

CARTÕES DE RECURSO PEDAGÓGICO

MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

1. **Movimentação - *Sem bola***
2. **Adaptação à bola - *Manipulação da bola***
3. **Movimentação - *Com bola***
4. **Habilidades de lançamento - *Rolamento***
5. **Habilidades de lançamento - *Arremesso***
6. **Habilidades de lançamento - *Chute***
7. **Habilidades de lançamento - *Batida***
8. **Habilidades de lançamento - *Pontaria***
9. **Habilidades de recepção - *Recepção***
10. **Habilidades de recepção - *Controle***
11. **Lançamento e recepção - *Em movimento***
Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde



Youth Sport Trust



Ministério
do Esporte



Estes cartões de recurso pedagógico **Movimentações e Habilidades** foram planejados para desenvolver habilidades para:

Rolamento, Arremesso, Batida e Chute

Todas as atividades podem ser executadas usando habilidades diferentes.

Utilize uma **Roda Pedagógica** para:

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

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

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

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

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

MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

1. Movimentação

Sem bola



SEGURANÇA:

- Delimite um espaço para deslocamento, observando os colegas e os obstáculos.
- Os alunos devem ficar no campo de visão do professor.

EQUIPAMENTOS:

- Cones, garrafas, arcos, bancos, pneus, etc.

Atividade: Sem bola

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Correr em diferentes direções, de diferentes maneiras.
- Correr nas pontas dos pés, calcanhares, etc.
- Coordenar braços e pernas durante a corrida (balançar os braços na direção da corrida).
- Inclinar o corpo levemente para frente.
- Parar em equilíbrio, colocando o peso no pé da frente e trazendo o outro pé para o lado deste.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Desafiar-se para correr.
- Explicar como correr mais rápido.
- Descrever por que alguém está correndo bem.
- Descrever como alguém para com eficiência.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

- S** – Diminua a distância.
- T** – Movimente-se em linhas retas e em baixa velocidade.
- E** – Siga um colega.
- P** – Realize de forma individual.

Dicas para dificultar...

- S** – Aumente a distância.
- T** – Movimente-se com troca de direção (zigue-zague) e com diferentes deslocamentos (de costas, lateralmente, etc.).
- E** – Distribua obstáculos pelo espaço (cones, garrafas, arcos, banco, etc.), fazendo um *slalom* com marcadores de segurança.
- P** – Realize em duplas, trios, etc.

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

5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Estimule as crianças a:

- Descrever o que ocorreu com a sua respiração.
- Descrever o que ocorreu com o batimento de seu coração.

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

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Escolher os tipos de corrida para cada situação.
- Explicar a importância da troca de direção (zigue-zague, esquivar-se) para o desenvolvimento de jogos.
- Explicar por que o controle no momento de parar é importante.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

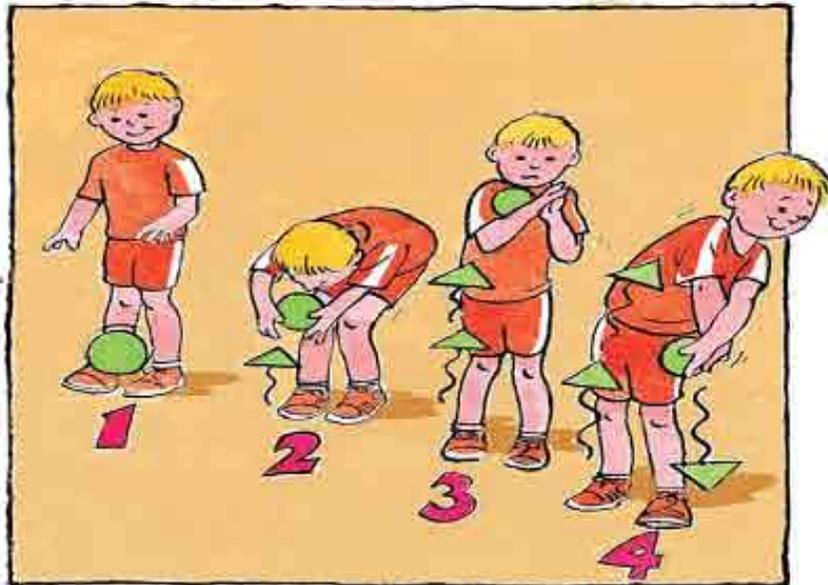
Estimule as crianças a falar sobre:

- Exigências motoras da atividade.
- Como se sentiram na atividade.

MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

2. Adaptação à bola

Manipulação da bola



ou



ou



SEGURANÇA:

- Mantenha distância dos colegas.

EQUIPAMENTOS:

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



Atividade: Manipulação da bola

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Observar a bola sempre que possível.
- Usar diferentes partes do corpo para controlar a bola.
- Usar ambas as mãos e ambos os pés para o controle da bola.
- Criar formas alternativas de manipulação e controle da bola.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Observar e reproduzir os movimentos dos colegas.
- Executar a manipulação, o controle e a troca (passe) da bola em duplas.
- Criar uma atividade de revezamento, na qual a bola deve ser carregada de modo diferente a cada vez.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

T – Segure a bola com ambas as mãos.

E – Use uma bola maior e mais macia.

P – Realize de forma individual.

Dicas para dificultar...

T – Segure a bola com apenas uma mão e execute a atividade mais rapidamente.

E – Use uma bola menor, mais pesada ou com forma e textura diferente.

P – Realize em duplas ou em trios, trocando passes de diferentes maneiras.

