
**ENSINO
FUNDAMENTAL
– 6º E 7º ANO –
EDUCAÇÃO FÍSICA
VOLUME ÚNICO**

Apostila do 6º e 7º 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 02

Os 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!

ALONGAMENTO E AQUECIMENTO

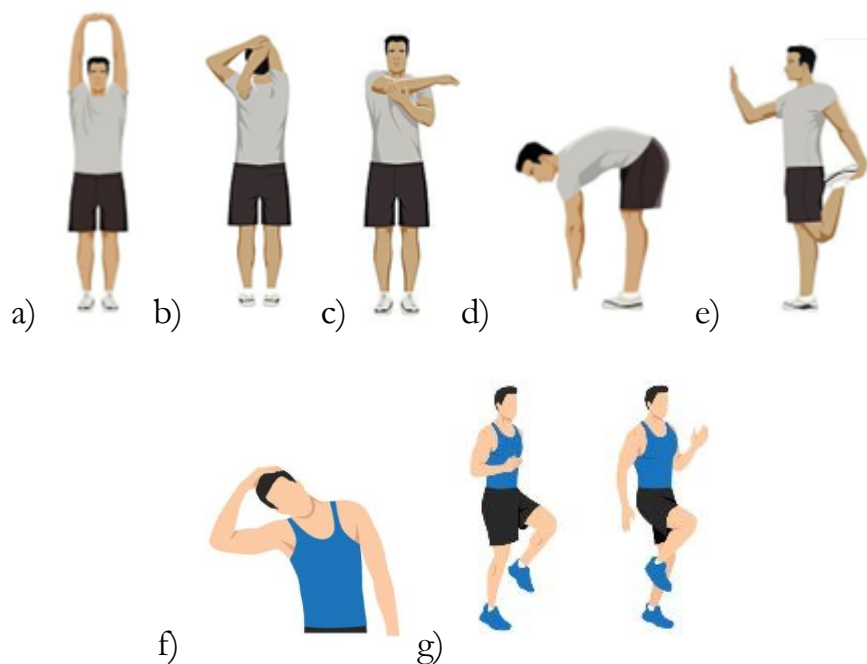
Preparação para ouvir, silenciar-se e entender as atividades da aula.

ATIVIDADE 01



Repetiremos os exercícios realizados na aula anterior (a, b, c, d, e), para que eles se tornem naturais no início das atividades, e acrescentaremos mais 2 (f, g). **Importante ter clareza de que este momento é uma preparação não apenas do corpo, mas de estar atento ao educador.**

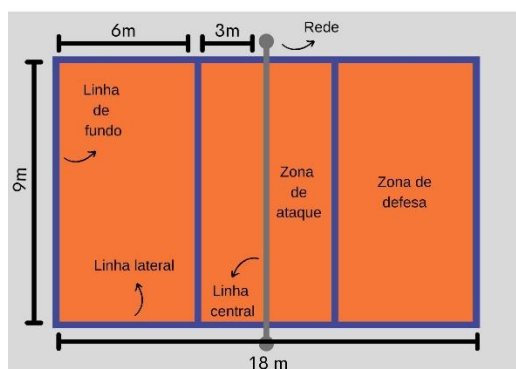
- a. braços acima da cabeça espreguiçando, contando até 10 ;
- b. flexionar o braço atrás da cabeça, segurando o cotovelo com a outra mão, contando até 10 e repetindo com o outro braço;
- c. flexionar o braço à frente do tronco, segurando o cotovelo com a outra mão, contando até 10 e repetindo com o 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. (Imagens na Aula 1)
- f. flexionar o pescoço para um dos lados com a ajuda da mão contando até 10 e repetindo do outro lado;
- g. corrida sem sair do lugar, contando até 10.



RODÍZIO

ATIVIDADE 02

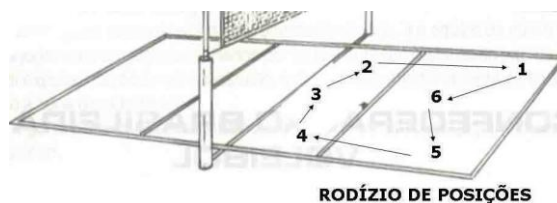
Dando continuidade à aula anterior, a quadra para cada equipe no vôlei tem 9x9, contendo uma linha que divide a área de ataque da defesa. Essa linha fica a 3 m da linha central, restando 6 m para a área da defesa.



Durante o jogo, os jogadores se movimentam na quadra, realizando um rodízio. Este ocorre quando um time ganha o direito de sacar. Nesse momento, os jogadores devem se mover em sentido horário para a próxima posição de rotação. O jogador na posição 1 vai para a posição 6, o jogador na posição 2 vai para a posição 1, e assim por diante. A ordem de rotação é sempre mantida, garantindo que todos os jogadores tenham a oportunidade de jogar em todas as posições ao longo do jogo.

Considera-se, então, os jogadores na posição 2, 3 e 4 como ataque (pois estão na zona de ataque), e os jogadores 5, 6 e 1 como defesa (pois estão na zona da defesa).

Essa posição numérica é obrigatória no momento do saque, podendo ser trocada durante a bola em jogo. Isso ocorre muito nos jogos profissionais.



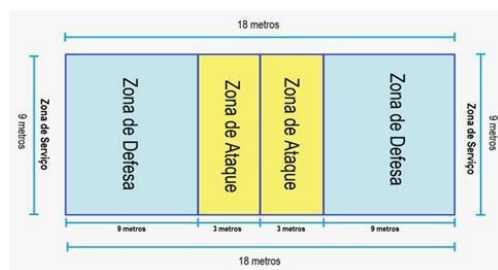
PEGA-PEGA MÃE DA RUA

ATIVIDADE 03

Essa é uma brincadeira popular que ajudará a visualizar as zonas da quadra de vôlei e a aquecer para o jogo.

A brincadeira “Pega-Pega Mãe da Rua”, consiste em escolher uma pessoa para ser a “mãe da rua” que ficará nas zonas de ataque da quadra de vôlei, e as outras serão os jogadores, que iniciam na zona de defesa. A “mãe da rua” deve pegar os jogadores, apenas na zona de ataque, e quando alguém é pego, se torna um ajudante da “mãe da rua”. Os jogadores atravessam de uma zona de defesa para a outra tentando não ser pegos. A brincadeira continua até que todos sejam pegos.

OBS.: para esse jogo não colocar a rede de vôlei.



CÂMBIO COM RODÍZIO

ATIVIDADE 04

Antes de iniciar o jogo, relembre as virtudes da aula anterior, *determinação e prudência*, incentivando a sua prática durante o jogo.

Jogo de Câmbio (ver explicação na Aula 1 desse volume), porém seguindo as regras do rodízio explicado acima. O 2º passe deve ser sempre para um jogador na zona do ataque, para que ele mande a bola para o outro lado. Perde um ponto a equipe que não realizar o rodízio corretamente.

Após o jogo, converse com os alunos sobre a *determinação* e sobre a *prudência* novamente, para que eles reflitam sobre a sua própria prática dando exemplos concretos que aconteceram durante o jogo, entre outras atitudes positivas e negativas.

Dicas importantes: Numere e coloque setas com giz na quadra (como na imagem acima), para que num primeiro momento, os alunos saibam para onde devem ir. Peça que os alunos contem alto os passes. O educador deve estar atento a todo momento para quaisquer dificuldades durante o jogo. Organize o trabalho em equipe, incentivando o respeito, a honestidade, a disciplina, a solidariedade e a cooperação. O educador deve elogiar atitudes positivas como a empatia e o respeito, promover a reflexão sobre erros e acertos, e encorajar a superação de desafios com coragem, prudência e perseverança.

Para a Educação Domiciliar: se não houver outras crianças, podem jogar câmbio o adulto e a criança. Assista a uma partida de vôlei e observe a posição dos jogadores e como ocorre o rodízio. Ou aproveite um momento em que tenha outras crianças para ensinar o jogo e brincar.



AULA 06

RESISTÊNCIA E RESISTÊNCIA MUSCULAR



resistência é a capacidade de realizar atividades físicas por um longo período de tempo sem se cansar; é a capacidade de sustentar uma dada carga de atividade o mais longo tempo possível sem fadiga. A resistência é importante em esportes como corrida de longa distância, ciclismo, futebol e natação, além de atividades diárias como limpar a casa, ir a pé de um lugar a outro, subir longas escadas, etc.

Resistência muscular é a capacidade que permite a uma pessoa realizar um movimento com a mesma eficiência no maior tempo possível, porém com uma musculatura específica do corpo. A resistência muscular é a que está na maior parte das práticas corporais relacionadas às ações cotidianas, como carregar uma sacola, pegar uma caixa e segurar-se dentro do ônibus.

O desenvolvimento das capacidades físicas deve proporcionar o conhecimento dos limites e potencialidades, sem necessariamente buscar a competição pelo melhor desempenho; aprimorar a capacidade de realizar tarefas diárias sem dor ou cansaço, de maneira eficiente. A humildade é reconhecer a própria pequenez diante de Deus, aceitando a verdade sobre si mesmo e buscando o bem dos outros com submissão à vontade divina.

ALONGAMENTO

ATIVIDADE 01

Mantenha-se firme e consistente em face de desafios e adversidades! A melhora da flexibilidade requer tempo e prática regular. Manter uma rotina consistente de alongamentos, ajuda a acelerar os resultados. Assim, mantenha a posição de 15 a 30 segundos, na amplitude máxima. Respire profundamente e relaxe durante a expiração, como executado na aula anterior, buscando o limite.

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.



Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.

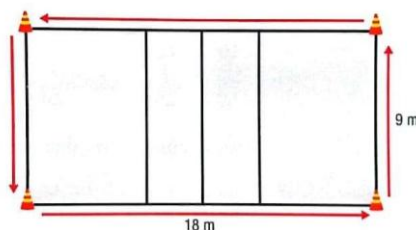
RESISTÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA

ATIVIDADE 02

Corrida/Caminhada de 6 minutos

Materiais: Cronômetro ou relógio e cones.

