



TOP 100

**100 planos de aulas +
100 atividades diversas
de Educação Física Escolar**

**Basquete, Handebol, Voleibol, Futebol, Natação,
Futsal, Ginástica, Lutas, Atletismo, Recreação**

Para a conclusão deste guia, foi feita uma pesquisa constante em cima das atividades que mais vemos nas escolas de todo o país. São atividades para ensinamento e treinamento de atividades desportivas, trabalho de qualidades físicas importantes para o desenvolvimento infantil, que estão contidas nas atividades de recreação. Além dos planos de aulas, optei por ter 10 atividades de cada tema para que haja a maior variedade de atividades possíveis. Então, para ter planos de aulas para usar por muito tempo, basta substituir as atividades no plano de aula original.

Eu sou Daniela Fernandes, professora de Educação Física desde 2000 e durante anos trabalha com educação física escolar e iniciação esportiva. Primeiro trabalhei com voleibol e hoje desenvolvo trabalho de iniciação no futsal e no handebol.

Os planos de aulas estão organizados por temas, as atividades vem logo depois e por último vem os brindes que preparei para vocês: 10 jogos pré-desportivos e atividades para ser fazer em sala de aula, em dias de chuva.

A ordem das atividades é:

- Basquete
- Handebol
- Voleibol
- Futebol
- Natação
- Futsal
- Ginástica
- Lutas
- Atletismo
- Recreação

Espero que vocês gostem.

BASQUETE



O basquetebol ou bola ao cesto é um jogo desportivo coletivo. Os aros que formam os cestos são colocados a uma altura de 3 metros e 5 centímetros. Os jogadores podem caminhar no campo desde que driblem (batam a bola contra o chão) a cada passo dado. Também é possível executar um passe, ou seja, passar a bola em direção a um companheiro de equipe

O basquete é dos esportes mais utilizados por professores de educação física dentro da escola. Antes de irmos aos 10 planos de aula e 10 atividades, vamos entender um pouco mais dos fundamentos deste esporte.

01- PASSE

Passe de peito - Trazendo já bola junto ao peito, com o peso do corpo na perna coordenando movimento dos braços com os pulso, a bola à frente do corpo, lançá-la com as mãos na direção do movimento.

Passe picado - É idêntico ao passe de peito, com a diferença de que a bola toque no chão antes de chegar às mãos do jogador que vai recebê-la. v Passe por cima da cabeça - Elevando a bola acima da cabeça com ambos os braços, lançá-la com um forte movimento dos pulsos, sem baixar os braços.

Passe de gancho - A bola é segura pela mão que vai lançá-la bem junto ao punho, dedos espalhados na bola. Com um passo atrás ou para o lado, dar um solto com um giro no ar simultâneo ao lançamento da bola através de um movimento circundante do braço.

Passe de ombro - A bola é segura com ambas as mãos, com os dedos apontados para cima. Os cotovelos devem ser flexionados, a bola se manterá junto ao corpo com o ombro alto e a execução do passe deverá ser feita pela extensão do braço, cotovelo e punho.

02-DRIBLE

Corpo abaixado, cabeça elevada, joelhos flexionadas, impulsionar a bola com a flexão do pulso.

03-ARREMESSO

Bandeja - É um arremesso em movimento que pode ser feito com passe ou driblando. Em ambos, o jogador tem direito a dois tempos rítmicos, ou seja, ao receber a bola ou interromper o drible o jogador define o pé de apoio (1º tempo rítmico), tendo direito ao segundo tempo rítmico com mais um passo. No entanto, a bola deverá ser lançada à cesta antes que o jogador toque o solo.

Com uma das mãos - Partindo da posição fundamental, com o peso do corpo na perna da frente, bola na altura do peito, o jogador flexionará as pernas simultaneamente à elevação da bola acima da cabeça. O arremesso termina com a extensão completa do braço, pulso flexionado e com o último contato da bola através das pontas dos três dedos médios da mão.

Jump, com drible e parada - Driblando em direção à cesta, parando numa posição de equilíbrio, flexionara as pernas, saltar elevando a bola acima e à frente da cabeça com ambas as mãos, executar o arremesso apenas com uma das mãos.

Gancho - O jogador de posse da bola, dribla em direção à cesta mantendo seu corpo entre a bola e o adversário. Para, olha para a cesta, salta girando o corpo no ar com o lançamento da bola em movimento circundante do braço, caindo de frente para a cesta.

04-LANCE-LIVRE

É igual ao arremesso com uma das mãos, efetuado da linha do lance-livre, sem marcação e tendo cinco segundos para a execução. É importante que o jogador mantenha o peso do corpo na perna da frente, concentre-se e bloqueie a respiração antes do arremesso.

05-REBOTE

Partindo da posição de guarda, o jogador da defesa procura através de um trabalho de pernas evitar que o adversário tome a sua frente para o rebote. É importante, durante o lançamento da bola, que o defensor não olhe para a trajetória da bola, e sim o jogador que esteja marcando. 1º caso: Quando o adversário correr para o rebote pelo lado da perna de trás do defensor, basta a este fazer o giro na perna de trás. 2º caso: Quando o movimento para a cesta for feito pelo lado da perna da frente, o defensor efetuará dois movimentos de giro. O primeiro pela perna da frente e o segundo igual ao 1º caso.

Pronto, agora que já sabemos os fundamentos dele, vamos às atividades:

Plano 1 - Basquete passo a passo

Objetivo(s)

- Aprender fundamentos práticos e teóricos do basquete.

Conteúdo(s)

- Princípios técnicos e táticos do basquete.
- Regras e história da modalidade.

Ano(s)

6º, 7º, 8º, 9º

Tempo estimado: Três aulas.

Material necessário : Bolas de basquete (cheias e murchas), coletes de duas cores

Desenvolvimento

1ª etapa

Inicie avaliando os conhecimentos da turma. Quem assiste a partidas na TV ou em ginásio? Qual o objetivo do jogo? Quais regras são conhecidas? Que tipo de contato pode ser feito com o adversário? Como a bola é conduzida?

2ª etapa

Distribua o texto informativo e enfatize que o esporte nasceu para desenvolver a agilidade e a resistência, qualidades difíceis de serem exercitadas sob o rigoroso inverno do Hemisfério Norte, onde foi criado. Faça a leitura coletiva, esclareça dúvidas e analise com os alunos o posicionamento e as características dos jogadores. Levante questões: jogadores baixos podem atuar como pivôs? Ou mesmo como alas? E os altões, podem ser armadores? Destaque a rígida relação entre o domínio de fundamentos e a posição em quadra:

armadores devem driblar, alas têm de arremessar de média e longa distâncias e pivôs precisam disputar rebotes e arremessar de curta distância. Peça que cada um monte uma lista e distribua os colegas, meninos e meninas, nas posições. Eles devem levar em conta a estatura, a velocidade, a agilidade e a habilidade dos colegas.

3ª etapa

Drible: divida a turma na quadra e dê bolas para uma parte dos estudantes. Os que estiverem com elas devem controlá-las, driblando em um espaço combinado, enquanto os demais tentarão roubá-las. Quem perder a posse ou sair do espaço delimitado cede a bola. Estipule um tempo máximo de posse e vá trocando a função.

