
**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 01

INICIAÇÃO ESPORTIVA – VÔLEI

ATIVIDADE 01



Esportes coletivos: são modalidades esportivas em que duas equipes competem entre si, utilizando regras específicas e trabalhando em conjunto para marcar pontos e vencer o jogo. Exemplos comuns são futebol, basquete, vôlei e handebol.

Eles promovem a socialização, o espírito de equipe, a disciplina, o respeito às regras, cooperação, o desenvolvimento físico e mental, além de proporcionarem diversão e entretenimento. Também ajudam a melhorar as habilidades motoras e a saúde geral dos praticantes desenvolvendo habilidades individuais, como coordenação, velocidade e precisão.

Jogos pré-desportivos: são atividades que têm como objetivo preparar os alunos para a prática de esportes. Desenvolvem fundamentos e introduzem as regras esportivas aos poucos e são eficazes em preparar para atividades esportivas mais intensas desenvolvendo habilidades motoras, coordenação, trabalho em equipe e estratégias de jogo.

Nos esportes coletivos e nos jogos pré-desportivos, podemos desenvolver o trabalho em equipe, com determinação, prudência, cooperação, comunicação, liderança, respeito e a disciplina, virtudes essenciais para a vida.

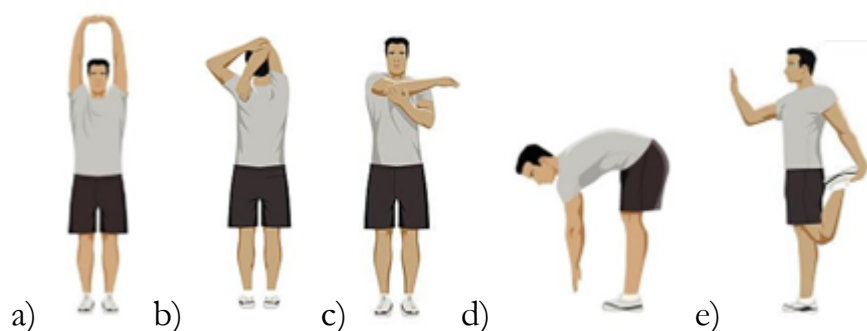
ATIVIDADE 02

Alongamento e aquecimento (preparação para ouvir, silenciar-se e entender as atividades da aula). Os exercícios serão inseridos de forma gradativa, sempre repetindo os realizados na aula anterior, para que eles se tornem naturais no início das atividades.

Neste momento, chame a atenção do aluno para os movimentos, fazendo com que se concentre e mantenha-se parado. Pode ser feito em silêncio ou com uma música, contando até 10 vagarosamente em cada movimento. **Importante que o aluno tenha clareza que este momento é uma preparação não apenas do corpo, mas de estar atento ao educador, suas orientações, explicações e comandos.**

- e) flexionar os joelhos e segurar a ponta do pé mantendo o equilíbrio, contando até 10 e repetindo com a outra perna.

Outros exercícios serão inseridos nesta sequência nas próximas aulas. Tente realizá-los da melhor maneira possível.

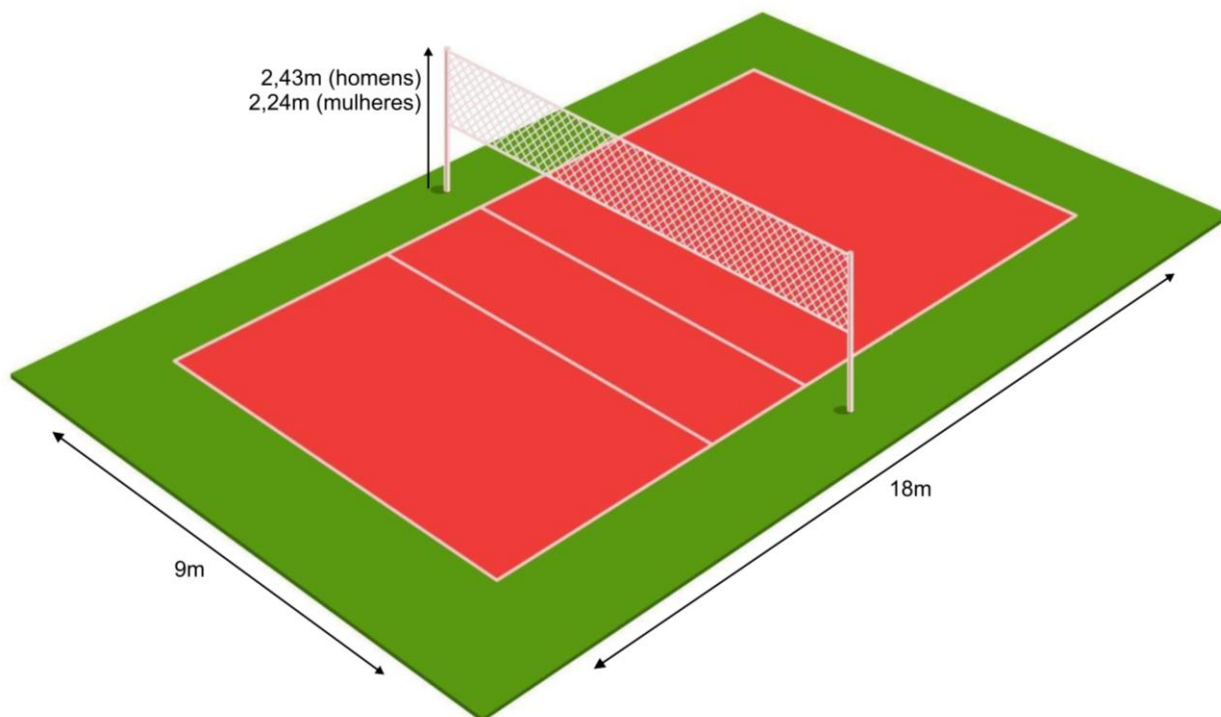


INICIAÇÃO AO VÔLEI, REGRAS BÁSICAS

ATIVIDADE 03

O vôlei é um esporte coletivo jogado entre duas equipes, cada uma com seis jogadores, que buscam passar a bola por cima da rede, tentando fazer com que ela toque o chão no campo adversário, enquanto evitam que a bola caia no seu próprio campo.

A quadra desse esporte tem a seguinte dimensão: 18m x 9m, dividida por uma rede que fica a uma altura de 2,43 metros para os homens e 2,24 metros para as mulheres e que não pode ser tocada.



ATIVIDADE 04

Jogo pré-desportivo: Câmbio.

Observação: para ser realizado em família ou na escola.

Materiais: quadra, a rede, e a bola de vôlei.

Divididos em 2 equipes (2 a 9 jogadores cada), ficando cada equipe de um lado da rede, têm o objetivo de jogar a bola por cima da rede fazendo com que ela toque o chão da quadra adversária e marcando 1 ponto. Regras: a bola pode ser agarrada e segurada por no máximo 3 segundos antes de passá-la para outro jogador, fazendo 3 passes na equipe e jogando para o outro lado da rede (essa regra permite um jogo mais estratégico). Ao jogar para o outro lado a bola necessariamente precisa subir antes de cair. Se cair para fora da quadra o ponto é da outra equipe. O jogo tem dois tempos de 15 minutos ou até que a primeira equipe atinja 15 pontos.