Divida a turma em pequenos grupos de corrida. Posicione quatro cones, em cada extremidade da quadra ou pista, delimitando o espaço para a corrida. Importante saber a distância entre os cones, ou seja, a distância total da volta. Um grupo por vez participará da atividade.



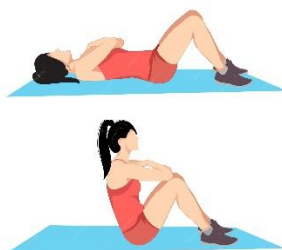
Ao comando, o grupo deve percorrer a maior distância possível em 6 minutos. Os avaliados devem evitar piques intercalados por caminhadas de longa distância, mas manter um ritmo, mesmo que baixo. Durante o teste, informe-os sobre a passagem do tempo, até o final, onde todos devem parar e ficar no local. Os alunos que não estiverem participando do teste, contabilizam o número de voltas percorridas pelos colegas e calculam a distância (em metros) que percorreram anotando o resultado. Use a tabela para classificar cada aluno. De acordo com a idade e o sexo de cada um.

IDADE	RAPAZES	MOÇAS
11	930 m	840 m
12	966 m	900 m
13	995 m	940 m
14	1060 m	985 m

RESISTÊNCIA MUSCULAR – TESTE DE ABDOMINAL

ATIVIDADE 03

Em duplas, um aluno deve se deitar com os joelhos flexionados em 90 ° e o outro deve segurar seus pés. Quem for realizar os abdominais deve manter os braços cruzados com as mãos apoiadas nos ombros. Deve elevar o tronco até a posição sentada (45°) e retornar à posição inicial. O outro aluno, conta quantos abdominais completos seu colega realizou em 1 minuto.



Anote os resultados e veja na tabela abaixo a classificação

TESTE ABDOMINAL DE 1 MINUTO MASCULINO					
IDADE	EXCELENTE	BOM	MÉDIO	REGULAR	FRACO
9-10	>40	35-39	30-34	25-29	Até 24
11-12	>43	37-42	33-36	26-32	Até 25
13-14	>47	43-46	36-42	29-36	Até 27
TESTE ABDOMINAL DE 1 MINUTO FEMININO					
IDADE	EXCELENTE	BOM	MÉDIO	REGULAR	FRACO
9-10	>35	30-34	25-29	21-24	Até 20
11-12	>37	32-36	29-31	22-28	Até 21
13-14	>39	33-38	30-32	23-29	Até 22

Os valores de desempenho físico da tabela, são diferentes entre rapazes e moças devido a composição corporal, força muscular relativa, que é a relação entre a força muscular e o peso corporal, bem como a capacidade física específica de cada gênero.

Dicas importantes: Manter o pescoço imóvel, levantando os ombros do chão. Para ser contabilizado, o movimento deve ser completo, ou seja, tirar o tronco do chão e voltar.

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



AULA 11

JOGOS TRADICIONAIS PELO MUNDO – JOGO COLOMBIANO

Existem diversos tipos de jogos tradicionais disponíveis para jogar, cada um com suas próprias regras e características únicas. Na Colômbia, por exemplo, há uma variedade de jogos tradicionais que são muito divertidos e populares entre as pessoas de todas as idades. São transmitidos de geração em geração, mantendo viva a tradição do país. Uma das principais características é a simplicidade, muitos deles não requerem equipamentos sofisticados ou regras complicadas, tornando-os acessíveis a todos. Além disso, a maioria dos jogos tradicionais é jogada ao ar livre.

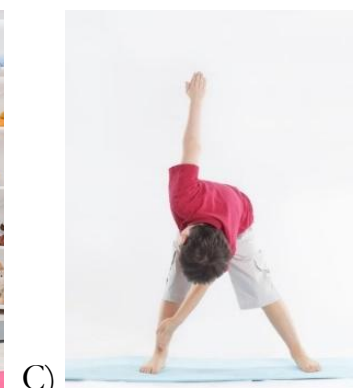
ALONGAMENTO E AQUECIMENTO

ATIVIDADE 01

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.



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

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.

YERMIS – JOGO COLOMBIANO

ATIVIDADE 02



Materiais: Bastões ou tacos, tampinhas de garrafa e uma bola macia (pode ser bola de meia).

Os alunos devem ser divididos em duas equipes, após faça uma torre com 10 tampinhas de garrafa (esse é o alvo principal do jogo).

Uma das equipes (ataque), com a posse de bola, tenta derrubar a torre de tampinhas, arremessando a bolinha (rolando-a pelo chão) a uma distância pré-determinada pelos jogadores. Eles devem passar a bolinha pela equipe, para todos tentarem derrubar a torre (caso ninguém da equipe acerte, troca-se de posição, o ataque vira defesa e vice-versa). Caso consiga derrubar a torre, deve pegar a bola e tentar queimar a equipe defensiva, que terá em mãos bastões para rebater a bola, como forma de proteção. Caso seja queimado, o aluno deixa o jogo. Quando a torre for derrubada, a equipe que está no ataque também deve impedir que a equipe adversária reconstrua a torre, queimando os oponentes. Já a equipe defensiva tem que tentar reconstruir a torre antes que todos seus participantes sejam queimados. Quando conseguir montar, gritará "Yermis" e marcará um ponto para a equipe.

Orientações importantes: Dá também para jogar sem os tacos, tendo a equipe que driblar da bola para se defender.

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



AULA 13

ESPORTES DE CAMPO E TACO: BETS



s esportes de campo e taco são aqueles que envolvem um objeto (como uma bola) que é jogado com um taco em um campo delimitado. Esses esportes são populares em muitas partes do mundo e podem ser praticados em níveis recreativos ou competitivos.

Alguns exemplos de esportes de campo e taco incluem:

- **Beisebol:** Um esporte de equipe em que os jogadores usam um taco para rebater a bola arremessada pelo adversário, enquanto tentam correr pelas bases do campo.
- **Softbol:** Similar ao beisebol, mas com algumas diferenças nas regras e no tamanho do campo. É praticado principalmente por mulheres e é uma versão mais suave do beisebol.
- **Críquete:** Um esporte popular em muitos países, no qual os jogadores usam tacos para rebater a bola e marcar corridas. O críquete é conhecido por suas partidas longas e estratégicas.
- **Rounders:** Um esporte tradicional semelhante ao beisebol, comum no Reino Unido e na Irlanda. Os jogadores usam um taco para rebater a bola e correm entre bases para marcar pontos.
- **Golfe:** Um esporte em que os jogadores utilizam tacos especiais para acertar a bola em direção a um buraco no campo, em um número mínimo de tacadas.
- **T-ball:** uma versão do beisebol para crianças, onde a bola é colocada em um suporte para facilitar o rebatimento.

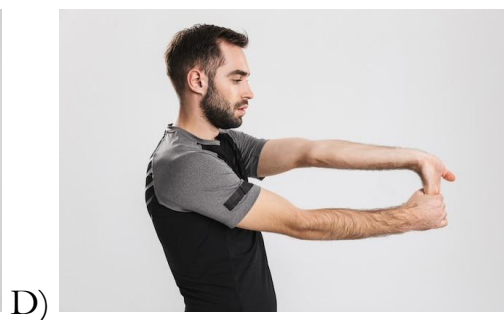
Esses esportes podem envolver habilidades como corrida, arremesso, rebatimento e defesa, e podem ser muito divertidos e desafiadores de jogar.

ALONGAMENTO

ATIVIDADE 01

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.



F)



G)



Orientações importantes: Levar as articulações ao seu limite. Para os exercícios que exigem equilíbrio, o aluno pode apoiar em uma parede ou cadeira e ir soltando aos poucos.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família ou individualmente. O alongamento também ajuda nas atividades que exigem concentração, objetividade e atenção.

BETS

ATIVIDADE 02

No Brasil esse jogo é popular e também conhecido como Bete, Bets Lombo, Betcha, Becha, Casinha, Jogos de Casinha, Lesca, Bolibete, etc.

Materiais: dois tacos ou cabos de vassoura, uma bola de tênis, duas garrafas PET com um pouco de água e um giz.

Quatro jogadores são divididos em duas duplas. Eles colocam as garrafas, aproximadamente a 10 passos de distância uma da outra e fazem um círculo em volta dela, que é a casinha. Tiram par ou ímpar para decidir que dupla vai ficar com os tacos e que dupla vai ficar com a bola.

Os jogadores que estão com a bola devem posicionar-se atrás da casinha, e arremessá-la para tentar acertar a outra garrafa. A dupla que está com os tacos, deve manter o taco dentro da casinha e quando a bola vem, tem que proteger as garrafas arremessando a bola para longe.

Quando isso acontecer, os jogadores trocam de posição: correm da garrafa em que estavam para a garrafa do outro lado, batendo os tacos no meio do caminho e tocando na casinha. Cada vez que eles se cruzam, marcam 10 pontos. A dupla que está com a bola tem que apanhá-la o mais depressa possível para tentar derrubar a garrafa antes que os adversários somem 100 pontos. Se conseguir derrubar a garrafa, a dupla que estava com a bola troca de lugar com a dos tacos. Caso o jogador tire o taco da casinha, com a bola o adversário pode derrubar a garrafa fazendo com que eles troquem de posição.

Ganha a dupla que marcar 100 pontos primeiro.

Algumas possíveis modificações: Os pontos podem ser somados de 1 em 1, de 2 em 2, etc. O jogador com o taco, tem 3 chances para acertar a bolinha em cada rodada. Caso não acerte, troca de lugar com o adversário.

