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

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



EDUCAÇÃO FÍSICA



AULA 03



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

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

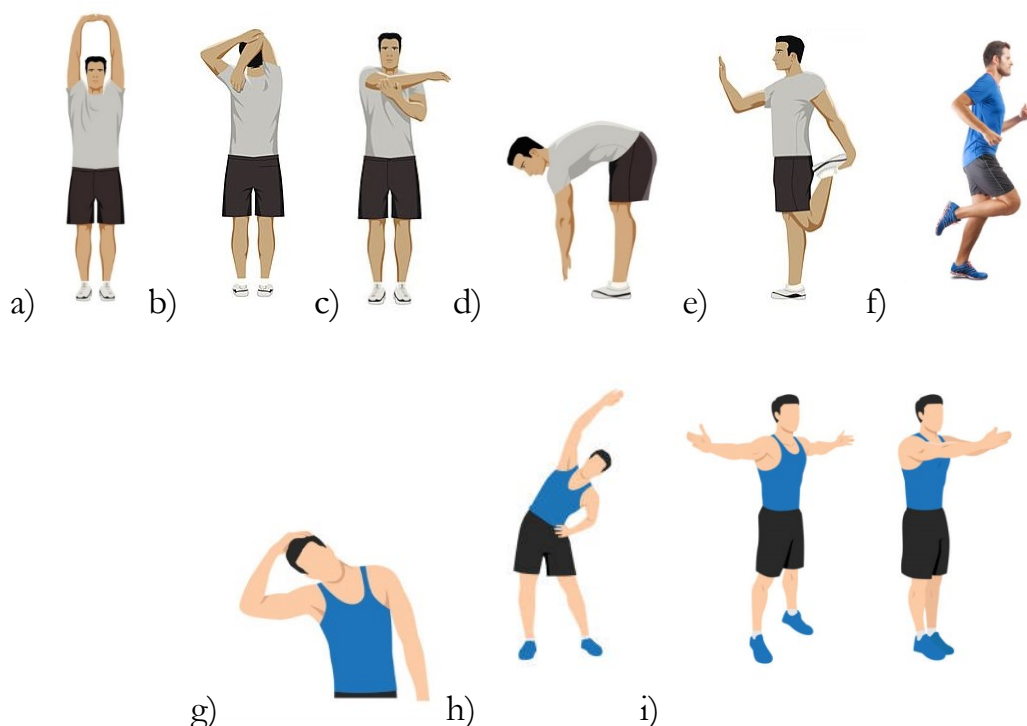
ALONGAMENTO E AQUECIMENTO

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

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

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

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

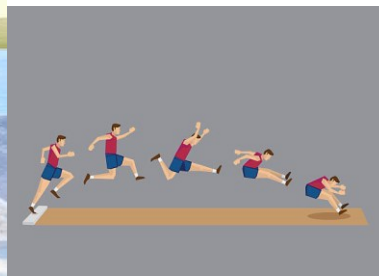


SALTOS: SALTO EM DISTÂNCIA E SALTO EM ALTURA

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

SALTO EM DISTÂNCIA

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



SALTO EM ALTURA

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



SALTANDO

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



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



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

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

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

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



AULA 08

AGILIDADE, FORÇA E VELOCIDADE

ALONGAMENTO



eixe que os alunos lembrem dos exercícios anteriores e corrija-os, caso necessário.

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

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

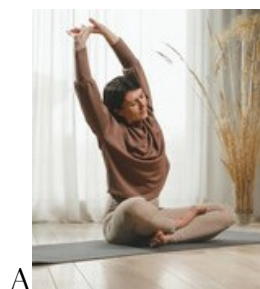
B) Pernas entrelaçadas, postura ereta, flexionar o pescoço com a ajuda da mão, 15 segundos de cada lado.

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

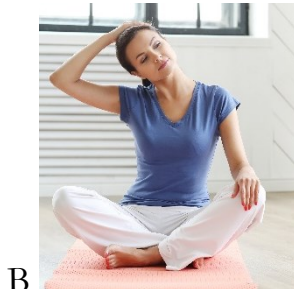
D) Com a postura ereta, flexionar o tronco, levando o braço ao lado da cabeça. Um lado de cada vez.

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

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



A

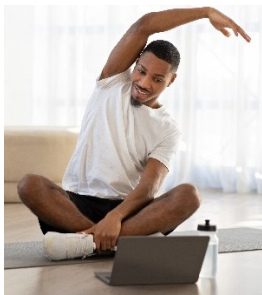


B



C

g) D



E



F



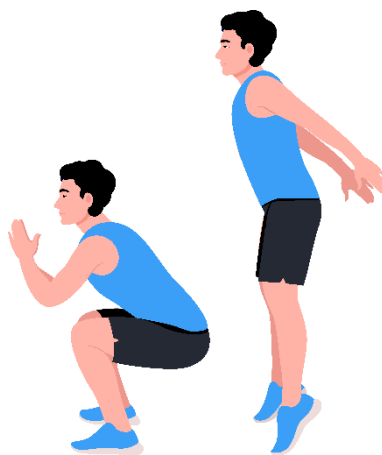
Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.

