

O esporte no PST: estímulo e prática prazerosa para um futuro esportivo emancipado



O Esporte como meio pedagógico.....



Perguntas que definem o método:

- Incidental ou informal



- Intencional ou formal



- Capacidade de assimilação do ser humano
- O homem assimila do que ele:

Ouve		20%
Vê		30%
Diz (ele próprio diz)		75%
Faz (ele próprio faz)		90%

Perspectivas pedagógicas *Ensinar:*

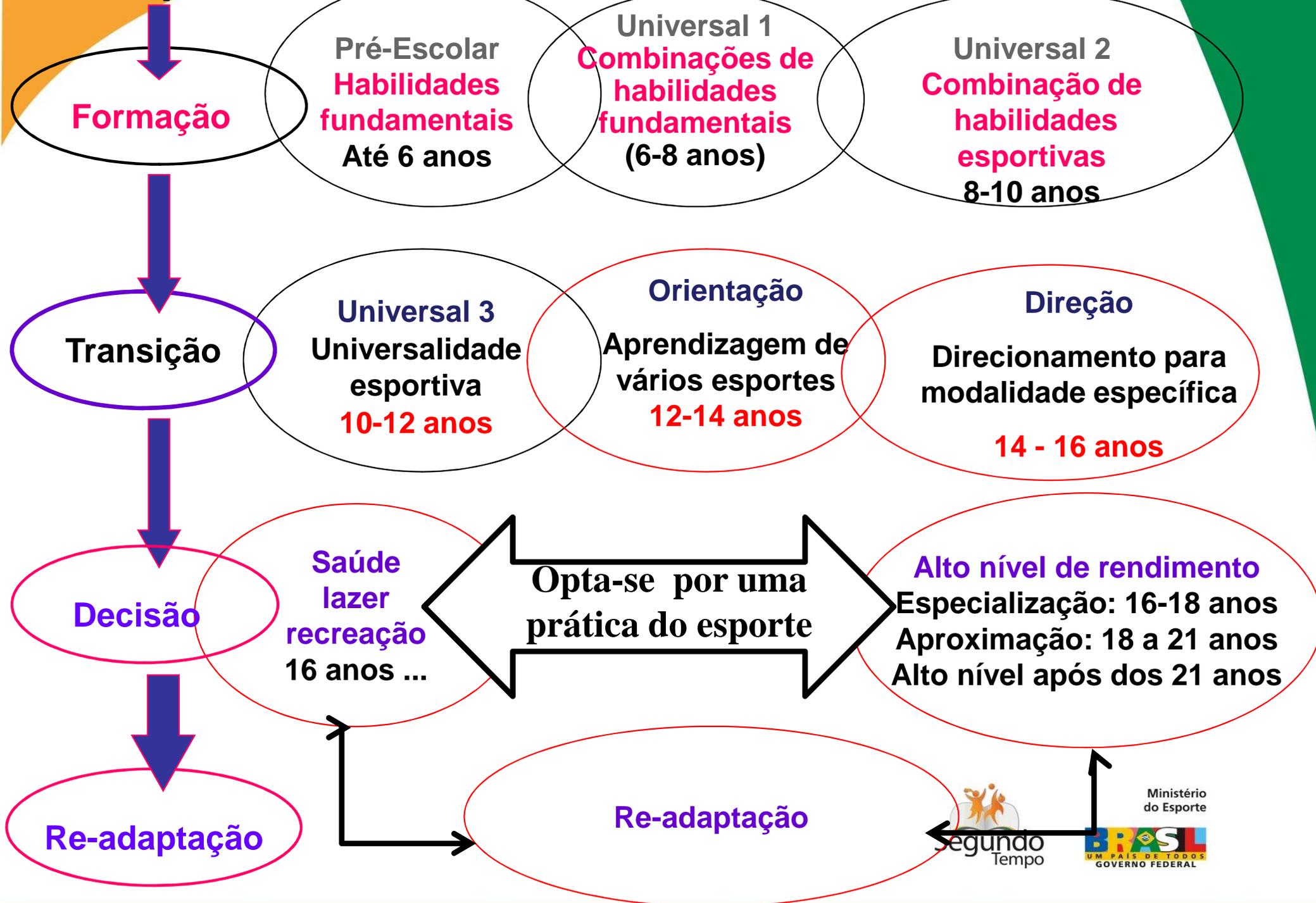
O esporte

**Sobre o
Esporte**

**Através do
Esporte**

Etapas

FASES do SADE



Fases sensíveis do desenvolvimento psico- motor (MARTIN, 1991)