4ª etapa

Jogo dos passes: divida a turma em duas equipes e entregue a elas uma bola murcha, para que o passe seja uma alternativa mais eficiente. Reforce que a regra não permite andar com a bola na mão - o pé de apoio tem de ficar imóvel. O objetivo é que a bola seja passada entre os companheiros de equipe para tentar uma cesta, como num jogo. Após o arremesso ou em caso de perda da posse, as equipes trocam de lugar.

5ª etapa

Arremessos: profile a turma na linha de lance livre e explique a mecânica dos arremessos.

1) Com uma das mãos - Partindo da posição fundamental, com o peso do corpo na perna da frente e a bola na altura do peito, o jogador flexiona as pernas simultaneamente à elevação da bola acima da cabeça com ambas as mãos, sendo que uma determina a direção e a outra a impulsão.

2) De bandeja - Arremesso feito em movimento em direção à cesta.

3) Jump - O jogador dribla em direção à cesta e para numa posição de equilíbrio, flexiona as pernas, salta, elevando a bola acima e à frente da cabeça com ambas as mãos, e executa o arremesso no momento mais alto do pulo. Divida os estudantes em quatro grupos e coloque três deles para praticar os arremessos. O último vai disputar o rebote. Alterne as posições para que todos executem as diferentes tarefas.

Avaliação

Retome a lista dos alunos sobre a posição mais adequada para os colegas. As expectativas foram confirmadas? Por quê? A moçada deve se dar conta de que não há uma relação direta entre habilidade e altura ou força e precisão.

Plano 2 - Fundamento Básico - Passe

Subtema: Passe de peito, Passe por cima da cabeça e Passe picado.

Objetivo Geral

Ensinar aos alunos movimentos de passes que tem como objetivo a colocação da bola num companheiro que se encontre em melhor posição, para a criação de situações de finalização ou para a progressão no terreno de jogo.

Objetivo Específico

Aprender e executar diferentes tipos de passes.

Desenvolver a coordenação motora, ritmo e percepção espacial.

Promover a cognição realizando os movimentos propostos

Preparar os alunos para a prática básica do esporte.

Conteúdo

Fundamento básico do basquetebol – Passe.

Atividades psicomotoras.

Controle de bola.

Recursos

Quadra Poliesportiva

Bolas de basquetebol

Cones

Atividades

1 – Aquecimento – Inicia-se a aula com aquecimento em grupo posicionando os alunos em círculo no meio da quadra. Em seguida, serão feitos movimentos de alongamento estático, esticando braços, mãos, pernas, tornozelos, ombros, quadril e em seguida serão feitos movimentos dinâmicos como giro de pescoço (lateral, frontal e giratório), dos ombros (para frente e para trás), braços (para frente e para trás), quadril e tornozelos. Logo após cada aluno pegará uma bola e começarão a correr em fila ao redor da quadra de basquetebol fazendo movimentos de drible em deslocamento de frente com a mão de domínio, drible em deslocamento de costas, drible em deslocamento trocando a bola das mãos.

2 – Parte Principal –

A turma foi dividida em quatro colunas, uma de frente para outra, cada dupla de coluna com uma bola, e distribuída em cima da linha de vôlei, distantes entre si. Ao comando do professor os passes de peito terão que ser executados entre cada dupla de colunas, depois de executado o passe, o aluno vai para o final da sua fila, o exercício só termina ao comando do professor. O primeiro passe a ser treinado será o passe de peito. Como o nome indica, com a bola à altura do peito é arremessada frontalmente na direção do alvo. Neste movimento os polegares é que darão força ao passe e as palmas das mãos deverão apontar para fora no final do gesto técnico. Utilizado para lançar a bola a curtas e médias distâncias.

Técnicas determinantes:

1. Colocar os cotovelos junto ao corpo;
2. Avançar um dos apoios;
3. Executar um movimento de repulsão com os braços;
4. Executar a rotação dos pulsos;

5. Após a execução do passe, deve-se ficar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo.

Em seguida serão dados dois passos para trás, para começar a executar o passe por cima da cabeça com as duas mãos. Esse passe é usado quando existe um adversário entre dois jogadores da mesma equipe. Também utilizado para lançamentos em curtas e médias distâncias, sendo mais específicos para os pivôs.

Técnicas determinantes:

1. Elevar os braços acima da cabeça;
2. Avançar um dos apoios;
3. Executar o passe com o movimento dos pulsos e dos dedos.

Em seguida será realizado a execução do passe picado, serão formados dois círculos com um jogador no centro. Os alunos do círculo realizam o passe picado e o aluno do centro tenta interromper. Quando isso ocorrer, o aluno que errou o passe vai para o centro. O passe picado é muito semelhante ao passe de peito, tendo em conta que o alvo inicial é o solo; O ressalto da bola terá um objetivo comum ao do passe de peito, isto é, a mão alvo do colega ou as zonas próximas do peito. É o passe que pode ser utilizado quando o jogador estiver sendo marcado.

Técnicas determinantes:

1. Colocar os cotovelos junto ao corpo;
2. Avançar um dos apoios;
3. Executar um movimento de repulsão com os braços.

Jogo dos 5, 8 e 10 passes: Os alunos serão divididos em duas equipes, utilizando-se de meia quadra e as demarcações de basquetebol, eles terão que passar a bola contando até atingir o número de pontos exigidos sem que a outra equipe pegue a bola, se a outra equipe conseguir pegar a bola ela ganha o direito a posse de bola e vira a equipe atacante. Ao comando do professor deverão trocar de passe, serão usados os passes de peito, Passe de cabeça e passe picado.

3 – Volta a Calma – Será realizado um breve alongamento, realizando o relaxamento dos músculos. O alongamento será executado principalmente visando à parte superior que foi mais exigida.

Plano 3 - Contra-ataque no basquete

Objetivos da atividade

- Desenvolver atividades que leve o aluno ao aprendizado do fundamento básico do contra-ataque no basquete, onde possa experimentar movimentos de ataque e defesa, de forma integrada e dinâmica.

Materiais necessários

- bolas de basquete
- quadra poliesportiva
- cones

Métodos Utilizados

- Aulas demonstrativas e práticas
- Trabalho individual ou em grupo

Descrição: Parte Prática

- Duas colunas ao fundo da quadra. Uma com bola que deve driblar até dar a volta no cone e partir para a cesta. A outra, sem bola, deve sair ao mesmo tempo que o atacante, dar a volta no cone, e tentar se posicionar entre o atacante e a cesta o mais rápido possível;
- Duplas espalhadas pela quadra, sem bola. Um será o atacante e o outro o defensor. O atacante corre livremente pela quadra e o defensor sempre o acompanha em postura de defesa, procurando estar sempre entre o atacante e a cesta.
- Três contra três, próximo ao garrafão, com o monitor com a bola perto deles. A bola é arremessada e todos disputam o rebote sendo que os defensores devem fazer o bloqueio de rebote, antes de ir atrás da linha. Se a defesa pegar a bola, este time deve iniciar um contra-ataque para outra cesta. Se os atacantes pegarem o rebote, atacam naquela mesma tabela.

