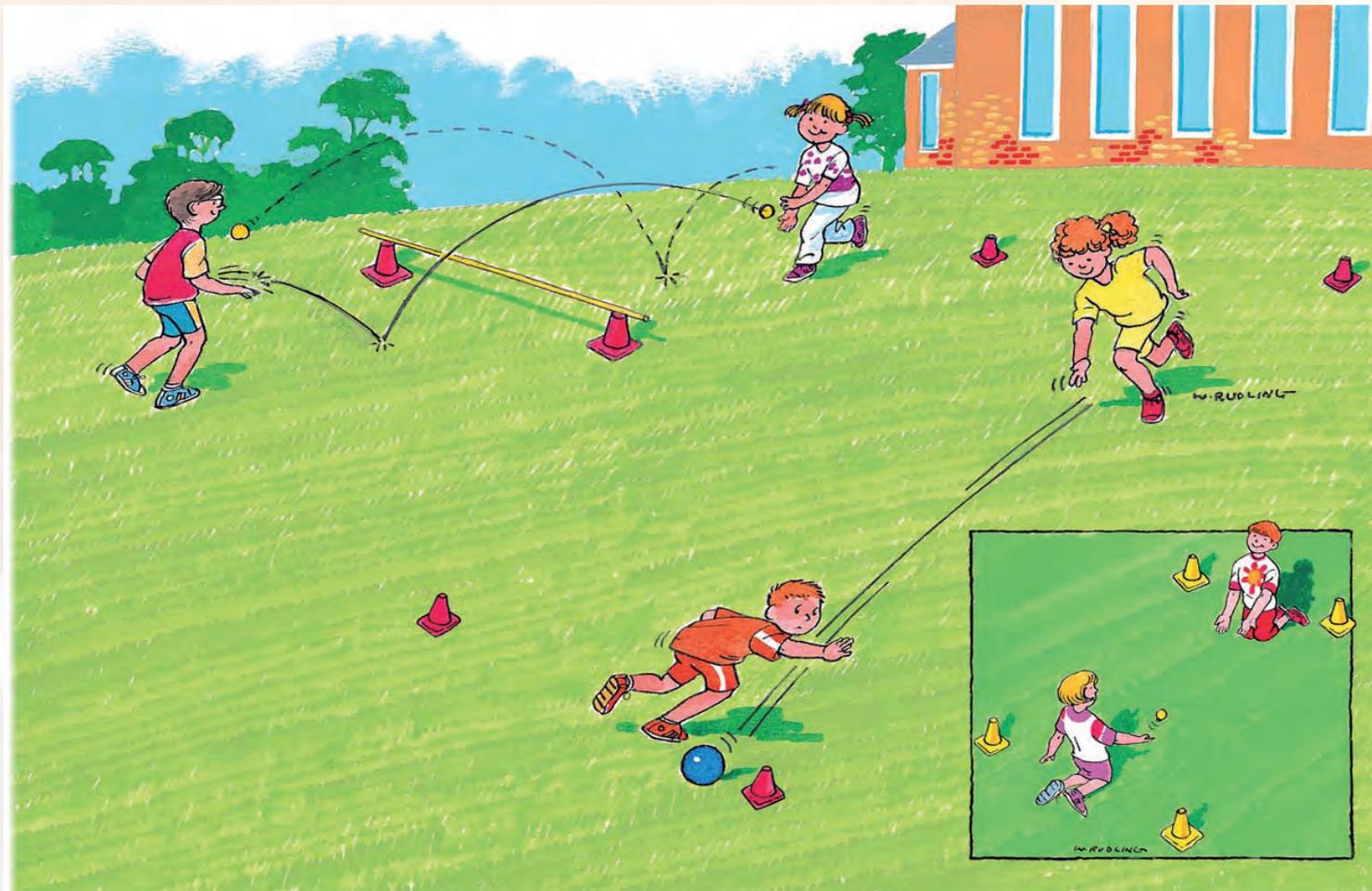
- Noção de espaço exigida.
- Criatividade e organização na execução.
- Desenvolvimento da confiança.



# APLICAÇÃO EM JOGOS

## 7. Lançamento e recepção

1 x 1



### Como jogar

#### Cooperativamente:

- Em duplas: marque uma área com uma barreira ou linha cruzando o meio.
- Arremesse a bola para que caia do outro lado da barreira para o colega pegar.

#### Competitivamente:

- Use a mesma área, mas coloque dois gols em cada ponta.
- Os jogadores devem ficar em sua metade da quadra e tentar rolar a bola para o gol do adversário.

#### Pense na INCLUSÃO

Adapte o jogo para a posição sentada.

#### SEGURANÇA:

- Deixe espaço suficiente entre as duplas.
- Tome cuidado ao ir buscar bolas perdidas.
- Tome cuidado ao jogar com bastões.

#### EQUIPAMENTOS:

- Bolas, saquinhos de feijão e malhas.
- Cones e bancos.
- Bastões para progressão.

## Atividade: 1 x 1

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Posicionar-se na direção da bola para recebê-la.
- Alinhar seus corpos com a bola.
- Amortecer a bola com as mãos em forma de concha.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** - Tenha espaço suficiente para a bola quicar.

**T** - Permita que a bola quique duas vezes.

**E** - Use uma bola macia e leve.

**P** - Os jogadores que acharem o jogo difícil podem ter um auxiliar. Algumas crianças podem defender um espaço menor do que o adversário.

#### Dicas para dificultar...

**S** - Determine um espaço menor de jogo para melhorar as reações ou um espaço maior para aumentar a distância da corrida.

**T** - Sem quique. Use qualquer uma das mãos ou cada uma das mãos alternadamente.

**E** - Use uma bola de tênis.

**P** - Uma criança pode jogar contra duas.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Escolher lançamentos que dificultem para o adversário: tacadas, batidas perto da rede, batidas fortes e amplas.
- Voltar para o centro da quadra para defender.
- Usar todo o espaço da quadra para fazer seus adversários se movimentar.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Decidir qual seu melhor lançamento e por que ele funciona.
- Criar regras para o jogo que possibilitem que todos joguem com eficiência.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- A importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Descrever quais partes do corpo essa atividade ajuda a crescer, se desenvolver e funcionar bem.

Essa questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Como elas solucionaram os problemas exigidos.
- Como elas se organizaram com o outro para o jogo acontecer.
- Como elas discutiram as regras.

## APLICAÇÃO EM JOGOS

### 8. Lançamento e recepção

#### Marcação de pontos



#### Como jogar

Em equipes de quatro: batedor, lançador e dois recebedores.

- Marque a posição do batedor e dos recebedores com cones.
- Coloque um círculo ou quadrado feito com quatro cones a uma curta distância do batedor.
- A bola é lançada para o batedor, que a acerta e corre em volta do cone atrás do lançador.
- O batedor deve parar quando a bola estiver no círculo.
- Cada batedor tem cinco tentativas e, então, os jogadores trocam de posição.

#### Pense na INCLUSÃO

Todos os recebedores precisam receber um passe antes que a bola seja colocada no círculo. Isso dá mais tempo para o batedor completar a corrida.

#### SEGURANÇA:

- Bata na bola na mesma direção, do centro para as extremidades.
- Deixe espaço suficiente entre os grupos para que os recebedores não colidam.

#### EQUIPAMENTOS:

- Cones e arcos.
- Bastões e bolas adequados.

## Atividade: *Marcação de pontos*

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Rolar a bola para um espaço distante dos adversários.
- Colocar a bola em campo e a arremessar para alguém da sua equipe.
- Esperar atrás do círculo para pegar a bola, parando alguém.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** - Diminua as distâncias.

**T** - Use um montinho ou lançamento de um colega para bater a bola. Crianças com problemas de mobilidade marcam pontos acertando a bola em zonas sem recebedores.

**E** - Use um bastão grande.

**P** - Nenhum recebedor ou recebedores começam mais adiante.

#### Dicas para dificultar...

**S** - Aumente as distâncias.

**T** - Use um lançamento mais forte. Marque pontos batendo a bola através de um alvo defendido por um recebedor.

**E** - Use um bastão menor.

**P** - Algumas equipes podem ter menos recebedores.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Decidir quando arremessar para um colega e quando correr com a bola para parar alguém.
- Decidir quando pedir a bola para parar alguém.
- Encontrar o espaço mais eficiente para acertar a bola.
- Pensar se elas devem fazer outra corrida ou esperar.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Explicar por que uma equipe joga bem.
- Explicar por que alguns recebedores sempre parecem parar a bola.
- Inventar uma prática que as ajude a melhorarem neste jogo.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- A importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Descrever como se sentem ao realizar essa atividade. (medir a pulsação, por exemplo).

Essa questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

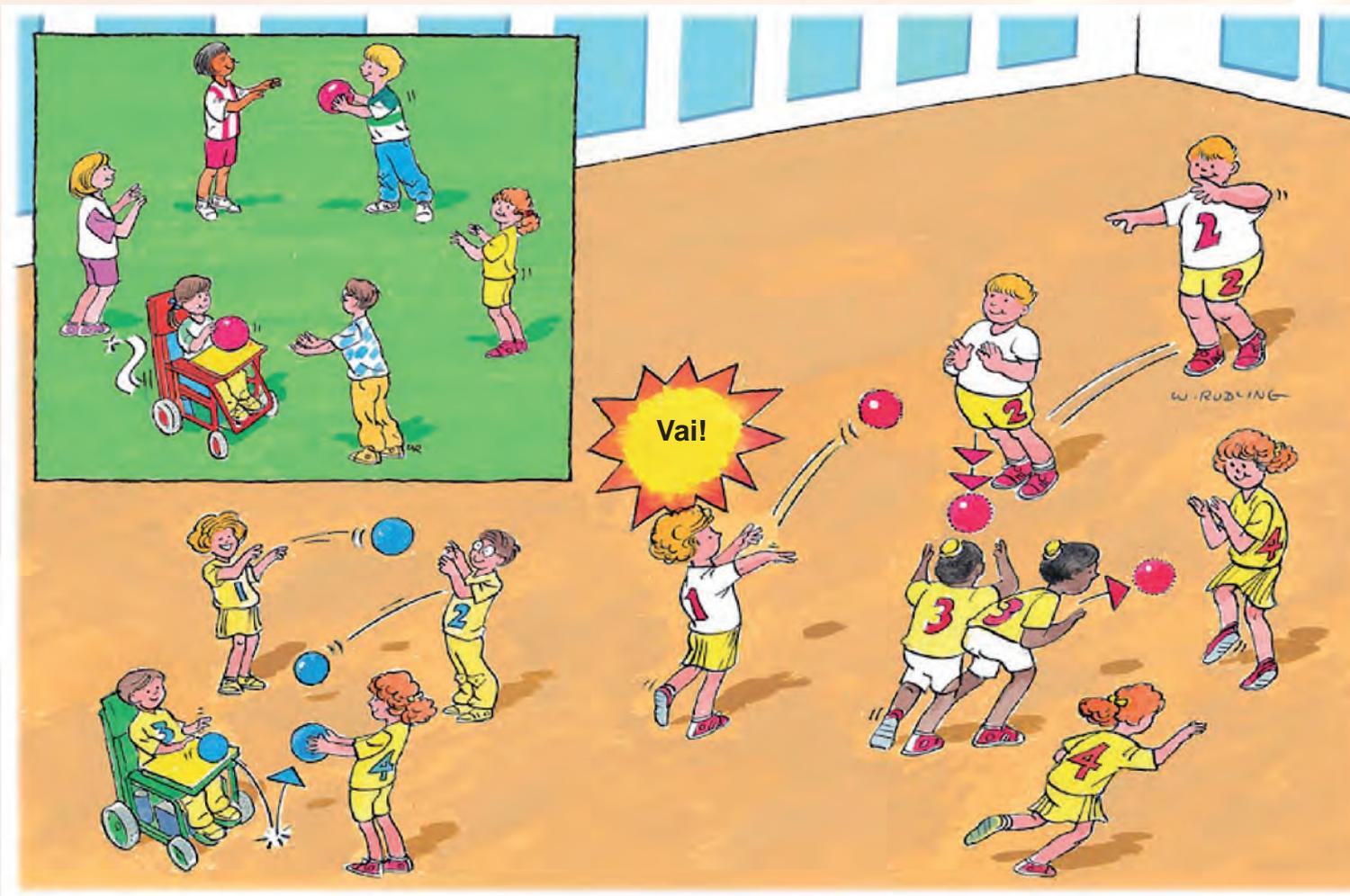
#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Cooperação e interação dos integrantes.
- Como aconteceu a determinação na busca dos objetivos do jogo.

# APLICAÇÃO EM JOGOS

## 9. Lançamento e recepção

1-2-3-4



### Como jogar

Jogadores numerados 1, 2, 3 e 4 começam em um quadrado.

- A bola é passada de 1 para 2 para 3 para 4 e de volta para 1, em ordem.
- Ao sinal, dê um giro passando na mesma ordem.
- Conte quantas vezes você consegue passar em um minuto.
- Jogue com 1, 2 ou 3 grupos de quatro, misturados no mesmo espaço.

### Pense na INCLUSÃO

Uma bola maior pode ser mais fácil para algumas crianças pegarem, enquanto podem achar uma bola menor mais fácil de jogar.

Pratique essas habilidades separadamente no início.

### SEGURANÇA:

- Certifique-se de que os outros estejam olhando antes de arremessar para eles.
- Jogue parado antes de se movimentar.
- Delimite a área para cada grupo de jogadores.

### EQUIPAMENTO:

- Bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.

## Atividade: 1-2-3-4

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Fazer um alvo com as mãos para mostrar que estão prontas para agarrar.
- Arremessar a bola no alvo que está sendo feito.
- Mover-se depois de terem feito um passe.
- Ficar de olho na bola, estando prontas para sua vez.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

S - Aproximem-se.

T - Role a bola. Chame o número da pessoa que receberá a bola.

E - Use uma bola macia e leve.

P - Pode ser necessário entregar a bola para alguns jogadores.

#### Dicas para dificultar...

S - Afastem-se.

T - Use passes quicado e sobre a cabeça. Faça algo com a bola antes de passar.

E - Use uma bola menor.

P - Alguns jogadores podem conseguir receber com uma só mão.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Decidir quando passar e quando segurar a bola.
- Manter um caminho limpo entre o arremessador e o receptor.
- Mostrar um alvo somente quando houver um espaço aberto para o passe.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Decidir onde querem que a bola seja jogada para elas.
- Calcular sua melhor posição para pegar a bola e experimentar outras.
- Pensar em uma prática para auxiliar neste jogo.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- A importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Explicar quando e onde podem participar destas atividades fora das aulas do Programa Segundo Tempo.

Essa questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

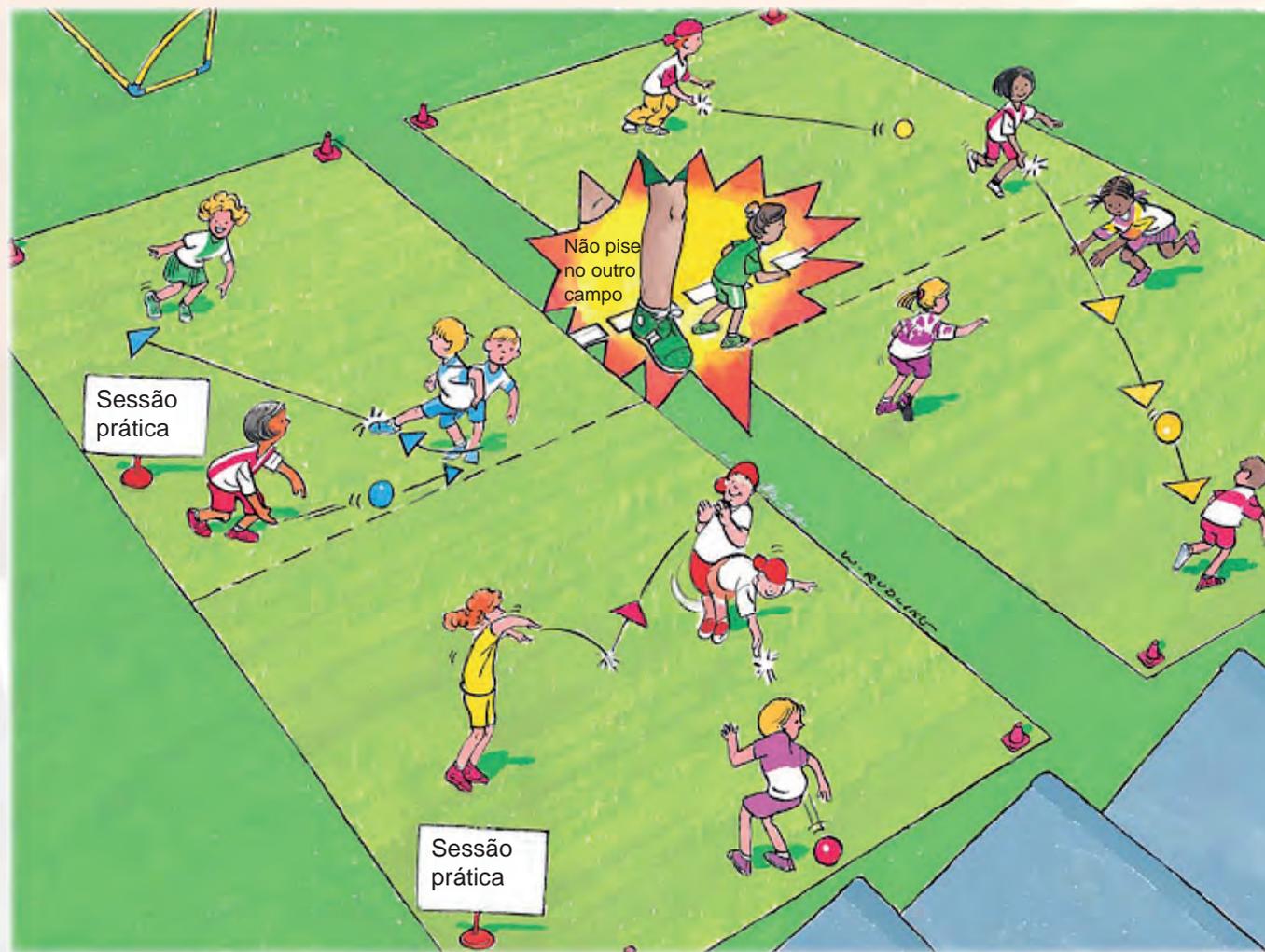
#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e concentração exigida.
- Organização e socialização com os amigos.

# APLICAÇÃO EM JOGOS

## 10. Lançamento e recepção

### Trios e 3 x 3



### Como jogar

Marque uma área com uma linha cruzando o meio e dois gols grandes nas extremidades.

- Os times começam praticando em sua metade.
- Todos se revezam como goleiro.
- Os outros dois passam a bola entre si e chutam, rolando a bola para o gol.
- Após a prática, joguem 3x3.
- Cada time fica em sua própria metade do campo.
- Os jogadores passam a bola entre si e chutam, rolando a bola para o gol.
- Jogue novamente, usando diferentes tipos de passes e de chutes.

### Pense na INCLUSÃO

Jogadores com dificuldades de mobilidade ou coordenação podem começar jogando sentados ou em posições estáticas, cada jogador localizado em uma pequena zona pessoal. Isso permite que os jogadores se concentrem na recepção, controle e passe da bola antes de introduzirem o movimento.

### SEGURANÇA:

- Certifique-se de que os jogadores fiquem em sua própria metade do campo.
- Não permita que os jogadores defendam muito perto da linha central.

### EQUIPAMENTO:

- Cones para os gols e lançamentos.
- Bolas adequadas.

## Atividade: *Trios e 3 x 3*

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Mostrar que estão prontas quando em boa posição.
- Passar para os outros de modo que seja fácil controlar a bola.
- Procurar, todo o tempo, por oportunidades de marcar pontos.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Conversar sobre como manter a posse de bola (tomar o tempo que for necessário, sempre mostrar quando se está pronto para receber a bola).
- Conversar sobre as vantagens e desvantagens de diferentes tipos de defesa.
- Pensar em uma prática para auxiliar neste jogo.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** - Use uma área específica onde alguns jogadores podem tomar o tempo necessário para controlar a bola.
- T** - Sempre role a bola. Jogue sem oposição, ou com os adversários parados.
- E** - Use uma bola fácil de rolar com força.
- P** - Coloque um jogador a mais em algumas equipes.

#### Dicas para dificultar...

- S** - Use uma área menor.
- T** - Use passes quicado e arremesso e recepção. Use sempre um rolamento para marcar pontos.
- Faça certo número de passes antes de chutar.
- E** - Use uma bola de tênis.
- P** - Alguns jogadores podem conseguir trabalhar sozinhos em um jogo de 2x1.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- A importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Descrever o que ocorreu com a força de seus batimentos cardíacos.

Essa questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Decidir como se colocar melhor para defender, dificultando a marcação de pontos por seus adversários.
- Manter a posse, passando a bola entre si para tentar criar uma boa oportunidade de pontuação.
- Encontrar os melhores locais para marcar pontos.

### 7- COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Organização e cooperação entre equipe.
- Resolução de problemas.
- Criatividade nas ações do jogo.



# CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

## Ideias para apoiar a execução – 2

| Como monitorar que partes do corpo são usadas quando estão ativas  | Colocar carinhas de crianças com diferentes expressões   | Como monitorar a participação  | Atividades  |
|--|--|--|---|
| <p><b>Atividades</b><br/>Atividades que usam:<br/>Tronco (por exemplo, <b>Caderno de Apoio Pedagógico movimentação e habilidades e aplicação em jogos</b> – 1x1, Recepção, Arremesso, Batida)<br/>Parte inferior do corpo (por exemplo, Chutar, Arranca fita, Rebater)<br/>Corpo todo (por exemplo, qualquer um dos jogos do <b>Caderno de Apoio Pedagógico movimentação e habilidades e aplicação em jogos</b> – 1x1, 3x3 etc.).</p> <p><b>Antes da atividade</b><br/>O professor explica:<br/>Ser ativo ajuda nosso corpo a crescer, se desenvolver e funcionar bem.</p> <p><b>Depois da atividade</b><br/>Usando o gráfico, descreva:<br/>• que partes do corpo você usou<br/>• cite três atividades que usam muitas partes do corpo.</p> <p><i>As crianças conseguem descrever quais partes do corpo essa atividade ajuda a crescer, se desenvolver e funcionar bem quando estão ativas?</i></p> <p><i>Braços</i><br/><i>Pernas</i><br/><i>Joelhos</i><br/><i>Cotovelos</i><br/><i>Tornozelos</i><br/><i>Membros</i></p> <p><i>Ossos</i><br/><i>Músculos</i><br/><i>Articulações</i><br/><i>Coração</i><br/><i>Pulmões</i><br/><i>Costas</i></p> | <p><b>Como monitorar sentimentos relacionados à atividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• As crianças observam e descrevem as expressões de seus amigos enquanto eles estão envolvidos na atividade.</li><li>• As crianças descrevem suas próprias sensações.</li><li>• As crianças escrevem o nome da atividade ao lado da carinha adequada em uma escala (veja acima).</li></ul> <p><b>Atividades</b><br/>Selecione várias atividades:<br/>• individual (por exemplo, <b>Caderno de Apoio Pedagógico movimentação e habilidades e aplicação em jogos</b> – Rolamento, Arremesso, Chute, Pontaria, Sem bola e Com bola)<br/>• com um colega (por exemplo, <b>Caderno de Apoio Pedagógico movimentação e habilidades e aplicação em jogos</b> – Arremesso, Chute, Batida, Recepção)<br/>• em um grupo (por exemplo, <b>Caderno de Apoio Pedagógico movimentação e habilidades e aplicação em jogos</b> – 1-2-3-4, 3x3, Arranca fita).</p> <p><b>Antes da atividade</b><br/>Descreva:<br/>• como você se sente<br/>• como você acha que se sentirá quando estiver ativo.</p> <p><b>Depois da atividade</b><br/>Descreva:<br/>• como você se sentiu durante a atividade<br/>• como você se sente agora<br/>• que sensações são saudáveis.</p> <p><i>As crianças conseguem descrever como o exercício produz sentimentos saudáveis (por exemplo, felicidade; animação; satisfação?)</i></p> | <p><b>Sugestões:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• discussão com a classe toda sobre onde e quando ser ativo</li><li>• quadro de avisos dos alunos para ilustrar e explicar onde e quando ser ativo.</li></ul> <p><b>Atividades</b><br/>Atividades que podem ser realizadas:<br/>• no intervalo ou em casa (por exemplo, <b>Caderno de Apoio Pedagógico movimentação e habilidades e aplicação em jogos</b> – Rolamento, Arremesso, Chute, Batida, Sem bola e Com bola)<br/>• dentro e fora do clube extra-escolar (por exemplo, Lançamento e recepção, 3x3, 1x1, Marcação de pontos e Jogos de revezamento e estafetas).</p> <p><b>Antes da atividade</b><br/>O professor explica:<br/>Ser ativo ajuda a nos mantermos saudáveis. Somos ativos nas aulas – t a m b é m podemos ser ativos fora das aulas</p> <p><b>Depois da atividade</b><br/>Quando você pode fazer essas atividades fora das aulas?<br/>Quando é seguro fazer essas atividades?<br/>Que outras atividades vigorosas você faz fora das aulas?</p> <p><i>As crianças conseguem explicar quando e onde podem participar destas atividades fora das aulas?</i></p> | <p><b>Atividades</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Atividades tranquilas e que podem ser realizadas em um ritmo constante (por exemplo, <b>Caderno de Apoio Pedagógico movimentação e habilidades e aplicação em jogos</b> – Rolamento, Arremesso, Pontaria).</li><li>• Pelo menos um alongamento com o corpo todo (mantido por 6-10 segundos) – exemplos no Manual <b>Caderno de Apoio Pedagógico</b>.</li></ul> <p><b>Antes do resfriamento</b><br/>O professor explica:<br/>Um resfriamento ajuda nossos corpos a se recuperarem após a atividade.</p> <p>Usando as escalas de temperatura e respiração, descreva:<br/>• o quão quente você se sente<br/>• sua respiração.</p> <p><b>Depois do resfriamento</b><br/>Usando as escalas de temperatura e respiração, descreva:<br/>• o quão quente você se sente<br/>• sua respiração.</p> <p>Como um resfriamento deve ser feito?<br/>Como você deveria sentir-se após um resfriamento?</p> <p><i>As crianças conseguem reconhecer e descrever atividades de resfriamento?</i><br/><i>As crianças conseguem explicar quando um resfriamento deve ser feito?</i></p> |

# CADERNO DE APOIO PEDAGÓGICO

## JOGOS DE INVASÃO

- 1 - Baú dos tesouros
- 2 - Portal
- 3 - Ache um gol
- 4 - 1-2-3-4
- 5 - Cinco
- 6 - 4 x 1
- 7 - Ache o espaço
- 8 - Passando de zona
- 9 - 3-aro-bola
- 10 - O jogo do ala
- 11 - Incluindo jovens com necessidades especiais e com deficiências



Youth Sport Trust



Ministério  
da Educação

Ministério  
do Esporte



Este Caderno de Apoio Pedagógico **Jogos de Invasão** foi planejado para desenvolver habilidades.

## **Movimentar-se com bola, Passar e Receber com e sem marcação, Jogos em Equipe e Inclusão**

Utilize uma **Roda Pedagógica** para:

**No início da sessão:** contextualizar o tema; apresentar os cartões que serão trabalhados; organizar as ações.

**No final da sessão:** avaliar a sessão; estimular a reflexão sobre competências e valores, conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde, transcendência da atividade; organizar estratégias para os próximos encontros.

Você encontra na frente de cada cartão instruções sobre **segurança, equipamentos e pense na INCLUSÃO** a serem utilizados no início de cada sessão.

