
**ENSINO
FUNDAMENTAL
– 8º E 9º ANO –
EDUCAÇÃO FÍSICA
VOLUME ÚNICO**

Apostila do 8º ano do Ensino Fundamental, escrita pelo Instituto São Carlos Borromeu. O conteúdo é indicado para estudo individual domiciliar, apoio escolar ou como material didático escolar.



EDUCAÇÃO FÍSICA



AULA 03



s bons hábitos nos levam a agir de acordo com a vontade de Deus e a buscar a perfeição em nossa relação com Ele e com os outros através das virtudes!

Fale e oriente o aluno sobre o *Fair play*, que é um termo que se refere a um comportamento ético e respeitoso no esporte, onde os participantes jogam de forma justa, respeitando as regras, oponentes e árbitros. Isso inclui evitar trapações, ser honesto, ter espírito esportivo e aceitar tanto a vitória quanto a derrota com dignidade.

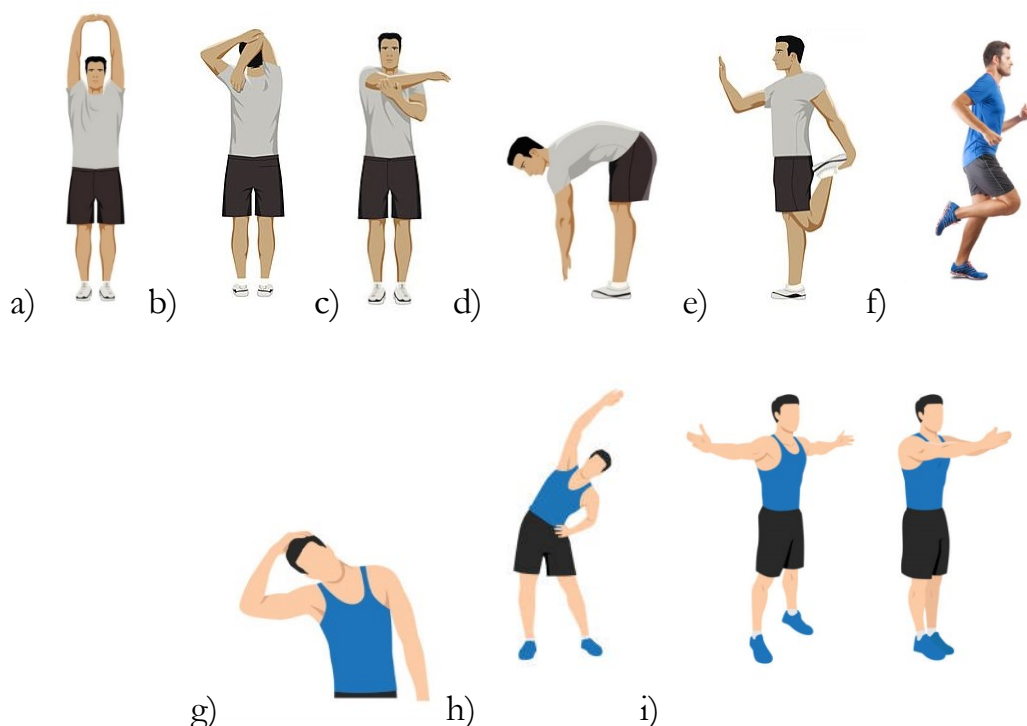
ALONGAMENTO E AQUECIMENTO

Preparação para ouvir, silenciar-se e entender as atividades da aula.

Repetiremos os exercícios realizados na aula anterior (a, b, c, d, e, f, g), para que eles se tornem naturais no início das atividades, e acrescentaremos mais dois (h, i). **Importante ter clareza de que este momento é uma preparação não apenas do corpo, mas de estar atento às atividades.**

- a. braços acima da cabeça espreguiçando, contando até 10;
- b. flexionar o braço atrás da cabeça, segurando o cotovelo com a outra mão, contando até 10 e repetindo com o outro braço;
- c. flexionar o braço à frente do tronco, segurando o cotovelo com a outra mão, contando até 10 e repetindo com o outro braço;
- d. pernas e joelhos estendidos e pés juntos tentando tocá-los, contando até 10;
- e. flexionar os joelhos e segurar a ponta do pé mantendo o equilíbrio, contando até 10 e repetindo com a outra perna;
- f. faça uma corrida leve por aproximadamente 5 minutos. Aproveite para observar a marcha do aluno e a postura se estão corretas, fazendo ajustes caso necessário. Pode deixar este exercício por último (Imagens na Aula 1).
- g. Flexionar o pescoço para um dos lados com a ajuda da mão contando até 10 e repetindo do outro lado. (Imagens nas Aulas 1 e 2)
- h. com os pés afastados e as pernas estendidas, flexionar o corpo na lateral com o braço estendido ao lado da cabeça, contando até 10, e repetir do outro lado;

i. abrir e fechar os braços elevados na altura dos ombros 10 vezes.

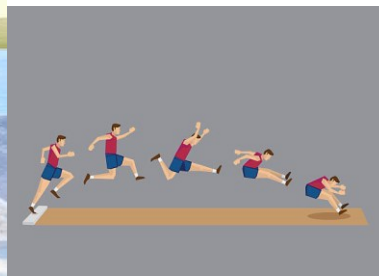


SALTOS: SALTO EM DISTÂNCIA E SALTO EM ALTURA

No atletismo, os saltos são provas em que os atletas tentam alcançar a maior distância ou altura possível em um salto. Existem diferentes tipos de saltos, como o salto em distância, salto triplo, salto em altura e salto com vara. Cada um tem suas próprias regras e técnicas específicas. O salto em distância consiste em correr em uma pista e saltar o mais longe possível a partir de uma marca. O salto triplo é semelhante, mas o atleta realiza três saltos consecutivos antes de aterrissar. O salto em altura envolve o atleta tentando ultrapassar uma barra suspensa sem derrubá-la. Já o salto com vara é onde o atleta utiliza uma vara flexível para impulsionar-se sobre uma barra elevada.

SALTO EM DISTÂNCIA

O atleta corre numa pista de no mínimo 40 m, e deve efetuar o salto antes de uma tábua de 20 cm de largura. Ao cair na areia, é feita a medição da distância obtida da tábua até a marca mais próxima de onde o atleta tocou. Vence o atleta que conseguiu o salto com a maior distância.



SALTO EM ALTURA

O atleta tenta ultrapassar uma barra suspensa sem derrubá-la. O atleta corre em direção à barra e realiza um salto vertical, utilizando uma técnica chamada "Fosbury Flop" ou "Rolamento Ventral" para passar por cima da barra de costas. O objetivo é alcançar a maior altura possível. Se a barra for derrubada, o atleta tem direito a mais duas tentativas. A altura alcançada pelo atleta é medida e utilizada para determinar a classificação na competição.



SALTANDO

3.1. Organize o espaço para realizar o salto em distância caindo em uma superfície de areia, grama ou colchão. Marque uma linha de 20 cm (tábua) que servirá de marcação para que o aluno salte antes dela. Caso pise à frente da marca, o salto não valerá. Anote as maiores distâncias de cada um, de pelo menos 3 saltos e organize uma classificação das maiores distâncias. Os 3 primeiros serão os vencedores.



3.2. Organize o espaço para realizar o salto em altura. Coloque um obstáculo que dê para aumentar a altura gradativamente. Ex.: cadeiras e cabo de vassoura, corda, cones e corda, 2 crianças segurando uma corda ou um elástico, etc. Após cada um realizar no mínimo 3 saltos, organize uma classificação dos saltos mais altos. Os 3 primeiros serão os vencedores.



Variações: Os saltos podem ser por equipes. A marca do salto de um jogador será o ponto de partida do próximo, ou soma-se as distâncias da equipe. Aquela que tiver a maior distância, somando os saltos de todos, vencerá.