Deixe que joguem uma primeira vez para compreender as regras. Converse sobre as virtudes abaixo e depois incentive que montem estratégias para iniciar novamente.

Determinação: é a qualidade de ter uma vontade forte e firme para alcançar um objetivo, não desistindo facilmente diante de obstáculos, dificuldades ou desafios que surgem. Ela nos ajuda a superar, acreditar em nós mesmos e encontrar soluções criativas. No jogo será necessário se esforçar para alcançar cada bola, ter persistência em lances difíceis e manter o objetivo mesmo quando o placar estiver desfavorável.

Prudência é a virtude que nos permite discernir e tomar decisões acertadas, considerando cuidadosamente as circunstâncias, consequências, avaliando os riscos e benefícios, levando em consideração a experiência passada, buscando o equilíbrio entre agir com cautela e coragem. É também a capacidade de pensar de forma clara, ponderada

e sábia antes de agir. Para alguém que é temerário, faz-se necessário ser mais prudente evitando a impulsividade, precipitação ou comportamentos irresponsáveis, buscando sempre o bem comum e a justiça. É uma virtude fundamental para tomar decisões acertadas em todas as áreas da vida, desde as pequenas escolhas do dia a dia até as grandes decisões que podem afetar nossa vida e a dos outros. No jogo envolve tomar decisões inteligentes e calcular os riscos antes de executar uma jogada. Isso pode incluir escolher a melhor opção de passe, evitar jogadas arriscadas e avaliar o posicionamento adequado de onde jogar a bola para marcar pontos.

Dicas importantes: o educador deverá estar atento às dificuldades apresentadas, orientar, ajudar o aluno a superá-las e ir lançando novos desafios (podendo inserir ou retirar alguma regra do jogo, caso necessário). Orientar o trabalho em equipe, a comunicação, a liderança e o respeito às regras. O jogo propiciará que o aluno tome decisões rápidas, seja perseverante e determinado. O educador deverá, através das regras e estratégias de jogo, incentivar o que é mais temeroso a ser mais corajoso, e aquele que é impulsivo a ser mais prudente.

Para a educação domiciliar: O espaço para o jogo Câmbio pode ser improvisado e marcado com cones, corda ou giz, e a rede pode ser uma corda (numa altura de aproximadamente 2 metros). se não houver outras crianças (pelo menos 4, sendo 2 em cada equipe), pode ser jogado pelo adulto e a criança, num espaço menor, adaptando as regras, se necessário. Ou aproveitar um momento onde tenha outras crianças para ensinar o jogo e brincar.



AULA 07

EQUILÍBRIO E CONSTÂNCIA



equilíbrio é a capacidade de manter a posição do corpo em repouso ou em movimento. É a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade. Esta capacidade é importante em esportes que envolvem saltos, como ginástica, trampolim e salto em altura.

Pode ser de 3 tipos:

1. Equilíbrio dinâmico: É a capacidade de manter o equilíbrio durante atividades em movimento, como caminhar, correr ou dançar.
2. Equilíbrio estático: Refere-se à capacidade de manter o equilíbrio enquanto está parado, como ficar em pé ou em uma postura estática.
3. Equilíbrio recuperado: É a habilidade de recuperar o equilíbrio após um desequilíbrio momentâneo, como quando tropeçamos e nos reequilibramos para não cair.

ALONGAMENTO E CONSTÂNCIA

ATIVIDADE 01

A **constância**, se relaciona com a perseverança e a firmeza na busca do bem, especialmente em situações difíceis ou desafiadoras.

Para desenvolver uma capacidade física, como já mencionado, é necessário a prática de exercícios regularmente, mantendo a constância e disciplina ao longo do tempo. Mantenha-se firme e consistente, a melhora da flexibilidade requer tempo e prática regular.

Mantenha as posições de alongamentos de 15 a 30 segundos, na amplitude máxima. Respire profundamente e relaxe durante a expiração, buscando o limite.

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

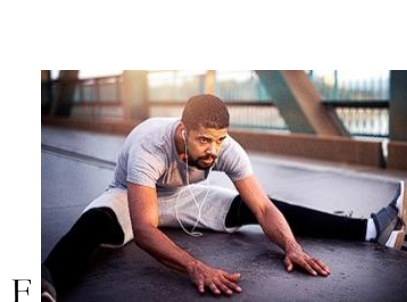
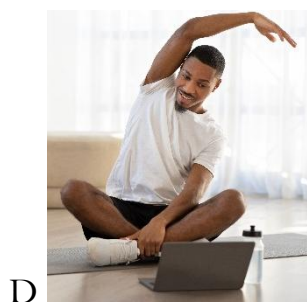
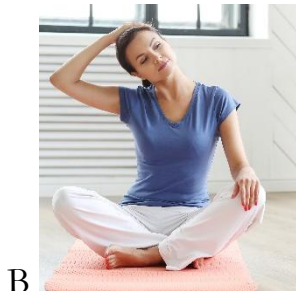
B) Pernas entrelaçadas, postura ereta, flexionar o pescoço com a ajuda da mão, 15 segundos de cada lado.

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.



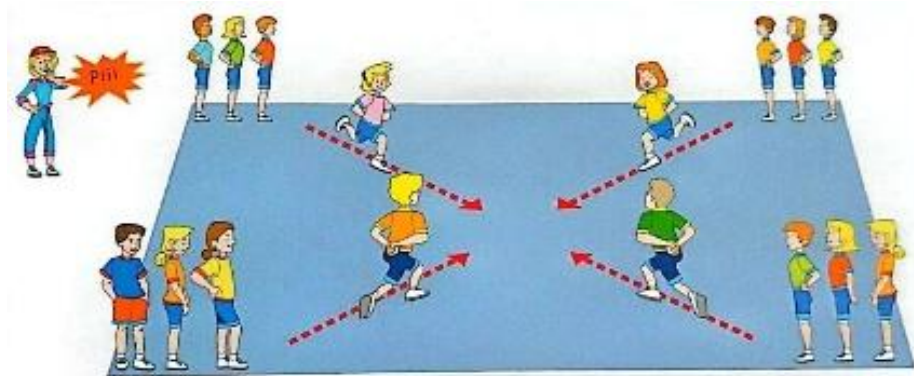
Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.

EQUILÍBRIO DINÂMICO

ATIVIDADE 02

Para manter o equilíbrio em uma corrida, utilizamos os movimentos coordenados dos braços e das pernas.

Os alunos, em filas nos quatro cantos da quadra, correrão com os braços para trás em direção à outra fila da diagonal, posicionando-se no final da outra fila e, conseqüentemente, correndo novamente para a fila que iniciou. Após ida e volta de todos com os braços para trás, realizar a mesma corrida, porém com os braços soltos, melhorando o equilíbrio da corrida.