Orientações importantes: Esse jogo pode ser realizado em campos abertos gramado, ou em pequenos espaços de piso. Por ser um jogo popular, as regras podem variar de um lugar para o outro. Além disso, as regras podem ser adaptadas de acordo com o espaço e os jogadores (sendo combinadas antes de se iniciar o jogo).

Para a educação domiciliar: Caso não haja outros jogadores, pode-se colocar apenas uma garrafa e o educador lança a bola e o aluno rebate, corre um determinado percurso e volta para a casinha, marcando pontos a cada volta, e perdendo, caso a garrafa caia ou ele erre a tacada.



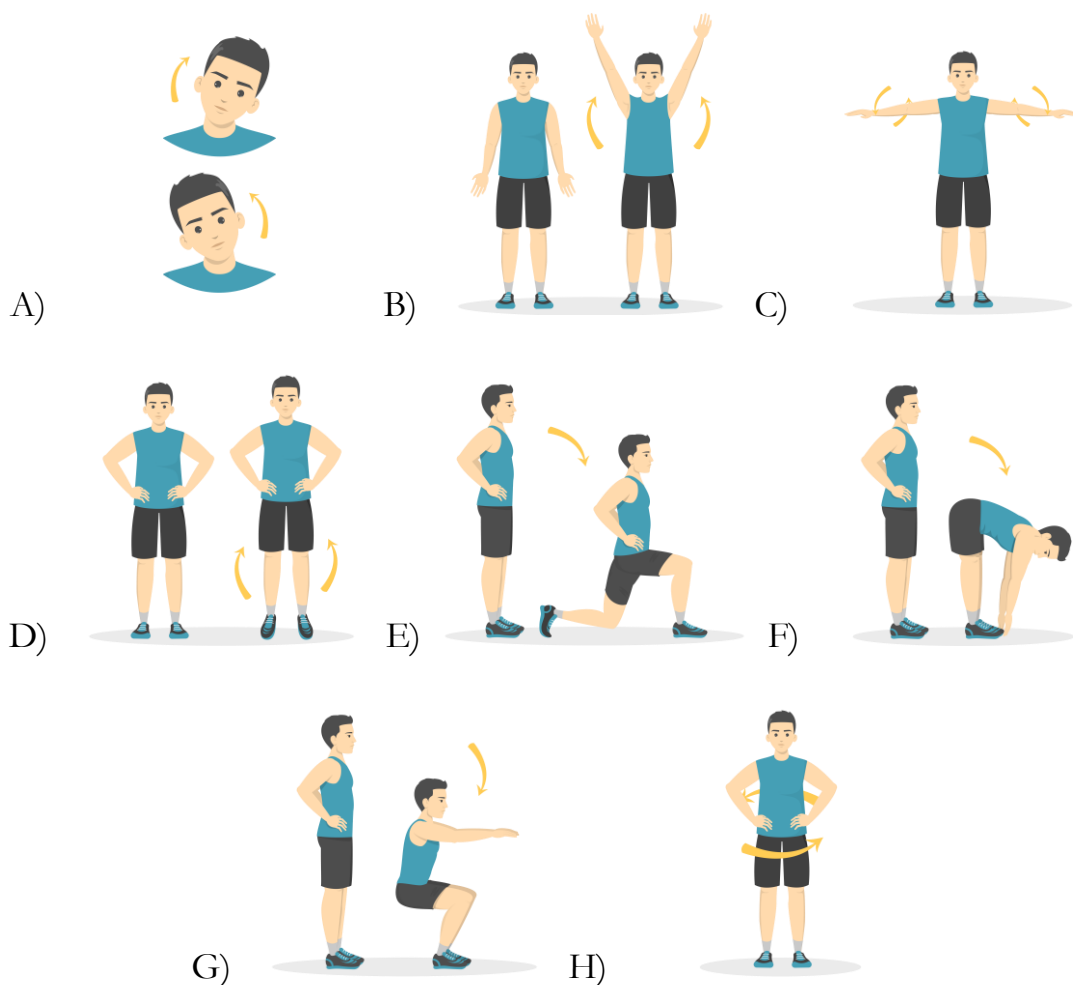
AULA 20

ALONGAMENTO DINÂMICO, RITMO E AMARELINHA AFRICANA

ALONGAMENTO DINÂMICO

ATIVIDADE 01

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





Descrição:

- A) Movimentar o pescoço lateralmente de um lado para o outro, 10 vezes para cada lado.
- B) Com os braços estendidos, movimentar para cima e para baixo lateralmente por 10 vezes.
- C) Com os braços abertos, girá-los para a frente, 10 vezes, e para trás 10 vezes.
- D) Com as mãos na cintura, subir na ponta dos pés e voltar, 10 vezes.
- E) Com as mãos na cintura, dar um passo com a perna direita para a frente, descendo o quadril, e voltar à posição inicial, realizando o mesmo movimento com a perna esquerda, 10 vezes com cada perna, alternadamente.
- F) Com pernas estendidas, flexionar o tronco para a frente, levando as mãos em direção aos pés e voltar na posição inicial, 10 vezes.
- G) Elevar os braços à frente, flexionando os quadris para trás (agachamento), 10 vezes.
- H) Com as mãos na cintura, girar o tronco lateralmente levando o olhar para trás do corpo, sem tirar os pés do chão, alternando os lados 10 vezes.
- I) Manter as orelhas bem longe dos ombros, e rotacionar o pescoço dando voltas de 360° para a direita, 10 vezes, e para a esquerda, 10 vezes.
- J) Com as mãos na cintura, manter apenas um dos pés apoiado no chão, abrir e fechar a outra perna estendida, 10 vezes cada uma.
- K) Corrida no lugar, elevando os joelhos na frente, subindo cada joelho 10 vezes.

Orientações importantes: Realizar lentamente e respirar a cada movimento.

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

RITMO E RITMO CORPORAL

A palavra ritmo, do grego Rhythmos, significa “aquilo que flui, aquilo que se move.”. O ritmo faz parte das ações fisiológicas e emocionais do indivíduo e também da natureza, ou seja, somos influenciados diretamente pelo ritmo. O ser humano depende do ritmo em todas as suas atividades, sejam elas: alimentar-se, deslocar-se, dormir, trabalhar, entre outras atividades.

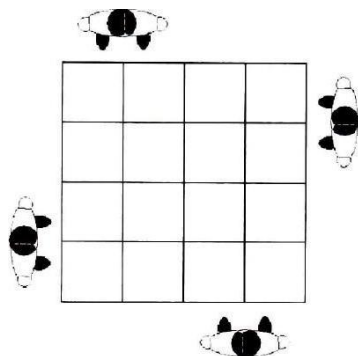
AMARELINHA AFRICANA – PERCURSOS RÍTMICOS

ATIVIDADE 02

Os alunos são desafiados a pular de quadrado em quadrado, no ritmo determinado, desenvolvendo habilidades motoras, equilíbrio e coordenação.

Materiais: giz, bambolês ou cordas para marcar no chão.

Façam as marcações no chão como na imagem abaixo, sendo os quadrados dispostos no chão de maneira organizada, criando um percurso para as crianças pularem.

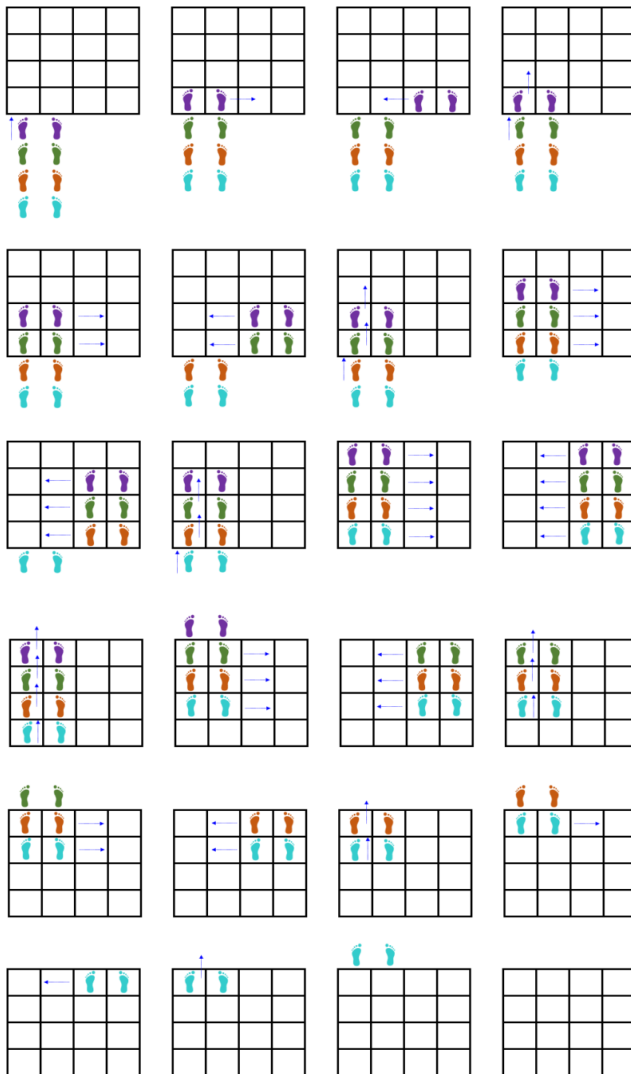


O educador determina um ritmo, adicionando uma dimensão musical e divertida à atividade.



Sugestão de música: <https://www.youtube.com/watch?v=8JCJbekaAw4>

Os alunos, em fila, irão pular seguindo a sequência abaixo e no ritmo determinado



- 1) Os alunos formam uma fila, um atrás do outro, no campo inferior esquerdo do campo.
- 2) O primeiro participante pula nos dois primeiros quadrados, sempre um pé em cada.
- 3) A mesma pessoa salta para os dois espaços à sua direita.
- 4) Ela retorna à posição inicial, sempre pulando com os dois pés e mantendo um pé em cada quadrado.
- 5) Por fim, pula para os quadrados da frente enquanto o próximo participante entra nos primeiros quadrados.
- 6) Juntos, os alunos, pulam para a direita e retornam.
- 7) Ao pular para a frente, a terceira pessoa entra em campo.
- 8) O jogo vai se repetindo até que a quarta pessoa entre.
- 9) Nesse momento, a primeira chega ao final do campo e deve sair para voltar ao fim da fila.