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

5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Estimule as crianças a:

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

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

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Explicar como segurar a bola ao se deslocar.
- Explicar por que geralmente é mais fácil segurar a bola com duas mãos.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

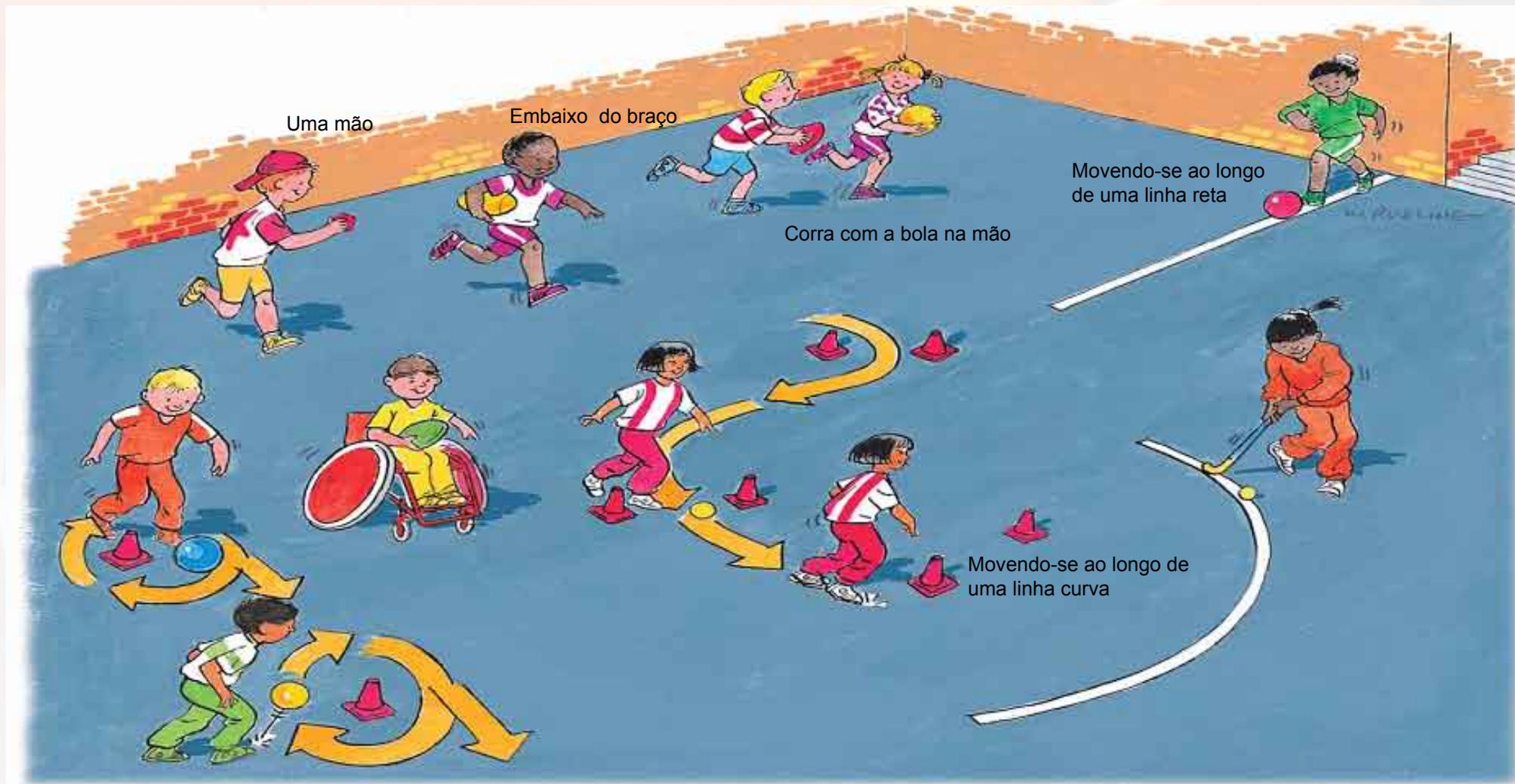
Estimule as crianças a falar sobre:

- Controle e prazer em experimentar as atividades.
- Como elas resolveram as dificuldades propostas.

MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

3. Movimentação

Com bola



SEGURANÇA:

- Mantenha distância dos colegas.
- Determine um espaço para realização das atividades.
- Tome cuidado ao buscar bolas fora do espaço determinado.

EQUIPAMENTOS:

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



Atividade: Com bola

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Olhar para frente sempre que possível.
- Levar a bola com as diferentes partes do corpo. Inicialmente, segurando com as duas mãos, com uma mão, sob o braço, quicando, conduzindo com o pé, etc.
- Movimentar a bola em diferentes direções (linha reta, zigue-zague, círculo, diagonal, etc.).
- Criar formas alternativas de movimentação da bola.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Observar e reproduzir os movimentos dos colegas.
- Explicar como se movimentar com a bola mais rapidamente.
- Descrever como alguém se movimenta bem conduzindo a bola.
- Criar um percurso que possibilite elas se desafiarem na movimentação com a bola.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

- S** – Use um espaço pequeno.
- T** – Movimente-se lentamente, em linha reta. Movimente a bola e a siga.
- E** – Use uma bola macia e fácil de manusear.
- P** – Realize de forma individual.

Dicas para dificultar...

- S** – Use um espaço maior.
- T** – Faça percursos de *slalom* com marcadores de segurança. Movimente-se rapidamente, com obstáculos e em diferentes direções.
- E** – Use um bastão ou outro equipamento adequado.
- P** – Realize em duplas ou em trios, trocando passes de diferentes maneiras.

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

5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Estimule as crianças a:

- Explicar a importância de saber movimentar diferentes formas de objetos no dia-a-dia.