As capacidades físicas estão interconectadas e muitas vezes se complementam, pois, o desempenho em uma capacidade física pode influenciar o desempenho em outras. Por exemplo, a força muscular pode influenciar a resistência, pois músculos fortes são menos propensos à fadiga. Da mesma forma, a flexibilidade pode afetar a velocidade, já que músculos mais flexíveis podem se mover mais livremente.

CIRCUITO

Organizar quatro estações e quatro grupos de alunos, posicionando-os nas estações:

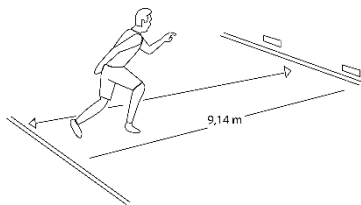
Estação 1 – Força: agachamento com saltos.



Estação 2 – Agilidade: corrida zig-zag.



Estação 3 – Velocidade: corrida de vai e vem de 20 metros.



Estação 4 – Resistência: corrida estacionária.



Os exercícios terão duração de 1 minuto com 30 segundos de pausa e mais 30 segundos para troca de estação. A rotação das estações será de 1 para 2; de 2 para 3; de 3 para 4; de 4 para 1. Os alunos passarão por cada estação 3 vezes.

Dicas importantes: O educador poderá alterar o tipo de exercício e controlar o tempo de atividade e recuperação. Pode criar mais estações e uma entre elas para descanso.

Para a Educação Domiciliar: As atividades podem ser realizadas individualmente ou em família; também podem ter mais estações (sendo uma estação para cada membro).

ATIVIDADE 01

Anote em seu caderno, como foram as capacidades físicas desenvolvidas neste volume: as principais dificuldades, o que foi mais fácil, o que precisa treinar mais vezes para melhorar, etc.

Avaliação do volume 2: A melhora da capacidade física se dá com a prática. Esteja atento às dificuldades, orientando e estimulando os alunos para que façam mais vezes e melhor e não se frustrem ou desistam. Espera-se que os alunos desenvolvam suas capacidades melhorando a flexibilidade, a força, a velocidade e a agilidade, e que ajam com humildade durante a prática das atividades e exercícios, aceitando ser avaliado com dignidade e respeito. Os alunos devem conseguir compreender e transpor a virtude da humildade para outros momentos de sua vida. Caso necessário, repita as atividades nas próximas aulas.



AULA 09

ESPORTE DE PRECISÃO

ALONGAMENTO



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



A)



B)

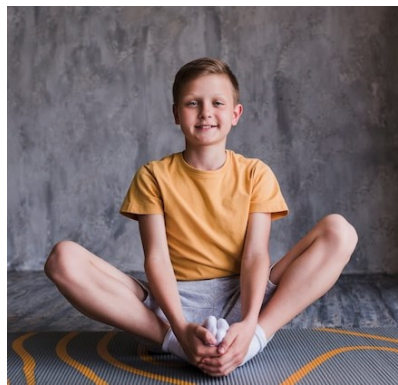


C)

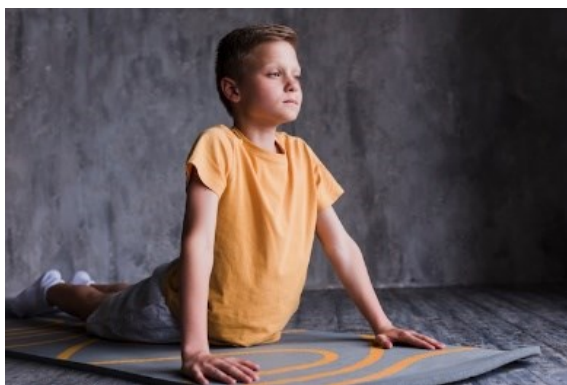
D)



E)



F)



G)



Orientações importantes: Realizar lentamente os movimentos e respirar bem devagar. Ir até o limite da articulação, sem sentir dor.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em família. Além de preparar o corpo para a atividade física, os alongamentos, também podem ser realizados antes de outras atividades, pois contribuem para o desenvolvimento da concentração, interesse e atenção.

ESPORTE DE PRECISÃO

Esporte é uma forma de atividade física praticada com finalidade recreativa, educativa, sociocultural, profissional ou como meio de melhorar a saúde. As competições podem ser desempenhadas individualmente ou por equipes.

Os tipos de esporte diferenciam-se de acordo com a forma na qual é desenvolvida a competição e o objetivo do jogo. Uma das diferentes classificações do esporte, são os esportes de precisão.