Após os saltos, converse com o aluno sobre a *determinação* e sobre a *autoconfiança* novamente, para que ele reflita sobre a sua própria prática dando exemplos concretos que aconteceram durante os saltos, entre outras atitudes positivas e negativas, principalmente sobre o *Fair play*.

Dicas importantes: O educador, deve estar atento a todo momento para quaisquer dificuldades durante as atividades. Incentive o aluno a buscar a superação de suas marcas, elogie atitudes positivas, como a empatia e o respeito, promovendo a reflexão sobre erros e acertos, e encoraje a superação de desafios com coragem, prudência e perseverança.

Para a Educação Domiciliar: os saltos podem ser realizados individualmente, e o espaço, os obstáculos e os materiais podem ser adaptados. Busque sempre superar as próprias marcas. Ou aproveite um momento em que tenha outros adolescentes para ensinar os saltos e realizar uma competição.



AULA 05

CAPACIDADES FÍSICAS, HUMILDADE E FLEXIBILIDADE



s capacidades físicas são características e habilidades do corpo humano que podem e devem ser desenvolvidas e aprimoradas. Existem várias capacidades físicas, sendo as principais: força, resistência, velocidade, flexibilidade, coordenação, agilidade e equilíbrio.

Essas capacidades físicas estão interligadas e influenciam-se mutuamente. O treinamento físico adequado pode melhorar todas essas capacidades, proporcionando benefícios para a saúde e desempenho atlético. É importante ressaltar que cada pessoa possui um potencial genético e individual para o desenvolvimento dessas capacidades, mas todas podem ser trabalhadas e melhoradas com o treinamento.

As capacidades físicas podem ser aprimoradas com a virtude da humildade, pois ela permite aprender com os outros, reconhecer e aceitar as próprias limitações físicas, valorizar o trabalho em equipe e reconhecer a importância do esforço contínuo.

O desenvolvimento das capacidades físicas não é importante somente para a realização de práticas esportivas. A manutenção da qualidade de vida também se expressa na capacidade de realizar as tarefas diárias, sem dor ou cansaço excessivo. Caminhar, subir escadas, alcançar objetos no alto, limpar a casa são tarefas que exigem, entre outras, as capacidades de resistência, força muscular, flexibilidade e agilidade.

Neste volume, realizaremos atividades para a **força, agilidade e velocidade**.

ALONGAMENTO

O alongamento, além de preparar o aluno para ouvir, silenciar-se e concentrar-se nas atividades da aula, é uma prática que visa aumentar e melhorar a flexibilidade muscular e a amplitude dos movimentos articulares.

Os alongamentos deste volume serão realizadas na postura sentada, visando a melhoria da flexibilidade, ou seja, mantendo a posição de 15 a 30 segundos, na amplitude máxima. Respire profundamente e relaxe durante o alongamento.

A) Com as pernas entrelaçadas, estender os braços acima da cabeça, estendendo todo o tronco como se fosse tocar o céu.

B) Pernas entrelaçadas, postura ereta, flexionar o pescoço com a ajuda da mão, 15 segundos de cada lado.

C) Com a postura ereta, juntar as solas dos pés, trazendo-os para perto, e mover os joelhos em direção ao chão.

D) Com a postura ereta, flexionar o tronco, levando o braço ao lado da cabeça. Um lado de cada vez.

E) Pernas estendidas e pés unidos, flexionar o tronco para a frente, buscando tocar a ponta dos pés.

F) Pernas estendidas e pés bem afastados, flexionar o tronco para a frente, levando as mãos o mais distante possível e encostando o tronco no chão.



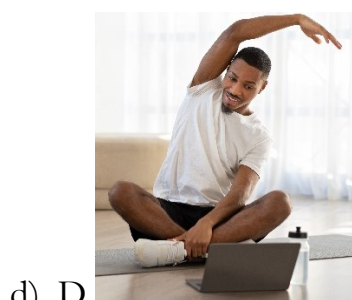
A



B



C



d) D



E



F

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.

FORÇA

É a capacidade física que permite deslocar um objeto, o corpo de um parceiro ou o próprio corpo através da contração dos músculos.

Os exercícios de força são projetados para aumentar a força e a massa muscular. O desenvolvimento muscular é crucial para a realização de atividades diárias, melhorando a mobilidade e prevenindo a perda de massa muscular associada ao envelhecimento. Ao aumentar a massa muscular e reduzir a gordura corporal, os exercícios de força contribuem para uma melhor composição corporal.

Além disso, os exercícios de força fortalecem os músculos que sustentam a coluna vertebral, promovendo uma postura mais ereta; previnem lesões e aumentam a resistência física.

EXERCÍCIOS DE FORÇA

a) Flexão de braço: Deite-se de bruços no chão, apoie as mãos alinhadas aos ombros, levante o corpo, estendendo os braços completamente, apoiando-se nas pontas dos pés e mantendo o corpo reto e alinhado aos ombros e aos pés. Abaix o corpo flexionando os braços até que o peito quase toque o chão. E empurre o corpo para cima novamente, estendendo os braços. Repita até o seu máximo.



b) Agachamento: Fique em pé, com os pés na largura dos ombros, mantenha as costas retas e olhe para a frente; flexione os joelhos e os quadris, como se fosse sentar em uma cadeira, desça até que suas coxas fiquem paralelas ao chão ou um pouco abaixo, mantendo os calcanhares no chão. Empurre-se de volta à posição inicial, estendendo as pernas. Repita o movimento para completar as repetições até seu máximo.

Obs.: não deixe que os joelhos se projetem para a frente e passe as pontas dos dedos.

c) Abdominal: Deite-se de costas, dobre os joelhos apoiando os pés no chão, coloque as mãos atrás da cabeça. Levante o tronco em direção aos joelhos, contraindo os músculos abdominais e, lentamente, volte à posição inicial, repetindo o movimento, até o seu máximo. Lembre-se de não puxar o pescoço, levantando os ombros, e de manter a respiração regular.





d) Rosca alternada: Segure um halter (ou garrafinha de água de 500 ml) em cada mão e mantenha os braços ao lado do corpo. Levante um dos halteres em direção ao ombro, mantendo o cotovelo próximo ao corpo. Baixe o halter de volta à posição inicial lentamente e repita com o outro braço. Mantenha os movimentos alternados e controlados até a sua repetição máxima.

Dicas importantes: Faça os exercícios lentamente e concentre-se na respiração.

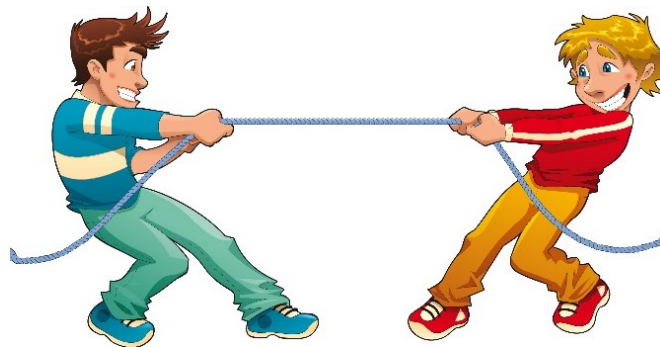
Para a Educação Domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família.

CABO DE GUERRA

Material: corda de aproximadamente 4 m.

Os alunos formam duplas de mesmo sexo, com alturas próximas, pois rapazes e moças são diferentes no desempenho físico e em força muscular, devido às suas composições corporais.

Cada dupla competirá entre si. Uma linha no chão divide o espaço em 2; cada um fica de um lado, à mesma distância da linha (aproximadamente 1,5 m), segurando as extremidades da corda. Ao sinal do educador, cada um puxa com força a corda para o seu lado. O aluno que tocar na linha do centro primeiro perde.