Habilidades

- participação dos alunos nas atividades realizadas, colaborando e compreendendo a importância e seus objetivos da aula dada;
- Os alunos assumiram postura ativa na prática da atividade e mostraram interesse pelos conteúdos desenvolvidos no decorrer das atividades;
- Os alunos aprenderam de forma consciente e satisfatória os conteúdos relacionados a prática do contra-ataque no basquete;
- Durante as atividades desenvolvidas os alunos obtiveram interação, e motivação pelo conteúdo dado.

Avaliação

Participação nas aulas e observação direta do professor durante as aulas.

Plano 4 - Basquete Geral

OBJETIVO:

Praticar os movimentos básicos do basquetebol através de exercícios de imitação e de trabalhos de grupo, tendo como objetivo diferentes atividades que permitam o desenvolvimento psicomotor de meninos e meninas.

CONTEÚDO:

- movimentos básicos do basquetebol.
- atividades psicomotoras

METODOLOGIA:

1 - Aquecimento:

Bola Cruzada :

Dois grupos são divididos e dispostos em fileiras A e B. Alternam-se os componentes das fileiras. O componente inicial da fileira A passará a bola para o companheiro que está na fileira B, que então retornará a bola a um da fileira A e assim por diante, enquanto o B fará o mesmo. A bola deverá chegar até o último componente de cada grupo e depois retornar ao primeiro, que deverá lançá-la no aro, marcando ponto para sua equipe.

Peão:

A turma formará dois grupos, que formarão dois círculos na quadra em pé, com uma pessoa escolhida de cada grupo para ficar dentro do círculo oposto. As pessoas do círculo começam passar a bola um para o outro. A pessoa que está dentro do círculo correrá em volta do círculo para tentar pegar a bola. Assim que a bola for pêga, o jogador deverá correr para lançá-la num cone ao final da quadra, tentando derrubá-lo, enquanto o que perdeu a posse de bola deverá impedir, fazendo a marcação individual.

2 - Parte Principal:

Desenvolvimento do Basquetebol

1º - Familiarização com a bola:

- Trotar livremente por todo o espaço físico, saltar num pé, em dois, alternando os pés.
- Correr imitando os movimentos de certos animais como cães, gatos, cavalo...
- Levar uma bola com a mão pelo chão por todo o campo de jogo.
- Executar o mesmo exercício anterior, mas mudando as direções e as velocidades.
- Levar a bola de um lado para o outro pelo chão. Os alunos deverão estar de pé, com o tronco flexionado para frente.
- Quicar a bola com as diferentes partes da mão: com a palma, com os dedos, com as pontas dos dedos...
- Dar leves tapas na bola em diferentes posições como: cócoras, joelhos, em pé, agachado, deitado, sentado...
- Lançar a bola, cada vez que ela quicar o aluno deverá saltar.
- Quicar a bola com ambas as mãos e depois com uma mão.
- Lançar a bola contra a parede com uma mão e dois com as duas mãos.
- Quicar a bola por entre as pernas formando um 8. Correr quicando a bola para um determinado lugar.

3 - Parte Final

Conversar com os alunos sobre o surgimento do basquete, curiosidades e os benefícios desta modalidade esportiva.

RECURSOS

- bolas, apito, cones.

AVALIAÇÃO

Avaliar se todos os alunos conseguiram se familiarizar com a bola, focalizar aqueles que têm dificuldade de coordenação motora.

Plano 5 - Tabela, aro e cesta

Objetivo: jogo cooperativo

Duração: indeterminado

Material: bola e quadra de basquete

Faixa Etária: 11 anos em diante

Parte inicial: Alongamento e pique corrente

Pique Corrente: Cada aluno que for pego deve integrar-se à corrente que o pegou. O pegador começa tentando pegar os outros colegas que correm aleatoriamente, e quem for pego deve dar a mão a ele e fará parte da corrente. Os dois transformam-se em pegadores e a corrente vai crescendo à medida que os alunos forem sendo pegos. Para maior agilidade da atividade, escolher mais de um pegador formando assim várias correntes. O pique só termina quando todos os alunos forem pegos.

Parte principal, o jogo

Divide-se a turma em dois grandes times. Os alunos deverão realizar o jogo de basquete sem quicar ou andar com a bola ou seja, apenas usar o passe. Para marcar pontos poderão arremessar a bola apenas de fora da linha da área do gol (do futsal ou handebol). Se a bola tocar na tabela, a equipe marca 1 ponto, quando a bola bater no aro marca 2 pontos, se a bola entrar na cesta marca 3 pontos e se a bola não tocar em nenhum dos três, zera a quantidade de pontos.

Parte final: reunir os alunos e obter a opinião deles sobre a atividade e recolher sugestões para mudanças nas regras.

COMENTÁRIOS: Este jogo "detona" os fominhas.

Plano 6 - Ensino do jogo de basquete

Apresentamos este plano, visando uma aula de Educação Física para alunos do Ensino Fundamental II com duração aproximada de 50 min. Dividiremos a aula em:

- a) Parte Inicial: Alongamento e aquecimento (05 a 10 min.);
- b) Parte Principal: atividades para desenvolver o fundamento de Arremesso do basquetebol (25 a 30);
- c) Parte Final: Jogo e volta à calma (10 min.). Aplicaremos o jogo de Basquete e logo após reuniremos os alunos sentados na quadra, com breve relato sobre as atividades que foram praticadas.

Objetivo Geral:

- 1) Desenvolvimento psicomotor (p. inicial e principal);
- 2) Desenvolvimento cognitivo (p. principal);
- 3) Desenvolvimento sócio afetivo (p. inicial e principal)

Objetivo Especifico:

- 1) Iniciação ao arremesso do basquete

Material:

- 1) Bola de Basquete

Parte Inicial

(ALONGAMENTO E AQUECIMENTO)

Breve alongamento e explicação sobre como é o movimento de arremesso com uma mão. Depois de explicado usando o método de visualização do movimento, vamos colocar uma breve atividade de aquecimento e movimentação imitando o arremesso sem bola. Os alunos irão se dispor pela quadra fazendo elevação de joelhos. Ao toque de um apito eles farão o movimento de recepção e preparação do arremesso. Ao segundo toque farão o movimento de arremesso e fixarão nesse movimento para fazer a manutenção. Ao toque do apito novamente voltarão a fazer elevação de joelhos.

Parte Principal

(EXERCÍCIOS)

Separar os alunos em duplas e espalhados pela quadra.

Exercícios:

1º) Parado no lugar segurando a bola apenas com a mão que arremessa, fazer um arremesso para o alto e segurar novamente com a mesma mão. Fazer 5 arremessos com cada mão e fazer um passe de peito para o companheiro.

2º) Segurando a bola apenas com a mão do arremesso, fazer um arremesso para um colega distante cerca de quatro metros.

3º) Ensinar a empunhadura do arremesso. Arremessar a bola para um companheiro distante. Arremessar para o alto, deixando o braço para cima até que a bola caia no chão. O companheiro deve deixar a bola pingar no chão e só depois pega-la.

4º) Sentado no chão arremessar a bola para um companheiro, também sentado no chão.

5º) Fazer duas colunas em cada cesta. Receber a bola em movimento e arremessar para a cesta.

6º) Fazer duas colunas em cada cesta. Uma coluna (1) vai passar a bola para o companheiro da outra coluna (2) que ira para a linha do lance livre, receber a bola e passar, o aluno da coluna 1 ira deslocar- se para receber de volta e arremessar para a cesta da zona morta.

