

# CARTÕES DE RECURSO PEDAGÓGICO

## JOGOS DE BATER E DE LANÇAR

- 1 - Pegar
  - 2 - Marque em gol
  - 3 - Arremesso ao alvo
  - 4 - Corrida rápida e pegada segura
  - 5 - Elimine-os
  - 6 - Lançando e rolando a bola ao alvo
  - 7 - Ir e voltar
  - 8 - Corrente em grupo
  - 9 - Ataque
  - 10 - Correr e retornar
  - 11 - Incluindo jovens com necessidades especiais e com deficiências
- Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde



Youth Sport Trust



Ministério  
do Esporte



Estes cartões de recurso pedagógico **Jogos de Bater e de Lançar** foram planejados para desenvolver habilidades para:

### **Lançar, Arremessar, Rebater, Recepcionar (parado ou em movimento, com precisão), Jogos e Inclusão**

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, equipamentos e pense na INCLUSÃO** 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 idéias 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.

# JOGOS DE BATER E DE LANÇAR

## 1. Pegar



### Como jogar

- Duas equipes com três jogadores.
- Divida a área em três partes.
- Jogo de arremessar e pegar: a bola só pode quicar uma vez antes que a outra equipe a pegue.
- Arremessar apenas por baixo e abaixo da altura da cabeça.
- A bola deve quicar acima da altura do joelho e não pode cair na área do meio.
- Será marcado um ponto para cada vez que a bola quicar duas vezes na área do oponente.
- Quando jogar com marcas no chão, se a bola cair em uma área numerada, o time marca aquela quantidade de pontos.

### Pense na INCLUSÃO

Use, inicialmente, bolas de saco de feijão ou bolas pesadas o suficiente para parar onde caírem, e que possam ser apanhadas e arremessadas mais facilmente.

### SEGURANÇA:

- Deixe uma zona própria para jogadores com mais dificuldades.
- Certifique-se de que diferentes grupos estejam jogando da mesma maneira e deixe espaço suficiente entre eles.
- Tenha cuidado ao buscar bolas perdidas.

### EQUIPAMENTO:

- Bolas.
- Marcadores de campo (cones).
- Marcas apropriadas no chão.



## Jogo: Pegar

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Observar a bola o tempo todo.
- Colocar seu corpo alinhado com a bola.
- Amortecer e parar a bola com as mãos em forma de concha.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Aumente a quadra de jogo. Deixe a área do meio menor.

**T** - Dê dois passos antes de arremessar. A bola pode quicar uma ou duas vezes.

**E** - Use uma bola mais leve e macia. Use uma bola colorida e brilhante para auxiliar jogadores com deficiência.

**P** - Coloque mais pessoas de um lado para ajudá-los e desafie a outra equipe. Um defensor pode devolver a bola a um jogador com deficiência motora.

#### Dicas para dificultar...

**S** – Diminua a quadra de jogo. Deixe a área do meio maior. As áreas das equipes podem ter tamanhos diferentes.

**T** - A bola não pode quicar. Pegue apenas com uma mão.

**E** - Use mais de uma bola.

**P** - Restrinja jogadores a certas zonas. Deixe pequenas áreas sem defesa.

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

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Decidir sobre a melhor maneira de cobrir todo o espaço.
- Lançar a bola afastada dos jogadores da outra equipe, dificultando a defesa.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Explicar por que um time defende bem.
- Identificar os diferentes tipos de arremesso utilizados pelas outras equipes (arremesso alto por trás, mais forte pelo lado, etc.).
- Criar estratégias de bater e de lançar coletivamente.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual 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:

- Jogar, como aquecimento, três versões desse jogo, cada uma mais energética do que a versão anterior (cada versão deve ser jogada por pelo menos um minuto).
- Monitorar a respiração durante o aquecimento e explicar por que a velocidade e a profundidade da respiração aumentam gradualmente.
- Explicar como elas devem se sentir após um aquecimento.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

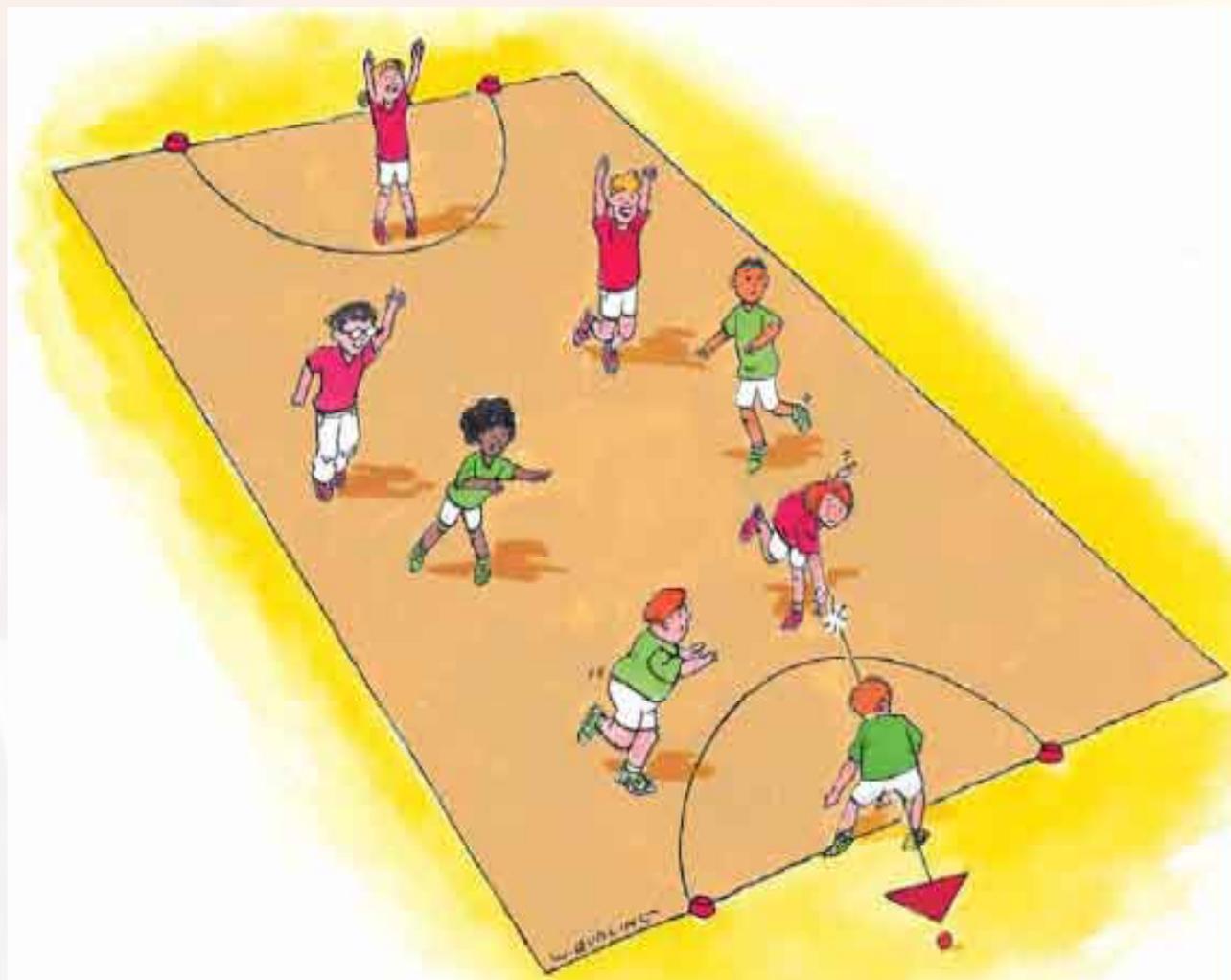
### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção.
- Cooperação.
- Iniciativa.
- Agilidade.

# JOGOS DE BATER E DE LANÇAR

## 2. Marque em gol



### Como jogar

- Dois times com quatro a cinco jogadores, incluindo um goleiro.
- Área com dois gols grandes.
- Jogadores rolam a bola um para o outro e tentam pontuar, rolando a bola através do gol do oponente.
- Os jogadores não podem correr quando tiverem a posse da bola, mas podem girar.
- A bola pode ser interceptada, mas nenhum contato com o adversário é permitido.
- Os jogadores não podem usar os pés para parar a bola. Pênalti no caso de utilização dos pés.
- O goleiro é a única pessoa que pode estar na área e deve permanecer nela.

### Pense na INCLUSÃO

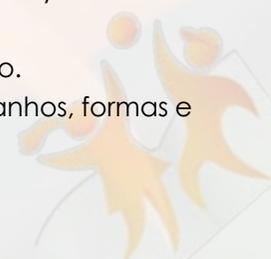
Jogadores com dificuldades motoras podem jogar em zonas para reduzir a mobilidade. Dê aos outros jogadores funções específicas (batedor na zona de ataque livre próxima ao gol).

### EQUIPAMENTO:

- Marcadores de segurança (cones).
- Coletes.
- Bolas de espuma ou de plástico.
- Bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.

### SEGURANÇA:

- Lembre às crianças de serem cuidadosas umas com as outras quando estiverem curvando-se para receber a bola.
- As crianças devem manter as cabeças erguidas o máximo possível.
- Certifique-se de que os jogadores estão cientes da capacidade de movimentação de cada um.



# Jogo: Marque em gol

## 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

### Estimule as crianças a:

- Receber a bola com as pernas e os pés juntos e o corpo atrás da bola.
- Rolar a bola curvando-se, com a mão próxima ao chão e o pé oposto à frente.
- Receber a bola com as mãos em forma de concha.

## 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

### Dicas para facilitar...

- S** - Diminua a área.
- T** - Os jogadores podem dar dois passos com a bola.
- E** - Use uma bola de espuma ou de plástico.
- P** - Adicione um jogador ao time ou permita ao goleiro sair da área.

### Dicas para dificultar...

- S** - Aumente a área. Dê aos goleiros zonas maiores.
- T** - Quique a bola uns para os outros. Lance a bola uns para os outros. Lance e arremesse com apenas uma mão. Solte a bola no máximo em três segundos.
- E** - Use uma bola que role mais rapidamente.

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

## 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

### Estimule as crianças a:

- Tentar passar a bola para todos do seu lado.
- Pensar sobre onde o seu time deve estar ao defender.
- Perceber como utilizar melhor as oportunidades de marcar pontos.
- Ter a oportunidade de arbitrar o jogo ou de decidir suas próprias regras.

## 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

### Estimule as crianças a:

- Usar os intervalos para discutir os aspectos positivos da outra equipe.
- Conversar uns com os outros e fazer comentários positivos enquanto jogam 4x3 ou 5x4 e conversarem sobre a diferença de ter mais ou menos jogadores.

## 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual 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:

- Jogar, como resfriamento, três versões do jogo, cada uma menos enérgica do que a versão anterior (cada versão deve ser jogada por pelo menos um minuto).
- Monitorar sua frequência cardíaca durante o resfriamento e explicarem o propósito de atividades que diminuam a pulsação.
- Explicar como elas devem se sentir após um relaxamento e descrever os componentes de um resfriamento.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

## 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

### Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção, cooperação.
- Tomada de decisão.
- Construção de regras.



# JOGOS DE BATER E DE LANÇAR

## 3. Arremesso ao alvo



### Como jogar

- Lançar bolas ou sacos de feijão para atingir bolas maiores, posicionadas no centro da quadra, até elas cruzarem a linha final do lado oposto.
- Um ponto cada vez que a bola alvo for diretamente atingida.
- Um ponto cada vez que a bola alvo chegar à metade do caminho da área do oponente.
- Cinco pontos por cruzar a linha final do outro time.

Se jogar com alvos na parede ou no chão:

- Duas duplas revezam para ver quem consegue marcar mais pontos em 12 arremessos cada.

### Pense na INCLUSÃO

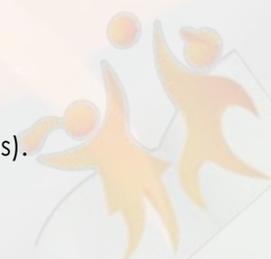
Divida duas equipes e dê, a cada uma, uma bola alvo. As equipes se alinham e movem a bola em direção à linha final. A primeira equipe a mover a bola até a linha final pontua.

### EQUIPAMENTO:

- Sacos de feijão.
- Bolas alvo grandes.
- Bolas pequenas.
- Marcadores de campo (cones).

### SEGURANÇA:

- Certifique-se de que os sacos de feijão são jogados com delicadeza e limite o número de sacos inicialmente.



## Jogo: Arremesso ao alvo

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Mirar cuidadosamente no meio do alvo, com o braço que não arremessa apontando para ele.
- Dar um passo à frente no momento do arremesso.
- Continuar na direção do alvo.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Selecionar os lançadores mais bem sucedidos e explicar por que eles são bem sucedidos.
- Escolher os próprios alvos de desafio, lembrar e anotar suas pontuações para verificar se melhoraram.
- Lembre-se de anotar escores para ver se melhoraram.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** - Use uma linha adicional de pontos no meio do caminho entre o centro e o final. Mova a linha final para mais perto da bola.
- T** - Role ao invés de arremessar. Todos arremessam em uma direção e trabalham em cooperação.
- E** - Use mais alvos ou alvos fixos. Use um sino ou bola com chocalho como alvo se houver jogadores com deficiências visuais ou perceptivas.
- P** - Alguns jogadores podem agir como gandulas que retornam a bola para os arremessadores. Uma equipe pode estar mais perto da bola alvo.

#### Dicas para dificultar...

- S** - Marque linhas finais mais longe da bola.
- T** - Arremessos apenas por cima do braço.
- E** - Use um alvo menor no meio.
- P** - Uma equipe pode estar mais longe do alvo.

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

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Selecionar seu arremesso mais preciso, comparando o arremesso por cima e por baixo do braço.
- Lançar a bola com diferentes velocidades para identificarem aquela que proporciona o arremesso mais preciso.
- Selecionar alvos apropriados para todo o grupo.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual 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 que partes do corpo são utilizadas nesse jogo.
- Explicar os benefícios de jogar para ossos, músculos e articulações.
- Sugerir outros esportes e atividades que proporcionem os mesmos benefícios.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Resolução de problemas.
- Interação e cooperação.
- Coletividade.

# JOGOS DE BATER E DE LANÇAR

## 4. Corrida rápida e pegada segura



### SEGURANÇA:

- Certifique-se de que há espaço suficiente entre os grupos e em cada canto da área para corrida.

### Como jogar

- Duas equipes com quatro jogadores cada.
- Prepare a atividade como demonstrado, utilizando bases ou postes.
- Os bateadores precisam de pelo menos dois bastões e um posto ou alvo apropriado. Defensores precisam de três cones e uma bola.
- Um árbitro para cada estação. O árbitro autoriza o jogo.
- Três defensores lançam a bola ao redor de um triângulo para completar 20 pegadas.
- O defensor que fizer a 20ª pegada joga a bola para quicar uma vez na frente do guardião da baliza. O guardião da baliza pega a bola, toca a baliza e grita 'para'.
- O árbitro na defesa conta o número de pegadas e na 20ª grita: '20'.
- Bateadores correm um por vez, indo e voltando, para marcar duas corridas.
- O árbitro bateador conta o número de corridas, descontando se o bastão não deslizar sobre a linha.
- Cada equipe ataca e defende uma vez.

### Pense na INCLUSÃO

Alguns jogadores podem precisar lançar ou pegar a bola a uma distância menor.

### EQUIPAMENTO:

- Marcadores de segurança (cones).
- Bolas.
- Balizas e/ou postos.



## Jogo: Corrida rápida e pegada segura

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Correr rapidamente e colocar o bastão no chão ou tocar o posto no fim de cada corrida.
- Pegar com as mãos juntas, braços afastados do corpo e mãos à frente.
- Pegar com as palmas das mãos e colocar os dedos ao redor da bola.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Praticar pegada a dois, comentando sobre o desempenho um do outro.
- Praticar corrida com o bastão em diferentes mãos para identificarem em qual é mais confortável.
- Tentar diferentes formas de começar a correr, identificando qual é a mais rápida.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** - Reduza as distâncias.
- T** - Diminua o número de pegadas (mais fácil para os receptores).
- E** - Use uma bola mais leve e macia.

#### Dicas para dificultar...

- S** - Aumente as distâncias.
- T** - Aumente o número de pegadas (mais difícil para os pegadores).
- E** - Use bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.
- P** - Jogue com um corredor em cada canto.

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.
- Qual 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:

- Monitorar sua aparência durante o exercício.
- Explicar por que a pele fica úmida e porque alguns indivíduos ficam corados durante o exercício.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Lançar a bola em uma velocidade fácil de se pegar.
- Demonstrar quando estão prontas para pegar a bola.
- Usar diferentes tipos de arremesso para identificarem qual é o mais preciso e quando o arremesso é rápido.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

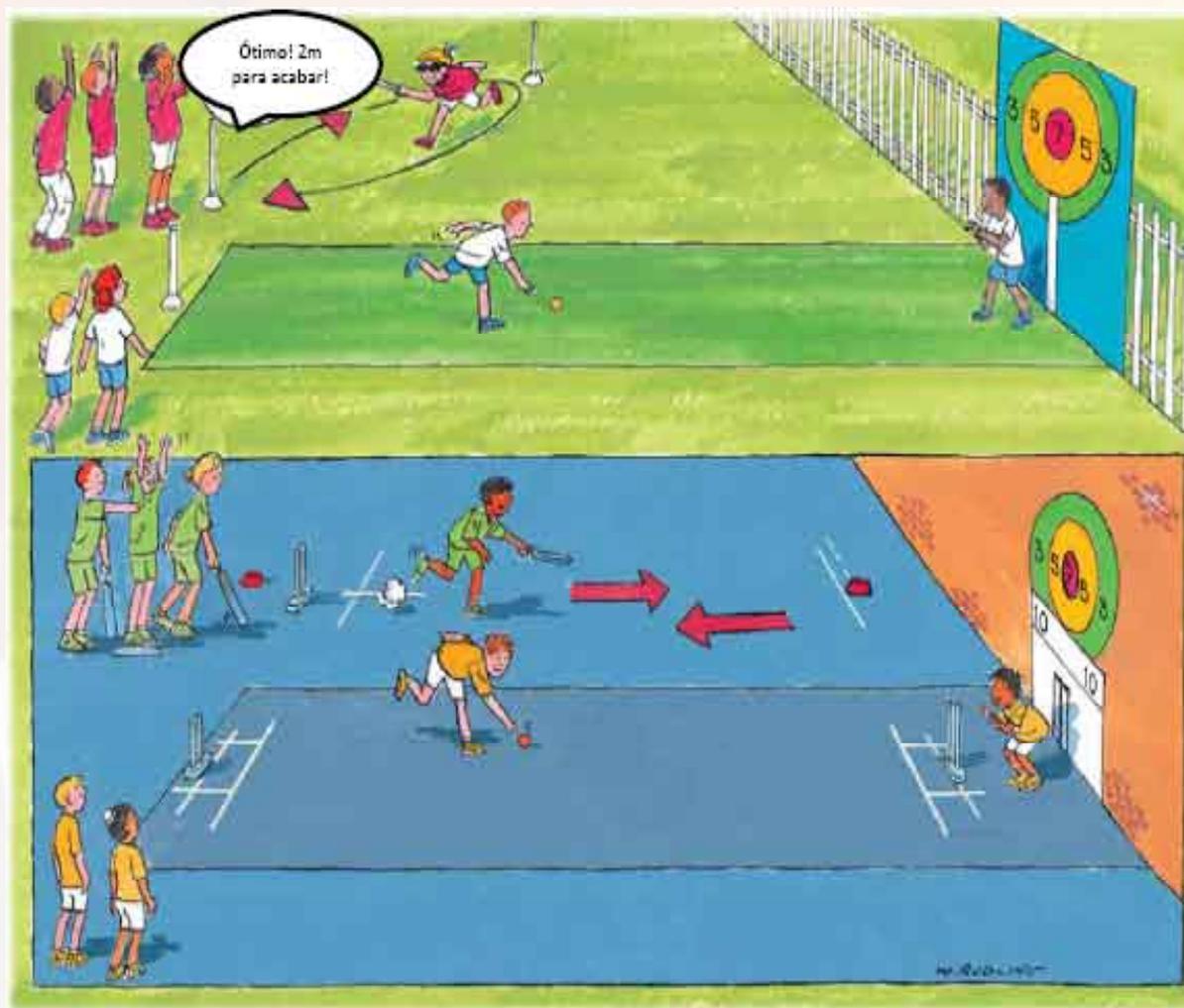
#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Resolução de problemas.
- Cooperação e coletividade.
- Autodeterminação.



# JOGOS DE BATER E DE LANÇAR

## 5. Elimine-os



### Como jogar

- Uma área de corrida com duas linhas e um conjunto de balizas. Máximo de 12m de comprimento.
- Uma área de defesa com um conjunto de balizas. Máximo de 16m de comprimento.
- Uma equipe corre entre as balizas.
- Outra equipe defende com um guardião de baliza. Cada equipe de batida começa com dez corridas.
- O guardião de baliza rola a bola de 6 a 12m na área de defesa. Assim que a bola é rolada, o batedor tenta atingir a linha longe e voltar.
- O defensor corre para coletar a bola e tenta atingir os marcadores ou devolver a bola ao guardião de baliza antes que a corrida seja completada.
- O batedor muda a cada corrida e após cada batedor ter tido duas ou três tentativas, é substituído.

### Pense na INCLUSÃO

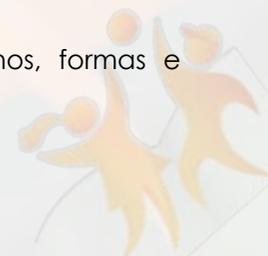
O guardião de baliza pode chamar ou bater palmas por trás dos marcadores para ajudar um jogador com deficiência visual. Um chamador em cada canto da defesa pode ajudar a guiar verbalmente o rebatedor.

### SEGURANÇA:

- Certifique-se de que todos os grupos estão trabalhando da mesma forma lado a lado.
- O goleiro de arco pode usar luvas.

### EQUIPAMENTO:

- Balizas.
- Marcadores de campo (cones).
- Bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.



## Jogo: Elimine-os

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Certificar-se de que o bastão entre em contato com o chão antes de atingir a linha e deslizá-lo sobre a linha da área.
- Certificar-se de que o bastão está em contato com o posto e permaneça em contato.
- Mirar a bola no guardião da baliza ou jogador da base.
- Tentar um arremesso diretamente aos marcadores.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** - Diminua a área. Jogadores com dificuldades motoras podem ser incluídos colocando-se um número de cones na área de corrida, marca-se um ponto para cada cone ultrapassado.
- T** - Rolar a bola diretamente em direção ao defensor. Correr apenas em uma direção.
- E** - Fazer um alvo maior.
- P** - Dê aos jogadores funções específicas (um defensor pode ser posicionado perto dos marcadores para receber uma bola rolada e repassá-la ao guardião da baliza ou bater em cima dos marcadores).

#### Dicas para dificultar...

- S** - Aumente a área.
- T** - Corra duas ou três vezes consecutivamente. Pegue a bola com a mão não dominante.
- E** - Faça um alvo menor.
- P** - Defensores se posicionam mais longe e só se movem quando a bola tiver parado ou após um tempo estabelecido (isso também ajuda jogadores com dificuldades motoras).

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

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Selecionar o arremesso mais apropriado (abaixo do braço para precisão, se perto, acima do braço para mais longe).
- Escolher correr quando for seguro.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Discutir sobre a eficácia de diferentes maneiras de apanhar a bola.
- Discutir sobre quando é melhor arremessar diretamente nos marcadores e quando é melhor arremessar para o guardião de baliza.
- Planejar práticas para melhorar o arremesso às bases ou balizas.

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual 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:

- Monitorar o jogo em termos de intensidade (quão enérgico o sentem).
- Identificar e explicar diferenças em termos de como o exercício é sentido quando é jogado em diferentes funções.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

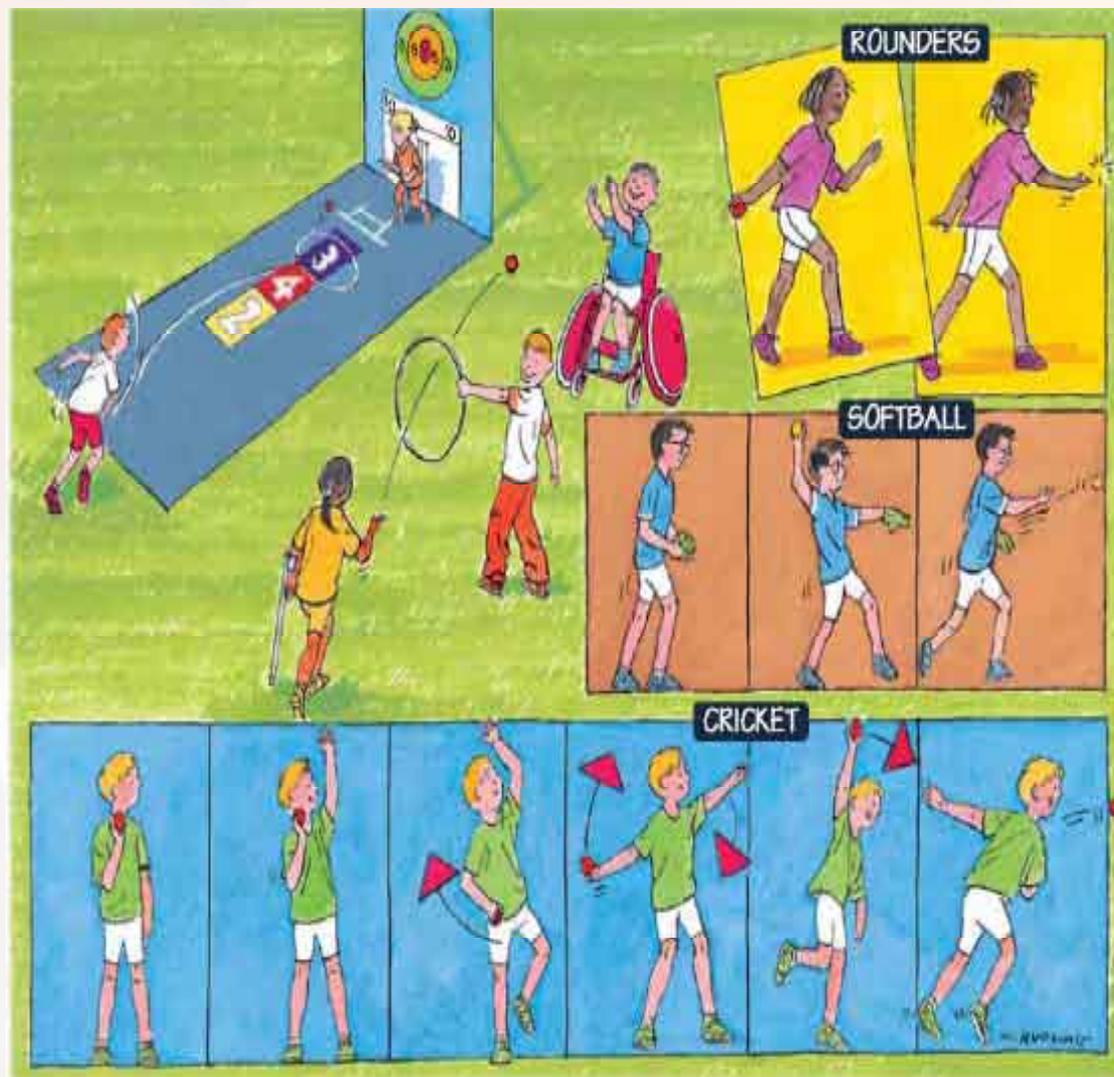
#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Resolução de problemas.
- Coletividade.
- Autodeterminação.



# JOGOS DE BATER E DE LANÇAR

## 6. Lançando e rolando a bola ao alvo



### Como jogar

#### Jogo 1:

- Pratique uma das técnicas de lançar (ilustradas), sem soltar a bola.
- Monte um conjunto de balizas e um par de cones a cerca de 10m para críquete.
- Lance para quicar uma vez, tentando atingir o alvo e os marcadores.
- Uma pessoa lança seis vezes e outra atua como guardião da baliza, depois elas trocam.

#### Jogo 2:

- Peça a uma pessoa para ficar segurando um arco com o lançador a cerca de 5m e um guardião atrás do arco.
- Jogue da mesma forma, com o lançador tentando lançar a bola através do arco. Lembre aos jogadores as regras. A bola deve ser recebida entre os joelhos e o topo da cabeça. Certifique-se de que o arco seja segurado nessa área.
- Todos os três trocam de lugar após seis lançamentos.

### Pense na INCLUSÃO

O posicionamento do indivíduo pode ser crucial para permitir que a bola seja lançada efetivamente (sentado ou em pé, de lado ou de ângulo). Observe as habilidades funcionais do jovem e o posicione de acordo. Certifique-se de que a bola seja passada dentro das regras.

### SEGURANÇA:

- Certifique-se de que todas as crianças estejam lançando na mesma direção ou do centro para fora.

### EQUIPAMENTO:

- Bolas macias ou bolas de tênis.
- Marcadores no chão (cones, arcos).



## Jogo: Lançamento rolando a bola ao alvo

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Praticar inicialmente uma das técnicas de lançar (ilustradas) sem soltar a bola.
- Trabalhar inicialmente com alvos grandes.
- Aumentar gradualmente a distância do alvo.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Discutir o desempenho do seu lançamento com o guardião da baliza.
- Experimentar diferentes velocidades de lançamento para ver qual é o mais rápido lançamento que pode ser feito de forma precisa.
- Tentar lançar rolando a bola, em um lugar, duas ou três vezes seguidas (de um lado do guardião da baliza ou perto do corpo).

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** - Reduza a distância do alvo.
- T** - Use lançamentos por baixo do braço ou lance mais fraco.
- E** - Torne o alvo maior.
- P** - Use um guardião da baliza para garantir que a bola seja parada. Um chamador posicionado atrás do alvo pode ajudar jogadores com deficiências visuais.

#### Dicas para dificultar...

- S** - Aumente a distância do alvo.
- T** - Use lançamentos por cima do braço ou lance mais forte.
- E** - Torne o alvo menor.
- P** - Um colega pode dizer o tipo de lançamento exigido (quicar, reto, por cima do braço, por baixo do braço).

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.
- Qual 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:

- Praticar atividades de lançamento rolando como parte de um aquecimento, com controle e sem a bola.
- Explicar que articulações estão sendo mobilizadas na ação de lançar.
- Sugerir que outras articulações precisam ser mobilizadas na preparação para um jogo de bater e de lançar.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções..

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

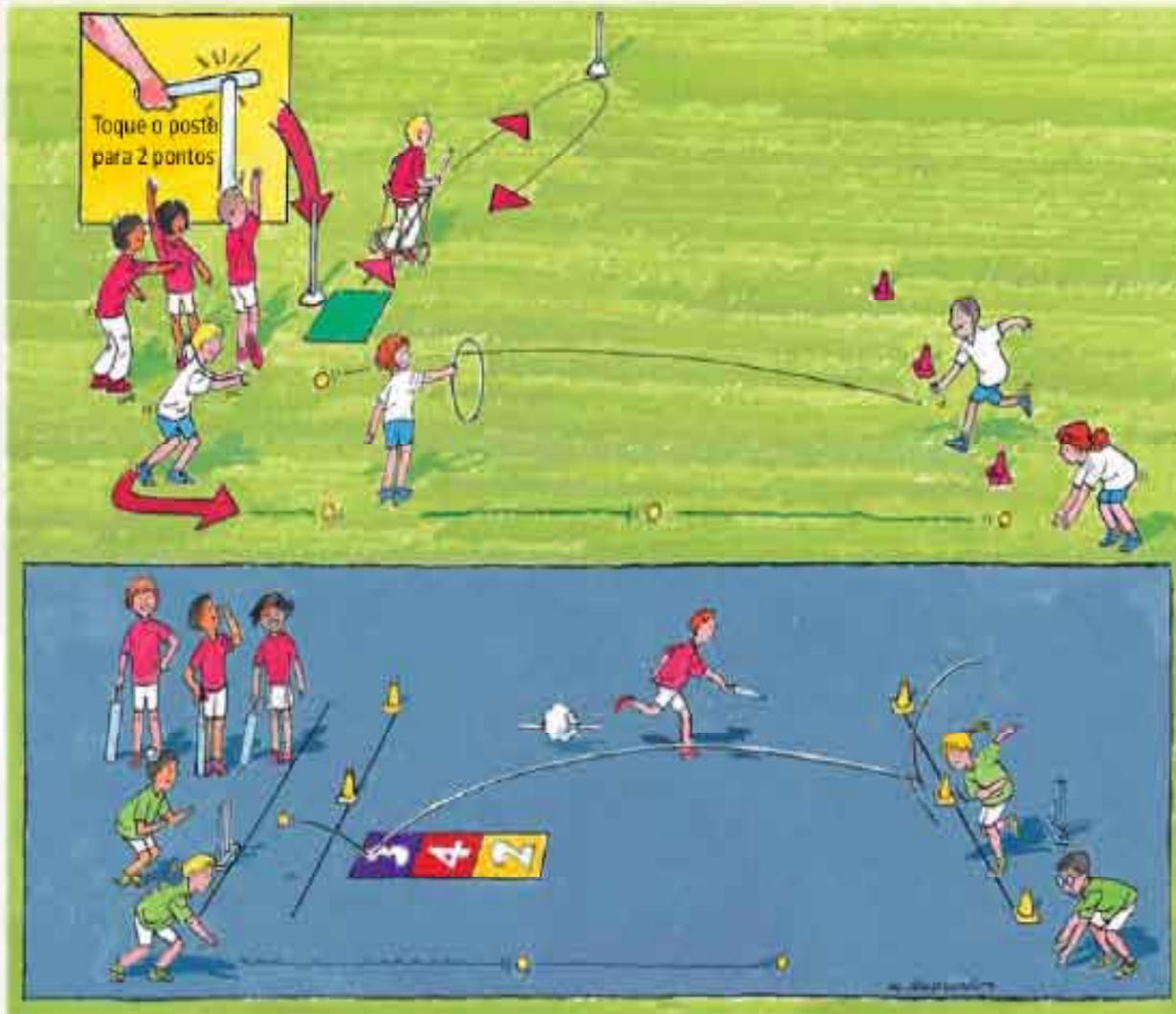
#### Estimule as crianças a:

- Começar a variar as maneiras como lançam, utilizando direções diferentes em todos os jogos.
- Decidir onde os batedores acharão difícil rebater a bola.
- Experimentar diferentes velocidades para lançar a bola.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Resolução de problemas.
- Interação e cooperação.
- Coletividade.



### Como jogar

- Duas equipes com quatro jogadores. Prepare a atividade como mostrado.

#### Equipe de lançamento:

- De um lado, um guardião da baliza e um repassador, que recebe a bola do guardião e a rola para o lançador.
- Do outro lado, cada lançador tem seis bolas e lança seis vezes alternadamente.
- No fim de duas rodadas, trocam-se as funções.

#### Equipe de corrida:

- A equipe de ataque se reveza para correr, indo e voltando para pontuar duas corridas.
- As corridas só contam se o bastão estiver no chão sobre a linha.
- O próximo corredor não pode começar até que o primeiro tenha completado a segunda corrida.
- Após quatro rodadas, contar o total dos bateadores e deduzir três corridas para cada vez que o marcador foi tocado.

### Pense na INCLUSÃO

- Diminua a distância para alguns corredores. Para jogadores que não podem correr, encontre outra maneira de eles pontuarem (colocando a bola em um alvo) ou use um corredor para que o bateador controle o movimento desse jogador.

### SEGURANÇA:

- Certifique-se de que todas as crianças estejam lançando na mesma direção ou do centro para fora.

### EQUIPAMENTO:

- Bolas macias ou bolas de tênis.
- Arcos. Cones. Marcadores (áreas alvo) no chão.
- Bastões.



## Jogo: Ir e voltar

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Lançar nas áreas alvo no chão.
- Tentar uma das ações apropriadas de lançamento ao alvo.
- Correr mais rápido, segurando o bastão e colocando-o no chão ou tocando no marcador corretamente.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Discutir o seu desempenho no lançamento com o guardião da baliza.
- Discutir como a bola pode ser retornada ao lançador mais rapidamente.
- Observar as corridas entre os marcadores para dizer quem é mais rápido e por que.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** - Reduza as distâncias.
- T** - Permita o lançamento abaixo do quadril para desenvolver precisão.
- E** - Use uma bola mais leve que ainda desenvolva velocidade (bola de tênis).
- P** - Tenha um corredor em cada ponta.

#### Dicas para dificultar...

- S** - Aumente as distâncias.
- T** - Especifique certos alvos a serem atingidos.
- E** - Use bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.
- P** - Alguns jogadores podem correr mais longe.

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.
- Qual 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 que partes do corpo estão sendo utilizadas nesse jogo.
- Explicar os benefícios de jogar para as articulações, os ossos e os músculos.
- Sugerir outros esportes ou atividades que produzam os mesmos benefícios.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Mover a bola mais rápido quando estiverem defendendo.
- Focar na precisão ao invés de na velocidade quando lançarem.
- Correr o mais rápido possível entre as bases ou marcadores.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Organização espacial.
- Interação e cooperação.
- Autoconfiança.



# JOGOS DE BATER E DE LANÇAR

## 8. Corrente em grupo



### Como jogar

- Duas equipes com cinco jogadores. Batedores e defensores.
- Larga-se a bola para o batedor, usa-se um suporte, o batedor lança a bola para ele mesmo rebater ou arremessa a bola.
- O batedor atinge a bola entre a primeira e terceira base e corre ao redor dos marcadores, seguido de todo o time de batedores.
- Um ponto para cada base passada pelos batedores.
- Defensores impedem que os batedores pontuem, defendendo a bola e jogando-a uns para os outros até que todos tenham tocado na bola.
- Quando todos os batedores tiverem feito uma corrida, trocar de funções.
- Defensores impedem que os batedores pontuem formando uma fila atrás do defensor inicial e passando a bola sobre a cabeça até o último defensor.
- O batedor não pontua se a quarta base não for tocada antes que o último defensor receba a bola.

### Pense na INCLUSÃO

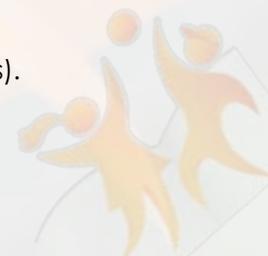
Diminua a distância a ser corrida para alguns jogadores (marcar dois pontos para cada lado completado. Encoraje os defensores a dar cobertura uns aos outros).

### EQUIPAMENTO:

- Bolas.
- Marcadores de campo (cones).
- Um suporte.

### SEGURANÇA:

- Lance a bola do lado do ataque.
- Defensores ao menos a dez metros do batedor.
- Fique atento aos batedores correndo.



## Jogo: Corrente em grupo

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Ficar lado a lado da área alvo quando batendo.
- Procurar por espaços para atingir a bola antes de bater.
- Tentar cobrir todos os espaços quando defendendo.
- Colocar seus corpos alinhados com a bola quando defendendo.
- Mostrar que estão prontos para pegar a bola.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Discutir como trabalhar melhor em equipe quando estiverem correndo.
- Discutir como melhorar sua pegada quando estiverem defendendo a bola.
- Planejar práticas de bater e defender para utilizar nesse jogo.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** - Coloque as bases mais juntas.
- T** - Defensores passam a bola de diferentes formas. Pontos duplos para jogadores inexperientes que alcançarem a base principal.
- E** - Bata a bola sobre um suporte.
- P** - Batedores correm em revezamento para um cone longe dos defensores e contam o número de corridas completas.

#### Dicas para dificultar...

- S** - Mais bases distanciadas.
- T** - Jogadores podem ser eliminados. Troque quando todos estiverem fora. Defensores pegam a bola após lançamento com uma ou duas mãos. Especifique certos alvos para serem atingidos.
- E** - Use bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.
- P** - Lance a bola para o batedor.

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

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Mover a bola mais rápido quando estiverem defendendo.
- Focar na precisão ao invés de na velocidade quando lançarem.
- Correr o mais rápido possível entre as bases ou marcadores.

### 5 - TRANSCENDENDO ATIVIDADES

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual 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:

- Monitorar a frequência cardíaca durante este jogo.
- Identificar em que função o coração bate mais rápido e explicar o que descobriram.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Organização percepção espacial.
- Interação e cooperação.
- Autodeterminação.

# JOGOS DE BATER E DE LANÇAR

## 9. Ataque



### Como jogar

- Duas equipes com quatro jogadores.
- Um batendo, um defendendo.
- Revezando, o time de batedores lança a bola uns para os outros.
- Atinja a bola para marcar pontos, como mostrado.
- Cada batedor tem quatro batidas.
- Podem-se ganhar pontos por boa defesa.

### Se estiver usando marcas no chão:

- Pode-se ganhar pontos se o batedor atingir um alvo.
- Defensores podem tentar atingir um alvo após defender a bola e ganhar a quantidade respectiva de pontos.

### Pense na INCLUSÃO

Use zonas na frente do batedor a distâncias diferentes como alternativa para alguns jogadores. A distância atingida determina a pontuação.

### SEGURANÇA:

- Defensor a pelo menos 10m do atacante.
- Cuidado ao girar o bastão.

### EQUIPAMENTO:

- Bastões, bolas de plástico, tênis, bolas macias.
- Marcadores de campo. Marcas no chão.
- Use um sino ou bola com chocalho para incluir batedores com deficiências visuais.
- Um suporte.



## Jogo: Ataque

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Ficar lado a lado da área alvo quando batendo.
- Balançar o bastão para trás antes de atingirem a bola.
- Observar a bola o tempo todo.
- Rebater a bola longe dos defensores.
- Usar diferentes maneiras de rebater a bola.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Descrever a diferença entre tentar marcar o máximo de pontos a cada vez e pontuar em diferentes áreas.
- Explicar qual é a mais eficiente área de pontuação ou posição de defesa delas.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** - Diminua a área.
- T** - Mude o sistema de pontuação (seis pontos sobre a linha final).
- E** - Use bolas de plástico ou de tênis.
- P** - Reduza o número de defensores.

#### Dicas para dificultar...

- S** - Aumente a área (mais ampla, mais difícil de marcar dois pontos, mais comprida, mais difícil de marcar quatro pontos).
- T** - Introduza alvos com os marcadores.
- E** - Use bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.
- P** - Aumente o número de defensores.

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

### 5 - TRANSCENDENDO ATIVIDADES

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual 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:

- Reconhecer e realizar atividades que aumentem a pulsação (o que gradualmente os torna mais aquecidos).
- Explicar o propósito de atividades que aumentam a pulsação.
- Explicar como elas devem se sentir após um aquecimento.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Discutir onde colocar os defensores.
- Mudar o sistema de pontuação e então mudar as posições de defesa apropriadamente.
- Discutir como bater e defender em certos cenários (você tem quatro bolas restantes e precisa de 14 corridas para vencer).

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Organização espacial.
- Interação e cooperação.
- Autoconfiança e autodeterminação.



## Jogo: Correr e retorna

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Posicionar-se lado a lado a lado da área alvo quando forem rebater.
- Balançar o bastão para trás antes de atingirem a bola, movendo a cabeça e o pé da frente na direção da bola, dando um passo na direção da batida.
- Procurar por espaços deixados na área da defesa.
- Tentar cobrir todo o espaço quando estiverem defendendo.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** - Mude a zona de segurança para mais perto do batedor. Crie um caminho seguro para um batedor com dificuldades correr, longe dos defensores.
- T** - Role bola uns para os outros quando estiverem defendendo.
- E** - Use um suporte.
- P** - Reduza o número de jogadores.

#### Dicas para dificultar...

- S** - Mude a zona de segurança para mais longe do batedor.
- T** - Arremesse de onde a bola foi coletada. Use alguém para lançar a bola e atinja-a na primeira ou na segunda quicada.
- E** - Introduza porteiros usando cones ou marcadores. Os batedores só correm quando a bola passar através de uma porteira.
- P** - Aumente o número de defensores.

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

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Atingir a bola com precisão nos espaços.
- Tentar cobrir todo o espaço quando defendendo.
- Descobrir o arremesso favorito de um batedor e alterar a defesa adequadamente.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Mudar o sistema de pontuação e observar seu efeito no jogo.
- Descobrir a melhor maneira de pontuar e trabalhar técnicas/táticas de batida e defesa para ajudar.
- Adaptar o jogo para torná-lo mais fácil ou mais difícil.

### 5 - TRANSCENDENDO ATIVIDADES

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual 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 por que elas gostam ou não de jogar este e outros jogos de bater e de lançar.
- Sugerir maneiras alternativas de ser ativo para aqueles que não gostam de jogos de bater e de lançar.
- Explicar quando e onde elas podem participar dessas atividades e como ter acesso a oportunidades para fazê-lo.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

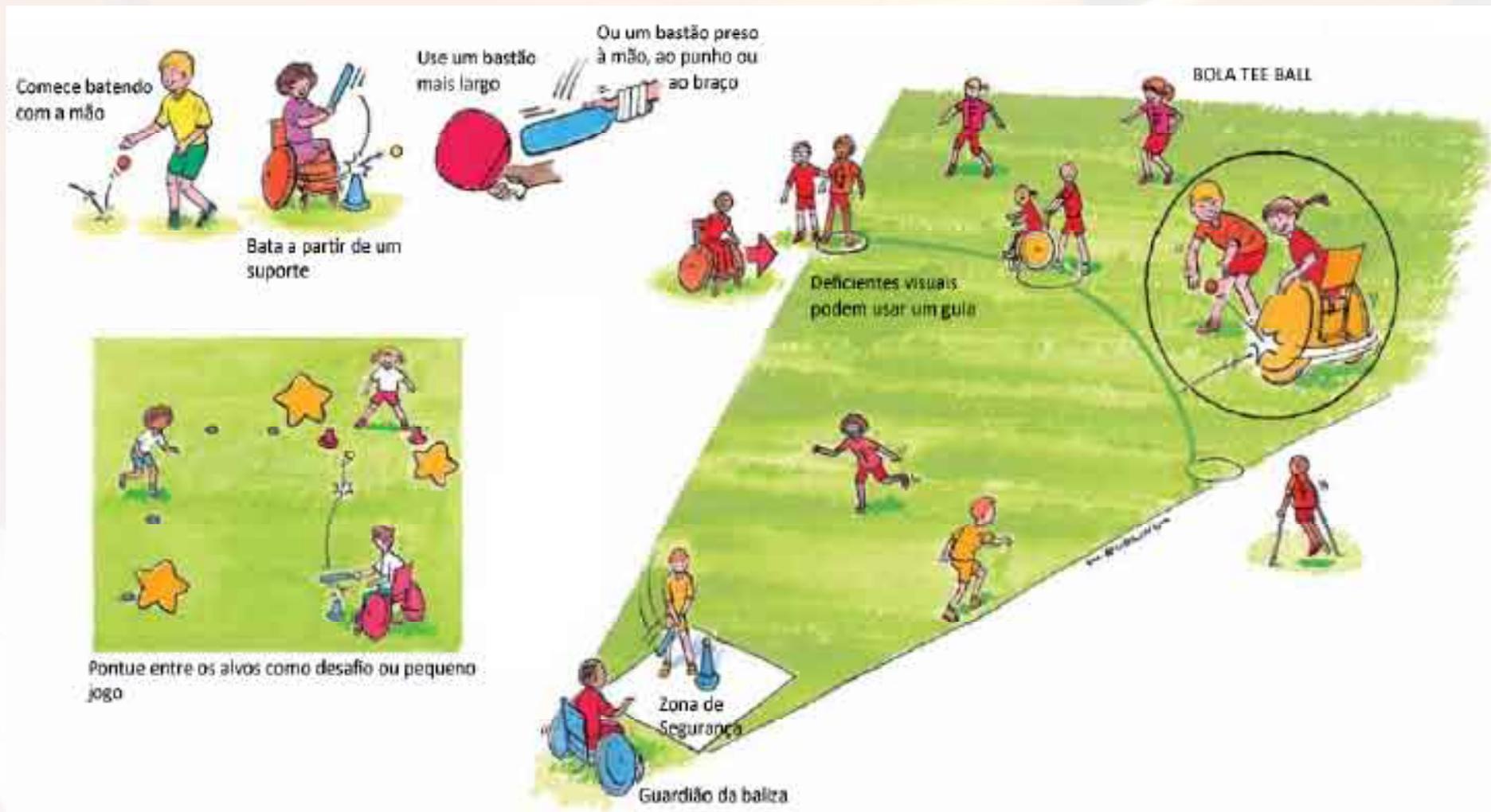
#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Organização percepção espacial.
- Interação e cooperação.
- Autodeterminação e autoconfiança.



# JOGOS DE BATER E DE LANÇAR

## 11. Incluindo jovens com necessidades especiais e com deficiências

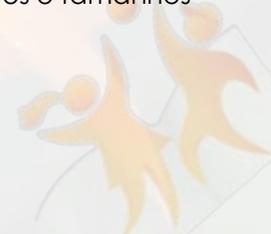


### SEGURANÇA:

Use bolas maiores e de movimento mais lento para proporcionar mais tempo de reação. Certifique-se de que os defensores não fiquem muito perto do bateador até que o tempo de reação ao movimento da bola seja avaliado. Deixe os jogadores cientes da capacidade de movimentação dos outros. Batedores devem mover-se em direção a uma base ou baliza longe dos defensores ou dê aos bateadores um caminho seguro.

### EQUIPAMENTO:

Bastão suporte. Marcadores de piso ou marcadores de campo para as bases. Bastões de diferentes comprimentos e pesos. Raquetes e tamanhos e tipos diferentes de bolas



## Jogo: Incluindo jovens com necessidades especiais e com deficiências

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Usar uma variedade de bastões.
- Usar uma variedade de bolas.
- Praticar habilidades motoras ao redor de bases e entre balizas.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

**S** – Mude o tamanho dos alvos de pontuação para desafiar os jogadores.

**T** - Batedores podem escolher correr por um entre vários marcadores para pontuar, atribua pontuação aos marcadores de acordo com a distância. Batedores com dificuldades motoras podem pontuar arremessando a bola em zonas ou alvos. Permita que batedores usem a mão espalmada ou um bastão diferente. Combine regras de diferentes jogos para incluir diferentes habilidades.

**E** - Use bolas maiores e mais macias, que são mais seguras e fáceis de pegar. Use bolas com contraste de cores, com chocalhos ou sinos para ajudar jogadores com dificuldades visuais. Bolas menores e mais macias são mais fáceis de arremessar. Alguns jogadores podem preferir segurar o bastão com uma mão. Habilidades individuais podem precisar ser desmembradas em componentes menores (rolar a bola pelo o chão ou descendo uma rampa pode ser usado no lugar de arremessar).

**P** - Adapte as regras para dar a todos uma função válida no jogo.

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

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Bater a bola para um espaço definido.
- Tentar e mover-se rapidamente entre as bases.
- Antecipar o movimento da bola e mover-se em sua direção.
- Fazer um alvo para defensores arremessarem a bola, para ajudá-las a mirar onde o receptor quer.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Decidir onde elas preferem atingir a bola.
- Trabalhar com um colega para inventar uma prática para ajudá-las na batida ou rolamento.
- Tentar diferentes tipos de lançamento, com lançamento (abaixo do braço ou rolando a bola em uma rampa, para ver qual é melhor).
- Tentar diferentes métodos de parar a bola para ver qual funciona melhor (utilizando um andador ou cadeira de rodas).

### 5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

#### Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual 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:

- Aquecer e alongar, particularmente os membros mais utilizados por elas.
- Cadenciar seus esforços durante um jogo, tentando etapas passivas e ativas até que a tolerância ao exercício aumente.
- Tomar líquidos suficientes durante as atividades, pois jovens são propensos a suar em excesso e perder saliva.

Essas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para a aprendizagem. Verifique o cartão de **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar as instruções.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Organização percepção espacial.
- Interação e cooperação.
- Autodeterminação e autoconfiança.