Dicas importantes: Oriente os alunos a segurarem a corda com segurança e não soltar durante a disputa. Podem fazer 3 disputas; aquele que vencer 2 é o vencedor. O jogo pode ser realizado também em grupos, equilibrando os lados de acordo com a altura, o sexo e o peso corporal. Durante a atividade, converse novamente sobre a humildade, sendo uma virtude que nos leva a buscar o bem dos outros e a agir com modéstia e simplicidade mediante os resultados, sendo eles positivos ou negativos, ou seja, vencendo ou perdendo.

Para a Educação Domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família. Ou realize quando houver outras crianças.



AULA 11

CURLING – ESPORTE DE PRECISÃO

Retome a reflexão sobre a virtude da honestidade nas práticas, nas atividades do dia a dia, e proponha que listem como irão ser honestos na aula de hoje.

ALONGAMENTO E AQUECIMENTO

Prepara-se para a aula, posicionando-se no lugar e na postura correta. Atentar-se para a postura, a respiração e para cada parte do corpo. Execute os movimentos bem devagar.

a) Com os pés juntos, levantar os braços lentamente, espreguiçando, e subir na ponta dos pés. Contar até 10.

b) Com pés afastados e joelhos estendidos, flexionar o tronco na lateral, levando o braço ao lado da cabeça. Contar até 10. Repetir do outro lado.

c) Com pés afastados e joelhos estendidos, levar a mão ao pé contrário. Contar até 10. Repetir do outro lado.

d) Sentado com os joelhos estendidos e pés afastados, flexionar o tronco para a frente levando as mãos o mais longe possível. Contar até 10.

e) Sentado com a sola dos pés juntas e segurando-as com as mãos, movimentar suavemente os joelhos para cima e para baixo (como asas de borboletas) repetir 10 vezes.

f) Deitado de barriga para baixo, apoiar as mãos no chão, subir o tronco estendendo os braços e jogando a cabeça para trás (conte vagorosamente até 10).

g) Corrida no lugar, levantando os joelhos e batendo nas palmas das mãos.



A)



B)

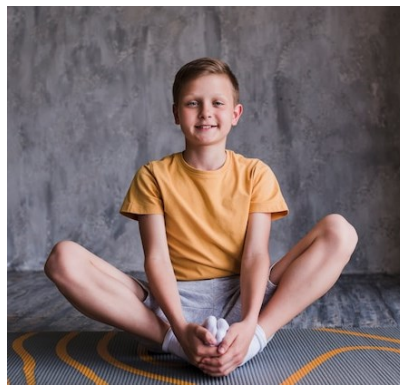


C)

D)



E)



F)



G)



Orientações importantes: Realize lentamente os movimentos e respire bem devagar.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.

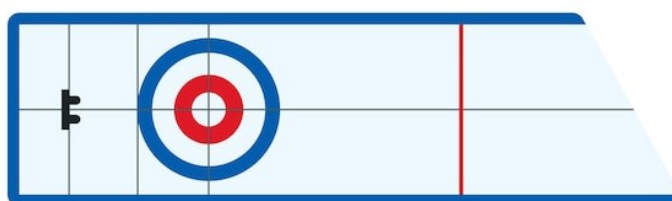
CURLING

O curling é um esporte de inverno que surgiu na Escócia no século XVI. Acredita-se que a prática original do esporte consistia em jogar pedras em um rio congelado ou em uma lagoa. Com o tempo, o jogo evoluiu para a sua forma atual, praticada em uma pista de gelo especialmente preparada, e se tornou popular em países que possuem clima propício para a prática de esportes de inverno, como a Noruega, Suécia, Suíça e Estados Unidos.

O esporte é jogado em uma pista de gelo com uma área de cerca de 45 a 46 metros de comprimento e cerca de 5 metros de largura. Cada equipe é composta por quatro jogadores, e o objetivo é deslizar pedras de granito polido em direção a um alvo circular, chamado de casa. Cada pedra pesa cerca de 20 kg, e o objetivo é posicioná-las o mais próximo possível do centro da casa.

Os jogadores usam uma vassoura para limpar o caminho das pedras e ajudar a direcioná-las para o seu destino. A equipe com o maior número de pedras mais próximas do centro da casa no final do jogo, é a vencedora.

O curling é um esporte de estratégia, habilidade e precisão. O esporte foi incluído nos Jogos Olímpicos de Inverno pela primeira vez em 1924, e continua sendo um dos esportes mais populares do evento.



CURLING ADAPTADO!

Material: bolas de diferentes tamanhos.

Organize um espaço com uma pista comprida (pode ser o tamanho de uma quadra), com um piso liso, sem buracos e lombadas. Em uma extremidade, faça um risco que irá limitar até onde o jogador poderá ir para jogar a bola. Na outra extremidade, faça, com o giz, círculos como na imagem acima. Cada aluno irá rolar uma bola, tentando fazer com que ela pare no centro do círculo menor. A bola que, ao final, estiver mais próxima do centro do círculo pequeno, vence e marcará um ponto. Os lançamentos recomeçam. O aluno que marcar mais pontos, vence a disputa.

Orientações importantes: caso não seja possível uma pista tão grande, lancem bolas mais pesadas, podendo adaptar com bexigas cheias de areia.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família ou individualmente, sendo que o aluno buscará lançar com plena destreza, tentando superar suas próprias marcas a cada jogada.



AULA 15

FRESCOBOL



frescobol é um esporte muito praticado em praias, principalmente no Brasil. Envolve rebater uma bola com uma raquete especial entre dois jogadores, sem deixá-la cair no chão. É um esporte casual e recreativo, com o objetivo de diversão e trabalhar em equipe.



É jogado com duas raquetes de madeira, leves, e uma bola de borracha semelhante à de tênis, mas mais leve, frequentemente praticado em praias, onde há espaço aberto e areia macia para amortecer a queda da bola.

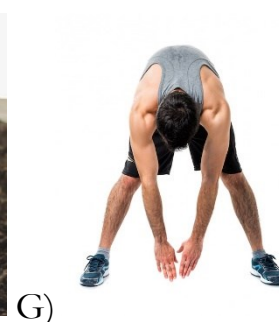
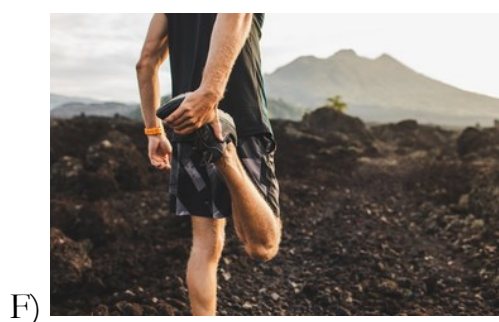
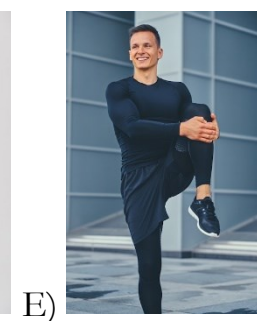
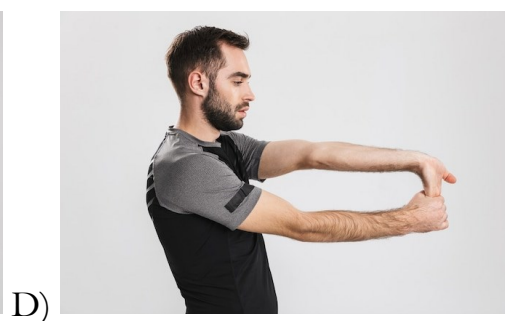
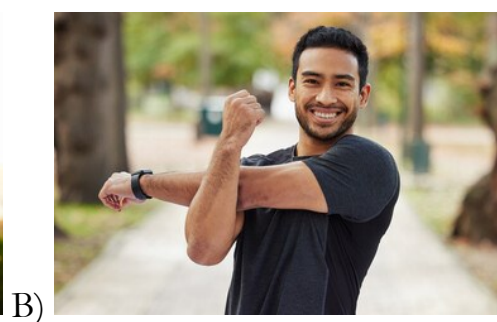
O objetivo do jogo é manter a bola em jogo o máximo de tempo possível, rebatendo-a entre os jogadores sem deixá-la cair no chão e não há um limite específico de pontos ou games em uma partida. Os jogadores simplesmente continuam rebatendo a bola entre si até decidirem parar.