Parte Final

(JOGO E VOLTA A CALMA)

Aplicaremos o jogo visando à iniciação no arremesso do Basquete e também o uso do passe fazendo uma espécie de revisão.

Aplicaremos o jogo e os alunos irão se dividir em times e tentar jogar o basquete. Desse modo estaremos incentivando o aprendizado através da vivência e da experiência.

Logo após reuniremos os alunos sentados na quadra, com breve relato sobre as atividades que foram praticadas.

Plano de Aula 7 - Fundamentos do basquete

Objetivos

- Conhecer as diferentes formas de arremesso do basquete e sua evolução através dos tempos (gancho, bandeja, jump, três pontos etc.).
- Praticar o arremesso e identificar qual a melhor forma de acertar a bola na cesta nas diferentes situações do jogo.
- Compreender que na maioria das atividades esportivas existem diferentes formas de alcançar o mesmo objetivo.

Conteúdo

- Basquete e arremessos.

Ano: 6º ao 9º.

Material necessário: Bolas de diferentes pesos e tamanhos, aros, cestos de lixo grandes e giz.

Desenvolvimento

1ª etapa

Converse com os alunos (com base em pesquisa feita anteriormente) sobre as várias formas de arremessar a bola na cesta no basquete. Identifique com eles como e quando são feitos esses lances, de acordo com diferentes situações. Ofereça fotos e ilustrações mostrando como são realizados os arremessos.

Flexibilização de recursos

Promova a análise compartilhada das fotos. Pela linguagem verbal, os colegas relatam ao estudante cego como são realizados os arremessos.

2ª etapa

Organize duplas ou trios e oriente-os a explorar as formas de arremesso. Além de usar as tabelas de basquete, construa cestas com recipientes de lixo gigantes, aros presos nas traves ou na grade da quadra e alvos desenhados na parede, por exemplo. Distribua bolas pequenas, médias, grandes, leves, pesadas etc. e peça que as duplas ou os trios troquem-nas durante a atividade. Dessa forma, todos sentem o tamanho e o peso delas. Coloque obstáculos entre o local de arremesso e a cesta. Opções: aumentar a distância entre os dois pontos, colocar um aluno no papel de marcador, posicionar a cesta a diferentes alturas, pedir que o lance seja feito de olhos fechados, com uma só das mãos e de costas para a cesta.

Flexibilização de espaço

Leve o aluno com deficiência às diferentes cestas para que ele identifique-as e possa diferenciá-las por meio da experiência tátil (com exceção do alvo desenhado). Para que conheça a tabela original, providencie uma mesa onde ele possa subir para manuseá-la. Providencie um capacho ou material com textura diferenciada e posicione-o na área de onde deve ser feito o arremesso. Depois, leve o aluno até o alvo para que ele calcule a distância antes de jogar a bola. Outra opção: estender um barbante no percurso para as primeiras orientações de mobilidade. Peça que um aluno bata no aro ou no cesto com um bastão ou cabo de vassoura para que o aluno com deficiência se oriente pelo som. Ajude-o a fazer os primeiros arremessos e dê feedbacks - mais para cima, mais para baixo, mais para a direita e mais para a esquerda.

3ª etapa

Converse com a turma sobre a vivência. Pergunte: qual arremesso foi o mais fácil? E o mais difícil? Qual o mais utilizado? Como uns ajudaram os outros? Peça que o grupo escolha as cinco cestas ou alvos de que mais gostou. Os critérios devem levar em conta o desafio e a possibilidade de sucesso. Questione se os estudantes têm ideias de cestas ou alvos diferentes daqueles já explorados e que possam ser construídos.

4ª etapa

Proponha a realização de um jogo de arremessos. O desafio é que cada membro da dupla ou do trio lance a bola nos cinco alvos escolhidos. A tarefa se completa quando todos acertarem a bola nos cinco alvos. O número de arremessos é livre, assim como o ponto de

início. O circuito deve ser realizado duas vezes. As duplas devem registrar o número de arremessos realizados em ambas para cumprir o desafio. Ganha o jogo a dupla que da primeira para a segunda vez conseguir diminuir mais o número de arremessos.

Flexibilização de espaço

Repita aqui os procedimentos utilizados na segunda etapa, com o uso do capacho e do bastão. Um colega pode dar novos feedbacks ao aluno cego.

Avaliação

Numa roda de conversa, faça perguntas para verificar se a turma consegue identificar as diferentes formas de arremesso utilizadas no jogo de basquete. O importante é que todos possam reconhecer os arremessos mais apropriados para cada situação de jogo (perto ou longe da cesta, com ou sem marcação, parado ou em deslocamento etc.) Em termos de conteúdo, é fundamental que percebam a existência de diferentes formas de jogar a bola com o objetivo de acertá-la na cesta ou no alvo.

Plano 8 - Jogo do Basquetebol

Duração: 30 minutos Material: bola Faixa Etária: 11 anos

Serie: 5º ano

10 minutos Parte inicial

- Uma breve conversa com a turma

- Alongamento - Pique corrente: É um tipo de pega a pega sendo que cada aluno que for pego deve integrar-se à corrente que o pegou. O pegador começa tentando pegar os outros colegas que correm aleatoriamente, e quem for pego deve dar a mão a ele e fará parte da corrente. Os dois transformam-se em pegadores e a corrente vai crescendo a medida que os alunos forem sendo pegos.

15 minutos Parte principal

- Dividir a turma em dois grandes times. Os alunos deverão realizar o jogo de basquete sem quicar a bola ou seja, apenas usar o passe. Para marcar pontos poderão arremessar a bola apenas de fora da linha do garrafão. Se a bola tocar na tabela, a equipe marca 1 ponto, quando a bola bater no aro marca 2 pontos, se a bola entrar na cesta marca 3 pontos e se a bola não tocar em nenhum dos três, zera a quantidade de pontos. E variações de regras que podem ocorrer no decorrer do jogo.

05 minutos Parte final (volta a calma)

- Pedir para os alunos que eles se sentem em forma de um círculo na quadra, onde os alunos irão ficar passando de mão em mão uma caixa, que dentro da mesma se encontra

pedaços de papéis dobrados com prendas, ira ficar tocando uma musica e quando esta musica para de tocar o aluno que estiver com a caixa, terá que abrir a mesma e pegar um papel com a sua prenda e executar a mesma.

Plano 9 - Aprendizado básico do Basquete

SÉRIE: 6º ano

TEMA: Basquete

OBJETIVOS: Desenvolver atividades que leve o aluno ao aprendizado do fundamento básico e teórico do contra-ataque no basquete, onde possa experimentar movimentos de ataque e defesa, de forma integrada e dinâmica.

CONTEÚDO: Regras e histórias do basquete, com ênfase no contra- ataque.

METODOLOGIA: Avaliar para observar o conhecimento da turma. “Quem assiste partidas na TV ou em ginásio? Qual o objetivo do jogo? Quais as regras conhecidas?. Apresentar videos sobre a história do basquete. Aula demonstrativa e prática no ginásio poliesportivo da escola e fazer uma discução sobre o tema.