Os cartões de recurso pedagógico apresentam algumas sugestões de abordagens nos seguintes tópicos:

**1 - Adquirindo e desenvolvendo habilidades** busca ajudar as crianças a melhorar suas habilidades.

**2 - Adaptações e variações** usam o formato de STEP (passo a passo):

**S** = Espaço    **T** = Tarefa    **E** = Equipamento    **P** = Pessoas

Use as sugestões oferecidas sob esses títulos para variar os jogos, facilitando ou dificultando estes, bem como para incluir jovens com necessidades especiais e com deficiências. Contudo, não se limite a elas: crie, inove, avance.

**3 - Selecionando e aplicando habilidades e táticas**

**4 - Avaliando e melhorando o desempenho** oferecem ideias simples de questões que os professores podem usar para ajudar as crianças.

**5 - Transcendendo a atividade** propõe reflexões que estimulam os participantes a superar o olhar e a vivência restrita das atividades, provocando-os a enxergar para além delas e a buscar a transferência para outras situações relacionadas aos movimentos, jogos e ações do cotidiano.

**6 -** Há um cartão separado sobre **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde**, que fornece ideias que podem ser incorporadas a qualquer uma das atividades.

**7 - Competências e Valores** oportunizam compreender o significado do jogo como ferramenta educativa, ao mesmo tempo em que possibilitam a sua análise e a sua discussão pelas crianças no fazer da atividade.

# JOGOS DE INVASÃO

## 1. Baú dos tesouros



### Como jogar

- Oito jogadores divididos em 4 equipes de 2 jogadores. Todas as equipes jogam contra todas.
- Um jogador de cada vez deve correr até o meio, pegar uma bola e levar de volta para sua base.
- Deve-se pegar apenas uma bola de cada vez.
- Quando a área do meio estiver vazia, os jogadores devem trabalhar juntos para devolver as bolas ao centro e começar de novo.
- Quando as crianças se acostumarem ao jogo, deixe-as pegar as bolas das bases das equipes adversárias quando o meio estiver vazio.
- As crianças devem então correr no sentido do relógio para voltar à sua base.

### Pense na INCLUSÃO

Jogadores que têm dificuldade de mobilidade ou de coordenação podem começar usando duas bases colocadas bem próximas uma da outra. Eles podem alcançar suas bases mais facilmente se elas estiverem elevadas (no topo de algum equipamento de jogo).

### EQUIPAMENTO:

- 15 a 20 bolas de diferentes tamanhos.
- Arcos.
- Marcadores de campo (cones).
- Tacos.

### SEGURANÇA:

- Garanta que a área do meio seja grande o suficiente para os jogadores não se baterem.
- Garanta que os jogadores tenham um sinal para parar o jogo.
- Garanta que as bolas nas bases não sejam defendidas.

## Jogo: *Baú dos tesouros*

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Olhar para frente com frequência.
- Mudar a velocidade.
- Correr de volta com a bola sob controle, sendo capazes de parar a qualquer momento.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Reduza a distância do centro para o canto.

**T** – Caminhe e então trote. Usuários de cadeira de rodas podem carregar a bola nos seus colos e jogar com um colega que pegue/posicione as bolas.

**E** – Use bolas do mesmo tamanho ou equipamento que seja fácil de carregar (disco ou bola de esponja).

**P** – Um colega pode guiar verbalmente um jogador com dificuldades visuais, ou usar guias como linhas táteis ligando aros.

#### Dicas para dificultar...

**S** – Aumente a distância do centro para o canto.

**T** – Posicione marcadores para que os jogadores desviem deles driblando na volta. Devolva a bola para um colega que a posicione no aro. Varie o tipo de passe.

**E** – Use bolas de diferentes tamanhos.

**P** – Tenha um defensor que possa “pegar” (como no pega-pega) ou “agarrar” outros defensores quando estes retornam para seu aro.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Controlar a bola com muito cuidado quando perto dos aros e a manter a bola um pouco mais longe quando correndo livremente.
- Variar o passe de acordo com a distância, se estiverem devolvendo a bola.
- Usar uma técnica apropriada para pegar a bola de dentro do aro.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Descrever por que algumas crianças conseguem correr rapidamente com a bola.
- Descrever por que algumas crianças conseguem se virar rapidamente.
- Criar novas estratégias para ajudar neste jogo.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Monitorar sua aparência durante o exercício.
- Explicar por que a pele se torna úmida e por que alguns indivíduos ficam corados durante o exercício.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.

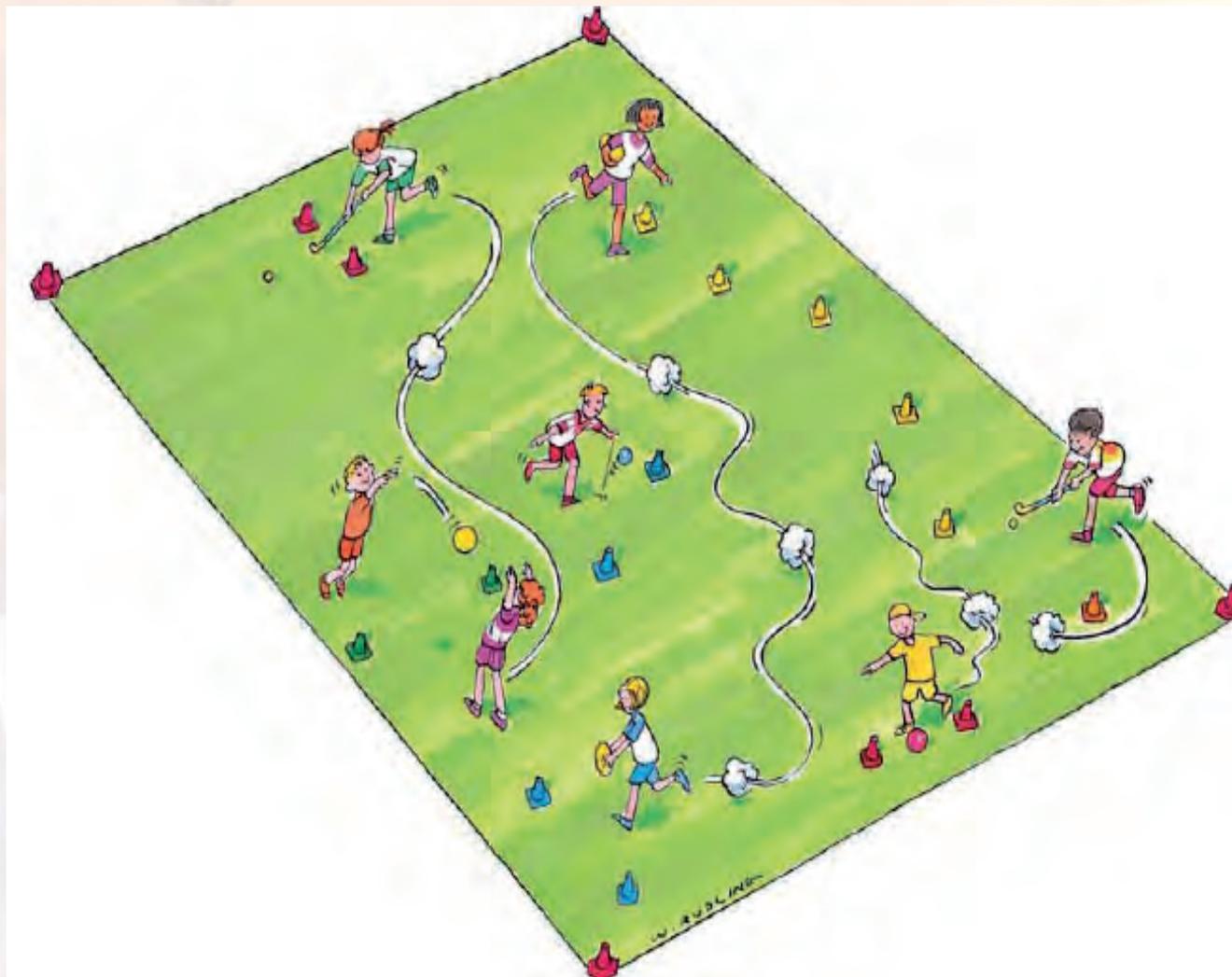
### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Resolução de problemas.
- Iniciativa e criatividade.
- Utilização do tempo e o ritmo das atividades.
- Cooperação e determinação.

# JOGOS DE INVASÃO

## 2. Portal



### Como jogar

- Monte portais (com dois cones cada).
- Oito jogadores em cada área.
- Ao sinal inicial, cada jogador deve correr com a bola (conduzindo com o pé, quicando, driblando, etc.) através do maior número de portais (espaço entre os sinalizadores) diferentes que conseguir.
- Conte o número de portais passados.
- Jogue novamente cronometrando o tempo gasto de cada jogador para realizar todo o percurso.

### Pense na INCLUSÃO

Possibilite que alguns jogadores se concentrem nas suas habilidades de driblar, permitindo a eles jogarem de uma posição sentada ou estática, com pequenos portais a seu alcance ou com um colega retornando a bola.

### SEGURANÇA:

- Garanta que os jogadores estejam conscientes dos outros e levantem a cabeça quando carregarem a bola.
- Garante que haja espaço suficiente.

### EQUIPAMENTO:

- Bolas.
- Cones para os portais (garrafas, latas).
- Tacos.

## Jogo: Portal

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Olhar para frente.
- Manter a bola cuidadosamente sob controle quando correrem entre os portais.
- Mover-se com a bola em uma boa posição de forma que possam ver a bola e olhar para frente.
- Parar com segurança a qualquer tempo.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Aumente a largura dos portais.

**T** – Pratique em uma área pequena com um ou dois portais, inicialmente. Jogadores que têm dificuldade de coordenação e de controle podem começar jogando a bola através do portal e a seguindo.

**E** – Use uma bola leve que facilite o drible/condução.

**P** – Jogue a bola através do portal para um colega que controle a bola enquanto o jogador passa pelo portal.

#### Dicas para dificultar...

**S** – Diminua a largura dos portais e aumente o espaço total.

**T** – Peça às crianças que ginguem antes de passarem pelos portais.

**E** – Use portais de cores diferentes. Especifique a cor do portal que deve ser atravessada.

**P** – Uma pessoa pode correr bloqueando certos passes.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Manter a bola mais longe delas quando correrem para o próximo portal.
- Escolher o percurso mais curto.
- Escolher a maneira mais fácil de se aproximar de um portal sem ter que se virar ou fazerem movimentos descoordenados.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Planejar seu caminho antes de começar.
- Decidir qual o melhor caminho.
- Trabalhar em pares, com um fazendo e outro observando. O observador então copia o observado e ambos opinam sobre o desempenho de cada um.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Realizar, como um aquecimento, três versões deste jogo, cada uma delas mais energética que a anterior (cada versão deve ser realizada por pelo menos um minuto).
- Monitorar sua respiração durante o aquecimento e explicar por que a frequência e a duração de cada respiração vão crescendo gradualmente.
- Descrever outros componentes de um aquecimento.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.

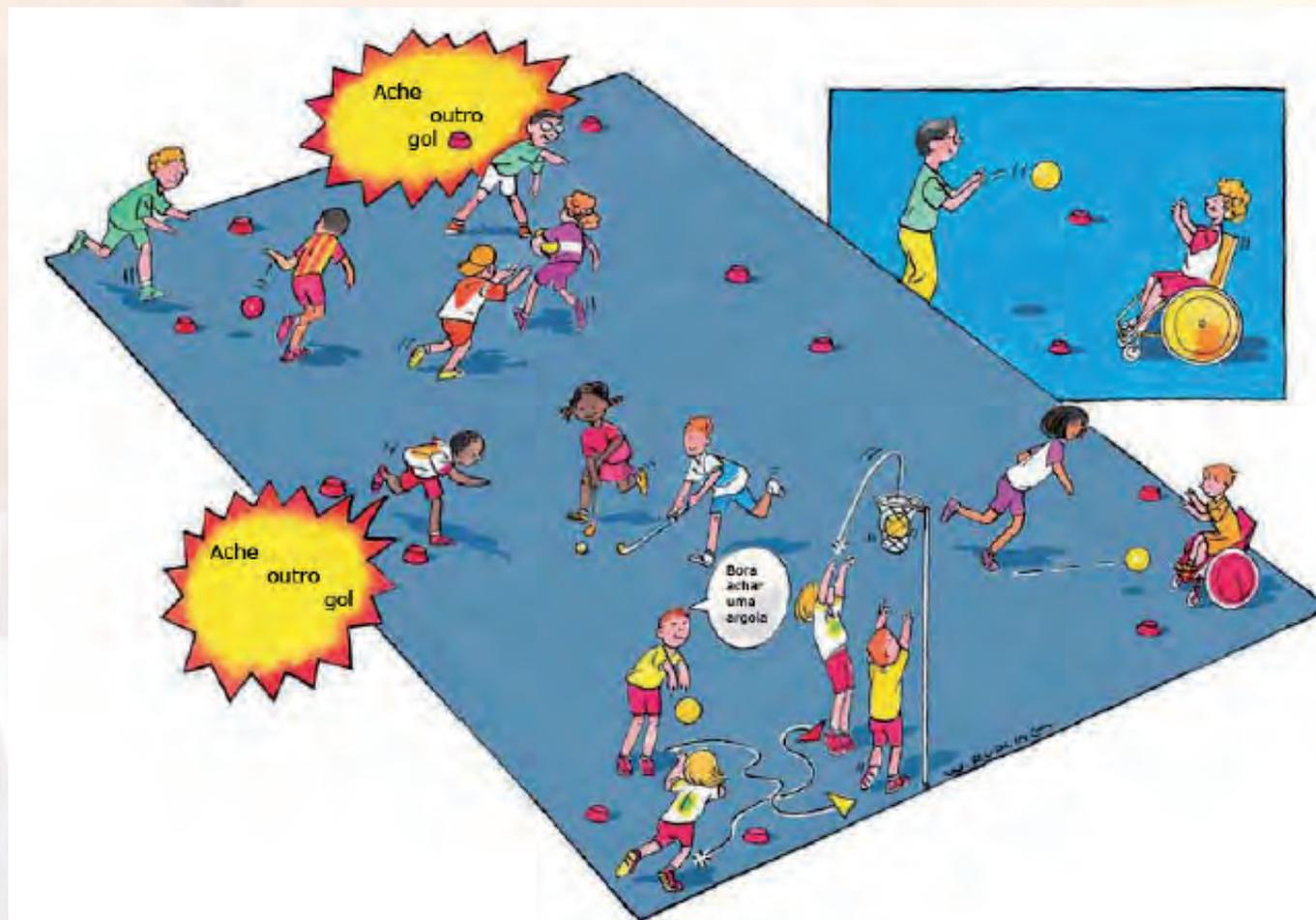
### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Organização espacial.
- Criatividade.
- Resolução de problemas.

# JOGOS DE INVASÃO

## 3. Ache um gol



### Como jogar

- 10 jogadores em pares.
- Cada par coloca 2 sinalizadores (cones da mesma cor) a 1 metro de distância um do outro, em qualquer lugar da área.
- Jogadores praticam passar a bola entre si através dos dois sinalizadores.
- Continue assim, marcando um gol através dos sinalizadores e depois se movendo para outro par, para marcar nele também.
- O percurso é completado quando um gol for marcado em cada par de sinalizadores.
- Depois de realizar a atividade, peça a dois jogadores que bloqueiem os gols e gritem "ache um gol" para jogadores se aproximando, que então têm que procurar outro gol.
- Para basquete, deve-se usar um aro ou uma cesta.
- Depois de passar por 2 ou 3 gols, os jogadores devem se dirigir ao aro e pontuar.

### Pense na INCLUSÃO

Para jogadores com problemas auditivos, uma cor pode ser mostrada para indicar seu gol-alvo.

### EQUIPAMENTO:

- Uma bola por par.
- Cones para gols e para a área.
- Aro ou cestas para basquete.
- Tacos.

### SEGURANÇA:

- Prepare um par de sinalizadores extra para evitar que alguns pares sigam o mesmo gol.
- Mova-se ao redor do percurso em uma direção, inicialmente.
- Garanta que as crianças tenham um sinal para parar.

## Jogo: Ache um gol

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Olhar para cima quando se movem com a bola.
- Dar um sinal claro quando estiverem prontos para receber a bola.
- Receber a bola e continuar se movendo.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Planejar o melhor caminho antes de começar.
- Atravessar os gols/metastas que elas achem difíceis.
- Sugerir maneiras para melhorar o jogo se outras crianças estivessem no seu caminho.
- Inventar ou selecionar uma variação que ajude neste jogo.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** – Aumente a área.
- T** – Ande devagar e depois rápido. Comece arremessando e agarrando a bola. Mova-se ao redor do percurso em uma direção, inicialmente.
- E** – Aumente os gols/metastas.
- P** – Um jogador sentado pode jogar através de dois ou mais gols/metastas enquanto outro jogador se move atrás dos gols/metastas para devolver a bola.

#### Dicas para dificultar...

- S** – Diminua a área.
- T** – Execute correndo. Tente passes de primeira. Faça um passe e siga. Passe a bola à frente do jogador que se lança.
- E** – Diminua os gols/metastas.
- P** – Introduza defensores que fiquem no gol/meta bloqueando o caminho ou tentando interceptar a bola.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Monitorar sua respiração durante o aquecimento e explicar por que a frequência e a duração de cada respiração vão crescendo gradualmente.
- Descrever outros componentes de um aquecimento.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Usar uma velocidade apropriada para passar entre os gols/metastas.
- Decidir para qual gol/meta elas devem seguir.
- Experimentar variar a pessoa que escolhe o próximo gol/meta, quem carrega a bola e quem a recebe.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Cooperação e comunicação.
- Organização.
- Interação e cooperação.



## JOGOS DE INVASÃO

### 4. 1-2-3-4



#### Como jogar

- Em grupos de 4 ou 5 jogadores, todos numerados de 1 a 4 ou de 1 a 5.
- A bola é passada ordenadamente, do número 1 para o 2, o 3, o 4, o 1, o 2 etc., em uma área marcada.
- Pratique inicialmente com jogadores parados.
- Quando os jogadores tiverem praticado, eles devem se mover para outro lugar depois de passarem a bola.
- Introduza um ou mais jogadores para tentar interceptar os passes.

#### Pense na INCLUSÃO

Usuários de cadeira de rodas podem transferir a bola nos seus colos (por uma distância curta) e o próximo colega pega. Alternativamente usa-se uma rampa para mandar a bola rolando.

#### SEGURANÇA:

- Tome cuidado quando for pegar bolas perdidas.
- Garanta que haja espaço suficiente para cada grupo.

#### EQUIPAMENTO:

- Bolas.
- Cones.
- Tacos.

## Jogo: 1-2-3-4

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Fazer um alvo com as mãos para mostrar que estão prontos para receber.
- Arremessar a bola no sinal feito com as mãos.
- Mover-se depois de realizarem o passe.
- Manter seus olhos na bola para se prepararem para sua vez.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Movam-se mais perto uns dos outros.

**T** – Comece passando sem se mover. Role a bola.

**E** – Use uma bola mais suave e leve.

**P** – Alguns jogadores podem precisar que a bola seja passada para eles. Alguns jogadores podem jogar de uma posição sentada com os outros se movendo.

#### Dicas para dificultar...

**S** – Movam-se mais longe uns dos outros.

**T** – Use passes quicados ou sobre a cabeça. Tente fazer dez passes com deslocamento, sendo que o que fizer o décimo passe se torne o interceptador. Varie a ordem para encorajar as tomadas de decisão.

**E** – Use uma bola menor. Jogue com duas ou mais bolas.

**P** – Alguns jogadores podem ser capazes de agarrar com uma mão só. Junte dois ou três grupos no mesmo espaço.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Decidir quando passar e quando segurar a bola.
- Só mostrar um alvo com suas mãos quando houver espaço livre para o passe.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Decidir como elas querem que a bola lhes seja passada.
- Trabalhar sua melhor posição para receber a bola e tentar outras.
- Criar uma variação para este jogo.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Realizar, como um aquecimento, três versões deste jogo, cada uma delas mais energética que a anterior (cada versão deve ser realizada por pelo menos um minuto).
- Monitorar sua respiração durante o aquecimento e explicarem por que a frequência e a duração de cada respiração vão crescendo gradualmente.
- Descrever outros componentes de um aquecimento.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

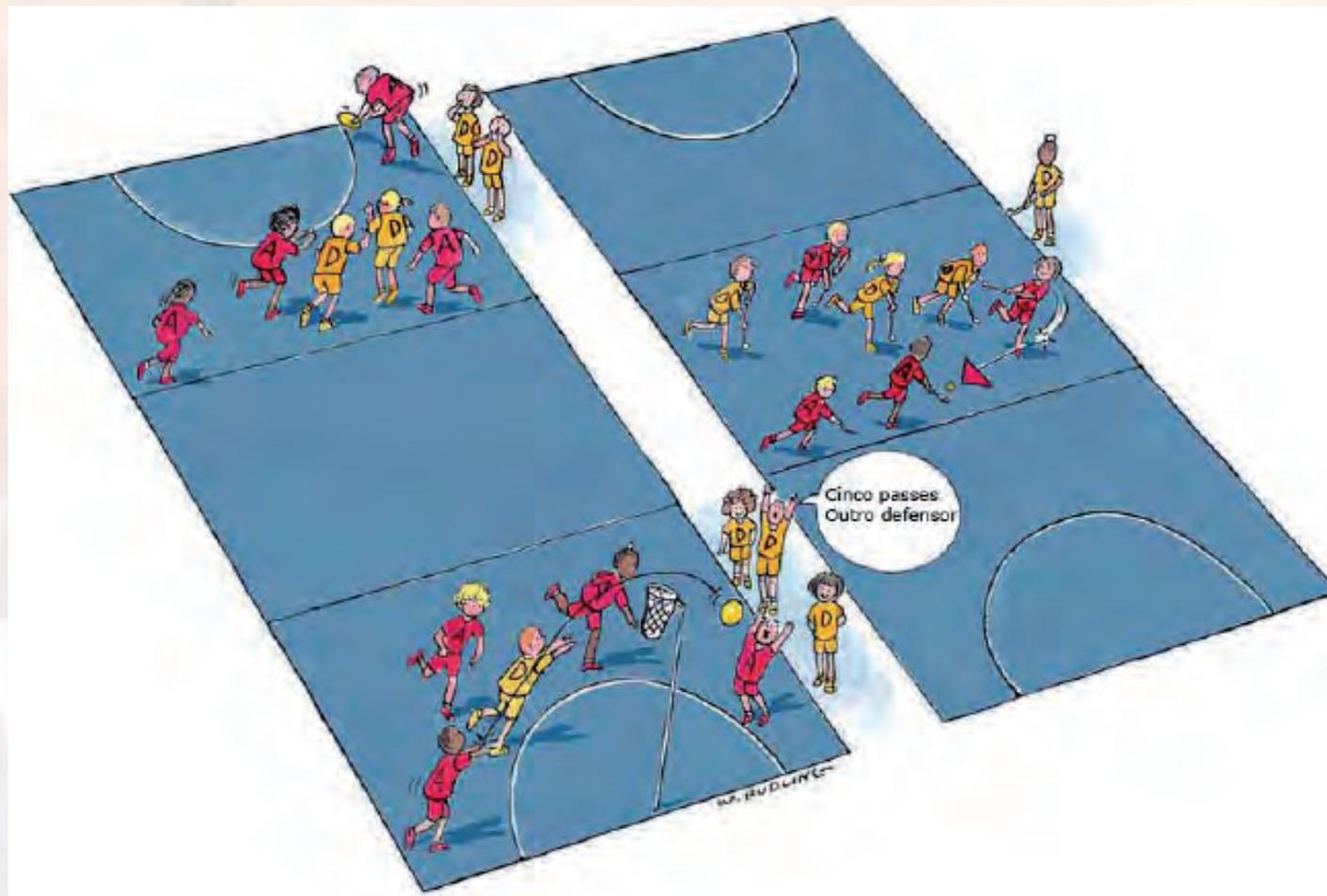
#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e concentração.
- Interesse e participação.
- Autocontrole.



# JOGOS DE INVASÃO

## 5. Cinco



### Como jogar

- Duas equipes de 4 ou 5 jogadores.
- A equipe atacante se distribui pela área (um terço de uma quadra de futsal ou de uma quadra de vôlei).
- Um jogador da equipe oposta começa a defender.
- Depois de 5 passes certos os atacantes marcam um ponto e outro defensor entra.
- Continue até que todos os defensores estejam na quadra.
- Se a bola é interceptada antes dos 5 passes, um defensor extra entra e o jogo continua.
- Jogue até que todos os defensores estejam na quadra e então inverta os papéis.

### Pense na INCLUSÃO

Alguns jogadores podem ficar posicionados dentro do círculo de arremesso. Outros podem ser proibidos de entrar nessa área, dando àqueles dentro do círculo mais tempo para pegar a bola ou mesmo passar ou arremessar. Alvos alternativos podem ser providenciados para alguns jogadores (golas de plástico coladas na parede ou no chão).

### EQUIPAMENTO:

- Bolas.
- Cones.
- Tacos.

### SEGURANÇA:

- Garanta que os jogadores estejam todos cientes da capacidade de movimento dos outros.
- Deixe espaço suficiente entre os grupos.
- Grupos que se juntarem devem ter uma direção de jogo diferente.

## Jogo: Cinco

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Mover-se rapidamente para fugir de defensores e poder receber um passe.
- Usar uma variedade de passes para vencer a defesa.
- Passar para sua equipe longe dos defensores.
- Trabalhar juntos e não disputar a mesma bola quando estiverem defendendo.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Diminua a área (mais fácil para defensores).

**T** – Defensores podem bater ou tocar na bola ao invés de interceptar o passe.

**E** – Use uma bola mais leve. Use uma bola brilhante e colorida para ajudar jogadores com dificuldade sensoriais ou visuais.

**P** – Comece com dois ou mais defensores. Alguns jogadores que tenham dificuldades de movimento podem não ser marcados, no início.

#### Dicas para dificultar...

**S** – Aumente a área (mais difícil para defensores).

**T** – Quando a bola for interceptada todos os defensores entram na quadra e tornam-se atacantes, um atacante permanece como defensor.

**E** – Use bolas de tênis.

**P** – Comece com mais atacantes.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Usar todo o espaço quando atacarem e se mover para um espaço para receber um passe.
- Usar passe quicado quando o defensor estiver com os braços erguidos.
- Usar um passe mais forte quando tentarem enviar a bola mais longe.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Observar quando estão esperando para defender e a conversar entre si sobre como ter sucesso.
- Discutir seus desempenhos depois de cada jogo e a tentar construir tarefas diferentes (usando passes curtos, mantendo alguém afastado).
- Jogar 1-2-3-4 para melhorarem o passe e a recepção.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Monitorar seu jogo em termos de intensidade dos exercícios (quanta energia é gasta).
- Identificar e explicar quaisquer diferenças de sensação física quando se joga em diferentes posições.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Cooperação e coletividade.
- Resolução de problemas.
- Cogestão.

# JOGOS DE INVASÃO

## 6. 4 contra 1



### Como jogar

- Comece com 5 jogadores.
- Use uma área de aproximadamente 9m x 9m.
- Quatro atacantes ficam fora da área. Defensores ficam dentro da área.
- Atacantes marcam um ponto quando eles conseguem fazer um passe através da área.
- Mude o defensor a cada minuto.

### Pense na INCLUSÃO

Use quatro zonas nos cantos, dentro da área de jogo, como pontos de partida para alguns jogadores. Defensores não são permitidos dentro dessas zonas. Ou combine uma mistura de zonas e jogadores nas laterais.

### SEGURANÇA:

- Garanta que o defensor não se aproxime muito dos atacantes.
- Deixe espaço suficiente entre cada grupo.

### EQUIPAMENTO:

- Bolas.
- Cones.
- Tacos.

## Jogo: 4 contra 1

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Aproximar-se do jogador que está passando a bola.
- Utilizar diferentes tipos de passe.
- Disfarçar seus passes.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Discutir os melhores tipos de passes para usar.
- Decidir por que alguns grupos sempre fazem passes precisos.
- Decidir por que alguns defensores dificultam as coisas para os atacantes.
- Criar ou selecionar uma prática para melhorarem suas habilidades neste jogo.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** – Aumente a área.
- T** – Jogue 1-2-3-4 ao redor de um quadrado.
- E** – Use uma bola com guizo para ajudar jogadores com dificuldades visuais ou sensoriais.
- P** – Coloque um jogador extra em um lado para ter uma pessoa a mais ou para ajudar alguém. Tenha dois ou mais atacantes em cada quadrado (mais fácil para os passadores).