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

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Explicar por que precisam olhar para frente.
- Explicar quando precisam manter a bola sob controle.
- Explicar em quais situações de um jogo pode-se mover-se com a bola.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

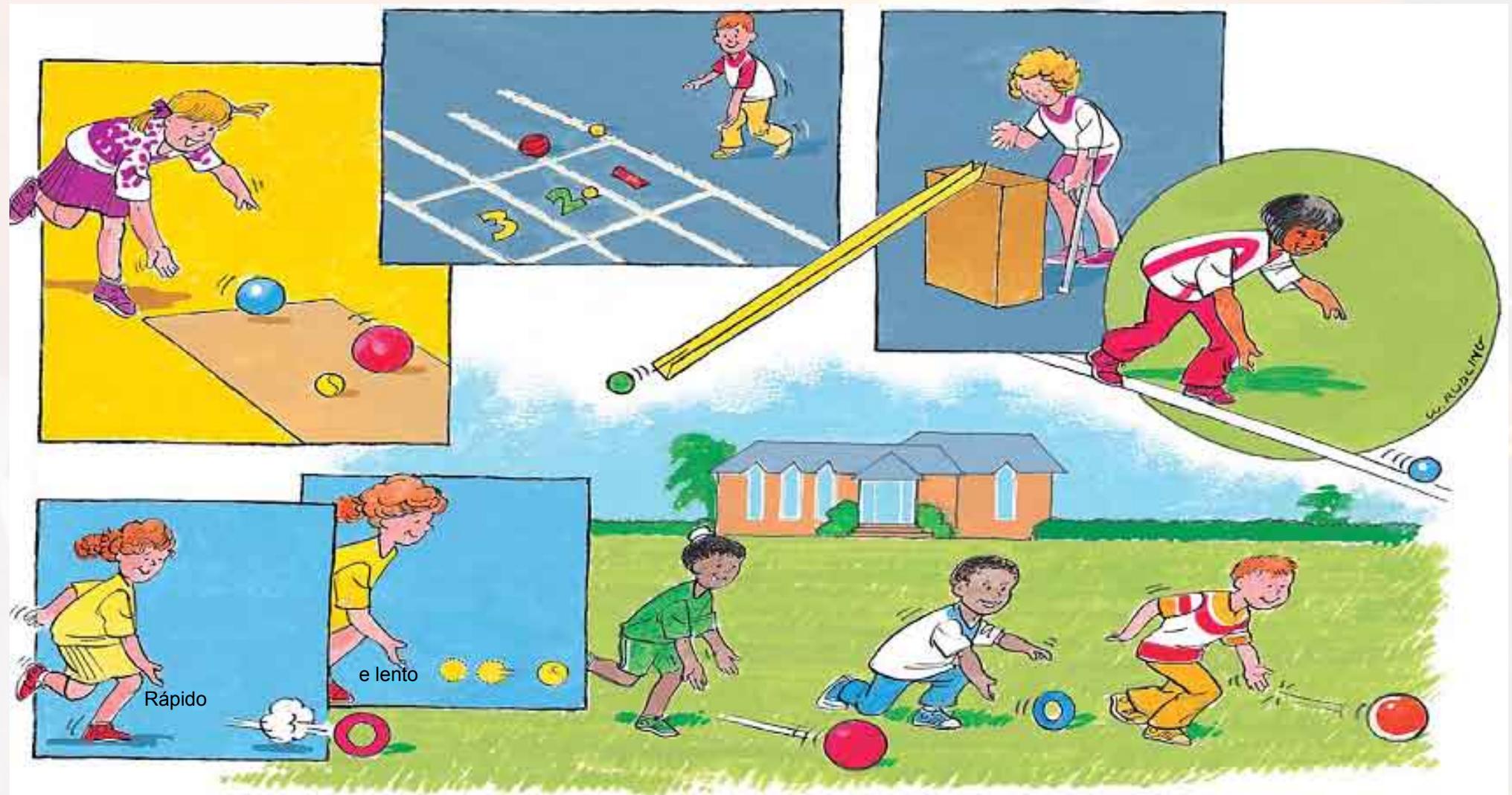
Estimule as crianças a falar sobre:

- Iniciativa e criatividade de seus movimentos.
- Vontade e determinação na realização das atividades.

MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

4. Habilidades de lançamento

Rolamento



SEGURANÇA:

- Mantenha distância dos colegas.
- Role a bola para um espaço distante dos colegas.
- Tome cuidado ao buscar bolas fora do espaço determinado.

EQUIPAMENTOS:

- Rampa de rolamento.
- Alvos e linhas da quadra.
- Bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.

Atividade: Rolamento

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Abaixar-se o máximo possível para rolar a bola.
- Manter o pé oposto à frente do braço que executa o rolamento da bola.
- Segurar a bola nos dedos ou na palma da mão.
- Acompanhar a bola até o alvo.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Observar e reproduzir os movimentos dos colegas.
- Escolher equipamentos para os colegas e os desafiar a executar o rolamento de diferentes maneiras.
- Explicar por que alguns rolamentos são difíceis.
- Começar a usar linguagem adequada (exemplo: ritmo da bola, precisão e equilíbrio).

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

- S** – Use um espaço pequeno.
- T** – Role a bola livremente.
- E** – Segure a bola confortavelmente. Use uma rampa de lançamento ou superfície inclinada.
- P** – Realize de forma individual.

Dicas para dificultar...

- S** – Aumente a distância gradualmente.
- T** – Role em uma linha reta, em direção a alvos e entre obstáculos.
- E** – Use diferentes tipos de bola e equipamentos.
- P** – Realize em duplas ou em trios, rolando a bola de diferentes maneiras.

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

5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Estimule as crianças a:

- Descrever quando um aquecimento deve ocorrer e qual deve ser a sensação de atividades de aquecimento.