DESCRIÇÃO METODOLÓGICA:

- 1- Sentar com os alunos em círculo, falar sobre a história do basquete, em seguida mostrar um video sobre a história do basquete e fazer uma discussão sobre o tema.
- 2- Levar a turma ao laboratório de informática da escola e fazer com que eles tenham mais conhecimentos sobre as técnicas de ataque e defesa do basquete.
- 3- Durante a aula prática realizada no ginásio da escola, colocar a turma em círculo e explicar o que vai ser passado dentro da aula, começando com um alongamento, em seguida, apresentar as técnicas utilizadas no basquete de defesa e ataque.
- 4- Dividir a turma em duas fileiras e outros 2 alunos na ponta de cada fileira. Sendo que um vai com a bola quicando e o outro da ponta terá que defender não deixando fazer a cesta.
- 5- Realização do grande jogo.

Plano 10 - Iniciação ao Basquete

SÉRIE: 1,2,3 º ano

TEMA: Basquete

OBJETIVOS: Dar noção do jogo de basquete as crianças

Aquecimento:

1. Nome da atividade: PIQUE BOLA AO AR!

Desenvolvimento: O jogador de posse da bola deve correr e jogá-la para cima dizendo o nome de uma criança participante que deverá apanhar a bola antes dela cair no chão e arremessá-la contra outro participante. O jogador que foi “acertado” reinicia o pique. Caso ninguém seja “acertado” o participante que arremessou é quem reinicia a brincadeira.

Parte Principal:

2. Nome da Atividade: EXPERIMENTANDO O BASQUETE

Desenvolvimento:

- Inicia-se experimentando os movimentos corporais relativos ao esporte: Dispersos pela quadra, ao sinal da professora deslocar-se para frente, para trás, saltar... Obs.: proponha desafios estimulantes! Torne divertido! Use a criatividade.
- Experimentar o manejo de bola: dividir a turma em grupos de acordo com a quantidade de bolas disponíveis. Ao sinal do professor cada aluno pega 1 bola e por 5 minutos realiza os movimentos: passar de uma mão para outra, lançar ao alto deixar dar um quique e abafar com as 2 mãos, etc.
- Posicionar os alunos em colunas em uma das extremidades da quadra e propor que eles se desloquem quicando a bola: ida com a mão direita e a volta com a mão esquerda.
- **PRÁTICA DE ARREMESSO:** Forma-se colunas nas quatro extremidades da quadra, de frente para o meio. Numeram-se os alunos de cada coluna, conforme a sua totalidade. Posicionam-se as quatro bolas de basquete ao centro da quadra, uma para cada equipe. Ao comando do professor, o número chamado levanta-se, dirige-se até o meio, pega a bola referente à sua equipe, volta em direção à cesta de basquete próxima de onde estava sentado e a arremessa até realizar o ponto. Conforme as cestas forem convertidas, os alunos retornam até o meio da quadra com a bola, deixando-a onde estava, e retornam ao seu lugar inicial. Os pontos são marcados por ordem de chegada.

Volta à Calma:

3. Nome da atividade: JOGO CEGO

Desenvolvimento:

1. Senta-se os alunos em círculo, e a eles distribui um toco de giz, e uma venda para os olhos.
2. O professor marca com um giz, um X, no chão.
3. Os alunos com os olhos vendados tentarão marcar seu X sobre o X do professor.
4. Será vencedor da atividade quem mais aproximar seu X do X do professor.
5. Pode-se ir eliminando o aluno em que o X ficar mais longe.

ATIVIDADES

Atividade 1 - Cesta numerada

Os participantes deverão ser divididos em duas equipes.

Cada equipe deverá estar dispostas em fila um do lado do outro no final da quadra de basquete.

O monitor deverá dizer um número (não repetido na mesma equipe).

Outro monitor ficará no meio da quadra com duas bolas de basquete, quando este falar o número de um participantes, ele deverá correr até o meio da quadra, pegar uma bola e correr em direção a cesta de basquete afim de fazê-la. Quando um dos participantes de uma das equipes fizer a cesta, os dois deverão recolocar a bola no centro da quadra e o monitor deverá falar outro número

Vence a equipe que fizer mais números de cestas.

Atividade 2 - BamboBall

Os participantes deverão ser divididos em duas equipes dispostas em fila.

Cada aluno estará posicionado dentro de um bambolê.

O primeiro aluno de cada equipe, fará um passe de peito (basquete) ao segundo e assim sucessivamente até o último, que deverá pegar a bola e sa ir batendo-a até se posicionar no bambolê do primeiro aluno, os alunos de vem sempre alterar suas posições.

Vence a equipe que terminar primeiro.

Atividade 3 - Bandeja no Basquetebol

Divide-se a turma em 2 grupos distintos que ficam dispostos nas laterais da quadra. Numera-se (ou nomea-se como quiser) cada aluno de um grupo com os mesmos números correspondentes do outro grupo. Ao sinal do professor (o número citado), estes alunos deverão correr ao centro da quadra, pegar a bola driblar até a área escolhida para a execução da bandeja e jogar a bola na tabela. Quem colocar a bola ao centro primeiro após o arremesso (em tabelas diferentes), marcará um ponto para sua equipe.

Atividade 4 - Bandeja no Basquetebol

As equipes nos fundos da quadra, ao sinal devem correr e pegar as bolas que estarão dispostas na linha central da quadra. E voltam para sua tabela quicando a bola e em seguida começam a arremessar. Um membro de cada equipe deve ficar perto da tabela do adversário e contar quantas bandejas foram feitas. A equipe que conseguir fazer mais bandejas ganha.

Obs: As bolas devem ser em número ímpar para estimular a concorrência do maior número de bolas, ou seja, um aluno pode ficar com duas ou nenhuma bola.

Atividade 5 - Bandeja no Basquete

Em forma de estafeta (fila indiana), duas filas ,e em forma de competição, o primeiro aluno da fila com uma bola executa o arremesso, recupera a bola e entrega para o próximo da fila. Ganhará a fila que fizer primeiro 10 pontos. Pontuação: 0 pontos=tocara bola na tabela ; 1 ponto=tocar a bola no aro; 3 pontos=converter a cesta.

Atividade 6 - Jogo ara treino de Bandeja no Basquete

Divide o grupo em dois times. Distribui-se arcos numerados dentro e fora da área restritiva, dentro dos quais, as equipes deverão arremessar. Cada arco terá uma pontuação pré-estabelecida. O primeiro de cada equipe inicia na posição mais fácil (1) se acertar passa para a (2) e o próximo da fila recomeça na (1). Os alunos vão progredindo de posição em posição. Se errar o aluno deve ir pro fim daquela fila (posição) em que está e se vencer progride de arco. Ganha a equipe que conseguir vencer a equipe toda em todas as posições. OBS: É demorado este jogo.

Atividade 7 - Educativo para bandeja no basquete

Em grupos de 3 ou 4, com uma bola e um bambolê. Um dos alunos irá segurar um arco lateralmente e acima da cabeça, os outros componentes do grupo irão tentar fazer o arremesso atingindo o alvo. Obs: poderá ser usado balões, bolas de diversos pesos e medidas.

Atividade 8 - Passe de gancho/Aquecimento

Objetivo: Aquecimento para o treinamento do passe de gancho.