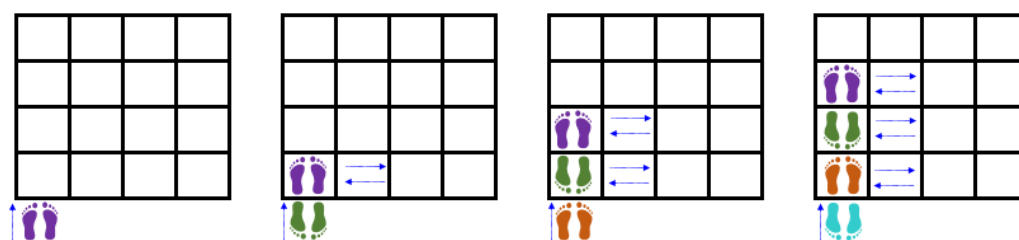
Orientações importantes: Faça uma fila e cada um que passar pela amarelinha entra na fila novamente.

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

AMARELINHA AFRICANA II

ATIVIDADE 03

Coreografia 2 – repetir a atividade anterior, porém o 1º participante entra pulando de frente, enquanto o 2º entra de costas, o 3º de frente e o 4º de costas, sucessivamente. Conforme ilustração abaixo.



Orientações importantes: Coloque outras músicas com ritmos mais rápidos para aumentar o desafio; crie outras coreografias.

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

AVALIAÇÃO

Avalie a consciência corporal em todas as atividades, e se o aluno tem bom controle dos movimentos. Se executa com destreza o que é pedido, ou desenvolve uma melhora após a prática.

Nos alongamentos, observe e corrija a postura, o tempo de execução e se realiza com paciência. Se consegue manter um ritmo e realizar as 10 repetições com boa amplitude.

Espera-se que o aluno supere os próprios limites a cada desafio, enfrentando e passando pelos obstáculos das atividades sem se frustrar e sem desistir, mesmo que num primeiro momento não consiga realizar com destreza.

As atividades propostas são importantes porque contribuem para o desenvolvimento global da criança, integrando aspectos motores, cognitivos e afetivos. Essas atividades ajudam na coordenação motora, equilíbrio, lateralidade, noção de espaço, além de estimular a concentração, a percepção e a expressão corporal. Tudo isso é fundamental para o processo de aprendizagem e para o bem-estar emocional do aluno. A repetição se faz importante durante outros momentos na vida.

Percebendo dificuldade de uma habilidade específica, em uma determinada atividade, repita mais vezes a mesma atividade fazendo com que o aluno, através da prática, melhore seu desempenho.



AULA 21

FUTEBOL X FUTSAL



futebol, conhecido como "soccer" nos Estados Unidos, é o esporte mais popular do mundo, com bilhões de fãs e jogadores em todos os continentes. Este esporte é jogado por duas equipes de 11 jogadores, em um campo retangular, com o objetivo de marcar gols chutando a bola para dentro da meta adversária.

Já o futsal é um esporte dinâmico e emocionante que se joga em ambientes fechados, frequentemente comparado ao futebol, devido às suas semelhanças, mas que tem suas próprias características e regras específicas.

Assim, o futebol e o futsal são dois esportes muito populares que compartilham algumas semelhanças, mas também têm várias diferenças significativas.

Principais diferenças entre o futebol e o futsal:

- Campo de Jogo

Futebol: O campo de futebol é grande, variando de 90 a 120 metros de comprimento, e de 45 a 90 metros de largura, geralmente de grama natural.

Futsal: O campo de futsal é muito menor, com comprimento variando de 25 a 42 metros, e largura de 16 a 25 metros, piso duro, geralmente de madeira ou material sintético.

- Bola

Futebol: A bola de futebol é maior, com circunferência entre 68 a 70 cm; pesa entre 410 a 450 gramas e tem uma pressão mais baixa, o que a torna mais macia ao toque.

Futsal: A bola de futsal é menor, com circunferência entre 62 a 64 cm, pesa entre 400 a 440 gramas; tem uma pressão mais alta e é menos saltitante, o que facilita o controle em espaços reduzidos.



- Número de Jogadores

Futebol: Cada equipe tem 11 jogadores, incluindo o goleiro.

Futsal: Cada equipe tem 5 jogadores, incluindo o goleiro.

- Tempo de Jogo

Futebol: Um jogo de futebol dura 90 minutos, dividido em dois tempos de 45 minutos, com um intervalo de 15 minutos.

Futsal: Um jogo de futsal dura 40 minutos, dividido em dois tempos de 20 minutos, com um intervalo de 10 minutos. O relógio para quando a bola não está em jogo.

- Regras de Substituição

Futebol: Tradicionalmente, são permitidas 3 substituições por jogo (recentemente aumentadas para 5 em muitas competições, devido à pandemia).

Futsal: As substituições são ilimitadas e podem ocorrer a qualquer momento, sem necessidade de interromper o jogo.

- Regras de Jogo

Futebol:

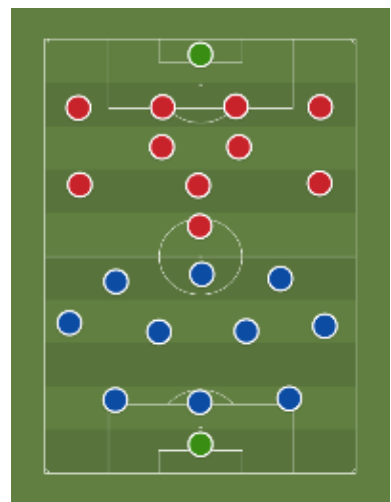
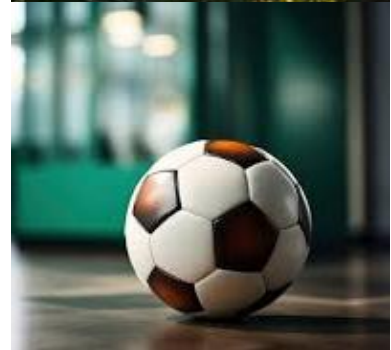
- Tiro de Meta: É realizado pelo goleiro de dentro da área, chutando a bola para fora da área de gol.
- Laterais: São cobrados com as mãos.
- Impedimento: A regra do impedimento é aplicada para impedir que jogadores fiquem em posição vantajosa próxima ao gol adversário.

Futsal:

- Tiro de Meta: O goleiro deve lançar a bola com as mãos de dentro de sua área.
- Laterais: São cobrados com o pé, com a bola parada sobre a linha lateral.
- Impedimento: Não há regra de impedimento, permitindo maior liberdade de posicionamento.

- Cartões e Faltas

Futebol: O cartão amarelo é uma advertência, e dois amarelos resultam em um cartão vermelho e expulsão. O cartão vermelho resulta em expulsão direta. Não há um limite específico de faltas acumuladas para a equipe.



Futsal: O sistema de cartões é similar ao do futebol, mas a expulsão de um jogador permite a entrada de outro após 2 minutos ou um gol do adversário. Cada equipe pode cometer até 5 faltas acumuladas por tempo. A partir da sexta falta, a equipe adversária ganha um tiro livre direto sem barreira.

- Estilo de Jogo

Futebol: O jogo tende a ser mais concentrado em passes longos, cruzamentos e uso das laterais do campo. Pode ter um ritmo variado, com momentos de ataque e defesa bem definidos.

Futsal: O jogo é mais dinâmico e rápido, com ênfase em passes curtos, dribles e movimentação constante. É, geralmente, mais rápido e intenso, devido ao menor espaço e tempo de jogo.

- Público e Cultura

Futebol: É um dos esportes mais populares do mundo, com enormes audiências e grandes eventos como a Copa do Mundo.

Futsal: Embora também popular, o futsal tende a ter um público menor em comparação ao futebol, mas é muito praticado em países da América do Sul, Europa e Ásia.

- Fundamentos

Os fundamentos do futsal e do futebol, compartilham algumas semelhanças, mas possuem características e técnicas específicas devido às diferenças de tamanho de campo, número de jogadores e regras de jogo. Ambos os esportes enfatizam a importância do controle de bola (condução), passe, drible, chute, cabeceio, marcação, tática e posicionamento.

As habilidades individuais são essenciais em ambos, mas o jogo em equipe e as táticas coletivas também são cruciais.