Idade		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Capacidades coordenativas	Capacidade de aprendizagem motora											
	Capacidade de diferenciação											
	Reação ótica-acústica											
	Orientação espacial											
	Ritmo											
	Equilíbrio											
Capacidades cognitivas	Capacidades cognitivas											
	Motivação de aprendizagem											

Processos metodológicos para o desenvolvimento das habilidades:

- **Do fácil para o difícil;**
- **Do simples para o complexo;**
- **Do conhecido para o novo;**
- **Da percepção geral para específica.**

Parâmetros comuns dos jogos esportivos

- **Bola,**
- **Espaço ou campo de jogo,**
- **Objetivo do jogo (gol/ponto),**
- **Colegas e adversários;**
- **Regras do jogo e arbitragem.**

Bayer, 1986; Graça ; Oliveira, 1995; Greco, 1995;
Greco; Benda, 1998 e 2006; Greco; Silva (2008).

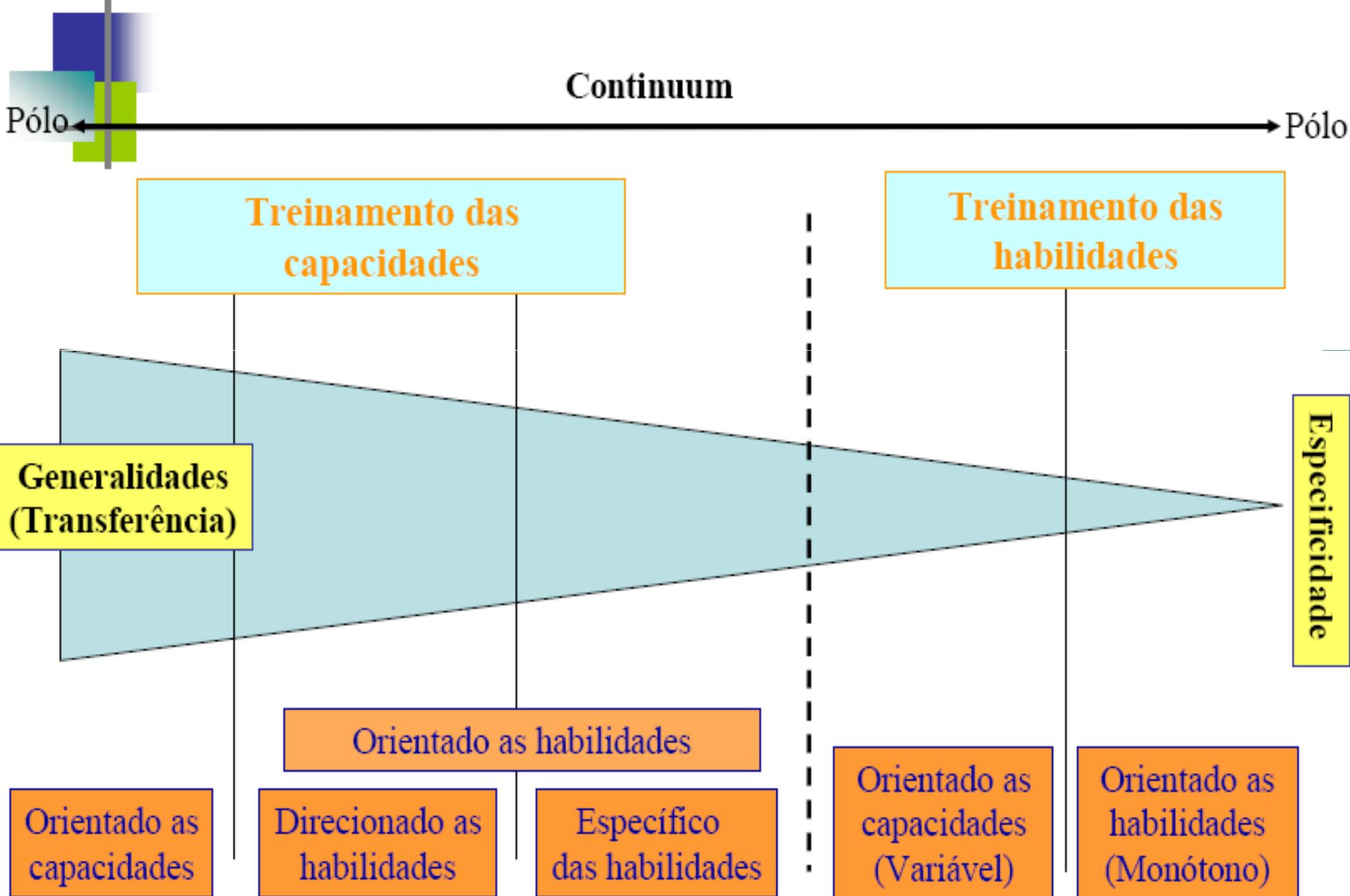


A combinação de habilidades deve propiciar a:

Consciência de
Movimento

Espaço

Tempo



O treinamento da coordenação entre pólos generalidades x especificidade.
 (ROSTOCK; ZIMMERMANN, 1997.)

Da aprendizagem motora ao treinamento técnico

- É importante trabalhar o mesmo exercício com:



Mãos



Pés



Bastões/raquetes

Ações do jogo:

O Que Fazer?

Como Fazer?