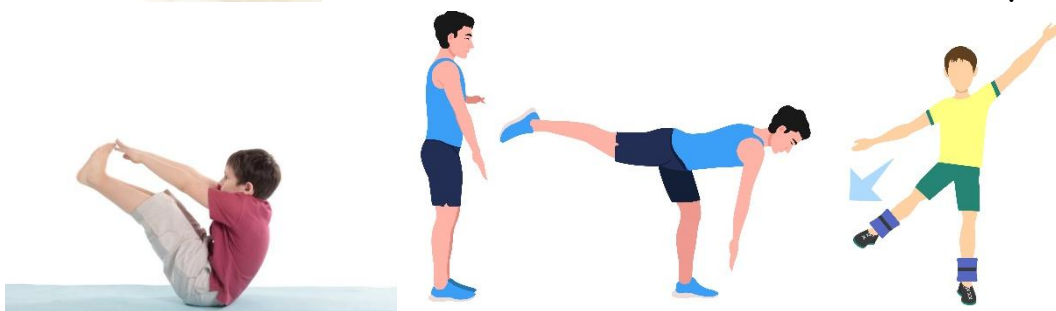


EQUILÍBRIO ESTÁTICO

ATIVIDADE 03

Alguns alongamentos requerem equilíbrio estático.

Realizem as posturas abaixo durante, pelo menos 30 segundos, o mais imóvel possível.



Dicas importantes: Para manter-se parado, em equilíbrio, manter a cabeça e os olhos estáticos e fazer silêncio, é importante.

Para a Educação Domiciliar: As atividades podem ser realizadas individualmente ou em família.



AULA 12

JOGOS TRADICIONAIS PELO MUNDO – JOGO SKELLY – ESTADOS UNIDOS

Antes da aula, retome os conceitos sobre a virtude da honestidade, dando exemplos concretos do dia a dia (onde e quando podemos ser honestos?).

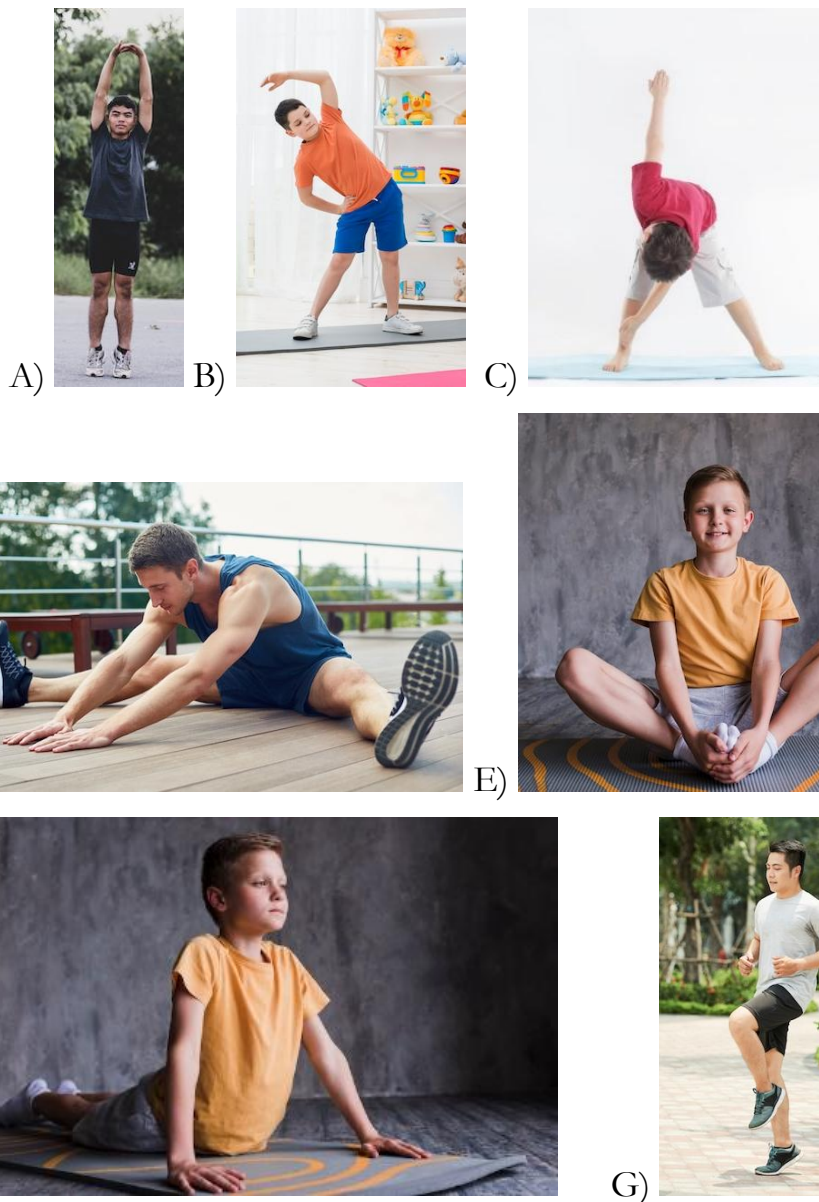
ALONGAMENTO E AQUECIMENTO

ATIVIDADE 01



repara-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 vagarosamente até 10).
- g) Corrida no lugar, levantando os joelhos e batendo nas palmas das mãos.



Orientações importantes: Realizar lentamente os movimentos e respirar bem devagar.

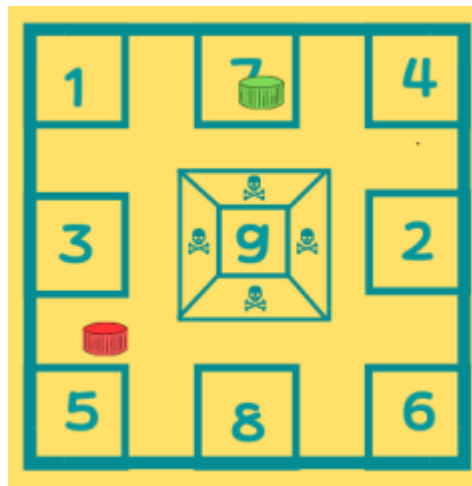
Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.

JOGO SKELLY – ESTADOS UNIDOS

ATIVIDADE 02

Materiais: Tampinhas de garrafas e giz.

Desenha-se no chão, usando o giz, o tabuleiro conforme figura abaixo.



Tendo o quadrado maior a medida aproximada de 80 cm.