O frescobol é frequentemente jogado de forma colaborativa, com os jogadores trabalhando juntos para manter a bola em jogo. Não há, necessariamente, competição ou vencedores e perdedores definidos, sendo um jogo recreativo, que objetiva a diversão e o trabalho em equipe. Os jogadores devem manter um espírito esportivo e respeitoso durante o jogo.

ALONGAMENTO

Preparar o aluno para a aula, atentando-se para uma postura correta, a respiração e os movimentos realizados.

- A) Pés afastados, entrelaçar os dedos e estender os braços à frente do corpo como se fosse empurrar algo. Contar até 10.
- B) Braço estendido na frente do corpo, segurar no cotovelo com a outra mão. Contar até 10 e repetir com o outro braço.
- C) Flexionar o cotovelo passando a mão atrás da cabeça, segurar o cotovelo com a outra mão e puxar o braço. Contar até 10 e repetir do outro lado.
- D) Estender o braço à frente com a palma da mão para a frente e os dedos para baixo, puxando com a outra mão os dedos para trás. Contar até 10 e repetir do outro lado.
- E) Flexionar o joelho segurando com as duas mãos a perna na frente do tronco. Contar até 10 e repetir do outro lado.
- F) Flexionar o joelho segurando o pé com o braço do mesmo lado da perna e mantendo o equilíbrio. Contar até 10 e repetir do outro lado.
- G) Pés afastados e joelhos estendidos, flexionar o tronco para a frente e tentar alcançar os pés. Contar até 10.



Orientações importantes: Atentar-se para a postura, realizar lentamente os movimentos e respirar bem devagar.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família ou individualmente.

FRESCOBOL DE QUADRA

Materiais: raquete, bolinha e rede (pode ser usada a raquete e a bolinha confeccionadas na Aula 13).

1. Locomover-se para a frente, dominando a bolinha em cima da raquete sem quicá-la.
2. Quicar a bola na raquete, variando entre baixo e médio, no lugar.
3. Quicar a bola na raquete com deslocamento, toque alto e médio.
4. Rebater a bola com a raquete, no chão sucessivamente, na altura da cintura, parado.
5. Rebater a bola com a raquete no chão, quicando em deslocamento, na altura da cintura.
6. Quicar a bola com a raquete, uma vez no chão, girar o corpo em 360°, voltando à posição inicial, tentando rebater a bola.
7. Em dupla, um à frente do outro, quicar com a raquete a bola um para o outro, com toques sucessivos.
8. Em duplas, um à frente do outro, rebater a bola com a raquete, golpeando-a sem deixar quicar no chão.
9. Em duplas, um à frente do outro, rebater a bola com a raquete, quicar a bola, trocando de lugar com o companheiro, sem deixar quicar duas vezes.
10. A quadra será dividida por uma rede, duplas divididas um para cada lado da rede, realizar um mini jogo, um contra o outro.
11. Jogo em duplas, alternando as rebatidas.

Orientações importantes: Para o jogo, faça combinados entre os jogadores, sobre o que será permitido, e introduza as regras aos poucos, para, posteriormente, jogarem com todas as regras. Passem para o próximo item apenas quando conseguirem, com destreza, realizar o anterior.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família ou individualmente.



AULA 17

ALONGAMENTO DINÂMICO, ALONGAMENTO ESTÁTICO E DESAFIOS PSICOMOTORES: ESTAFETAS



alongamento estático envolve manter uma posição alongada por um período de tempo, sem movimento adicional, como fizemos nos volumes anteriores. Já o alongamento dinâmico inclui **movimentos ativos e controlados** que trabalham os músculos e articulações através de uma amplitude de movimento. No alongamento estático, a ideia é relaxar o músculo e permitir que ele se estenda suavemente ao longo do tempo. No alongamento dinâmico, temos o aumento da circulação sanguínea melhorando a flexibilidade de forma mais dinâmica. Ambos os tipos de alongamento têm seus benefícios e ajudam a prevenir lesões musculares, pois prepara os músculos para a atividade que virá a seguir.

O alongamento dinâmico, inclui movimentos como balanços, giros, saltos controlados e flexões, o que também ajuda a melhorar o desempenho durante o exercício.

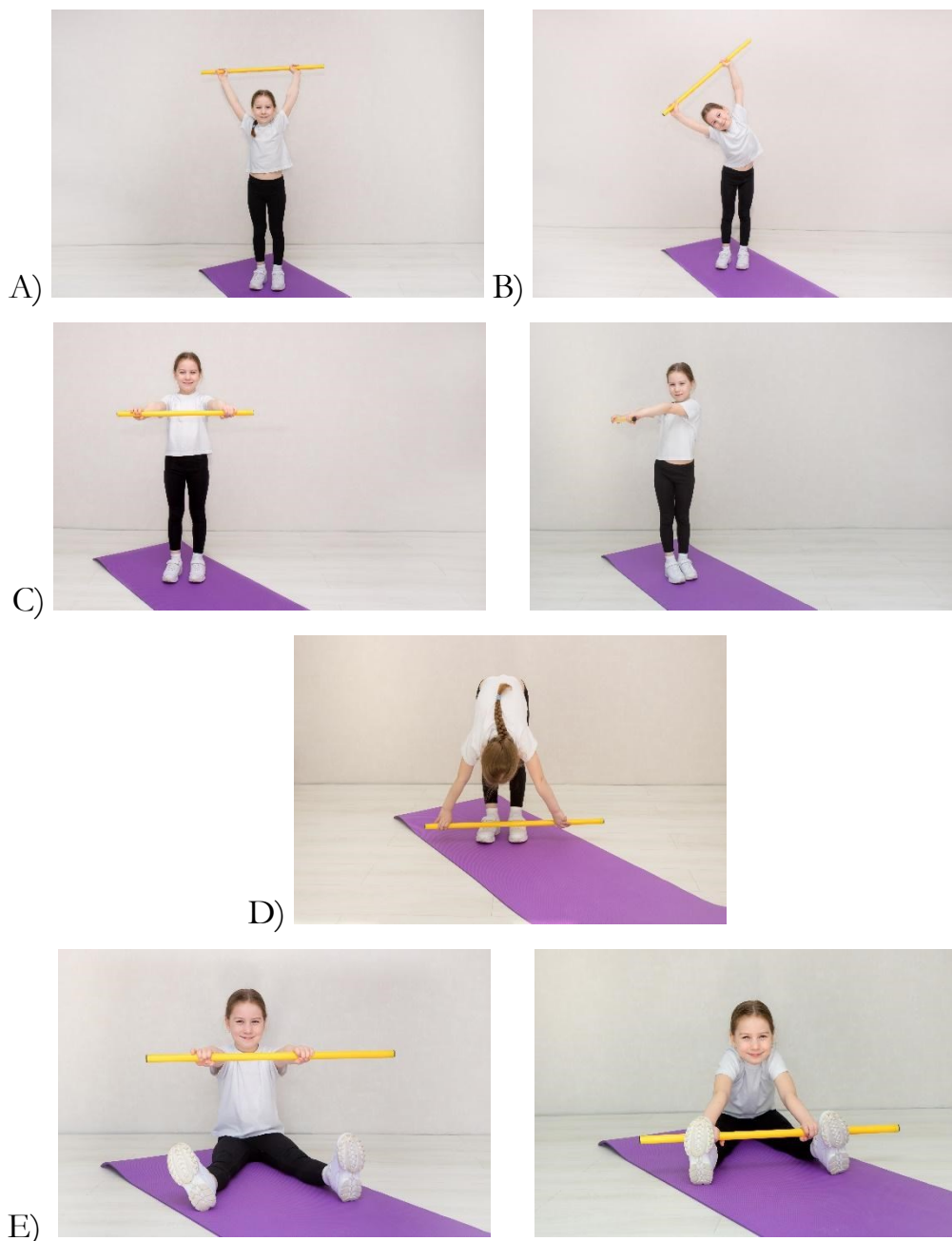
A escolha entre o alongamento estático e o dinâmico depende do contexto e dos objetivos individuais. O alongamento estático é mais adequado para relaxar os músculos, melhorar a flexibilidade, aumenta a concentração e atenção e ajuda na recuperação muscular após o exercício. Por outro lado, o alongamento dinâmico é eficaz para preparar o corpo para atividades físicas mais intensas, aumentando a circulação sanguínea, melhorando a amplitude de movimento e aquecendo os músculos.