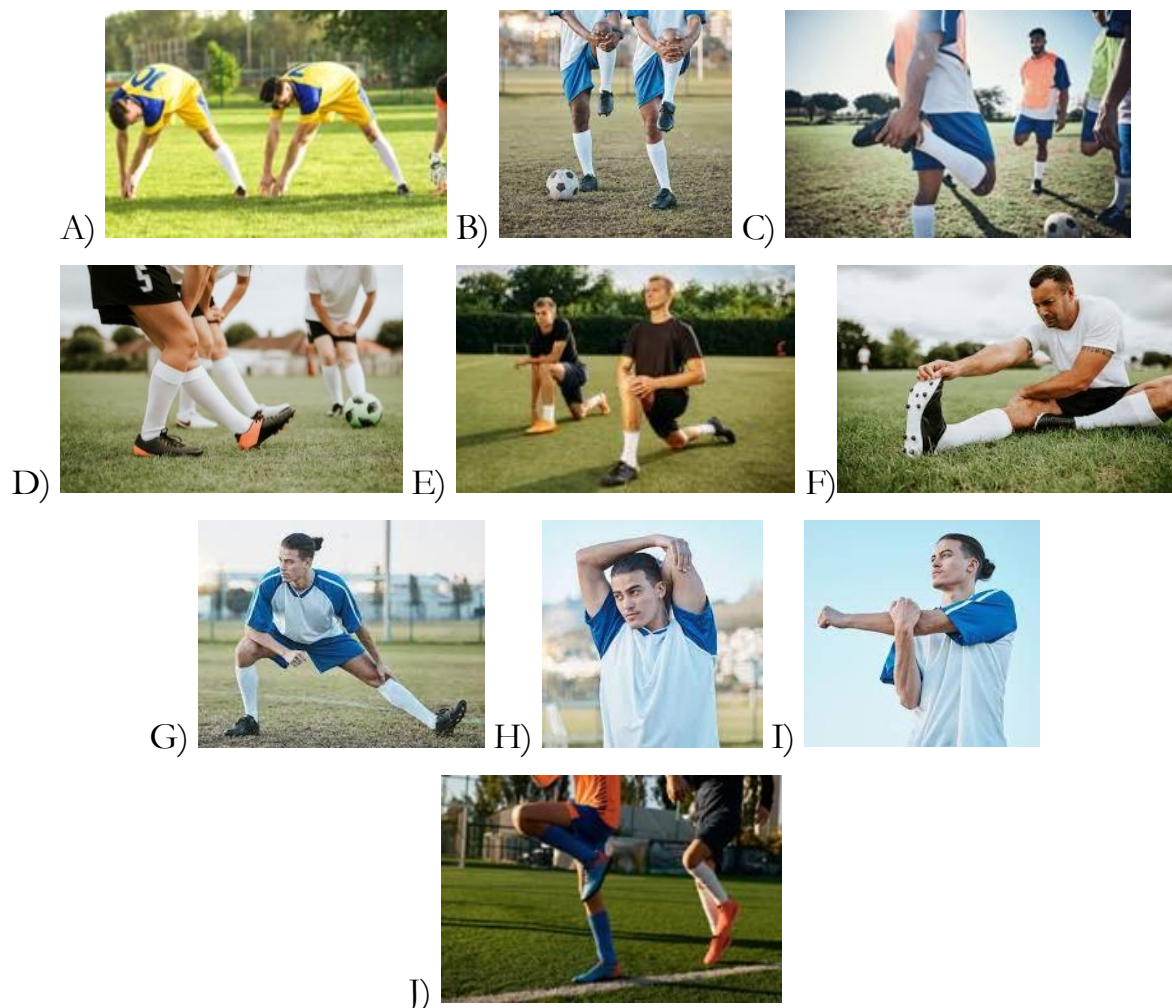
Ambos os esportes oferecem diversão e desafios únicos, atraindo jogadores e fãs de diferentes estilos e preferências.

ALONGAMENTO

ATIVIDADE 01

O alongamento é uma parte crucial do treinamento e do preparo físico no futebol. 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, respirando profundamente.



A) Com os pés afastados e joelhos bem estendidos, leve as duas mãos a um dos pés. Repita do outro lado.

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

C) Apoando-se e um dos pés, flexione o joelho, segurando a ponta do pé com a mão do mesmo lado. Repita do outro lado.

D) Apoie um calcanhar à frente do outro pé, estendendo o joelho, puxando a ponta do pé para trás, com o outro joelho flexionado. Repita com o outro lado.

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

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

G) Pés afastados, flexione um dos joelhos levando o tronco em direção aos pés, estendendo a outra perna e levantando a ponta do pé. Repita com a outra perna.

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-o para encostar o braço no peito. Repita com o outro braço.

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

Orientações importantes: Concentre-se na 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.

CONDUÇÃO E CONTROLE DE BOLA

A condução de bola é uma habilidade fundamental no futebol e no futsal, pois envolve o controle e a movimentação da bola, enquanto se desloca pelo campo ou quadra. Uma boa condução de bola permite ao jogador avançar, escapar de defensores e criar oportunidades de ataque.

Aspectos importantes na condução da bola:

- Manter a bola próxima ao corpo para facilitar mudanças rápidas de direção e proteger a bola dos adversários.
- Alternar o uso das pernas para driblar a bola, tornando-se imprevisível e mais difícil de ser desarmado.
- Manter a cabeça erguida para observar o posicionamento dos companheiros de equipe e adversários, enquanto conduz a bola.
- Alternar a velocidade de condução para desequilibrar defensores e criar espaço.
- Utilizar o corpo, pés e tronco para simular movimentos e enganar os defensores.

Técnicas de condução de bola:

- Condução com o interior do pé: ideal para curtos deslocamentos e manobras precisas. Use o lado interno do pé para tocar levemente a bola, mantendo-a perto.
- Condução com o exterior do pé: boa para corridas rápidas e mudanças de direção. Toques rápidos e suaves com o lado externo do pé para manter o controle em velocidade.
- Condução com a sola do pé: utilizada para parar e movimentar a bola em espaços pequenos, rolando a bola com a sola para controlar e ajustar a posição.
- Condução com o peito do pé: usada para velocidade em espaços abertos; toques leves com a parte superior do pé para manter a bola próxima enquanto corre.
- Trabalhe com ambas as pernas para se tornar imprevisível e melhorar o controle em qualquer situação.

CONSIDERANDO O CONTEÚDO ACIMA, EXERCÍCIOS PARA TREINAMENTO DE CONTROLE DE BOLA

ATIVIDADE 02

Material: bola de futebol ou de futsal, cone ou garrafas pet.

A) Toques curtos e controle de bola.

Ande em linha reta, dando toques curtos na bola e controlados com o interior do pé.

B) Toques curtos com cones.

Coloque cones em linha reta com cerca de 1 metro de distância entre eles.

Drible a bola entre os cones usando toques curtos e controlados com o interior do pé.

C) Controle e passe em dupla.

Em duplas, um aluno passa a bola e o outro recebe, controla com um toque, depois devolve o passe.

Varie a força e a altura dos passes para praticar diferentes tipos de controle.

Mantenha a atenção em conservar a bola próxima e protegida.

D) Controle de bola no ar.

Lance a bola para o alto, com as mãos, e recepcione, dominando a bola, usando diferentes partes do corpo (pé, coxa, peito, cabeça).

Variação de alturas e distâncias dos lançamentos.

E) Parede.

Use uma parede para passar a bola e praticar o controle no rebote.

Alterne o uso do interior, exterior e sola do pé.

Faça algumas marcas de giz e tente acertá-la e receber dominando a bola no rebote.

Varie a força e a altura do chute para praticar diferentes tipos de controle.

Orientações importantes para melhorar a condução da bola:

- Manter a bola perto.
- Toques curtos e controlados permitem melhor controle e rápida reação às ações dos defensores.
- Usar o corpo.
- Utilize o corpo para proteger a bola e criar espaço ao driblar.
- Olhar para frente.

- Treine para driblar com a cabeça erguida, observando o campo e antecipando as ações dos adversários.
- Praticar regularmente.

A condução de bola é essencial para a progressão no campo, criando oportunidades de ataque e mantendo a posse da bola. Jogadores que dominam essa habilidade podem ditar o ritmo do jogo, abrir defesas e criar chances para si e para os companheiros de equipe.

A prática constante é essencial para melhorar o controle de bola. Realize exercícios de condução diariamente.

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



AULA 28

JOGOS DE TABULEIRO IV- XADREZ II



Significado de “xeque”: Um Rei em xeque é um Rei diretamente ameaçado por uma peça adversária. Caso o seu Rei esteja em xeque, você deve obrigatoriamente movê-lo na sua próxima jogada. Existem três formas de sair de um xeque:

- Levando o Rei para uma casa segura. Uma casa segura é uma na qual o rei não esteja mais em xeque.
- Comendo a peça responsável pelo xeque.
- Bloqueando o Rei como uma das suas peças. Este método não funciona contra peões e cavalos.

Quando não é possível tirar o rei de xeque na vez seguinte, o jogador toma um xeque-mate e perde a partida.

Como Ganhar: O objetivo do xadrez é dar xeque-mate no Rei do adversário. Lembrando que xeque-mate é quando o Rei é diretamente atacado e não tem para onde escapar. Porém, também é possível vencer no xadrez pelo tempo ou se o adversário abandonar a partida.

O XEQUE-MATE É UM XEQUE SEM ESCAPATÓRIA

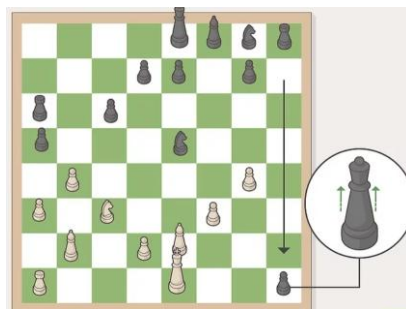
Quando um jogador abandona a partida, ele perde o jogo automaticamente. O outro jogador é declarado o vencedor.

Também é possível que o seu adversário esgote o tempo do relógio. Os jogadores casuais não costumam usar relógios, mas, em partidas cronometradas, é possível ganhar por tempo.

O xadrez é um jogo de inteligência e estratégia. Existem diversas regras e jogadas que os principiantes não conseguem entender ou antever logo de cara. É necessário ter paciência. Conforme o aluno vai pegando o jeito, o xadrez vai ficar cada vez mais divertido.

Promovendo os Peões: A "promoção" ocorre quando o Peão chega à oitava linha do lado oposto do tabuleiro. Quando isso acontece, o Peão é promovido para alguma outra peça da mesma cor, com exceção de Rei e de próprio Peão.

A maioria dos jogadores opta por promover o Peão para uma Rainha, embora haja algumas exceções à regra. A "subpromoção" ocorre quando o jogador promove o Peão para uma peça diferente de Rainha. A subpromoção pode acontecer para evitar o empate por afogamento (ver mais informações abaixo), para fazer um garfo com duas peças (normalmente, com um cavalo), porque o mouse escorregou ou até mesmo para o jogador se exibir ou irritar o oponente.