Os esportes de precisão são um conjunto de modalidades que têm como objetivo projetar um objeto para acertar ou se aproximar de um alvo estático ou móvel. São exemplos: golfe, sinuca, boliche, tiro esportivo, tiro com arco e flecha, dardos, croquet, curling (esporte praticado em uma pista de gelo) e bocha.

Dentre esses, alguns esportes podem ser praticados individualmente, como tiro esportivo e arco flecha, e também jogados em equipes, assim como bocha e croquet.

A principal diferença dos esportes de precisão para os demais é que no momento de realizar as jogadas, não há interação entre adversários. Além disso, as regras para realização dos esportes de precisão, leva-se em consideração basicamente a distância entre o objeto arremessado e o alvo, mas também o número de tentativas para alcançá-lo. Logo, quanto mais próximo do ponto de referência, maior a pontuação e quanto menos tentativas realizar, maior a vantagem do jogador.

Para ter eficiência na prática dos esportes de precisão, é preciso ter controle motor, boa mira, concentração, força, velocidade e resistência física.

O QUE É BOCHA

O jogo de bocha é um esporte mundialmente reconhecido. Apesar de sua origem incerta, muitas vezes associada a práticas similares no Egito, na Grécia e no Império Romano, a bocha se popularizou com a imigração italiana associando o esporte à nacionalidade italiana. É um jogo praticado por pessoas de todas as idades, inclusive em jogos olímpicos.

As bochas ou as esferas, normalmente são feitas de resina e a cancha trata-se de um retângulo com cerca de 30 metros de comprimento, 4 metros de largura, com as laterais elevadas a 30 centímetros, em piso de terra batida, saibro ou sintética. O esporte consiste basicamente em lançar bochas e situá-las o mais perto possível de um bolim (uma esfera menor). A equipe adversária deve, por sua vez, tentar situar as suas bolas mais perto ainda do bolim ou “remover” as bolas dos seus oponentes fazendo-se assim a somatória de pontos obtidos ao longo do jogo. Existem variações do jogo dependendo da região e das preferências dos jogadores.

Uma pista de bocha, também conhecida como cancha de bocha, tem as seguintes dimensões: aproximadamente 27,5 metros de comprimento, e a largura de 2,5 a 4 metros. Essas dimensões podem variar ligeiramente dependendo das regras locais ou das preferências dos jogadores. É importante que a superfície da pista seja plana e nivelada para garantir um jogo justo e seguro.



VAMOS JOGAR BOCHA

Materiais: giz (para marcar o lugar de arremesso das bolas), bolas de borracha (pelo menos 4) de diferentes cores (2 cores diferentes), uma bola menor (cochete) e uma pista (local para o jogo).

Organiza-se um local para o jogo, com as medidas aproximadas de uma cancha (pista de bocha). O objetivo do jogo é lançar as bolas o mais perto possível da bola pequena, também chamada de "bola cochete" ou "jack".

Faz-se um círculo com o giz ou corda, marcando o local de lançamento das bolas.

A equipe que começa o jogo, lança a bola cochete para estabelecer a posição inicial. Em seguida, as equipes alternam os lançamentos das bolas, tentando posicionar suas bolas o mais perto possível da bola cochete. A equipe cuja bola estiver mais distante da bola cochete é a próxima a lançar. Ao final de um determinado número de rodadas (número de bolas), as bolas de cada equipe mais próximas da bola cochete são contadas para determinar a pontuação. A pontuação é dada à equipe que tiver uma ou mais bolas mais próximas da bola cochete do que as bolas da equipe adversária. O jogo continua até que um número predeterminado de pontos seja alcançado, geralmente 12 ou 15 pontos.

Orientações importantes: O jogo pode ser disputado individualmente ou em equipes, com um número igual de jogadores em cada equipe.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família ou adaptada individualmente, tendo o jogador que lançar a bola pequena, e lançar as outras tentando tocá-la ou aproximar o máximo possível dela.



AULA 16

BADMINTON



imilar ao tênis, o badminton é jogado em uma quadra retangular dividida por uma rede, mas utiliza uma bola leve de penas (chamada de peteca ou volante) em vez de uma bola de tênis. Os jogadores usam raquetes para rebater a peteca por cima da rede.



O badminton é um esporte de raquete que pode ser jogado individualmente (singles) ou em duplas (duplas). Aqui estão algumas das regras básicas do badminton:

A quadra é retangular e dividida ao meio por uma rede e tem 13,4 metros de comprimento e 5,18 metros de largura para jogos de simples, e de 6,1 metros de largura para jogos de duplas.

Os jogadores usam raquetes leves para rebater a peteca (ou volante). A peteca é uma bola feita de penas de ganso ou de plástico, com uma base de cortiça.



O jogo começa com um dos jogadores ou duplas realizando o saque, que deve ser feito diagonalmente para o campo do adversário, com a peteca passando por cima da rede.



O saque deve ser realizado abaixo da cintura e com a raquete apontando para baixo.