#### Dicas para dificultar...

- S** – Diminua a área ou a faça em forma de triângulo.
- T** – Jogue 3x1 com atacantes, podendo se mover para diferentes partes do quadrado.
- E** – Use uma bola de espuma que se mova mais devagar. Faça os atacantes vestirem roupas de cores diferentes. Um ponto só é marcado cada vez que um jogador com a cor escolhida receber um passe. Fique mudando a cor que vale ponto.
- P** – Jogue 4 contra 2 com dois defensores. A bola deve passar entre os defensores para pontuar. Jogue 3 contra 2.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Passar a bola com força o suficiente para vencer o defensor, mas com possibilidade de ser pega pelo recebedor.
- Enganar o defensor se movendo em direção ao passador e então se afastando para receber a bola.
- Passar a bola de primeira.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Descrever quais partes do corpo são usadas neste jogo.
- Explicar os benefícios que jogar traz para os ossos, os músculos e as articulações.
- Sugerir outros esportes e atividades que produzam os mesmos benefícios.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.

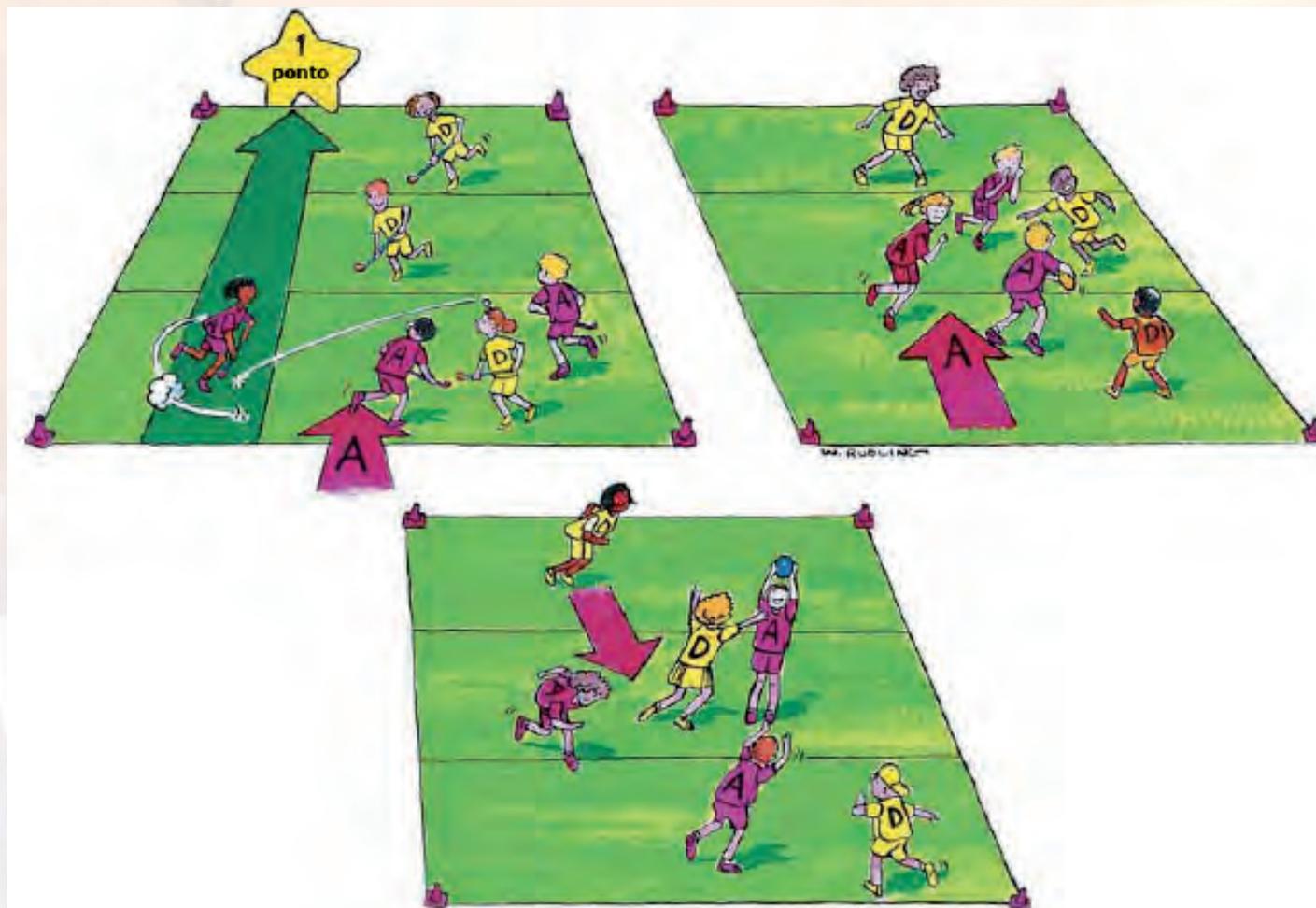
### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e resolução de problemas.
- Interação e participação.
- Organização e determinação.

# JOGOS DE INVASÃO

## 7. Ache o espaço



### Como jogar

- 6 jogadores em 2 equipes, atacantes e defensores.
- Os defensores devem defender apenas sua própria zona.
- Defensores podem marcar e interceptar, mas não podem se chocar com os atacantes.
- Atacantes começam com um passe de sua linha de fundo, tentando driblar e passar a bola entre si para vencer cada defensor em sua zona.
- Atacantes marcam um ponto cada vez que atravessarem uma zona.
- Defensores marcam dois pontos cada vez que retomam a bola.
- Permita aos atacantes praticarem duas ou três vezes e então inverta os papéis, depois de discutir como o jogo é realizado.

### Pense na INCLUSÃO

Posicione um atacante em cada zona e passe a bola para o outro lado – esta versão pode ajudar, em particular, jogadores com dificuldade de movimento.

### EQUIPAMENTO:

- Marcadores (cones).
- Bolas.
- Tacos.

### SEGURANÇA:

- Garanta que os jogadores se movam para trás confortavelmente.
- Reforce a proibição de choque entre jogadores.
- Deixe espaço suficiente entre os grupos.

## Jogo: Ache o espaço

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Indicar quando estão prontas para receber a bola.
- Procurar um espaço para correr para receber o passe.
- Cruzar a bola para ganhar espaços e então lançar para a frente para ganhar terreno.
- Defender ficando no terço anterior dos pés e se movendo de um lado para outro.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** – Aumente a área.
- T** – Obrigue os defensores a caminhar.
- E** – Use uma bola que seja fácil de agarrar.
- P** – Jogue 4 contra 1 em lugar ainda maior.

#### Dicas para dificultar...

- S** – Diminua a área.
- T** – Estipule um limite de tempo para os atacantes.
- E** – Use uma bola mais pesada. Tentar diferentes versões do jogo, usando bolas e tacos diferentes.
- P** – Defensores podem entrar na zona ao lado deles, mas só dois defensores numa mesma zona por vez. Conforme os atacantes entrarem na próxima zona, o defensor também se move para que haja três defensores na zona no final.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Escolher um passe que vença o defensor.
- Usar toda a largura da área se posicionando de uma maneira em condições de receber a bola (estar na linha de passe).
- Correr para dentro da próxima área para ficarem longe dos defensores.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Planejar suas posições e tentar se manter nelas.
- Discutir como melhor manter a bola.
- Descrever por que algumas equipes têm sucesso.
- Ajudar atacantes já que eles foram defensores e vice-versa.
- Criar ou selecionar uma prática para ajudar no jogo.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Reconhecer e desempenhar atividades de aceleração do batimento cardíaco (que as aqueçam gradualmente).
- Explicar o propósito de atividades de aceleração do batimento cardíaco.
- Explicar como elas devem se sentir depois de um aquecimento.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

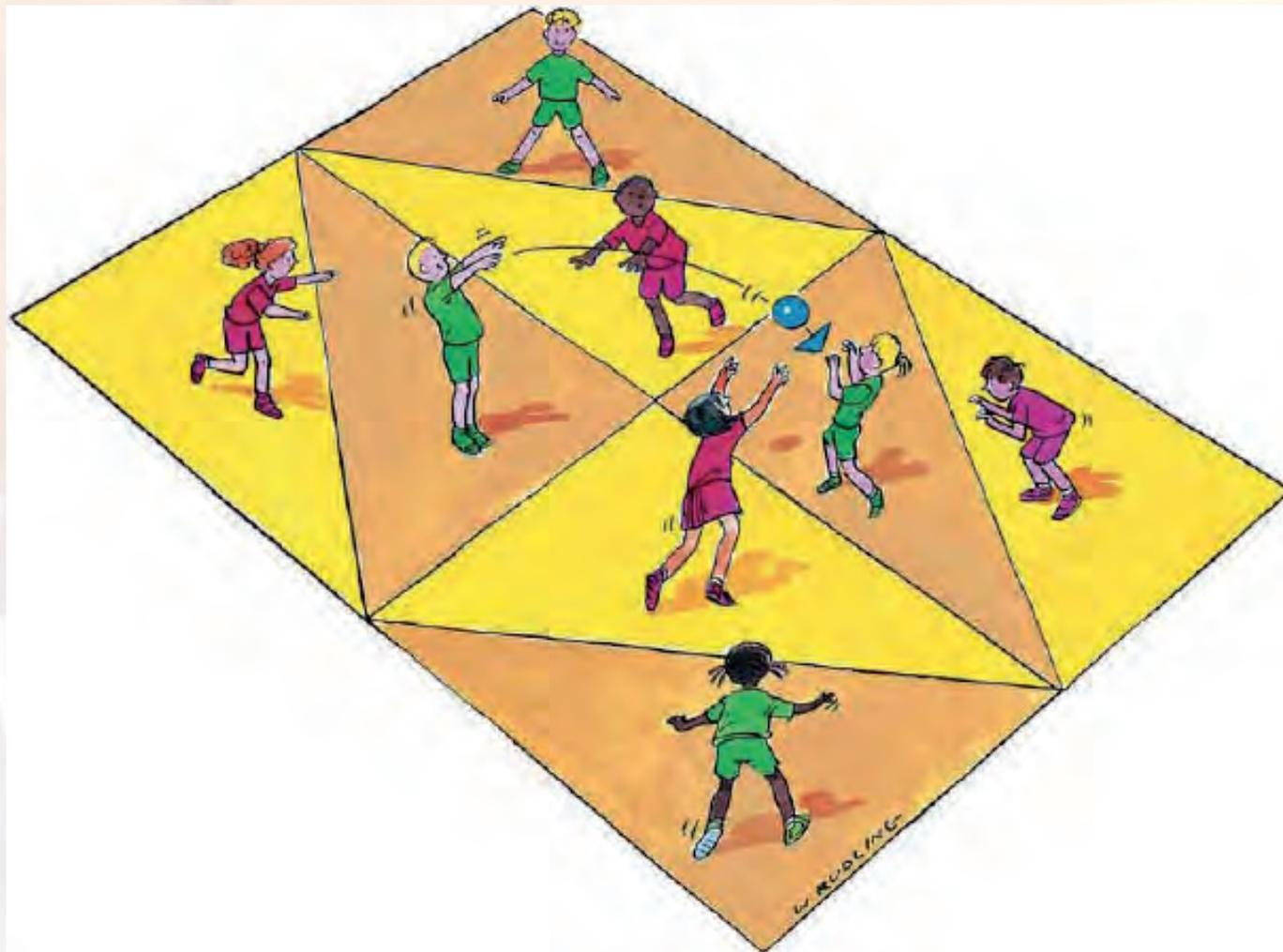
#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Organização e estruturação espacial.
- Cooperação e interação.
- Determinação e autoconfiança.



# JOGOS DE INVASÃO

## 8. Passando de zona



### Como jogar

- 2 equipes com 4, atacantes e defensores.
- Ao sinal inicial os atacantes devem tentar passar a bola entre si, cruzando a bola nas zonas sem que os defensores interceptem.
- Atacantes podem quicar a bola para achar espaço para um passe.
- Atacantes e defensores devem permanecer nas suas zonas.
- Defensores não devem se tocar quando estão defendendo.
- Ambos os lados se revezam para ser atacantes por um minuto.

### Pense na INCLUSÃO

- Alguns jogadores podem ocupar 2 triângulos sozinhos para começar. Isto significa que eles estão sempre livres para um passe e podem concentrar-se em receber e passar sem interferência.

### SEGURANÇA:

- Dê espaço suficiente para cada indivíduo se mover livremente.
- Advirta os jogadores sobre choques e contatos com outros jogadores.

### EQUIPAMENTO:

- Bolas.
- Marcadores/cones.
- Tacos.

## Jogo: Passando de zona

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Sinalizar claramente quando estiverem livres para receber a bola.
- Manter a bola longe do marcador enquanto procuram o passe.
- Usar a finta de corpo para escapar do defensor.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Aumente as zonas. Subdivida as zonas.

**T** – Marcadores devem ficar a um metro de distância de quem estiver com a bola.

**E** – Use uma bola de basquete ou uma leve de rúgbi, inicialmente.

**P** – Ajude alguns jogadores jogando 2 contra 1 em algumas zonas.

#### Dicas para dificultar...

**S** – Diminua as zonas.

**T** – Marcadores tentam marcar em cima. Especifique o tipo de passe.

**E** – Use duas bolas.

**P** – Jogue um contra um.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Tentar entrar na frente do seu marcador ou a fintar para escapar de defensor.
- Enganar o adversário quando forem passar (olhar para um lado e passar para o outro ou fazer um passe surpresa).
- Tirar um tempo para conversar sobre as forças e fraquezas de cada um.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Explicar por que algumas pessoas marcam bem.
- Explicar o quê faz um bom passe.
- Criar ou selecionar uma prática que ajude neste jogo.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Explicar por que elas gostam ou não gostam de praticar este e outros jogos de invasão.
- Sugerir maneiras alternativas de ser ativo para aqueles que não gostam de jogos de invasão.
- Explicar onde e quando elas podem ter acesso a estes jogos.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.

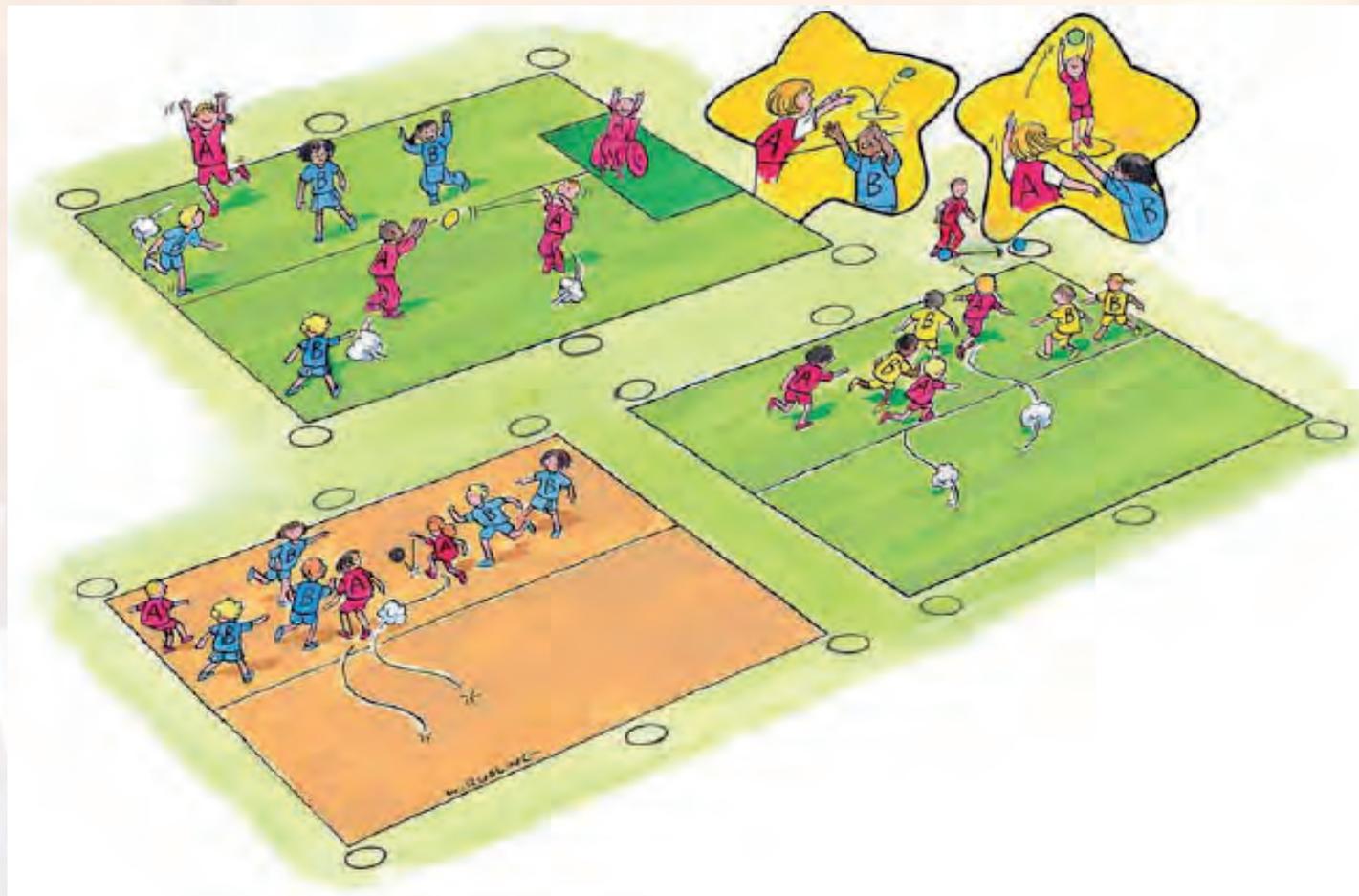
### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e concentração.
- Interação e cooperação.
- Organização.
- Autoconfiança.

# JOGOS DE INVASÃO

## 9. 3-aro-bola



### Como jogar

- Distribua aros nas laterais da quadra (3 de cada lado).
- 2 equipes com quatro jogadores.
- Comece com um passe de linha do fundo.
- Para pontuar, quique a bola em qualquer um dos três aros na área do oponente.
- Jogadores devem defender sem tocar os atacantes.
- Jogue dois tempos de 10 minutos.
- Use o intervalo para conversar sobre o primeiro tempo e planejar o segundo.
- Inicialmente, permita somente a troca de passes (não permita que os jogadores carreguem a bola). Quando for permitir que carreguem a bola, determine um tempo ou um número de passos carregando a bola.

### Pense na INCLUSÃO

Se a quadra for retangular, coloque aros nos lados mais longos para haver mais chances de pontuação e criar mais dificuldades para os defensores. Use alvos alternativos (pinos que possam ser derrubados).

### EQUIPAMENTO:

- Aros ou marcadores.
- Bolas.
- Tacos.

### SEGURANÇA:

- Garanta que haja espaço suficiente para o jogo e entre os grupos.
- Reforce a proibição de contato entre os jogadores.
- Se os aros deslizarem, use marcadores.

## Jogo: 3-aro-bola

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Passar para alguém de sua equipe que possa marcar em outro gol.
- Mudar a direção do jogo com um passe.
- Mover-se para um espaço para receber a bola.
- Passar a bola para trás para criar espaço e então abrir para mudar a direção.
- Trabalhar juntos e a se comunicar quando defender.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Aumente a área, dando mais espaço para os jogadores.

**T** – Marque em qualquer um dos aros. O jogador na área onde os choques são proibidos (posicionada perto do aro) pode receber um passe e marcar para qualquer equipe. Inclua todos dando uma bola para cada equipe, todo jogador tendo que tocar na bola antes do último marcar o ponto. A equipe sem a bola não pode defender as aros.

**E** – Coloque um aro no meio de cada lado da quadra.

**P** – Jogue 3 contra 3, 4 contra 3 ou 5 contra 3

#### Dicas para dificultar...

**S** – Diminua a área.

**T** – Marque um quadrado em cada canto. Os jogadores têm que receber a bola dentro do quadrado para pontuar. Cada vez tem que ser um jogador diferente a pontuar. Passe quicando pela meta para pontuar.

**E** – Diminua o número de aro.

**P** – Jogue 5x5

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Jogar perto de um aro e então trocar de lugar rapidamente para perto de outra.
- Manter um jogador atrás dos outros para que os outros possam usá-lo para movimentar a bola de um lado para o outro.
- Discutir como defender os aros, mas também estar prontas para atacar.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Discutir se um aro é mais fácil do que outra para pontuar.
- Descrever por que algumas equipes defendem os aros melhor que outras.
- Descrever por que algumas equipes marcam mais gols do que outras.
- Criar uma prática para ajudar neste jogo.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Monitorar seu jogo em termos de intensidade dos exercícios (quanta energia é gasta).
- Sugerir outros jogos que tenham uma intensidade parecida.
- Explicar onde e quando elas podem ter acesso a esses jogos fora das aulas.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.

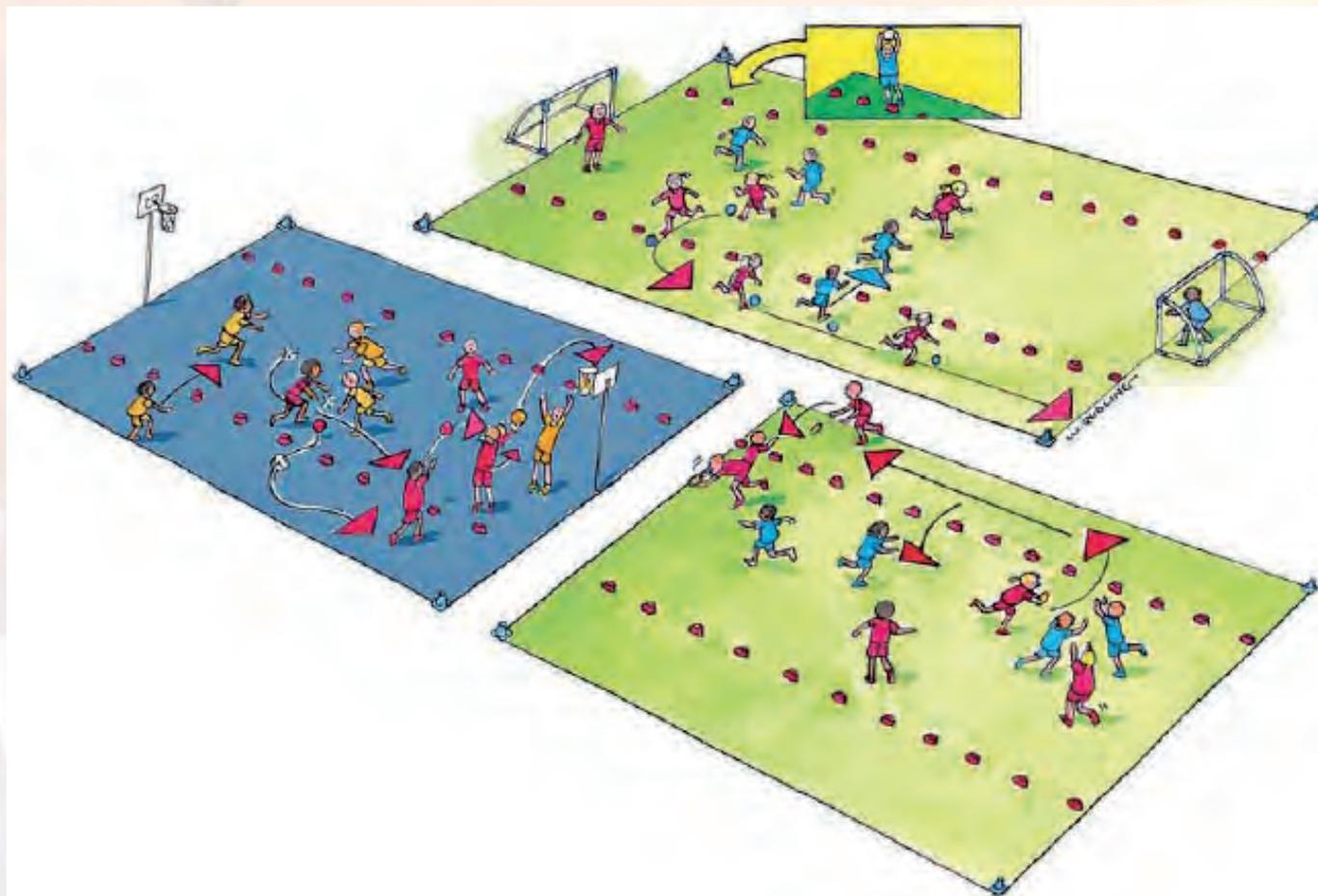
### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Resolução de problemas
- Percepção espacial
- Cooperação e comunicação
- Autodeterminação

# JOGOS DE INVASÃO

## 10. O jogo do ala



### Como jogar

- Cinco jogadores por equipe, incluindo um goleiro.
- Marque os canais (alas) nos dois lados da quadra, a 1,5 metros da linha lateral da quadra.
- Quando um jogador se movimenta para a ala ou recebe a bola enquanto estiver lá dentro, todos os outros têm que sair dela, deixando o jogador sozinho para correr com a bola.
- Encoraje os jogadores a passar ou levar a bola para dentro da ala.
- Não pode haver choques entre jogadores na ala.
- Os jogadores não podem pontuar quando estão na ala, mas devem passar a bola de volta para o campo central para algum outro colega pontuar.

### Pense na INCLUSÃO

Jogadores com dificuldades severas podem ser incluídos para derrubar pinos depois que alguma equipe pontuar, para tentar duplicar sua pontuação (como uma conversão). Jogadores podem ser escolhidos em cada equipe e podem receber tarefas apropriadas a sua habilidade.

### EQUIPAMENTO:

- Marcadores (cones) para fazer os gols/ metas e delimitar as alas.
- Bolas.

### SEGURANÇA:

- Garanta que o canal lateral seja grande o suficiente.
- Inicialmente, não permita contatos.

## Jogo: O jogo do ala

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Usar o canal para abrir seu posicionamento.
- Correr no canal, procurando o passe quando for apropriado.
- Correr ao lado dos jogadores dentro do canal quando estiverem defendendo.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Aumente o canal lateral. Jogadores com dificuldades de mobilidade ou coordenação usam a zona do meio, jogadores móveis ficam na ala. Jogadores podem pontuar de qualquer área.

**T** – Dê aos jogadores o tempo que precisarem na ala. Cada equipe faz uso de um canal e carrega as bolas como se fosse revezamento. Cruze para um colega pontuar.

**E** – Aumente o gol/meta. Use uma bola com guizo e brilhante ou colorida para ajudar os jogadores com dificuldades visuais ou sensoriais.

**P** – Mantenha jogadores específicos no canal.

#### Dicas para dificultar...

**S** – Divida a ala para que os jogadores possam usar apenas parte dela e tenham de passar depois. Use apenas um canal.

**T** – Restrinja o tempo ou a distância dentro do canal. Jogadores só podem tentar o gol/meta depois de certo número de passes. Todo jogador tem que tocar na bola antes que se possa tentar o gol/meta.

**E** – Diminua o gol/meta.

**P** – Deixe um defensor ficar dentro da ala.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Usar o canal lateral para atacar seus oponentes.
- Tentar passar a bola fora do canal para um de seus colegas.
- Deixar um jogador na frente e outro atrás da pessoa que está no canal.
- Tentar fugir com a bola para um dos canais quando estiver defendendo.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Decidir qual a melhor formação da equipe para aproveitar ao máximo as alas.
- Discutir os tipos de passes que podem ser feitos a partir do canal.
- Descrever por que determinados jogadores são eficientes dentro do canal.
- Criar ou selecionar uma atividade para auxiliar neste jogo.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Monitorar seu batimento cardíaco durante o jogo.
- Identificar em qual posicionamento dentro do jogo o coração trabalha mais e explicar suas descobertas.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.