Compreensão

Execução

Tática

Técnica

Ministério
do Esporte

Capacidades coordenativas

Condução de movimentos

Adaptação de movimentos

Acoplamento

Diferenciação

Equilíbrio

Orientação

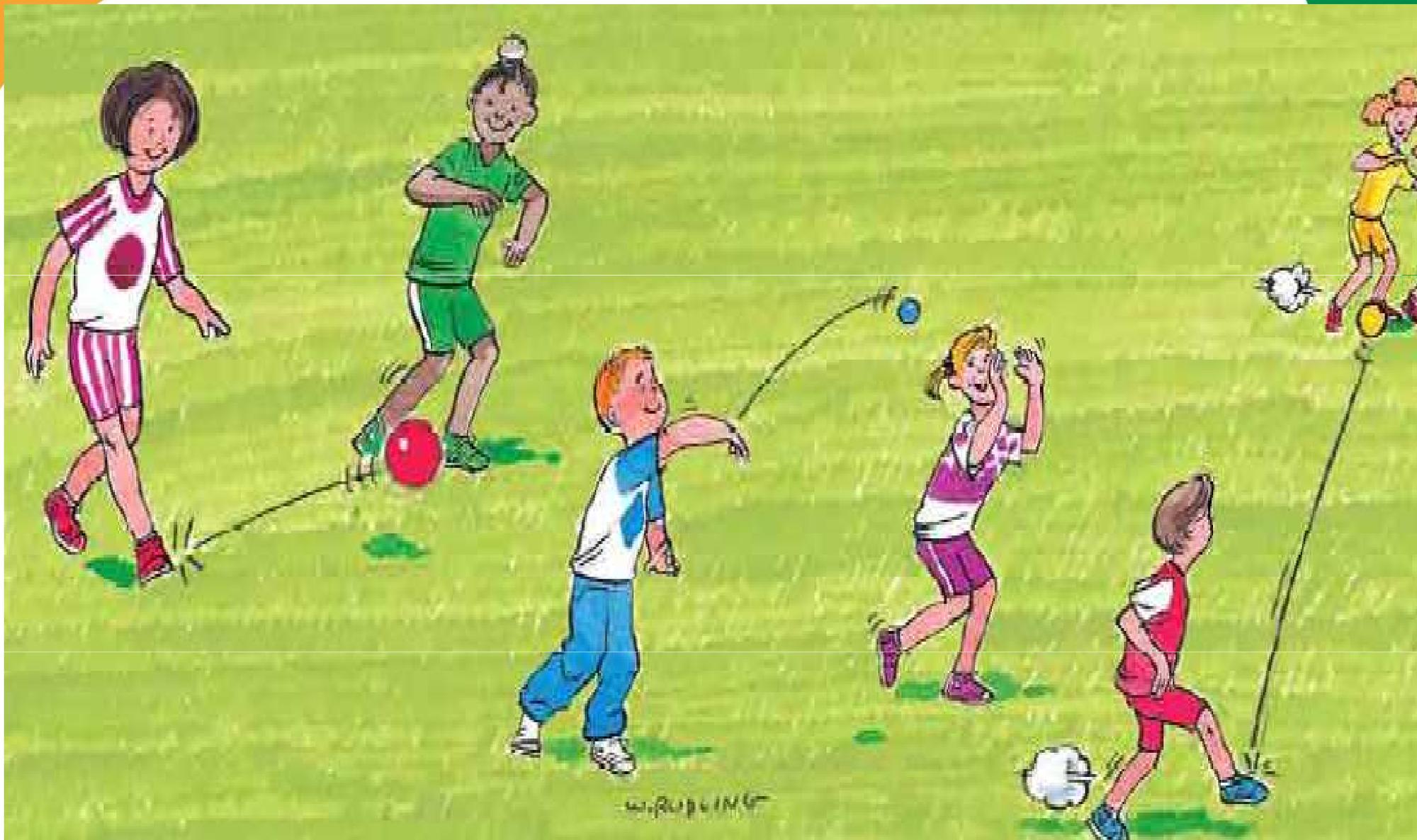
Ritmo

Reação

Mudança de direção

Como treinar

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



Acertar o alvo