Um ponto é marcado quando a peteca toca o chão dentro da quadra do adversário. Se a peteca tocar na linha, é considerado dentro.

O jogador ou dupla que marcar o ponto continua a sacar na próxima jogada.

Os jogadores rebatem a peteca para o campo do adversário, tentando evitar que ela toque o chão em seu próprio lado.

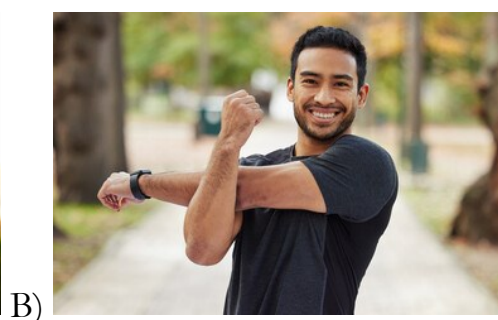
Os jogadores podem rebater a peteca apenas uma vez antes de enviá-la para o lado do adversário e devem permitir que a peteca passe por cima da rede antes de rebatê-la, podendo tocar na rede; mas não devem perturbar o jogo adversário ou interferir no movimento da peteca.

Os jogos de badminton são disputados em sets, e os sets são jogados até que um jogador ou dupla alcance 21 pontos (com uma vantagem mínima de 2 pontos) para ganhar o set. Um jogo normalmente consiste em três sets.

ALONGAMENTO

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

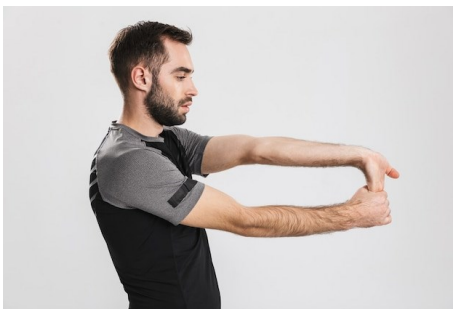
- A) Pés afastados, entrelaçar os dedos e estender os braços à frente do corpo como se fosse empurrar algo. Contar até 10.
- B) Braço estendido na frente do corpo, segurar no cotovelo com a outra mão. Contar até 10 e repetir com o outro braço.
- C) Flexionar o cotovelo passando a mão atrás da cabeça,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



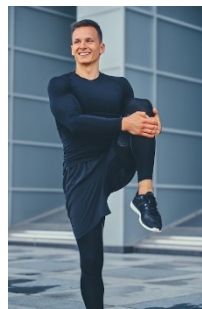
C)



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.

FAZER UMA PETECA DE BADMINTON

Materiais: jornal, sacola plástica e fita.

1. Fazer uma bolinha de jornal bem amassada e passar fita em volta.
2. Cortar um quadrado da sacolinha, colocar a bolinha no centro e amarrar a bolinha dentro da sacola com fita.



Peteca de badminton



Peteca de sacola

BADMINTON

Exercícios com raquete e peteca:

1. Rebater a peteca com a raquete, segurando a cada golpe, sem direcionamento.
2. Rebater a peteca com a raquete, na altura da cintura.

3. Rebater a peteca com a raquete, com deslocamento para a frente, com golpes altos.
4. Golpear a peteca com a raquete, com golpes altos, em duplas, um de frente para o outro, por cima da rede.
5. Em duplas, golpear a peteca com a raquete em toques altos e baixos, variando entre alto e baixo, podendo golpear com dois toques, por cima da rede.



6. Jogo de badminton, com as regras citadas acima.

Orientações importantes: Façam a peteca de jornal e sacolinha se não tiverem e utilizem a raquete feita na Aula 13. Caso necessário, introduza as regras aos poucos, fazendo combinados entre os jogadores sobre o que será permitido, para, posteriormente, jogarem com todas as regras. Passem para o próximo item apenas quando conseguirem, com destreza, realizar o anterior.

Para a educação domiciliar: Realize os exercícios, 1, 2 e 3, e chame alguém para realizar o 4, 5 e 6.

AVALIAÇÃO

Observar se realizam os alongamentos de forma correta, com boa postura e pelo tempo sugerido. Se se interessam pelos esportes de raquete, buscando informações adicionais. Observe, também, se melhoram os movimentos a cada atividade e o mais importante, se são persistentes na tentativa e erro, na destreza dos movimentos e nos objetivos dos exercícios e jogos.

Avalie também se seguem as orientações de cada atividade adequadamente, se respeitam as regras, se controlam seus impulsos e colaboram com a aula e com os colegas, retomando os conceitos e as atividades sempre que necessário.



