

CARTÕES DE RECURSO PEDAGÓGICO

APLICAÇÃO EM JOGOS

1. **Pontaria - Acerte o Alvo**
 2. **Pontaria - Acertar o alvo**
 3. **Movimentação - Arranca fita**
 4. **Revezamento - Estafetas**
 5. **Lançamento e recepção - Rolando a bola**
 6. **Lançamento e recepção - Rebater**
 7. **Lançamento e recepção - 1x1**
 8. **Lançamento e recepção - Marcação de pontos**
 9. **Lançamento e recepção - 1-2-3-4**
 10. **Lançamento e recepção - Trios e 3x3**
- Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde**



Youth Sport Trust



Ministério
do Esporte



Estes cartões de recurso pedagógico **Aplicação em Jogos** foram planejados para desenvolver habilidades para:

Pontaria, Lançamentos, Recepções, Rebatidas e Jogos

Todos os jogos podem ser executados usando habilidades diferentes.

Utilize uma **Roda Pedagógica** para:

No início da sessão: contextualizar o tema; apresentar os cartões que serão trabalhados; organizar as ações.

No final da sessão: avaliar a sessão; estimular a reflexão sobre competências e valores, conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde, transcendência da atividade; organizar estratégias para os próximos encontros.

Você encontra na frente de cada cartão instruções sobre **segurança e equipamentos** a serem utilizados no início de cada sessão.

Os cartões de recurso pedagógico apresentam algumas sugestões de abordagens nos seguintes tópicos:

1 - Adquirindo e desenvolvendo habilidades busca ajudar as crianças a melhorarem suas habilidades.

2 - Adaptações e variações usam o formato de STEP (passo a passo):

S = Espaço **T** = Tarefa **E** = Equipamento **P** = Pessoas

Use as sugestões oferecidas sob esses títulos para variar os jogos, facilitando ou dificultando estes, bem como para incluir jovens com necessidades especiais e com deficiências. Contudo, não se limite a elas: crie, inove, avance.

3 - Selecionando e aplicando habilidades e táticas

4 - Avaliando e melhorando o desempenho oferecem ideias simples de questões que os professores podem usar para ajudar as crianças.

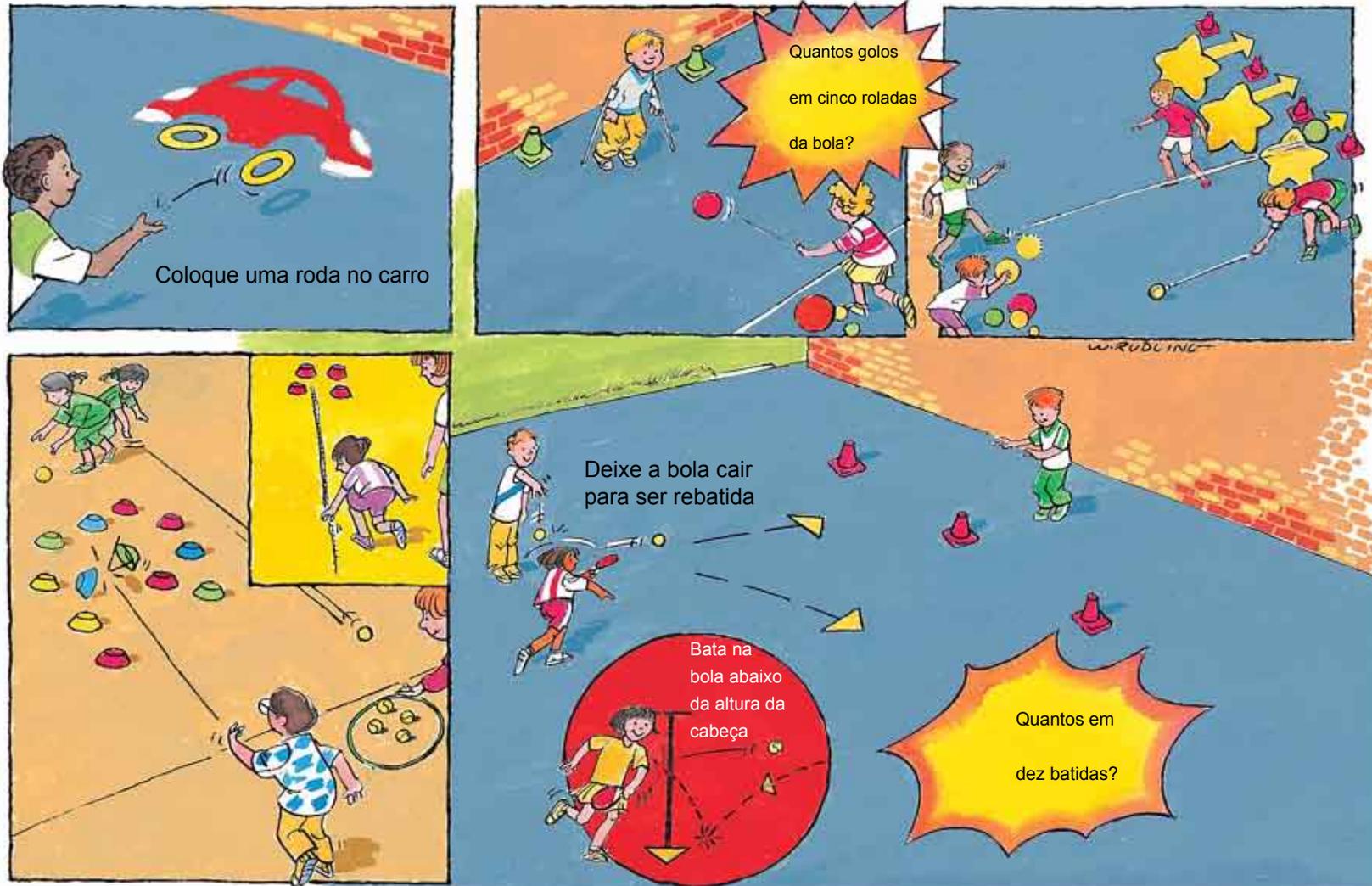
5 - Transcendendo a atividade propõe reflexões que estimulam os participantes a superar o olhar e a vivência restrita das atividades, provocando-os a enxergar para além delas e a buscar a transferência para outras situações relacionadas aos movimentos, jogos e ações do cotidiano.

6 - Há um cartão separado sobre **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde**, que fornece ideias que podem ser incorporadas a qualquer uma das atividades.

7 - Competências e Valores oportunizam compreender o significado do jogo como ferramenta educativa, ao mesmo tempo em que possibilitam a sua análise e a sua discussão pelas crianças no fazer da atividade.

APLICAÇÃO EM JOGOS

1. Pontaria Acerte o alvo



Pense na INCLUSÃO

Um aluno com deficiência visual pode usar uma guia tátil para auxiliar na pontaria. Por exemplo, coloque um barbante ou fio ao longo do piso, do ponto de arremesso ao alvo para ajudar os jovens a estimar a direção.

SEGURANÇA:

- As equipes batem ou chutam a bola em uma direção ou para longe umas das outras.
- Retorne as bolas rolando-as.

EQUIPAMENTO:

- Várias bolas.
- Cones como alvos.



Atividade: Acerte o alvo

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Alinhar-se com o alvo.
- Olhar para o alvo.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Identificar os diferentes modos de executar as atividades de pontaria (chutar, arremessar, lançar, etc.) ou de como defenderem melhor o alvo.
- Observar outra dupla e tentar usar suas ideias.
- Discutir por que é mais difícil chutar quando o goleiro está mais próximo de quem chuta.
- Identificar uma atividade que realizam bem e explicar por que a realizam bem.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

S - Aproxime-se da meta/alvo/gol. Aumente a meta/alvo/gol.

T - Mire em alvos que possuam barreiras laterais, por exemplo: bancos virados de lado para canalizar a bola em direção a um alvo. Determine um espaço para o goleiro (sobre a linha do gol).

E - Use uma bola menor.

P - Acerte o alvo/pontaria/gol sem adversário.

Dicas para dificultar...

S - Afaste-se gradativamente da meta/alvo/gol. Diminua a meta/alvo/gol.

T - Permita que o goleiro saia do gol.

E - Use uma bola maior. Remova mesas ou bancos, conforme as crianças melhoram.

P - Acrescente adversários para interceptar a bola.

5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- A importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Estimule as crianças a:

- Descrever o quê sentem ao realizar esta atividade.

Essa questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

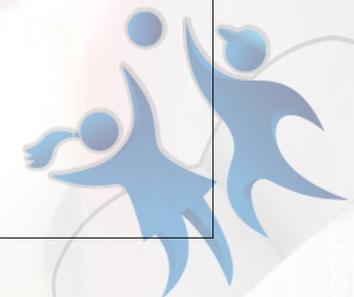
Estimule as crianças a:

- Rolar a bola em velocidades diferentes.
- Fintar o goleiro na execução do chute ou arremesso (tentar fazer o goleiro ir para o lado errado).
- Arremessar a gol, pontariando perto das traves.
- Variar a direção do chute ou do arremesso.
- Usar os pés ou as mãos de maneira adequada ao jogarem no gol.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

Estimule as crianças a falar sobre:

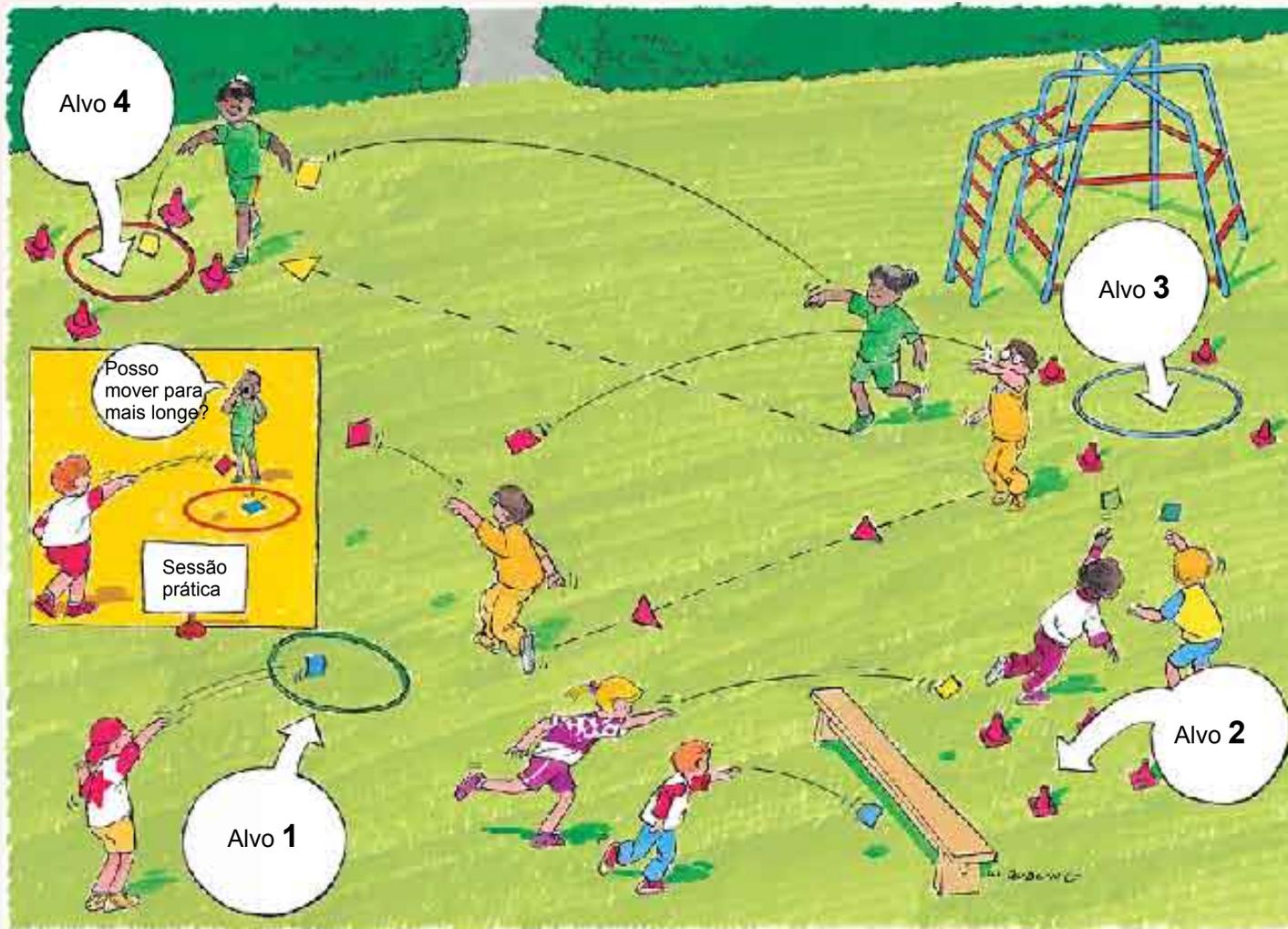
- Cooperação no jogo.
- Processo de construção de regras.
- Desenvolvimento da confiança.



APLICAÇÃO EM JOGOS

2. Pontaria

Acertar o alvo (2)



Como jogar

- Faça alvos com arcos e cones.
- Use um saquinho de feijão e arremesse.
- Pratique em cada alvo com um colega, vendo quem consegue acertá-lo com o menor número de arremessos.
- Após a atividade em dupla, os alunos devem se revezar para completar o percurso completo com o menor número de arremessos.
- Repita a atividade, individualmente.
- A pontuação mais baixa vence.

Pense na INCLUSÃO

Varie a altura de posicionamento dos alvos.

Por exemplo, coloque um alvo em um banco, mesa ou plataforma, ou no topo ou base de um declive. Isso pode alterar o ângulo de arremesso e facilitar ou dificultar para diferentes níveis de habilidade.

SEGURANÇA:

- Espere até que o alvo esteja livre antes de iniciar.
- Tome cuidado com os obstáculos.

EQUIPAMENTO:

- Saquinhos de feijão e bolas macias.
- Cones e arcos para os alvos.
- Bancos.



Atividade: Acertar o alvo (2)

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Observar o alvo cuidadosamente.
- Ao usar dois arremessos, decidir onde o primeiro deve cair.
- Arremessar o saquinho de feijão a cerca de 45 graus do chão.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Praticar individualmente e comentar como melhoraram.
- Praticar antes de jogar, fazendo seus próprios alvos e conversando sobre o quê acham difícil.
- Discutir a forma de execução para alvo.
- Avaliar como cada um joga.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

- S** - Diminua a distância até o alvo.
- T** - Faça alvos simples de arremesso único. Um jogador pode chamar ou bater palmas para uma criança com deficiência visual.
- E** - Aumente os alvos.
- P** - O jogador que chegar mais perto decide onde colocar o próximo alvo.

Dicas para dificultar...

- S** - Aumente a distância até o alvo.
- T** - Movimento os alvos atrás de obstáculos. Lembre o número de arremessos feitos.
- E** - Diminua os alvos.
- P** - As crianças podem fazer alvos e desafiar seus colegas.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- A importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Estimule as crianças a:

- Explicar quando e onde podem participar destas atividades fora das aulas do Programa Segundo Tempo

Essa questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

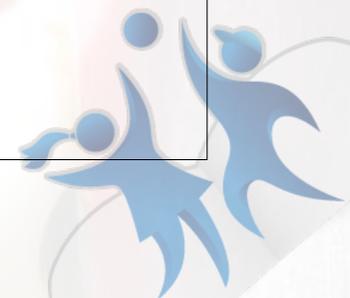
Estimule as crianças a:

- Escolher corretamente entre um arremesso sobre o ombro para distância e arremesso lateral para precisão.
- Inventar um novo sistema de pontuação
- Fazer um alvo simples e um difícil.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

Estimule as crianças a falar sobre:

- Organização e cooperação de todos.
- Como se desenvolveu a confiança.



APLICAÇÃO EM JOGOS

3. Movimentação

Arranca a fita



Como jogar

- Os jogadores recebem uma fita para prender na parte de trás da cintura como uma "fita" ou um cinto de rúgbi.
- Realize a atividade com os jogadores correndo em volta.
- O professor faz o sinal de parada.
- As crianças tentam alcançar a "fita" ou a faixa de outra criança.
- Jogue novamente com os jogadores tentando pegar as "fitas" dos outros por 30 segundos.

Pense na INCLUSÃO

Proporcione zonas de segurança para onde as crianças possam escapar ou use duas zonas próximas.

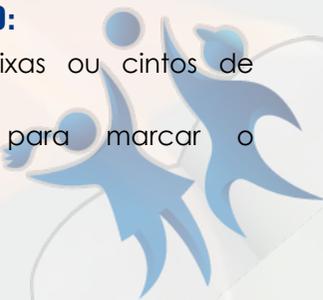
As crianças podem contar quantas vezes conseguem passar de uma zona à outra sem serem pegas.

SEGURANÇA:

- Procure espaço e movimente-se para ele.
- Não trombe nos jogadores, afaste-se deles.

EQUIPAMENTO:

- Fitas, faixas ou cintos de rúgbi.
- Cones para marcar o espaço.



Atividade: Arranca a fita

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Correr nas pontas dos pés.
- Mover-se com facilidade de um lado para outro e para trás.
- Parar e mudar de direção, colocando o peso no pé da frente e dando impulso com ele.
- Manter suas fitas longe dos outros, desviando-se dos adversários.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Descrever por que algumas pessoas pegam mais fitas do que outras.
- Explicar como trabalhar bem como uma equipe e explicar como evitar um bom marcador.
- Descrever algo simples que poderiam fazer para melhorar.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

S - Use um espaço menor.

T - Tenha um espaço de segurança onde a fita não possa ser pega.

E - Use 2-3 fitas (coletes) cada. Encurte as fitas dos jogadores para ajudá-los a escapar.

P - Use mais pessoas em um espaço.

Dicas para dificultar...

S - Use um espaço maior.

T - Trabalhe em duas equipes.

Use a mão não dominante para pegar as fitas.

E - Use menos fitas.

P - Dois ou três pegadores podem trabalhar juntos para dificultar a fuga dos demais.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- A importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Estimule as crianças a:

- Descrever o que ocorreu com a velocidade de sua respiração.

Essa questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

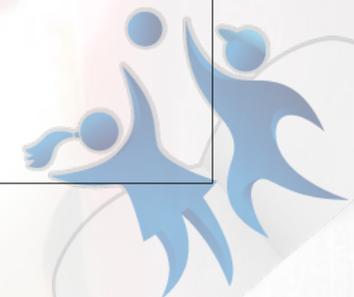
Estimule as crianças a:

- Explicar onde é o melhor lugar para se movimentar.
- Descrever como fugir de outra pessoa.
- Inventar um sistema de pontuação para esse jogo.
- Ao jogar em equipe, discutir como trabalhar em equipe.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

Estimule as crianças a falar sobre:

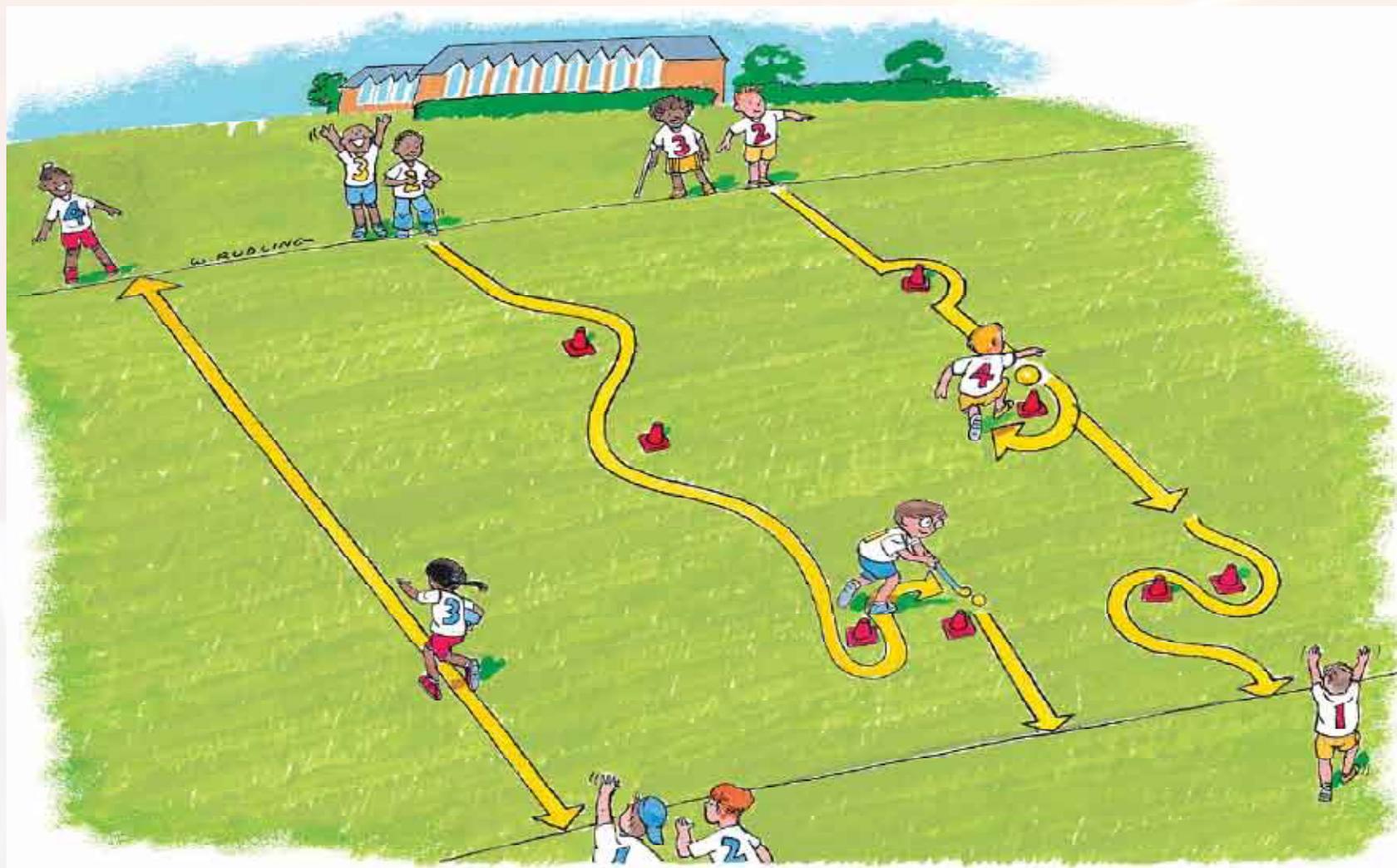
- Atenção e concentração desenvolvida.
- Nível de participação e motivação.
- Organização na atividade.
- Respeito às regras.



APLICAÇÃO EM JOGOS

4. Revezamento

Estafeta/



Pense na INCLUSÃO

Determine as distâncias para alguns jovens até que sua tolerância ao exercício seja estabelecida.

SEGURANÇA:

- Delimite bem as áreas para cada equipe.
- Faça aquecimento antes da corrida. Vire-se com cuidado.
- Tome cuidado e avise aos outros se a bola se afastar.

EQUIPAMENTOS:

- Cones.
- Várias bolas.
- Tacos.



Atividade: Estafetas

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Levantar a cabeça sempre que possível.
- Manter a bola na frente do corpo.
- Manter a bola sob controle.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Decidir como realizar a atividade de forma diferente da próxima vez.
- Discutir diferentes percursos para ajudá-las a melhorar.
- Discutir como tornar a equipe mais rápida.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

- S** - Diminua a distância.
- T** - Mantenha o percurso em linha reta ou com curvas. Carregue a bola.
- E** - Use uma bola fácil de carregar ou driblar.
- P** - Alguns jogadores podem precisar usar um percurso menor ou podem praticar uma habilidade estática em sua parte do revezamento.

Dicas para dificultar...

- S** - Aumente as distâncias.
- T** - Use curvas fechadas. Os jogadores podem desafiar suas habilidades, realizando o revezamento de uma forma diferente. Os jogadores podem realizar uma tarefa diferente em cada cone.
- E** - Use um bastão ou um taco para carregar a bola.
- P** - Os jogadores podem planejar seu próprio revezamento para desafiar a equipe.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE:

Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- A importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Estimule as crianças a:

- Descrever o quê ocorreu com sua temperatura.

Essa questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

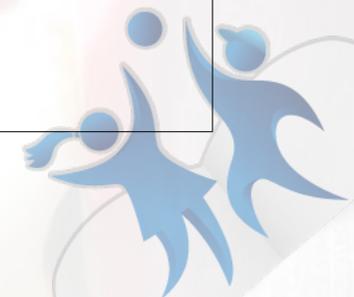
Estimule as crianças a:

- Decidir quando manter a bola sob controle estrito.
- Discutir como virar para manter a bola sob controle.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

Estimule as crianças a falar sobre:

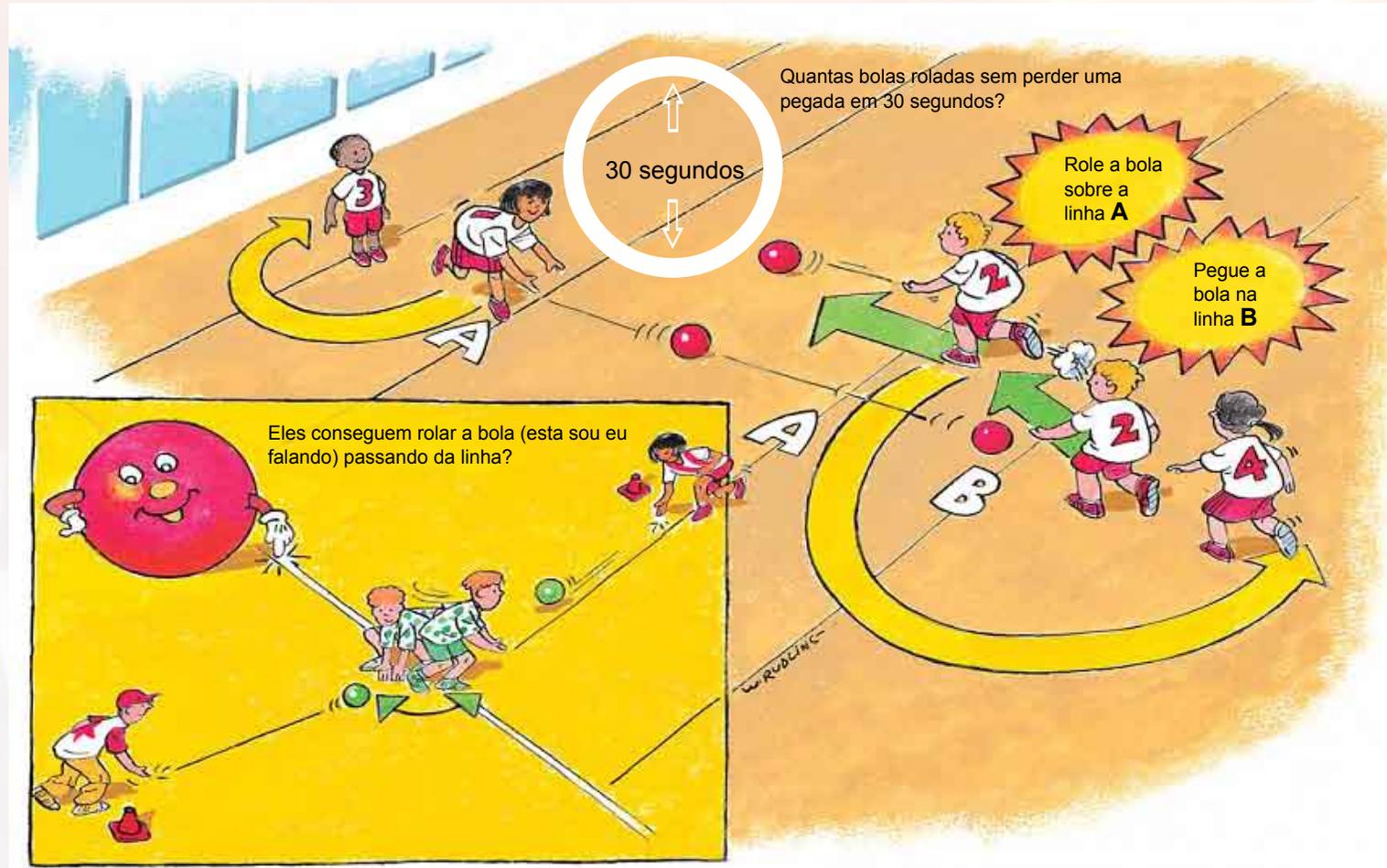
- Respeito às diferenças.
- Trabalho em equipe.
- Cooperação de todos.



APLICAÇÃO EM JOGOS

5. Lançamento e recepção

Rolando a bola



Como jogar

Quatro jogadores em duas duplas.

- Marque quatro linhas na quadra.
- Os jogadores aguardam atrás da linha de fundo em colunas.
- Os jogadores vão para frente para rolar ou pegar a bola e depois voltam para o final da coluna.
- Conte quantos lançamentos e recepções corretas aconteceram em 30 segundos.

Pratique ou progrida assim:

- Jogando em trios.
- Um jogador no meio e um de cada lado.
- Os jogadores das laterais tentam rolar a bola um para o outro.
- O jogador do meio tenta interceptar.
- Conte quantas intercepções bem sucedidas aconteceram em dez tentativas.

EQUIPAMENTO:

- Várias bolas.

SEGURANÇA:

- Observe as outras pessoas o tempo todo.
- Mantenha a bola no chão.



Atividade: Rolando a bola

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Jogar a bola para onde o colega indicou.
- Jogar a bola em um ritmo adequado (rápido para passar alguém, mais lentamente se alguém estiver indo em direção a bola).
- Receber a bola com as mãos baixas e unidas em forma concha.

4- AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Rolar a bola em diferentes velocidades para analisar sua capacidade de recebê-la e sua precisão.
- Discutir como vencer o defensor do meio.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

S - Posicione as equipes mais próximas.

T - Role a bola lentamente.

E - Use uma bola macia que role lentamente.

P - Algumas pessoas podem conseguir jogar a bola, mas podem precisar de ajuda para recebê-la.

Dicas para dificultar...

S - Afaste as equipes.

T - Role a bola rapidamente e levemente para o lado. Use um passe quicado, ou arremesse a bola a ser agarrada. Use um defensor no meio das duas equipes.

E - Use uma bola de tênis.

P - Algumas pessoas podem conseguir realizar as atividades sozinhas.

5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- A importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Estimule as crianças a:

- Descrever o quê ocorreu com a velocidade de sua respiração.

Essa questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Discutir o ritmo em que a bola é jogada de uma pessoa para outra.
- Explicar a diferença entre receber um passe quicado e um passe rolado.
- Explicar como vencer o jogador que fica no meio ao jogar essa versão do jogo.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e concentração exigida na atividade.
- Nível de interação entre a equipe.



Atividade: Rebater

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Ficar alertas e prontas para a sua vez.
- Ficar distantes do colega e preparados quando chegar sua vez.
- Tomar posição e tentar rebater a bola longe do colega.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Jogar cooperativamente e depois competitivamente, explicando a diferença.
- Descrever se é mais fácil rebater com as raquetes ou com os pés.
- Inventar uma prática individual com um sistema de pontuação e comentar o quanto melhoraram depois de jogá-la.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

S - Deixe espaço suficiente para dar tempo de controlar a bola ou rebater.

T - Permita que a bola quique duas vezes ou autorize o controle da bola. Jogue numa mesa encostada em uma parede, usando as laterais para manter a bola na mesa.

E - Use uma bola maior e mais lenta.

P - Uma pessoa joga a bola contra a parede para o jogador rebater. Um jogador joga mais perto da parede do que o outro.

Dicas para dificultar...

S - Jogue mais perto do alvo.

T - Permita que a bola quique uma vez ou rebata-a diretamente de volta.

E - Use uma bola menor.

P - Jogue 2x1.

5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- A importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Estimule as crianças a:

- Descrever o que ocorreu com a velocidade de sua respiração.

Essa questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

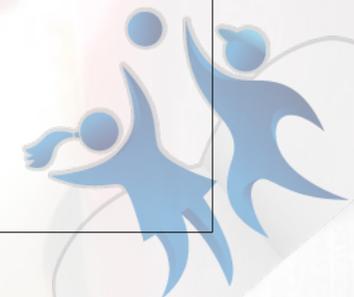
Estimule as crianças a:

- Usar lançamentos diferentes.
- Explicar que lançamentos são mais difíceis de rebater.
- Inventar um novo sistema de pontuação.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

Estimule as crianças a falar sobre:

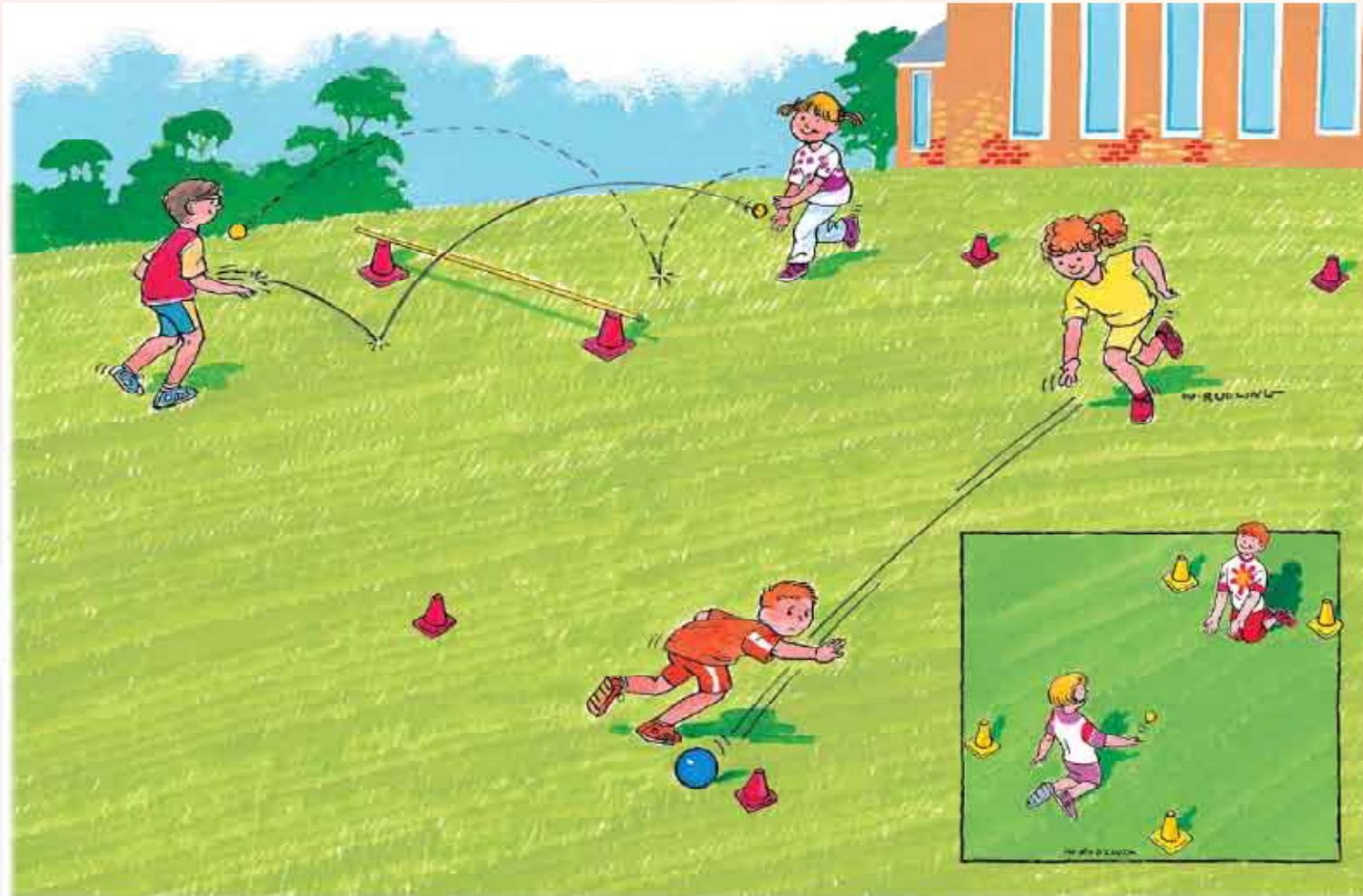
- Noção de espaço exigida.
- Criatividade e organização na execução.
- Desenvolvimento da confiança.



APLICAÇÃO EM JOGOS

7. Lançamento e recepção

1 x 1



Como jogar

Cooperativamente:

- Em duplas: marque uma área com uma barreira ou linha cruzando o meio.
- Arremesse a bola para que caia do outro lado da barreira para o colega pegar.

Competitivamente:

- Use a mesma área, mas coloque dois gols em cada ponta.
- Os jogadores devem ficar em sua metade da quadra e tentar rolar a bola para o gol do adversário.

Pense na INCLUSÃO

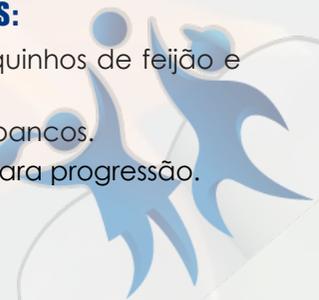
Adapte o jogo para a posição sentada.

SEGURANÇA:

- Deixe espaço suficiente entre as duplas.
- Tome cuidado ao ir buscar bolas perdidas.
- Tome cuidado ao jogar com bastões.

EQUIPAMENTOS:

- Bolas, saquinhos de feijão e malhas.
- Cones e bancos.
- Bastões para progressão.



Atividade: 1 x 1

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Posicionar-se na direção da bola para recebê-la.
- Alinhar seus corpos com a bola.
- Amortecer a bola com as mãos em forma de concha.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Decidir qual seu melhor lançamento e por que ele funciona.
- Criar regras para o jogo que possibilitem que todos joguem com eficiência.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

S - Tenha espaço suficiente para a bola quicar.

T - Permita que a bola quique duas vezes.

E - Use uma bola macia e leve.

P - Os jogadores que acharem o jogo difícil podem ter um auxiliar. Algumas crianças podem defender um espaço menor do que o adversário.

Dicas para dificultar...

S - Determine um espaço menor de jogo para melhorar as reações ou um espaço maior para aumentar a distância da corrida.

T - Sem quique. Use qualquer uma das mãos ou cada uma das mãos alternadamente.

E - Use uma bola de tênis.

P - Uma criança pode jogar contra duas.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- A importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Estimule as crianças a:

- Descrever quais partes do corpo essa atividade ajuda a crescer, se desenvolver e funcionar bem.

Essa questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Escolher lançamentos que dificultem para o adversário: tacadas, batidas perto da rede, batidas fortes e amplas.
- Voltar para o centro da quadra para defender.
- Usar todo o espaço da quadra para fazer seus adversários se movimentar.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

Estimule as crianças a falar sobre:

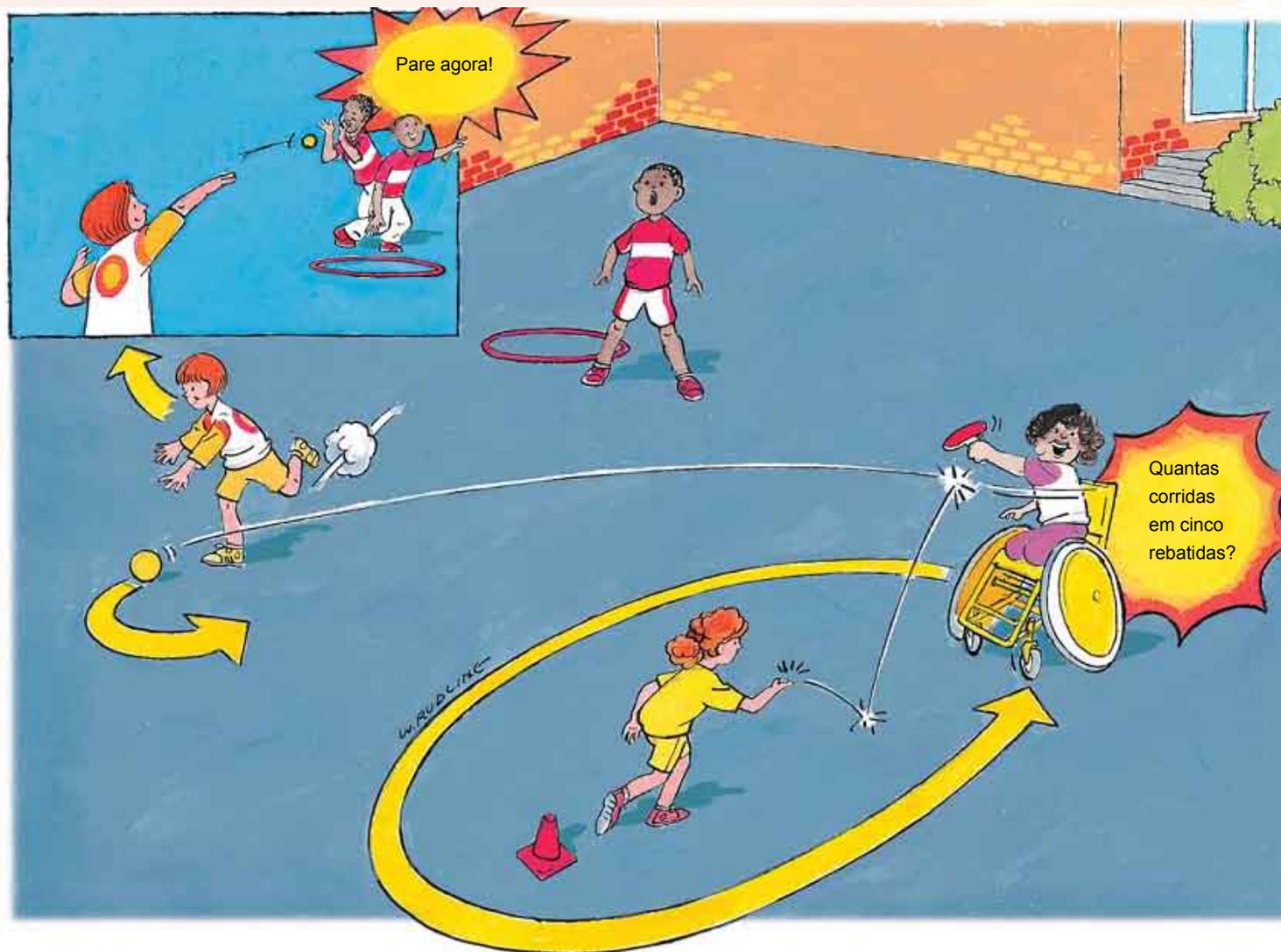
- Como elas solucionaram os problemas exigidos.
- Como elas se organizaram com o outro para o jogo acontecer.
- Como elas discutiram as regras.



APLICAÇÃO EM JOGOS

8. Lançamento e recepção

Marcação de pontos



Como jogar

Em equipes de quatro: batedor, lançador e dois recebedores.

- Marque a posição do batedor e dos recebedores com cones.
- Coloque um círculo ou quadrado feito com quatro cones a uma curta distância do batedor.
- A bola é lançada para o batedor, que a acerta e corre em volta do cone atrás do lançador.
- O batedor deve parar quando a bola estiver no círculo.
- Cada batedor tem cinco tentativas e, então, os jogadores trocam de posição.

Pense na INCLUSÃO

Todos os recebedores precisam receber um passe antes que a bola seja colocada no círculo. Isso dá mais tempo para o batedor completar a corrida.

SEGURANÇA:

- Bata na bola na mesma direção, do centro para as extremidades.
- Deixe espaço suficiente entre os grupos para que os recebedores não colidam.

EQUIPAMENTOS:

- Cones e arcos.
- Bastões e bolas adequados.



Atividade: Marcação de pontos

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Rolar a bola para um espaço distante dos adversários.
- Colocar a bola em campo e a arremessar para alguém da sua equipe.
- Esperar atrás do círculo para pegar a bola, parando alguém.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

S - Diminua as distâncias.

T - Use um montinho ou lançamento de um colega para bater a bola. Crianças com problemas de mobilidade marcam pontos acertando a bola em zonas sem recebedores.

E - Use um bastão grande.

P - Nenhum recebedor ou recebedores começam mais adiante.

Dicas para dificultar...

S - Aumente as distâncias.

T - Use um lançamento mais forte. Marque pontos batendo a bola através de um alvo defendido por um recebedor.

E - Use um bastão menor.

P - Algumas equipes podem ter menos recebedores.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Decidir quando arremessar para um colega e quando correr com a bola para parar alguém.
- Decidir quando pedir a bola para parar alguém.
- Encontrar o espaço mais eficiente para acertar a bola.
- Pensar se elas devem fazer outra corrida ou esperar.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Explicar por que uma equipe joga bem.
- Explicar por que alguns recebedores sempre parecem parar a bola.
- Inventar uma prática que as ajude a melhorarem neste jogo.

5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- A importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Estimule as crianças a:

- Descrever como se sentem ao realizar essa atividade. (medir a pulsação, por exemplo).

Essa questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

Estimule as crianças a falar sobre:

- Cooperação e interação dos integrantes.
- Como aconteceu a determinação na busca dos objetivos do jogo.



APLICAÇÃO EM JOGOS

9. Lançamento e recepção

1-2-3-4

Como jogar

Jogadores numerados 1, 2, 3 e 4 começam em um quadrado.

- A bola é passada de 1 para 2 para 3 para 4 e de volta para 1, em ordem.
- Ao sinal, dê um giro passando na mesma ordem.
- Conte quantas vezes você consegue passar em um minuto.
- Jogue com 1, 2 ou 3 grupos de quatro, misturados no mesmo espaço.

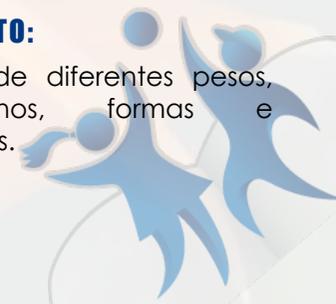
Pense na INCLUSÃO

Uma bola maior pode ser mais fácil para algumas crianças pegarem, enquanto podem achar uma bola menor mais fácil de jogar.

Pratique essas habilidades separadamente no início.

EQUIPAMENTO:

- Bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.



SEGURANÇA:

- Certifique-se de que os outros estejam olhando antes de arremessar para eles.
- Jogue parado antes de se movimentar.
- Delimite a área para cada grupo de jogadores.

Atividade: 1-2-3-4

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Fazer um alvo com as mãos para mostrar que estão prontas para agarrar.
- Arremessar a bola no alvo que está sendo feito.
- Mover-se depois de terem feito um passe.
- Ficar de olho na bola, estando prontas para sua vez.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Decidir onde querem que a bola seja jogada para elas.
- Calcular sua melhor posição para pegar a bola e experimentar outras.
- Pensar em uma prática para auxiliar neste jogo.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

S - Aproximem-se.

T - Role a bola. Chame o número da pessoa que receberá a bola.

E - Use uma bola macia e leve.

P - Pode ser necessário entregar a bola para alguns jogadores.

Dicas para dificultar...

S - Afastem-se.

T - Use passes quicado e sobre a cabeça. Faça algo com a bola antes de passar.

E - Use uma bola menor.

P - Alguns jogadores podem conseguir receber com uma só mão.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- A importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Estimule as crianças a:

- Explicar quando e onde podem participar destas atividades fora das aulas do Programa Segundo Tempo.

