

CARTÕES DE RECURSO PEDAGÓGICO

JOGOS DE REDE E DE PAREDE

- 1 - **Você está pronto?**
- 2 - **Voos e chegadas**
- 3 - **Pronto para o rebote**
- 4 - **Controle**
- 5 - **Saque**
- 6 - **Rebatida em movimento**
- 7 - **Dentro ou fora**
- 8 - **Jogadas confiáveis**
- 9 - **Longe, perto e lado a lado**
- 10 - **Faça Dez**
- 11 - **Equipe 2 x 2**
- 12 - **Incluindo jovens com necessidades especiais e com deficiências**



Youth Sport Trust



Ministério
do Esporte



Estes cartões de recurso pedagógico **Jogos de Rede e de Parede** foram planejados para desenvolver habilidades para:

Recepção, Percepção Espaço-Temporal, Empunhaduras, Saques, Rebatidas, 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 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 REDE E DE PAREDE

1. Você está pronto?



Como jogar

- Em pares, com um jogador em um gol delimitado por dois marcadores de campo (cones).
- O jogador no gol fica na posição de espera.
- O outro jogador arremessa a bola ou peteca no ar entre os dois marcadores de campo.
- O jogador no gol se move para pegá-la, retorna a bola ou peteca e volta ao centro do gol na posição de espera.
- Ver quantas pegadas um jogador consegue fazer.
- Progrida colocando o jogador no gol para tocar ou pegar a bola ou peteca, utilizando uma raquete.

Pense na INCLUSÃO

Jogadores com dificuldades de movimentação ou coordenação podem começar utilizando duas áreas colocadas juntas uma da outra. Eles podem transferir as bolas de uma para a outra.

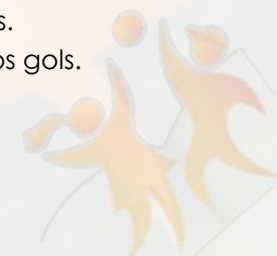
Outros jogadores podem alcançar a área mais facilmente se ela for erguida (no topo de equipamentos macios para jogos ou monde de tapetes).

EQUIPAMENTO:

- Bolas, sacos de feijão, petecas.
- Marcadores de campo para os gols.
- Raquetes.

SEGURANÇA:

- Certifique-se de que as crianças estão espalhadas e jogando a uma distância segura umas das outras.
- Certifique-se de que os alunos usem movimentos controlados.



Jogo: Você está pronto?

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Ficar na posição de espera com os pés separados e curvando-se para frente para pegar as bolas aos seus pés.
- Chegar a uma posição equilibrada antes da bola ou peteca.
- Retornar à posição de espera após retornar a bola, saco de feijão ou peteca.
- Concentrar-se no lançamento da bola.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

S – Deixe o gol mais estreito.

T – Deixe a bola quicar primeiro. Role a bola pelo chão.

E – Use uma bola mais leve e lenta. Use as mãos e não raquetes.

P – Tenha dois ou mais “defensores e lançador”. Maior sucesso para os goleiros e mais alvos para o lançador.

Dicas para dificultar...

S – Deixe o gol mais largo.

T – Jogue a bola a várias alturas e lado a lado. Defenda-a em uma posição específica em relação ao corpo (alto, baixo, no meio). Pegue com a mão dominante e a outra mão nas costas. Jogue mão contra raquete. Jogue raquete contra raquete. Pegue com a mão não dominante ou a mão cruzando atrás o corpo.

E – Use raquetes para parar e controlar a bola ou peteca.

P – Duas pessoas arremessam no gol.

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

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Lançar a bola em diferentes alturas e velocidades.
- Lançar a bola para diferentes locais do gol.
- Escolher um contato apropriado (uma mão, duas mãos, palma da mão, dorso da mão), dependendo da altura e da trajetória do lançamento.
- Antecipar onde a bola está indo, olhando a direção mostrada pelo corpo do lançador.
- Olhar para uma direção e lançarem para outra.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Mudar o tamanho do gol para desafiar-se.
- Escolher utilizar uma raquete quando estiverem preparados.
- Ajudar uns aos outros, pedindo que a bola seja colocada em certa direção ou altura para praticar algo que considerem difícil.

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 forma de aquecimento, três versões desse jogo, cada uma mais enérgica do que a versão anterior (cada versão deve ser jogada por pelo menos um minuto).
- Monitorar a frequência cardíaca durante o aquecimento e explicarem por que ela aumenta gradualmente.
- Explicar como elas devem se sentir após o 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.

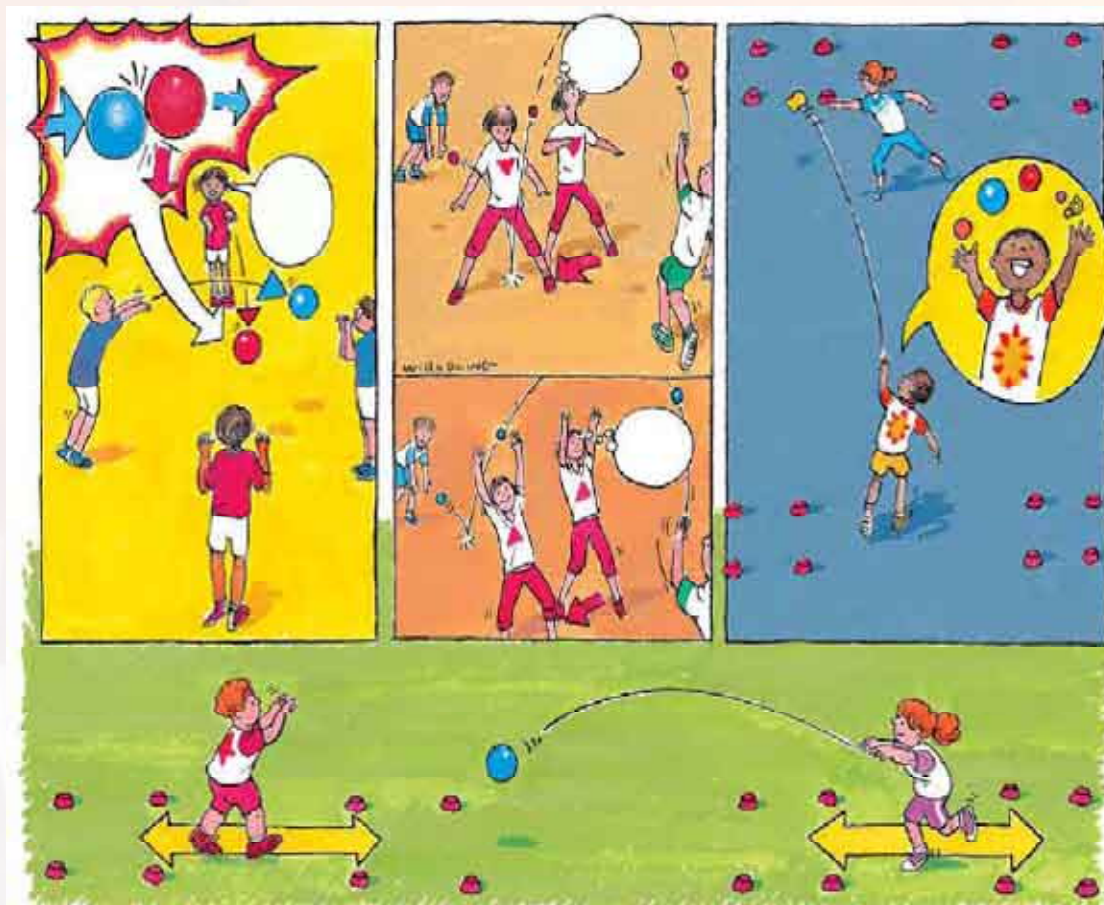
7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e concentração.
- Participação, interação e cooperação.
- Autonomia e autocontrole.

JOGOS DE REDE E DE PAREDE

2. Voos e chegadas



Como jogar Fogo cruzado

- Dois pares, com cada pessoa posicionada de um lado de um quadrado.
- Os pares em frente um ao outro, lançam a bola entre eles.
- Cada par tenta fazer sua bola atingir a outra quando as bolas estiverem no ponto mais alto.

Entre as pernas e os braços.

- Três jogadores.
- Um dos jogadores de fora joga a bola para cima.
- O jogador no meio tem que ficar em posição para que a bola passe entre as pernas ou entre os braços.
- O outro jogador de fora recupera a bola e a joga para cima de novo, para o jogador do meio.
- Após cinco lançamentos, jogadores trocam de lugar.

Quatro alvos

- Marque quatro alvos nos cantos de um quadrado.
- Dois jogadores, cada um posicionado entre os alvos.
- Cada jogador tenta jogar um saco de feijão em um dos alvos de seu oponente.

Curto e longo

- Em cada metade de uma quadra, marque dois alvos, um atrás e um na frente.
- Coloque um jogador de cada lado da quadra, posicionado entre os alvos.
- Cada jogador tenta jogar um saco de feijão em um dos alvos de seu oponente.

SEGURANÇA:

- Certifique-se de que todos estão jogando na mesma direção.
- Certifique-se de que os jogadores estão preparados antes que o saco de feijão seja lançado.

Pense na INCLUSÃO

Algumas crianças podem defender um alvo menor ou menos alvos que seu oponente, para equilibrar o jogo.

EQUIPAMENTO:

- Sacos de feijão, bolas, petecas.
- Marcadores de campo (cones, latas, garrafas de plástico).



Jogo: Voos e chegadas

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Observar a bola ou a peteca o tempo todo, identificando pontos-chave em seus voos.
- Mover-se enquanto observam a bola ou a peteca.
- Chegar a uma boa posição para pegar a bola ou a peteca antes que elas cheguem.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Jogar por um curto tempo e depois explicarem a maneira como estão jogando.
- Explicar por que é bom voltar à posição de espera após cada lançamento.
- Inventar um exercício para ajudar neste jogo.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

S – Faça alvos maiores com menores distâncias entre eles.

T – Use mais alvos. Jogadores se revezam para mirar em alvos não defendidos.

E – Use uma bola de espuma e permita que ela quique uma ou duas vezes antes de pegá-la. Alvos coloridos e brilhantes podem auxiliar jogadores com deficiência.

P – Jogue 2 contra 1 para facilitar para os 2.

Dicas para dificultar...

S – Faça alvos menores com maiores distâncias entre eles.

T – Receba a bola em uma posição específica em relação ao corpo (alto, baixo, no meio). Pegue com a mão dominante e a outra mão nas costas.

E – Use bolas de mini tênis.

P – Jogue 2 contra 1 para dificultar para o 1.

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 utilizadas neste jogo.
- Explicar os benefícios de jogar para os músculos, os ossos e as articulações.
- Sugerir outros esportes e 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.

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

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Decidir qual alvo atacar.
- Defender bem, procurando uma posição adequada a cada lançamento.
- Começar a simular jogadas quando estiver lançando.
- Antecipar onde a bola vai estar após quicar e mover-se para uma posição adequada.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e solução de problemas.
- Interação e cooperação.
- Definição das regras.
- Autoconfiança.



JOGOS DE REDE E DE PAREDE

3. Pronto para o Rebote

Como jogar

- Em pares.
- Um jogador lança a bola em uma parede ou superfície adequada.
- O outro time posiciona-se para pegar a bola antes que ela quique ou depois de um ou dois quiques.
- Trabalhar juntos para ver quantas pegadas bem sucedidas podem ser feitas.

Pense na INCLUSÃO

Use dicas verbais para ajudar os jovens a coordenarem suas pegadas. Por exemplo, diga: 'parede, quicou, pegar!' para combinar ações.



Podemos usar um destes?

SEGURANÇA:

- Certifique-se de que há espaço suficiente entre os pares.
- Cuidado ao buscar bolas perdidas.

EQUIPAMENTO:

- Bolas.
- Rede ou superfície apropriada para rebote.



Jogo: Pronto para o rebote

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Usar diferentes formas de lançar (de lado, sobre a cabeça).
- Concentrar-se na direção mostrada pelo lançador.
- Antecipar onde a bola vai cair e estar preparados para recebê-la
- Voltar à posição de espera após jogar a bola.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Inventar um exercício individual para ajudá-los a melhorar.
- Conversar entre si sobre como lançar a bola para torná-la fácil de receber.
- Dizer qual lançamento e qual pegada elas ou seus colegas executam melhor.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

S – Mova-se para mais perto da parede para jogar e para mais longe para receber.

T – Role a bola para a parede. Use lançamentos por baixo do braço. Deixe a bola quicar uma ou duas vezes, se necessário.

E – Use uma bola mais leve e macia.

P – Trabalhe com um colega. Um bloqueia a bola, o outro a recupera.

Dicas para dificultar...

S – Mova-se para mais longe da parede para jogar e para mais perto para receber.

T – Pegue a bola sem quicar. Use lançamentos por cima do braço. Receba a bola em uma posição específica em relação ao corpo (alto, baixo, no meio). Pegue com a mão não dominante ou com a mão dominante, e com a outra mão nas costas.

E – Use uma bola mais rápida. Use uma raquete.

P – Jogue 2 contra 1.

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 onde e quando elas podem jogar este jogo.

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.

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

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Antecipar onde a bola vai estar após quicar e estarem preparados para recebê-la.
- Lançar a bola para facilitar que o colega a receba.
- Lançar a bola com força variável, fazendo-a quicar perto e longe da parede para que o colega se mova.
- Selecionar formas apropriadas de pegar, dependendo do rebote.
- Desenvolver regras para o jogo e manterem a pontuação.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e concentração.
- Organização e construção do jogo.
- Criatividade.

ADAPTANDO PARA TODOS OS JOGOS DE REDE E DE PAREDE

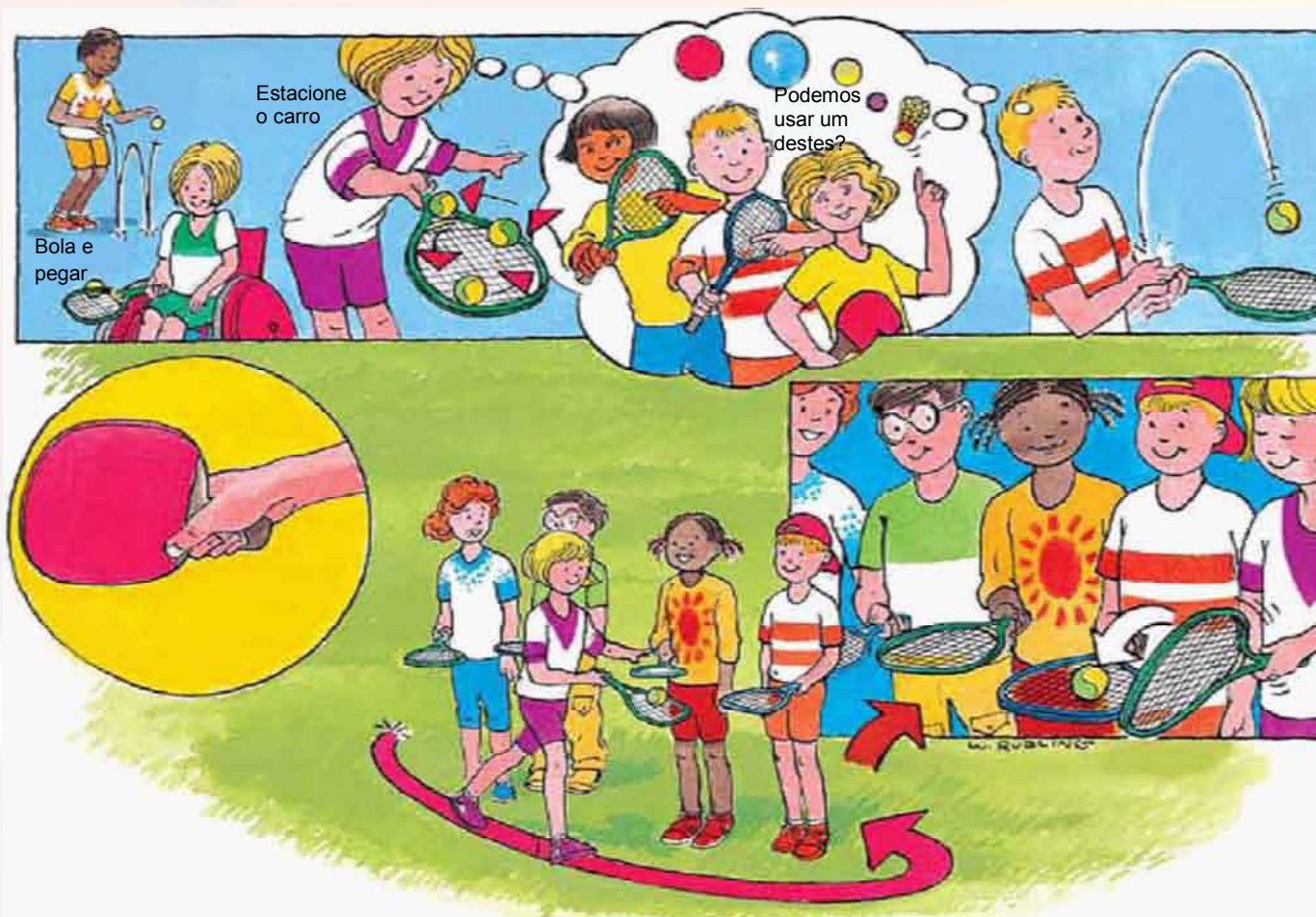
Squash e tênis... Um jogador pode usar uma raquete.

Tênis de mesa... Jogue com uma mesa contra a parede, rolando e depois lançando uma bola de tênis de mesa.

Voleibol... Use uma bola maior. Permita um quique inicialmente e depois pegue a bola acima ou na altura da cabeça.

JOGOS DE REDE E DE PAREDE

4. Controle



Como jogar Queda livre

- Comece com a bola nas duas mãos.
- Deixe a bola cair e pegue-a após certo número de quiques.

Estacionar o carro

- Coloque a bola na raquete e role-a sobre ela.
- Tente mover a bola para o punho da raquete.

Lagarta

- Grupos com quatro jogadores.
- O primeiro jogador coloca a bola na raquete e vai para frente da linha.
- Quando estiver na frente de outro jogador, passa-se a bola para a raquete dele.
- A bola é repassada até o fim da linha e então o último jogador vai para frente.
- Continue até todos terem uma vez ou até certa distância ser percorrida.

Pense na INCLUSÃO

Coloque uma variedade de bastões ou raquetes no chão, que as crianças podem mover adiante ou apanhar. O controle natural que elas usam para fazer isso pode ser o ponto de partida para encontrar o melhor controle para aquele indivíduo.

EQUIPAMENTO:

- Raquetes, bolas e petecas.

SEGURANÇA:

- Certifique-se de que as crianças tenham espaço suficiente para cada habilidade.
- Encoraje as crianças a olhar para cima o máximo possível.



Jogo: Controle

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Agarrar a raquete como um aperto de mão.
- Manter o bastão na horizontal para ajudar a controlar a bola.
- Inclinar o bastão quando forem passar a bola ou peteca para alguém.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Decidir de que lado elas preferem receber a bola e a praticar utilizando o outro lado.
- Praticar controlar a bola a uma distância curta em pares, comentando sobre o quê cada um faz bem.
- Inventar outras atividades com raquete e bola.
- Conversar sobre as diferenças entre controlar uma bola e uma peteca.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

S – Posicionem-se mais próximos quando forem passar a bola uns para os outros.

T – Ande.

E – Use uma raquete maior e uma bola macia ou peteca.

P – Pratique rolando uma bola ou passando um saco de feijão para a raquete do colega.

Dicas para dificultar...

S – Posicionem-se mais separados, de forma que será necessário esticar-se.

T – Ande e depois trote.

E – Use raquete e bola de tênis de mesa.

P – Deixe a bola rolar para fora da raquete e quicar no chão para que um colega a pegue com uma raquete.

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:

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

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:

- Receber a bola de qualquer lado do corpo, com o dorso ou a palma da mão.
- Inclinar a raquete/taco para que seja mais fácil controlar a bola ou peteca.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

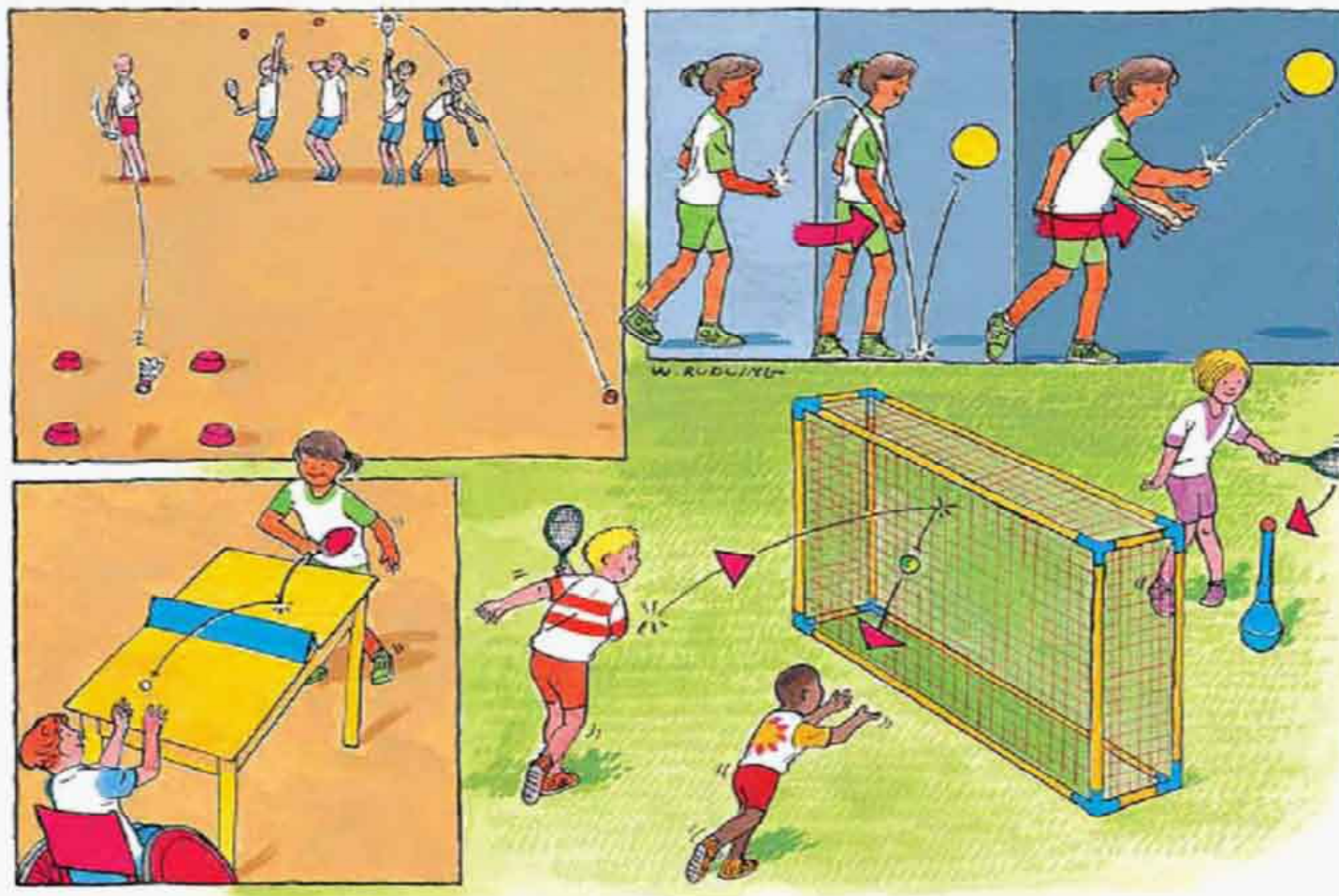
Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção.
- Iniciativa e autocontrole.
- Respeito às diferenças.



JOGOS DE REDE E DE PAREDE

5. Saque



Como jogar

Em pares: um batedor, um receptor

- O batedor lança a bola controladamente para o receptor.
- O receptor controla a bola e rola ela de volta para o batedor.
- Troque de função após cinco vezes.
- Progrida definindo áreas onde a bola deve cair.

Pense na INCLUSÃO

Algumas crianças podem começar batendo em uma bola fixada, por exemplo, em um suporte ou cone.

SEGURANÇA:

- Certifique-se de que todos estão jogando na mesma direção.
- Certifique-se de que os jogadores estão preparados antes que a bola ou peteca seja sacada.

EQUIPAMENTO:

- Raquetes, bolas, petecas.
- Marcadores de campo para alvos (cones, garrafas).



Jogo: Saque

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Soltar a bola ou jogá-la para cima em uma boa posição, de forma que ela possa ser facilmente atingida.
- Escolher um bom ponto de contato com a bola ou a peteca.
- Executar uma ação suave, usando todo o corpo para sacar, aplicando força em direção ao alvo quando bater na bola.
- Colocar a bola ou peteca perto da área da quadra na qual estão mirando.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

S –Bata na bola a uma curta distância, inicialmente.

T –Use a mão para atingir a bola ou bater a partir de um suporte alto. Quique a bola primeiro.

E –Use bolas maiores e mais leves para aumentar o sucesso.

Dicas para dificultar...

S –Posicionem-se mais separados e aumente a distância lado a lado.

T –O colega pode posicionar-se em diferentes lugares para receber a bola.

E –Introduza uma barreira e uma altura adequada da rede em lugares diferentes.

P –Bata a bola para dois colegas posicionados em locais distintos.

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

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Usar uma variedade de batidas.
- Lançar a bola em diferentes alturas e direções.
- Tentar bater na bola com mais força à medida que forem melhorando.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Trabalhar em pares e ajudarem-se identificando áreas de alvo possíveis.
- Descrever como tornar o saque difícil de ser rebatido (bater mais forte ou bater em um lugar que force o jogador a se mover).
- Identificar o melhor ponto de contato com a bola.
- Experimentar jogar a bola para cima ou deixá-la cair para ver o quê é mais eficiente no saque.

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 atividade de serviço (saque) como aquecimento, com controle e sem a bola.
- Explicar que articulações estão sendo mobilizadas na ação de sacar.
- Sugerir que outras articulações precisam ser mobilizadas para um jogo de rede ou parede.

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

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

Estimule as crianças a falar sobre:

- Construção de movimentos e criatividade.
- Organização e interação.
- Respeito às diferenças.

JOGOS DE REDE E DE PAREDE

6. Rebatida em movimento



Como jogar

Bola aérea

- Em pares, um joga a bola com a mão para quem está com a raquete.
- O rali termina quando a bola ou peteca cair no chão.

Quicar

- Uma bola é jogada para o colega.
- A bola é rebatida e deve quicar uma vez antes de ser recebida.

Rebater e receber

- A bola é jogada ao alto para um colega que a rebate de volta antes que ela caia no chão para que o lançador a pegue.
- Cinco vezes e troca-se de função.

Rebate e recepção

- A bola é jogada em uma parede para o colega rebater de volta.

Pense na INCLUSÃO

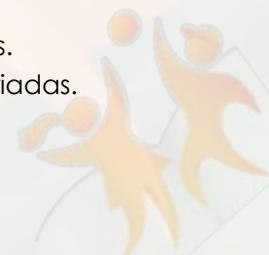
Algumas crianças podem começar batendo sobre um suporte – isso pode ser ao sinal de um colega – antes de bater em uma bola em movimento. Use um pequeno rolo de papelão como suporte para tênis de mesa.

SEGURANÇA:

- Certifique-se de que os pares estão a uma distância segura entre si e que estão batendo na mesma direção.
- Encoraje a cooperação, fazendo as crianças definir objetivos para mantê-los concentrados.

EQUIPAMENTO:

- Raquetes, bolas, petecas.
- Barreiras ou redes apropriadas.



Jogo: Rebatida em movimento

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Estar preparadas antes do lançamento e depois que se mover para rebater a bola.
- Observar a direção da bola e estabelecer um bom posicionamento do corpo para rebatê-la e escolher um bom ponto de contato com a bola.
- Executar uma ação suave, usando todo o corpo para rebater a bola ou a peteca.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Escolher um colega do mesmo nível ou alguém que elas possam ajudar.
- Descrever como elas antecipam a trajetória da bola (observarem a bola e a maneira como ela está sendo lançada ou rebatida).
- Descrever por que elas têm que estar preparados antes (para serem capazes de rebater bem e de forma equilibrada).

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

S – Fiquem mais próximos entre si. Use área mais estreita. Aumentar a distância também pode dar mais tempo de reação a alguns jogadores.

T – Role a bola pelo chão e dê um tapa de rebatida. Deixe a bola quicar uma ou duas vezes antes de rebater.

Permita aos jogadores mais de uma batida com a raquete.

E – Use bolas maiores e mais leves para aumentar o sucesso.

Dicas para dificultar...

S – Posicione-se mais separados e aumente a distância lado a lado.

T – Apenas um quique.

O lançador pode desafiar mais o rebatedor. Introduza um receptor para quem o rebatedor deve mandar a bola. O colega pode posicionar-se em diferentes lugares para receber a bola.

E – Introduza uma barreira ou rede.

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 deste jogo.
- Explicar onde e quando elas podem ter oportunidades de jogar jogos de parede ou de rede dentro e fora das aulas.

Essas questões e apresentam 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.

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 ponto de contato apropriado com a bola.
- Usar uma variedade de batidas.
- Jogar a bola de volta aos seus colegas em diferentes velocidades e trajetórias (alto, baixo, devagar, rápido).
- Inventar um sistema de pontuação.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

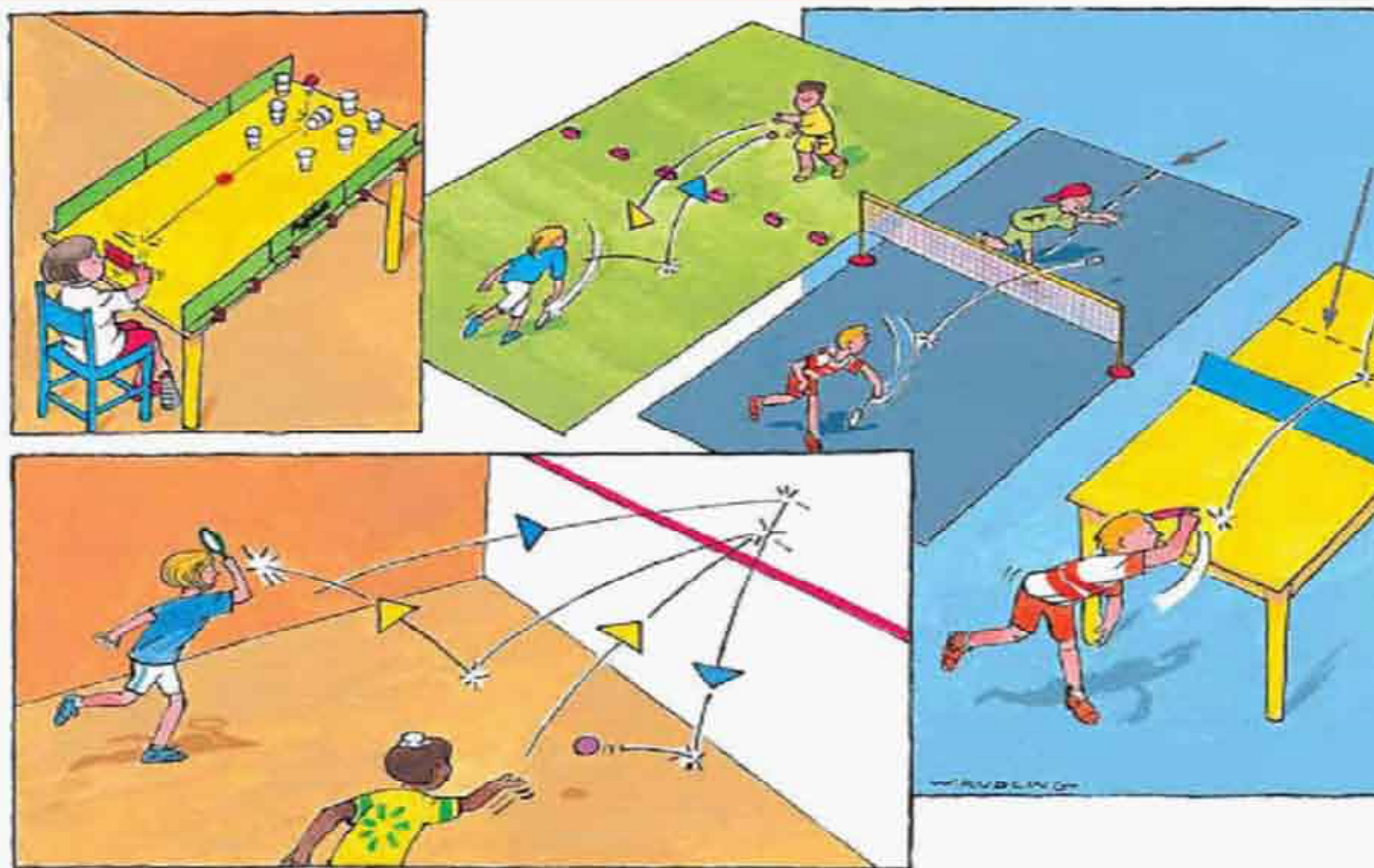
Estimule as crianças a falar sobre:

- Construtivismo.
- Interação e participação.
- Autoconfiança.



JOGOS DE REDE E DE PAREDE

7. Dentro ou fora



Como jogar

- Em pares, jogar em uma área definida com linhas de delimitação.
- Um jogador lança a bola de um lado da quadra.
- O outro jogador deve rebater a bola de volta para a quadra.
- Cada jogador joga cinco vezes e, depois, troca-se de função.
- Progrida tentando rebater a bola em áreas menores (meia quadra, parte anterior da quadra).

Pense na INCLUSÃO

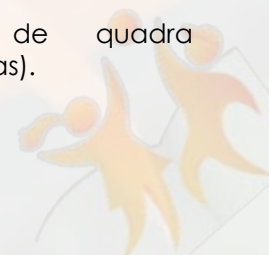
Use cores (objetos brilhantes), sons (uma bola com sino), grades ou círculos numerados como alvos para prover motivação e estimulação adicional.

SEGURANÇA:

- Enfatize a necessidade de o rebatedor controlar a bola ou peteca de volta para o lançador.
- Use lançamentos por baixo.

EQUIPAMENTO:

- Raquetes, bolas, petecas.
- Barreiras ou redes apropriadas.
- Marcadores de quadra (cones, garrafas).



Jogo: Dentro ou fora

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Ficar em uma posição equilibrada para rebater a bola com o corpo de frente para a área onde estão rebatendo.
- Observar sempre a bola.
- Colocar a bola ou peteca perto da área da quadra em que estão mirando.
- Mover o corpo, colocando força na direção do alvo quando rebaterem a bola.
- Retornar à posição de espera.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

S – Aproxime-se da área alvo e torne-a maior.

T – Dê aos jogadores áreas maiores ou mais áreas para atingir. Coloque cones em linha e role a bola até eles.

Use um lançamento fácil de rebater.

E – Use áreas de alvo maiores ou pinos de plástico ou espuma

P – Um companheiro pode indicar, chamar ou bater palmas para auxiliar na pontaria.

Dicas para dificultar...

S – Aumente a distância da área alvo.

T – Espalhe os cones. Dê a alguns jogadores menos alvos para mirar. Use lançamentos rápidos com mudanças de direção.

E – Use marcadores menores.

P – Um colega pode defender um alvo específico. Pontua-se menos se um alvo não defendido for atingido.

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

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Usar uma variedade de lançamentos para atingir as áreas alvo.
- Escolher áreas que achem mais fácil de atingir e explicarem por que elas acham determinadas áreas mais fáceis.
- Jogar no espaço que o defensor não está cobrindo.
- Inventar um sistema de pontuação e jogarem com cautela para uma pontuação máxima e depois arriscar mais.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Explicar por que algumas áreas são mais difíceis de atingir a partir de certas posições.
- Descrever que áreas são mais fáceis de atingir.
- Explicar como deixar o jogo mais fácil de jogar.
- Explicar qual raquete ou bola elas preferem.

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 os batimentos cardíacos durante este jogo.
- Explicar por que o coração bate mais rápido durante este jogo.

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

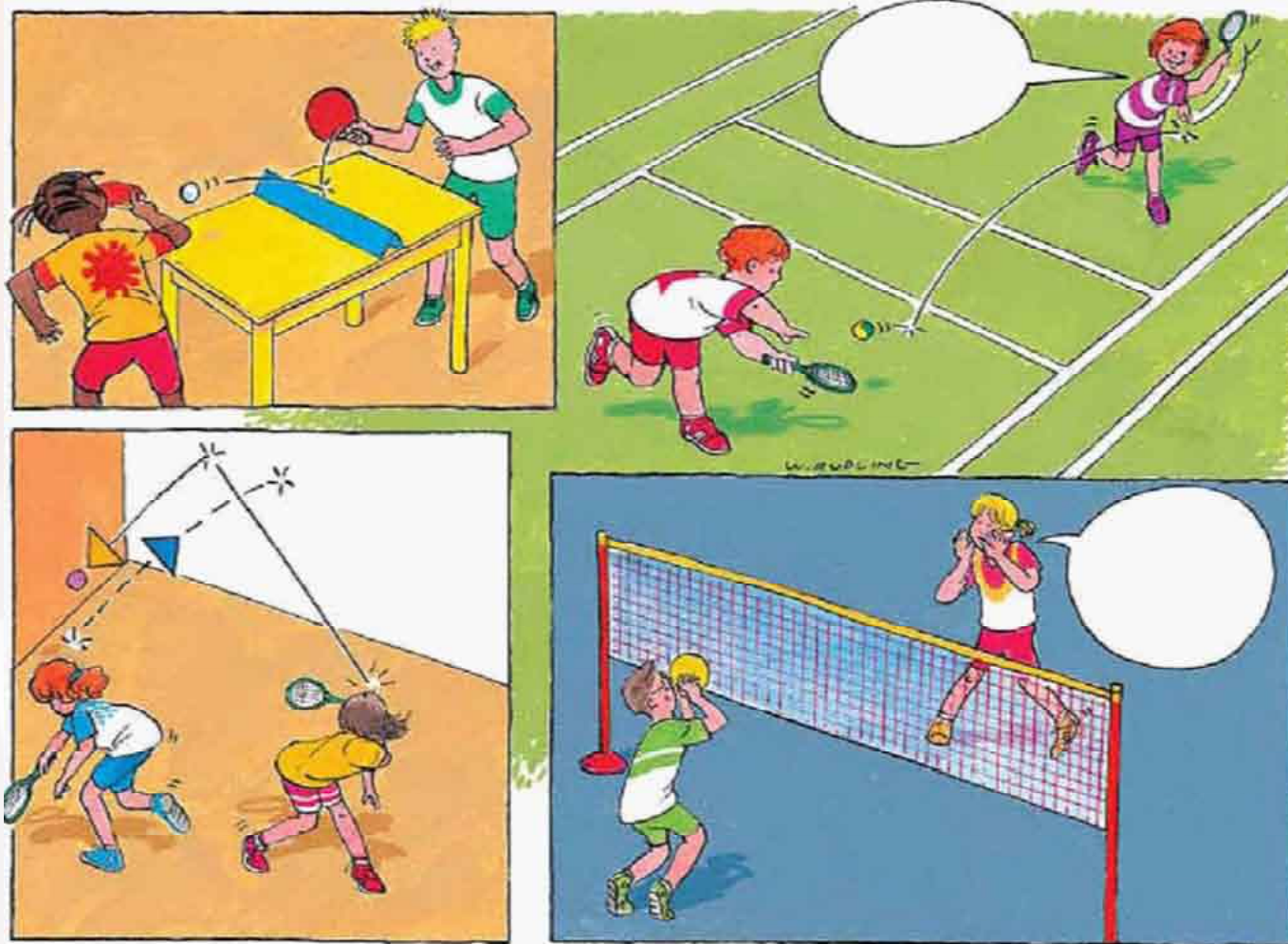
Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e concentração.
- Organização e interação.
- Autoconfiança.



JOGOS DE REDE E DE PAREDE

8. Jogadas confiáveis



Como jogar

Trabalhe em pares para alcançar a mais alta pontuação nos ralis usando:

- forehands.
- backhands
- voleios

- As crianças devem estabelecer entre elas objetivos a serem atingidos.
- Introduza limites de tempo para os ralis.
- As crianças devem trabalhar juntas como uma equipe.

Pense na INCLUSÃO

Posicione dois ou mais jogadores nas laterais. Quando a bola for jogada para fora eles podem colocá-la de volta para dentro da quadra para continuar a jogada, ajudando a manter a motivação.

SEGURANÇA:

- Espalhe as crianças no espaço.
- Enfatize o controle do movimento da raquete.

EQUIPAMENTO:

- Raquetes.
- Bolas, petecas.
- Áreas marcadas apropriadamente.



Jogo: Jogadas confiáveis

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Preparar-se para a rebatida e retornar para uma boa posição após a rebatida.
- Tentar manter a bola no jogo concentrando-se em jogá-la por cima da rede e dentro da quadra.
- Antecipar onde a bola vai cair quando ela for batida.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

- S** – Deixe a área da quadra menor.
- T** – Permita que a bola quique ou pegue a bola no voleio. Permita qualquer número de toques de um lado da quadra.
- E** – Não use rede ou barreira de marcadores.
- P** – Um jogador pode jogar sem raquete, pegar a bola e jogá-la de volta.

Dicas para dificultar...

- S** – Deixe a área da quadra maior.
- T** – Limite o número de toques.
- E** – Use uma rede na altura correta para mini-jogo.
- P** – Jogue 2 contra 1 ou 3 contra 1 para desafiar alguns jogadores.

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

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Jogar a bola na quadra em um espaço fácil para o colega rebatê-la.
- Variar a velocidade dos lances.
- Variar a direção dos lances, tentando atingir cada lado da quadra, as partes da frente e de trás.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Conversar entre si após cada jogo, descrevendo como elas podem torná-lo mais fácil para cada um.
- Repassar ou retornar a bola uns para os outros para tentar melhorar fracos lances identificados.

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 do exercício (o quão energético ele é sentido).
- Descrever outras atividades físicas de intensidade similar.
- Explicar as recomendações das atividades físicas para a saúde de jovens.

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

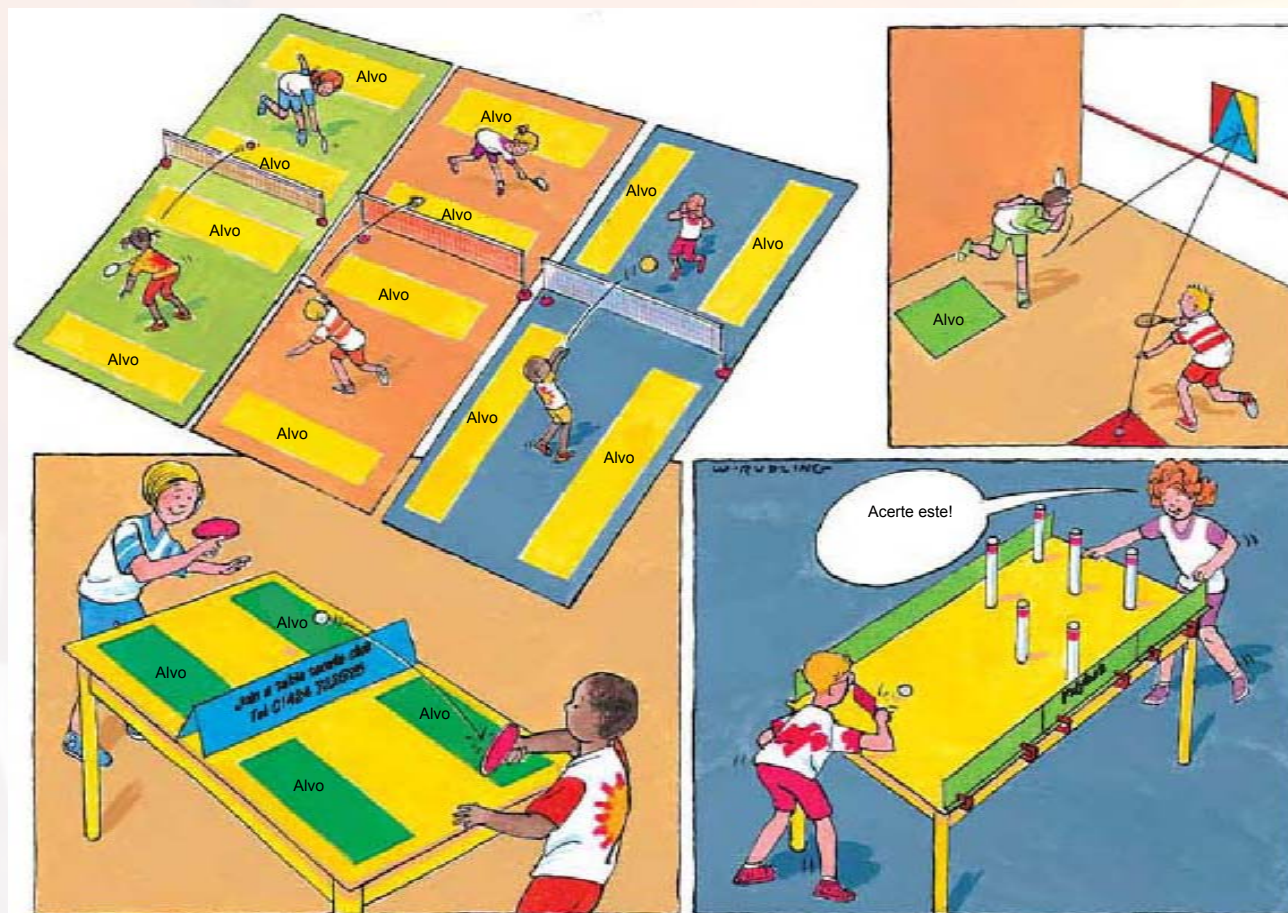
Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e concentração.
- Organização e interação.
- Autoconfiança.



JOGOS DE REDE E DE PAREDE

9. Longe, perto e lado a lado



Como jogar

- Trabalhe em pares, primeiramente, preparando a quadra com alvos largos ou alvos perto da rede e no fundo da quadra.
- Em cada jogada, os jogadores tentam atingir os alvos o máximo de vezes possível, marcando um ponto a cada vez que atingem um alvo.
- O par deve discutir quantos pontos eles acham que podem fazer em cada jogada.
- Jogar cinco jogadas e tentar superar a pontuação ao menos uma vez.
- Mude os alvos e repita.

Pense na INCLUSÃO

Tente encorajar jogadores destros a usar a palma da mão ou a raquete do lado direito do corpo e o dorso da mão ou raquete do lado esquerdo (o contrário para canhotos). Alguns jovens podem achar esses lances desafiadores inicialmente.

EQUIPAMENTO:

- Raquetes.
- Bolas, petecas.
- Área marcada apropriadamente.

SEGURANÇA:

- Se possível, desenhe áreas alvo no chão ou avise às crianças sobre a possibilidade de escorregar nos marcadores.



Jogo: Longe, perto e lado a lado

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Ficar em uma posição equilibrada para bater a bola de frente para o alvo.
- Usar diferentes técnicas e forças para atingir alvos perto, longe e lado a lado.
- Colocar a bola ou peteca perto do alvo.
- Retornar à posição de espera.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Explicar as diferenças entre jogar em uma quadra longa e comprida e uma quadra larga (uma é mais fácil de lançar curto e longo, e a outra lado a lado).
- Explicar por que elas acham alguns alvos mais fáceis de atingir do que outros.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

S – Deixe a área da quadra maior.

T – Algumas partes da quadra podem permanecer sem defesa, limitando-se os movimentos do jogador.

E – Deixe os alvos maiores.

P – Um jogador pode jogar sem raquete e pegar a bola e jogá-la de volta.

Dicas para dificultar...

S – Deixe a área da quadra maior.

T – Limite o número de toques.

E – Use uma rede na altura correta para mini-jogo.

P – Jogue 2 contra 1 ou 3 contra 1 para desafiar alguns jogadores.

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 se torna úmida e por que algumas pessoas parecem coradas 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:

- Jogar a bola longe do oponente.
- Tentar lançar a bola perto da rede quando o oponente estiver no fundo da quadra.
- Tentar lançar a bola de um lado longe do oponente.
- Descobrir os pontos fortes e fracos do oponente jogando a bola ou peteca em diferentes áreas.
- Explicar a diferença entre uma quadra longa e comprida e uma quadra larga, bem como as diferenças nas técnicas de lançar a bola para diferentes áreas.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e concentração.
- Organização e interação.
- Autoconfiança e autodeterminação.



JOGOS DE REDE E DE PAREDE

10. Faça dez



Como jogar

- Trabalhe em pares, primeiramente, preparando a quadra com alvos que valem dez pontos.
- Jogue competitivamente, marcando dez pontos para cada alvo atingido.
- Progrida marcando dez pontos quando o alvo é atingido e o oponente não consegue rebater a bola ou peteca.

Pense na INCLUSÃO

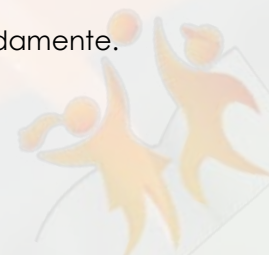
Use suportes ou um lançador para alguns jogadores inicialmente até que sua mira melhore.

SEGURANÇA:

- Avise às crianças sobre a possibilidade de escorregar nos marcadores (cones) ou desenhe áreas alvo no chão.

EQUIPAMENTO:

- Raquetes.
- Bolas, petecas.
- Área marcada apropriadamente.



Jogo: Faça dez

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Manter a bola ou peteca em jogo.
- Tentar fazer o oponente deslocar-se jogando a bola ou peteca na frente, no fundo ou dos lados da quadra.
- Atacar os espaços rebatendo a bola em áreas longe de seu oponente.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Explicar por que é mais difícil marcar pontos contra alguns oponentes.
- Descrever o quanto elas são boas em fazer o oponente se deslocar e por que elas acham isso difícil.
- Inventar um exercício para ajudar neste jogo.
- Mudar elas mesmas os alvos.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

- S** – Deixar alvos maiores.
- T** – Alguns alvos não podem ser defendidos.
- E** – Use uma bola macia e uma raquete fácil de utilizar.
- P** – Jogue 2 contra 1 para ficar mais fácil para os 2.

Dicas para dificultar...

- S** – Deixe os alvos menores.
- T** – Dê pontuação maior a alguns alvos.
- E** – Escolha uma raquete e bola/peteca que as crianças achem mais difíceis de utilizar.
- P** – Jogue 2 contra 1 para ficar mais difícil para o 1.

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:

- Explicar os benefícios à saúde de se jogar este jogo (além dos benefícios físicos).

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:

- Jogar de acordo com as fraquezas do oponente.
- Jogar certo número de lances de um lado da quadra e então subitamente mudarem para o outro lado.
- Forçar o oponente a ir para trás e então fazer um lance em que a bola caia mais perto da rede.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

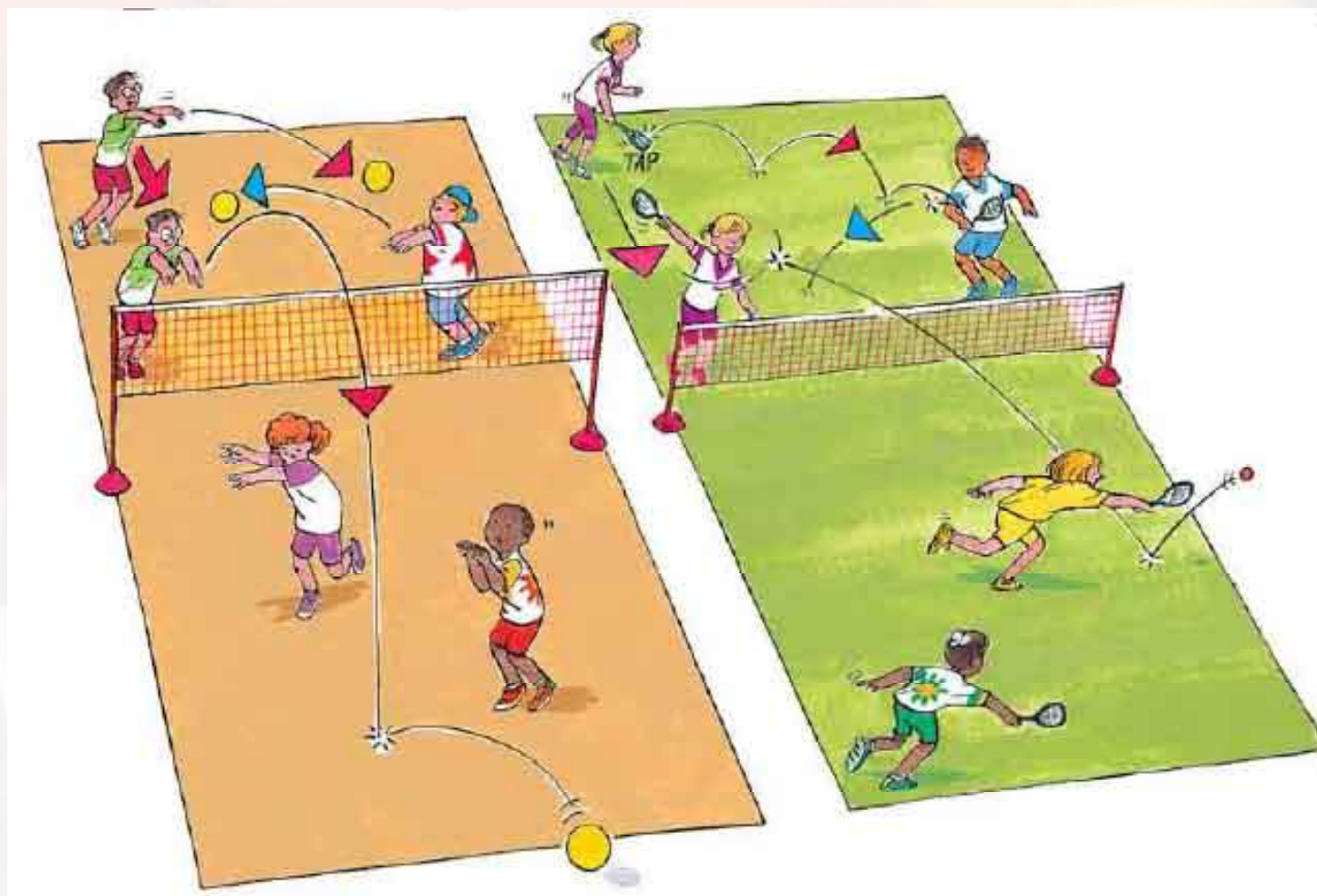
Estimule as crianças a falar sobre:

- Atenção e concentração.
- Organização e interação.
- Autoconfiança e autodeterminação.



JOGOS DE REDE E DE PAREDE

11. Equipe 2 x 2



Como jogar

- Quatro jogadores trabalhando em duplas.
- A bola pode ser jogada do lado do colega na quadra quantas vezes for preciso.
- Permita um ou dois quiques entre as rebatidas.
- A bola deve ser jogada por cima da rede para tentar ganhar um ponto, jogando-a em espaços longes dos oponentes.
- Quando a bola estiver parada, pode-se pedir tempo para discutir o jogo e alterar posições ou táticas.
- A bola é inválida quando quicar mais do que o limite ou quando ela rola.

Pense na INCLUSÃO

Jogue uma versão sentada com uma rede mais baixa para incluir uma variedade de habilidades. Os jogadores podem sentar-se no chão ou em cadeiras. (Nota: voleibol sentado é um esporte paraolímpico).

SEGURANÇA:

- Avise às crianças para darem espaço suficiente uns aos outros quando estiverem movimentando as raquetes na mesma área.

EQUIPAMENTO:

- Raquetes.
- Bolas, petecas.
- Área marcada apropriadamente.



Jogo: Equipe 2 x 2

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Planejar o espaço que vão cobrir.
- Trabalhar juntas para cobrir todo o espaço da quadra.
- Jogar a bola entre si para chegarem mais perto do espaço do oponente.

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Discutir cada jogo e comentar sobre seus pontos fortes e os pontos fracos do oponente.
- Explicar por que utilizaram intervalos e qual a utilidade que eles podem ter.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

Dicas para facilitar...

S – Deixe a área da quadra menor.

T – Permita que a bola quique ou pegue a bola no voleio. Permita qualquer número de toques de um lado da quadra.

E – Use uma rede ou barreira baixa ou marcadores de campo.

P – Jogue 3 contra 2 ou 4 contra 3 para ficar mais fácil para o time com mais jogadores.

Dicas para dificultar...

S – Deixe a área da quadra maior.

T – Limite o número de toques

E – Ajuste a rede na altura para o mini-jogo.

P – Jogue 3 contra 2 ou 4 contra 3 para ficar mais difícil para o time com menos jogadores.

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 temperatura durante esse jogo.
- Explicar por que a temperatura aumenta 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:

- Manter a posse de bola e procurarem um bom espaço para atacar.
- Defender trabalhando juntas para cobrirem todo o espaço (na frente e atrás e lado a lado).
- Mover-se para mais perto do espaço do oponente quando atacar.
- Usar intervalos para discutirem táticas.

7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

Estimule as crianças a falar sobre:

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

JOGOS DE REDE E DE PAREDE

12. Incluindo jovens com necessidades especiais e com deficiências

Squash de banco
Use bancos para manter a bola em um canal controlado

O parceiro pode deixar cair para você bater

Polybat
Os jogadores usam as parედinhas para fazer a bola chegar até o oponente

Squash de mesa
Posicione a mesa contra o muro. Use uma raquete e barreiras laterais na mesa

Um jogador lança para o colega que rebate. Introduza barreiras, então ambos os jogadores usam raquetes

Alguns jogadores poderão preferir uma pegada com as duas mãos

Jogue sem rede

Tênis em cadeira de rodas
Permitidos dois quiques

Todos os jogadores podem tentar o vôlei sentado

SEGURANÇA:

- Certifique-se de que os jogadores têm espaço pessoal suficiente para usar as raquetes de forma segura.
- Deixe os jogadores cientes das capacidades de movimentação uns dos outros.
- Use zonas.

EQUIPAMENTO:

- Balões e bolas de movimento mais lento, permitem mais tempo aos jogadores.
- Bolas com sino ou coloridas e brilhantes podem ajudar jogadores com dificuldades visuais.
- Raquetes ou bastões maiores para maior superfície de contato.
- Raquetes ou bastões menores para ajudar na manipulação.

Jogo: Incluindo jovens com necessidades especiais e com deficiências

1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Atingir inicialmente uma bola parada em direção a uma parede ou superfície de rebote.
- Experimentar diferentes tipos de equipamentos, especialmente bolas maiores e mais lentas.
- Jogar jogos do tipo tênis de mesa lateral para conter a bola.

2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

S – Reduza a área de jogo para ter mais sucesso ao atingir a bola. Aumente a área de jogo para dar mais espaço e tempo aos jogadores.

T – Jogar sentado em uma posição fixa antes de introduzir movimentação. O julgamento da trajetória da bola pode precisar ser desmembrado em componentes menores, começando com uma bola rolando. Arremesse e pegue (lance e receba) antes de usar raquetes.

E – Balões e bolas grandes e macias permitem maior tempo para reação. Prenda balões a raquetes com uma linha leve ou pendure-os em uma barreira horizontal. Bolas com sinos ou amarelas e brilhantes para ajudar jogadores com dificuldades visuais. Use canaletas no topo de uma mesa ou no chão para manter a bola no jogo e ajudar em habilidades de mirar. Jogue sem rede.

P – Áreas separadas podem ser usadas quando caminchantes e pessoas com dificuldades motoras estiverem jogando juntos. Deixe os jogadores cientes das habilidades de movimentação uns dos outros. Trabalhe com um ou dois pares em um espaço pequeno.

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

3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Escolher zonas apropriadas para jogar e alvos condizentes com suas habilidades.
- Jogar a bola com força apropriada.
- Fazer ajustes nas regras dos jogos para deixá-los mais apropriados para avaliar as táticas de um jogo e como ele pode ser adaptado (jogadores com dificuldades de movimentação podem jogar em uma zona menor).

4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Discutir diferenças nas habilidades e como o jogo pode ser adaptado para garantir que todos tenham uma função válida e ativa.
- Inventar adaptações para treinar e experimentá-las com outros jogadores.
- Lembrar de jogos que elas jogam bem para que possam utilizá-los novamente.

5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE

- 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:

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