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

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Manter um registro de suas pontuações de rolamentos bem sucedidos.
- Escolher o equipamento com o qual tiveram mais sucesso.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

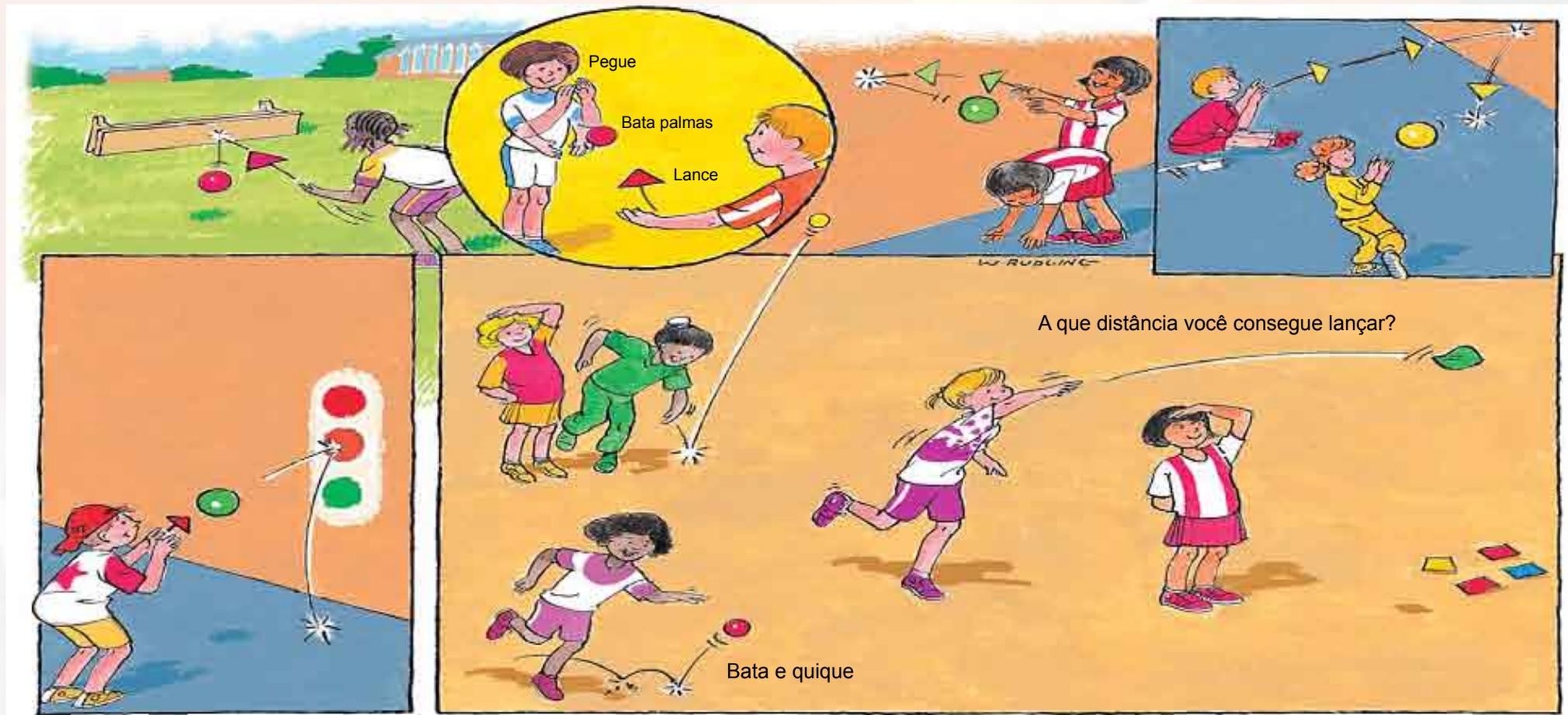
Estimule as crianças a falar sobre:

- Sua imaginação ao desenvolver as atividades.
- Os conhecimentos e as vivências anteriores que foram importantes.
- Como elas construíram as atividades.

MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

5. Habilidades de lançamento

Arremesso



SEGURANÇA:

- Arremesse em espaços em que não haja colegas.
- Tome cuidado ao buscar bolas fora do espaço determinado.

EQUIPAMENTOS:

- Alvos nas paredes e chão.
- Cestas de basquete.
- Arcos.
- Bolas e materiais de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.



Atividade: Arremesso

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Arremessar de diferentes maneiras (com as duas mãos, com uma mão, acima do ombro, acima da cabeça, ao lado do corpo, etc.).
- Ao arremessar com o braço elevado por cima do ombro, apoiar o outro braço para manter o equilíbrio e a pontaria.
- Manter o pé oposto à frente ao arremessar.
- Observar o alvo e acompanhar a bola até o alvo quando liberada.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Observar e reproduzir os arremessos dos colegas.
- Escolher bolas e alvos para os colegas e os desafiar a executar o arremesso de diferentes maneiras.
- Praticar em duplas, auxiliando e corrigindo a forma do arremesso do colega.
- Jogar com diferentes tipos de arremesso.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

- S** – Use um espaço pequeno.
- T** – Arremesse livremente nos alvos. Afastar-se da superfície de rebote permite um maior tempo de reação.
- E** – Use bolas mais fáceis de manipular.
- P** – Realize de forma individual.

Dicas para dificultar...

- S** – Aumente a distância gradualmente.
- T** – Arremesse de diferentes maneiras e utilize alvos móveis. Arremesse com força e precisão para um alvo.
- E** – Use bolas maiores e mais pesadas.
- P** – Realize em duplas ou em trios, arremessando a bola de diferentes maneiras.