Transportar a bola para o objetivo



Jogo Coletivo



Reconhecer espaços

Criar Superioridade Numérica



Superar Adversários



Ministério do Esporte



Estruturas Funcionais

- 1 x 1 Igualdade
- 2 x 1 Superioridade
- 2 x 2 + 1 Coringa



X



segundo
Tempo

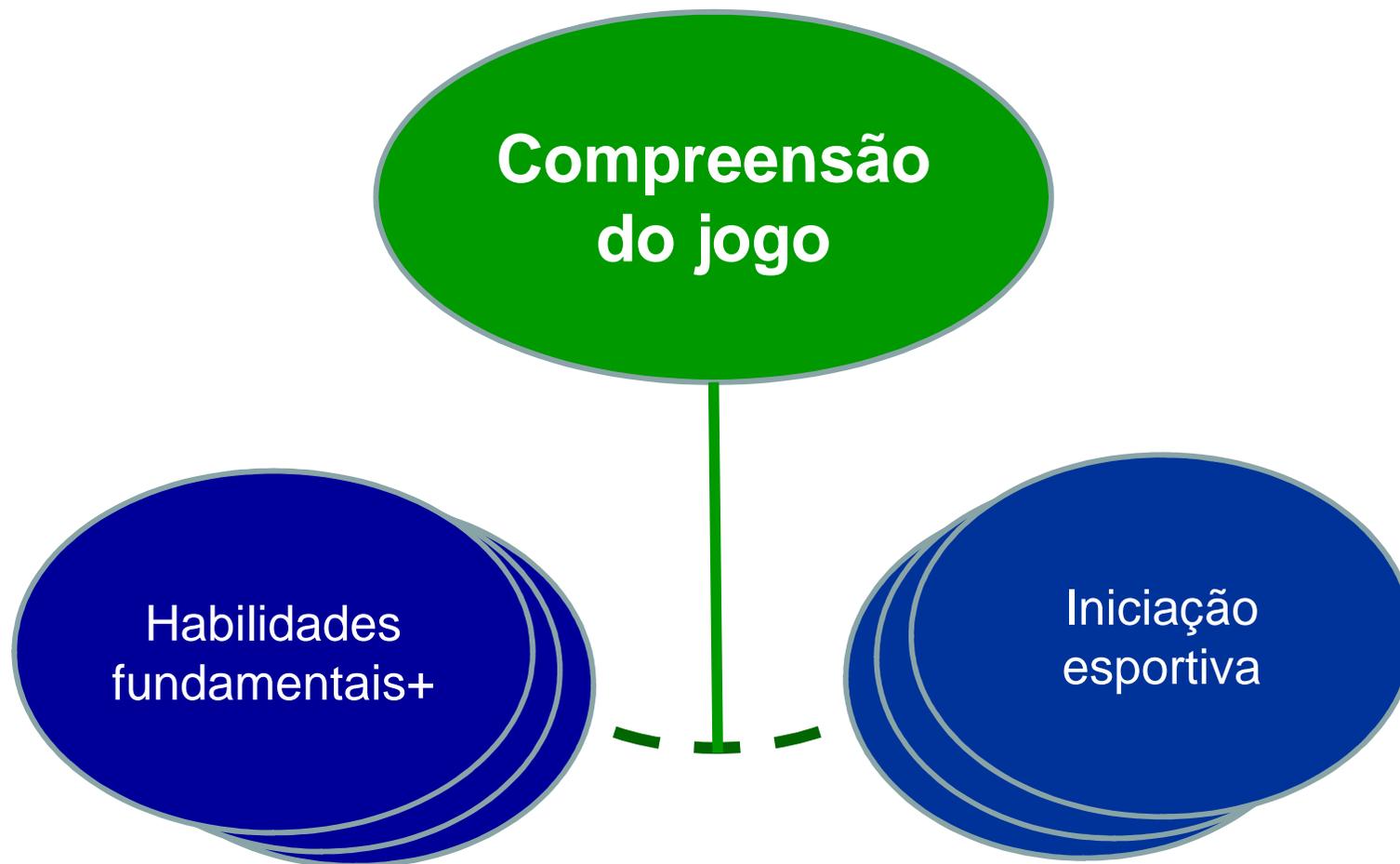
UM PAÍS DE TODOS
GOVERNO FEDERAL