A combinação dos dois tipos de alongamento também pode ser benéfica, com o alongamento dinâmico sendo realizado antes da atividade física e o estático sendo incorporado após o exercício para ajudar na recuperação muscular.

ALONGAMENTO DINÂMICO COM BASTÃO

Materiais: um cabo de vassoura.

Preparar para a aula, atentando-se para a postura correta, a respiração e os movimentos realizados até o limite articular.



Descrição:

- A) Pés paralelos, segurando no bastão com as duas mãos na largura dos ombros, braços estendidos. Elevar o bastão acima da cabeça e abaixar, levando-o até tocar nas coxas. Repetir 15 vezes.
- B) Segurando o bastão com braços estendidos acima da cabeça, manter o quadril encaixado e imóvel, flexionar o tronco para os lados alternadamente. Repetir 15 vezes.
- C) Segurando o bastão com braços estendidos à frente do corpo, com os pés fixos, realizar rotação do tronco para os lados. Repetir 15 vezes.
- D) Segurando o bastão com os braços e pernas estendidos, flexionar o tronco levando o bastão até os pés, e subir elevando-o acima da cabeça. Repetir 15 vezes.

E) Sentado, pernas e braços estendidos, levar o bastão até a ponta dos pés e voltar o tronco na postura ereta. Repetir 15 vezes.

Orientações importantes: Realizar lentamente e respirar a cada movimento.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família.

Estafetas

Jogos de revezamento onde todas as pessoas de cada equipe fazem o mesmo percurso, cumprindo as mesmas tarefas e objetivos.

Os Jogos de Estafetas podem ser divididos em dois tipos: – Estafetas de Revezamento: quando cada componente do grupo realiza o trajeto de forma individual, revezando com o colega seguinte ao final do seu percurso. - Estafeta Cooperativa: quando a equipe toda, ou parte dela, realiza o trajeto conjuntamente.

ESTAFETA – CORRIDA DO BINGO

Materiais: 2 dados, folhas de papéis (1 para cada equipe), pedrinhas e giz para marcar.

Na folha de papel, as equipes colocarão 6 números de 2 a 12.

As folhas e os dados ficarão em uma extremidade e as equipes em filas na outra extremidade, atrás da linha de início. Use o giz para marcar a linha de início.

Os primeiros alunos de cada fila, ao sinal do educador, irão correr até os dados, lançar e o número da soma dos dados será marcado com uma pedrinha na folha.



Por exemplo: se um dado caiu com o número 6 e o outro caiu com o número 5 virados para cima, $6+5=11$. Quando a soma for igual a 11, o participante deve colocar o a pedrinha no número 11.

Caso não tenha o número correspondente, o aluno volta dando a vez ao próximo da fila que fará o mesmo.

Se por acaso o número for repetido, o participante deve lançar os dados para cima novamente (no máximo 2 lançamentos por jogador).

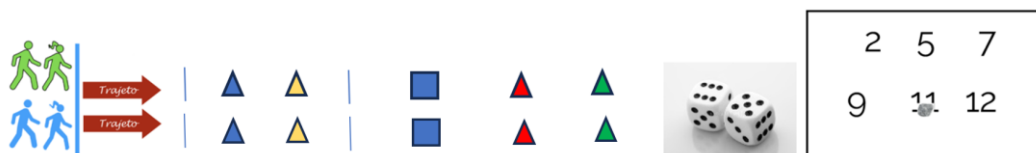
O jogo termina quando todos os números forem marcados e toda a equipe estiver na fila.

Orientações importantes: Para aumentar o desafio, coloque mais um dado e a possibilidade de outros números (de 3 a 180); ou o número a ser marcado, será o resultado de uma outra operação, por exemplo, o antecessor do resultado da soma dos dados.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada numa disputa de pelo menos 2 alunos (um contra o outro) que fará o percurso, lançará os dados e marcará na folha, voltando ao início e fazendo o percurso novamente até marcar os 6 números. Ou individualmente, cronometrando o tempo e realizando o percurso novamente com o objetivo de diminuir a sua própria marca.

CORRIDA DO BINGO II

Repita a Corrida do Bingo (Atividade 2), porém, agora, coloque obstáculos no percurso até os dados, e defina como os alunos irão percorrê-lo.





AULA 21

HANDEBOL



Handebol é um esporte coletivo dinâmico e rápido, jogado entre duas equipes de sete jogadores cada, incluindo um goleiro. É um dos esportes mais populares na Europa e está crescendo em popularidade em outras partes do mundo. O objetivo do jogo é marcar gols arremessando a bola na baliza adversária.



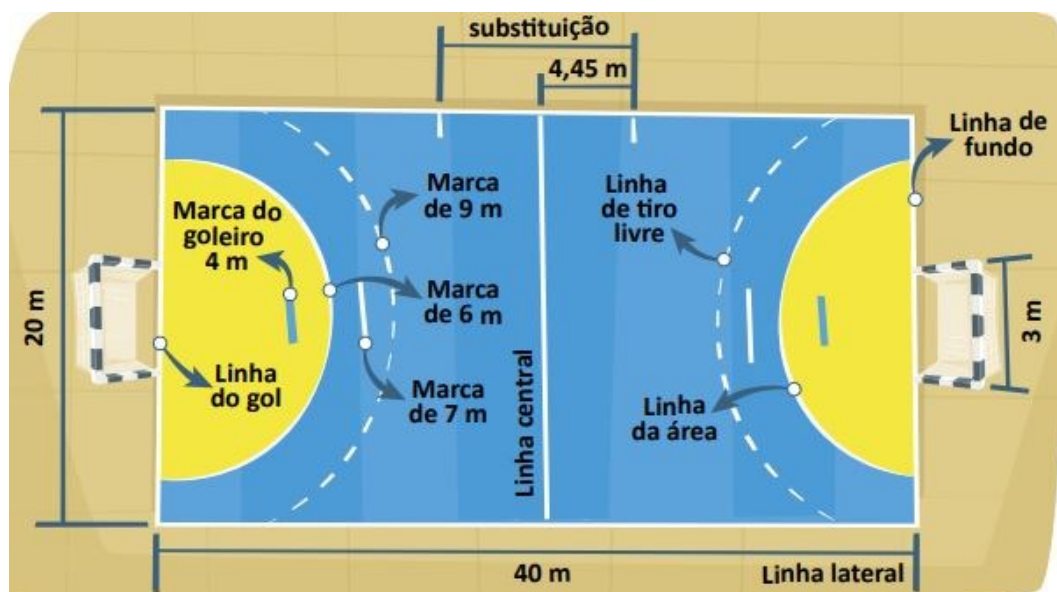
O handebol moderno tem suas origens na Europa no final do século XIX e início do século XX. Foi formalizado como um esporte indoor, em 1906, pelo dinamarquês Holger Nielsen. A versão de sete jogadores, que é a mais comum hoje, foi desenvolvida na Alemanha na década de 1920.