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

5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Estimule as crianças a:

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

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

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Escolher o arremesso em função da distância.
- Escolher o tipo de arremesso mais preciso.
- Inventar um sistema de pontuação para um jogo de arremesso.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

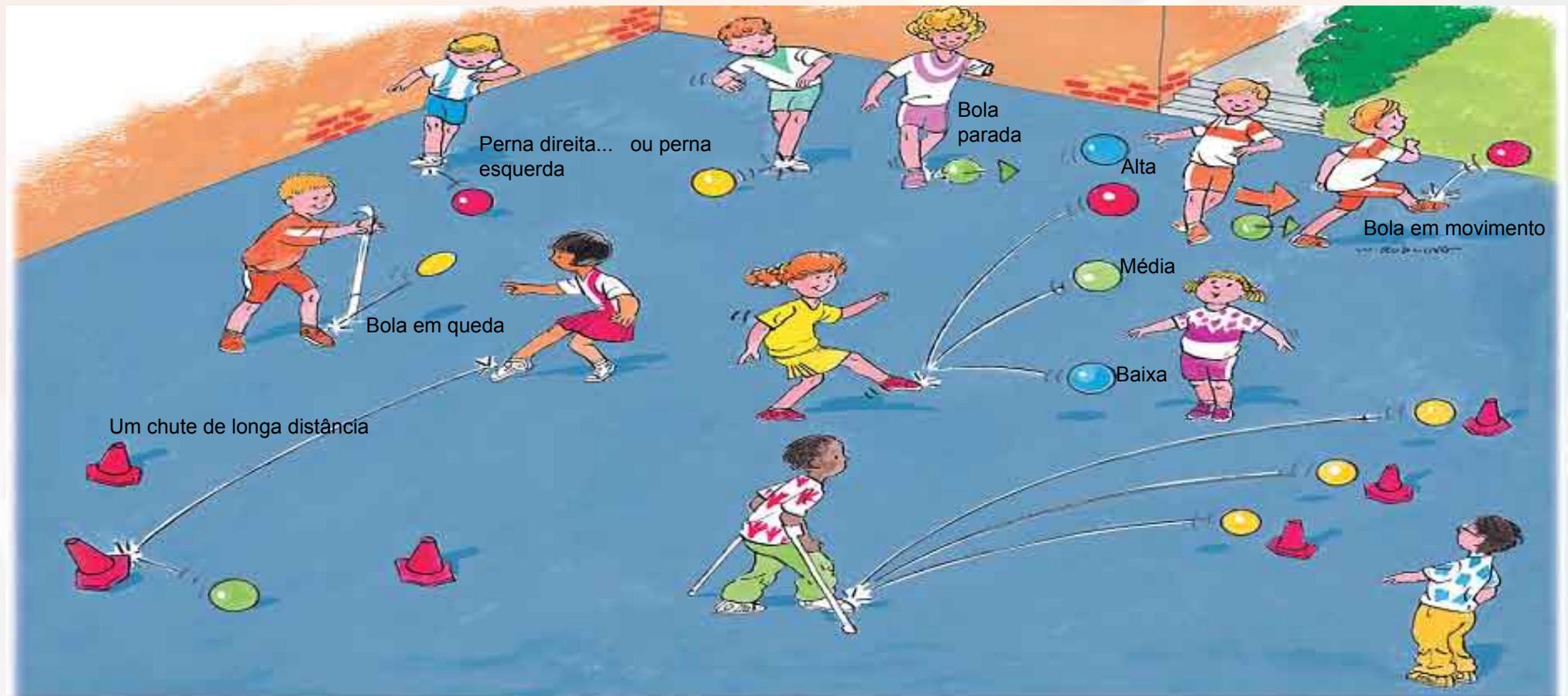
Estimule as crianças a falar sobre:

- Como elas se organizaram na atividade.
- Como elas desenvolveram a confiança a cada arremesso.

MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

6. Habilidades de lançamento

Chute

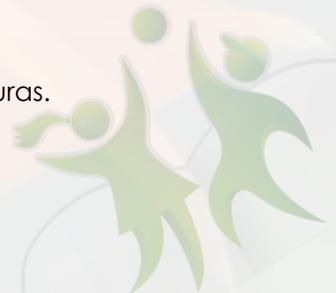


SEGURANÇA:

- Chute em espaços em que não haja colegas e preferencialmente em alvos determinados.
- Tome cuidado ao buscar bolas fora do espaço determinado.

EQUIPAMENTOS:

- Alvos nas paredes e chão.
- Cones e travessas.
- Arcos.
- Bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.



Atividade: Chute

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Chutar a bola com precisão, em diferentes distâncias, utilizando as diferentes partes do pé.
- Manter o pé de apoio ao lado da bola.
- Posicionar o pé que não estão chutando no chão, ao lado da bola.
- Olhar para o alvo, evitando olhar para a bola.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Observar e reproduzir os chutes dos colegas.
- Descrever as diferentes formas de chute de acordo com a parte do pé em contato com a bola e a distância do alvo.
- Praticar em duplas, auxiliando e corrigindo a forma do chute do colega.
- Descrever por que acham mais difícil chutar com um pé do que o outro.
- Inventar uma atividade que os ajude a melhorar.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

- S** – Use distâncias curtas.
- T** – Chute livremente.
- E** – Use bolas macias.
- P** – Realize de forma individual a partir do passe de um colega.

Dicas para dificultar...

- S** – Aumente a distância gradualmente.
- T** – Realize o chute de diferentes maneiras, em diferentes distâncias e alvos.
- E** – Use bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas. Jogue a bola para cima e depois chute. Use diferentes partes do pé para chutar a bola.
- P** – Chute com precisão para outra pessoa.