Cada jogador coloca a sua tampinha sobre a linha de saída. Na sua vez, cada jogador lança a sua tampinha (com um peteleco) para fazê-la avançar até a casa correspondente, seguindo a numeração. Na primeira volta, todos devem lançar então a sua tampinha para a casa marcada com o número 1. Quando um jogador conseguir que a tampinha pare na casa correspondente, volta a atirá-la. Se a tampinha não chegar a nenhuma casa, deixa-a parada onde ficou até a volta seguinte. Quando um jogador consegue que a sua tampinha se choque com a de outro jogador, avança para a casa seguinte e ganha o direito de jogar novamente. A casa central (9) está rodeada de caveiras. Quando uma tampinha parar numa das casas marcadas com uma caveira, o jogador fica sem jogar durante três rodadas. Qualquer tampinha que consiga chegar ao número 9 transforma-se numa “tampinha venenosa”. Se uma “tampinha venenosa” tocar em outra, elimina-a. A “tampinha venenosa” então não precisa mais seguir a ordem dos números do skelly. Ela somente tenta bater nas outras para eliminar as tampinhas adversárias. Ganha a última tampinha que ficar em jogo.

Orientações importantes: Como é um jogo popular, passado de pai para filho, pode ser que existam algumas regras diferentes em outras regiões.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.

PESQUISA COM OS FAMILIARES

ATIVIDADE 03

Pergunte aos seus pais, avós, tias, tios e/ou vizinhos, se conhecem algum jogo popular, que lhes foi ensinado pelos seus pais e/ou avós. Peça que ele(s) lhe ensine e jogue com você. Será um momento valioso e divertido!

AVALIAÇÃO

Observe durante todas as atividades as dificuldades individuais, tanto na parte motora, quanto em relação à honestidade, quando erra e quando acerta. Observe se os alunos lidam bem com as frustrações e se conseguem realizar o movimento proposto. Caso haja dificuldade em alguma atividade, repita-a nas próximas aulas. Mostre exemplos da virtude da honestidade em outros contextos também, e peça para que eles também deem exemplos. Aproveite cada momento da aula para corrigi-los e praticar essa virtude.



AULA 15

BEISEBOL E BASE 4 (TACO)

BEISEBOL

Principais elementos técnicos e técnico-táticos individuais do beisebol:

- a) Lançamento: O lançamento é uma das habilidades mais importantes no beisebol. Os arremessadores devem ser capazes de lançar bolas com diferentes velocidades e trajetórias, e também devem ser capazes de mudar a localização dos arremessos para confundir os rebatedores.
- b) Rebatida: A rebatida é a habilidade de bater na bola. Os rebatedores devem ser capazes de identificar os tipos de arremessos, ajustar a posição do corpo e controlar o balanço do taco para acertar a bola com precisão e força.
- c) Corrida: A velocidade é uma habilidade importante para os jogadores de beisebol. Os corredores devem ser capazes de acelerar rapidamente e correr com eficiência nas bases.
- d) Defesa: A defesa envolve uma série de habilidades, incluindo pegar bolas, lançar bolas com precisão e rapidez, e trabalhar em conjunto com outros jogadores para fazer eliminações.
- e) Posicionamento: O posicionamento é uma habilidade tática importante no beisebol. Cada jogador deve saber onde ficar em campo, a partir da situação do jogo e nas jogadas que podem ser feitas.
- f) Habilidade para ler o jogo: Os jogadores de beisebol devem ter a capacidade de ler e interpretar rapidamente a situação de jogo para tomar decisões táticas corretas.

ALONGAMENTO

ATIVIDADE 01

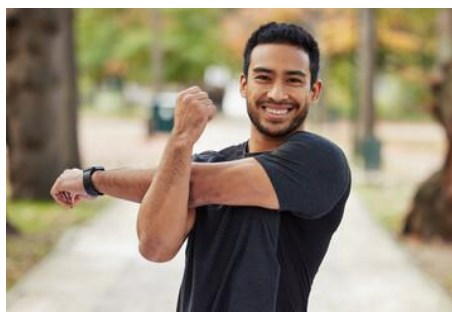
Preparar o aluno para a aula, atentando-se para uma postura correta, a respiração e os movimentos realizados.

- 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.

A)



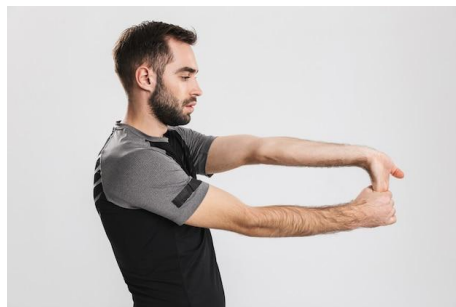
B)



C)



D)



E)



F)



G)



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.

ARREMESSOS COM TACO

ATIVIDADE 02

Materiais: uma bola de borracha pequena ou de tênis e um taco (pedaço de madeira, cabo de vassoura, cano de pvc).

A técnica para arremessar uma bolinha com um taco, como no jogo de beisebol, envolve alguns passos importantes:

1. Posicionamento: Fique de lado em relação ao alvo, com os pés afastados na largura dos ombros e os joelhos levemente flexionados para obter equilíbrio e estabilidade.

2. Empunhadura: Segure o taco com firmeza, posicionando a mão inferior perto da base do taco e a mão superior mais acima, mantendo os dedos relaxados para permitir um movimento fluído.

3. Balanço: Inicie o movimento balançando o taco para trás e para a frente, gerando impulso e preparando-se para o arremesso.

4. Contato com a bolinha: Ao arremessar a bolinha, mantenha os olhos fixos nela e ajuste o ângulo do taco para fazer contato no momento certo.

5. Acompanhamento: Após o contato com a bolinha, siga o movimento do arremesso com o taco, permitindo que a força do movimento seja transmitida para a bolinha.

Em duplas, e alternando as posições, praticar arremessos.

A prática regular dessa técnica ajudará a melhorar a precisão e a potência dos arremessos.

BASE 4 (TACO)

ATIVIDADE 03

Materiais: giz (ou bambolês) para marcar o campo, uma bola de borracha pequena ou de tênis e um taco.

O jogo é igual ao da aula anterior, porém ao invés de chutar a bola, o aluno irá rebater com o taco.

Organiza-se o espaço de jogo formando um quadrado, com círculos nas 4 pontas e um no meio que será a “base”.

Os alunos se dividem em dois grupos (mínimo de 4 alunos, sendo 2 de cada equipe), com o mesmo número de integrantes, e tiram na sorte para saber quem começa na base. Mas só um participante do grupo escolhido vai para a base, não o time todo. Os outros integrantes dos dois grupos se espalham pela quadra.

O aluno que está na base começa com o taco. Alguém do seu grupo, em uma das bases, lança a bola, que deve ser rebatida o mais longe possível. Os jogadores do outro grupo vão tentar pegar a bola no ar, antes que ela toque no chão. Se conseguir, o rebatedor está eliminado. Caso não consiga, o rebatedor corre pelas bases e os outros correm para pegar a bola.

- Se der uma volta completa, marca-se um ponto para a equipe.
- Se tocar o chão, um dos integrantes da outra equipe, rapidamente, recupera e toca com a bola uma das bases. Se retornar antes que o adversário complete a volta (pelas quatro bases), poderá queimá-lo, eliminando-o do jogo. Este, poderá parar na base mais próxima e ficar lá até o próximo rebater a bola novamente, podendo este continuar o percurso pelas bases.