Regras Básicas do Handebol

O jogo tem dois tempos de 30 minutos, com um intervalo de 10 minutos.

O objetivo é marcar mais gols que a equipe adversária.

O campo tem 40 metros de comprimento por 20 metros de largura e a área do goleiro é um semicírculo com raio de 6 metros ao redor da baliza.



A equipe é formada por sete jogadores em campo (seis jogadores de linha e um goleiro), sendo que as substituições são ilimitadas e podem ser feitas a qualquer momento durante o jogo.

A bola varia de acordo com a categoria (masculino, feminino, juvenil).



TIPOS DE BOLA	CATEGORIA	PESO	CIRCUFERÊNCIA
H1	Equipes femininas: de 8 a 14 anos Equipes masculinas: de 8 a 12 anos	De 290 a 330 gramas	De 50 a 52 centímetros
H2	Equipes femininas: acima de 14 anos Equipes masculinas: De 13 a 16 anos	De 325 a 375 gramas	De 54 a 56 centímetros
H3	Equipes masculinas: Acima de 16 anos	De 425 a 475 gramas	De 58 a 60 centímetros



REGRAS DE JOGO

- Dribles: Os jogadores podem driblar a bola, mas não podem dar mais que três passos sem quicar a bola ou passá-la.
- Passes e Arremessos: A bola pode ser passada ou arremessada utilizando apenas as mãos.
- Contato físico: Permitido dentro de certos limites. Empurrões, socos ou retenção do adversário são faltas.

TÉCNICAS DO HANDEBOL

- Passes
 - Passe de Ombro: Utilizado para longas distâncias.
 - Passe de Pulso: Utilizado para curtas distâncias e precisão.
 - Passe Picado: Utilizado para passar a bola sob a defesa ou para surpreender o adversário.
 - Passe por Cima da Cabeça: Utilizado para passar a bola sobre defensores altos ou em situações em que o passador está sendo pressionado.

- Passe de Submarino: Utilizado para passes rápidos e baixos
- Arremessos
 - Arremesso em Suspensão: Feito enquanto o jogador está no ar.
 - Arremesso de Chão: Feito com a bola deslizando pelo chão.
 - Arremesso de Apoio: Feito com os pés no chão, geralmente em situações de menor pressão.
- Dribles
 - Drible Baixo: Para manter a bola protegida.
 - Drible Alto: Para avançar rapidamente pelo campo.
- Defesa
 - Marcação Individual: Cada defensor marca um jogador adversário.
 - Defesa em Zona: Defensores cobrem áreas específicas do campo.

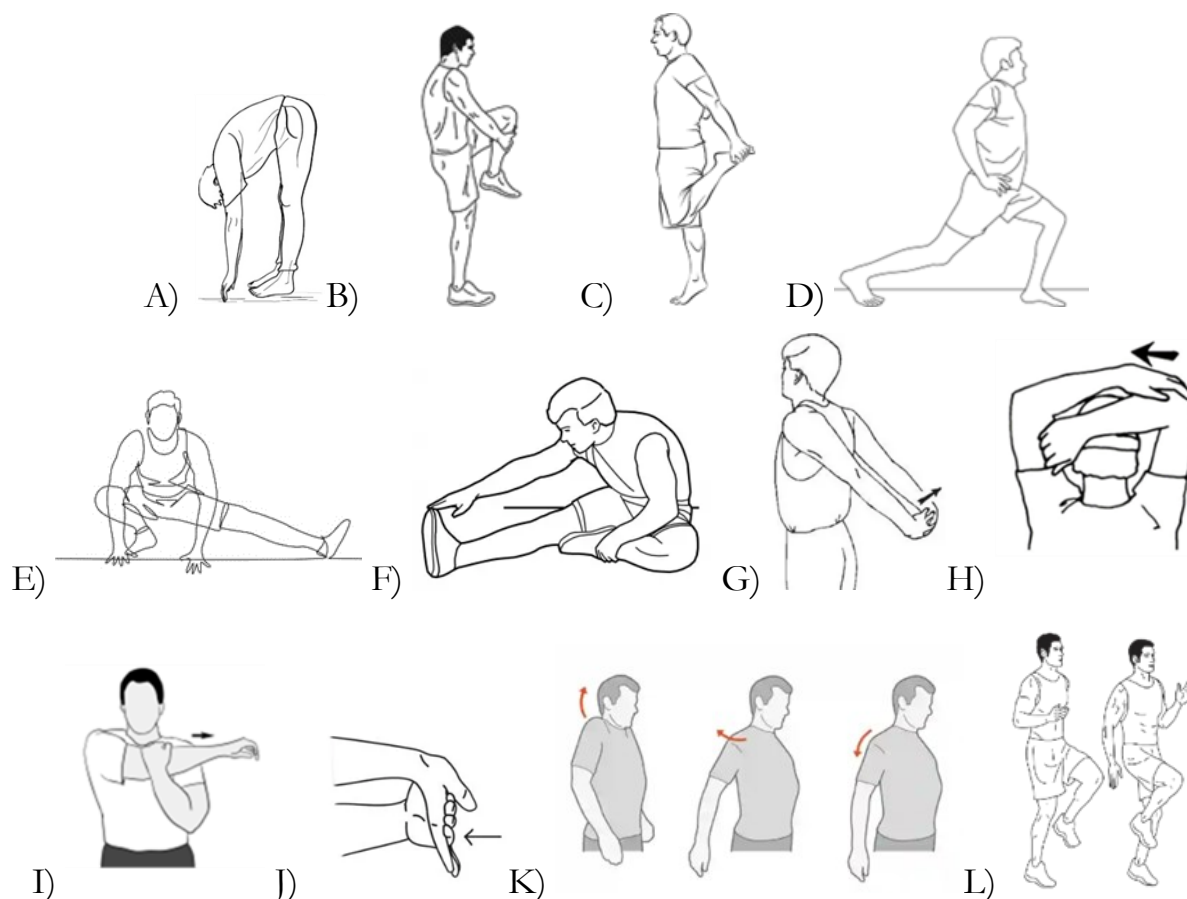
TÁTICAS DO HANDEBOL

- Ataque
 - Ataque Posicional: Organizado e estruturado, com jogadores assumindo posições fixas.
 - Contra-ataque: Transição rápida da defesa para o ataque, aproveitando a desorganização adversária.
- Defesa
 - Defesa 6-0: Todos os seis jogadores de linha defendem perto da área do goleiro.
 - Defesa 5-1: Cinco jogadores em linha e um avançado à frente.
 - Defesa 4-2: Quatro jogadores próximos à área e dois avançados.

ALONGAMENTO

O alongamento é uma parte crucial do treinamento e do preparo físico no handebol. Ele ajuda a aumentar a flexibilidade, melhorar a circulação sanguínea, reduzir o risco de lesões e melhorar o desempenho geral dos jogadores. Deve ser feito no início e no final do treino.

Realize os movimentos abaixo, mantendo a posição por cerca de 20 a 30 segundos, levando a articulação até o seu limite e respirando profundamente.



A) Com os pés unidos e joelhos bem estendidos, leve as duas mãos aos pés.

B) Segurando com as duas mãos um dos joelhos, puxe trazendo-o o mais próximo do peito, atentando-se para manter as costas ereta. Repita com a outra perna.

C) Apoiando-se em um dos pés, flexionar o joelho, segurando a ponta do pé com a mão do mesmo lado. Repita do outro lado.