5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Estimule as crianças a:

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

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

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

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Usar a parte interna do pé para chutes rasteiros e o peito do pé para chutes altos.
- Escolher o chute mais preciso.
- Inventar um sistema de pontuação para um jogo de chute.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

Estimule as crianças a falar sobre:

- Como elas se organizaram e qual o prazer em chutar.
- Como elas desenvolveram a confiança a cada chute.

MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

7. Habilidades de lançamento

Batida

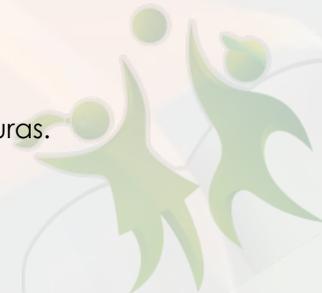


SEGURANÇA:

- Bata na bola em espaços que não haja colegas e preferencialmente em alvos determinados.
- Tome cuidado ao buscar bolas fora do espaço determinado.
- Mantenha o controle dos equipamentos após a batida.

EQUIPAMENTOS:

- Mini raquetes de tênis.
- Tacos, bastões e adaptações.
- Bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.



Atividade: *Batida*

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Ficar lado a lado e afastados.
- Segurar o equipamento com firmeza.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Descrever o quê acham difícil.
- Descrever quê tipos de bolas e equipamentos são mais fáceis para executar a batida.
- Praticar em duplas, auxiliando e corrigindo a forma de batida do colega.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

- S** – Use distâncias curtas.
- T** – Bata na bola parada.
- E** – Use um equipamento leve, com grande área de batida. Use bolas grandes.
- P** – Realize de forma individual.

Dicas para dificultar...

- S** – Use espaços onde as crianças possam bater em diferentes direções.
- T** – Bata na bola em movimento e em direção a alvos. Bata na bola lançada por colegas.
- E** – Use diferentes equipamentos de batida e bola de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.
- P** – Jogue em duplas.

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

5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Estimule as crianças a:

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

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

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Escolher um equipamento de batida adequado para a tarefa.
- Explicar a forma de batida mais precisa.
- Inventar um sistema de pontuação para registrar seus sucessos e para um jogo de batida.
- Explicar a necessidade de precisão.
- Explicar a diferença entre jogar com alguém e jogar contra alguém.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

Estimule as crianças a falar sobre:

- Interação com o outro no jogo.
- Organização para jogar.
- Desenvolvimento da confiança.
- Construção de regras nos jogos.

MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

8. Habilidades de lançamento

Pontaria



SEGURANÇA:

- Bata na bola em espaços que não haja colegas e preferencialmente em alvos determinados.
- Tome cuidado ao buscar bolas fora do espaço determinado.

EQUIPAMENTOS:

- Alvos nas paredes e chão.
- Diferentes tipos de materiais para alvo (caixas, latas, cones).
- Bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.

Atividade: Pontaria

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Olhar para o alvo.
- Acompanhar a bola até o alvo após ser liberada.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Descrever seus sucessos e o que precisam melhorar.
- Jogar com um parceiro defendendo o alvo.
- Fazer alvos fáceis e difíceis uns para os outros.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

- S** – Use distâncias curtas.
- T** – Aumente o alvo e diminua a distância.
- E** – Use bola pequena. Use vários alvos.
- P** – Realize de forma individual.

Dicas para dificultar...

- S** – Aumente gradativamente a distância do alvo.
- T** – Diminua o alvo ou o coloque mais longe.
- E** – Use várias bolas para pontariar no mesmo alvo. Use poucos alvos.
- P** – Alguém pode defender o alvo.

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

5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Estimule as crianças a:

- Descrever quando um resfriamento deve ocorrer e qual a sensação que deve proporcionar.

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

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Explicar como defender um alvo.
- Explicar como acertar o alvo quando este é defendido.
- Descrever diferentes modos de lançar a bola para acertar os diferentes tipos de alvo.
- Inventar um sistema de pontuação para registrar seus sucessos e para um jogo de pontaria.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