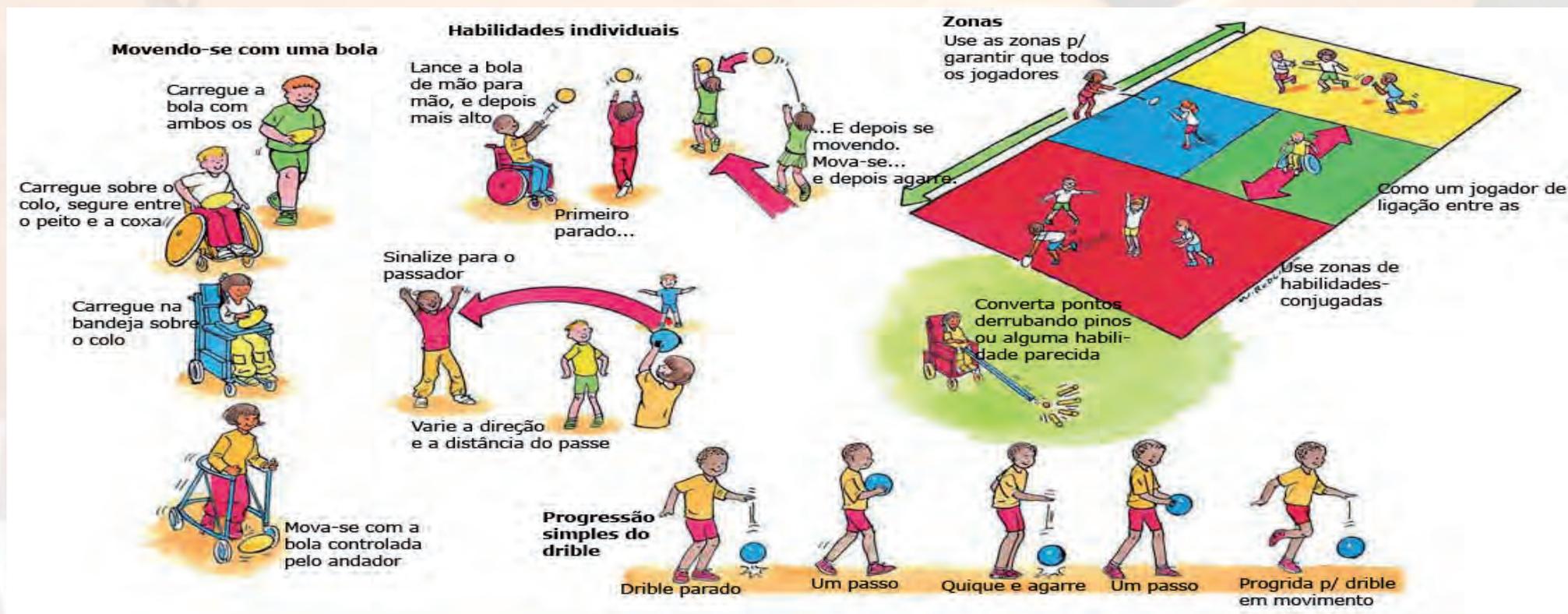
### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Resolução de problemas.
- Cooperação e comunicação.
- Autodeterminação.

# JOGOS DE INVASÃO

## 11. Incluindo jovens com necessidades especiais e com deficiências



### SEGURANÇA:

- Combinem sinais apropriados de início e de final quando jogadores com dificuldades auditivas estiverem jogando.
- Criem áreas seguras onde os choques sejam proibidos para jogadores com dificuldades.
- Zonas separadas podem ser usadas quando jogadores móveis jogarem junto com aqueles com dificuldades de movimento.
- Conscientize os jogadores sobre as habilidades de movimento de cada um.

### EQUIPAMENTOS:

- Use uma bola mais leve, especial para crianças, inicialmente.
- Use bolas maiores e mais vagarosas para dar mais tempo de reação.

## Jogo: Incluindo jovens com necessidades especiais e com deficiências

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Desempenhar suas habilidades numa velocidade apropriada até que se tornem competentes.
- Passar ou tentar o gol de uma posição parada ou sentada, inicialmente.
- Investigar formas de controlar a bola (ex: usando as mãos, muletas, cadeira de rodas, etc.).
- Usar as zonas de segurança, inicialmente, para dar mais tempo para praticarem suas habilidades.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

**S** - Jogue em um espaço sem linhas e continue até usar marcas mais simples para a quadra. Use gols maiores ou alvos que propiciem uma série de desafios (ex: diferentes alturas, largas, orientações).

**T** - Controle ou capture a bola, inicialmente. Passe para um alvo ou grupo de colegas. Jogue com dois goleiros ou mais. Passe, mova-se para uma nova posição e então receba a devolução. Golbol é um jogo de invasão onde todos os jogadores vestem vendas nos olhos e jogam com uma bola com guizo.

**E** - Use um disco marcador como uma baliza para ajudar no controle. Use uma bola de cores contrastantes ou com guizo para ajudar jogadores com dificuldades visuais.

**P** - Trabalhe com um ou dois colegas em um espaço pequeno. Jogue sem defensores ou com menos defensores. Trabalhe com um colega que possa pegar a bola e devolvê-la.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Mover-se rapidamente e mudar de direção sem a bola para praticar os movimentos.
- Mirar e tentar o gol de diferentes distâncias.
- Observar seu próprio movimento para que saibam como podem se mover nos jogos.
- Escolher o tipo correto de passe para a pessoa que receberá a bola.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Descrever por que algumas crianças podem correr rapidamente com a bola.
- Descrever por que algumas crianças podem se virar rapidamente.
- Inventar uma prática para ajudar neste jogo.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTOS E COMPREENSÃO SOBRE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Aquecer e alongar, principalmente os membros que usarão mais.
- Cadenciar seu esforço durante um jogo, tentando fases ativas e passivas até que a tolerância ao exercício aumente.
- Tomar água o suficiente durante a sessão, já que alguns jovens tendem a suar em excesso e ficar sem saliva.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Resolução de problemas.
- Cooperação e comunicação.
- Autodeterminação.

# CADERNO DE APOIO PEDAGÓGICO

## JOGOS DE REDE E DE PAREDE

- 1 - Você está pronto?
- 2 - Voos e chegadas
- 3 - Pronto para o rebote
- 4 - Controle
- 5 - Saque
- 6 - Rebatida em movimento
- 7 - Dentro ou fora
- 8 - Jogadas confiáveis
- 9 - Longe, perto e lado a lado
- 10 - Faça Dez
- 11 - Equipe 2 x 2
- 12 - Incluindo jovens com necessidades especiais e com deficiências



Youth Sport Trust



Ministério  
da Educação

Ministério  
do Esporte



Este Caderno de Apoio Pedagógico **Jogos de Rede e de Parede** foi planejado para desenvolver habilidades.

## **Recepção, Percepção Espaço-Temporal, Empunhaduras, Saques, Rebatidas, Jogos e Inclusão**

Utilize uma **Roda Pedagógica** para:

**No início da sessão:** contextualizar o tema; apresentar os cartões que serão trabalhados; organizar as ações.

**No final da sessão:** avaliar a sessão; estimular a reflexão sobre competências e valores, conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde, transcendência da atividade; organizar estratégias para os próximos encontros.

Você encontra na frente de cada cartão instruções sobre **segurança, equipamentos e pense na INCLUSÃO** a serem utilizados no início de cada sessão.

Os cartões de recurso pedagógico apresentam algumas sugestões de abordagens nos seguintes tópicos:

**1 - Adquirindo e desenvolvendo habilidades** busca ajudar as crianças a melhorar suas habilidades.

**2 - Adaptações e variações** usam o formato de STEP (passo a passo):

**S** = Espaço    **T** = Tarefa    **E** = Equipamento    **P** = Pessoas

Use as sugestões oferecidas sob esses títulos para variar os jogos, facilitando ou dificultando estes, bem como para incluir jovens com necessidades especiais e com deficiências. Contudo, não se limite a elas: crie, inove, avance.

**3 - Selecionando e aplicando habilidades e táticas**

**4 - Avaliando e melhorando o desempenho** oferecem ideias simples de questões que os professores podem usar para ajudar as crianças.

**5 - Transcendendo a atividade** propõe reflexões que estimulam os participantes a superar o olhar e a vivência restrita das atividades, provocando-os a enxergar para além delas e a buscar a transferência para outras situações relacionadas aos movimentos, jogos e ações do cotidiano.

**6 -** Há um cartão separado sobre **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde**, que fornece ideias que podem ser incorporadas a qualquer uma das atividades.

**7 - Competências e Valores** oportunizam compreender o significado do jogo como ferramenta educativa, ao mesmo tempo em que possibilitam a sua análise e a sua discussão pelas crianças no fazer da atividade.

# JOGOS DE REDE E DE PAREDE

## 1. Você está pronto?



### Como jogar

- Em pares, com um jogador em um gol delimitado por dois marcadores de campo (cones).
- O jogador no gol fica na posição de espera.
- O outro jogador arremessa a bola ou peteca no ar entre os dois marcadores de campo.
- O jogador no gol se move para pegá-la, retorna a bola ou peteca e volta ao centro do gol na posição de espera.
- Ver quantas pegadas um jogador consegue fazer.
- Progrida colocando o jogador no gol para tocar ou pegar a bola ou peteca, utilizando uma raquete.

### Pense na INCLUSÃO

Jogadores com dificuldades de movimentação ou coordenação podem começar utilizando duas áreas colocadas juntas uma da outra. Eles podem transferir as bolas de uma para a outra.

Outros jogadores podem alcançar a área mais facilmente se ela for erguida (no topo de equipamentos macios para jogos ou monde de tapetes).

### SEGURANÇA:

- Certifique-se de que as crianças estão espalhadas e jogando a uma distância segura umas das outras.
- Certifique-se de que os alunos usem movimentos controlados.

### EQUIPAMENTO:

- Bolas, sacos de feijão, petecas.
- Marcadores de campo para os gols.
- Raquetes.

## Jogo: Você está pronto?

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Ficar na posição de espera com os pés separados e curvando-se para frente para pegar as bolas aos seus pés.
- Chegar a uma posição equilibrada antes da bola ou peteca.
- Retornar à posição de espera após retornar a bola, saco de feijão ou peteca.
- Concentrar-se no lançamento da bola.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** – Deixe o gol mais estreito.
- T** – Deixe a bola quicar primeiro. Role a bola pelo chão.
- E** – Use uma bola mais leve e lenta. Use as mãos e não raquetes.
- P** – Tenha dois ou mais “defensores e lançador”. Maior sucesso para os goleiros e mais alvos para o lançador.

#### Dicas para dificultar...

- S** – Deixe o gol mais largo.
- T** – Jogue a bola a várias alturas e lado a lado. Defenda-a em uma posição específica em relação ao corpo (alto, baixo, no meio). Pegue com a mão dominante e a outra mão nas costas. Jogue mão contra raquete. Jogue raquete contra raquete. Pegue com a mão não dominante ou a mão cruzando atrás o corpo.
- E** – Use raquetes para parar e controlar a bola ou peteca.
- P** – Duas pessoas arremessam no gol.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Lançar a bola em diferentes alturas e velocidades.
- Lançar a bola para diferentes locais do gol.
- Escolher um contato apropriado (uma mão, duas mãos, palma da mão, dorso da mão), dependendo da altura e da trajetória do lançamento.
- Antecipar onde a bola está indo, olhando a direção mostrada pelo corpo do lançador.
- Olhar para uma direção e lançarem para outra.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Mudar o tamanho do gol para desafiarem-se.
- Escolher utilizar uma raquete quando estiverem preparados.
- Ajudar uns aos outros, pedindo que a bola seja colocada em certa direção ou altura para praticar algo que considerem difícil.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Jogar, como forma de aquecimento, três versões desse jogo, cada uma mais enérgica do que a versão anterior (cada versão deve ser jogada por pelo menos um minuto).
- Monitorar a frequência cardíaca durante o aquecimento e explicarem por que ela aumenta gradualmente.
- Explicar como elas devem se sentir após o aquecimento.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

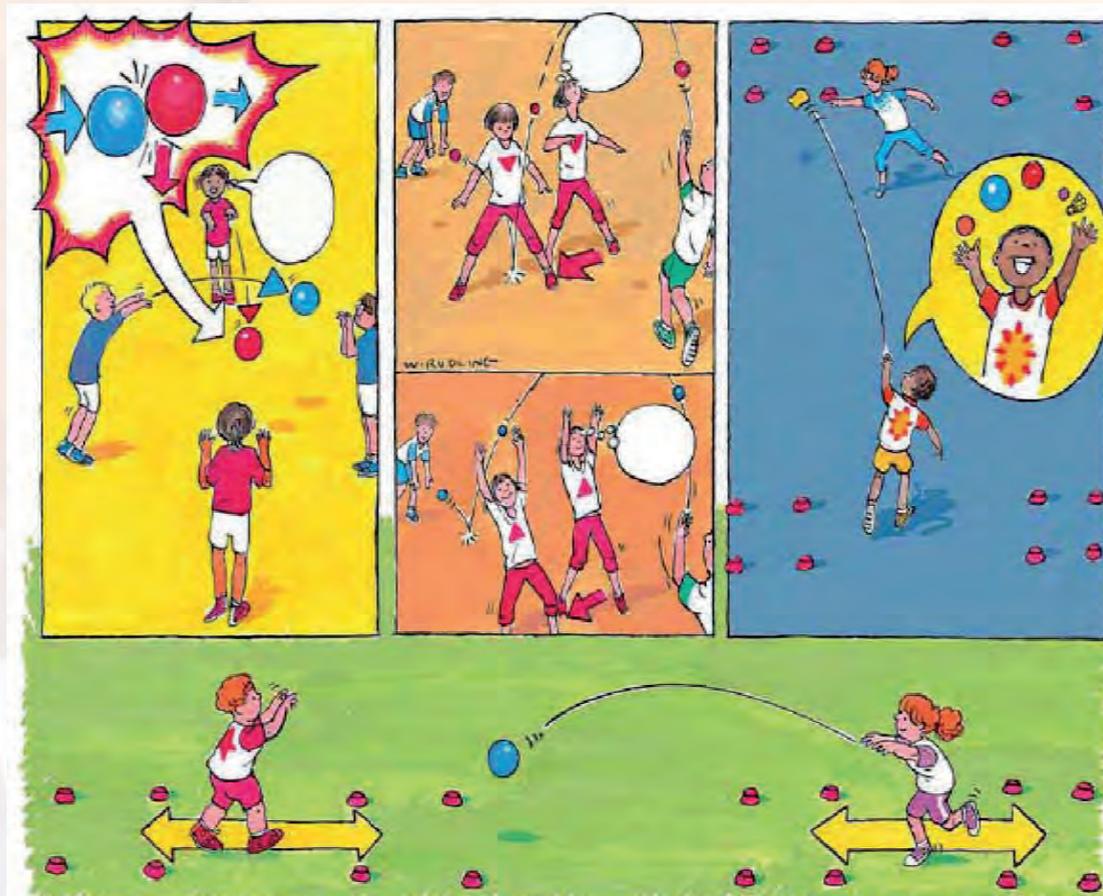
### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e concentração.
- Participação, interação e cooperação.
- Autonomia e autocontrole.

# JOGOS DE REDE E DE PAREDE

## 2. Voos e chegadas



### Como jogar Fogo cruzado

- Dois pares, com cada pessoa posicionada de um lado de um quadrado.
- Os pares em frente um ao outro, lançam a bola entre eles.
- Cada par tenta fazer sua bola atingir a outra quando as bolas estiverem no ponto mais alto.

### Entre as pernas e os braços.

- Três jogadores.
- Um dos jogadores de fora joga a bola para cima.
- O jogador no meio tem que ficar em posição para que a bola passe entre as pernas ou entre os braços.
- O outro jogador de fora recupera a bola e a joga para cima de novo, para o jogador do meio.
- Após cinco lançamentos, jogadores trocam de lugar.

### Quatro alvos

- Marque quatro alvos nos cantos de um quadrado.
- Dois jogadores, cada um posicionado entre os alvos.
- Cada jogador tenta jogar um saco de feijão em um dos alvos de seu oponente.

### Curto e longo

- Em cada metade de uma quadra, marque dois alvos, um atrás e um na frente.
- Coloque um jogador de cada lado da quadra, posicionado entre os alvos.
- Cada jogador tenta jogar um saco de feijão em um dos alvos de seu oponente.

### Pense na INCLUSÃO

Algumas crianças podem defender um alvo menor ou menos alvos que seu oponente, para equilibrar o jogo.

### EQUIPAMENTO:

- Sacos de feijão, bolas, petecas.
- Marcadores de campo (cones, latas, garrafas de plástico).

### SEGURANÇA:

- Certifique-se de que todos estão jogando na mesma direção.
- Certifique-se de que os jogadores estão preparados antes que o saco de feijão seja lançado.

## Jogo: Voos e chegadas

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Observar a bola ou a peteca o tempo todo, identificando pontos-chave em seus voos.
- Mover-se enquanto observam a bola ou a peteca.
- Chegar a uma boa posição para pegar a bola ou a peteca antes que elas cheguem.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Faça alvos maiores com menores distâncias entre eles.

**T** – Use mais alvos. Jogadores se revezam para mirar em alvos não defendidos.

**E** – Use uma bola de espuma e permita que ela quique uma ou duas vezes antes de pegá-la. Alvos coloridos e brilhantes podem auxiliar jogadores com deficiência.

**P** – Jogue 2 contra 1 para facilitar para os 2.

#### Dicas para dificultar...

**S** – Faça alvos menores com maiores distâncias entre eles.

**T** – Receba a bola em uma posição específica em relação ao corpo (alto, baixo, no meio). Pegue com a mão dominante e a outra mão nas costas.

**E** – Use bolas de mini tênis.

**P** – Jogue 2 contra 1 para dificultar para o 1.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Decidir qual alvo atacar.
- Defender bem, procurando uma posição adequada a cada lançamento.
- Começar a simular jogadas quando estiver lançando.
- Antecipar onde a bola vai estar após quicar e mover-se para uma posição adequada.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Jogar por um curto tempo e depois explicarem a maneira como estão jogando.
- Explicar por que é bom voltar à posição de espera após cada lançamento.
- Inventar um exercício para ajudar neste jogo.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Descrever quais partes do corpo são utilizadas neste jogo.
- Explicar os benefícios de jogar para os músculos, os ossos e as articulações.
- Sugerir outros esportes e atividades que produzam os mesmos benefícios.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

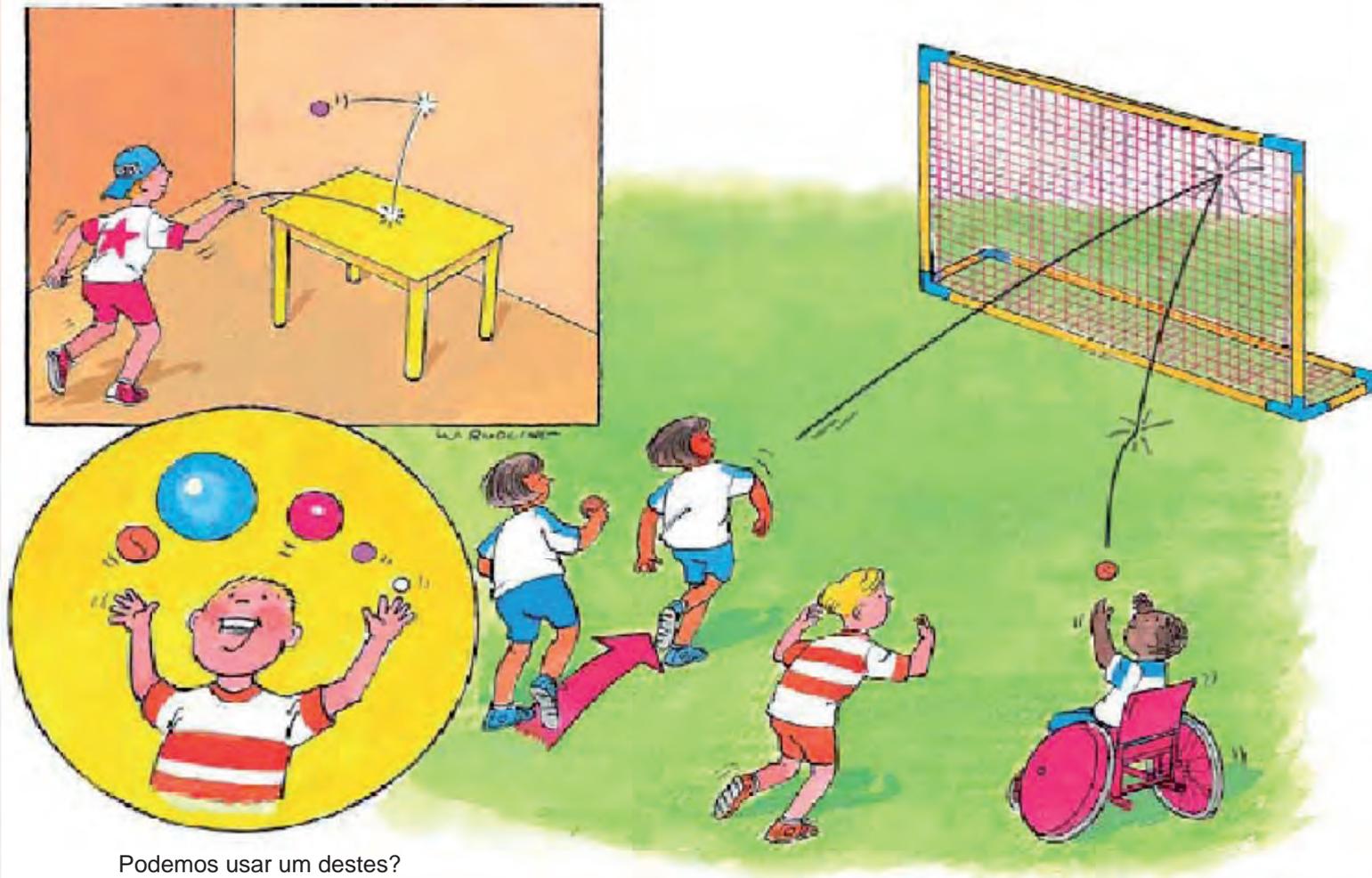
### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e solução de problemas.
- Interação e cooperação.
- Definição das regras.
- Autoconfiança.

# JOGOS DE REDE E DE PAREDE

## 3. Pronto para o Rebote



Podemos usar um destes?

### SEGURANÇA:

- Certifique-se de que há espaço suficiente entre os pares.
- Cuidado ao buscar bolas perdidas.

### Como jogar

- Em pares.
- Um jogador lança a bola em uma parede ou superfície adequada.
- O outro time posiciona-se para pegar a bola antes que ela quique ou depois de um ou dois quiques.
- Trabalhar juntos para ver quantas pegadas bem sucedidas podem ser feitas.

### Pense na INCLUSÃO

Use dicas verbais para ajudar os jovens a coordenarem suas pegadas. Por exemplo, diga: 'parede, quicou, pegar!' para combinar ações.

### EQUIPAMENTO:

- Bolas.
- Rede ou superfície apropriada para rebote.

## Jogo: Pronto para o rebote

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Usar diferentes formas de lançar (de lado, sobre a cabeça).
- Concentrar-se na direção mostrada pelo lançador.
- Antecipar onde a bola vai cair e estar preparados para recebê-la
- Voltar à posição de espera após jogar a bola.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** – Mova-se para mais perto da parede para jogar e para mais longe para receber.
- T** – Role a bola para a parede. Use lançamentos por baixo do braço. Deixe a bola quicar uma ou duas vezes, se necessário.
- E** – Use uma bola mais leve e macia.
- P** – Trabalhe com um colega. Um bloqueia a bola, o outro a recupera.

#### Dicas para dificultar...

- S** – Mova-se para mais longe da parede para jogar e para mais perto para receber.
- T** – Pegue a bola sem quicar. Use lançamentos por cima do braço. Receba a bola em uma posição específica em relação ao corpo (alto, baixo, no meio). Pegue com a mão não dominante ou com a mão dominante, e com a outra mão nas costas.
- E** – Use uma bola mais rápida. Use uma raquete.
- P** – Jogue 2 contra 1.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Antecipar onde a bola vai estar após quicar e estarem preparados para recebê-la.
- Lançar a bola para facilitar que o colega a receba.
- Lançar a bola com força variável, fazendo-a quicar perto e longe da parede para que o colega se mova.
- Selecionar formas apropriadas de pegar, dependendo do rebote.
- Desenvolver regras para o jogo e manterem a pontuação.

### ADAPTANDO PARA TODOS OS JOGOS DE REDE E DE PAREDE

**Squash e tênis...** Um jogador pode usar uma raquete.

**Tênis de mesa...** Jogue com uma mesa contra a parede, rolando e depois lançando uma bola de tênis de mesa.

**Voleibol...** Use uma bola maior. Permita um quique inicialmente e depois pegue a bola acima ou na altura da cabeça.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Inventar um exercício individual para ajudá-los a melhorar.
- Conversar entre si sobre como lançar a bola para torná-la fácil de receber.
- Dizer qual lançamento e qual pegada elas ou seus colegas executam melhor.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Explicar onde e quando elas podem jogar este jogo.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e concentração.
- Organização e construção do jogo.
- Criatividade.

# JOGOS DE REDE E DE PAREDE

## 4. Controle



### Como jogar Queda livre

- Comece com a bola nas duas mãos.
- Deixe a bola cair e pegue-a após certo número de quiques.

### Estacionar o carro

- Coloque a bola na raquete e role-a sobre ela.
- Tente mover a bola para o punho da raquete.

### Lagarta

- Grupos com quatro jogadores.
- O primeiro jogador coloca a bola na raquete e vai para frente da linha.
- Quando estiver na frente de outro jogador, passa-se a bola para a raquete dele.
- A bola é repassada até o fim da linha e então o último jogador vai para frente.
- Continue até todos terem uma vez ou até certa distância ser percorrida.

### Pense na INCLUSÃO

Coloque uma variedade de bastões ou raquetes no chão, que as crianças podem mover adiante ou apanhar. O controle natural que elas usam para fazer isso pode ser o ponto de partida para encontrar o melhor controle para aquele indivíduo.

### EQUIPAMENTO:

- Raquetes, bolas e petecas.

### SEGURANÇA:

- Certifique-se de que as crianças tenham espaço suficiente para cada habilidade.
- Encoraje as crianças a olhar para cima o máximo possível.

## Jogo: Controle

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Agarrar a raquete como um aperto de mão.
- Manter o bastão na horizontal para ajudar a controlar a bola.
- Incliná-la quando forem passar a bola ou peteca para alguém.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Posicionem-se mais próximos quando forem passar a bola uns para os outros.