O jogo segue, com outro integrante do mesmo grupo posicionando-se na base para rebater. Quando todos os integrantes de um time rebaterem (cada jogador terá direito a 3 tentativas), os participantes do time adversário assumem a base.

Depois de todos rebaterem, quem fizer mais pontos vencerá o jogo.

Orientações importantes: No início, os jogadores devem criar estratégias para conseguir marcar o maior número de pontos, criando uma ordem de rebatedores, e organizando a “defesa” para recuperar as bolas o mais rapidamente possível, tentando impedir que o jogador passe por todas as bases.

Para a educação domiciliar: Chame os irmãos, amigos ou familiares para jogar! Será divertido!



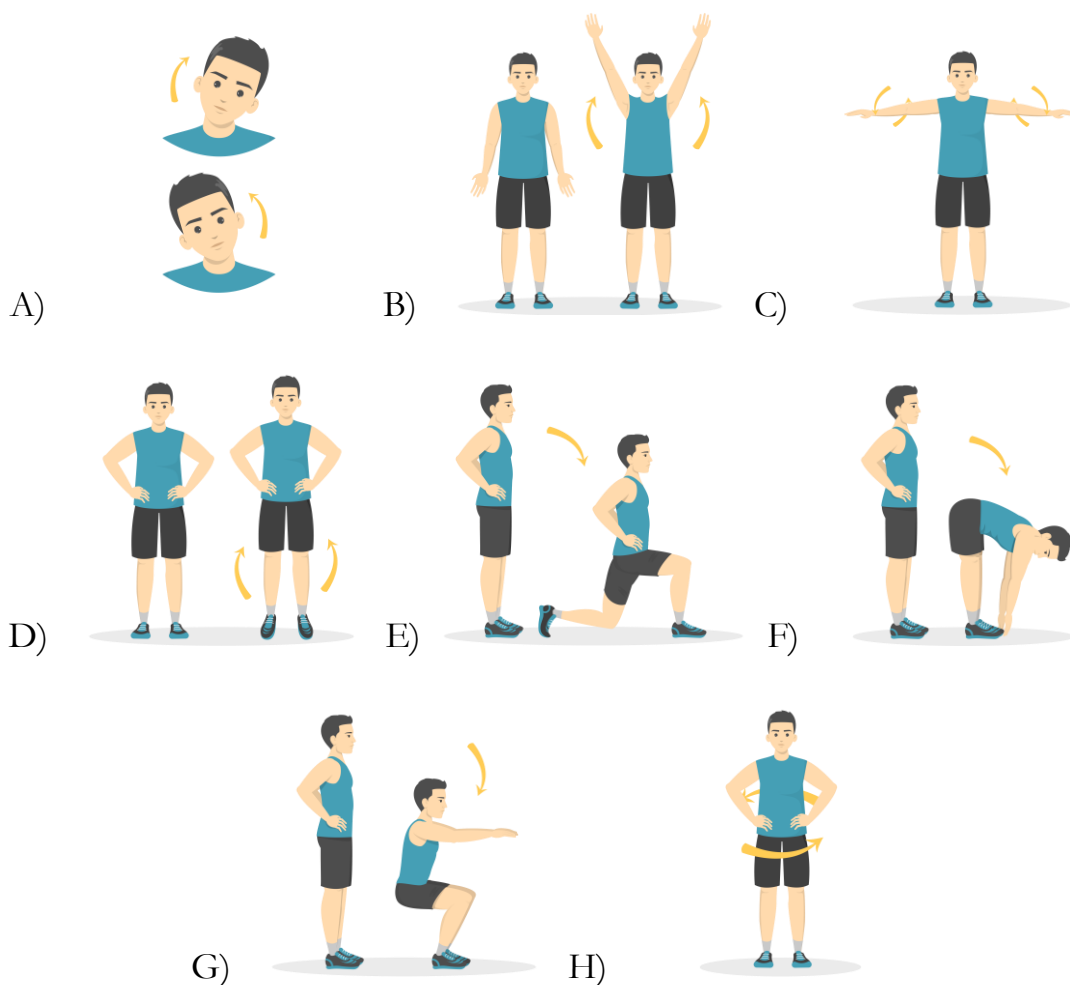
AULA 18

ALONGAMENTO DINÂMICO E ESTAFETAS II

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.

ESTAFETA – CORRIDA DO BINGO

ATIVIDADE 02

Materiais: 2 dados, folhas de papeis (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.

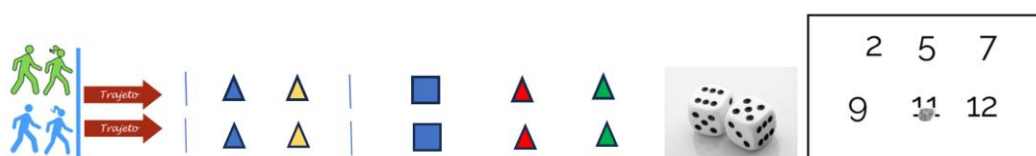
Orientações importantes: Para aumentar o desafio, coloque mais um dado e a possibilidade de outros números (de 3 a 180); ou o número a ser marcado, será o resultado de uma outra operação, por exemplo, o antecessor do resultado da soma dos dados.

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

ATIVIDADE 03

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 24

PASSE E RECEPÇÃO NO FUTEBOL E FUTSAL



passar e a recepção são habilidades fundamentais no futebol e no futsal. Esses elementos são cruciais para a construção de jogadas, manutenção da posse de bola e criação de oportunidades de gol. A precisão e a técnica tanto no passe quanto na recepção determinam a eficácia do jogo coletivo.

TIPOS DE PASSE

- Passe curto: utilizado para manter a posse de bola em espaços apertados. Comum no futsal devido ao tamanho reduzido da quadra.
- Passe longo: usado para mudar rapidamente o lado do campo ou encontrar um jogador em posição avançada. No futebol, é uma ferramenta importante para transições rápidas.
- Passe rasteiro: a bola é rolada no chão. Ideal para precisão e controle fácil pelo receptor. Efetivo em situações de passes curtos e médios.
- Passe aéreo: a bola é levantada no ar para superar defensores ou cobrir longas distâncias. Usado em cruzamentos, lançamentos longos e mudanças de lado.
- Passe de trivela: realizado com o lado externo do pé, dando à bola um efeito curvo. Útil para passes inesperados e para evitar defensores.
- Passe de calcanhar: usado para surpreender os adversários e em espaços apertados. Comum em situações de improviso e criatividade.

TÉCNICAS DE PASSE

- Posição do Corpo
 - Manter o corpo equilibrado e voltado na direção do passe.
 - Flexionar levemente o joelho da perna de apoio para melhor controle.
- Contato com a Bola
 - Usar a parte interna do pé para passes curtos e precisos.