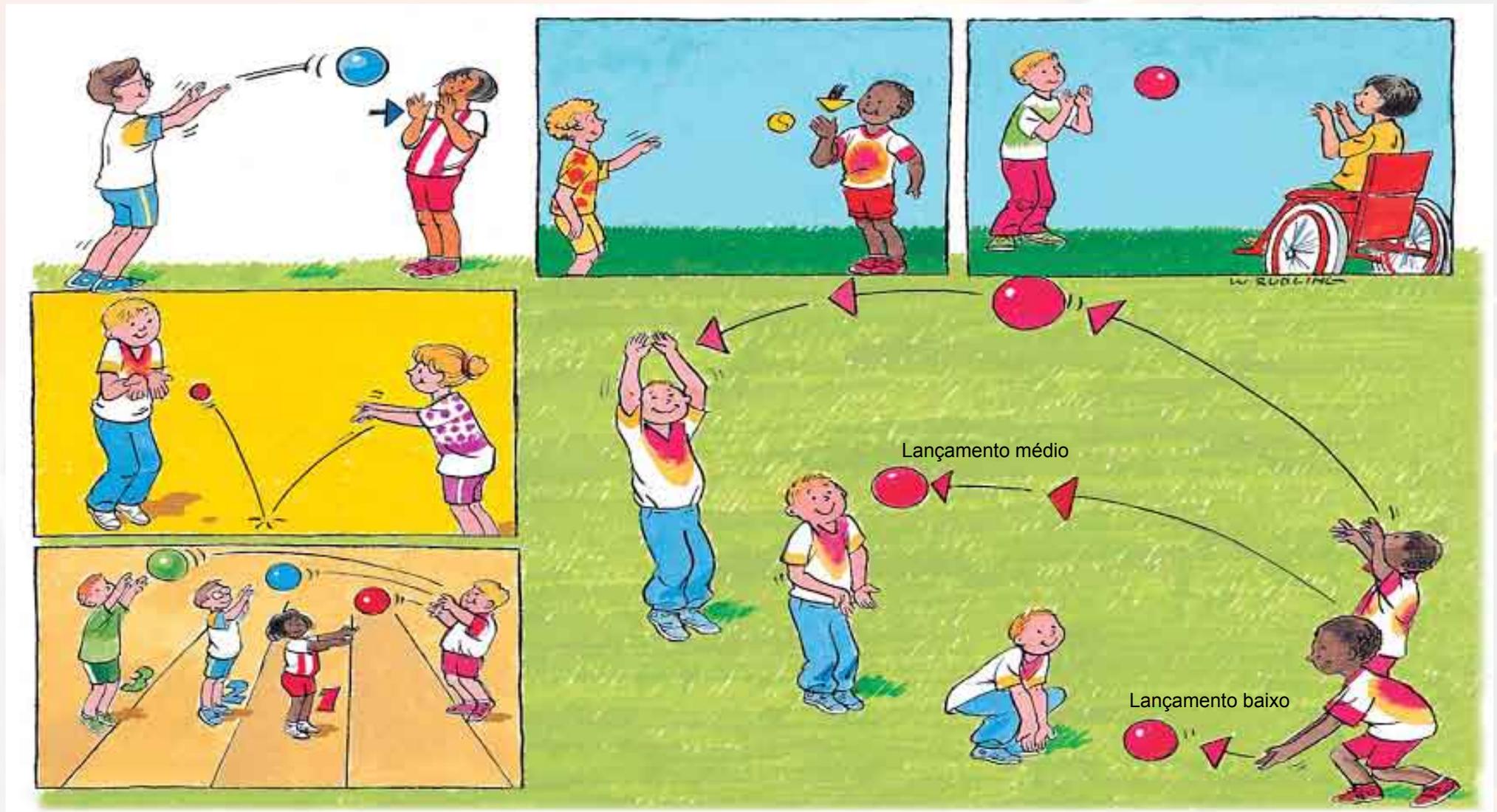
Estimule as crianças a falar sobre:

- Importância das vivências e conhecimentos das ações anteriores.

MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

9. Habilidades de recepção

Recepção



SEGURANÇA:

- Não se desloque de costas para pegar a bola.

EQUIPAMENTOS:

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

Atividade: Recepção

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Utilizar ambas as mãos para segurar a bola, considerando a trajetória da bola.
- Amortecer a bola com as mãos em forma de concha, flexionando os cotovelos no momento de contato com a bola.
- Observar a trajetória da bola, movimentando-se para segurá-la (escolhendo a melhor posição para recebê-la).

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Identificar a forma correta de captura da bola em função de sua trajetória.
- Aumentar a distância para a captura, conforme a melhora do desempenho.
- Praticar em duplas, auxiliando e corrigindo a forma de batida do colega.
- Explicar a melhor forma para agarrar bolas: próximas do chão, em pleno ar, altas.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

- S** – Diminua a distância entre o arremessador e o receptor.
- T** – Jogue a bola na parede ou no chão e capture-a.
- E** – Use bolas grandes.
- P** – Realize de forma individual.

Dicas para dificultar...

- S** – Aumente a distância entre o arremessador e o receptor.
- T** – Realize a captura em movimento, saltando, deslocando-se para a direita, para a esquerda, para frente, para trás, saltando.
- E** – Use bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.
- P** – Faça um jogo de captura com colegas.

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

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Escolher a captura correta, dependendo da trajetória da bola.
- Inventar um sistema de pontuação para um jogo de captura.

5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Estimule as crianças a:

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

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

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

Estimule as crianças a falar sobre

- Como elas se relacionaram com o outro no jogo.
- Como a equipe se organizou para o jogo.
- Discussão e construção de regras.
- Como elas aceitaram as suas limitações e as limitações do colega.

MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

10. Habilidades de recepção

Controle



SEGURANÇA:

- Não se desloque de costas para pegar a bola.

EQUIPAMENTOS:

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



Atividade: Controle

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Alinhar seus corpos com a bola.
- Alinhar o taco, bastão ou raquete com a bola.
- Observar a bola o tempo todo enquanto controlam-na com a mão, pé ou utensílio.
- Amortecer a bola quando ela chegar.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Identificar a forma correta de controle da bola em função do equipamento ou parte do corpo utilizado.
- Inventar uma maneira diferente de controlar a bola, explicando por que ela é eficiente e em que jogo pode ser utilizada.
- Praticar em duplas, auxiliando e corrigindo a forma de controle do colega.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

S – Use distâncias curtas.

T – Receba uma bola lenta. Role a bola por uma superfície levemente inclinada e controle-a.

E – Use uma bola maior e mais leve.

P – Controle a bola jogada por um colega.

Dicas para dificultar...

S – Aumente gradativamente a distância.

T – Aumente a velocidade da bola.

E – Use diferentes equipamentos e bolas para controlar.

P – Controle a bola jogada por diferentes colegas.

5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Estimule as crianças a:

- Descrever quando um aquecimento deve ocorrer e qual a sensação que deve proporcionar.