Duração: 3-7 min;

Material: Bolas e Apito.

Faixa Etária: 14 a 15 anos

Alunos dispostos em fileiras ocupam os quatro lados da quadra, com a frente voltada para o interior da mesma. Ao sinal do professor, procuram simultaneamente sentar do lado oposto em fileira, voltados para o interior da quadra. Vencerá o grupo que conseguir fazer tudo corretamente.

Atividade 9 - Bola ao Arco

Objetivo: noções preliminares de basquete para crianças

Duração: 30 minutos

Material: uma bola de vôlei e dois arcos

Faixa etária:7 à 11 anos

Colocar os arcos horizontalmente nas paredes ou colunas do ginásio ou quadra, separar seus alunos em dois grupos e pedir para que eles lancem a bola ao arco, mas eles não

poderão quicar a bola com a mão aberta e não poderão segurar a bola para passar ou arremessar a cesta, deverão guiar a bola através de "socos" pra cima, por isso a bola de vôlei por ser mais leve e menos perigosa se atingir alguém .

Observação: é uma aula totalmente lúdica, que serve para dar uma pequena noção de basquete aos alunos sem se prender às técnicas do esporte.

Atividade 10 - Triangulo de Passes

A turma dividida em três colunas, formando os vértices de um triângulo.

O aluno com a bola passará para o primeiro da coluna da esquerda e irá para o fim desta coluna. A bola girará no sentido horário. O professor, então, acrescentará mais uma bola ao exercício. E depois a terceira, sem que se perca a dinâmica do jogo.

HANDEBOL



O objetivo básico do jogo de handebol é manobrar o adversário passando a bola hábil e rapidamente entre os jogadores e quando possível arremessá-la ao gol adversário, marcando um ponto caso a bola ultrapasse completamente a linha de gol. É preciso muito jogo de corpo para enganar o adversário e deixar um companheiro livre. Como no futebol e no basquete, é preciso mudar rapidamente de direção, velocidade e usar passes inesperados (às vezes no estilo NBA) para atingir o gol.

No handebol temos como fundamentos técnicos: o passe, a recepção, a empunhadura, o arremesso, a progressão, o drible e a finta. Vamos agora entender o que é e para que é utilizado cada um deles no handebol.

Passe: é a ação de enviar a bola ao companheiro de forma que ele consiga recebê-la para executar outra ação. Um bom passe pode colocar o companheiro em condições favoráveis de arremessar em direção ao gol adversário.

Recepção: é a ação de receber a bola, amortecer e reter a bola de forma adequada. A boa execução deste fundamento depende muito da forma como a bola foi passada, ou seja, da execução do passe.

Empunhadura: é a forma de segurar a bola do handebol com uma das mãos. Na empunhadura os cinco dedos da mão permanecem bem afastados entre si e a palma fica ligeiramente côncava.

Arremesso: é o fundamento sempre realizado em direção à meta adversária na tentativa de realizar o gol.

Progressão: São as formas utilizadas para poder se deslocar na quadra durante o jogo quando se está de posse da bola. Pode ser realizada, por exemplo, por meio do drible.

Drible: No handebol é o movimento de bater a bola contra o solo com uma das mãos estando o jogador parado ou em movimento. O drible permite ao jogador deslocar-se estando com a posse da bola.

Fintas: São mudanças de direção realizadas pelo jogador atacante que, estando de posse de bola, procura evitar a ação do defensor.

Uma vez sabendo os fundamentos do esporte, vamos aos planos de aula e as atividades logo após.

Plano de aula 1 - Fundamentos técnicos do Handebol

Objetivo geral da aula: Vivenciar a prática dos fundamentos técnicos do Handebol.

Conteúdos: Passe e recepção.

Tempo total da aula: 50 minutos.

Idade, série, sexo e número de alunos: 12 e 13 anos, 5º e 6º série, meninos e meninas de 15 a 20 alunos.

Recursos: Quadra poliesportiva, apito, chamada, bolas de handebol.

Parte inicial:

Todos os alunos, livres pela quadra, com bola na mão. Todos tentam segurar a bola de forma correta, onde a superfície de contato é realizada pela superfície dos dedos e pela face palmar média da mão. Em duplas os alunos espalhados pela quadra andam quicando a bola um para o outro com mudanças de direções constantes.

Desenvolvimento:

Atividade 1: O exercício será realizado em duplas. Os jogadores devem se posicionar de frente, um para o outro, a uma distância de aproximadamente quatro metros. O aluno deve Realizar o passe acima do ombro para o outro jogador e recebê-la novamente.

Atividade 2: Igual a anterior, porém devem realizar uma série de passes com a mão direita e outra série com a mão esquerda, percebendo uma diferença entre as duas.

Atividade3: Igual à atividade 1, mas agora a bola deve quicar no solo antes de chegar no companheiro.

Atividade 4: Igual a atividade 1, porém aumentam a distância entre as duplas.

Volta à calma:

Os alunos se reúnem novamente no centro da quadra, formam um círculo e concluem a aula fazendo um simples alongamento para relaxar a musculatura.

Plano de Aula 2 - Handebol ludico

Handebol Lúdico

Objetivo: : Iniciar o desenvolvimento de fundamentos técnicos através de atividades lúdicas.

Duração: 50 min

Material: bolas, cones, corda grande, arcos

Faixa Etária: 10 a 12 anos

Parte Prática:

Aquecimento:

Gol ambulante: os alunos dispostos em duas equipes, sendo que cada equipe deverá eleger o seu goleiro que ficará andando ao redor da quadra (por cima das linhas do handebol ou outras) com um arco nas mãos (elevado).

As equipes deverão trocar passes e tentarão chegar até o seu arco para fazer um gol (jogando a bola através do arco). A outra equipe logicamente não deixará isto acontecer e vai tentar interceptar a bola e começar tudo de novo. Poderão ser colocadas duas bolas. (10 min)

Parte principal:

1 -atividade com grupos de 5 alunos, onde 3 estarão passando a bola entre si enquanto dois serão os "bobinhos", ao tocar na bola , troca o aluno que errou o passe (Passes parabólicos por cima dos defensores não serão válidos).

2- Dois a dois com uma das mãos dadas, os alunos deverão driblar cada um a sua bola, e tentar fazer o colega perder a bola puxando-o ou empurrando-o.

3- dois a dois com duas bolas deverão atravessar a quadra passando uma das bolas com as mãos e outra no chão sendo passada com os pés.

4- Os alunos divididos em dois grupos que ficarão dispostos atrás das linhas de nove metros (um em cada). Cada aluno deverá ter uma bola, e no centro ficará uma bola de

medicine ball de 3 kg. Através de arremessos terão que acertar a medicine e fazer com que ela role atravessando uma determinada linha (a ser escolhida pelo professor).

A outra equipe pode também impedir que a bola role através dos seus arremessos, e cada vez que alguma equipe conseguir fará um ponto.

Parte final: Alunos sentados em posições diversas de alongamento e o professor fará um comentário sobre um aspecto do histórico do handebol. Por exemplo: Um dos motivos pelos quais o handebol surgiu foi o fato do prof. alemão Max Reiser criar uma atividade recreativa para as operárias da fábrica da Siemens na Alemanha. Refletir sobre a preocupação com o lazer dos operários já naquela época, coisa que no Brasil começou recentemente.