- Usar o peito do pé para passes longos e potentes.
- Força e Precisão
 - Ajustar a força do passe de acordo com a distância e a situação.
 - Focar na precisão para facilitar a recepção pelo companheiro de equipe.
- Visão de Jogo
 - Manter a cabeça erguida para identificar opções de passe e antecipar movimentos dos companheiros e adversários.

RECEPÇÃO

Tipos de Recepção

- Recepção com a sola do pé: comum no futsal para controle rápido e preciso. A bola é amortecida e parada com a sola do pé.
- Recepção com o interior do pé: mais comum no futebol, oferece grande controle e prepara a bola para o próximo movimento. Utilizado para passes curtos e médios.
- Recepção com o peito: usado para bolas aéreas, permitindo amortecer a bola e trazê-la ao chão. Exige bom posicionamento corporal e equilíbrio.
- Recepção com a coxa: para bolas que chegam na altura da cintura. Amortece a bola antes de cair no chão para controle subsequente.
- Recepção com a cabeça: principalmente usado em situações defensivas ou para desviar a bola para um companheiro.

TÉCNICAS DE RECEPÇÃO

- Posição do Corpo
 - Ajustar o corpo para estar entre a bola e o defensor.
 - Flexionar levemente os joelhos para amortecer o impacto da bola.
- Visão de Jogo
 - Manter a cabeça erguida para ver o campo e planejar o próximo movimento.
 - Antecipar a trajetória da bola e mover-se para a posição correta.
- Contato com a Bola
 - Usar a superfície apropriada do corpo para amortecer e controlar a bola.
 - Reduzir a força da bola ao entrar em contato para evitar que ela se afaste.
- Controle

- Amortecer a bola para que ela fique próxima e pronta para o próximo passe ou drible.
- Usar toques suaves para manter a bola sob controle imediato.

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.

EXERCÍCIOS PARA APRIMORAR PASSE E RECEPÇÃO

ATIVIDADE 02

Materiais: bola de futebol ou futsal.

A) Passes em dupla.

Os alunos, em duplas, praticam passes curtos e longos, com atenção na precisão e no controle e recebem passes de diferentes alturas e direções, praticando o controle com diferentes partes do corpo. Variar a distância e o tipo de passe.



B) Passe em duplas em movimento.

Os alunos em duplas, locomovendo-se de um lado para o outro, praticam passes curtos e longos, com atenção na precisão e no controle e recebem passes de diferentes



distâncias e direções, praticando o controle com diferentes partes do corpo. Variar a distância e o tipo de passe.

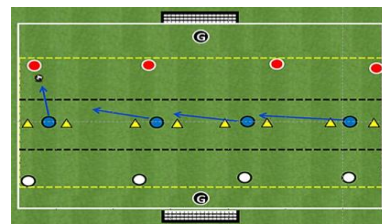
C) Passe com obstáculos.

Organizar obstáculos de cones entre os alunos que, em duplas, praticam passes e recepção, estando um jogador de cada lado dos obstáculos. Atenção na precisão em movimento, sem deixar que a bola toque nos obstáculos.



D) Passe em movimento com obstáculos.

Montar uma fila com cones ou obstáculos para que os jogadores pratiquem passes e recepção enquanto se movem em linha reta, com um jogador de cada lado dos obstáculos. Atenção na precisão em movimento, sem deixar que a bola toque nos obstáculos.



E) Passe aéreo.

Os alunos praticam passes aéreos e cruzamentos para melhorar a precisão e a recepção de bolas altas. Integrar recepção com peito, cabeça e pés. Variar as distâncias. Para passes altos, chutar na parte baixa da bola.



Orientações importantes: O passe e a recepção são elementos fundamentais, tanto no futebol quanto no futsal, exigindo precisão, técnica e visão de jogo. A prática regular e focada nessas habilidades, pode melhorar significativamente o desempenho individual e coletivo. Com uma combinação de diferentes tipos de passes e recepções, e exercícios específicos, jogadores podem desenvolver um controle de bola refinado e uma capacidade de criar e finalizar jogadas de maneira eficaz.

Para a educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente utilizando uma parede para rebater a bola, ou em família.

JOGO DE POSSE COM UM “BOBINHO”

ATIVIDADE 03

Em um espaço delimitado, os jogadores tentam manter a posse de bola sob pressão, praticando passes rápidos e recepção precisa, enquanto um jogador, no meio, o “bobinho”, tenta dominar a bola. Caso consiga, este vai para o jogo e o último a tocar na bola será o “bobinho”. Melhorar a tomada de decisão sob pressão.

Orientações importantes: O aluno denominado “bobinho” deve dominar a bola, não apenas tocar nela para trocar de posição. Todos os alunos devem passar pelo papel de “bobinho”.

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



O JOGO

ATIVIDADE 04

Organize um jogo de futsal ou de futebol, considerando o espaço e o número de jogadores, lembrando as regras e os fundamentos dados nas aulas anteriores.

AVALIAÇÃO

O futebol e o futsal são ferramentas poderosas para o desenvolvimento integral do aluno, abrangendo aspectos físicos, sociais, emocionais e cognitivos.

Examine as habilidades motoras desenvolvidas como corrida, equilíbrio, coordenação, chute, drible, controle de bola, passe, recepção, e as aptidões físicas como resistência cardiovascular, força muscular, potência, velocidade, agilidade e flexibilidade.

Avalie também o entendimento e o respeito pelas regras, e pelos adversários, além da disciplina e autocontrole e, se o aluno toma decisões rápidas, com habilidades de resolução de problemas, pensamento estratégico e planejamento de suas ações.

Observe 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, principalmente nos alongamentos, observando e corrigindo a postura, o tempo de execução; se realiza com paciência e vontade e se interage cooperativamente e colaborativamente com os exercícios e as atividades.

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. Aprender novas habilidades e melhorar no jogo, favorecem a confiança em suas próprias capacidades.



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

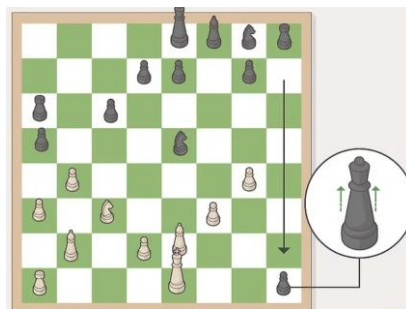
Quando um jogador abandona a partida, ele perde o jogo automaticamente. O outro jogador é declarado o vencedor.

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.



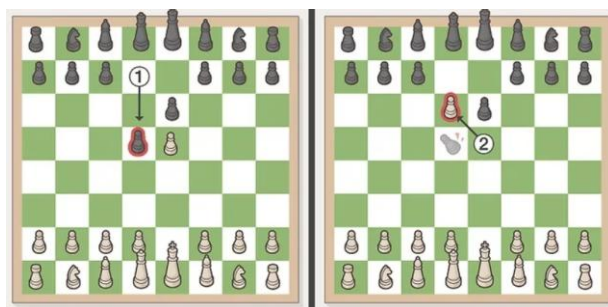
O que é “en passant”: O en passant é o outro movimento especial do xadrez.