**T** – Ande.

**E** – Use uma raquete maior e uma bola macia ou peteca.

**P** – Pratique rolando uma bola ou passando um saco de feijão para a raquete do colega.

#### Dicas para dificultar...

**S** – Posicionem-se mais separados, de forma que será necessário esticar-se.

**T** – Ande e depois trote.

**E** – Use raquete e bola de tênis de mesa.

**P** – Deixe a bola rolar para fora da raquete e quicar no chão para que um colega a pegue com uma raquete.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Receber a bola de qualquer lado do corpo, com o dorso ou a palma da mão.
- Incliná-la a raquete/taco para que seja mais fácil controlar a bola ou peteca.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Decidir de que lado elas preferem receber a bola e a praticar utilizando o outro lado.
- Praticar controlar a bola a uma distância curta em pares, comentando sobre o que cada um faz bem.
- Inventar outras atividades com raquete e bola.
- Conversar sobre as diferenças entre controlar uma bola e uma peteca.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Jogar, como resfriamento, três versões do jogo, cada uma menos enérgica do que a versão anterior (cada versão deve ser jogada por pelo menos um minuto).
- Monitorar sua frequência cardíaca durante o relaxamento e explicarem o propósito de atividades que diminuam a pulsação.
- Explicar como elas devem se sentir após um relaxamento.
- Descrever os outros componentes de um relaxamento.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

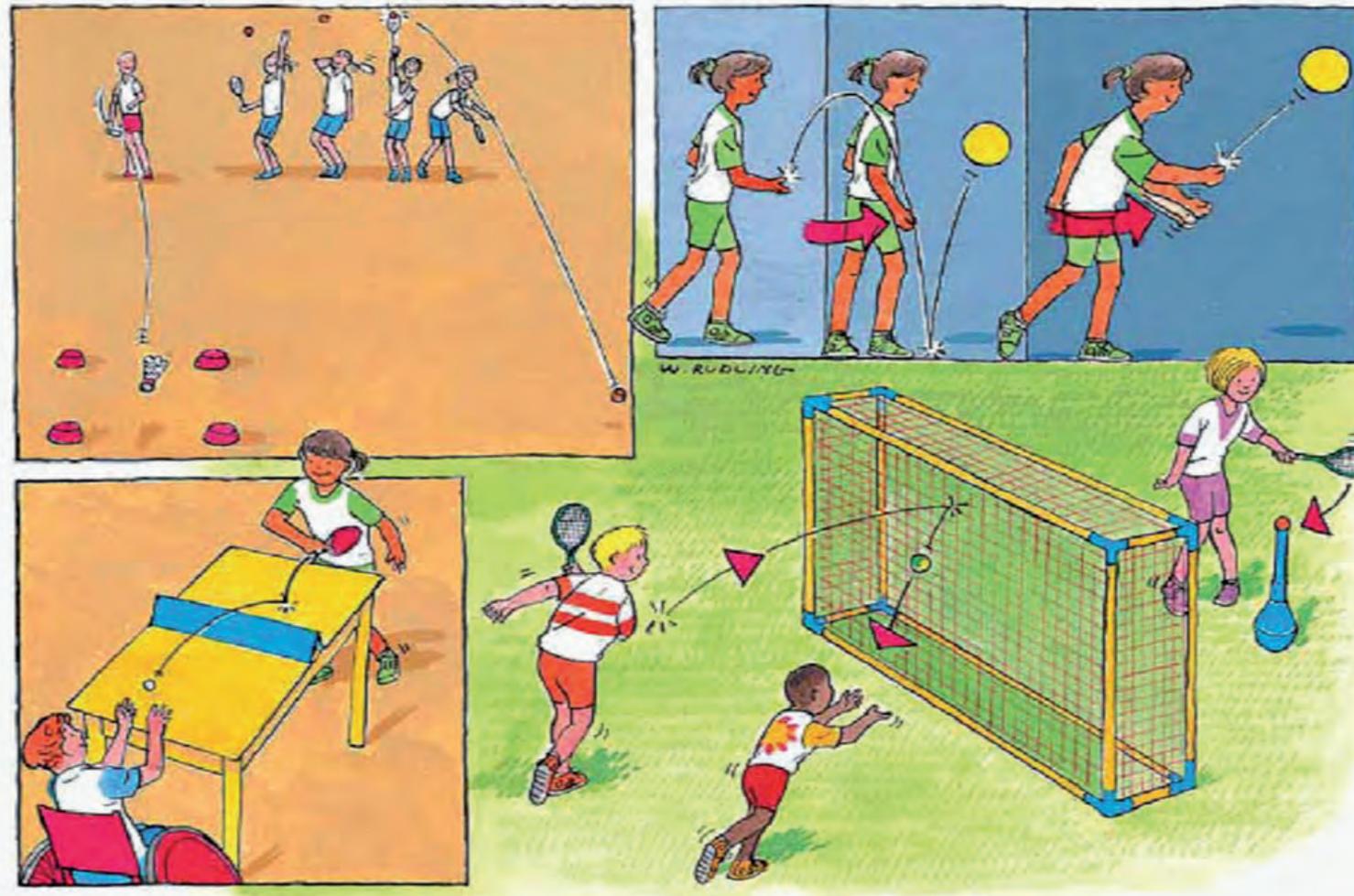
### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção.
- Iniciativa e autocontrole.
- Respeito às diferenças.

# JOGOS DE REDE E DE PAREDE

## 5. Saque



### Como jogar

#### Em pares: um batedor, um receptor

- O batedor lança a bola controladamente para o receptor.
- O receptor controla a bola e rola ela de volta para o batedor.
- Troque de função após cinco vezes.
- Progrida definindo áreas onde a bola deve cair.

### Pense na INCLUSÃO

Algumas crianças podem começar batendo em uma bola fixada, por exemplo, em um suporte ou cone.

### SEGURANÇA:

- Certifique-se de que todos estão jogando na mesma direção.
- Certifique-se de que os jogadores estão preparados antes que a bola ou peteca seja sacada.

### EQUIPAMENTO:

- Raquetes, bolas, petecas.
- Marcadores de campo para alvos (cones, garrafas).

## Jogo: Saque

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Soltar a bola ou jogá-la para cima em uma boa posição, de forma que ela possa ser facilmente atingida.
- Escolher um bom ponto de contato com a bola ou a peteca.
- Executar uma ação suave, usando todo o corpo para sacar, aplicando força em direção ao alvo quando bater na bola.
- Colocar a bola ou peteca perto da área da quadra na qual estão mirando.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Bata na bola a uma curta distância, inicialmente.

**T** – Use a mão para atingir a bola ou bater a partir de um suporte alto. Quique a bola primeiro.

**E** – Use bolas maiores e mais leves para aumentar o sucesso.

#### Dicas para dificultar...

**S** – Posicionem-se mais separados e aumente a distância lado a lado.

**T** – O colega pode posicionar-se em diferentes lugares para receber a bola.

**E** – Introduza uma barreira e uma altura adequada da rede em lugares diferentes.

**P** – Bata a bola para dois colegas posicionados em locais distintos.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Usar uma variedade de batidas.
- Lançar a bola em diferentes alturas e direções.
- Tentar bater na bola com mais força à medida que forem melhorando.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Trabalhar em pares e ajudarem-se identificando áreas de alvo possíveis.
- Descrever como tornar o saque difícil de ser rebatido (bater mais forte ou bater em um lugar que force o jogador a se mover).
- Identificar o melhor ponto de contato com a bola.
- Experimentar jogar a bola para cima ou deixá-la cair para ver o que é mais eficiente no saque.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Praticar atividade de serviço (saque) como aquecimento, com controle e sem a bola.
- Explicar que articulações estão sendo mobilizadas na ação de sacar.
- Sugerir que outras articulações precisam ser mobilizadas para um jogo de rede ou parede.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão sobre aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

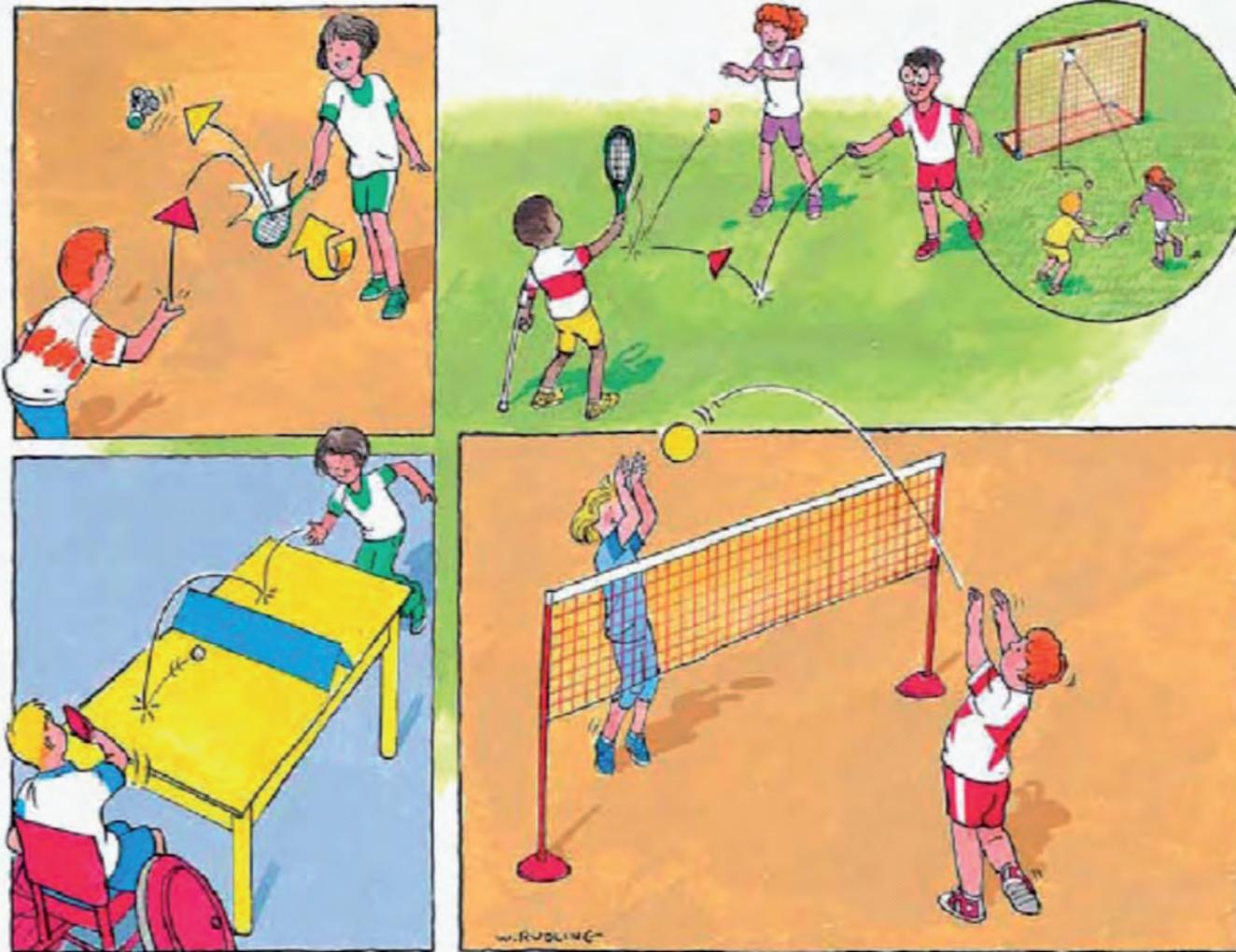
### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Construção de movimentos e criatividade.
- Organização e interação.
- Respeito às diferenças.

## JOGOS DE REDE E DE PAREDE

### 6. Rebatida em movimento



#### SEGURANÇA:

- Certifique-se de que os pares estão a uma distância segura entre si e que estão batendo na mesma direção.
- Encoraje a cooperação, fazendo as crianças definir objetivos para mantê-los concentrados.

#### Como jogar

##### Bola aérea

- Em pares, um joga a bola com a mão para quem está com a raquete.
- O rali termina quando a bola ou peteca cair no chão.

##### Quicar

- Uma bola é jogada para o colega.
- A bola é rebatida e deve quicar uma vez antes de ser recebida.

##### Rebater e receber

- A bola é jogada ao alto para um colega que a rebate de volta antes que ela caia no chão para que o lançador a pegue.
- Cinco vezes e troca-se de função.

##### Rebote e recepção

- A bola é jogada em uma parede para o colega rebater de volta.

#### Pense na INCLUSÃO

Algumas crianças podem começar batendo sobre um suporte – isso pode ser ao sinal de um colega – antes de bater em uma bola em movimento. Use um pequeno rolo de papelão como suporte para tênis de mesa.

#### EQUIPAMENTO:

- Raquetes, bolas, petecas.
- Barreiras ou redes apropriadas.

## Jogo: Rebatida em movimento

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Estar preparadas antes do lançamento e depois que se mover para rebater a bola.
- Observar a direção da bola e estabelecer um bom posicionamento do corpo para rebatê-la e escolher um bom ponto de contato com a bola.
- Executar uma ação suave, usando todo o corpo para rebater a bola ou a peteca.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Fiquem mais próximos entre si. Use área mais estreita. Aumentar a distância também pode dar mais tempo de reação a alguns jogadores.

**T** – Role a bola pelo chão e dê um tapa de rebatida. Deixe a bola quicar uma ou duas vezes antes de rebater.

Permita aos jogadores mais de uma batida com a raquete.

**E** – Use bolas maiores e mais leves para aumentar o sucesso.

#### Dicas para dificultar...

**S** – Posicione-se mais separados e aumente a distância lado a lado.

**T** – Apenas um quique.

O lançador pode desafiar mais o rebatedor. Introduza um receptor para quem o rebatedor deve mandar a bola. O colega pode posicionar-se em diferentes lugares para receber a bola.

**E** – Introduza uma barreira ou rede.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Escolher um ponto de contato apropriado com a bola.
- Usar uma variedade de batidas.
- Jogar a bola de volta aos seus colegas em diferentes velocidades e trajetórias (alto, baixo, devagar, rápido).
- Inventar um sistema de pontuação.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Escolher um colega do mesmo nível ou alguém que elas possam ajudar.
- Descrever como elas antecipam a trajetória da bola (observarem a bola e a maneira como ela está sendo lançada ou rebatida).
- Descrever por que elas têm que estar preparadas antes (para serem capazes de rebater bem e de forma equilibrada).

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Explicar por que elas gostam ou não deste jogo.
- Explicar onde e quando elas podem ter oportunidades de jogar jogos de parede ou de rede dentro e fora das aulas.

Essas questões e apresentam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

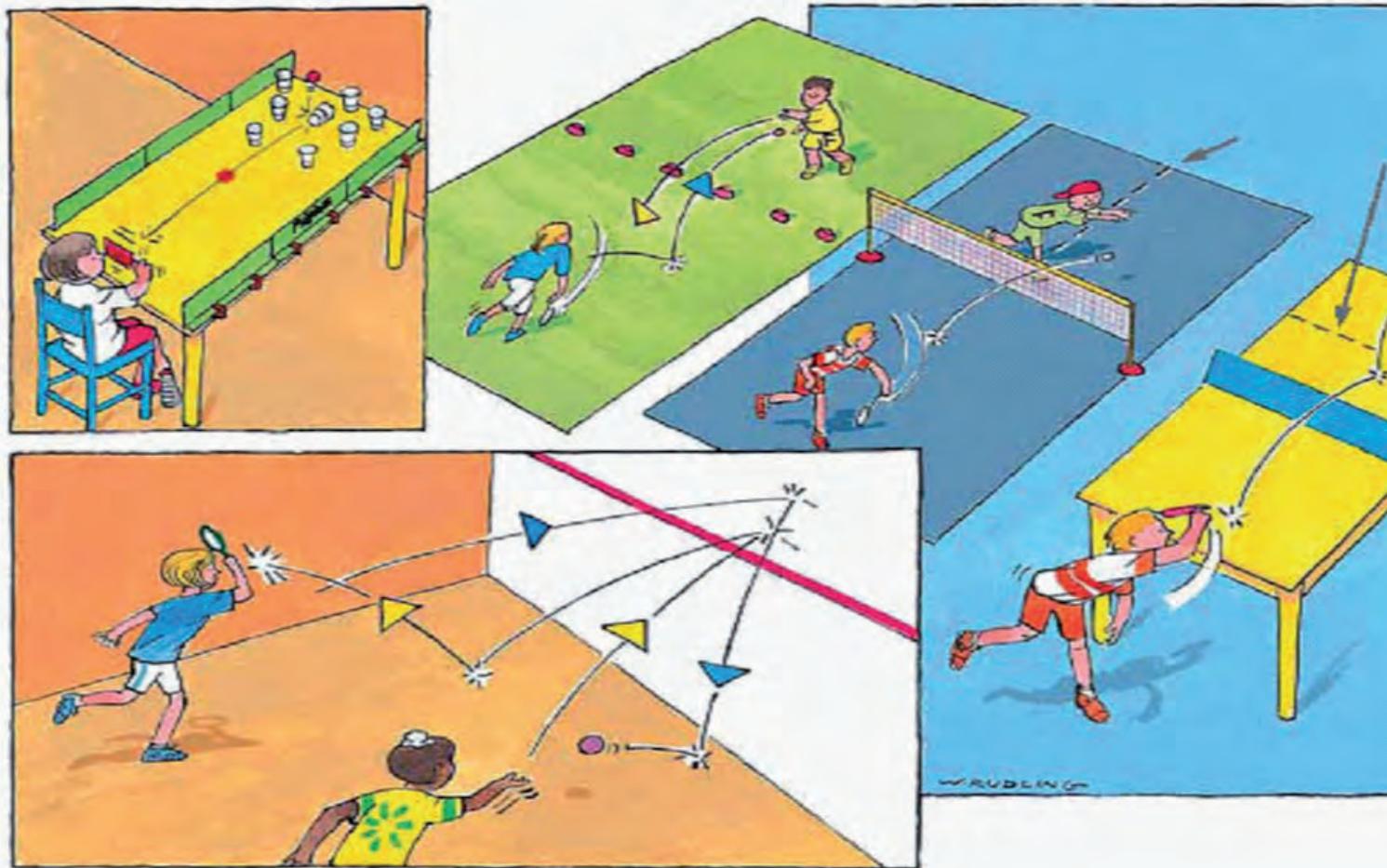
### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Construtivismo.
- Interação e participação.
- Autoconfiança.

# JOGOS DE REDE E DE PAREDE

## 7. Dentro ou fora



### Como jogar

- Em pares, jogar em uma área definida com linhas de delimitação.
- Um jogador lança a bola de um lado da quadra.
- O outro jogador deve rebater a bola de volta para a quadra.
- Cada jogador joga cinco vezes e, depois, troca-se de função.
- Progrida tentando rebater a bola em áreas menores (meia quadra, parte anterior da quadra).

### Pense na INCLUSÃO

Use cores (objetos brilhantes), sons (uma bola com sino), grades ou círculos numerados como alvos para prover motivação e estimulação adicional.

### SEGURANÇA:

- Enfatize a necessidade de o rebatedor controlar a bola ou peteca de volta para o lançador.
- Use lançamentos por baixo.

### EQUIPAMENTO:

- Raquetes, bolas, petecas.
- Barreiras ou redes apropriadas.
- Marcadores de quadra (cones, garrafas).

## Jogo: Dentro ou fora

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Ficar em uma posição equilibrada para rebater a bola com o corpo de frente para a área onde estão rebatendo.
- Observar sempre a bola.
- Colocar a bola ou peteca perto da área da quadra em que estão mirando.
- Mover o corpo, colocando força na direção do alvo quando rebaterem a bola.
- Retornar à posição de espera.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Aproxime-se da área alvo e torne-a maior.

**T** – Dê aos jogadores áreas maiores ou mais áreas para atingir. Coloque cones em linha e role a bola até eles.

Use um lançamento fácil de rebater.

**E** – Use áreas de alvo maiores ou pinos de plástico ou espuma

**P** – Um companheiro pode indicar, chamar ou bater palmas para auxiliar na pontaria.

#### Dicas para dificultar...

**S** – Aumente a distância da área alvo.

**T** – Espalhe os cones. Dê a alguns jogadores menos alvos para mirar. Use lançamentos rápidos com mudanças de direção.

**E** – Use marcadores menores.

**P** – Um colega pode defender um alvo específico. Pontua-se menos se um alvo não defendido for atingido.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Usar uma variedade de lançamentos para atingir as áreas alvo.
- Escolher áreas que achem mais fácil de atingir e explicarem por que elas acham determinadas áreas mais fáceis.
- Jogar no espaço que o defensor não está cobrindo.
- Inventar um sistema de pontuação e jogarem com cautela para uma pontuação máxima e depois arriscar mais.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Explicar por que algumas áreas são mais difíceis de atingir a partir de certas posições.
- Descrever que áreas são mais fáceis de atingir.
- Explicar como deixar o jogo mais fácil de jogar.
- Explicar qual raquete ou bola elas preferem.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Monitorar os batimentos cardíacos durante este jogo.
- Explicar por que o coração bate mais rápido durante este jogo.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

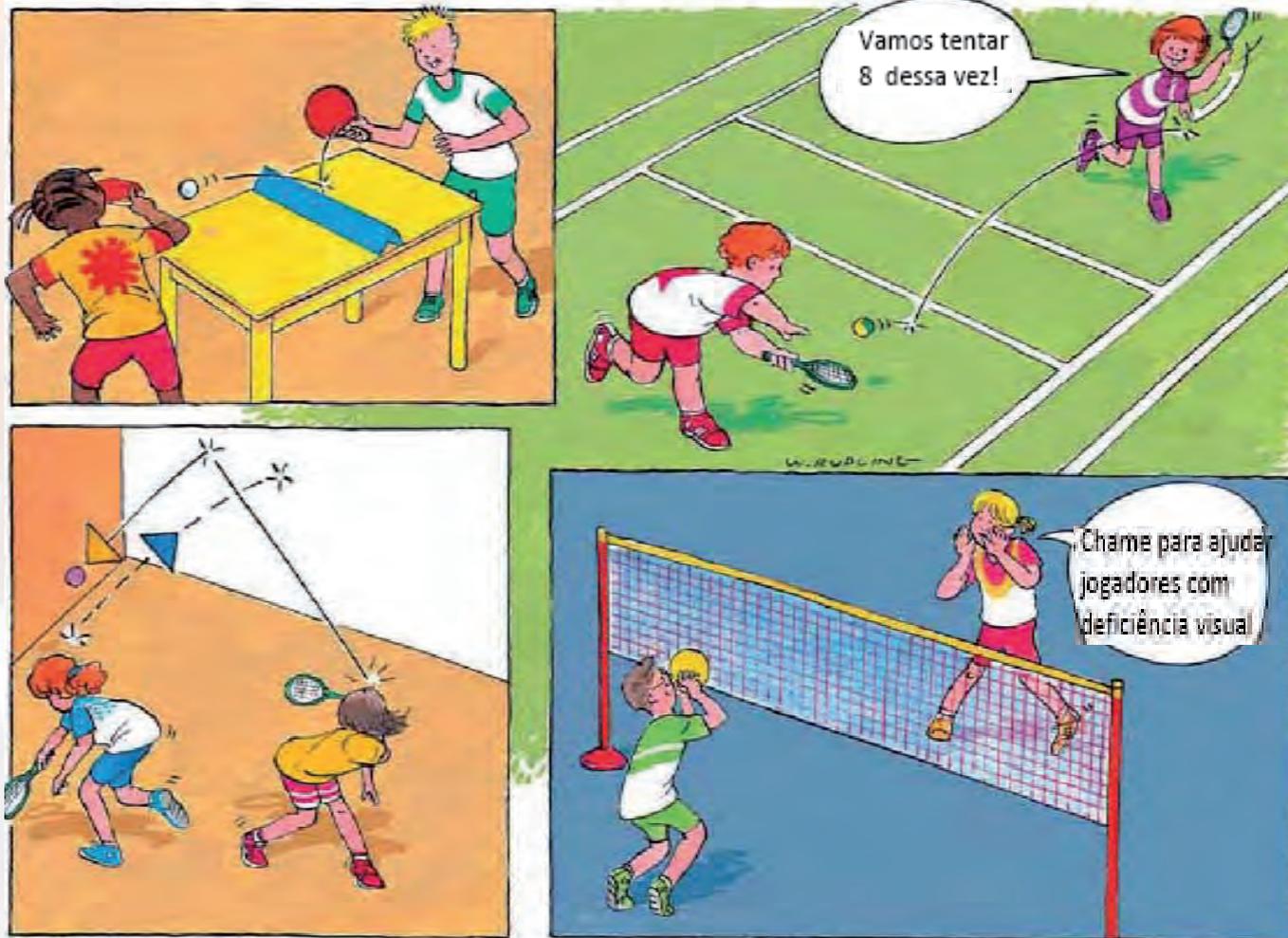
### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e concentração.
- Organização e interação.
- Autoconfiança.

## JOGOS DE REDE E DE PAREDE

### 8. Jogadas confiáveis



#### Como jogar

Trabalhe em pares para alcançar a mais alta pontuação nos ralis usando:

- *forehands.*
- *backhands*
- *voleios*

- As crianças devem estabelecer entre elas objetivos a serem atingidos.
- Introduza limites de tempo para os ralis.
- As crianças devem trabalhar juntas como uma equipe.

#### Pense na INCLUSÃO

Posicione dois ou mais jogadores nas laterais. Quando a bola for jogada para fora eles podem colocá-la de volta para dentro da quadra para continuar a jogada, ajudando a manter a motivação.

#### SEGURANÇA:

- Espalhe as crianças no espaço.
- Enfatize o controle do movimento da raquete.

#### EQUIPAMENTO:

- Raquetes.
- Bolas, petecas.
- Áreas marcadas apropriadamente.

## Jogo: Jogadas confiáveis

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Preparar-se para a rebatida e retornar para uma boa posição após a rebatida.
- Tentar manter a bola no jogo concentrando-se em jogá-la por cima da rede e dentro da quadra.
- Antecipar onde a bola vai cair quando ela for batida.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** – Deixe a área da quadra menor.
- T** – Permita que a bola quique ou pegue a bola no voleio. Permita qualquer número de toques de um lado da quadra.
- E** – Não use rede ou barreira de marcadores.
- P** – Um jogador pode jogar sem raquete, pegar a bola e jogá-la de volta.

#### Dicas para dificultar...

- S** – Deixe a área da quadra maior.
- T** – Limite o número de toques.
- E** – Use uma rede na altura correta para mini-jogo.
- P** – Jogue 2 contra 1 ou 3 contra 1 para desafiar alguns jogadores.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Jogar a bola na quadra em um espaço fácil para o colega rebatê-la.
- Variar a velocidade dos lances.
- Variar a direção dos lances, tentando atingir cada lado da quadra, as partes da frente e de trás.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Conversar entre si após cada jogo, descrevendo como elas podem torná-lo mais fácil para cada um.
- Repassar ou retornar a bola uns para os outros para tentar melhorar fracos lances identificados.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Monitorar o jogo em termos de intensidade do exercício (o quão energético ele é sentido).
- Descrever outras atividades físicas de intensidade similar.
- Explicar as recomendações das atividades físicas para a saúde de jovens.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

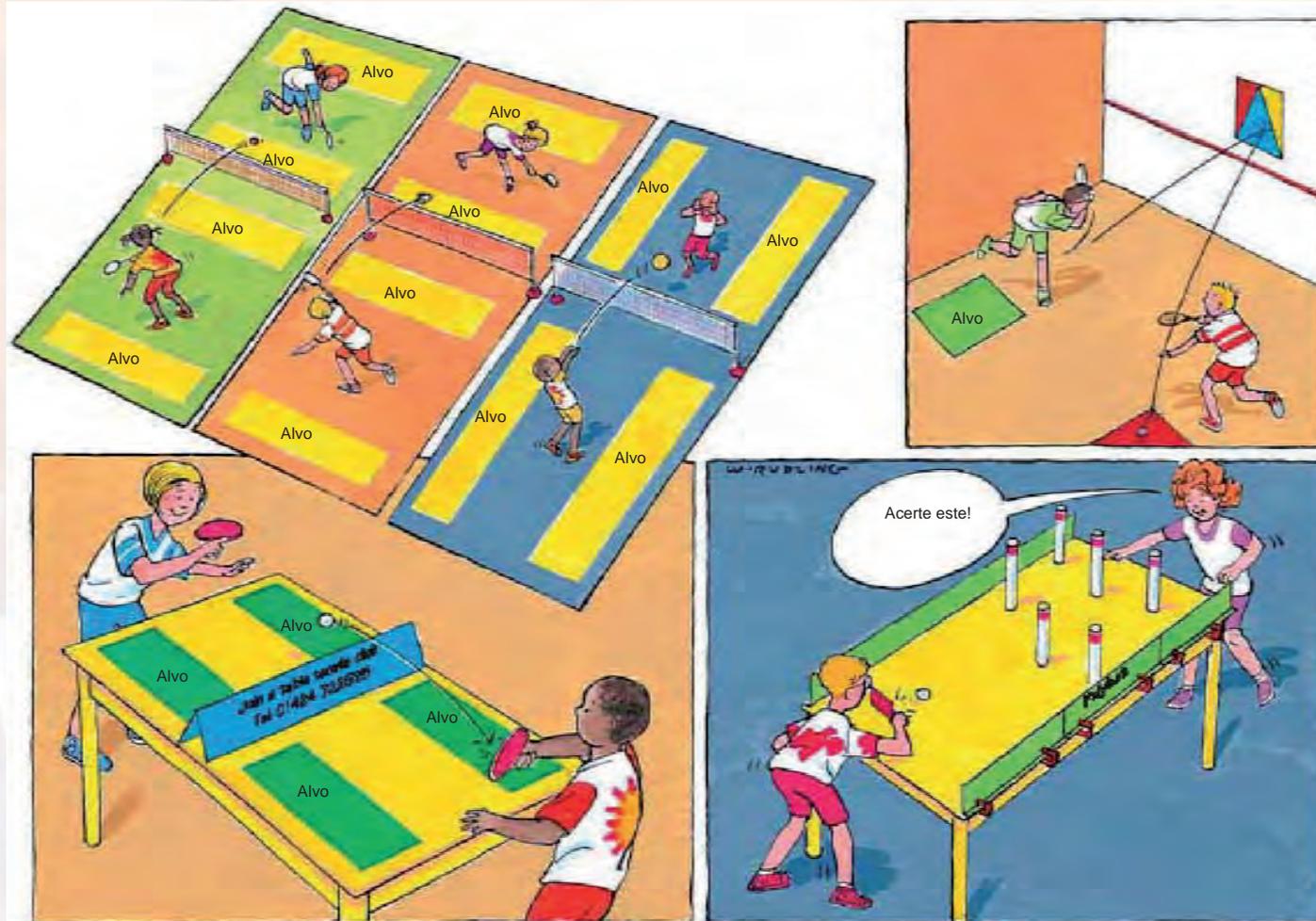
#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e concentração.
- Organização e interação.
- Autoconfiança.