D) Separe os pés um na frente e um para trás, como num passo grande, flexione o joelho da frente e estenda a perna de trás. Repita trocando o pé que está na frente.

E) Pés afastados para os lados, flexione um dos joelhos e mantenha o outro bem estendido, apoiado apenas no calcanhar. Repita do outro lado.

F) Sentado, estenda uma das pernas e flexione a outra, tentando tocar a ponta do pé da perna estendida. Repita com a outra perna.

G) Entrelaçar as mãos atrás das costas e estender os braços, abrindo o peito.

H) Com uma mão atrás da cabeça, segure o cotovelo e puxe para o lado contrário. Repita com o outro braço.

I) Passe um dos braços à frente do corpo, segure o cotovelo com a outra mão e puxe para encostar o braço no peito. Repita com o outro braço.

J) Estenda um braço para frente, com os dedos da mão para baixo, e com a outra mão, puxe os dedos para trás. Repita do outro lado.

K) Gire os ombros 10x para a frente e 10x para trás.

L) Faça uma corrida de 5 minutos, começando lentamente e aumentando a velocidade gradativamente.

Indicações importantes: Atente-se para a postura da coluna e do pescoço em todos os exercícios. A corrida pode ser no lugar, caso não haja muito espaço. Conte devagar.

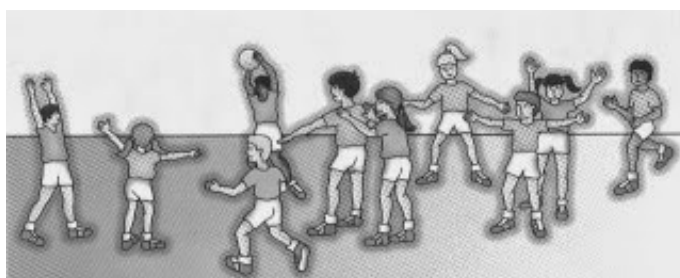
Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família.

JOGO DOS 10 PASSES

Material: uma bola de handebol ou uma bola de borracha.

Utilize, quando possível, as linhas da quadra de handebol e uma bola de handebol para proporcionar noções do jogo.

Divida os alunos em duas equipes, marcando cada jogador com coletes ou fitas coloridas de cada equipe, e coloque uma bola em jogo. O objetivo da atividade é que a equipe troque 10 passes entre si sem que o adversário intercepte a bola. Cada vez que isso ocorrer, o time marca um ponto.



Regras para equiparar um jogo de handebol: O aluno com a bola não pode ficar mais do que 3 segundos com a bola na mão; ninguém pode tocar no aluno com a bola; o aluno que está com a bola só pode dar 3 passos antes do passe; caso alguma dessas faltas ocorram, a equipe perde a posse de bola, e a contagem dos passes começa para a outra equipe.

O objetivo do jogo é treinar o passe, a recepção, o domínio e dar noções básicas do jogo.

Indicações importantes: Dependendo do número de jogadores, acrescente regras como, cada aluno só poderá receber a bola 1 vez até que todos tenham recebido, para que todos possam participar efetivamente.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família ou entre amigos.



AULA 25

JOGOS DE TABULEIRO



s jogos de tabuleiro têm uma relevância significativa no desenvolvimento infantil, pois estimulam o raciocínio lógico, a tomada de decisões estratégicas e o desenvolvimento do pensamento crítico. Isso é importante não apenas para o desenvolvimento intelectual dos alunos, mas também para a aplicação dessas habilidades em contextos variados.

Jogar jogos de tabuleiro requer interação entre os participantes; promove habilidades sociais como comunicação, cooperação, resolução de conflitos e trabalho em equipe. Essas habilidades são essenciais para a vida em sociedade e são reforçadas através da prática regular desses jogos. Alguns jogos exigem manipulação de peças, movimentos precisos e coordenação motora fina para realizar jogadas e movimentos.

Muitos jogos de tabuleiro requerem que os jogadores aguardem sua vez e mantenham a concentração por períodos prolongados. Isso contribui para o desenvolvimento da paciência e da capacidade de concentração, habilidades importantes tanto na educação quanto na vida cotidiana. Desde jogos mais simples, até aqueles que envolvem estratégias complexas, oferecem uma variedade de experiências. Isso permite que o aluno experimente diferentes tipos de desafios e se engaje em atividades que podem não estar diretamente ligadas ao contexto esportivo tradicional, ampliando assim seu repertório de experiências físicas e cognitivas.

Mancala é um grupo de jogos de tabuleiro estratégicos que têm suas raízes em várias culturas ao redor do mundo, especialmente na África e no Oriente Médio. O termo “mancala” refere-se não a um jogo específico, mas a uma família de jogos que compartilham características comuns, como o uso de uma placa com várias cavidades e sementes, pedras ou outros objetos que são distribuídos e movidos durante o jogo. É um dos jogos de tabuleiro mais antigos do mundo, com evidências de sua existência que datam de milhares de anos.



A popularidade do MANCALA está enraizada na simplicidade das regras e na profundidade estratégica que oferece, tornando-o um passatempo apreciado em muitas culturas ao redor do mundo.



Esse jogo é uma simulação de uma colheita, portanto as peças são sementes e o tabuleiro tem espaços específicos para cada jogador. O território de jogo de cada jogador é representado pelas seis casas também chamadas de cavidades ou “casas” à sua frente e o armazém, que é a casa maior à sua direita, também chamadas de “poços”, “calhas” ou “mancalas”.

Tradicionalmente, sementes, pedras ou pequenos objetos são usados como peças. O número exato varia dependendo do jogo específico de mancala jogado.

As regras variam, mas geralmente envolvem movimentos estratégicos para capturar peças do lado do oponente ou para acumular o máximo possível de peças em sua própria mancala, mas todos compartilham a ideia central de movimento de peças e captura estratégica.

JOGANDO MANCALA

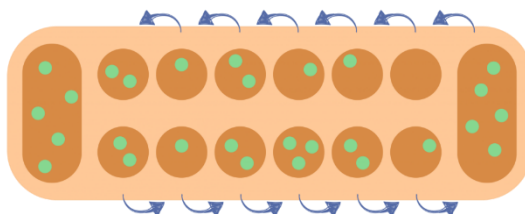
Materiais: Uma caixa de ovo (de uma dúzia), 2 potinhos (para ser o armazém) e 48 sementes (feijão, milho, grão de bico).

O objetivo desse jogo é capturar mais peças do que o adversário.

Inicialmente, distribui-se 4 sementes em cada casa.

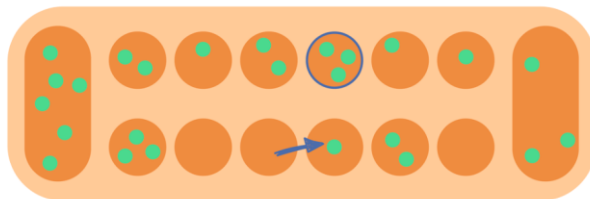


Uma jogada consiste em pegar todas as sementes de qualquer casa de seu território, exceto no armazém, e colocá-las uma em cada casa, seguindo o sentido anti-horário (ou seja, em direção ao seu armazém), incluindo o seu armazém e as casas do adversário.



Mas atenção! Nunca coloque sementes no armazém de seu adversário para não dar pontos para ele! Sempre que a última semente cair no seu armazém, você realiza outra jogada.

Sempre que a última peça cair em uma casa vazia de seu próprio território, você pode capturar todas as sementes da casa do adversário que estiver à frente e deve colocá-las no seu armazém.



A jogada termina quando a última semente cai em qualquer casa já ocupada, exceto em seu armazém; numa casa vazia do adversário; quando houver captura. O jogo termina quando todas as peças de um jogador forem capturadas ou um dos jogadores não tiver mais peças em suas casas. Nesse caso, as peças que ainda estiverem nas casas do adversário ficam para o vencedor.