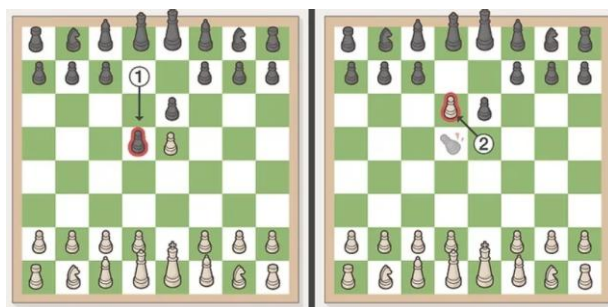
O que é “en passant”: O en passant é o outro movimento especial do xadrez.

Como nós dissemos, cada Peão pode andar duas casas da primeira vez que é movido. Digamos que você tenha optado por andar as duas casas e colocado o seu peão ao lado de um do oponente, na mesma linha. No movimento seguinte (e apenas no movimento seguinte), o seu oponente pode comer o seu Peão en passant, expressão em francês que significa “de passagem”. Normalmente, para comer uma peça adversária, é necessário que a sua peça termine o movimento na casa ocupada pela peça capturada. O en passant, porém, é um caso excepcional, em que o seu Peão pode ser movido para a casa ultrapassada pelo peão inimigo e ainda assim comer a peça.

O Peão que estiver para ser capturado, deve obrigatoriamente ter andado duas casas para a frente. Caso o Peão só tenha andado uma casa, a jogada não pode ser realizada.

Lembre-se de que a jogada só pode ocorrer logo após o Peão a ser capturado andar duas casas. Caso você perca a oportunidade de realizar o en passant na sua vez, não há como executar o movimento depois. A jogada só vale para Peões. Você não pode usar o en passant para capturar um Cavalo ou a Rainha.

Caso esteja jogando com um principiante, é provável que ele não entenda o en passant. Explique brevemente o movimento. É possível que o seu adversário ache uma injustiça você realizar um movimento que ele não conhecia e peça para você voltar atrás.



Notação algébrica: Cada casa do tabuleiro corresponde a uma letra e um número. Do ponto de vista das brancas, as letras estão em ordem alfabética da esquerda para a direita, e as linhas começam pelo número 1. A linha 1 é a ocupada pelas peças brancas que não são os Peões. Sempre que alguém disser algo como “Cavalo para C3”, está usando

notação algébrica. O sistema deixa as referências bem mais fáceis. A notação, ou o ato de registrar os movimentos, deve ser feita da seguinte forma:

Anote os movimentos das brancas na coluna das brancas e os das pretas na coluna das pretas.

Para registrar os movimentos, comece pela letra correspondente à peça escolhida. Cada peça é identificada por uma letra, com exceção dos Peões. A letra deve ser escrita em caixa alta.

O Rei é representado por um "R".

A Rainha é representada por um "D" (de Dama, já que a letra "R" já representa o Rei).

A Torre é representada por um "T".

O Bispo é representado por um "B".

O Cavalo é representado por um "C".

Os Peões não são representados por nenhuma letra. Basta anotar a casa na qual a peça foi colocada (ex.: "a3").

Escreva a fileira e a linha após a letra correspondente à peça. A letra correspondente à fileira deve ser escrita em caixa baixa (ex.: "Ce3").

Caso a peça movida capture outra peça, coloque um "x" em minúscula após a letra correspondente à peça. No caso dos Peões, escreva a letra correspondente à fileira em que o Peão estava antes da captura, em caixa baixa, antes do "x" (ex.: "exf4").

Caso duas ou mais peças do mesmo tipo possam ser movidas para a mesma casa, escreva também a fileira ou a linha que identifica a peça movida (ex.: Dae3). Use ambas as informações se uma só não for suficiente.

Caso tenha promovido um Peão, coloque a letra correspondente à peça à qual ele foi promovido após a casa, em maiúscula (ex.: e1R). Em alguns estilos de notação, coloca-se um igual entre o número da casa e a letra correspondente à peça à qual o Peão foi promovido, mas esse não é o padrão FIDE (ex.: e1=R).

O roque com a torre do Rei é representado por um 0-0, ao passo que o roque com a torre da Rainha é representado por um 0-0-0.

Acrescente um sinal de mais ("+") se o movimento colocar o Rei do oponente em xeque e uma cerquilha (jogo da velha ou "#") se causar um xeque-mate.

No caso de um xeque duplo, em que duas peças colocam o Rei em xeque ao mesmo tempo, você pode usar dois sinais de mais ("++"). Normalmente, porém, o xeque duplo é representado por um sinal só.

Após o fim da partida, escreva "1-0" se as brancas tiverem ganhado, "0-1" para vitória das pretas e "1/2-1/2" se o jogo tiver acabado em empate.

É possível que você encontre outras formas de notação por aí, principalmente em textos mais antigos. A mais comum é a notação descritiva. Peça uma ajuda ao Google nesses casos.

Formas de empate: O empate acontece quando os dois jogadores se encontram empacados. Nos torneios de xadrez, cada um recebe meio ponto.

Por afogamento, ou Rei afogado. O Rei afogado ocorre quando o jogador da vez não está em xeque, mas não tem como realizar nenhum movimento permitido. Esse tipo de empate é muito comum nos níveis mais baixos, em que os jogadores ainda não sabem ao certo como dar um xeque-mate.

Por acordo. Os jogadores podem concordar com um empate. Isso costuma acontecer mais para o fim do jogo, quando ambos os jogadores percebem que não têm como vencer.

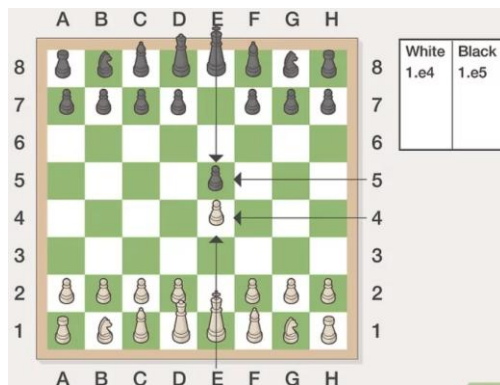
Por repetição tripla. Caso a mesma disposição de peças se repita sem nenhuma alteração em três pontos de uma partida, o resultado deve ser declarado um empate. Por exemplo, se os dois jogadores ficarem um tempão movendo os Cavalos para a frente e para trás, sempre para as mesmas casas, a partida deve terminar em um empate por repetição tripla. As disposições devem permitir exatamente os mesmos movimentos sempre. Portanto, caso um roque ou um en passant seja possível em uma das disposições, ele deverá ser possível em todos.

Pela regra dos 50 movimentos. Caso nenhum jogador mova um peão ou capture uma peça ao longo de 50 movimentos consecutivos, é possível declarar um empate. No xadrez online, é possível que o empate seja declarado automaticamente. Isso serve para impedir que o jogo se estenda indefinidamente ou que um jogador vença o outro pelo cansaço.

Por material insuficiente. Caso nenhum jogador tenha material suficiente para um xeque-mate, a partida é declarada empatada. Um Rei e um Cavalo solitários, por exemplo, não podem dar um xeque-mate em um Rei sozinho. Da mesma forma, não é possível um Rei dar xeque-mate no outro.

Por tempo esgotado e material insuficiente. Caso o tempo de um jogador acabe e o adversário não tenha material suficiente para um xeque-mate, o jogo é declarado empatado. (Por exemplo, se o tempo das pretas acabar e as brancas só tiverem o Rei no tabuleiro.)

Existem, também, as regras dos 75 movimentos e da repetição quártupla. Elas foram adicionadas ao jogo em 2014 e, portanto, são consideradas novas. A regra dos 75 movimentos segue a dos 50, ao passo que a da repetição quártupla é igual à da tripla. A diferença é que o número de movimentos permitidos aumenta para 75, e o de repetições,



para cinco. Esses tipos de empate não precisam ser pedidos por um jogador. As regras foram criadas para que o árbitro possa dar um fim à partida mesmo sem ninguém pedir.

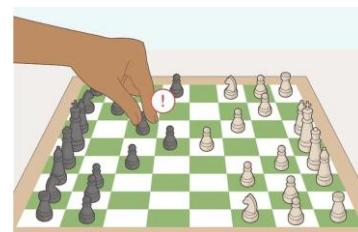
Peça tocada: Nos campeonatos de xadrez, você só pode encostar numa peça se for movê-la. Logo, se pegar a sua Torre, você não pode mudar de ideia e andar com a Rainha. Caso toque em uma peça do adversário, você deve capturá-la, se for possível.



Toque no Rei primeiro para fazer o roque. O roque é um movimento do Rei. Caso toque na Torre primeiro, você terá que movê-la sem executar o roque. Para fazer a jogada, também é necessário mover ambas as peças com a mesma mão.

Nos jogos cronometrados, os jogadores devem parar o relógio com a mesma mão usada para mover a peça da vez.

Para arrumar uma peça sem levantar suspeitas, diga “Eu arrumo” alto o suficiente para que o seu adversário escute antes de encostar na peça em questão. Você não é obrigado a mexer a peça tocada se disser “Eu arrumo”.



Caso toque em uma peça inimiga que você não tenha como capturar ou em uma peça sua que não possa ser usada em nenhum movimento permitido, você não poderá movê-la.

ATIVIDADE 01

Chame alguém para jogar. Converse sobre todos os tópicos acima. Faça uma revisão dos movimentos das peças da aula anterior e joguem xadrez.