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

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

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Explicar como controlar melhor a bola.
- Explicar como dificultar o controle do colega sobre a bola.
- Após receber a bola, posicionar esta, deixando-a pronta para o próximo movimento.
- Explicar como trabalhar melhor com um parceiro.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

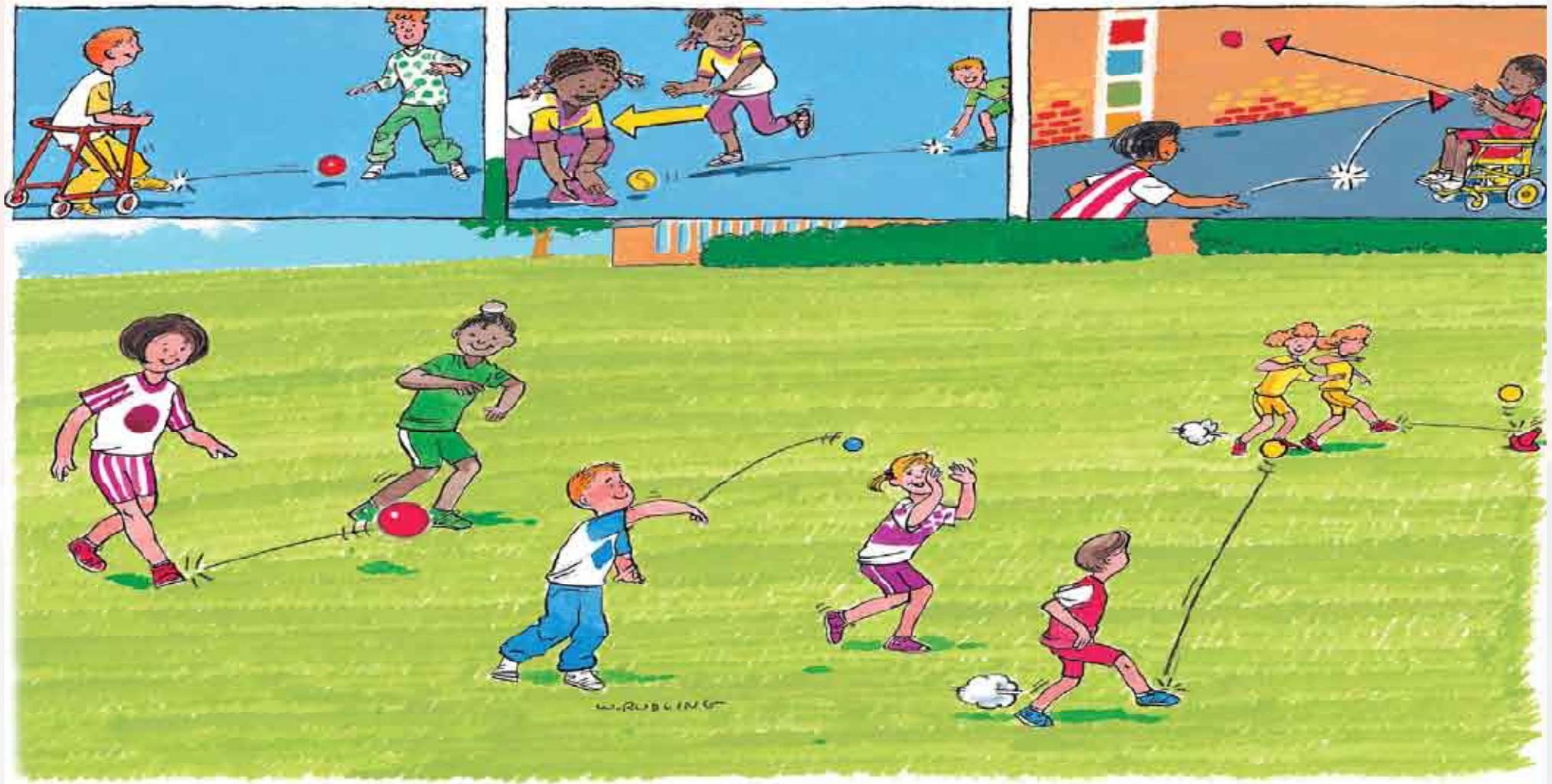
Estimule as crianças a falar sobre:

- Sobre as causas de suas ações com a bola.
- Interação com o outro no jogo.
- Confiança do grup'lo no jogo.

MOVIMENTAÇÕES E HABILIDADES

11. Lançamento e recepção

Em movimento



SEGURANÇA:

- Tome cuidado no lançamento e deslocamento para recepção da bola.

EQUIPAMENTOS:

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



Atividade: *Em movimento*

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Comunicar-se entre si para decidir o momento certo de lançar a bola.
- Jogar a bola em diferentes trajetórias para o colega controlá-la em movimento.
- Controlar a bola e a movimentar para um espaço.
- Receber a bola e continuar se movimentando.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

S – Use distâncias curtas.

T – Lance a bola e desloque-se caminhando. Espere até que a bola pare e depois a recupere. Rolem e recebam, depois joguem a bola um para o outro.

E – Use bolas macias e leves.

P – Controle a bola jogada por um colega.

Dicas para dificultar...

S – Aumente gradativamente a distância.

T – Aumente a velocidade do lançamento da bola e desloque-se correndo.

E – Use bolas e equipamentos de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.

P – Alterne colegas no lançamento e na recepção e inserindo colegas para interceptar o lançamento.

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

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Escolher a hora certa de passar.
- Explicar como dificultar o lançamento e a recepção do colega sobre a bola.
- Pensar sobre como interceptar um passe.
- Inventar um jogo de lançamento e recepção, com e sem adversários.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Conversar sobre como preferem receber a bola.
- Discutir como realizar um bom passe para o colega em movimento.
- Experimentar variadas distâncias possíveis para lançamento e recepção.

5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Estimule as crianças a:

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

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

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

Estimule as crianças a falar sobre:

- Tomada de decisão na execução da atividade.
- Cooperação entre todos no jogo.
- Construção de jogos.
- Organização da equipe no jogo.