# JOGOS DE REDE E DE PAREDE

## 9. Longe, perto e lado a lado



### Como jogar

- Trabalhe em pares, primeiramente, preparando a quadra com alvos largos ou alvos perto da rede e no fundo da quadra.
- Em cada jogada, os jogadores tentam atingir os alvos o máximo de vezes possível, marcando um ponto a cada vez que atingem um alvo.
- O par deve discutir quantos pontos eles acham que podem fazer em cada jogada.
- Jogar cinco jogadas e tentar superar a pontuação ao menos uma vez.
- Mude os alvos e repita.

### Pense na INCLUSÃO

Tente encorajar jogadores destros a usar a palma da mão ou a raquete do lado direito do corpo e o dorso da mão ou raquete do lado esquerdo (o contrário para canhotos). Alguns jovens podem achar esses lances desafiadores inicialmente.

### SEGURANÇA:

- Se possível, desenhe áreas alvo no chão ou avise às crianças sobre a possibilidade de escorregar nos marcadores.

### EQUIPAMENTO:

- Raquetes.
- Bolas, petecas.
- Área marcada  
apropriadamente.

## Jogo: Longe, perto e lado a lado

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Ficar em uma posição equilibrada para bater a bola de frente para o alvo.
- Usar diferentes técnicas e forças para atingir alvos perto, longe e lado a lado.
- Colocar a bola ou peteca perto do alvo.
- Retornar à posição de espera.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Deixe a área da quadra maior.

**T** – Algumas partes da quadra podem permanecer sem defesa, limitando-se os movimentos do jogador.

**E** – Deixe os alvos maiores.

**P** – Um jogador pode jogar sem raquete e pegar a bola e jogá-la de volta.

#### Dicas para dificultar...

**S** – Deixe a área da quadra maior.

**T** – Limite o número de toques.

**E** – Use uma rede na altura correta para mini-jogo.

**P** – Jogue 2 contra 1 ou 3 contra 1 para desafiar alguns jogadores.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Jogar a bola longe do oponente.
- Tentar lançar a bola perto da rede quando o oponente estiver no fundo da quadra.
- Tentar lançar a bola de um lado longe do oponente.
- Descobrir os pontos fortes e fracos do oponente jogando a bola ou peteca em diferentes áreas.
- Explicar a diferença entre uma quadra longa e comprida e uma quadra larga, bem como as diferenças nas técnicas de lançar a bola para diferentes áreas.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Explicar as diferenças entre jogar em uma quadra longa e comprida e uma quadra larga (uma é mais fácil de lançar curto e longo, e a outra lado a lado).
- Explicar por que elas acham alguns alvos mais fáceis de atingir do que outros.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Monitorar sua aparência durante o exercício.
- Explicar por que a pele se torna úmida e por que algumas pessoas parecem coradas durante o exercício.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e concentração.
- Organização e interação.
- Autoconfiança e autodeterminação.

## JOGOS DE REDE E DE PAREDE

### 10. Faça dez



#### Como jogar

- Trabalhe em pares, primeiramente, preparando a quadra com alvos que valem dez pontos.
- Jogue competitivamente, marcando dez pontos para cada alvo atingido.
- Progrida marcando dez pontos quando o alvo é atingido e o oponente não consegue rebater a bola ou peteca.

#### Pense na INCLUSÃO

Use suportes ou um lançador para alguns jogadores inicialmente até que sua mira melhore.

#### SEGURANÇA:

- Avise às crianças sobre a possibilidade de escorregar nos marcadores (cones) ou desenhe áreas alvo no chão.

#### EQUIPAMENTO:

- Raquetes.
- Bolas, petecas.
- Área marcada apropriadamente.

## Jogo: Faça dez

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Manter a bola ou peteca em jogo.
- Tentar fazer o oponente deslocar-se jogando a bola ou peteca na frente, no fundo ou dos lados da quadra.
- Atacar os espaços rebatendo a bola em áreas longe de seu oponente.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Explicar por que é mais difícil marcar pontos contra alguns oponentes.
- Descrever o quanto elas são boas em fazer o oponente se deslocar e por que elas acham isso difícil.
- Inventar um exercício para ajudar neste jogo.
- Mudar elas mesmas os alvos.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** – Deixar alvos maiores.
- T** – Alguns alvos não podem ser defendidos.
- E** – Use uma bola macia e uma raquete fácil de utilizar.
- P** – Jogue 2 contra 1 para ficar mais fácil para os 2.

#### Dicas para dificultar...

- S** – Deixe os alvos menores.
- T** – Dê pontuação maior a alguns alvos.
- E** – Escolha uma raquete e bola/peteca que as crianças achem mais difíceis de utilizar.
- P** – Jogue 2 contra 1 para ficar mais difícil para o 1.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Explicar os benefícios à saúde de se jogar este jogo (além dos benefícios físicos).

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Jogar de acordo com as fraquezas do oponente.
- Jogar certo número de lances de um lado da quadra e então subitamente mudarem para o outro lado.
- Forçar o oponente a ir para trás e então fazer um lance em que a bola caia mais perto da rede.

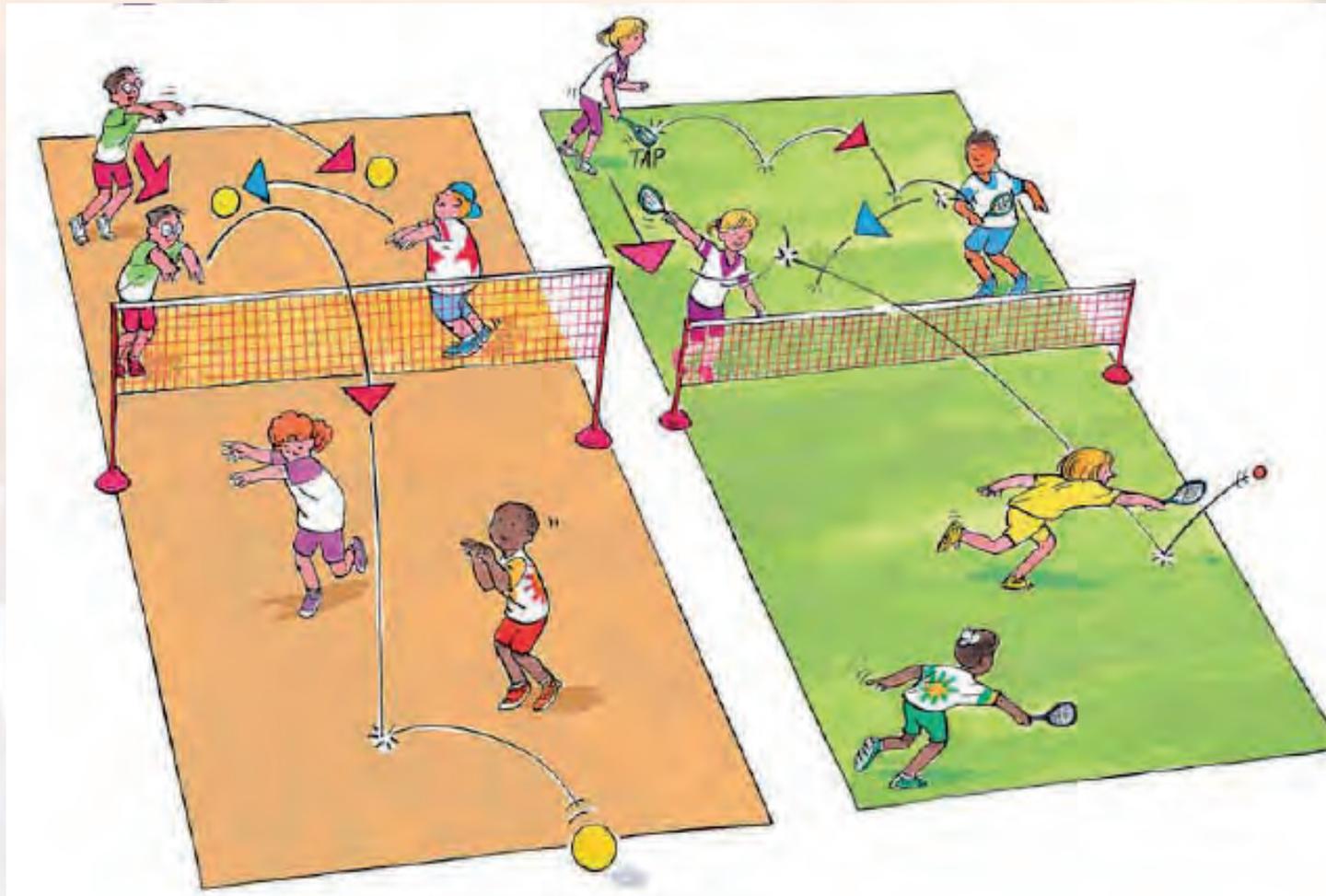
### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e concentração.
- Organização e interação.
- Autoconfiança e autodeterminação.

# JOGOS DE REDE E DE PAREDE

## 11. Equipe 2 x 2



### Como jogar

- Quatro jogadores trabalhando em duplas.
- A bola pode ser jogada do lado do colega na quadra quantas vezes for preciso.
- Permita um ou dois quiques entre as rebatidas.
- A bola deve ser jogada por cima da rede para tentar ganhar um ponto, jogando-a em espaços longes dos oponentes.
- Quando a bola estiver parada, pode-se pedir tempo para discutir o jogo e alterar posições ou táticas.
- A bola é inválida quando quicar mais do que o limite ou quando ela rola.

### Pense na INCLUSÃO

Jogue uma versão sentada com uma rede mais baixa para incluir uma variedade de habilidades. Os jogadores podem sentar-se no chão ou em cadeiras. (Nota: voleibol sentado é um esporte paraolímpico).

### SEGURANÇA:

- Avise às crianças para darem espaço suficiente uns aos outros quando estiverem movimentando as raquetes na mesma área.

### EQUIPAMENTO:

- Raquetes.
- Bolas, petecas.
- Área marcada apropriadamente.

## Jogo: Equipe 2 x 2

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Planejar o espaço que vão cobrir.
- Trabalhar juntas para cobrir todo o espaço da quadra.
- Jogar a bola entre si para chegarem mais perto do espaço do oponente.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Discutir cada jogo e comentar sobre seus pontos fortes e os pontos fracos do oponente.
- Explicar por que utilizaram intervalos e qual a utilidade que eles podem ter.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Deixe a área da quadra menor.

**T** – Permita que a bola quique ou pegue a bola no voleio. Permita qualquer número de toques de um lado da quadra.

**E** – Use uma rede ou barreira baixa ou marcadores de campo.

**P** – Jogue 3 contra 2 ou 4 contra 3 para ficar mais fácil para o time com mais jogadores.

#### Dicas para dificultar...

**S** – Deixe a área da quadra maior.

**T** – Limite o número de toques

**E** – Ajuste a rede na altura para o mini-jogo.

**P** – Jogue 3 contra 2 ou 4 contra 3 para ficar mais difícil para o time com menos jogadores.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Manter a posse de bola e procurarem um bom espaço para atacar.
- Defender trabalhando juntas para cobrirem todo o espaço (na frente e atrás e lado a lado).
- Mover-se para mais perto do espaço do oponente quando atacar.
- Usar intervalos para discutirem táticas.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Monitorar sua temperatura durante esse jogo.
- Explicar por que a temperatura aumenta durante o exercício.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e concentração.
- Interação e cooperação.
- Autoconfiança e autodeterminação.

# JOGOS DE REDE E DE PAREDE

## 12. Incluindo jovens com necessidades especiais e com deficiências



### SEGURANÇA:

- Certifique-se de que os jogadores têm espaço pessoal suficiente para usar as raquetes de forma segura.
- Deixe os jogadores cientes das capacidades de movimentação uns dos outros.
- Use zonas.

### EQUIPAMENTO:

- Balões e bolas de movimento mais lento, permitem mais tempo aos jogadores.
- Bolas com sino ou coloridas e brilhantes podem ajudar jogadores com dificuldades visuais.
- Raquetes ou bastões maiores para maior superfície de contato.
- Raquetes ou bastões menores para ajudar na manipulação.

## Jogo: Incluindo jovens com necessidades especiais e com deficiências

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Atingir inicialmente uma bola parada em direção a uma parede ou superfície de rebote.
- Experimentar diferentes tipos de equipamentos, especialmente bolas maiores e mais lentas.
- Jogar jogos do tipo tênis de mesa lateral para conter a bola.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

**S** – Reduza a área de jogo para ter mais sucesso ao atingir a bola. Aumente a área de jogo para dar mais espaço e tempo aos jogadores.

**T** – Jogar sentado em uma posição fixa antes de introduzir movimentação. O julgamento da trajetória da bola pode precisar ser desmembrado em componentes menores, começando com uma bola rolando. Arremesse e pegue (lance e receba) antes de usar raquetes.

**E** – Balões e bolas grandes e macias permitem maior tempo para reação. Prenda balões a raquetes com uma linha leve ou pendure-os em uma barreira horizontal. Bolas com sinos ou amarelas e brilhantes para ajudar jogadores com dificuldades visuais. Use canaletas no topo de uma mesa ou no chão para manter a bola no jogo e ajudar em habilidades de mirar. Jogue sem rede.

**P** – Áreas separadas podem ser usadas quando caminchantes e pessoas com dificuldades motoras estiverem jogando juntos. Deixe os jogadores cientes das habilidades de movimentação uns dos outros. Trabalhe com um ou dois pares em um espaço pequeno.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Escolher zonas apropriadas para jogar e alvos condizentes com suas habilidades.
- Jogar a bola com força apropriada.
- Fazer ajustes nas regras dos jogos para deixá-los mais apropriados para avaliar as táticas de um jogo e como ele pode ser adaptado (jogadores com dificuldades de movimentação podem jogar em uma zona menor).

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Discutir diferenças nas habilidades e como o jogo pode ser adaptado para garantir que todos tenham uma função válida e ativa.
- Inventar adaptações para treinar e experimentá-las com outros jogadores.
- Lembrar de jogos que elas jogam bem para que possam utilizá-los novamente.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Aquecer e alongar, particularmente os membros mais utilizados por elas.
- Cadenciar seus esforços durante um jogo, tentando etapas passivas e ativas até que a tolerância ao exercício aumente.
- Tomar líquidos suficientes durante as atividades, pois jovens são propensos a suar em excesso e perder saliva.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e concentração.
- Interação e cooperação.
- Autoconfiança e autodeterminação.

# CADERNO DE APOIO PEDAGÓGICO

## JOGOS DE BATER E DE LANÇAR

- 1 - Pegar
  - 2 - Marque em gol
  - 3 - Arremesso ao alvo
  - 4 - Corrida rápida e pegada segura
  - 5 - Elimine-os
  - 6 - Lançando e rolando a bola ao alvo
  - 7 - Ir e voltar
  - 8 - Corrente em grupo
  - 9 - Ataque
  - 10 - Correr e retornar
  - 11 - Incluindo jovens com necessidades especiais e com deficiências
- Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde**



Youth Sport Trust



Ministério  
da Educação

Ministério  
do Esporte



Este Caderno de Apoio Pedagógico **Jogos de Bater e de Lançar** foi planejado para desenvolver habilidades.

## **Lançar, Arremessar, Rebater, Recepcionar (parado ou em movimento, com precisão), Jogos e Inclusão**

Utilize uma **Roda Pedagógica** para:

**No início da sessão:** contextualizar o tema; apresentar os cartões que serão trabalhados; organizar as ações.

**No final da sessão:** avaliar a sessão; estimular a reflexão sobre competências e valores, conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde, transcendência da atividade; organizar estratégias para os próximos encontros.

Você encontra na frente de cada cartão instruções sobre **segurança, equipamentos e pense na INCLUSÃO** a serem utilizados no início de cada sessão.

Os cartões de recurso pedagógico apresentam algumas sugestões de abordagens nos seguintes tópicos:

**1 - Adquirindo e desenvolvendo habilidades** busca ajudar as crianças a melhorarem suas habilidades.

**2 - Adaptações e variações** usam o formato de STEP (passo a passo):

**S** = Espaço    **T** = Tarefa    **E** = Equipamento    **P** = Pessoas

Use as sugestões oferecidas sob esses títulos para variar os jogos, facilitando ou dificultando estes, bem como para incluir jovens com necessidades especiais e com deficiências. Contudo, não se limite a elas: crie, inove, avance.

**3- Selecionando e aplicando habilidades e táticas**

**4 - Avaliando e melhorando o desempenho** oferecem idéias simples de questões que os professores podem usar para ajudar as crianças.

**5 - Transcendendo a atividade** propõe reflexões que estimulam os participantes a superar o olhar e a vivência restrita das atividades, provocando-os a enxergar para além delas e a buscar a transferência para outras situações relacionadas aos movimentos, jogos e ações do cotidiano.

**6 -** Há um cartão separado sobre **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde**, que fornece ideias que podem ser incorporadas a qualquer uma das atividades.

**7 - Competências e Valores** oportunizam compreender o significado do jogo como ferramenta educativa, ao mesmo tempo em que possibilitam a sua análise e a sua discussão pelas crianças no fazer da atividade.

# JOGOS DE BATER E DE LANÇAR

## 1. Pegar



### Como jogar

- Duas equipes com três jogadores.
- Divida a área em três partes.
- Jogo de arremessar e pegar: a bola só pode quicar uma vez antes que a outra equipe a pegue.
- Arremessar apenas por baixo e abaixo da altura da cabeça.
- A bola deve quicar acima da altura do joelho e não pode cair na área do meio.
- Será marcado um ponto para cada vez que a bola quicar duas vezes na área do oponente.
- Quando jogar com marcas no chão, se a bola cair em uma área numerada, o time marca aquela quantidade de pontos.

### Pense na INCLUSÃO

Use, inicialmente, bolas de saco de feijão ou bolas pesadas o suficiente para parar onde caírem, e que possam ser apanhadas e arremessadas mais facilmente.

### SEGURANÇA:

- Deixe uma zona própria para jogadores com mais dificuldades.
- Certifique-se de que diferentes grupos estejam jogando da mesma maneira e deixe espaço suficiente entre eles.
- Tenha cuidado ao buscar bolas perdidas.

### EQUIPAMENTO:

- Bolas.
- Marcadores de campo (cones).
- Marcas apropriadas no chão.

## Jogo: Pegar

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Observar a bola o tempo todo.
- Colocar seu corpo alinhado com a bola.
- Amortecer e parar a bola com as mãos em forma de concha.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** - Aumente a quadra de jogo. Deixe a área do meio menor.
- T** - Dê dois passos antes de arremessar. A bola pode quicar uma ou duas vezes.
- E** - Use uma bola mais leve e macia. Use uma bola colorida e brilhante para auxiliar jogadores com deficiência.
- P** - Coloque mais pessoas de um lado para ajudá-los e desafie a outra equipe. Um defensor pode devolver a bola a um jogador com deficiência motora.

#### Dicas para dificultar...

- S** - Diminua a quadra de jogo. Deixe a área do meio maior. As áreas das equipes podem ter tamanhos diferentes.
- T** - A bola não pode quicar. Pegue apenas com uma mão.
- E** - Use mais de uma bola.
- P** - Restrinja jogadores a certas zonas. Deixe pequenas áreas sem defesa.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Decidir sobre a melhor maneira de cobrir todo o espaço.
- Lançar a bola afastada dos jogadores da outra equipe, dificultando a defesa.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Explicar por que um time defende bem.
- Identificar os diferentes tipos de arremesso utilizados pelas outras equipes (arremesso alto por trás, mais forte pelo lado, etc.).
- Criar estratégias de bater e de lançar coletivamente.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Jogar, como aquecimento, três versões desse jogo, cada uma mais enérgica do que a versão anterior (cada versão deve ser jogada por pelo menos um minuto).
- Monitorar a respiração durante o aquecimento e explicar por que a velocidade e a profundidade da respiração aumentam gradualmente.
- Explicar como elas devem se sentir após um aquecimento.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

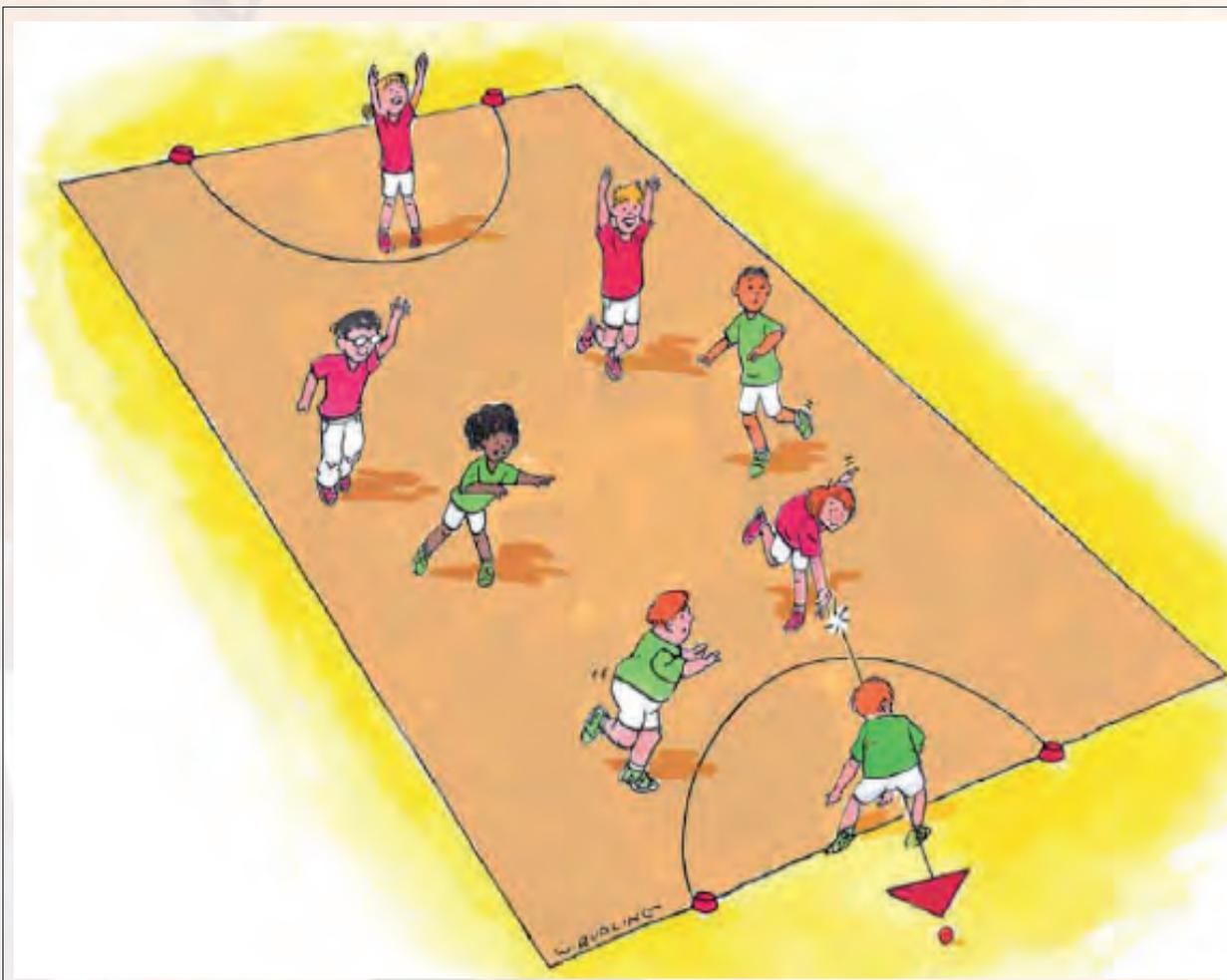
### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção.
- Cooperação.
- Iniciativa.
- Agilidade.

## JOGOS DE BATER E DE LANÇAR

### 2. Marque em gol



#### Como jogar

- Dois times com quatro a cinco jogadores, incluindo um goleiro.
- Área com dois gols grandes.
- Jogadores rolam a bola um para o outro e tentam pontuar, rolando a bola através do gol do oponente.
- Os jogadores não podem correr quando tiverem a posse da bola, mas podem girar.
- A bola pode ser interceptada, mas nenhum contato com o adversário é permitido.
- Os jogadores não podem usar os pés para parar a bola. Pênalti no caso de utilização dos pés.
- O goleiro é a única pessoa que pode estar na área e deve permanecer nela.

#### Pense na INCLUSÃO

Jogadores com dificuldades motoras podem jogar em zonas para reduzir a mobilidade. Dê aos outros jogadores funções específicas (batedor na zona de ataque livre próxima ao gol).

#### SEGURANÇA:

- Lembre às crianças de serem cuidadosas umas com as outras quando estiverem curvando-se para receber a bola.
- As crianças devem manter as cabeças erguidas o máximo possível.
- Certifique-se de que os jogadores estão cientes da capacidade de movimentação de cada um.

#### EQUIPAMENTO:

- Marcadores de segurança (cones).
- Coletes.
- Bolas de espuma ou de plástico.
- Bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.

## Jogo: Marque em gol

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Receber a bola com as pernas e os pés juntos e o corpo atrás da bola.
- Rolar a bola curvando-se, com a mão próxima ao chão e o pé oposto à frente.
- Receber a bola com as mãos em forma de concha.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** - Diminua a área.
- T** - Os jogadores podem dar dois passos com a bola.
- E** - Use uma bola de espuma ou de plástico.
- P** - Adicione um jogador ao time ou permita ao goleiro sair da área.

#### Dicas para dificultar...

- S** - Aumente a área. Dê aos goleiros zonas maiores.
- T** - Quique a bola uns para os outros. Lance a bola uns para os outros. Lance e arremesse com apenas uma mão. Solte a bola no máximo em três segundos.
- E** - Use uma bola que role mais rapidamente.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Tentar passar a bola para todos do seu lado.
- Pensar sobre onde o seu time deve estar ao defender.
- Perceber como utilizar melhor as oportunidades de marcar pontos.
- Ter a oportunidade de arbitrar o jogo ou de decidir suas próprias regras.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Usar os intervalos para discutir os aspectos positivos da outra equipe.
- Conversar uns com os outros e fazer comentários positivos enquanto jogam 4x3 ou 5x4 e conversarem sobre a diferença de ter mais ou menos jogadores.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Jogar, como resfriamento, três versões do jogo, cada uma menos enérgica do que a versão anterior (cada versão deve ser jogada por pelo menos um minuto).
- Monitorar sua frequência cardíaca durante o resfriamento e explicarem o propósito de atividades que diminuam a pulsação.
- Explicar como elas devem se sentir após um relaxamento e descrever os componentes de um resfriamento.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção, cooperação.
- Tomada de decisão.
- Construção de regras.