AULA 17

ALONGAMENTO DINÂMICO, ALONGAMENTO ESTÁTICO E DESAFIOS PSICOMOTORES: ESTAFETAS



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

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

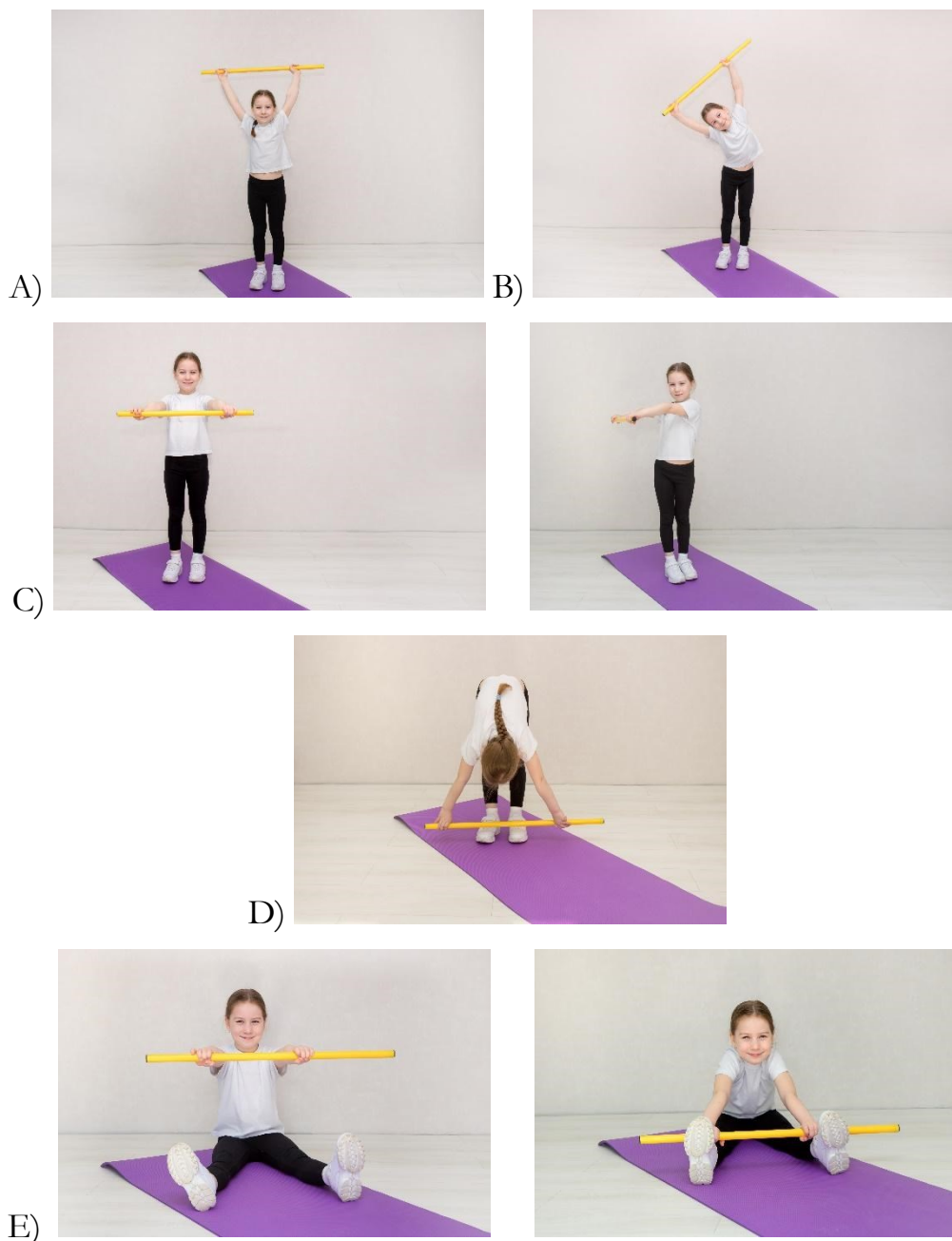
A escolha entre o alongamento estático e o dinâmico depende do contexto e dos objetivos individuais. O alongamento estático é mais adequado para relaxar os músculos, melhorar a flexibilidade, aumenta a concentração e atenção e ajuda na recuperação muscular após o exercício. Por outro lado, o alongamento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

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

ALONGAMENTO DINÂMICO COM BASTÃO

Materiais: um cabo de vassoura.

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



Descrição:

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

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

Orientações importantes: Realizar lentamente e respirar a cada movimento.

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

Estafetas

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

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

ESTAFETA – CORRIDA DO BINGO

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

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

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

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



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

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

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

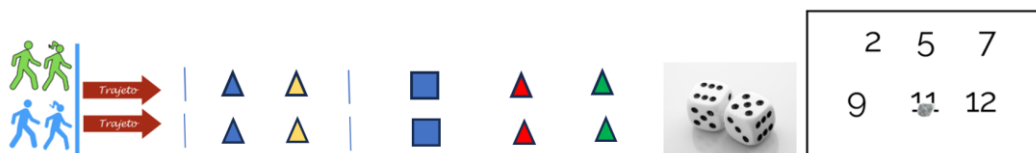
O jogo termina quando todos os números forem marcados e toda a equipe estiver na fila.