Indicações importantes

- Observe atentamente os movimentos do seu adversário.
- Aprenda com os seus erros. Os principiantes sempre erram, e até mesmo um Grande Mestre pode perder um jogo por causa de uma asneira.
- Considere o seu desenvolvimento completo se o Rei estiver protegido pelo roque, os Bispos e os Cavalos não estiverem nas casas de origem e as Torres estiverem conectadas.
- Não se esqueça de colocar várias peças maiores no meio do tabuleiro. Quanto mais Peões você deixar para trás, melhor poderá defender o seu Rei.
- Não se desespere se perder várias partidas. Aprender a jogar xadrez leva tempo. A maioria dos mestres tem décadas de experiência.
- Aprenda algumas armadilhas para passar a perna no seu oponente e evitar ser enganado.

- Mova os seus Peões com inteligência. Ao contrário das outras peças, os Peões não podem se dar ao luxo de andar para trás. Eles são bem paradões e podem determinar o seu estilo.
- Não fique tentando dar xeque-mate o mais rápido possível. É provável que o seu oponente acabe resolvendo puni-lo por isso.

Nenhuma das dicas acima é infalível. Não há receita certa para ganhar no xadrez.

O ideal é colocar as suas peças nas quatro casas centrais do tabuleiro. As peças se movem mais livremente a partir do meio do tabuleiro do que das bordas. E, ao aumentar o seu número de jogadas possíveis, você também limita as opções do adversário.

Indicações importantes: Jogue xadrez com frequência. Como você já deve imaginar, jogar xadrez é essencial para se tornar um enxadrista cada vez melhor. Jogue com frequência para aprimorar as suas habilidades.

Educação domiciliar: Este jogo pode ser realizado em família ou entre amigos. Caso não encontre ninguém para jogar cara a cara, jogue online ou contra o computador.

Não jogue apenas contra oponentes fáceis de vencer. Tente alternar entre oponentes mais fracos, mais fortes e do seu nível.

É muito provável que alguém da família saiba jogar xadrez. Peça indicações e o chame para jogar.

AVALIAÇÃO

Avaliar o aluno durante os jogos de tabuleiro é uma maneira eficaz de observar e entender várias habilidades cognitivas e sociais que ele está desenvolvendo.

Observe como o aluno planeja seus movimentos e toma decisões durante o jogo. Isso pode incluir a capacidade de prever os próximos passos do adversário e calcular os riscos e benefícios de diferentes estratégias. Avalie como o aluno lida com desafios ou obstáculos que surgem no jogo. Isso pode incluir adaptar estratégias quando confrontado com uma mudança inesperada na situação do jogo. Avalie se a criança manipula números, realiza contagem, soma ou subtração mentalmente.

Esteja atento a como o aluno interage com os outros jogadores e se lida com a competição de maneira justa e respeitosa. Observe também a capacidade da criança de expressar suas ideias, ouvir os outros jogadores e negociar durante o jogo.

Observe como o aluno lida com a frustração se as coisas não vão do seu jeito esperado ou se comemora suas vitórias e ajude-o a desenvolver suas habilidades emocionais e sociais.

Avalie se há melhorias nas habilidades do aluno à medida que ele ganha mais experiência com o jogo.

Orienta-o durante o jogo, fazendo elogios pelo esforço, identificação de áreas de melhoria ou sugestões para estratégias alternativas. Encoraje o aluno a praticar e explorar

diferentes estratégias. Ofereça oportunidades para jogar o jogo repetidamente para que ele possa aprimorar suas habilidades ao longo do tempo.

Considere as habilidades individuais ao avaliar. Nem todos os alunos terão o mesmo desempenho em todos os jogos de tabuleiro.

Garanta o aprendizado de novos jogos e novas habilidades, além da memória, concentração, imaginação e expressão criativa.



AULA 29

JOGOS COOPERATIVOS



s jogos cooperativos são atividades e jogos em que os participantes trabalham juntos para atingir um objetivo comum, ao invés de competir uns contra os outros. Não se concentram em "ganharem" individualmente, mas em colaborar, compartilharem recursos e estratégias, e ajudarem-se mutuamente para alcançarem um resultado coletivo.

PRINCÍPIOS DOS JOGOS COOPERATIVOS

- **Objetivo Comum:** Em um jogo cooperativo, todos os participantes trabalham juntos para alcançar um objetivo compartilhado. O sucesso é definido pela capacidade do grupo de colaborar e superar desafios, não pelo desempenho individual.
- **Responsabilidade Coletiva:** Cada membro do grupo tem um papel e responsabilidades que contribuem para o sucesso do time. Isso promove a sensação de pertencimento e a importância de cada contribuição para o resultado final.
- **Comunicação e Coordenação:** A comunicação eficaz é essencial em jogos cooperativos. Os jogadores devem coordenar suas ações, compartilhar informações e estratégias para atingir o objetivo comum.
- **Resolução de Conflitos:** Jogos cooperativos frequentemente envolvem situações em que conflitos podem surgir. Esses jogos ensinam os participantes a resolverem disputas de maneira construtiva, respeitando as opiniões e necessidades dos outros.
- **Inclusão e Participação Ativa:** Todos os participantes têm a oportunidade de contribuir e participarem ativamente. O design do jogo deve garantir que cada membro do grupo se sinta envolvido e valorizado, independentemente das suas habilidades individuais.

Enfim, os jogos cooperativos favorecem o desenvolvimento social e emocional, fortalecem relações e encorajam a resolução criativa de problemas.

Essas atividades contribuem também para habilidades cognitivas como pensamento crítico, motivação, engajamento, pensamento estratégico e satisfação. Além disso, promovem o autoconhecimento e a responsabilidade, habilidades que podem ser transferíveis para situações da vida real, como ambientes de trabalho e contextos educacionais.

ATIVIDADE 01 – 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.

ATIVIDADE 02 – NÃO DEIXE CAIR

Material: Bexiga

Os alunos em rodas e de mãos dadas, irão manter o balão no ar, rebatendo-o para cima com qualquer parte do corpo, sem deixar que ele caia no chão e sem soltar as mãos.





Dicas importantes: Para deixar mais desafiador, acrescente outras bexigas ao mesmo tempo.

Educação domiciliar: Essa atividade pode ser realizada em família.



AULA 34

FUNDAMENTOS DO BASQUETE



basquete é um esporte rápido e dinâmico, que envolve dribles, passes, arremessos e estratégias defensivas. O jogo é caracterizado por transições rápidas entre ataque e defesa. Sua combinação de habilidade, estratégia e emoção o torna atraente tanto para jogadores quanto para espectadores.

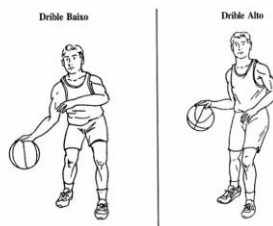
Os fundamentos do basquete são as habilidades básicas que cada jogador deve dominar para se tornar um competidor eficaz. Esses fundamentos formam a base do jogo e são essenciais para o desenvolvimento de jogadores, independentemente do nível.

Principais fundamentos do basquete:

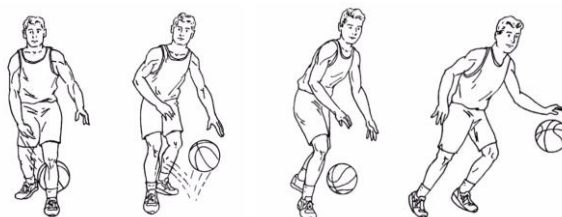
DRIBLE

É o ato de quicar a bola no chão enquanto se movimenta. É uma habilidade essencial para avançar com a bola e evitar a defesa adversária.

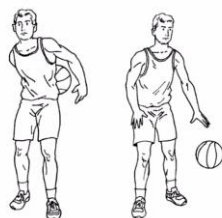
Drible Alto e Baixo: O drible deve ser feito em diferentes alturas, dependendo da situação.



Mudança de Direção: É importante aprender a mudar de direção rapidamente, usando dribles cruzados, entre as pernas ou por trás das costas.



Proteção da Bola: O jogador deve manter a bola protegida contra a defesa, usando o corpo e o drible.

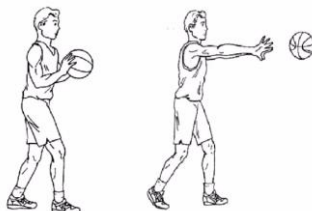


PASSE

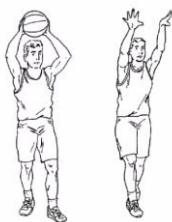
É o ato de enviar a bola para um companheiro de equipe. Passes precisos são essenciais para o jogo em equipe.

Tipos de Passe:

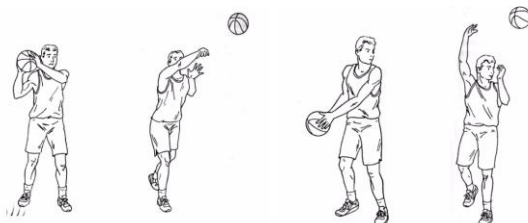
Passe de Peito: Usado para passes curtos e rápidos, é realizado com as duas mãos, na altura do peito.



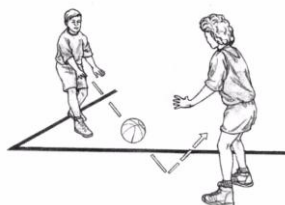
Passe por Cima da Cabeça: Usado para passes mais longos, lançado acima da cabeça com ambas as mãos.



Passe de Uma Mão: Usado para situações rápidas e em movimento, geralmente com uma mão.



Passe Bounce: Um passe que quica no chão antes de chegar ao destinatário, útil para evitar a defesa.



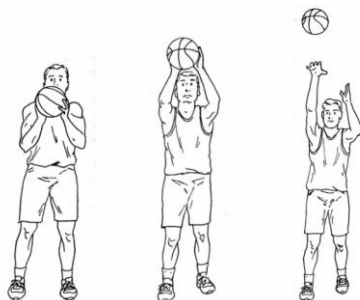
ARREMESSO

É a ação de tentar marcar pontos ao lançar a bola na cesta.

Posição de Tiro: Os pés devem estar alinhados com o aro, e o corpo deve estar equilibrado.