## JOGOS DE BATER E DE LANÇAR

### 3. Arremesso ao alvo



#### SEGURANÇA:

- Certifique-se de que os sacos de feijão são jogados com delicadeza e limite o número de sacos inicialmente.

#### Como jogar

- Lançar bolas ou sacos de feijão para atingir bolas maiores, posicionadas no centro da quadra, até elas cruzarem a linha final do lado oposto.
- Um ponto cada vez que a bola alvo for diretamente atingida.
- Um ponto cada vez que a bola alvo chegar à metade do caminho da área do oponente.
- Cinco pontos por cruzar a linha final do outro time.

Se jogar com alvos na parede ou no chão:

- Duas duplas revezam para ver quem consegue marcar mais pontos em 12 arremessos cada.

#### Pense na INCLUSÃO

Divida duas equipes e dê, a cada uma, uma bola alvo. As equipes se alinham e movem a bola em direção à linha final. A primeira equipe a mover a bola até a linha final pontua.

#### EQUIPAMENTO:

- Sacos de feijão.
- Bolas alvo grandes.
- Bolas pequenas.
- Marcadores de campo (cones).

## Jogo: Arremesso ao alvo

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Mirar cuidadosamente no meio do alvo, com o braço que não arremessa apontando para ele.
- Dar um passo à frente no momento do arremesso.
- Continuar na direção do alvo.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** - Use uma linha adicional de pontos no meio do caminho entre o centro e o final. Mova a linha final para mais perto da bola.

**T** - Role ao invés de arremessar. Todos arremessam em uma direção e trabalham em cooperação.

**E** - Use mais alvos ou alvos fixos. Use um sino ou bola com chocalho como alvo se houver jogadores com deficiências visuais ou perceptivas.

**P** - Alguns jogadores podem agir como gandulas que retornam a bola para os arremessadores. Uma equipe pode estar mais perto da bola alvo.

#### Dicas para dificultar...

**S** - Marque linhas finais mais longe da bola.

**T** - Arremessos apenas por cima do braço.

**E** - Use um alvo menor no meio.

**P** - Uma equipe pode estar mais longe do alvo.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Selecionar seu arremesso mais preciso, comparando o arremesso por cima e por baixo do braço.
- Lançar a bola com diferentes velocidades para identificarem aquela que proporciona o arremesso mais preciso.
- Selecionar alvos apropriados para todo o grupo.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Selecionar os lançadores mais bem sucedidos e explicar por que eles são bem sucedidos.
- Escolher os próprios alvos de desafio, lembrar e anotar suas pontuações para verificar se melhoraram.
- Lembre-se de anotar escores para ver se melhoraram.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Descrever que partes do corpo são utilizadas nesse jogo.
- Explicar os benefícios de jogar para ossos, músculos e articulações.
- Sugerir outros esportes e atividades que proporcionem os mesmos benefícios.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

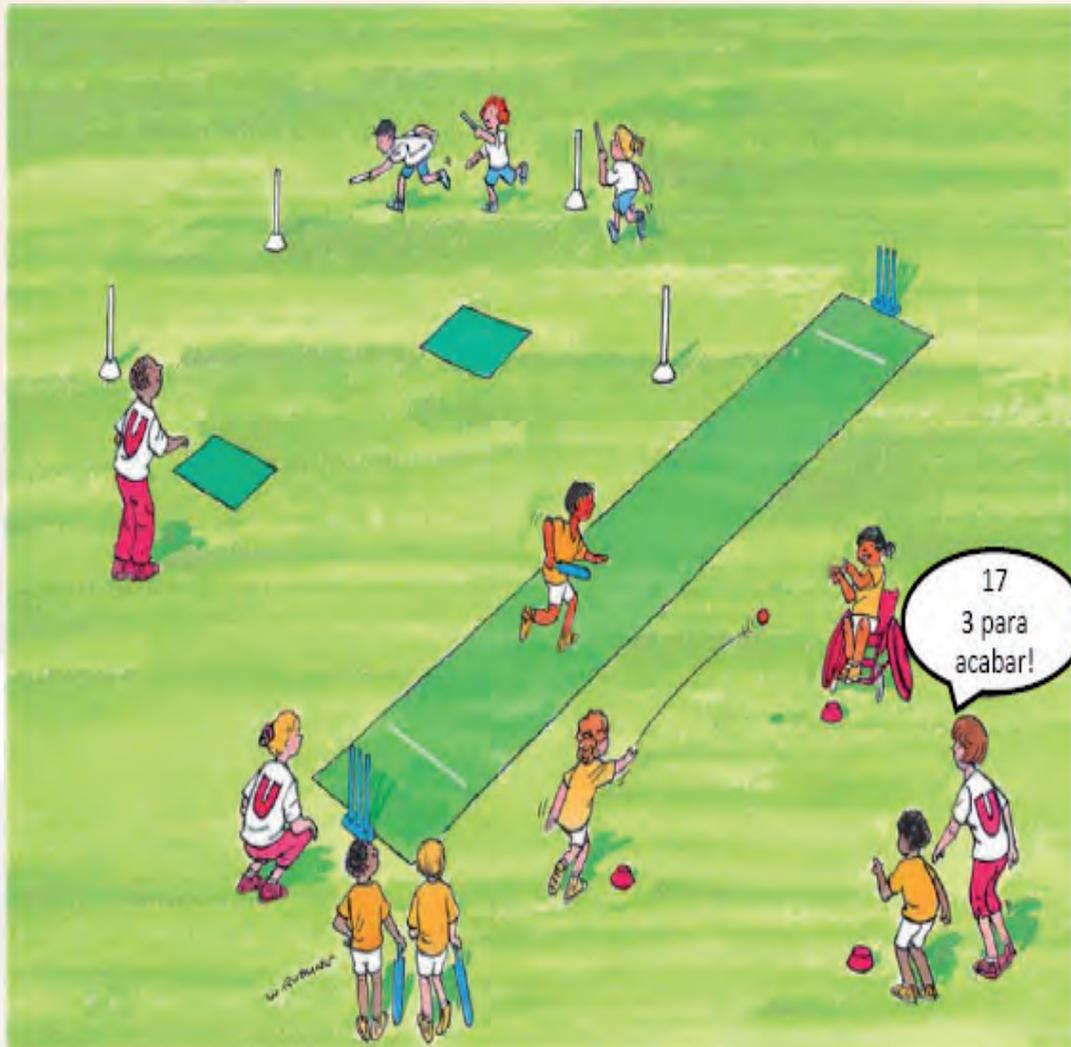
### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Resolução de problemas.
- Interação e cooperação.
- Coletividade.

# JOGOS DE BATER E DE LANÇAR

## 4. Corrida rápida e pegada segura



### Como jogar

- Duas equipes com quatro jogadores cada.
- Prepare a atividade como demonstrado, utilizando bases ou postes.
- Os bateadores precisam de pelo menos dois bastões e um posto ou alvo apropriado. Defensores precisam de três cones e uma bola.
- Um árbitro para cada estação. O árbitro autoriza o jogo.
- Três defensores lançam a bola ao redor de um triângulo para completar 20 pegadas.
- O defensor que fizer a 20ª pegada joga a bola para quicar uma vez na frente do guardião da baliza. O guardião da baliza pega a bola, toca a baliza e grita 'para'.
- O árbitro na defesa conta o número de pegadas e na 20ª grita: '20'.
- Bateadores correm um por vez, indo e voltando, para marcar duas corridas.
- O árbitro bateador conta o número de corridas, descontando se o bastão não deslizar sobre a linha.
- Cada equipe ataca e defende uma vez.

### Pense na INCLUSÃO

Alguns jogadores podem precisar lançar ou pegar a bola a uma distância menor.

### SEGURANÇA:

- Certifique-se de que há espaço suficiente entre os grupos e em cada canto da área para corrida.

### EQUIPAMENTO:

- Marcadores de segurança (cones).
- Bolas.
- Balizas e/ou postos.

## Jogo: Corrida rápida e pegada segura

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Correr rapidamente e colocar o bastão no chão ou tocar o posto no fim de cada corrida.
- Pegar com as mãos juntas, braços afastados do corpo e mãos à frente.
- Pegar com as palmas das mãos e colocar os dedos ao redor da bola.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** - Reduza as distâncias.
- T** - Diminua o número de pegadas (mais fácil para os receptores).
- E** - Use uma bola mais leve e macia.

#### Dicas para dificultar...

- S** - Aumente as distâncias.
- T** - Aumente o número de pegadas (mais difícil para os pegadores).
- E** - Use bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.
- P** - Jogue com um corredor em cada canto.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Lançar a bola em uma velocidade fácil de se pegar.
- Demonstrar quando estão prontas para pegar a bola.
- Usar diferentes tipos de arremesso para identificarem qual é o mais preciso e quando o arremesso é rápido.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Praticar pegada a dois, comentando sobre o desempenho um do outro.
- Praticar corrida com o bastão em diferentes mãos para identificarem em qual é mais confortável.
- Tentar diferentes formas de começar a correr, identificando qual é a mais rápida.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Monitorar sua aparência durante o exercício.
- Explicar por que a pele fica úmida e porque alguns indivíduos ficam corados durante o exercício.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

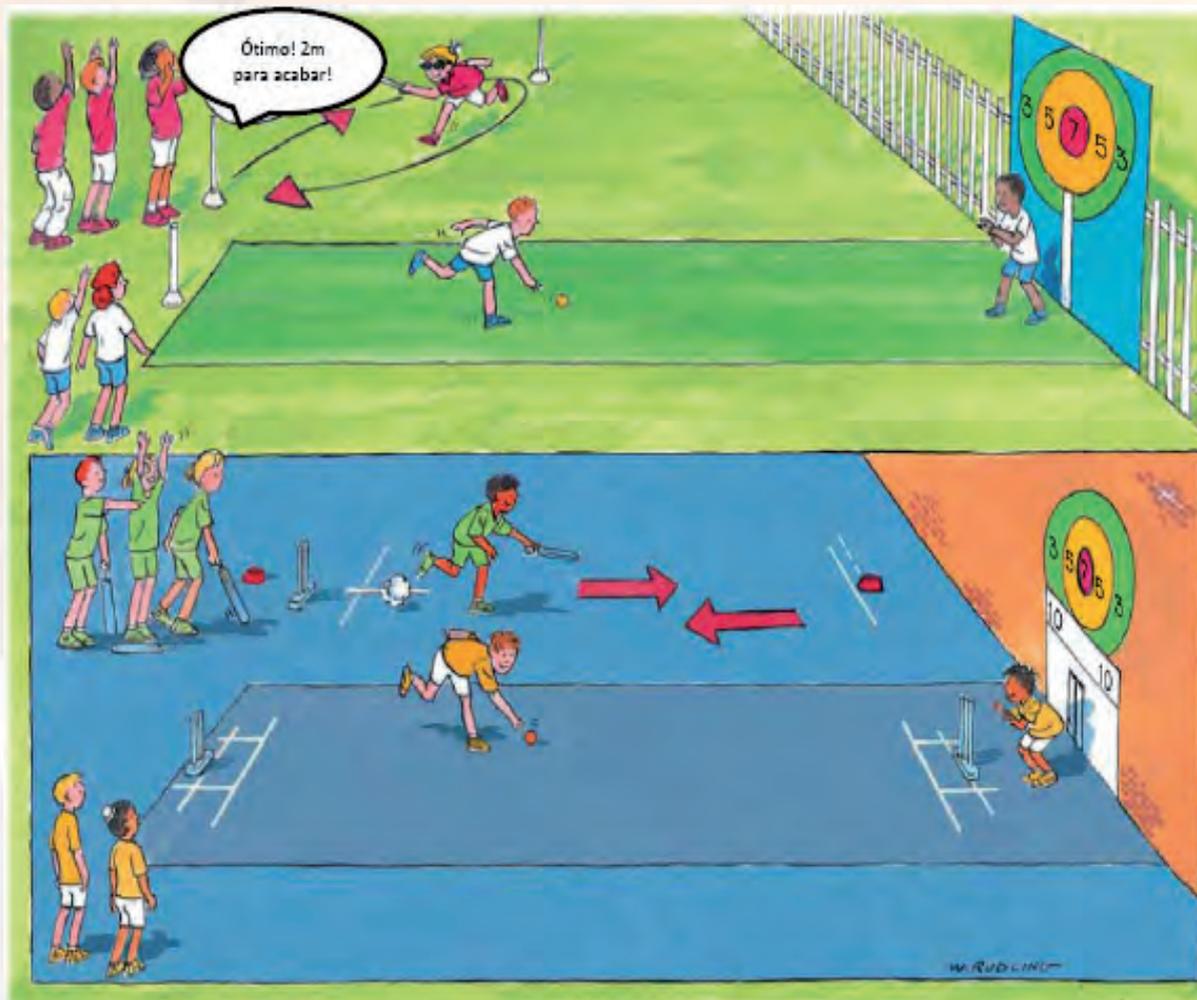
### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Resolução de problemas.
- Cooperação e coletividade.
- Autodeterminação.

# JOGOS DE BATER E DE LANÇAR

## 5. Elimine-os



### SEGURANÇA:

- Certifique-se de que todos os grupos estão trabalhando da mesma forma lado a lado.
- O goleiro de arco pode usar luvas.

### Como jogar

- Uma área de corrida com duas linhas e um conjunto de balizas. Máximo de 12m de comprimento.
- Uma área de defesa com um conjunto de balizas. Máximo de 16m de comprimento.
- Uma equipe corre entre as balizas.
- Outra equipe defende com um guardião de baliza. Cada equipe de batida começa com dez corridas.
- O guardião de baliza rola a bola de 6 a 12m na área de defesa. Assim que a bola é rolada, o batedor tenta atingir a linha longe e voltar.
- O defensor corre para coletar a bola e tenta atingir os marcadores ou devolver a bola ao guardião de baliza antes que a corrida seja completada.
- O batedor muda a cada corrida e após cada batedor ter tido duas ou três tentativas, é substituído.

### Pense na INCLUSÃO

O guardião de baliza pode chamar ou bater palmas por trás dos marcadores para ajudar um jogador com deficiência visual. Um chamador em cada canto da defesa pode ajudar a guiar verbalmente o rebatedor.

### EQUIPAMENTO:

- Balizas.
- Marcadores de campo (cones).
- Bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.

## Jogo: *Elimine-os*

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Certificar-se de que o bastão entre em contato com o chão antes de atingir a linha e deslizá-lo sobre a linha da área.
- Certificar-se de que o bastão está em contato com o posto e permaneça em contato.
- Mirar a bola no guardião da baliza ou jogador da base.
- Tentar um arremesso diretamente aos marcadores.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** - Diminua a área. Jogadores com dificuldades motoras podem ser incluídos colocando-se um número de cones na área de corrida, marca-se um ponto para cada cone ultrapassado.

**T** - Rolar a bola diretamente em direção ao defensor. Correr apenas em uma direção.

**E** - Fazer um alvo maior.

**P** - Dê aos jogadores funções específicas (um defensor pode ser posicionado perto dos marcadores para receber uma bola rolada e repassá-la ao guardião da baliza ou bater em cima dos marcadores).

#### Dicas para dificultar...

**S** - Aumente a área.

**T** - Corra duas ou três vezes consecutivamente. Pegue a bola com a mão não dominante.

**E** - Faça um alvo menor.

**P** - Defensores se posicionam mais longe e só se movem quando a bola tiver parado ou após um tempo estabelecido (isso também ajuda jogadores com dificuldades motoras).

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Selecionar o arremesso mais apropriado (abaixo do braço para precisão, se perto, acima do braço para mais longe).
- Escolher correr quando for seguro.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Discutir sobre a eficácia de diferentes maneiras de apanhar a bola.
- Discutir sobre quando é melhor arremessar diretamente nos marcadores e quando é melhor arremessar para o guardião de baliza.
- Planejar práticas para melhorar o arremesso às bases ou balizas.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Monitorar o jogo em termos de intensidade (quão enérgico o sentem).
- Identificar e explicar diferenças em termos de como o exercício é sentido quando é jogado em diferentes funções.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

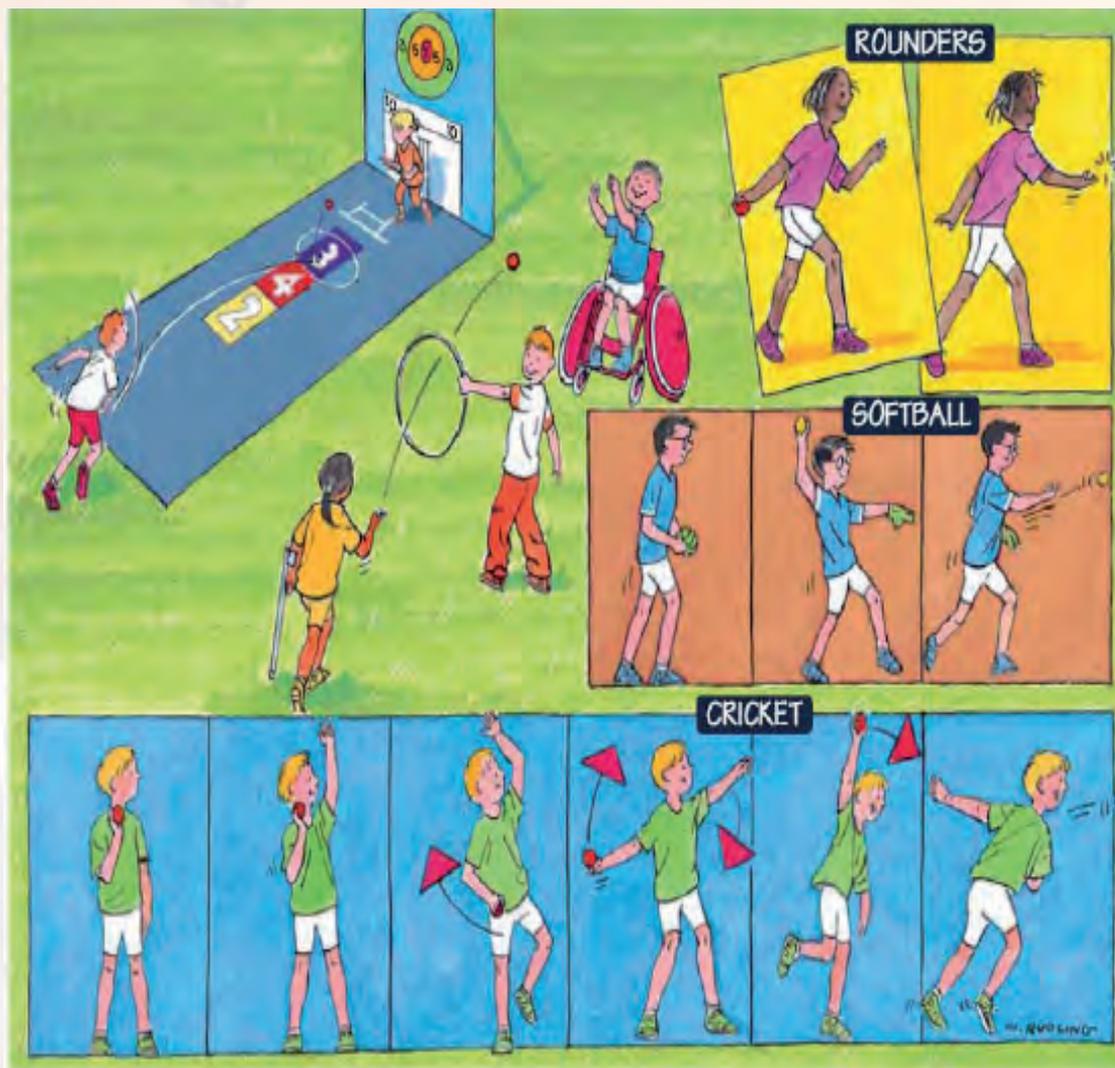
### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Resolução de problemas.
- Coletividade.
- Autodeterminação.

# JOGOS DE BATER E DE LANÇAR

## 6. Lançando e rolando a bola ao alvo



### Como jogar

#### Jogo 1:

- Pratique uma das técnicas de lançar (ilustradas), sem soltar a bola.
- Monte um conjunto de balizas e um par de cones a cerca de 10m para críquete.
- Lance para quicar uma vez, tentando atingir o alvo e os marcadores.
- Uma pessoa lança seis vezes e outra atua como guardiã da baliza, depois elas trocam.

#### Jogo 2:

- Peça a uma pessoa para ficar segurando um arco com o lançador a cerca de 5m e um guardião atrás do arco.
- Jogue da mesma forma, com o lançador tentando lançar a bola através do arco. Lembre aos jogadores as regras. A bola deve ser recebida entre os joelhos e o topo da cabeça. Certifique-se de que o arco seja segurado nessa área.
- Todos os três trocam de lugar após seis lançamentos.

### Pense na INCLUSÃO

O posicionamento do indivíduo pode ser crucial para permitir que a bola seja lançada efetivamente (sentado ou em pé, de lado ou de ângulo). Observe as habilidades funcionais do jovem e o posicione de acordo. Certifique-se de que a bola seja passada dentro das regras.

### SEGURANÇA:

- Certifique-se de que todas as crianças estejam lançando na mesma direção ou do centro para fora.

### EQUIPAMENTO:

- Bolas macias ou bolas de tênis.
- Marcadores no chão (cones, arcos).

## Jogo: Lançamento rolando a bola ao alvo

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Praticar inicialmente uma das técnicas de lançar (ilustradas) sem soltar a bola.
- Trabalhar inicialmente com alvos grandes.
- Aumentar gradualmente a distância do alvo.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** - Reduza a distância do alvo.
- T** - Use lançamentos por baixo do braço ou lance mais fraco.
- E** - Torne o alvo maior.
- P** - Use um guardião da baliza para garantir que a bola seja parada. Um chamador posicionado atrás do alvo pode ajudar jogadores com deficiências visuais.

#### Dicas para dificultar...

- S** - Aumente a distância do alvo.
- T** - Use lançamentos por cima do braço ou lance mais forte.
- E** - Torne o alvo menor.
- P** - Um colega pode dizer o tipo de lançamento exigido (quicar, reto, por cima do braço, por baixo do braço).

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Começar a variar as maneiras como lançam, utilizando direções diferentes em todos os jogos.
- Decidir onde os batedores acharão difícil rebater a bola.
- Experimentar diferentes velocidades para lançar a bola.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Discutir o desempenho do seu lançamento com o guardião da baliza.
- Experimentar diferentes velocidades de lançamento para ver qual é o mais rápido lançamento que pode ser feito de forma precisa.
- Tentar lançar rolando a bola, em um lugar, duas ou três vezes seguidas (de um lado do guardião da baliza ou perto do corpo).

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Praticar atividades de lançamento rolando como parte de um aquecimento, com controle e sem a bola.
- Explicar que articulações estão sendo mobilizadas na ação de lançar.
- Sugerir que outras articulações precisam ser mobilizadas na preparação para um jogo de bater e de lançar.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções..

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Resolução de problemas.
- Interação e cooperação.
- Coletividade.



## Jogo: Ir e voltar

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Lançar nas áreas alvo no chão.
- Tentar uma das ações apropriadas de lançamento ao alvo.
- Correr mais rápido, segurando o bastão e colocando-o no chão ou tocando no marcador corretamente.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** - Reduza as distâncias.
- T** - Permita o lançamento abaixo do quadril para desenvolver precisão.
- E** - Use uma bola mais leve que ainda desenvolva velocidade (bola de tênis).
- P** - Tenha um corredor em cada ponta.

#### Dicas para dificultar...

- S** - Aumente as distâncias.
- T** - Especifique certos alvos a serem atingidos.
- E** - Use bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.
- P** - Alguns jogadores podem correr mais longe.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Mover a bola mais rápido quando estiverem defendendo.
- Focar na precisão ao invés de na velocidade quando lançarem.
- Correr o mais rápido possível entre as bases ou marcadores.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Discutir o seu desempenho no lançamento com o guardião da baliza.
- Discutir como a bola pode ser retornada ao lançador mais rapidamente.
- Observar as corridas entre os marcadores para dizer quem é mais rápido e por que.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Descrever que partes do corpo estão sendo utilizadas nesse jogo.
- Explicar os benefícios de jogar para as articulações, os ossos e os músculos.
- Sugerir outros esportes ou atividades que produzam os mesmos benefícios.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

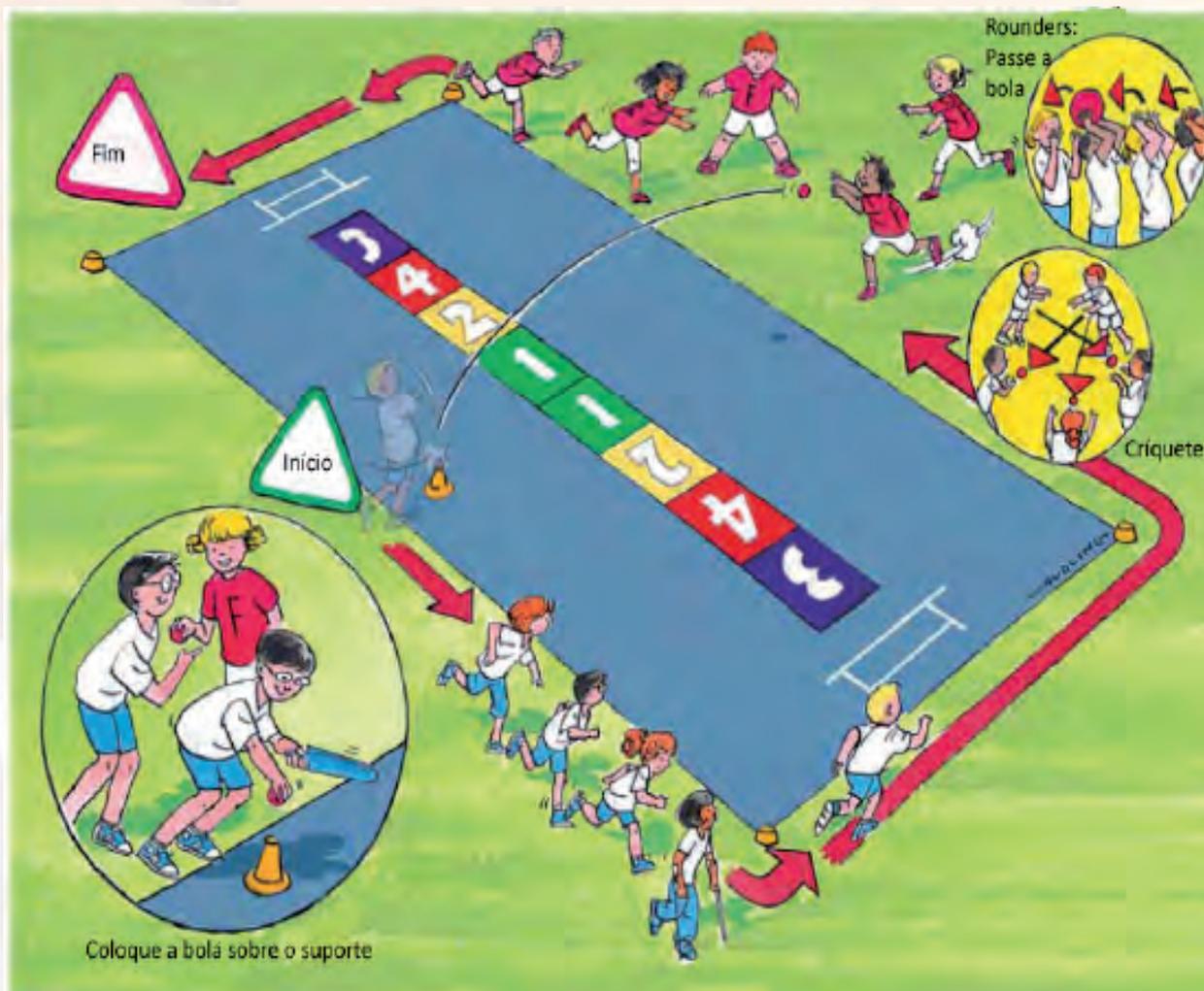
### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Organização espacial.
- Interação e cooperação.
- Autoconfiança.