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

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

CORRIDA DO BINGO II

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





AULA 22

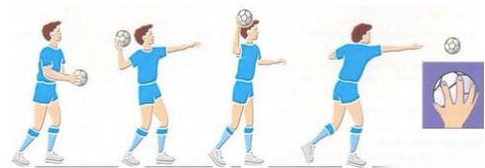
PASSE E RECEPÇÃO NO HANDEBOL



passar e a recepção são habilidades fundamentais no handebol, essenciais para a construção de jogadas, manutenção da posse de bola e criação de oportunidades de gol. O treinamento regular e a prática de diferentes tipos de passes e recepções, ajudarão os jogadores a desenvolver essas habilidades cruciais, contribuindo para o sucesso da equipe.

TIPOS DE PASSE NO HANDEBOL

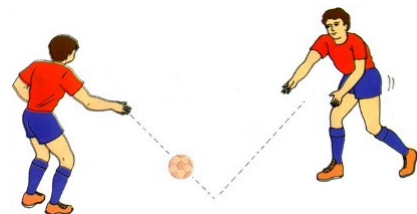
- **Passe de Ombro:** Executado com um movimento similar ao de arremesso, onde o braço é levado para trás e a bola é lançada com força e precisão. Ideal para passes de longa distância e rápidos contra-ataques.



- **Passe de Pulso:** Realizado com um movimento do pulso, com o braço estendido à frente. Utilizado para passes curtos e precisos, especialmente em jogadas rápidas e movimentações em espaços apertados.



- **Passe Picado:** A bola é arremessada ao chão para quicar antes de chegar ao companheiro. Utilizado para passar a bola sob a defesa ou para surpreender o adversário. O passe é direcionado para quicar aproximadamente a meio caminho entre o passador e o receptor.



- **Passe por Cima da Cabeça:** A bola é passada por cima da cabeça com os braços estendidos. Utilizado para passar a bola sobre defensores altos ou em situações onde o passador está sendo



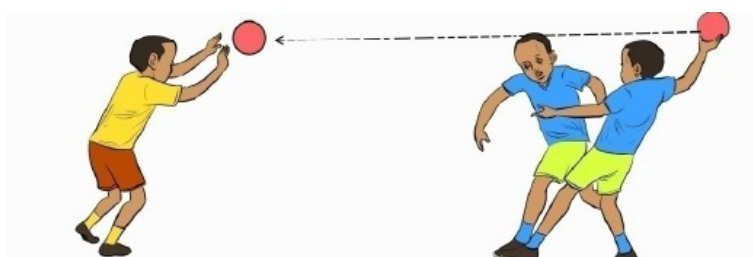
pressionado. A bola é lançada com uma combinação de força dos ombros e dos pulsos.

- **Passe de Submarino:** A bola é passada com um movimento de baixo para cima. Utilizado para passes rápidos e baixos, geralmente para surpreender a defesa.

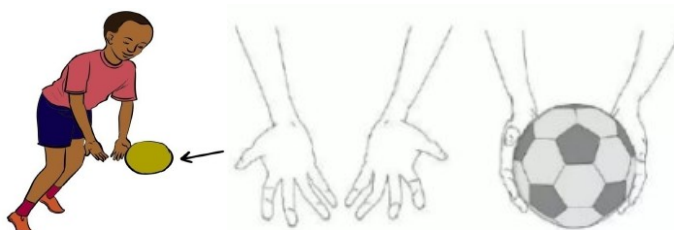


RECEPÇÃO NO HANDEBOL

- **Recepção de Bola Alta:** Mantenha os olhos na bola; estenda os braços para receber a bola; amortize a bola puxando os braços em direção ao corpo ao fazer a recepção.



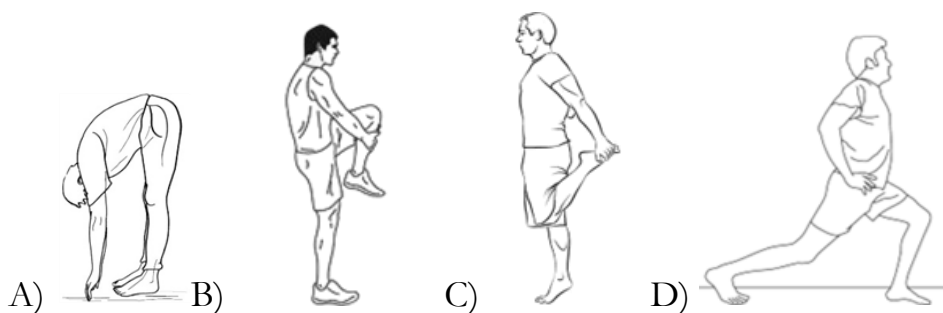
- **Recepção de Bola Baixa:** Ajoelhe-se ou incline-se levemente para pegar a bola; use ambas as mãos para segurar a bola firmemente; amortize a bola para evitar que ela escape.