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.

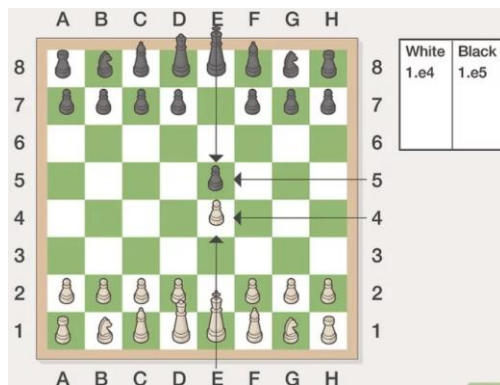
Por repetição tripla. Caso a mesma disposição de peças se repita sem nenhuma alteração em três pontos de uma partida, o resultado deve ser declarado um empate. Por exemplo, se os dois jogadores ficarem um tempão movendo os Cavalos para a frente e para trás, sempre para as mesmas casas, a partida deve 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.

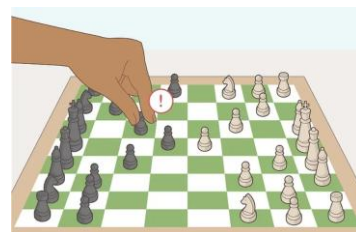


Peça tocada: Nos campeonatos de xadrez, você só pode encostar numa peça se for movê-la. Logo, se pegar a sua Torre, você não pode mudar de ideia e andar com a Rainha. Caso toque em uma peça do adversário, você deve capturá-la, se for possível.

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 32

COOPERAÇÃO E AS VIRTUDES



atividades e jogos de cooperação são ferramentas valiosas no desenvolvimento de adolescentes, oferecendo não apenas diversão, mas também oportunidades significativas para o crescimento pessoal e social. Estas experiências proporcionam um ambiente onde os jovens podem cultivar virtudes essenciais, aprenderem a trabalhar em equipe e fortalecerem suas habilidades interpessoais.

Virtudes Desenvolvidas por Atividades e Jogos de Cooperação

- **Empatia:** Participar de atividades cooperativas permite que os adolescentes coloquem-se no lugar dos outros, entendendo e respeitando as emoções e perspectivas dos colegas. Isso promove a empatia, essencial para construir relacionamentos saudáveis e solidários.
- **Responsabilidade:** Em jogos cooperativos, cada participante tem um papel específico e deve cumprir suas responsabilidades para o sucesso do grupo. Isso ensina aos adolescentes a importância de ser confiável e assumir responsabilidade pelas suas ações.
- **Comunicação:** A comunicação clara e eficaz é fundamental em atividades cooperativas. Os adolescentes aprendem a expressar suas ideias, ouvir os outros e negociar soluções, habilidades que são cruciais tanto em ambientes acadêmicos quanto sociais.
- **Trabalho em Equipe:** Jogos cooperativos reforçam a importância de trabalhar bem com os outros. Os adolescentes desenvolvem habilidades de colaboração, aprendendo a combinarem talentos e esforços para alcançar objetivos comuns.
- **Resolução de Conflitos:** Em um ambiente de cooperação, os conflitos podem surgir, e os adolescentes são desafiados a resolvê-los de maneira construtiva. Aprender a lidar com divergências de maneira positiva é uma habilidade valiosa para a vida.
- **Confiança e Autoestima:** O sucesso em atividades cooperativas muitas vezes resulta da contribuição conjunta do grupo. Esse reconhecimento pode aumentar a

confiança dos adolescentes em suas habilidades e reforçar a autoestima ao ver o impacto positivo de suas ações em conjunto.

Enfim, atividades e jogos de cooperação oferecem uma abordagem enriquecedora para o desenvolvimento e para as virtudes. Através da empatia, responsabilidade, comunicação, trabalho em equipe, resolução de conflitos e construção de confiança, eles têm a oportunidade de crescerem de maneira positiva e significativa. Incorporar essas práticas ajuda na formação de adultos equilibrados, colaborativos e conscientes de suas ações e impactos no mundo ao seu redor.

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 – ARCO COOPERATIVO

Materiais: uma corda grande.

Os alunos formam um grande círculo, onde terá um arco feito com a corda. Todos com as duas mãos, irão segurar na corda e, assim, cooperativamente, todos poderão abaixar e levantar sem tirar as mãos” da corda.

Para deixar mais desafiador, siga os comandos:

- Levantar-se todos juntos.
- Abaixar-se ficar de cócoras) todos juntos.
- Levantar um de cada vez.
- Abaixar um de cada vez.
- Levantar-se primeiro os números ímpares, depois os pares.
- Abaixar-se primeiro os números ímpares, depois os pares.



Indicações importantes: A corda precisa ser resistente e ninguém pode soltá-la ou levantar e abaixar no momento errado, para que os outros não caiam. Esta atividade exige colaboração e criatividade, reforçando a importância do trabalho em equipe.

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

ATIVIDADE 03 – DESENHO ÀS CEGAS

Materiais: caneta ou lápis, papel e vendas para os olhos.

Os alunos, em duplas, irão reproduzir um desenho sem conhecê-lo e de olhos vendados, seguindo apenas as orientações do companheiro.

Cada dupla recebe uma folha de papel, caneta ou lápis e uma venda (ou peça para os alunos, simplesmente fecharem os olhos).

Um integrante da dupla deve fechar ou ter olhos vendados, o outro recebe um desenho, que deverá ser reproduzido por seu companheiro vendado.

Os desenhos variam seu grau de complexidade de acordo com as habilidades dos alunos.

Cabe ao integrante vidente dar orientações para a reprodução do desenho pelo companheiro vendado. Ao final, as duplas compartilham o resultado com a turma e invertem-se os papéis.



Indicações importantes: Será importante exercitar a comunicação, dar e receber orientações e instruções para conseguir recriar o desenho.

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

AVALIAÇÃO

Esteja atento ao comportamento diante dos objetivos das atividades, como habilidades sociais, resolução de problemas, comunicação, trabalho em equipe, entre outros. Observe a participação de cada aluno quanto ao envolvimento e sua contribuição para a atividade; como os participantes se comunicam, se estão ouvindo e respeitando as opiniões uns dos outros; se estão trabalhando juntos para alcançar o objetivo comum e como estão resolvendo os conflitos ou desafios.

Observe, também, como o grupo lida com desafios, se estão encontrando soluções eficazes em conjunto, se conseguiram alcançar o objetivo e, se não, por quê?

Desafie os alunos que reflitam sobre sua própria participação e a dos outros. O que funcionou bem? O que poderia ser melhorado? Facilitando uma discussão em grupo para que todos compartilhem suas opiniões sobre a dinâmica do grupo e o processo de cooperação.

O nível de engajamento e entusiasmo dos alunos durante a atividade será primordial.

Avalie, como os alunos demonstram empatia e respeito pelos outros membros do grupo, o grau em que a cooperação levou ao sucesso da atividade ou à resolução de problemas, a criatividade e como os alunos enfrentam os desafios.

Lembrando que a avaliação de jogos cooperativos deve ser uma ferramenta para promover o crescimento e o aprendizado, e não apenas uma forma de medir desempenho; encorajar uma abordagem positiva e construtiva, tanto para a avaliação quanto para a participação, será importante



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.

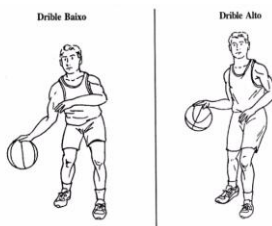
Os fundamentos do basquete são as habilidades básicas que cada jogador deve dominar para se tornar um competidor eficaz. Esses fundamentos formam a base do jogo e são essenciais para o desenvolvimento de jogadores, independentemente do nível.

Principais fundamentos do basquete:

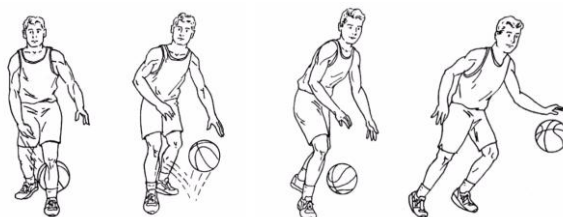
DRIBLE

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.

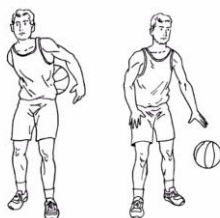
Drible Alto e Baixo: O drible deve ser feito em diferentes alturas, dependendo da situação.



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.

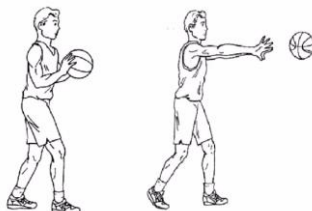


PASSE

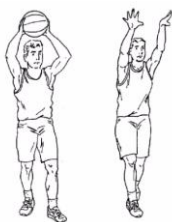
É o ato de enviar a bola para um companheiro de equipe. Passes precisos são essenciais para o jogo em equipe.

Tipos de Passe:

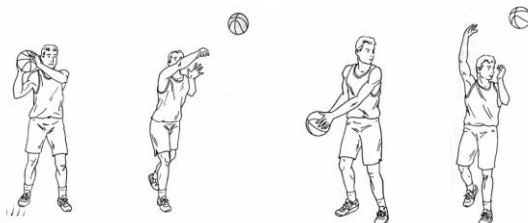
Passe de Peito: Usado para passes curtos e rápidos, é realizado com as duas mãos, na altura do peito.



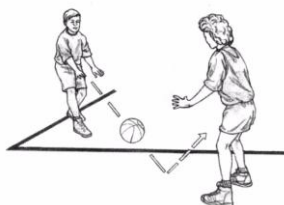
Passe por Cima da Cabeça: Usado para passes mais longos, lançado acima da cabeça com ambas as mãos.



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.



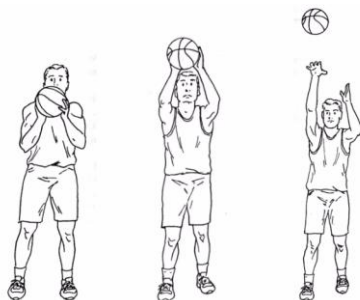
ARREMESSO

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.

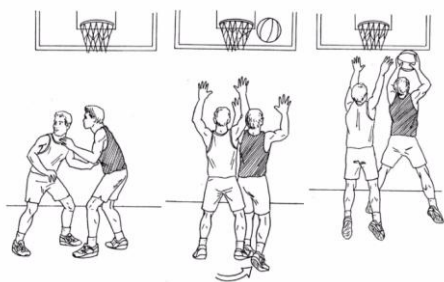
Posicionamento: Antecipar a trajetória da bola e se posicionar para capturá-la.

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.

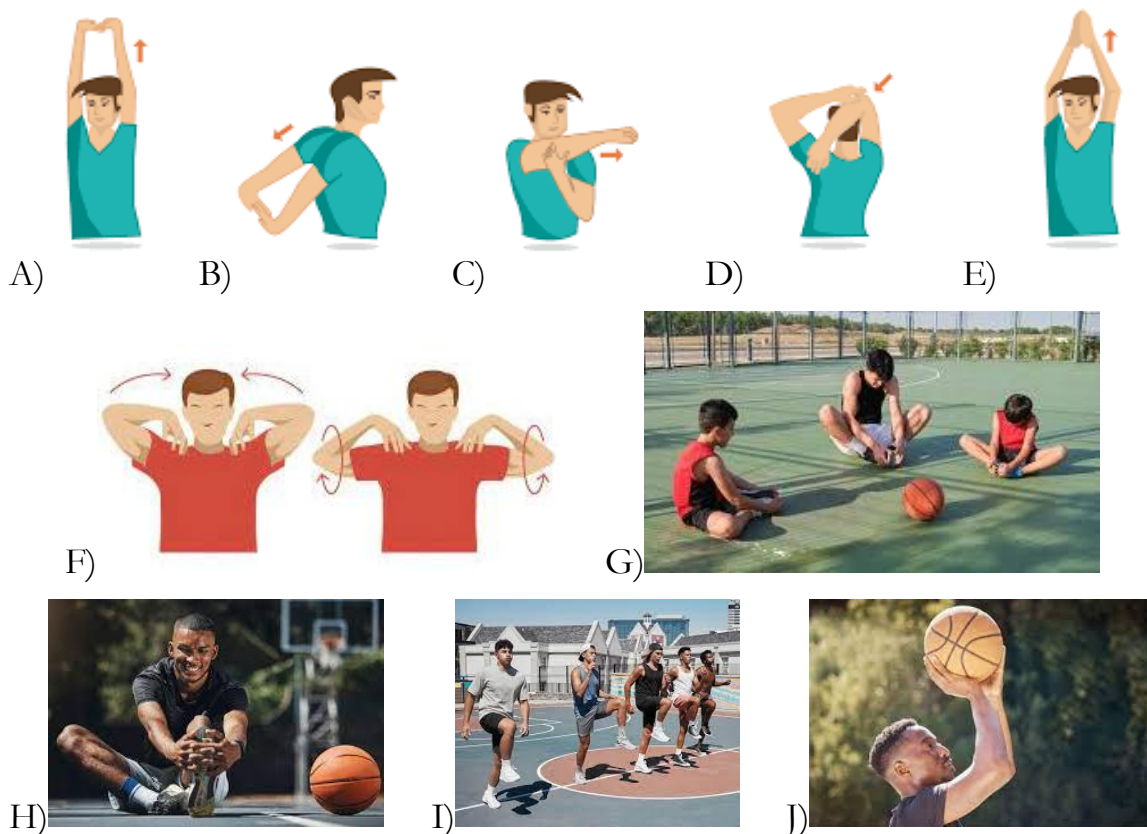
ATIVIDADE 01 – ALONGAMENTO E AQUECIMENTO

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.