Indicações importantes: Planeje seus movimentos com antecedência e adapte-se conforme a evolução do jogo.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família ou entre amigos.



AULA 30

COOPERAÇÃO X COMPETIÇÃO

A cooperação e a competição são duas abordagens distintas para alcançar objetivos e resolver problemas, e cada uma tem suas próprias características e efeitos.

Vejamos algumas diferenças:

Cooperação	Competição
Objetivo Comum: o principal interesse é atingir uma meta compartilhada. Todos os participantes trabalham juntos para alcançar um resultado que beneficia o grupo como um todo.	Objetivo Individual: cada participante ou equipe busca alcançar um objetivo próprio, muitas vezes em detrimento dos outros. O sucesso de um indivíduo geralmente significa a falha de outro.
Fortalecimento das Relações: A cooperação tende a promover relações mais positivas e colaborativas, construindo confiança e respeito entre os participantes.	Possível Tensão e Conflito: A competição pode gerar tensão e conflitos, especialmente se as pessoas estão muito interessadas em vencer a qualquer custo.
Motivação Intrínseca: A motivação muitas vezes vem do desejo de alcançar algo juntos e do prazer de colaborar com outros. A meta está em alcançar o sucesso coletivo.	Motivação Extrínseca: A motivação pode vir de recompensas externas, como prêmios, reconhecimento ou status. A meta está em superar os outros e alcançar um objetivo individual.
Resultado Coletivo: O sucesso é compartilhado entre todos os participantes. O grupo inteiro se beneficia quando o objetivo comum é alcançado.	Resultado Individual: O sucesso é geralmente alcançado por apenas um indivíduo ou equipe, enquanto outros podem não ter sucesso. Pode haver um vencedor e vários perdedores.
Projetos de equipe, trabalhos acadêmicos em grupo, atividades de voluntariado, jogos cooperativos.	Competições esportivas, exames acadêmicos, concursos de talentos, desafios individuais.

Em suma, a cooperação e a competição oferecem diferentes abordagens e benefícios. A cooperação tende a promover um ambiente de apoio e colaboração, enquanto a

competição pode estimular o esforço individual e a busca por excelência. Ambos têm seu lugar em diferentes contextos e podem ser aplicados de maneira complementar, dependendo dos objetivos e das circunstâncias.

AQUECIMENTO COORDENADO

Realizar a sequência de exercícios abaixo, repetindo 3 vezes, para aquecer o corpo de forma coordenada:

- 20 polichinelos.

Descanse 1 minuto.



- 20 polichinelos frontais.

Descanse 1 minuto.



- 20 polichinelos abertos.

Descanse 1 minuto e

recomece a sequência.



Indicações importantes: Faça num primeiro momento bem devagar, um movimento de cada vez, e assim que o aluno conseguir coordenar os movimentos, aumente a velocidade.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente.

ATRAVESSANDO

Materiais: uma cadeira para cada aluno.

Os alunos formarão um navio e ficarão dispostos em fila. Um aluno será o primeiro “tripulante” e começará em pé sobre uma cadeira. Este aluno receberá a cadeira do próximo aluno, colocará à sua frente e passará para ela, deixando sua cadeira vaga para o segundo tripulante, que receberá a cadeira do terceiro, passando-a para o primeiro, que repetirá o mesmo procedimento. O objetivo é que este “navio” chegue ao “porto seguro” do outro lado, com todos os tripulantes. Para isso, nenhum tripulante poderá tocar com qualquer parte do corpo no chão, nem arrastar as cadeiras. Quando o “navio” conseguir alcançar o “porto seguro”, o desafio será vencido por todos os tripulantes.



Indicações importantes: é preciso utilizar cadeiras que suportem os alunos em pé sobre elas e que eles consigam erguer para passar de um para o outro. Pedacos de papelão ou bambolês podem substituir as cadeiras.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.



AULA 35

ATAQUE E DEFESA NO FUTEBOL E NO FUTSAL

ATAQUE NO FUTSAL E NO FUTEBOL



O principal objetivo do ataque em ambos os esportes é marcar gols. Isso envolve movimentação, passes precisos e finalizações. Os jogadores devem se movimentar, constantemente, para criar espaços e opções de passe. Em futsal, a movimentação é mais rápida devido ao espaço reduzido.

No futsal, a criação de jogadas é muito importante. Os jogadores podem usar passes rápidos, dribles e jogadas ensaiadas para superar a defesa adversária.

No futebol, os chutes podem ser feitos de longa ou curta distância, enquanto no futsal, as finalizações geralmente acontecem mais próximas do gol e exigem precisão e rapidez.

É importante usar táticas ofensivas, como o “2 contra 1”, onde um jogador tenta passar por dois defensores, e realiza movimentação sem a bola para criar espaços.

DEFESA NO FUTSAL E NO FUTEBOL

O principal objetivo da defesa é impedir que o time adversário marque gols. Isso envolve posicionamento, marcação e interceptação de passes. Os defensores devem manter uma boa posição em relação ao atacante e ao gol, fechando espaços e evitando que o adversário tenha liberdade para atacar.

A marcação pode ser individual (cada jogador cobre um adversário) ou em zona (cobrir uma área do campo). No futsal, a marcação geralmente é mais agressiva devido ao espaço reduzido.

É importante que os jogadores defensores se esforcem para recuperar a bola rapidamente após perdê-la, iniciando uma transição rápida para o ataque.

A comunicação entre os defensores é fundamental para coordenar a marcação e a movimentação, especialmente em situações de pressão.

Entender os fundamentos do ataque e da defesa é crucial para o desenvolvimento das habilidades no futebol e no futsal, além de compreender a importância da movimentação, comunicação e trabalho em equipe, tanto na defesa quanto no ataque.

TÁTICAS DEFENSIVAS E OFENSIVAS NO FUTEBOL/FUTSAL

Materiais: bola de futebol ou futsal.

Organize um jogo em meia quadra ou campo, onde uma equipe deve sempre defender um gol, enquanto a outra tenta marcar.



Cada equipe se posiciona de um lado da quadra/campo. O jogo inicia com a equipe do ataque indo em direção ao gol. A equipe da defesa deve tomar a bola e chutá-la para o outro lado da quadra. Toda vez que a defesa mandar a bola para o lado adversário, marca um ponto por ter defendido sua área, e a equipe do ataque para marcar um ponto deverá acertar o gol. Depois inverta os papéis.

Orientações importantes: Na equipe da defesa, eleja um goleiro (que pode ser trocado ao longo do jogo) que será o único a colocar as mãos na bola. Converse antes sobre as atitudes que geram falta, como empurrar ou chutar o adversário; e as punições.

Educação Domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família ou entre amigos.

JOGO TEMPO DE DRIBLE

Materiais: bola de futebol ou futsal e um cronômetro.

Em um espaço pequeno, um aluno deve driblar e evitar que os outros jogadores toquem a bola pelo maior tempo possível. Quem tocar na bola, será o novo driblador e o tempo dele se reinicia.

O aluno que conseguir driblar, e se manter em posse da bola pelo maior tempo, será o vencedor.



Orientações importantes: O drible pode ser feito entre uma dupla ou em trios, dependendo do número de jogadores.

Educação Domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família ou entre amigos.

O JOGO DE FUTEBOL/FUTSAL

Materiais: bola de futebol ou futsal e uma quadra ou campo.

Organize um jogo de futsal ou de futebol (a depender do espaço e número de jogadores), que enfatizem tanto o ataque quanto a defesa, permitindo que os alunos pratiquem as habilidades fundamentais e as estratégias em situações reais.



Orientações importantes: Combine as regras, estratégias, punições e tempo de jogo antes da partida iniciar.

Educação Domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família ou entre amigos.