Lançamento: A bola deve ser segurada com a palma da mão para cima, e a energia deve ser transferida das pernas para o braço durante o arremesso.

Follow-Through: O movimento de finalização deve ser suave, com a mão estendida em direção ao aro.



DEFESA

É a estratégia para impedir que o time adversário marque pontos.

Posicionamento: Manter uma postura baixa e equilibrada, com os pés alinhados e prontos para se mover.

Marcação: Os jogadores podem marcar individualmente (um contra um) ou em zona (marcando áreas específicas do campo).

Interceptação: Estar atento para interceptar passes e bloquear arremessos.

REBOTE

É a ação de recuperar a bola após um arremesso que não foi convertido em cesta.

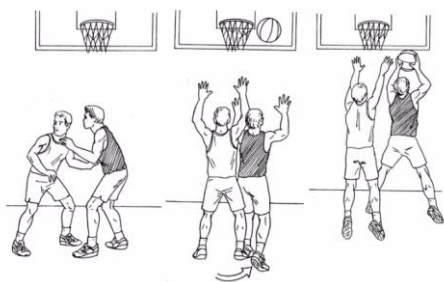
Posicionamento: Antecipar a trajetória da bola e se posicionar para capturá-la.

Uso do Corpo: Usar o corpo para bloquear o adversário e garantir a posse da bola.

Rebote Ofensivo e Defensivo: O rebote ofensivo ocorre após um arremesso da própria equipe, enquanto o defensivo ocorre após um arremesso da equipe adversária.



Rebote defensivo:



Rebote ofensivo:

MOVIMENTAÇÃO SEM A BOLA

É crucial para criar oportunidades de arremesso e espaço para os companheiros.

Cortes: Realizar cortes em direção à bola ou para abrir espaço.

Deslocamento: Mover-se rapidamente sem a bola para se desmarcar da defesa.

Leitura do Jogo: Saber onde e quando se mover com base na ação da bola e nas movimentações dos companheiros.

CONDICIONAMENTO FÍSICO

O basquete exige um alto nível de condicionamento físico, que inclui resistência, agilidade e força.

Treinamento: Os jogadores devem se envolver em treinos que incluam exercícios cardiovasculares, de força e de flexibilidade para melhorar seu desempenho em quadra.

Treinar e dominar os fundamentos é essencial para qualquer jogador que queira se destacar no basquete. A prática regular e a atenção ao aperfeiçoamento de cada habilidade ajudarão a construir uma base sólida para o desenvolvimento no esporte.

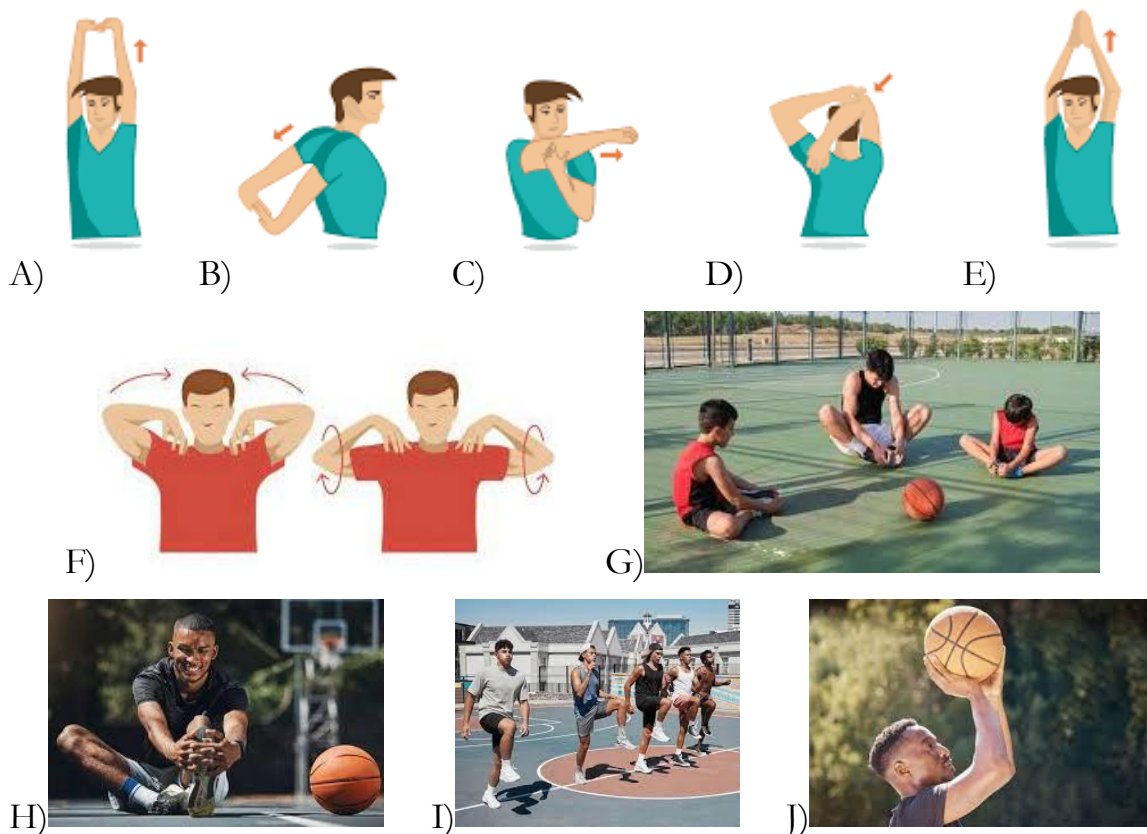
ATIVIDADE 01 – ALONGAMENTO E AQUECIMENTO

Assim como nos outros esportes, o alongamento e o aquecimento é uma parte essencial do treinamento de basquete, pois ajuda a melhorar a flexibilidade, prevenir lesões e aumentar o desempenho em quadra.

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

- A) Braços estendidos acima da cabeça, mãos entrelaçadas e cotovelos estendidos.
- B) Braços atrás do tronco, mãos entrelaçadas, estender cotovelos e elevar as mãos até o limite.
- C) Um dos braços na frente do peito, com a outra mão trazer o cotovelo bem próximo ao corpo e girar a cabeça por cima do ombro que está sendo alongado. Repetir com o outro braço.

- D) Flexionar um dos cotovelos atrás da cabeça e com a outra mão puxar o cotovelo até o limite. Repetir com o outro braço.
- E) Palmas das mãos unidas acima da cabeça, realizar o movimento elevando o máximo possível as mãos.
- F) Com as mãos nos cotovelos, realizar o movimento girando os cotovelos para a frente 15 vezes e para trás 15 vezes.
- G) Sentado no chão, unir as solas dos pés, e realizar o movimento subindo e descendo os joelhos por 15 vezes, tentando tocar o chão com os joelhos.
- H) Sentado no chão, uma das pernas flexionada tocando a sola do pé na coxa contrária, a outra perna estendida, levar as mãos até o pé. Repetir com a outra perna.
- I) Realizar uma corrida no lugar, subindo o máximo possível os joelhos à frente do corpo por 1 minuto.
- J) Realizar arremessos livres na cesta de vários ângulos e distâncias diferentes por 5 minutos.



Orientações importantes: Durante a atividade, concentrem-se nos movimentos, em cada parte do corpo que está sendo alongada e busque estar sempre no limite articular.

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

ATIVIDADE 02 – DRIBLES E MOVIMENTAÇÃO

Materiais: bola de basquete e cones (ou garrafas pet).

Os alunos em fila, irão executar os movimentos a seguir, driblando a bola:



- a) **Drible Básico:** Pratique o drible com as duas mãos em linha reta e em zig-zag.
- b) **Mudança de Direção:** Crie um percurso com cones e pratique dribles enquanto muda de direção (drible cruzado, entre as pernas, por trás das costas).
- c) **Passos:** Faça paradas rápidas e ensaie o controle da bola. Pratique a regra dos passos: não pode dar mais de dois passos sem driblar.

Orientações importantes: Observe as imagens de cada movimento no texto acima. Realize a sequência de movimentos descritas alternando as duas mãos, repetidas vezes.

Educação Domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente.

ATIVIDADE 03 – PASSES

Materiais: bolas de basquete, uma para cada dupla.

Os alunos em duplas, irão executar os movimentos a seguir, passando a bola



- a) **Passes de Peito:** Em duplas, faça passes de peito e tente manter uma distância de 5 a 10 metros. Concentre-se na precisão.
- b) **Passe Bounce:** Pratique passes que quicam antes de chegar ao destinatário. Isso é útil para evitar a defesa.
- c) **Rodízio de Passes:** Organize um pequeno jogo de passes em círculo, onde cada jogador passa a bola ao próximo, tentando não deixar a bola cair.

Orientações importantes: Observe as imagens de cada movimento no texto acima. Realize a sequência de movimentos descritas alternando as duas mãos, repetidas vezes.

Educação Domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente (passes de frente a uma parede) ou em família.

ATIVIDADE 04 – ARREMESSOS

Materiais: bola e cesta de basquete (a cesta pode ser substituída por um bambolê ou uma marca na parede).

Os alunos, em fila, irão executar os movimentos a seguir, arremessando a bola na cesta:



- a) **Tiros Básicos:** Pratique arremessos de diferentes distâncias e ângulos, começando de perto e se afastando gradualmente.
- b) **Arremessos em Movimento:** Faça um passe a um colega e, após receber a bola, arremesse rapidamente.
- c) **Cesta Livre:** Pratique lances livres, concentrando-se na técnica e na postura. Revise a regra que permite um arremesso após uma falta.

Orientações importantes: Na tabela de basquete, o quadrado menor serve como orientação para ajudar os jogadores a identificarem os pontos de arremesso e os ângulos. Observem as imagens de cada movimento no texto acima. Realize a sequência de movimentos descritas alternando as duas mãos, repetidas vezes.

Educação Domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente.