

# CARTÕES DE RECURSO PEDAGÓGICO

## JOGOS DE INVASÃO

- 1 - Baú dos tesouros
- 2 - Portal
- 3 - Ache um gol
- 4 - 1-2-3-4
- 5 - Cinco
- 6 - 4 x 1
- 7 - Ache o espaço
- 8 - Passando de zona
- 9 - 3-aro-bola
- 10 - O jogo do ala
- 11 - Incluindo jovens com necessidades especiais e com deficiências



Youth Sport Trust



Ministério  
do Esporte



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

### **Movimentar-se com bola, Passar e Receber com e sem marcação, Jogos em Equipe 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 melhorar 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.

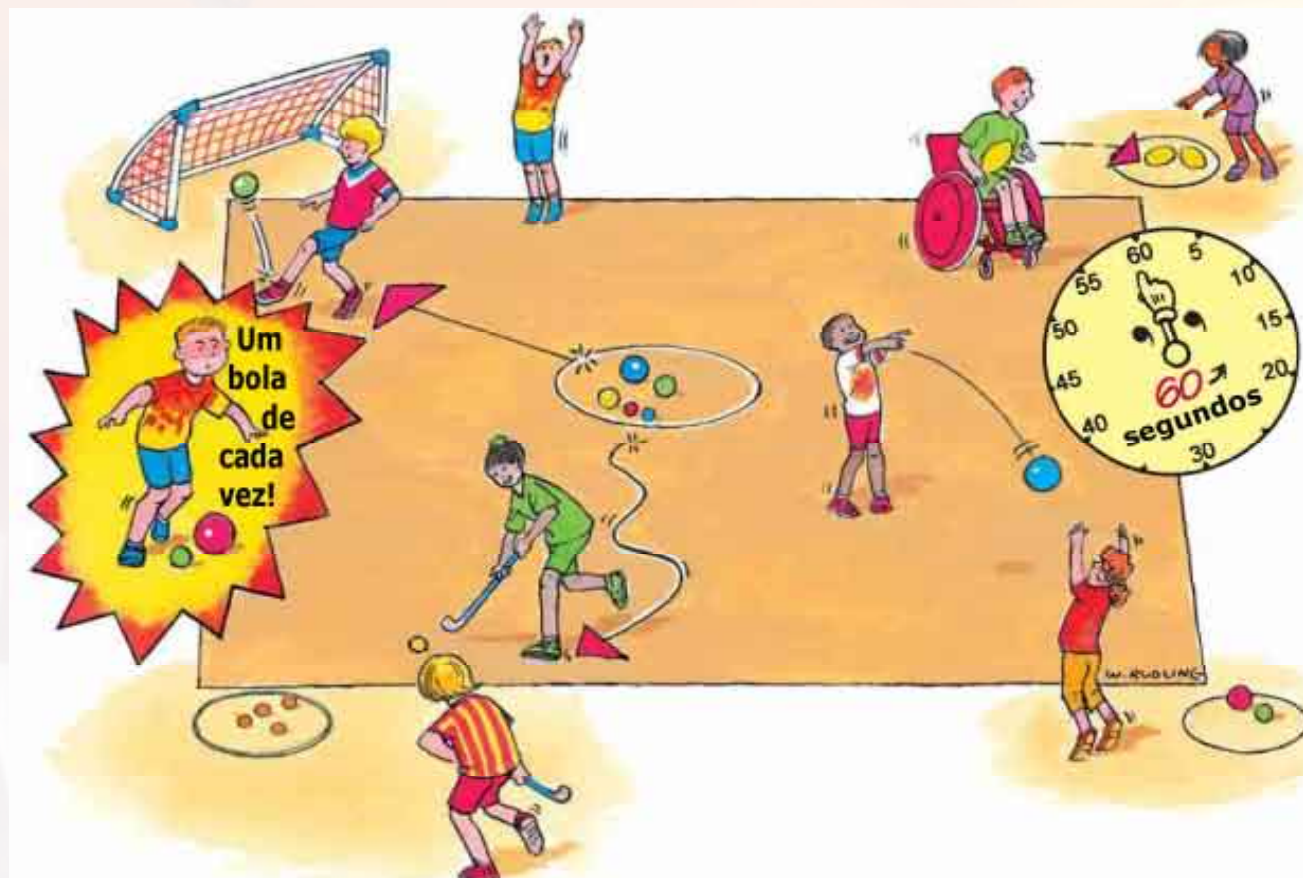
**5 - Transcendendo a atividade** propõe reflexões que estimulam os participantes a superar o olhar e a vivência restrita das atividades, provocando-os a enxergar para além delas e a buscar a transferência para outras situações relacionadas aos movimentos, jogos e ações do cotidiano.

**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.

# JOGOS DE INVASÃO

## 1. Baú dos tesouros



### Como jogar

- Oito jogadores divididos em 4 equipes de 2 jogadores. Todas as equipes jogam contra todas.
- Um jogador de cada vez deve correr até o meio, pegar uma bola e levar de volta para sua base.
- Deve-se pegar apenas uma bola de cada vez.
- Quando a área do meio estiver vazia, os jogadores devem trabalhar juntos para devolver as bolas ao centro e começar de novo.
- Quando as crianças se acostumarem ao jogo, deixe-as pegar as bolas das bases das equipes adversárias quando o meio estiver vazio.
- As crianças devem então correr no sentido do relógio para voltar à sua base.

### Pense na INCLUSÃO

Jogadores que têm dificuldade de mobilidade ou de coordenação podem começar usando duas bases colocadas bem próximas uma da outra. Eles podem alcançar suas bases mais facilmente se elas estiverem elevadas (no topo de algum equipamento de jogo).

### EQUIPAMENTO:

- 15 a 20 bolas de diferentes tamanhos.
- Arcos.
- Marcadores de campo (cones).
- Tacos.

### SEGURANÇA:

- Garanta que a área do meio seja grande o suficiente para os jogadores não se baterem.
- Garanta que os jogadores tenham um sinal para parar o jogo.
- Garanta que as bolas nas bases não sejam defendidas.





## Jogo: Baú dos tesouros

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Olhar para frente com frequência.
- Mudar a velocidade.
- Correr de volta com a bola sob controle, sendo capazes de parar a qualquer momento.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Reduza a distância do centro para o canto.

**T** – Caminhe e então trote. Usuários de cadeira de rodas podem carregar a bola nos seus colos e jogar com um colega que pegue/posicione as bolas.

**E** – Use bolas do mesmo tamanho ou equipamento que seja fácil de carregar (disco ou bola de esponja).

**P** – Um colega pode guiar verbalmente um jogador com dificuldades visuais, ou usar guias como linhas táteis ligando aros.

#### Dicas para dificultar...

**S** – Aumente a distância do centro para o canto.

**T** – Posicione marcadores para que os jogadores desviem deles driblando na volta. Devolva a bola para um colega que a posicione no aro. Varie o tipo de passe.

**E** – Use bolas de diferentes tamanhos.

**P** – Tenha um defensor que possa “pegar” (como no pega-pega) ou “agarrar” outros defensores quando estes retornam para seu aro.

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

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Controlar a bola com muito cuidado quando perto dos aros e a manter a bola um pouco mais longe quando correndo livremente.
- Variar o passe de acordo com a distância, se estiverem devolvendo a bola.
- Usar uma técnica apropriada para pegar a bola de dentro do aro.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Descrever por que algumas crianças conseguem correr rapidamente com a bola.
- Descrever por que algumas crianças conseguem se virar rapidamente.
- Criar novas estratégias para ajudar neste jogo.

### 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 se torna úmida e por que alguns indivíduos ficam corados durante o exercício.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.

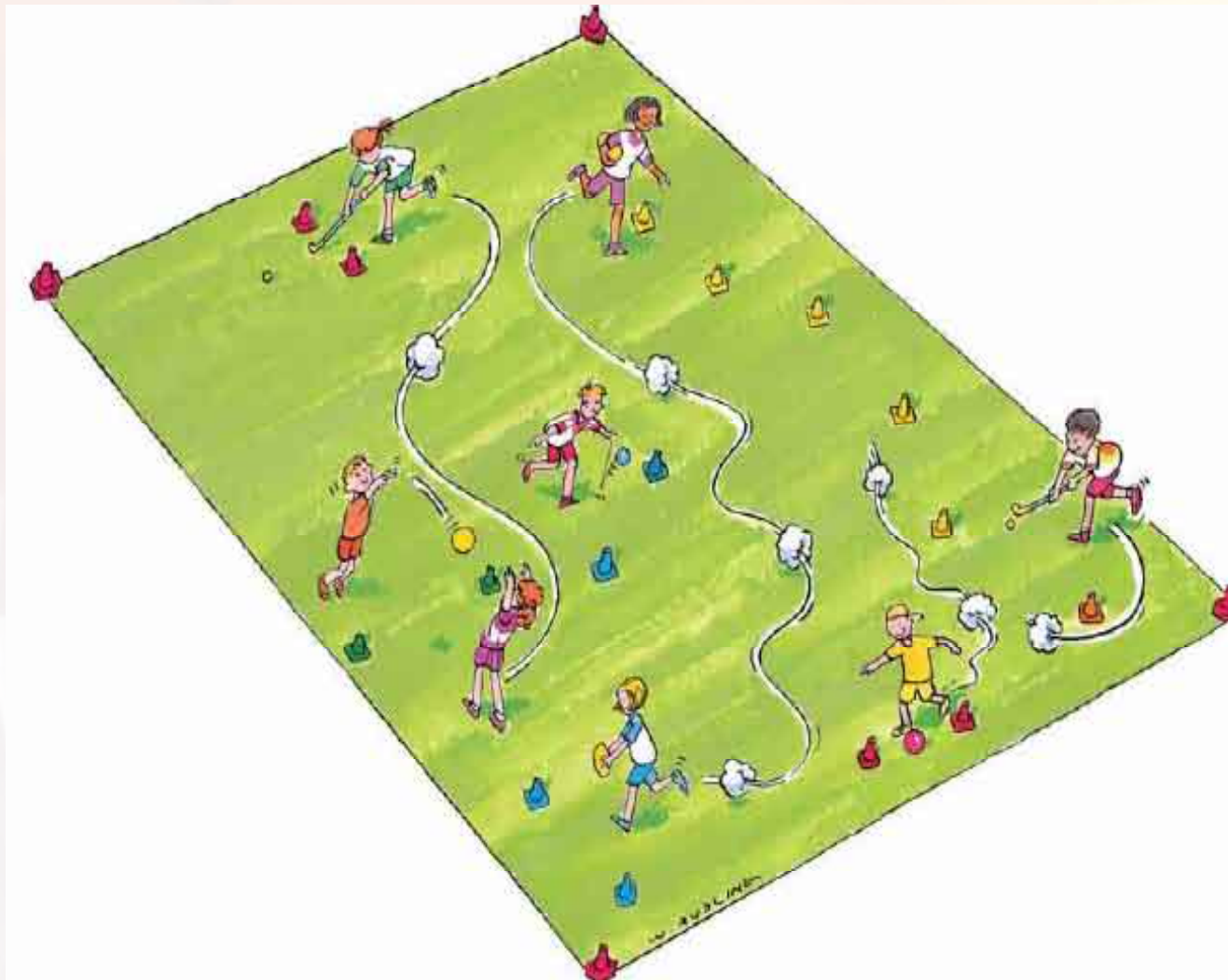
### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Resolução de problemas.
- Iniciativa e criatividade.
- Utilização do tempo e o ritmo das atividades.
- Cooperação e determinação.

# JOGOS DE INVASÃO

## 2. Portal



### Como jogar

- Monte portais (com dois cones cada).
- Oito jogadores em cada área.
- Ao sinal inicial, cada jogador deve correr com a bola (conduzindo com o pé, quicando, driblando, etc.) através do maior número de portais (espaço entre os sinalizadores) diferentes que conseguir.
- Conte o número de portais passados.
- Jogue novamente cronometrando o tempo gasto de cada jogador para realizar todo o percurso.

### Pense na INCLUSÃO

Possibilite que alguns jogadores se concentrem nas suas habilidades de driblar, permitindo a eles jogarem de uma posição sentada ou estática, com pequenos portais a seu alcance ou com um colega retornando a bola.

### SEGURANÇA:

- Garanta que os jogadores estejam conscientes dos outros e levantem a cabeça quando carregarem a bola.
- Garante que haja espaço suficiente.

### EQUIPAMENTO:

- Bolas.
- Cones para os portais (garrafas, latas).
- Tacos.





## Jogo: Portal

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Olhar para frente.
- Manter a bola cuidadosamente sob controle quando correrem entre os portais.
- Mover-se com a bola em uma boa posição de forma que possam ver a bola e olhar para frente.
- Parar com segurança a qualquer tempo.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Aumente a largura dos portais.

**T** – Pratique em uma área pequena com um ou dois portais, inicialmente. Jogadores que têm dificuldade de coordenação e de controle podem começar jogando a bola através do portal e a seguindo.

**E** – Use uma bola leve que facilite o drible/condução.

**P** – Jogue a bola através do portal para um colega que controle a bola enquanto o jogador passa pelo portal.

#### Dicas para dificultar...

**S** – Diminua a largura dos portais e aumente o espaço total.

**T** – Peça às crianças que ginguem antes de passarem pelos portais.

**E** – Use portais de cores diferentes. Especifique a cor do portal que deve ser atravessada.

**P** – Uma pessoa pode correr bloqueando certos passes.

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

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Manter a bola mais longe delas quando correrem para o próximo portal.
- Escolher o percurso mais curto.
- Escolher a maneira mais fácil de se aproximar de um portal sem ter que se virar ou fazerem movimentos descoordenados.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Planejar seu caminho antes de começar.
- Decidir qual o melhor caminho.
- Trabalhar em pares, com um fazendo e outro observando. O observador então copia o observado e ambos opinam sobre o desempenho de cada um.

### 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:

- Realizar, como um aquecimento, três versões deste jogo, cada uma delas mais energética que a anterior (cada versão deve ser realizada por pelo menos um minuto).
- Monitorar sua respiração durante o aquecimento e explicar por que a frequência e a duração de cada respiração vão crescendo gradualmente.
- Descrever outros componentes de um aquecimento.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

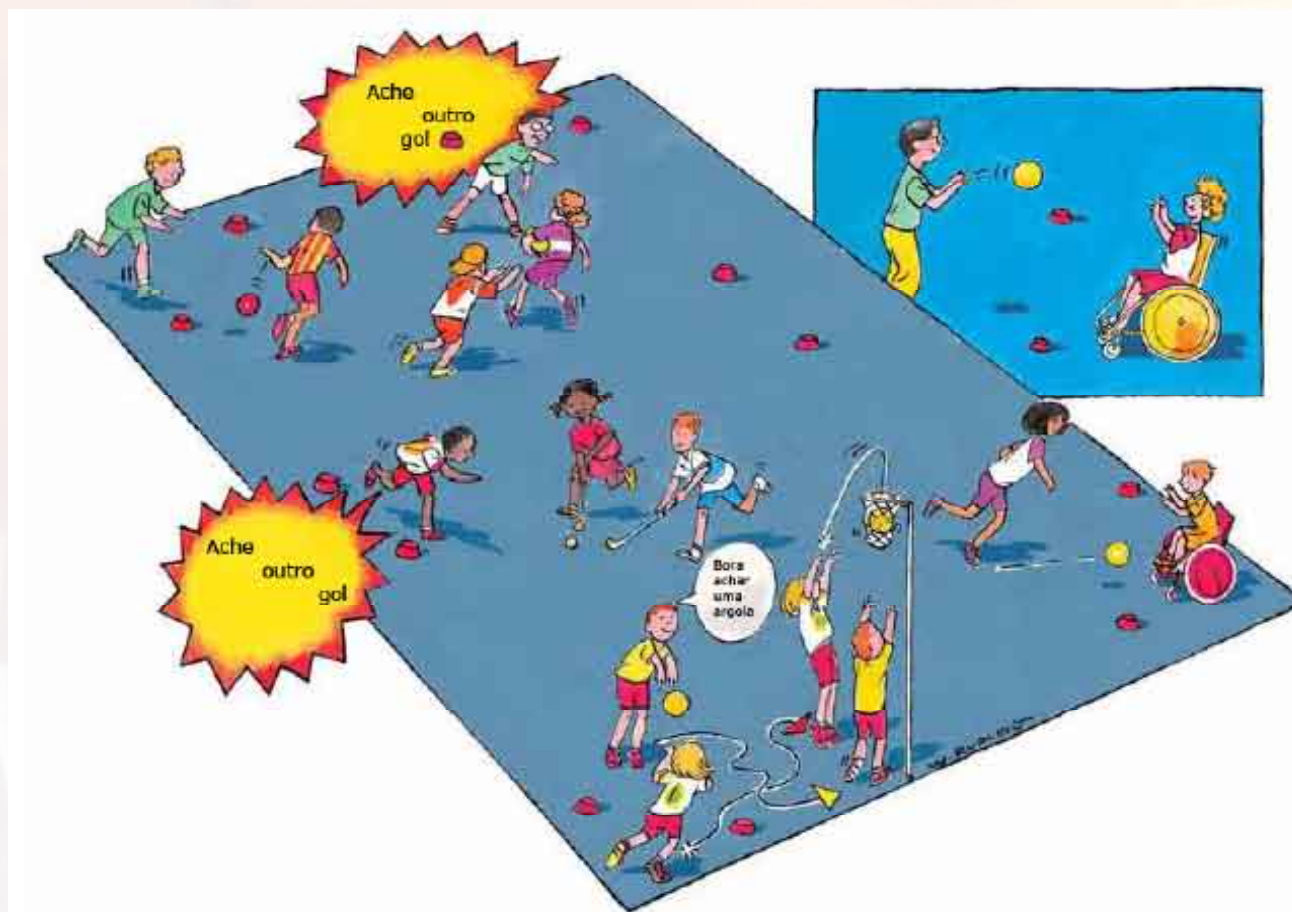
#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Organização espacial.
- Criatividade.
- Resolução de problemas.



# JOGOS DE INVASÃO

## 3. Ache um gol



### Como jogar

- 10 jogadores em pares.
- Cada par coloca 2 sinalizadores (cones da mesma cor) a 1 metro de distância um do outro, em qualquer lugar da área.
- Jogadores praticam passar a bola entre si através dos dois sinalizadores.
- Continue assim, marcando um gol através dos sinalizadores e depois se movendo para outro par, para marcar nele também.
- O percurso é completado quando um gol for marcado em cada par de sinalizadores.
- Depois de realizar a atividade, peça a dois jogadores que bloqueiem os gols e gritem "ache um gol" para jogadores se aproximando, que então têm que procurar outro gol.
- Para basquete, deve-se usar um aro ou uma cesta.
- Depois de passar por 2 ou 3 gols, os jogadores devem se dirigir ao aro e pontuar.

### Pense na INCLUSÃO

Para jogadores com problemas auditivos, uma cor pode ser mostrada para indicar seu gol-alvo.

### EQUIPAMENTO:

- Uma bola por par.
- Cones para gols e para a área.
- Aro ou cestas para basquete.
- Tacos.

### SEGURANÇA:

- Prepare um par de sinalizadores extra para evitar que alguns pares sigam o mesmo gol.
- Mova-se ao redor do percurso em uma direção, inicialmente.
- Garanta que as crianças tenham um sinal para parar.





## Jogo: Ache um gol

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Olhar para cima quando se movem com a bola.
- Dar um sinal claro quando estiverem prontos para receber a bola.
- Receber a bola e continuar se movendo.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Planejar o melhor caminho antes de começar.
- Atravessar os gols/metass que elas achem difíceis.
- Sugerir maneiras para melhorar o jogo se outras crianças estivessem no seu caminho.
- Inventar ou selecionar uma variação que ajude neste jogo.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Aumente a área.

**T** – Ande devagar e depois rápido. Comece arremessando e agarrando a bola. Mova-se ao redor do percurso em uma direção, inicialmente.

**E** – Aumente os gols/metass.

**P** – Um jogador sentado pode jogar através de dois ou mais gols/metass enquanto outro jogador se move atrás dos gols/metass para devolver a bola.

#### Dicas para dificultar...

**S** – Diminua a área.

**T** – Execute correndo. Tente passes de primeira. Faça um passe e siga. Passe a bola à frente do jogador que se lança.

**E** – Diminua os gols/metass.

**P** – Introduza defensores que fiquem no gol/meta bloqueando o caminho ou tentando interceptar a bola.

### 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 respiração durante o aquecimento e explicar por que a frequência e a duração de cada respiração vão crescendo gradualmente.
- Descrever outros componentes de um aquecimento.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Usar uma velocidade apropriada para passar entre os gols/metass.
- Decidir para qual gol/meta elas devem seguir.
- Experimentar variar a pessoa que escolhe o próximo gol/meta, quem carrega a bola e quem a recebe.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Cooperação e comunicação.
- Organização.
- Interação e cooperação.

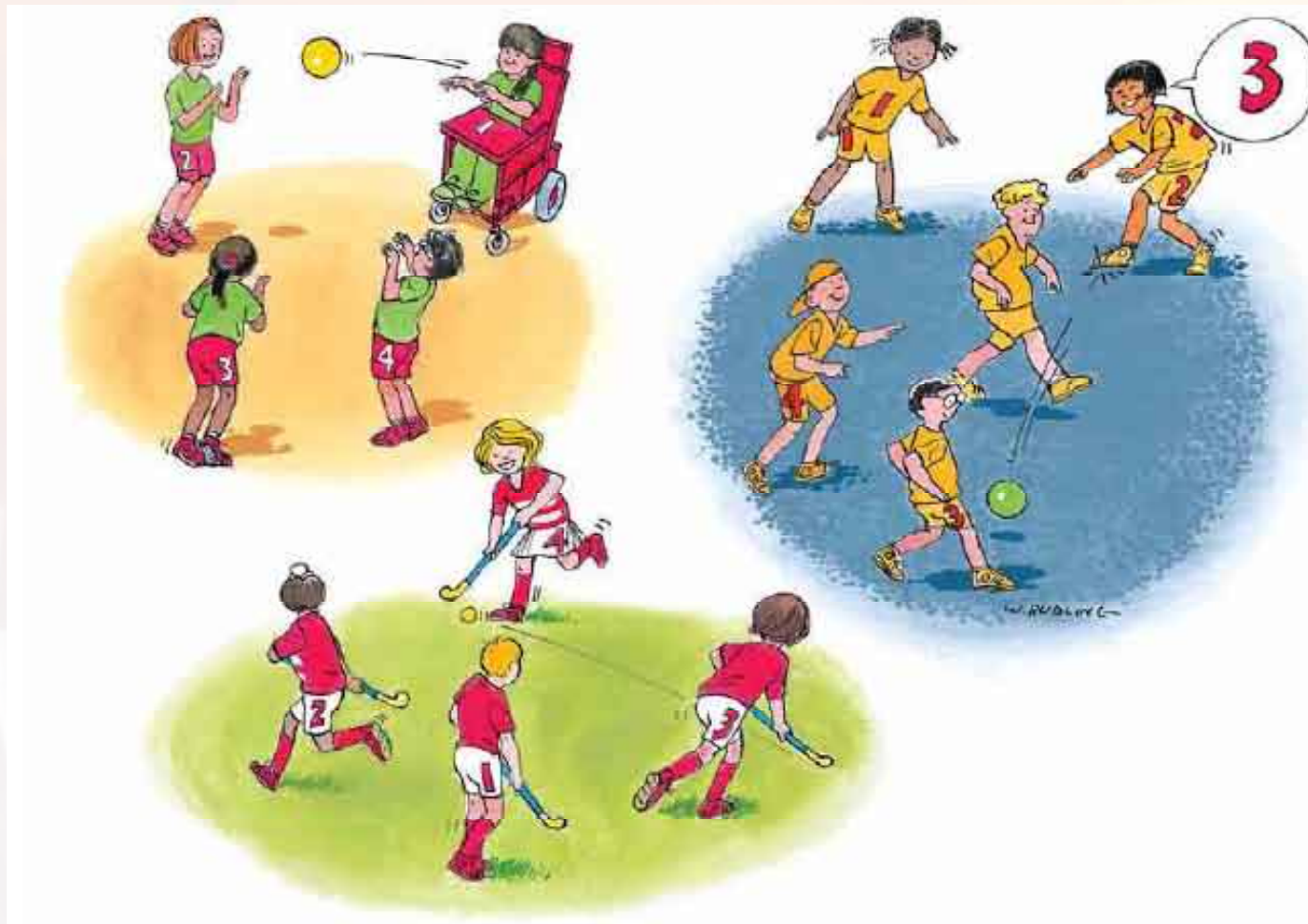
Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas





# JOGOS DE INVASÃO

## 4. 1-2-3-4



### Como jogar

- Em grupos de 4 ou 5 jogadores, todos numerados de 1 a 4 ou de 1 a 5.
- A bola é passada ordenadamente, do número 1 para o 2, o 3, o 4, o 1, o 2 etc., em uma área marcada.
- Pratique inicialmente com jogadores parados.
- Quando os jogadores tiverem praticado, eles devem se mover para outro lugar depois de passarem a bola.
- Introduza um ou mais jogadores para tentar interceptar os passes.

### Pense na INCLUSÃO

Usuários de cadeira de rodas podem transferir a bola nos seus colos (por uma distância curta) e o próximo colega pega. Alternativamente usa-se uma rampa para mandar a bola rolando.

### SEGURANÇA:

- Tome cuidado quando for pegar bolas perdidas.
- Garanta que haja espaço suficiente para cada grupo.

### EQUIPAMENTO:

- Bolas.
- Cones.
- Tacos.



## Jogo: 1-2-3-4

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Fazer um alvo com as mãos para mostrar que estão prontos para receber.
- Arremessar a bola no sinal feito com as mãos.
- Mover-se depois de realizarem o passe.
- Manter seus olhos na bola para se prepararem para sua vez.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Movam-se mais perto uns dos outros.

**T** – Comece passando sem se mover. Role a bola.

**E** – Use uma bola mais suave e leve.

**P** – Alguns jogadores podem precisar que a bola seja passada para eles. Alguns jogadores podem jogar de uma posição sentada com os outros se movendo.

#### Dicas para dificultar...

**S** – Movam-se mais longe uns dos outros.

**T** – Use passes quicados ou sobre a cabeça. Tente fazer dez passes com deslocamento, sendo que o que fizer o décimo passe se torne o interceptador. Varie a ordem para encorajar as tomadas de decisão.

**E** – Use uma bola menor. Jogue com duas ou mais bolas.

**P** – Alguns jogadores podem ser capazes de agarrar com uma mão só. Junte dois ou três grupos no mesmo espaço.

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 passar e quando segurar a bola.
- Só mostrar um alvo com suas mãos quando houver espaço livre para o passe.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Decidir como elas querem que a bola lhes seja passada.
- Trabalhar sua melhor posição para receber a bola e tentar outras.
- Criar uma variação para este jogo.

### 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:

- Realizar, como um aquecimento, três versões deste jogo, cada uma delas mais energética que a anterior (cada versão deve ser realizada por pelo menos um minuto).
- Monitorar sua respiração durante o aquecimento e explicarem por que a frequência e a duração de cada respiração vão crescendo gradualmente.
- Descrever outros componentes de um aquecimento.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

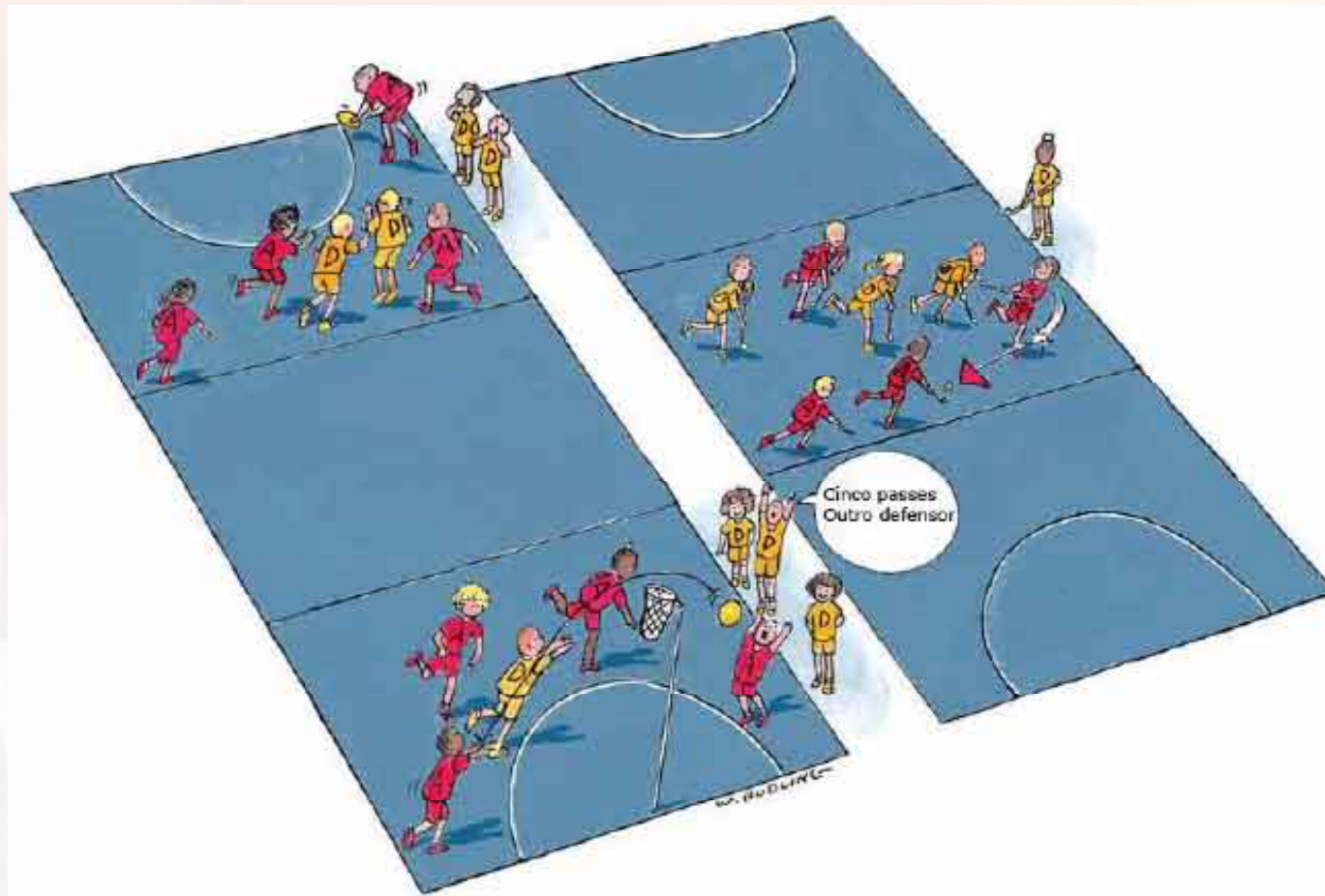
- Atenção e concentração.
- Interesse e participação.
- Autocontrole.





# JOGOS DE INVASÃO

## 5. Cinco



### Como jogar

- Duas equipes de 4 ou 5 jogadores.
- A equipe atacante se distribui pela área (um terço de uma quadra de futsal ou de uma quadra de vôlei).
- Um jogador da equipe oposta começa a defender.
- Depois de 5 passes certos os atacantes marcam um ponto e outro defensor entra.
- Continue até que todos os defensores estejam na quadra.
- Se a bola é interceptada antes dos 5 passes, um defensor extra entra e o jogo continua.
- Jogue até que todos os defensores estejam na quadra e então inverta os papéis.

### Pense na INCLUSÃO

Alguns jogadores podem ficar posicionados dentro do círculo de arremesso. Outros podem ser proibidos de entrar nessa área, dando àqueles dentro do círculo mais tempo para pegar a bola ou mesmo passar ou arremessar. Alvos alternativos podem ser providenciados para alguns jogadores (golas de plástico coladas na parede ou no chão).

### EQUIPAMENTO:

- Bolas.
- Cones.
- Tacos.

### SEGURANÇA:

- Garanta que os jogadores estejam todos cientes da capacidade de movimento dos outros.
- Deixe espaço suficiente entre os grupos.
- Grupos que se juntarem devem ter uma direção de jogo diferente.



## Jogo: Cinco

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Mover-se rapidamente para fugir de defensores e poder receber um passe.
- Usar uma variedade de passes para vencer a defesa.
- Passar para sua equipe longe dos defensores.
- Trabalhar juntos e não disputar a mesma bola quando estiverem defendendo.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Diminua a área (mais fácil para defensores).

**T** – Defensores podem bater ou tocar na bola ao invés de interceptar o passe.

**E** – Use uma bola mais leve. Use uma bola brilhante e colorida para ajudar jogadores com dificuldade sensoriais ou visuais.

**P** – Comece com dois ou mais defensores. Alguns jogadores que tenham dificuldades de movimento podem não ser marcados, no início.

#### Dicas para dificultar...

**S** – Aumente a área (mais difícil para defensores).

**T** – Quando a bola for interceptada todos os defensores entram na quadra e tornam-se atacantes, um atacante permanece como defensor.

**E** – Use bolas de tênis.

**P** – Comece com mais atacantes.

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

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Usar todo o espaço quando atacarem e se mover para um espaço para receber um passe.
- Usar passe quicado quando o defensor estiver com os braços erguidos.
- Usar um passe mais forte quando tentarem enviar a bola mais longe.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Observar quando estão esperando para defender e a conversar entre si sobre como ter sucesso.
- Discutir seus desempenhos depois de cada jogo e a tentar construir tarefas diferentes (usando passes curtos, mantendo alguém afastado).
- Jogar 1-2-3-4 para melhorarem o passe e a recepção.

### 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 seu jogo em termos de intensidade dos exercícios (quanta energia é gasta).
- Identificar e explicar quaisquer diferenças de sensação física quando se joga em diferentes posições.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

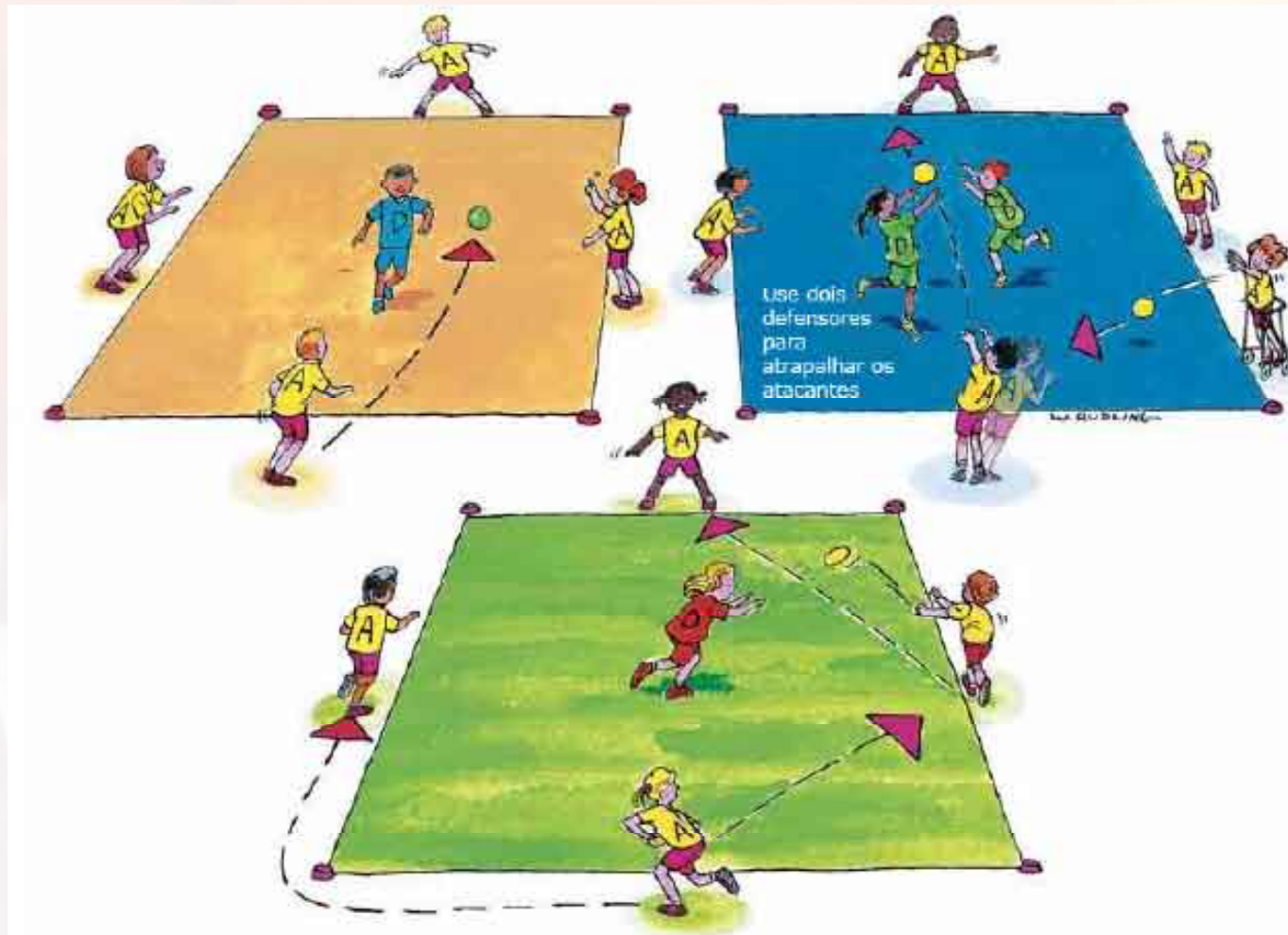
- Cooperação e coletividade.
- Resolução de problemas.
- Cogestão.





# JOGOS DE INVASÃO

## 6. 4 contra 1



### Como jogar

- Comece com 5 jogadores.
- Use uma área de aproximadamente 9m x 9m.
- Quatro atacantes ficam fora da área. Defensores ficam dentro da área.
- Atacantes marcam um ponto quando eles conseguem fazer um passe através da área.
- Mude o defensor a cada minuto.

### Pense na INCLUSÃO

Use quatro zonas nos cantos, dentro da área de jogo, como pontos de partida para alguns jogadores. Defensores não são permitidos dentro dessas zonas. Ou combine uma mistura de zonas e jogadores nas laterais.

### SEGURANÇA:

- Garanta que o defensor não se aproxime muito dos atacantes.
- Deixe espaço suficiente entre cada grupo.

### EQUIPAMENTO:

- Bolas.
- Cones.
- Tacos.



## Jogo: 4 contra 1

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Aproximar-se do jogador que está passando a bola.
- Utilizar diferentes tipos de passe.
- Disfarçar seus passes.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Discutir os melhores tipos de passes para usar.
- Decidir por que alguns grupos sempre fazem passes precisos.
- Decidir por que alguns defensores dificultam as coisas para os atacantes.
- Criar ou selecionar uma prática para melhorarem suas habilidades neste jogo.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Aumente a área.

**T** – Jogue 1-2-3-4 ao redor de um quadrado.

**E** – Use uma bola com guizo para ajudar jogadores com dificuldades visuais ou sensoriais.

**P** – Coloque um jogador extra em um lado para ter uma pessoa a mais ou para ajudar alguém. Tenha dois ou mais atacantes em cada quadrado (mais fácil para os passadores).

#### Dicas para dificultar...

**S** – Diminua a área ou a faça em forma de triângulo.

**T** – Jogue 3x1 com atacantes, podendo se mover para diferentes partes do quadrado.

**E** – Use uma bola de espuma que se mova mais devagar. Faça os atacantes vestirem roupas de cores diferentes. Um ponto só é marcado cada vez que um jogador com a cor escolhida receber um passe. Fique mudando a cor que vale ponto.

**P** – Jogue 4 contra 2 com dois defensores. A bola deve passar entre os defensores para pontuar. Jogue 3 contra 2.

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

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Passar a bola com força o suficiente para vencer o defensor, mas com possibilidade de ser pega pelo recebedor.
- Enganar o defensor se movendo em direção ao passador e então se afastando para receber a bola.
- Passar a bola de primeira.

### 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 quais partes do corpo são usadas neste jogo.
- Explicar os benefícios que jogar traz para os ossos, os músculos e as articulações.
- Sugerir outros esportes e atividades que produzam os mesmos benefícios.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

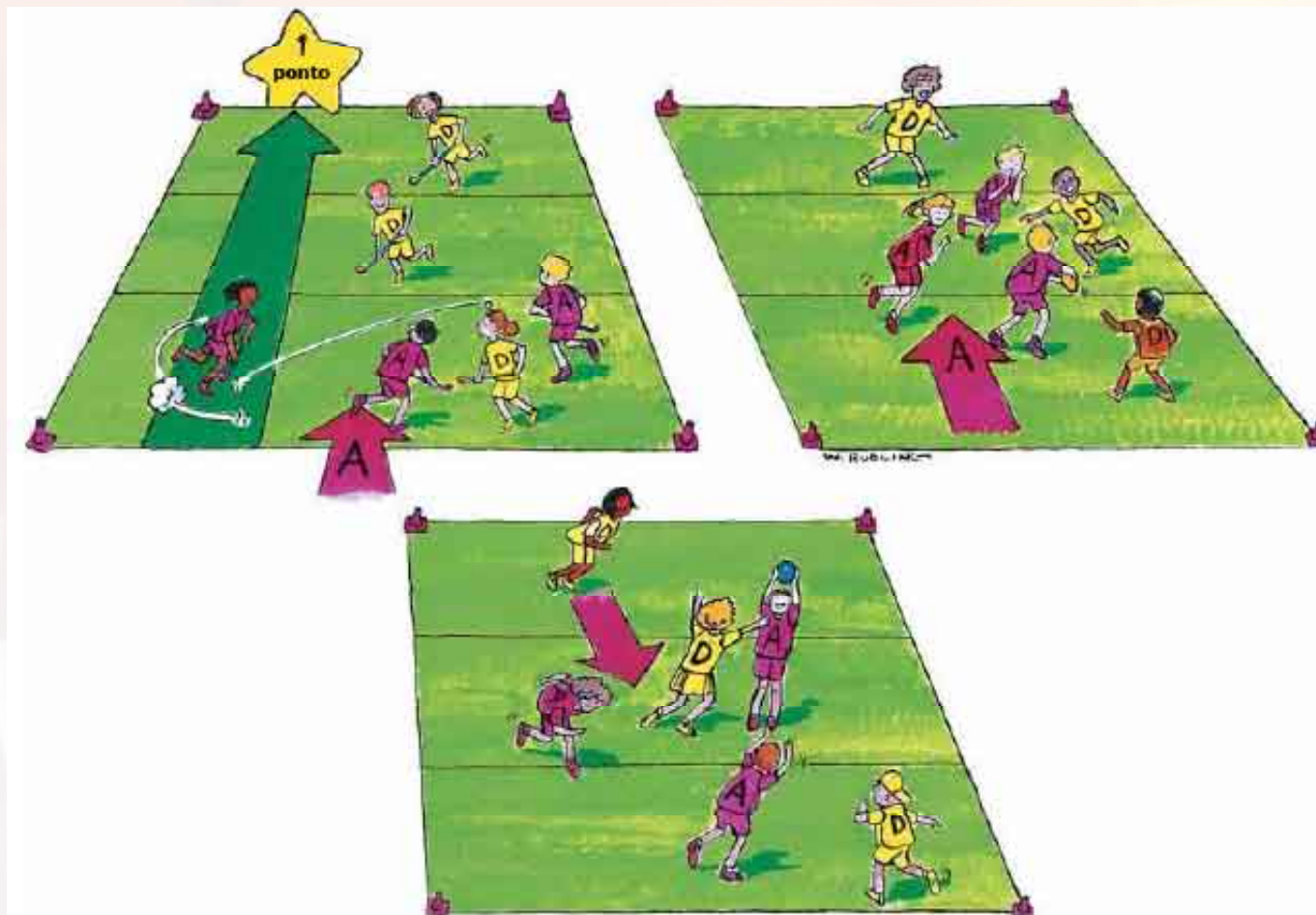
- Atenção e resolução de problemas.
- Interação e participação.
- Organização e determinação.





# JOGOS DE INVASÃO

## 7. Ache o espaço



### Como jogar

- 6 jogadores em 2 equipes, atacantes e defensores.
- Os defensores devem defender apenas sua própria zona.
- Defensores podem marcar e interceptar, mas não podem se chocar com os atacantes.
- Atacantes começam com um passe de sua linha de fundo, tentando driblar e passar a bola entre si para vencer cada defensor em sua zona.
- Atacantes marcam um ponto cada vez que atravessarem uma zona.
- Defensores marcam dois pontos cada vez que retomam a bola.
- Permita aos atacantes praticarem duas ou três vezes e então inverta os papéis, depois de discutir como o jogo é realizado.

### Pense na INCLUSÃO

Posicione um atacante em cada zona e passe a bola para o outro lado – a versão pode ajudar, em particular, jogadores com dificuldade de movimento.

### EQUIPAMENTO:

- Marcadores (cones).
- Bolas.
- Tacos.

### SEGURANÇA:

- Garanta que os jogadores se movam para trás confortavelmente.
- Reforce a proibição de choque entre jogadores.
- Deixe espaço suficiente entre os grupos.



## Jogo: Ache o espaço

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Indicar quando estão prontas para receber a bola.
- Procurar um espaço para correr para receber o passe.
- Cruzar a bola para ganhar espaços e então lançar para a frente para ganhar terreno.
- Defender ficando no terço anterior dos pés e se movendo de um lado para outro.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Planejar suas posições e tentar se manter nelas.
- Discutir como melhor manter a bola.
- Descrever por que algumas equipes têm sucesso.
- Ajudar atacantes já que eles foram defensores e vice-versa.
- Criar ou selecionar uma prática para ajudar no jogo.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Aumente a área.

**T** – Obrigue os defensores a caminhar.

**E** – Use uma bola que seja fácil de agarrar.

**P** – Jogue 4 contra 1 em lugar ainda maior.

#### Dicas para dificultar...

**S** – Diminua a área.

**T** – Estipule um limite de tempo para os atacantes.

**E** – Use uma bola mais pesada. Tentar diferentes versões do jogo, usando bolas e tacos diferentes.

**P** – Defensores podem entrar na zona ao lado deles, mas só dois defensores numa mesma zona por vez. Conforme os atacantes entrarem na próxima zona, o defensor também se move para que haja três defensores na zona no final.

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

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Escolher um passe que vença o defensor.
- Usar toda a largura da área se posicionando de uma maneira em condições de receber a bola (estar na linha de passe).
- Correr para dentro da próxima área para ficarem longe dos defensores.

### 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:

- Reconhecer e desempenhar atividades de aceleração do batimento cardíaco (que as aqueçam gradualmente).
- Explicar o propósito de atividades de aceleração do batimento cardíaco.
- Explicar como elas devem se sentir depois de um aquecimento.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

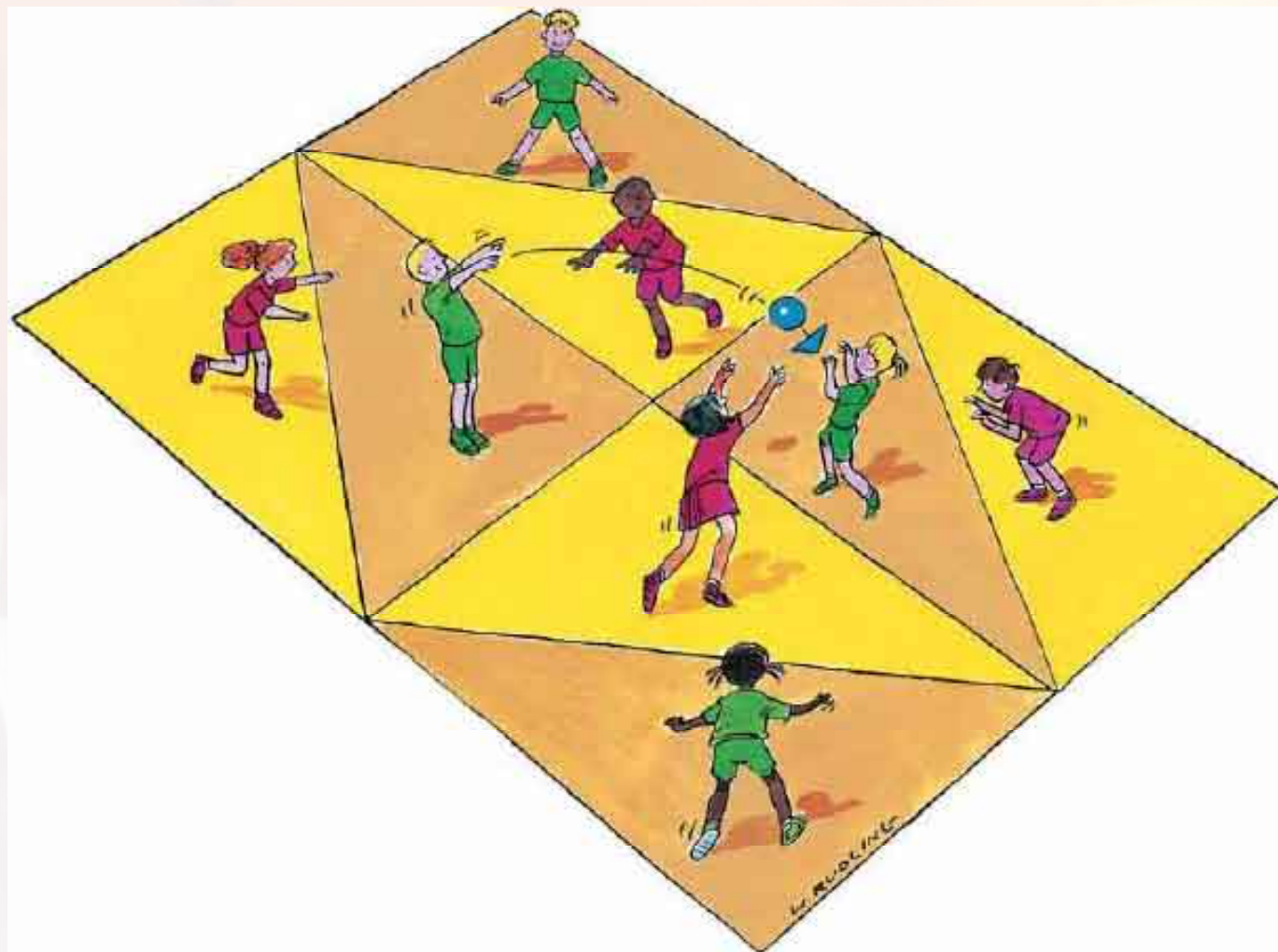
- Organização e estruturação espacial.
- Cooperação e interação.
- Determinação e autoconfiança.





# JOGOS DE INVASÃO

## 8. Passando de zona



### Como jogar

- 2 equipes com 4, atacantes e defensores.
- Ao sinal inicial os atacantes devem tentar passar a bola entre si, cruzando a bola nas zonas sem que os defensores interceptem.
- Atacantes podem quicar a bola para achar espaço para um passe.
- Atacantes e defensores devem permanecer nas suas zonas.
- Defensores não devem se tocar quando estão defendendo.
- Ambos os lados se revezam para ser atacantes por um minuto.

### Pense na INCLUSÃO

- Alguns jogadores podem ocupar 2 triângulos sozinhos para começar. Isto significa que eles estão sempre livres para um passe e podem concentrar-se em receber e passar sem interferência.

### SEGURANÇA:

- Dê espaço suficiente para cada indivíduo se mover livremente.
- Advirta os jogadores sobre choques e contatos com outros jogadores.

### EQUIPAMENTO:

- Bolas.
- Marcadores/cones.
- Tacos.



## Jogo: Passando de zona

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Sinalizar claramente quando estiverem livres para receber a bola.
- Manter a bola longe do marcador enquanto procuram o passe.
- Usar a finta de corpo para escapar do defensor.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** – Aumente as zonas. Subdivida as zonas.
- T** – Marcadores devem ficar a um metro de distância de quem estiver com a bola.
- E** – Use uma bola de basquete ou uma leve de rúgbi, inicialmente.
- P** – Ajude alguns jogadores jogando 2 contra 1 em algumas zonas.

#### Dicas para dificultar...

- S** – Diminua as zonas.
- T** – Marcadores tentam marcar em cima. Especifique o tipo de passe.
- E** – Use duas bolas.
- P** – Jogue um contra um.

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

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Tentar entrar na frente do seu marcador ou a fintar para escapar de defensor.
- Enganar o adversário quando forem passar (olhar para um lado e passar para o outro ou fazer um passe surpresa).
- Tirar um tempo para conversar sobre as forças e fraquezas de cada um.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Explicar por que algumas pessoas marcam bem.
- Explicar o que faz um bom passe.
- Criar ou selecionar uma prática que ajude neste jogo.

### 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:

- Explicar por que elas gostam ou não gostam de praticar este e outros jogos de invasão.
- Sugerir maneiras alternativas de ser ativo para aqueles que não gostam de jogos de invasão.
- Explicar onde e quando elas podem ter acesso a estes jogos.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

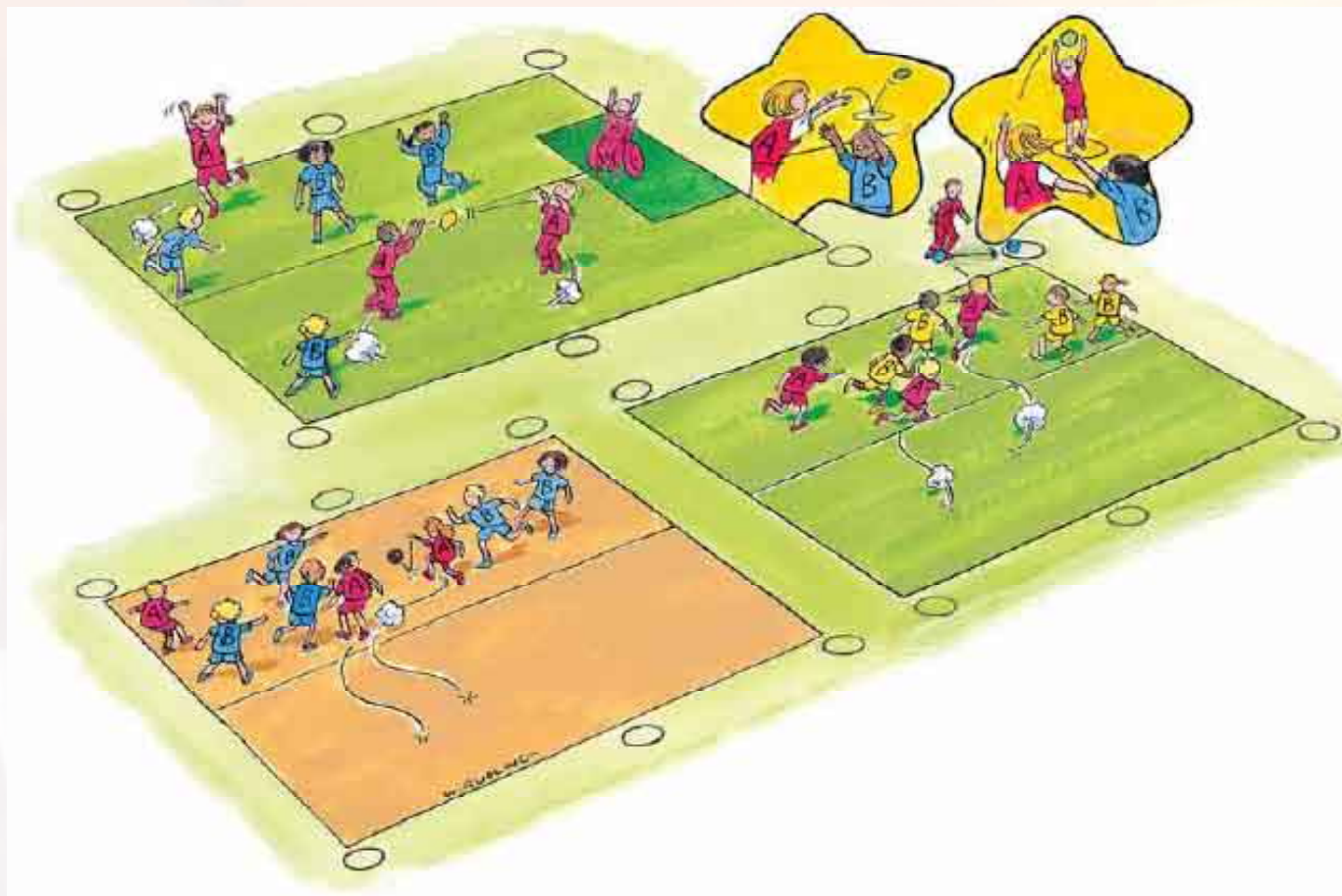
#### Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e concentração.
- Interação e cooperação.
- Organização.
- Autoconfiança.



# JOGOS DE INVASÃO

## 9. 3-aro-bola



### Como jogar

- Distribua aros nas laterais da quadra (3 de cada lado).
- 2 equipes com quatro jogadores.
- Comece com um passe de linha do fundo.
- Para pontuar, quique a bola em qualquer um dos três aros na área do oponente.
- Jogadores devem defender sem tocar os atacantes.
- Jogue dois tempos de 10 minutos.
- Use o intervalo para conversar sobre o primeiro tempo e planejar o segundo.
- Inicialmente, permita somente a troca de passes (não permita que os jogadores carreguem a bola). Quando for permitir que carreguem a bola, determine um tempo ou um número de passos carregando a bola.

### Pense na INCLUSÃO

Se a quadra for retangular, coloque aros nos lados mais longos para haver mais chances de pontuação e criar mais dificuldades para os defensores. Use alvos alternativos (pinos que possam ser derrubados).

### EQUIPAMENTO:

- Aros ou marcadores.
- Bolas.
- Tacos.

### SEGURANÇA:

- Garanta que haja espaço suficiente para o jogo e entre os grupos.
- Reforce a proibição de contato entre os jogadores.
- Se os aros deslizarem, use marcadores.



## Jogo: 3-aro-bola

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Passar para alguém de sua equipe que possa marcar em outro gol.
- Mudar a direção do jogo com um passe.
- Mover-se para um espaço para receber a bola.
- Passar a bola para trás para criar espaço e então abrir para mudar a direção.
- Trabalhar juntos e a se comunicar quando defender.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Aumente a área, dando mais espaço para os jogadores.

**T** – Marque em qualquer um dos aros. O jogador na área onde os choques são proibidos (posicionada perto do aro) pode receber um passe e marcar para qualquer equipe. Inclua todos dando uma bola para cada equipe, todo jogador tendo que tocar na bola antes do último marcar o ponto. A equipe sem a bola não pode defender as aro.

**E** – Coloque um aro no meio de cada lado da quadra.

**P** – Jogue 3 contra 3, 4 contra 3 ou 5 contra 3

#### Dicas para dificultar...

**S** – Diminua a área.

**T** – Marque um quadrado em cada canto. Os jogadores têm que receber a bola dentro do quadrado para pontuar. Cada vez tem que ser um jogador diferente a pontuar. Passe quicando pela meta para pontuar.

**E** – Diminua o número de aro.

**P** – Jogue 5x5

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

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Jogar perto de um aro e então trocar de lugar rapidamente para perto de outra.
- Manter um jogador atrás dos outros para que os outros possam usá-lo para movimentar a bola de um lado para o outro.
- Discutir como defender os aros, mas também estar prontas para atacar.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Discutir se um aro é mais fácil do que outra para pontuar.
- Descrever por que algumas equipes defendem os aros melhor que outras.
- Descrever por que algumas equipes marcam mais gols do que outras.
- Criar uma prática para ajudar neste jogo.

### 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 seu jogo em termos de intensidade dos exercícios (quanta energia é gasta).
- Sugerir outros jogos que tenham uma intensidade parecida.
- Explicar onde e quando elas podem ter acesso a esses jogos fora das aulas.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

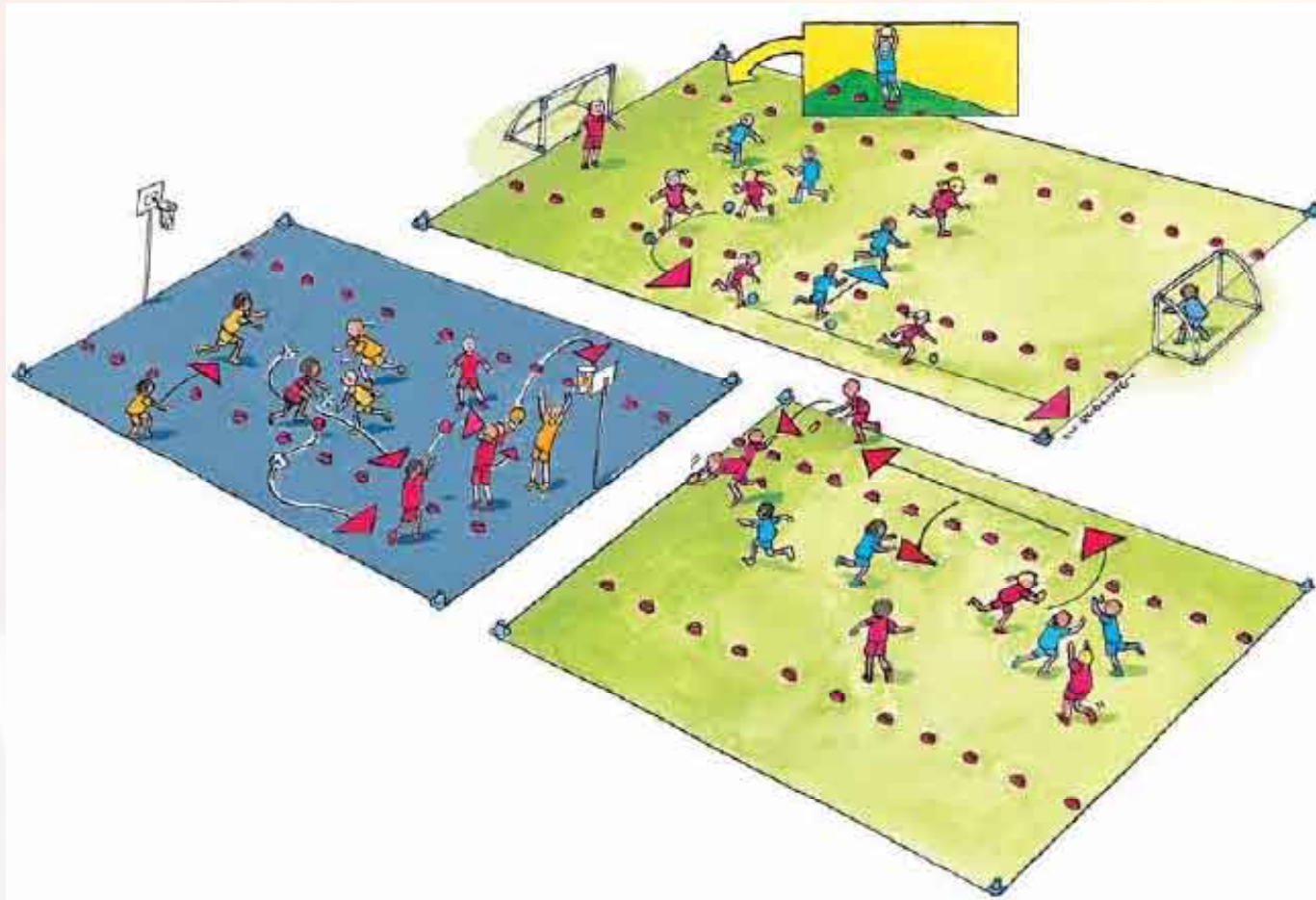
- Resolução de problemas
- Percepção espacial
- Cooperação e comunicação
- Autodeterminação





# JOGOS DE INVASÃO

## 10. O jogo do ala



### Como jogar

- Cinco jogadores por equipe, incluindo um goleiro.
- Marque os canais (alças) nos dois lados da quadra, a 1,5 metros da linha lateral da quadra.
- Quando um jogador se movimenta para a ala ou recebe a bola enquanto estiver lá dentro, todos os outros têm que sair dela, deixando o jogador sozinho para correr com a bola.
- Encoraje os jogadores a passar ou levar a bola para dentro da ala.
- Não pode haver choques entre jogadores na ala.
- Os jogadores não podem pontuar quando estão na ala, mas devem passar a bola de volta para o campo central para algum outro colega pontuar.

### Pense na INCLUSÃO

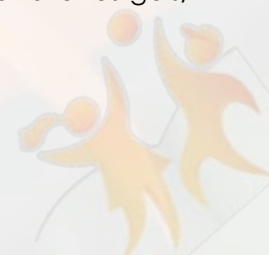
Jogadores com dificuldades severas podem ser incluídos para derrubar pinos depois que alguma equipe pontuar, para tentar duplicar sua pontuação (como uma conversão). Jogadores podem ser escolhidos em cada equipe e podem receber tarefas apropriadas a sua habilidade.

### EQUIPAMENTO:

- Marcadores (cones) para fazer os gols/ metas e delimitar as alças.
- Bolas.

### SEGURANÇA:

- Garanta que o canal lateral seja grande o suficiente.
- Inicialmente, não permita contatos.



## Jogo: O jogo do ala

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Usar o canal para abrir seu posicionamento.
- Correr no canal, procurando o passe quando for apropriado.
- Correr ao lado dos jogadores dentro do canal quando estiverem defendendo.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Decidir qual a melhor formação da equipe para aproveitar ao máximo as alas.
- Discutir os tipos de passes que podem ser feitos a partir do canal.
- Descrever por que determinados jogadores são eficientes dentro do canal.
- Criar ou selecionar uma atividade para auxiliar neste jogo.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Aumente o canal lateral. Jogadores com dificuldades de mobilidade ou coordenação usam a zona do meio, jogadores móveis ficam na ala. Jogadores podem pontuar de qualquer área.

**T** – Dê aos jogadores o tempo que precisarem na ala. Cada equipe faz uso de um canal e carrega as bolas como se fosse revezamento. Cruze para um colega pontuar.

**E** – Aumente o gol/meta. Use uma bola com guizo e brilhante ou colorida para ajudar os jogadores com dificuldades visuais ou sensoriais.

**P** – Mantenha jogadores específicos no canal.

#### Dicas para dificultar...

**S** – Divida a ala para que os jogadores possam usar apenas parte dela e tenham de passar depois. Use apenas um canal.

**T** – Restrinja o tempo ou a distância dentro do canal. Jogadores só podem tentar o gol/meta depois de certo número de passes. Todo jogador tem que tocar na bola antes que se possa tentar o gol/meta.

**E** – Diminua o gol/meta.

**P** – Deixe um defensor ficar dentro da ala.

### 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 seu batimento cardíaco durante o jogo.
- Identificar em qual posicionamento dentro do jogo o coração trabalha mais e explicar suas descobertas.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.

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

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Usar o canal lateral para atacar seus oponentes.
- Tentar passar a bola fora do canal para um de seus colegas.
- Deixar um jogador na frente e outro atrás da pessoa que está no canal.
- Tentar fugir com a bola para um dos canais quando estiver defendendo.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

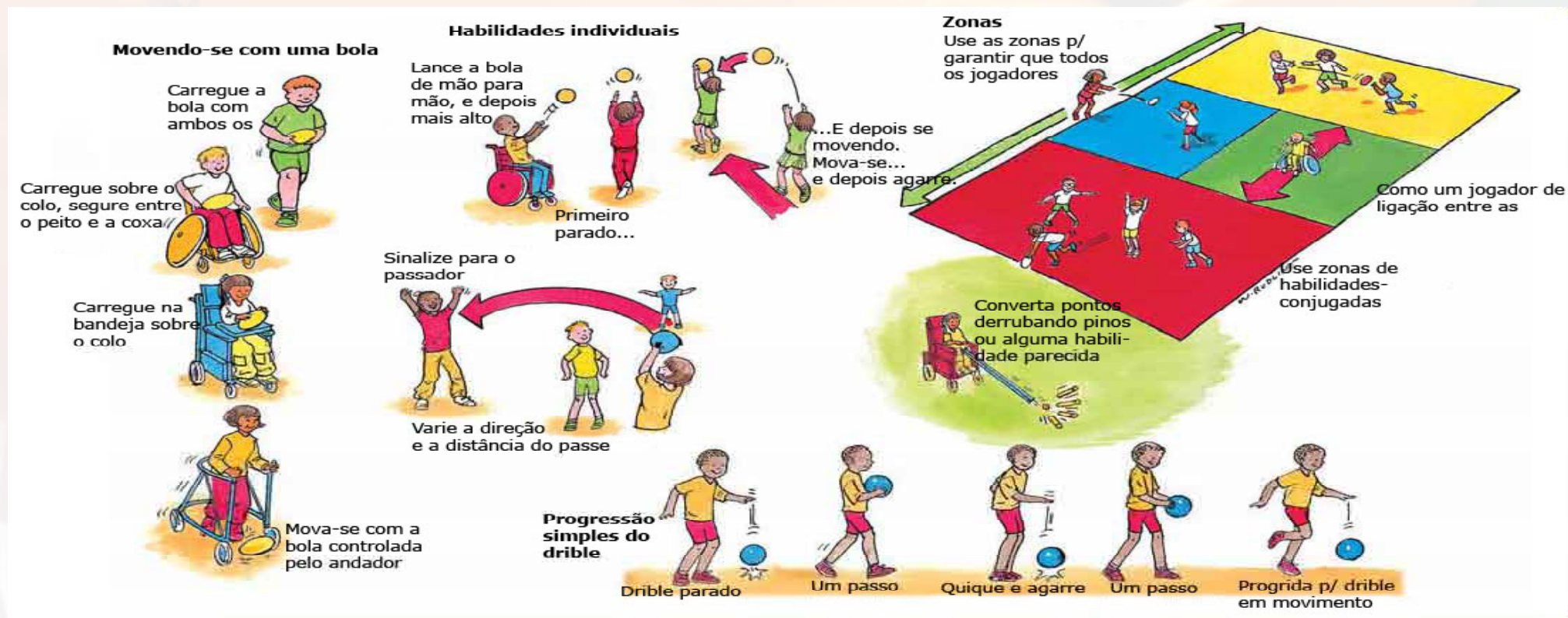
- Resolução de problemas.
- Cooperação e comunicação.
- Autodeterminação.





# JOGOS DE INVASÃO

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



### SEGURANÇA:

- Combinem sinais apropriados de início e de final quando jogadores com dificuldades auditivas estiverem jogando.
- Criem áreas seguras onde os choques sejam proibidos para jogadores com dificuldades.
- Zonas separadas podem ser usadas quando jogadores móveis jogarem junto com aqueles com dificuldades de movimento.
- Conscientize os jogadores sobre as habilidades de movimento de cada um.

### EQUIPAMENTOS:

- Use uma bola mais leve, especial para crianças, inicialmente.
- Use bolas maiores e mais vagarosas para dar mais tempo de reação.



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

### 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

#### Estimule as crianças a:

- Desempenhar suas habilidades numa velocidade apropriada até que se tornem competentes.
- Passar ou tentar o gol de uma posição parada ou sentada, inicialmente.
- Investigar formas de controlar a bola (ex: usando as mãos, muletas, cadeira de rodas, etc.).
- Usar as zonas de segurança, inicialmente, para dar mais tempo para praticarem suas habilidades.

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

**S** - Jogue em um espaço sem linhas e continue até usar marcas mais simples para a quadra. Use gols maiores ou alvos que propiciem uma série de desafios (ex: diferentes alturas, larguras, orientações).

**T** - Controle ou capture a bola, inicialmente. Passe para um alvo ou grupo de colegas. Jogue com dois goleiros ou mais. Passe, mova-se para uma nova posição e então receba a devolução. Golbol é um jogo de invasão onde todos os jogadores vestem vendas nos olhos e jogam com uma bola com guizo.

**E** - Use um disco marcador como uma baliza para ajudar no controle. Use uma bola de cores contrastantes ou com guizo para ajudar jogadores com dificuldades visuais.

**P** - Trabalhe com um ou dois colegas em um espaço pequeno. Jogue sem defensores ou com menos defensores. Trabalhe com um colega que possa pegar a bola e devolvê-la.

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

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

#### Estimule as crianças a:

- Mover-se rapidamente e mudar de direção sem a bola para praticar os movimentos.
- Mirar e tentar o gol de diferentes distâncias.
- Observar seu próprio movimento para que saibam como podem se mover nos jogos.
- Escolher o tipo correto de passe para a pessoa que receberá a bola.

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

#### Estimule as crianças a:

- Descrever por que algumas crianças podem correr rapidamente com a bola.
- Descrever por que algumas crianças podem se virar rapidamente.
- Inventar uma prática para ajudar neste jogo.

### 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 - CONHECIMENTOS E COMPREENSÃO SOBRE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Aquecer e alongar, principalmente os membros que usarão mais.
- Cadenciar seu esforço durante um jogo, tentando fases ativas e passivas até que a tolerância ao exercício aumente.
- Tomar água o suficiente durante a sessão, já que alguns jovens tendem a suar em excesso e ficar sem saliva.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.

### 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

#### Estimule as crianças a falar sobre:

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