Essa questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Decidir quando passar e quando segurar a bola.
- Manter um caminho limpo entre o arremessador e o receptor.
- Mostrar um alvo somente quando houver um espaço aberto para o passe.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

Estimule as crianças a falar sobre:

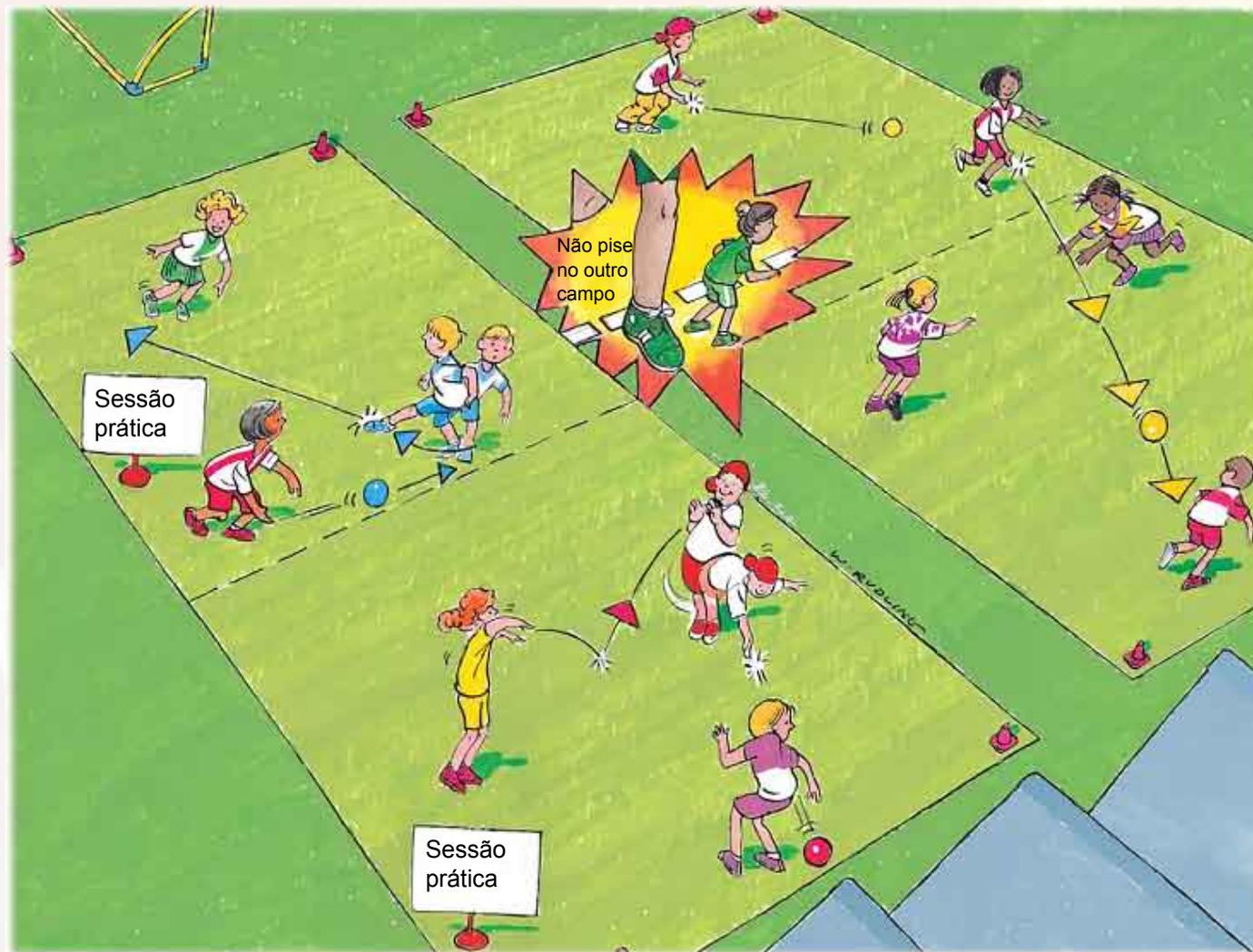
- Atenção e concentração exigida.
- Organização e socialização com os amigos.



APLICAÇÃO EM JOGOS

10. Lançamento e recepção

Trios e 3 x 3



Como jogar

Marque uma área com uma linha cruzando o meio e dois gols grandes nas extremidades.

- Os times começam praticando em sua metade.
- Todos se revezam como goleiro.
- Os outros dois passam a bola entre si e chutam, rolando a bola para o gol.
- Após a prática, joguem 3x3.
- Cada time fica em sua própria metade do campo.
- Os jogadores passam a bola entre si e chutam, rolando a bola para o gol.
- Jogue novamente, usando diferentes tipos de passes e de chutes.

Pense na INCLUSÃO

Jogadores com dificuldades de mobilidade ou coordenação podem começar jogando sentados ou em posições estáticas, cada jogador localizado em uma pequena zona pessoal. Isso permite que os jogadores se concentrem na recepção, controle e passe da bola antes de introduzirem o movimento.

SEGURANÇA:

- Certifique-se de que os jogadores fiquem em sua própria metade do campo.
- Não permita que os jogadores defendam muito perto da linha central.

EQUIPAMENTO:

- Cones para os gols e lançamentos.
- Bolas adequadas.



Atividade: *Trios e 3 x 3*

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Mostrar que estão prontas quando em boa posição.
- Passar para os outros de modo que seja fácil controlar a bola.
- Procurar, todo o tempo, por oportunidades de marcar pontos.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Conversar sobre como manter a posse de bola (tomar o tempo que for necessário, sempre mostrar quando se está pronto para receber a bola).
- Conversar sobre as vantagens e desvantagens de diferentes tipos de defesa.
- Pensar em uma prática para auxiliar neste jogo.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

- S** - Use uma área específica onde alguns jogadores podem tomar o tempo necessário para controlar a bola.
- T** - Sempre role a bola. Jogue sem oposição, ou com os adversários parados.
- E** - Use uma bola fácil de rolar com força.
- P** - Coloque um jogador a mais em algumas equipes.

Dicas para dificultar...

- S** - Use uma área menor.
- T** - Use passes quicado e arremesso e recepção. Use sempre um rolamento para marcar pontos.
- Faça certo número de passes antes de chutar.
- E** - Use uma bola de tênis.
- P** - Alguns jogadores podem conseguir trabalhar sozinhos em um jogo de 2x1.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Decidir como se colocar melhor para defender, dificultando a marcação de pontos por seus adversários.
- Manter a posse, passando a bola entre si para tentar criar uma boa oportunidade de pontuação.
- Encontrar os melhores locais para marcar pontos.

5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- A importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Estimule as crianças a:

- Descrever o quê ocorreu com a força de seus batimentos cardíacos.

Essa questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

7- COMPETÊNCIAS E VALORES

Estimule as crianças a falar sobre:

- Organização e cooperação entre equipe.
- Resolução de problemas.
- Criatividade nas ações do jogo.