Plano de Aula 3 - Handebol Americano

Objetivo: Executar e aprimorar os passes, dribles, arremessos, corrida, movimentos de defesa e começar a vivenciar o jogo.

Duração: 60 minutos

Material: 1 Bola de handebol, 2 bambolês e barbante

Faixa Etária: 12 a 15 anos

1º Parte – Aquecimento 10 minutos. Um aluno será escolhido para começar a brincadeira sendo o pegador, os outros alunos estarão espalhados na quadra, ao início da atividade o pegador que estará com duas bolas de queimada nas mãos, deverá encostar a bola nos seus companheiros. Quem for queimado, deverá se juntar ao pegador inicial, os dois darão as mãos (formando uma corrente humana) e continuarão a brincadeira só que agora cada um com uma bola.

A bola sempre ficará na extremidade da corrente humana.

2º Parte – O jogo (a duração de cada jogo se definirá com a quantidade de equipes formadas). Cada equipe será formada por 6 alunos. A equipe terá que trocar no mínimo 5 e no máximo 10 passes, podendo cada aluno permanecer 3 segundos com a bola. Após o 10º passe o aluno será obrigado a arremessar a bola da onde estiver, será gol toda a vez que a bola passar por dentro do bambolê. O bambolê poderá ser pendurado em qualquer parte do gol. É recomendado que cada equipe conte em voz alta, para o professor poder acompanhar e verificar a equipe que ultrapassar os 10 passes.

3º Parte – Final de aula. Desenvolver uma atividade lúdica para acalmar os alunos para a próxima aula. Sugestão de atividade:

Comando de valer - Os alunos estarão distribuídos livremente pelo espaço de frente para o professor. O professor, para iniciar a atividade, dirá "Comando de valer". A esse comando, os participantes deverão responder com o gesto de balançar suas mãos à altura da cintura. O professor dará novos comandos, os quais deverão ser cumpridos pelos alunos. Porém, sempre que der um comando o professor dirá a própria palavra "comando" antes. Exemplo, "comando nariz", as pessoas deverão tocar o nariz. Se o professor não disser a palavra comando antes da ordem, esta ordem não deverá ser cumprida pelos alunos, quem cumprir a ordem será desclassificado e se tornará fiscal ajudando o professor a identificar os alunos que vierem a errar. O último aluno que ficar será o vencedor.

Plano de Aula 4 - Trabalhando com pivô no handebol

Conversa Inicial – Falar da aula passada, e orientar de maneira breve que os alunos se organizem livremente em trios.

Atividade 1 – 2×1 com área delimitada

Objetivos: aprendizagem incidental (aprender sem saber que se está aprendendo) de como defender um pivô e um atacante, de como e quando passar a bola para o pivô e de como ocupar os espaços da quadra jogando com limitação de sua área de atuação – situação típica dos pivôs.

Utilizando-se das riscas da quadra, tais como o círculo central, as cabeças dos garrafões e outras marcações quaisquer, um jogador, com posse de bola (chamarei de atacante) deve passar a bola para outro (chamarei de “pivô”), que se encontra “preso” dentro dessa determinada área demarcada. Um jogador defensor deve impedir que o passe chegue a esse jogador. Não há para o atacante e o defensor limite de zona de atuação, há apenas para o “pivô”.

Em momento algum será falado que se trata de um jogo de pivô, permitindo que todos os jogadores envolvidos nesse 2×1 vão experimentando as melhores formas de atuar.

Será típico, visando o cumprimento da lógica do jogo, que o defensor arrisque-se a tomar a bola do jogador que está com ela, deixando o “pivô” livre, sofrendo vários pontos, pois o mais importante para quem defende é tentar ter o mais rápido possível a posse da bola (ver texto). Porém, essa ação facilita que o passe ao “pivô”, nessa atividade, seja realizado.

Cabe, nesse momento, ao professor, instigar os defensores se a melhor forma de recuperar a bola é tentando recuperá-la do atacante que tem sua posse ou se é buscando aproximar os atacantes, de forma a conseguir marcar os dois ao mesmo tempo e interceptar o passe que um tenta realizar para o outro, ou mesmo, roubar a bola do atacante com uma atitude rápida, surpreendendo o atacante.

Colocada essa dúvida, a reflexão deve ser direcionada para a intenção de marcar o “pivô”, ficando à sua frente e, quando o atacante que tem a bola se aproximar dele, tentar recuperar a bola através da interceptação do passe ou de uma atitude que surpreenda o atacante, recuperando a posse de bola do próprio atacante.

Criar para essa atividade, uma proposta de rodízio, de acordo com os resultados obtidos pelo confronto:

- * Se o atacante passar a bola para o “pivô” trocam de função o atacante e o “pivô”
- * Se o marcador interceptar o passe, trocam de função o atacante e o defensor.

* Se o atacante parar de driblar a bola (quicá-la no chão) e ficar por mais de 3 segundos com a bola na mão, a defesa vence, havendo a troca entre o defensor e o atacante.

Atividade 2 – Questioná-los sobre a atividade anterior

Objetivos – possibilitar a representação da atividade anterior, contextualizando o aprendizado com as informações que os alunos já possuem de um jogo formal de handebol.

Vivida a atividade anterior, trazer em discussão quando aquele tipo de relação ocorre num jogo de handebol. Chegada à conclusão de que se trata da relação entre pivôs, atacantes e defensores, demonstrar (das mais variadas formas – com pranchetas, utilizando os próprios alunos e se for necessário, até mesmo interagindo com eles através de exemplos que envolvam a participação do professor), que passar a bola para o pivô envolve a necessidade deste estar livre (com condições de receber a bola num espaço vazio, sem marcadores), orientando os alunos a entenderem, ainda no nível da representação, que dependendo da atitude do defensor (ele solta o pivô e vem marcar o atacante ou continua marcando o pivô?) a bola pode ser passada ao pivô ou mantida sob o domínio do atacante (e no caso do jogo, até mesmo finalizada a gol).

Atividade 3 – 2×1 com área delimitada

Repetir a atividade, para que a representação mental seja colocada em prática, já com a devida contextualização desse conceito, transformando a atividade num jogo com relações de oposição transferível ao jogo formal.

Atividade 4 – 2x(1+goleiro) com área delimitada

Vivenciar a mesma situação, agora com a delimitação de uma região de atuação utilizando a área dos 6 metros, e tendo como objetivo fazer gols, seja pelo atacante, seja pelo pivô.

O atacante terá que trazer para esse jogo os conceitos aprendidos – se o pivô estiver marcado, manter a bola consigo, mas agora, visando a progressão ao gol adversário; se o marcador tentar sair para marcá-lo, visando recuperar a posse da bola, buscar o pivô que estará desmarcado, para que ele receba a bola e finalize a gol. Pode-se manter a mesma relação de rodízio ou então, haver rodízio através do aviso do professor.

Conversa Final – Abrir para que dúvidas sejam colocadas ao professor e outros alunos. Refletir sobre a dificuldade de atividade e reforçar os conceitos básicos de quando passar a bola ao pivô e quando buscar progredir ao gol. Bem como quais as ações que o defensor deve ter para que, mesmo em inferioridade numérica, consiga facilitar sua atuação.