# JOGOS DE BATER E DE LANÇAR

## 8. Corrente em grupo



### SEGURANÇA:

- Lance a bola do lado do ataque.
- Defensores ao menos a dez metros do batedor.
- Fique atento aos batedores correndo.

### Como jogar

- Duas equipes com cinco jogadores. Batedores e defensores.
- Larga-se a bola para o batedor, usa-se um suporte, o batedor lança a bola para ele mesmo rebater ou arremessa a bola.
- O batedor atinge a bola entre a primeira e terceira base e corre ao redor dos marcadores, seguido de todo o time de batedores.
- Um ponto para cada base passada pelos batedores.
- Defensores impedem que os batedores pontuem, defendendo a bola e jogando-a uns para os outros até que todos tenham tocado na bola.
- Quando todos os batedores tiverem feito uma corrida, trocar de funções.
- Defensores impedem que os batedores pontuem formando uma fila atrás do defensor inicial e passando a bola sobre a cabeça até o último defensor.
- O batedor não pontua se a quarta base não for tocada antes que o último defensor receba a bola.

### Pense na INCLUSÃO

Diminua a distância a ser corrida para alguns jogadores (marcar dois pontos para cada lado completado. Encoraje os defensores a dar cobertura uns aos outros).

### EQUIPAMENTO:

- Bolas.
- Marcadores de campo (cones).
- Um suporte.

## Jogo: Corrente em grupo

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Ficar lado a lado da área alvo quando batendo.
- Procurar por espaços para atingir a bola antes de bater.
- Tentar cobrir todos os espaços quando defendendo.
- Colocar seus corpos alinhados com a bola quando defendendo.
- Mostrar que estão prontos para pegar a bola.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Discutir como trabalhar melhor em equipe quando estiverem correndo.
- Discutir como melhorar sua pegada quando estiverem defendendo a bola.
- Planejar práticas de bater e defender para utilizar nesse jogo.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** - Coloque as bases mais juntas.
- T** - Defensores passam a bola de diferentes formas. Pontos duplos para jogadores inexperientes que alcançarem a base principal.
- E** - Bata a bola sobre um suporte.
- P** - Batedores correm em revezamento para um cone longe dos defensores e contam o número de corridas completas.

#### Dicas para dificultar...

- S** - Mais bases distanciadas.
- T** - Jogadores podem ser eliminados. Troque quando todos estiverem fora. Defensores pegam a bola após lançamento com uma ou duas mãos. Especifique certos alvos para serem atingidos.
- E** - Use bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.
- P** - Lance a bola para o batedor.

### 5 - TRANSCENDENDO ATIVIDADES

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Monitorar a frequência cardíaca durante este jogo.
- Identificar em que função o coração bate mais rápido e explicar o que descobriram.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Mover a bola mais rápido quando estiverem defendendo.
- Focar na precisão ao invés de na velocidade quando lançarem.
- Correr o mais rápido possível entre as bases ou marcadores.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Organização percepção espacial.
- Interação e cooperação.
- Autodeterminação.

# JOGOS DE BATER E DE LANÇAR

## 9. Ataque



### SEGURANÇA:

- Defensor a pelo menos 10m do atacante.
- Cuidado ao girar o bastão.

### Como jogar

- Duas equipes com quatro jogadores.
- Um batendo, um defendendo.
- Revezando, o time de batedores lança a bola uns para os outros.
- Atinja a bola para marcar pontos, como mostrado.
- Cada batedor tem quatro batidas.
- Podem-se ganhar pontos por boa defesa.

### Se estiver usando marcas no chão:

- Pode-se ganhar pontos se o batedor atingir um alvo.
- Defensores podem tentar atingir um alvo após defender a bola e ganhar a quantidade respectiva de pontos.

### Pense na INCLUSÃO

Use zonas na frente do batedor a distâncias diferentes como alternativa para alguns jogadores. A distância atingida determina a pontuação.

### EQUIPAMENTO:

- Bastões, bolas de plástico, tênis, bolas macias.
- Marcadores de campo. Marcas no chão.
- Use um sino ou bola com chocalho para incluir batedores com deficiências visuais.
- Um suporte.

## Jogo: Ataque

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Ficar lado a lado da área alvo quando batendo.
- Balançar o bastão para trás antes de atingirem a bola.
- Observar a bola o tempo todo.
- Rebater a bola longe dos defensores.
- Usar diferentes maneiras de rebater a bola.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** - Diminua a área.
- T** - Mude o sistema de pontuação (seis pontos sobre a linha final).
- E** - Use bolas de plástico ou de tênis.
- P** - Reduza o número de defensores.

#### Dicas para dificultar...

- S** - Aumente a área (mais ampla, mais difícil de marcar dois pontos, mais comprida, mais difícil de marcar quatro pontos).
- T** - Introduza alvos com os marcadores.
- E** - Use bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.
- P** - Aumente o número de defensores.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Discutir onde colocar os defensores.
- Mudar o sistema de pontuação e então mudar as posições de defesa apropriadamente.
- Discutir como bater e defender em certos cenários (você tem quatro bolas restantes e precisa de 14 corridas para vencer).

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Descrever a diferença entre tentar marcar o máximo de pontos a cada vez e pontuar em diferentes áreas.
- Explicar qual é a mais eficiente área de pontuação ou posição de defesa delas.

### 5 - TRANSCENDENDO ATIVIDADES

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Reconhecer e realizar atividades que aumentem a pulsação (o que gradualmente os torna mais aquecidos).
- Explicar o propósito de atividades que aumentam a pulsação.
- Explicar como elas devem se sentir após um aquecimento.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Organização espacial.
- Interação e cooperação.
- Autoconfiança e autodeterminação.



## Jogo: Correr e retorna

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Posicionar-se lado a lado da área alvo quando forem rebater.
- Balançar o bastão para trás antes de atingirem a bola, movendo a cabeça e o pé da frente na direção da bola, dando um passo na direção da batida.
- Procurar por espaços deixados na área da defesa.
- Tentar cobrir todo o espaço quando estiverem defendendo.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** - Mude a zona de segurança para mais perto do batedor. Crie um caminho seguro para um batedor com dificuldades correr, longe dos defensores.

**T** - Role bola uns para os outros quando estiverem defendendo.

**E** - Use um suporte.

**P** - Reduza o número de jogadores.

#### Dicas para dificultar...

**S** - Mude a zona de segurança para mais longe do batedor.

**T** - Arremesse de onde a bola foi coletada. Use alguém para lançar a bola e atinja-a na primeira ou na segunda quicada.

**E** - Introduza porteiros usando cones ou marcadores. Os batedores só correm quando a bola passar através de uma porteira.

**P** - Aumente o número de defensores.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Atingir a bola com precisão nos espaços.
- Tentar cobrir todo o espaço quando defendendo.
- Descobrir o arremesso favorito de um batedor e alterar a defesa adequadamente.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Mudar o sistema de pontuação e observar seu efeito no jogo.
- Descobrir a melhor maneira de pontuar e trabalhar técnicas/táticas de batida e defesa para ajudar.
- Adaptar o jogo para torná-lo mais fácil ou mais difícil.

### 5 - TRANSCENDENDO ATIVIDADES

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Explicar por que elas gostam ou não de jogar este e outros jogos de bater e de lançar.
- Sugerir maneiras alternativas de ser ativo para aqueles que não gostam de jogos de bater e de lançar.
- Explicar quando e onde elas podem participar dessas atividades e como ter acesso a oportunidades para fazê-lo.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

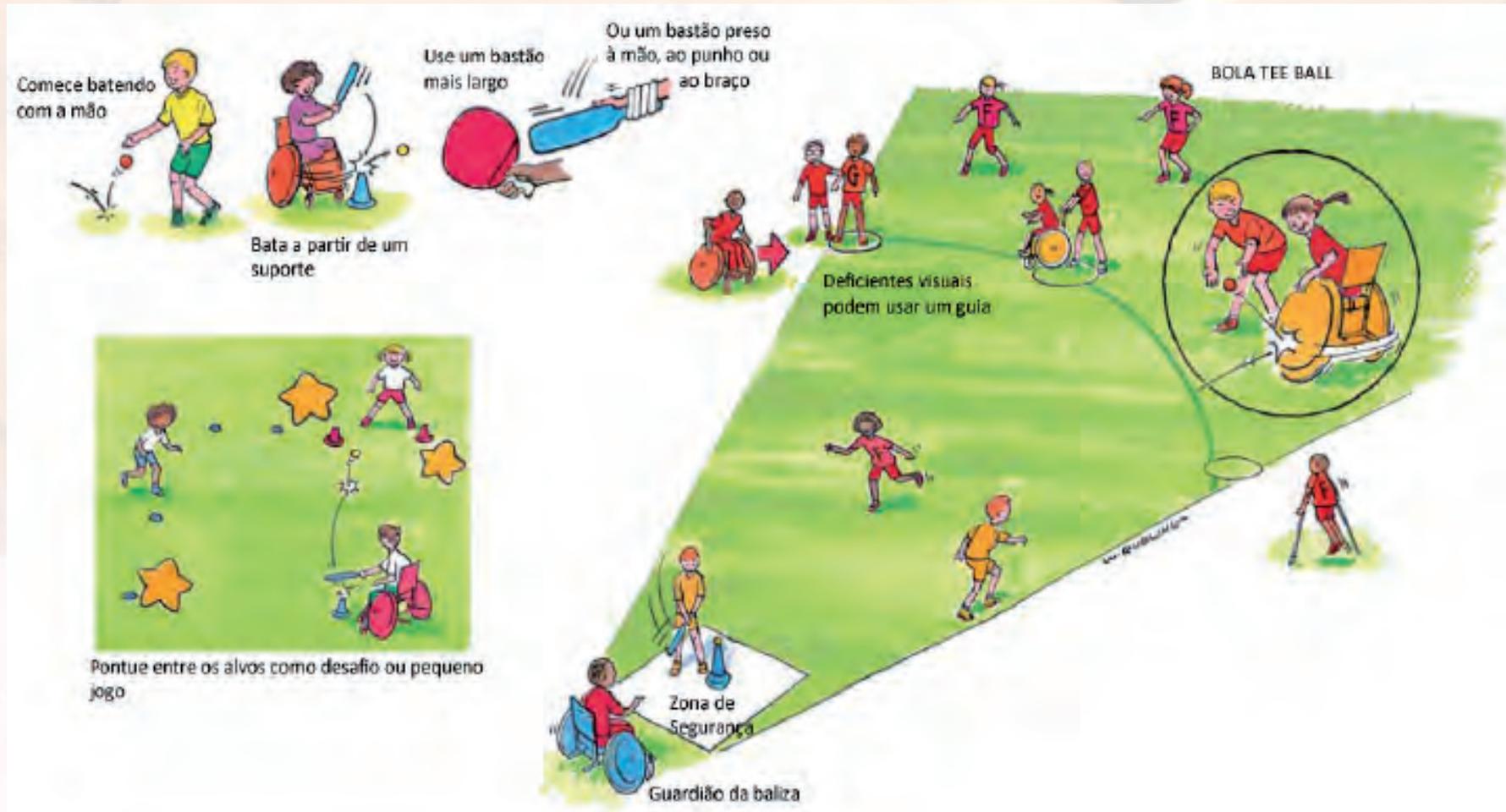
### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Organização percepção espacial.
- Interação e cooperação.
- Autodeterminação e autoconfiança.

# JOGOS DE BATER E DE LANÇAR

## 11. Incluindo jovens com necessidades especiais e com deficiências



### SEGURANÇA:

Use bolas maiores e de movimento mais lento para proporcionar mais tempo de reação. Certifique-se de que os defensores não fiquem muito perto do bateador até que o tempo de reação ao movimento da bola seja avaliado. Deixe os jogadores cientes da capacidade de movimentação dos outros. Batedores devem mover-se em direção a uma base ou baliza longe dos defensores ou dê aos bateadores um caminho seguro.

### EQUIPAMENTO:

Bastão suporte. Marcadores de piso ou marcadores de campo para as bases. Bastões de diferentes comprimentos e pesos. Raquetes e tamanhos e tipos diferentes de bolas

## Jogo: Incluindo jovens com necessidades especiais e com deficiências

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Usar uma variedade de bastões.
- Usar uma variedade de bolas.
- Praticar habilidades motoras ao redor de bases e entre balizas.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

**S** - Mude o tamanho dos alvos de pontuação para desafiar os jogadores.

**T** - Batedores podem escolher correr por um entre vários marcadores para pontuar, atribua pontuação aos marcadores de acordo com a distância. Batedores com dificuldades motoras podem pontuar arremessando a bola em zonas ou alvos. Permita que batedores usem a mão espalmada ou um bastão diferente. Combine regras de diferentes jogos para incluir diferentes habilidades.

**E** - Use bolas maiores e mais macias, que são mais seguras e fáceis de pegar. Use bolas com contraste de cores, com chocalhos ou sinos para ajudar jogadores com dificuldades visuais. Bolas menores e mais macias são mais fáceis de arremessar. Alguns jogadores podem preferir segurar o bastão com uma mão. Habilidades individuais podem precisar ser desmembradas em componentes menores (rolar a bola pelo o chão ou descendo uma rampa pode ser usado no lugar de arremessar).

**P** - Adapte as regras para dar a todos uma função válida no jogo.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Bater a bola para um espaço definido.
- Tentar e mover-se rapidamente entre as bases.
- Antecipar o movimento da bola e mover-se em sua direção.
- Fazer um alvo para defensores arremessarem a bola, para ajudá-las a mirar onde o receptor quer.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Decidir onde elas preferem atingir a bola.
- Trabalhar com um colega para inventar uma prática para ajudá-los na batida ou rolamento.
- Tentar diferentes tipos de lançamento, com lançamento (abaixo do braço ou rolando a bola em uma rampa, para ver qual é melhor).
- Tentar diferentes métodos de parar a bola para ver qual funciona melhor (utilizando um andador ou cadeira de rodas).

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Aquecer e alongar, particularmente os membros mais utilizados por elas.
- Cadenciar seus esforços durante um jogo, tentando etapas passivas e ativas até que a tolerância ao exercício aumente.
- Tomar líquidos suficientes durante as atividades, pois jovens são propensos a suar em excesso e perder saliva.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Organização percepção espacial.
- Interação e cooperação.
- Autodeterminação e autoconfiança.

# CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

## Idéias para apoiar as instruções – 1

| <b>Aquecimento</b>   | <b>Efeitos do exercício no coração</b>   | <b>Efeitos do exercício na respiração</b>   | <b>Efeitos do exercício na temperatura e na aparência</b>   |
|--|--|---|---|
| <p><b>As crianças conseguem?</b></p> <p>Desempenhar, reconhecer e explicar o propósito de uma variedade de exercícios de aquecimento?</p> <p><b>Atividades</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Exercícios de mobilidade que movimentam articulações com controle (ex. círculos com o ombro, rotação da parte superior do corpo, flexões laterais).</li><li>Atividades que aumentam a temperatura e a frequência cardíaca, similar a mudar gradualmente as marchas de um carro ou bicicleta (ex. Pegar, Vãos e chegadas, 1-2-3-4).</li><li>Alongamentos (mantidos por 6 a 10 segundos), progredindo de alongamentos no corpo todo a músculos em localizações específicas (ex. parte posterior da panturrilha, parte anterior da coxa).</li></ul> <p><b>Questões (selecione dentre as seguintes):</b></p> <p>P: Como você se sente após o aquecimento?</p> <p>R: <i>Aquecido (não sem fôlego) e pronto para a ação (não cansado)</i></p> <p>P: Qual é o propósito de mover as articulações em um aquecimento?</p> <p>R: <i>Ajudá-las a se moverem mais suavemente.</i></p> <p>P: Que atividades mobilizam articulações em sua coluna?</p> <p>R: <i>Flexões laterais, rotações da parte superior do corpo, passar a bola por baixo e por cima do corpo.</i></p> <p>P: Que atividades mobilizam as articulações dos joelhos, ombros e tornozelos?</p> <p>R: <i>Levantamento dos joelhos, círculos com os braços, corrida.</i></p> <p>P: Qual é o propósito de aumentar sua frequência cardíaca e respiratória em um aquecimento?</p> <p>R: <i>Aumentar o suprimento de oxigênio aos músculos, preparando-os para atividades energéticas.</i></p> <p>P: Quando devem ser feitos alongamentos de aquecimento?</p> <p>R: <i>Ao final de um aquecimento, quando os músculos estão aquecidos.</i></p> <p>P: Onde você pode sentir os músculos alongando?</p> <p>R: <i>As crianças identificam a localização dos músculos que estão sendo alongados.</i></p> | <p><b>As crianças conseguem?</b></p> <p>Monitorar e explicar as mudanças em sua frequência cardíaca?</p> <p>Explicar os benefícios do exercício para o coração?</p> <p><b>Atividades</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Alunos praticam jogos energéticos (ex. Corrente em grupo, Ir e voltar, Faça dez, Longe, perto e lado a lado, 3- aro-bolas, Marque em gol, Baú dos tesouros).</li><li>Alunos monitoram a frequência cardíaca antes e durante o jogo:</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- sentindo o coração com uma mão no centro do peito e descrevendo mudanças usando um gráfico de frequência cardíaca.</li></ul> <p>ou</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- contando a pulsação por dez segundos no pulso ou pescoço.</li></ul> <p><b>Questões (selecione dentre as seguintes):</b></p> <p>P: O que acontece com o seu coração quando você joga?</p> <p>R: <i>Ele bate mais rápido.</i></p> <p>P: Como você pode monitorar sua frequência cardíaca antes de jogar e durante o jogo?</p> <p>R: <i>Alunos demonstram como isso pode ser feito.</i></p> <p>P: De que precisamos para produzir energia?</p> <p>R: <i>Comida e oxigênio.</i></p> <p>P: Como comida e oxigênio alcançam os músculos?</p> <p>R: <i>Através do sangue.</i></p> <p>P: O que bombeia o sangue pelo corpo?</p> <p>R: <i>O coração.</i></p> <p>P: O que acontece com o seu coração quando você joga jogos energéticos?</p> <p>R: <i>O coração bate mais rápido para transportar comida e oxigênio suficientes para os músculos fazerem energia.</i></p> <p>P: O que acontece com os músculos se formos ativos todos os dias?</p> <p>R: <i>Eles ficam fortes e conseguem trabalhar mais sem se cansarem.</i></p> <p>P: O coração é um músculo – o que acontece com o coração se jogarmos frequentemente?</p> <p>R: <i>Ele vai ficar mais forte e mais capaz de bombear oxigênio para o corpo a cada batida.</i></p> | <p><b>As crianças conseguem?</b></p> <p>Explicar porque a frequência e a profundidade da respiração aumentam durante o exercício?</p> <p><b>Atividades</b></p> <p>Alunos praticam jogos energéticos (ex. Corrente em grupo, Ir e voltar, Faça dez, Longe, perto e lado a lado, 3- aro-bolas, Marque em gol, Baú dos tesouros).</p> <p>Alunos monitoram a respiração antes e durante os jogos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- colocando uma mão no abdome e outra no peito e sentindo o peito subir e descer.</li></ul> <p>Alunos descrevem a frequência e a profundidade de sua respiração, utilizando o gráfico de respiração.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- usando a mesma técnica, contam o número de respirações em 20 segundos (elevação e descida do peito = uma respiração).</li></ul> <p><b>Questões (selecione dentre as seguintes):</b></p> <p>P: O que acontece com sua respiração quando você joga?</p> <p>R: <i>Ela se torna mais rápida e profunda.</i></p> <p>P: Como você pode monitorar sua respiração?</p> <p>R: <i>Alunos demonstram como isso pode ser feito.</i></p> <p>P: O que os seus músculos utilizam enquanto você está jogando?</p> <p>R: <i>Energia.</i></p> <p>P: De que precisamos para produzir energia?</p> <p>R: <i>Comida e oxigênio.</i></p> <p>P: Como levamos oxigênio ao nosso corpo?</p> <p>R: <i>Através da respiração.</i></p> <p>P: O que acontecerá com a frequência da sua respiração quando você estiver praticando jogos energéticos?</p> <p>R: <i>Ela ficará mais rápida e mais profunda para suprir o trabalho dos músculos com oxigênio suficiente para produzir a energia necessária.</i></p> | <p><b>As crianças conseguem?</b></p> <p>Explicar as mudanças de temperatura e de aparência durante o exercício?</p> <p><b>Atividades</b></p> <p>Alunos praticam jogos energéticos. (ex. Corrente em grupo, Ir e voltar, Faça dez, Longe, perto e lado a lado, 3- aro-bolas, Marque em gol, Baú dos tesouros).</p> <p>Alunos monitoram a temperatura e a aparência antes e durante o jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- colocando uma mão na testa.</li></ul> <p>ou</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- pedindo ao colega para observar seu rosto.</li></ul> <p><b>Questões (selecione dentre as seguintes):</b></p> <p>P: O que acontece com sua aparência e sua temperatura quando você joga?</p> <p>R: <i>A temperatura aumenta, a pele se torna úmida e pegajosa e algumas pessoas ficam coradas.</i></p> <p>P: Como você pode monitorar sua temperatura e aparência?</p> <p>R: <i>Alunos demonstram como isso pode ser feito.</i></p> <p>P: Quando jogamos, os músculos produzem energia como calor. Como isso é liberado do corpo?</p> <p>R: <i>Através da pele.</i></p> <p>P: Porque a pele fica úmida?</p> <p>R: <i>É a maneira como o corpo evita o superaquecimento – a pele úmida esfria rapidamente.</i></p> <p>P: Porque algumas pessoas ficam coradas?</p> <p>R: <i>Os vasos sanguíneos ficam mais largos e perto da superfície da pele para liberar calor.</i></p> |

# Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde

## Idéias para apoiar as instruções – 2

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <p><b>Monitorando a intensidade das atividades</b><br/><b>As crianças conseguem?</b></p> <p>Monitorar a intensidade de diferentes jogos ou funções em um jogo e explique os benefícios para a saúde de jogar?</p> <p><b>Atividades</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alunos participam em diferentes jogos ou funções em um jogo, algumas são mais energéticas que as outras.</li><li>• Alunos utilizam a escala 'como sinto esse exercício' para descrever a intensidade de diferentes jogos/funções.</li><li>• Alunos monitoram seu envolvimento em atividades físicas durante o período de algumas semanas. Quais atividades, por quanto tempo elas são jogadas e como cada uma delas é sentida.</li></ul> <p><b>Questões</b> (selecione dentre as seguintes):<br/><i>P: Porque seu coração bate mais rápido em alguns jogos/funções?</i><br/><i>R: Alguns jogos/funções são mais energéticos do que outro(a)s.</i><br/><i>P: Quais jogos/funções você sente que são mais energéticos? Porque você acha que isso acontece?</i><br/><i>R: As crianças vão citar jogos/funções que envolvam correr, pular e esquivar-se durante certo período de tempo como sendo mais energéticos. O quanto um jogo é sentido como energético pode variar, dependendo do nível de habilidades do aluno.</i><br/><i>P: Recomenda-se que jovens devem realizar pelo menos uma hora de atividade física moderada (energética) por dia. Como jogar pode ajudá-lo alcançar esse objetivo?</i><br/><i>R: Jogos são energéticos, estimulantes e interessantes. Jogar pode envolver atividades energéticas por longos períodos de tempo.</i></p> | <p><b>Benefícios de jogar para a saúde</b><br/><b>As crianças conseguem?</b></p> <p>Explicar os benefícios de jogar?</p> <p><b>Atividades</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alunos participam de uma variedade de jogos:<ul style="list-style-type: none"><li>- jogos de equipe (ex. Ataque, Correr e retornar, 2 x 2, Jogadas confiáveis, Cinco, Marque em gol).</li><li>- jogos individuais (ex. Arremesso ao alvo, Saque, Portal).</li></ul></li><li>• Alunos monitoram como jogar faz as pessoas se sentirem, através de:<ul style="list-style-type: none"><li>- discussões sobre as questões abaixo.</li><li>- observações da expressão facial dos outros.</li></ul></li></ul> <p><b>Questões</b> (selecione dentre as seguintes):<br/><i>P: Porque as pessoas jogam?</i><br/><i>R: Para estar com os amigos, para competir, para se desafiar, para se divertir.</i><br/><i>P: Que humores/sentimentos você observou na expressão facial dos outros?</i><br/><i>R: Excitação, concentração, determinação, alegria, satisfação, felicidade.</i><br/><i>P: Como esses humores/sentimentos ajudam as pessoas a serem saudáveis?</i><br/><i>R: Ser saudável é mais do que apenas ter um corpo saudável. Ser saudável envolve pessoas que encontram uma forma de relaxar, se divertir e sentir-se bem quanto a elas mesmas. Algumas pessoas encontram esses benefícios à saúde jogando.</i></p> | <p><b>Ser ativo fora da escola</b><br/><b>As crianças conseguem?</b></p> <p>Encontrar oportunidades para jogar dentro e fora das aulas?</p> <p><b>Atividades</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alunos participam de uma variedade de jogos. O professor discute com os alunos sobre quando e onde eles podem jogar nas aulas, em casa e na comunidade.</li><li>• Alunos desenham um quadro de avisos 'Vamos ser ativos' para compartilhar informações sobre esportes e atividades físicas que podem ser praticadas no dia a dia.</li></ul> <p><b>Questões</b> (selecione dentre as seguintes):<br/><i>P: Que jogos podem ser jogados na hora do recreio da escola, em casa, na comunidade?</i><br/><i>R: Quem é membro de um clube de jogos dentro ou fora da escola?</i><br/><i>P: Como e porque você se tornou membro?</i><br/><i>R: Qual é o propósito do clube?</i><br/><i>P: Como você pode alcançar isso?</i><br/><i>R: Quanto custa?</i><br/><i>P: O que você gosta no clube?</i><br/><i>R: Como outros podem se tornar membros?</i></p> | <p><b>Resfriamento</b><br/><b>As crianças conseguem?</b></p> <p>Realizar, reconhecer e explicar o propósito de uma variedade de exercícios de relaxamento?</p> <p><b>Atividades</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Atividades de diminuição da pulsação que gradualmente ajudam o coração e os pulmões a se recuperarem (ex. Pegar, Ataque, Jogadas confiáveis, 1-2-3-4).</li><li>• Alongamentos, progredindo de alongamentos no corpo todo a músculos em localizações específicas (ex. panturrilha, parte anterior da coxa).</li></ul> <p><b>Questões</b> (selecione dentre as seguintes):<br/><i>P: Como você se sente após um resfriamento?</i><br/><i>R: De volta ao normal (não sem fôlego ou muito quente).</i><br/><i>P: O que acontece com sua frequência cardíaca e respiratória durante um resfriamento?</i><br/><i>R: Elas se recuperam gradualmente.</i><br/><i>P: Que jogos ou atividades são adequados para um resfriamento?</i><br/><i>R: Quicar uma bola devagar, correr devagar, caminhar, alongamentos.</i><br/><i>P: Qual é o propósito de alongamentos de resfriamento?</i><br/><i>R: Prevenir que os músculos fiquem rígidos e doloridos.</i><br/><i>P: Quando se devem realizar alongamentos?</i><br/><i>R: Alongamentos devem ser realizados apenas quando os músculos estiverem aquecidos.</i><br/><i>P: Onde você pode sentir os músculos alongando em seu corpo?</i><br/><i>R: As crianças identificam a localização dos músculos que sendo alongados.</i></p> |
|--|---|---|---|



Acesse: [www.esporte.gov.br/segundotempo](http://www.esporte.gov.br/segundotempo)



Ministério da  
Educação

Ministério do  
Esporte