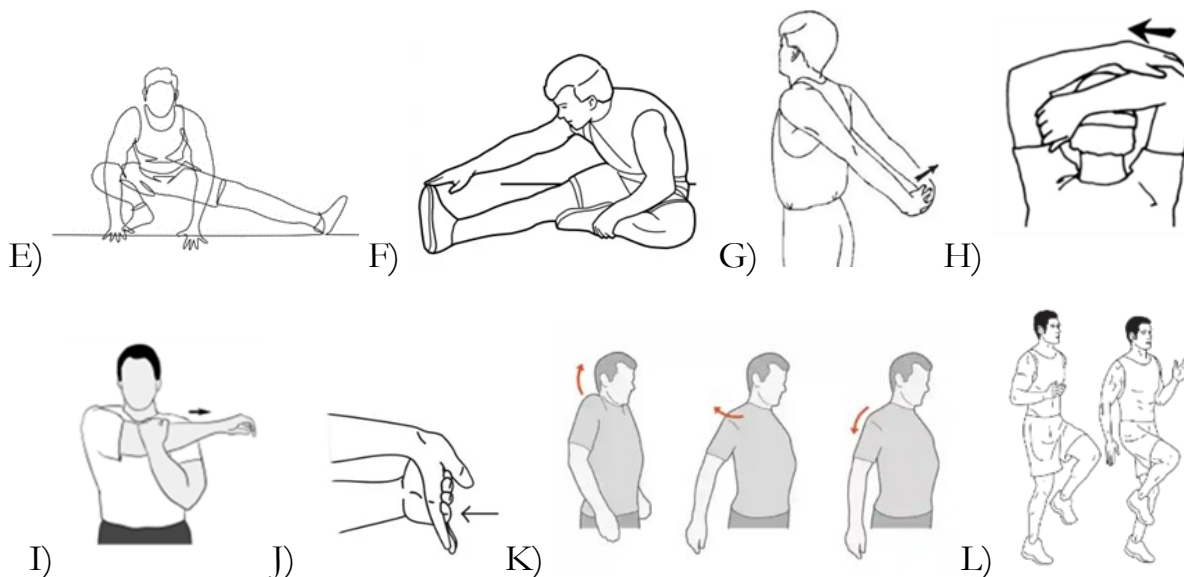


- **Recepção em Movimento:** Corra em direção à bola mantendo os olhos fixos nela; estenda os braços e receba a bola com as mãos; amortize a bola suavemente, puxando-a em direção ao corpo para manter o controle.

ALONGAMENTO

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





- A) Com os pés unidos e joelhos bem estendidos, leve as duas mãos aos pés.
- B) Segurando com as duas mãos um dos joelhos, puxe trazendo-o o mais próximo do peito, atentando-se para manter as costas ereta. Repita com a outra perna.
- C) Apoiando-se em um dos pés, flexionar o joelho, segurando a ponta do pé com a mão do mesmo lado. Repita do outro lado.
- D) Separe os pés um na frente e um para trás, como num passo grande, flexione o joelho da frente e estenda a perna de trás. Repita trocando o pé que está na frente.
- E) Pés afastados para os lados, flexione um dos joelhos e mantenha o outro bem estendido, apoiado apenas no calcanhar. Repita do outro lado.
- F) Sentado, estenda uma das pernas e flexione a outra, tentando tocar a ponta do pé da perna estendida. Repita com a outra perna.
- G) Entrelaçar as mãos atrás das costas e estender os braços, abrindo o peito.
- H) Com uma mão atrás da cabeça, segure o cotovelo e puxe para o lado contrário. Repita com o outro braço.
- I) Passe um dos braços à frente do corpo, segure o cotovelo com a outra mão e puxe para encostar o braço no peito. Repita com o outro braço.
- J) Estenda um braço para frente, com os dedos da mão para baixo, e com a outra mão, puxe os dedos para trás. Repita do outro lado.
- K) Gire os ombros 10x para a frente e 10x para trás.
- L) Faça uma corrida de 5 minutos, começando lentamente e aumentando a velocidade gradativamente.

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

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

EXERCÍCIOS DE PASSE E RECEPÇÃO

Material: bolas de handebol ou de borracha.

- A) Passe em Par: Dois alunos passando a bola um para o outro, variando entre os diferentes tipos de passes. Concentrar-se na técnica de recepção.
- B) Passe em Triângulo: Três alunos em formação triangular passam a bola rapidamente entre si.
- C) Passe em Par e em movimento: Dois alunos passando a bola um para o outro, variando entre os diferentes tipos de passes enquanto se movem.
- D) Passe em Movimento rápido: Passar a bola enquanto corre para desenvolver precisão e velocidade.