Caderno de Apoio Pedagógico

**Planos elaborados junto ao projeto da Youth Sport Trust, por meio da parceria com o Conselho Britânico.*

**Vincula-se ao Programa Inspiração Internacional dos Jogos de Londres 2012, de apoio as atividades esportivas e recreativas de formação.*

O que propõe:



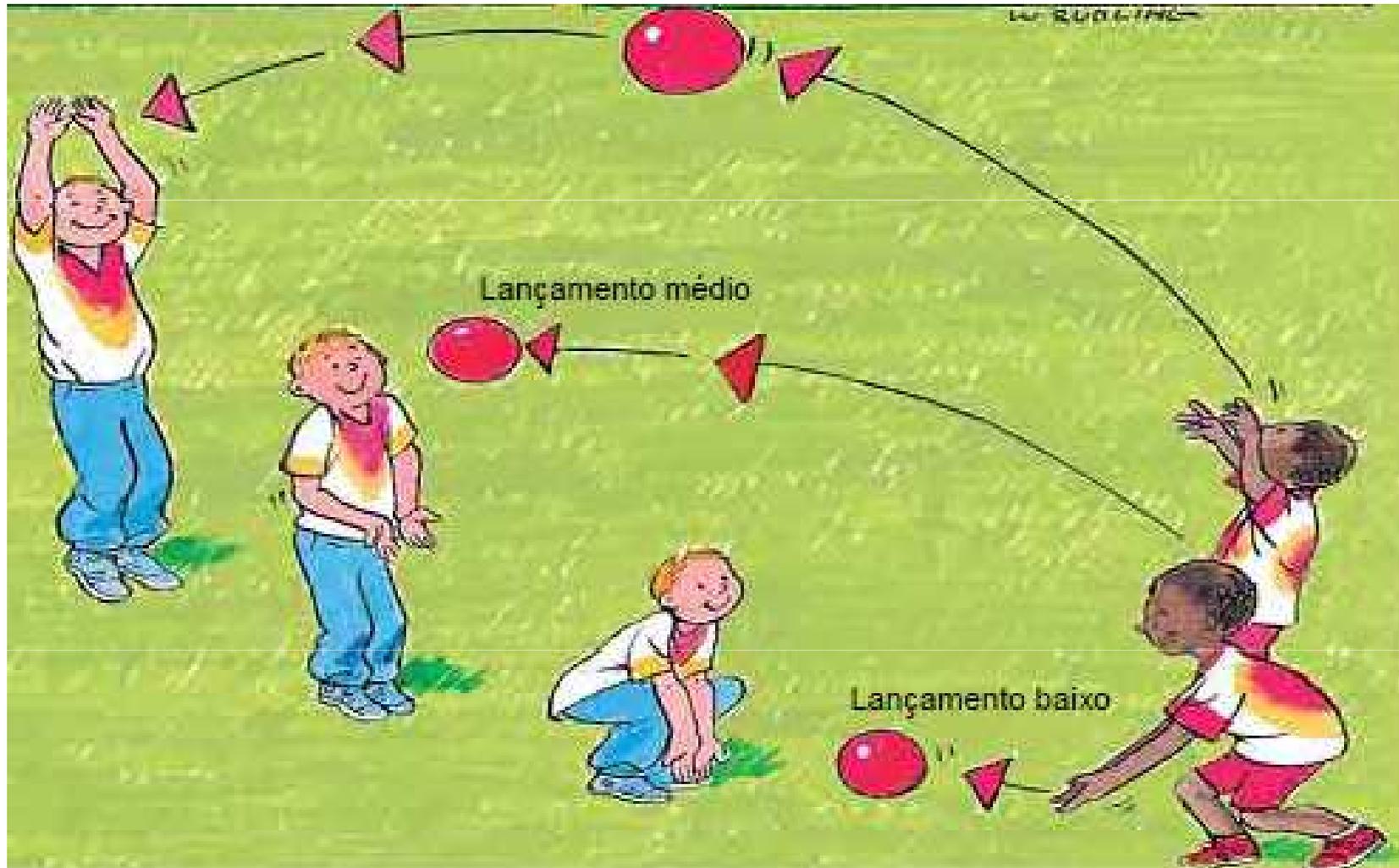
Habilidades +:

- 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***

Aplicação em jogos:

Invasão		Rede e parede	
Ataque	Defesa	Ataque	Defesa
Manutenção da posse de bola	Defendendo o espaço	Promovendo o ataque criando espaço no lado oponente	Defendendo o seu espaço
Atacando a meta	Defendendo a meta	Pressionando o ponto	Defendendo contra um ataque
Usando espaço para atacar	Tomando a bola		

O Caderno de Apoio Pedagógico Recepção



O Caderno de Apoio Pedagógico Recepção



O Caderno de Apoio Pedagógico 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).

O Caderno de Apoio Pedagógico

Recepção

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.

O Caderno de Apoio Pedagógico

Recepção

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.

O Caderno de Apoio Pedagógico Recepção

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.

O Caderno de Apoio Pedagógico 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.

O Caderno de Apoio Pedagógico Recepção

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.

O Caderno de Apoio Pedagógico Recepção

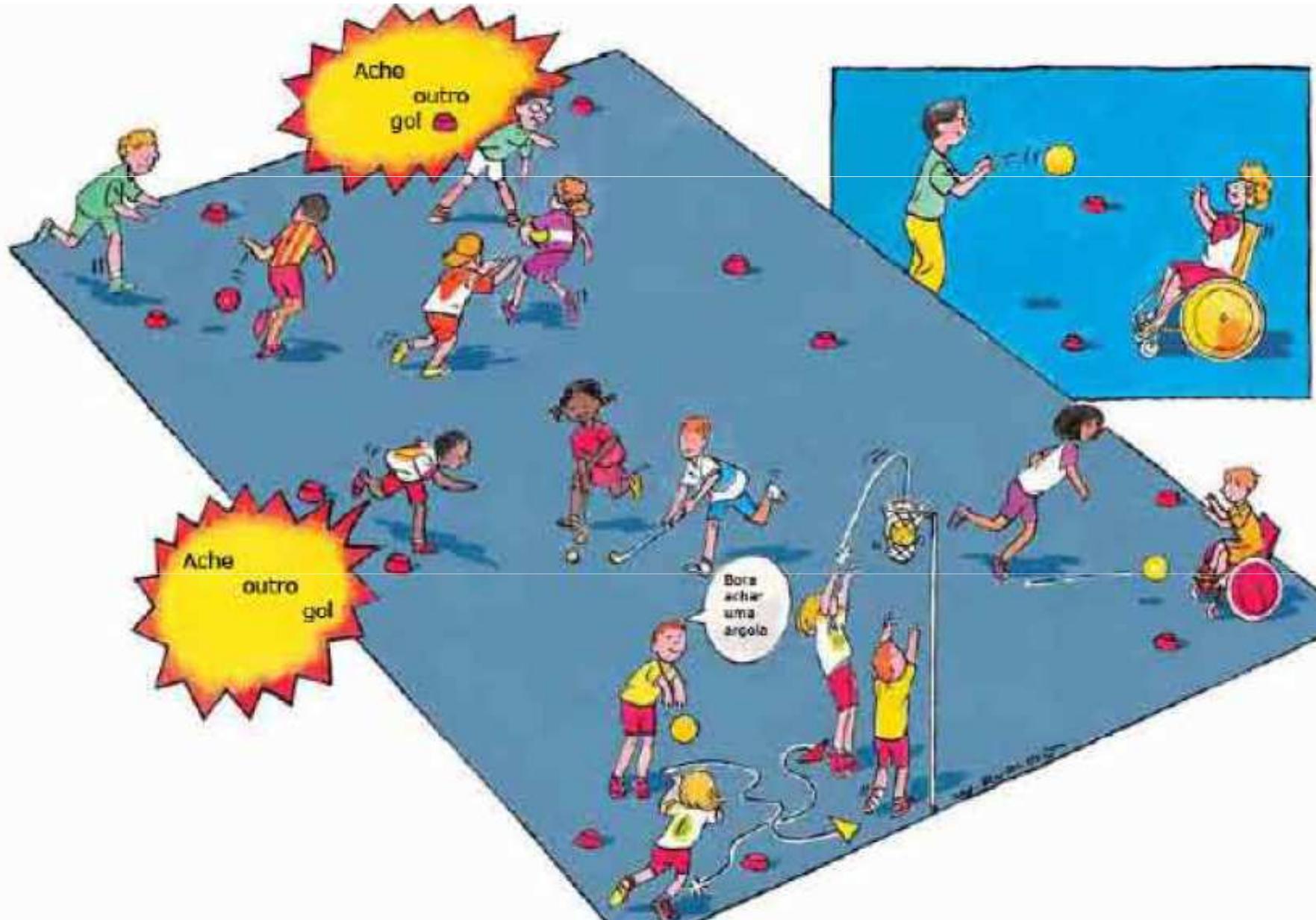
7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

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.

O Caderno de Apoio Pedagógico

Jogo de Invasão – “Ache um gol”







O Caderno de Apoio Pedagógico *Jogo de Invasão – “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.

O Caderno de Apoio Pedagógico

Jogo de Invasão – “Ache um gol”

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/metras.

P – Um jogador sentado pode jogar através de dois ou mais gols/metras enquanto outro jogador se move atrás dos gols/metras 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/metras.

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

O Caderno de Apoio Pedagógico

Jogo de Invasão – “Ache um gol”

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Usar uma velocidade apropriada para passar entre os gols/metras.
- 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.

O Caderno de Apoio Pedagógico

Jogo de Invasão – “Ache um gol”

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Planejar o melhor caminho antes de começar.
- Atravessar os gols/metras 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.

O Caderno de Apoio Pedagógico *Jogo de Invasão – “Ache um gol”*

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.

O Caderno de Apoio Pedagógico

Jogo de Invasão – “Ache um gol”

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.

O Caderno de Apoio Pedagógico Jogo de Invasão – “Ache um gol”

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

Estimule as crianças a falar sobre:

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

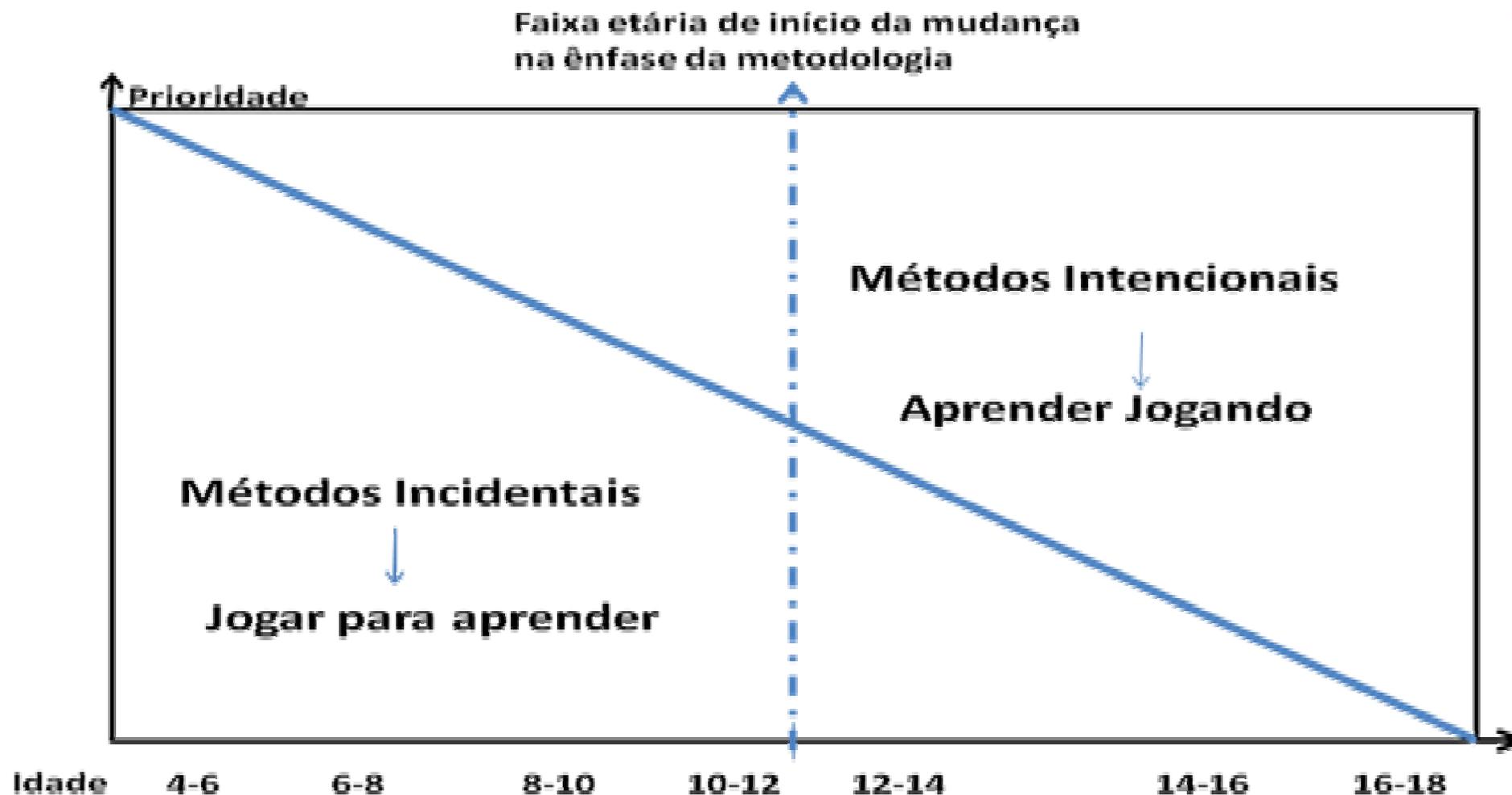
Como planejar sua aula:



	aula 1	aula 2	aula 3	aula 4	aula 5	...
Habilidades de:						
Lançamento Rolamento / Arremesso						
Lançamento Chute / Batida	x					
Lançamento Pontaria						
Recepção						
Controle	x					
Lançamento e Recepção em Movimento						
Estruturas Funcionais						
1 x 1	x					
2 x 1						
2 x 2.....						
Capacidades Coordenativas						
pressão de tempo						
pressão de organização						
Jogos						
De Invasão						
De Rede e Parede						
De Campo	x					
De Pontos						

	aula 1	aula 2	aula 3	aula 4	aula 5	...
Capacidades Táticas Básicas						
Acertar o alvo						
Transportar a bola ao objetivo						
Tirar vantagem tática no jogo						
Jogo coletivo						
Reconhecer espaços	x					
Superar o adversário						
Oferecer-se e orientar-se						
Futebol						
Fundamentos técnicos						
passê	x					
chute						
Fundamentos táticos						
tabela						
cruzamento						
Capacidades físicas						
força						
resistência						

Métodos do ensino dos esportes



Muito obrigada!

Layla Aburachid

lagusmar@ig.com.br