Indicações importantes: A importância do passe e da recepção

Fluidez para o jogo: passes precisos e recepções seguras garantem uma transição suave e rápida de ataque e defesa.

Criação de Oportunidades: Bons passes e recepções criam espaços e oportunidades de gol.

Manutenção da Posse: A capacidade de passar e receber a bola com precisão, ajuda a manter a posse e a controlar o ritmo do jogo.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada individualmente, utilizando uma parede para rebater durante o passe, e oportuniza a recepção na rebatida da bola; ou em família.

JOGO DOS 10 PASSES COM AS TÉCNICAS EXERCITADAS

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

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

Assim como na aula anterior, divida os alunos em duas equipes, marcando cada jogador com coletes ou fitas coloridas de cada equipe, e coloque uma bola em jogo.

O objetivo da atividade é que a equipe troque 10 passes entre si sem que o adversário intercepte a bola. Agora utilizando a técnica de passe e recepção.



Seguir as mesmas regras da aula anterior: O aluno com a bola não pode ficar mais do que 3 segundos com a bola na mão; ninguém pode tocar no aluno com a bola; o aluno que está com a bola só pode dar 3 passos antes do passe; caso alguma dessas faltas ocorra, a equipe perde a posse de bola, e a contagem dos passes começa para a outra equipe.

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

Indicações importantes: Dificulte o jogo conforme observar melhora nas habilidades dos alunos.

Educação domiciliar: Esta atividade pode ser realizada em família.



AULA 25

JOGOS DE TABULEIRO



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

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

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

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



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



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

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

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

JOGANDO MANCALA

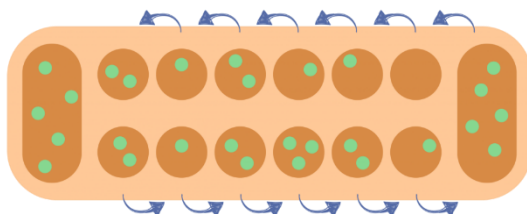
Materiais: Uma caixa de ovo (de uma dúzia), 2 potinhos (para ser o armazém) e 48 sementes (feijão, milho, grão de bico).

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

Inicialmente, distribui-se 4 sementes em cada casa.

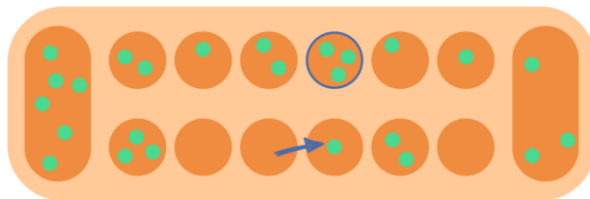


Uma jogada consiste em pegar todas as sementes de qualquer casa de seu território, exceto no armazém, e colocá-las uma em cada casa, seguindo o sentido anti-horário (ou seja, em direção ao seu armazém), incluindo o seu armazém e as casas do adversário.



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

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



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

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

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



AULA 32

COOPERAÇÃO E AS VIRTUDES



tividades 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.

Assim, 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 crescer 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.

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.

LENÇOLBOL

Materiais: lençol (ou outro tecido), bola e cesta de basquete (ou um cesto amarrado no alto) .

Os alunos devem segurar as extremidades de um lençol, controlar uma bola em cima deste, e executar uma tarefa: controlar e arremessar a bola ao cesto sem tocá-la.

Altere as distâncias e as bolas para deixar mais desafiador.



Indicações importantes: Quanto menor for a bola, maior será o desafio.

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

MÍMICA

Materiais: papel e caneta.

O educador escreve em pedaços de papéis as seguintes palavras: futebol, vôlei, basquete, corrida, xadrez, bailarina, estátua, pintor, bebê, frio, calor, arrepio, dor, escova de dentes, livro, astronauta, médico, chuva, tempestade, policial, bilhete, e outras coisas que possa mostrar através da mímica, e coloca dentro de uma caixa ou uma vasilha.

Um aluno por vez, pegará um papel e fará a mímica com o tema que sorteou para os outros descobrirem o que se está imitando.

Quem acertar fará a próxima mímica.

Indicações importantes: As palavras e os temas podem variar, deixando o jogo mais fácil ou mais difícil

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 35

ATAQUE E DEFESA NO FUTEBOL E NO FUTSAL

ATAQUE NO FUTSAL E NO FUTEBOL



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

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

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

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

DEFESA NO FUTSAL E NO FUTEBOL

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

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

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

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

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

TÁTICAS DEFENSIVAS E OFENSIVAS NO FUTEBOL/FUTSAL

Materiais: bola de futebol ou futsal.

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



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

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

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

JOGO TEMPO DE DRIBLE

Materiais: bola de futebol ou futsal e um cronômetro.

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

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



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

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

O JOGO DE FUTEBOL/FUTSAL

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

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



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

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