Plano de aula 5 - Drible e progressão da bola no Handebol

Objetivo geral da aula: Ensinar o fundamento de drible, finta e progressão.

Objetivo específico da aula: Oportunizar as práticas do drible, finta e progressão a fim de que estes fundamentos sejam desenvolvidos e praticados de maneiras diversas.

Conteúdos: Drible, finta e progressão.

Tempo total da aula: 50 minutos.

Idade, série, sexo e números de alunos: 12 e 13 anos, 5º e 6º série, meninos e meninas de 15 a 25 alunos.

Recursos: Quadra poliesportiva, apito, chamada, bolas de handebol.

Parte inicial: Para iniciar as nossas atividades os alunos formam um círculo e fazem alongamentos específicos. Na próxima atividade os alunos formaram duplas e alternadamente driblam e fintam o parceiro, para concluir a primeira parte da aula os alunos alongam a musculatura para que não ocorra nenhum tipo de problema.

Desenvolvimento:

Nesta parte da aula, mostrarei os fundamentos técnicos do Handebol do mais simples ao mais complexo, sempre antes de cada atividade.

Atividade 1: Com cones formam-se 2 linhas paralelas com a distância de 1 metro para cada cone. Os alunos formam duas filas e quicando a bola o aluno deve fazer a progressão entre os cones e assim sucessivamente.

Atividade 2: Igual a anterior, porém o aluno ao chegar no primeiro cone deve dar um drible de corpo e continuar a progressão.

Atividade 3: Igual a primeira, mas o aluno deve estar em velocidade e ao chegar no primeiro cone deve fazer uma finta.

Atividade 4: Igual a primeira, porém o aluno deve completar o percurso de costas.

Volta à calma:

Plano de Aula 6 - Aula prática de Handebol - Contra-ataque

O contra-ataque é um dos meios mais eficientes de se chegar ao gol, na grande maioria dos casos ele é realizado pelo goleiro, mas como vamos iniciar esse “fundamento”, todos os alunos passaram por ambas as fases, o passe longo (fase aérea) e a recepção.

O contra-ataque pode ser dividido em direto e sustentado, o direto é quando o jogador recebe a bola próximo do gol e não necessita de tocar para outro do time, o sustentado ou apoiado é quando a bola é dada para qualquer jogador e este leva a bola ao gol com a ajuda da equipe.

Tema: Iniciação das ações contra-ataque coletivos no handebol.

Duração da aula: 35 a 40 minutos.

Objetivo Geral: Trabalhar elementos do handebol que simulem uma situação de contra-ataque nas mais diversas situações, para que o mesmo entenda a importância deste.
Metodologia:

1ª Atividade: Os alunos formarão duplas, inicialmente estarão próximos e deverão realizar passes, com o passar do tempo vamos aumentar a distância entre os alunos a fim de simular uma situação mais real, esta primeira atividade deverá ser realizada sem movimento.

2ª Atividade: Igual atividade anterior, mas agora o passe deve ser recebido com um salto, o aluno deve ir de encontro à bola.

3ª Atividade: Os alunos deverão formar duas filas, e ir trocando passe em deslocamento, com uma distância média entre eles, realizar a atividade com velocidade.

4ª Atividade: Serão formadas quatro filas, duas dentro da área e duas nas extremidades da quadra, as filas que estão fora da área ficarão com a posse da bola (1 e 2 fora da área e 3 e 4 dentro da área), o jogador 1 deverá dar o passe para o jogador 3 que por sua vez lançará a bola para o jogador 2 novamente, o jogador 1 assim que der o passe deverá correr em direção ao centro da quadra para receber a bola, fazer a mesma coisa com o outro lado da quadra.

Observação: as filas devem intercalar os arremessos, para que não ocorram acidentes, os "pontas" deverão correr inicialmente pela lateral e depois ir para o centro.

5ª Atividade: Igual a anterior, mas agora o aluno que receber a bola deverá fazer o gol.

6ª Atividade: Igual a anterior, mas agora quando o jogador 1 receber a bola, terá que passar pelo marcador para realizar o gol (1x1).

7ª Atividade: A mesma atividade, mas agora será 2x2, os dois 1 e 2 sairão juntos para fazer o gol.

Plano de Aula 7 - Conhecer as posições dos jogadores em campo.

Objetivos

Desenvolver as técnicas do arremesso;
Vivenciar os diferentes tipos de arremesso;
Desenvolver a precisão do arremesso.

Conhecer as posições dos jogadores em campo.

Duração das atividades: Dependendo do tempo que o professor utilizar em cada atividade, pode durar até 3 aulas de 50 minutos

Espaço: sala de aula, pátio da escola, quadra esporte, laboratório de informática ou qualquer lugar que possibilite a execução da atividade.

Material: cartazes, livros, vídeos, Blogs e artigos

O professor vai trabalhar junto com a turma algumas definições do Arremesso no Handebol.

Arremesso

É um fundamento realizado sempre em direção ao gol.

A maioria dos arremessos pode ser denominada "de ombro" e seguem basicamente a mesma descrição de movimento a seguir:

A bola deve ser empunhada, palma da mão voltada para frente, cotovelo ligeiramente acima da linha do ombro, a bola deve ser levada na linha posterior a da cabeça e no momento do arremesso ser empurrada para frente com um movimento de rotação do úmero.

Os arremessos podem ser classificados em função da forma de execução:

Com apoio:

Quando executado o arremesso um dos pés do arremessador ou ambos esteja(m) em contato com o solo.

Em suspensão:

Quando executado o arremesso não há apoio de nenhum tipo do arremessador com o solo.

Com rolamento:

Quando executado o arremesso e que após a bola ter deixado a mão do arremessador, o mesmo realiza um rolamento, na maioria das vezes um rolamento de ombro. Este tipo de arremesso é mais comum entre os pontas e eventualmente por pivôs.

Com queda:

Quando executado o arremesso e após a bola ter deixado a mão do arremessador, o mesmo realiza uma queda, normalmente a mesma se dá dentro da área adversária e de frente - arremesso bastante comum entre os pivôs e eventualmente entre os pontas.

Espaço: sala de aula, pátio da escola, quadra esporte ou qualquer espaço que possibilite a execução da atividade.

Material: bolas de handebol e cones

ATIVIDADE II

Arremesso com apoio parado

Todos os alunos parados e espalhados atrás da linha de seis metros, de frente para o gol, sem goleiro. Um aluno de cada vez deve arremessar a bola para o gol.

Variações:

Determinar o local para a realização do arremesso (exemplo: ângulo superior esquerdo). Cinco alunos com uma bola distribuídos atrás da linha de seis metros (nos postos específicos ofensivos de pontas e armadores), ao sinal do professor, todos devem arremessar a bola ao mesmo tempo. Utilizar uma seqüência, onde cada aluno arremessa por vez, utilizando assim o goleiro.

ATIVIDADE III

Arremesso com apoio com deslocamento

Uma coluna de alunos nas posições do armador central, cada jogador com uma bola. Realizar o arremesso, de forma livre, sem cobrar o ritmo trifásico. O arremesso pode ser realizado entre os nove e seis metros.

Neste momento o professor pode corrigir a posição do cotovelo, bem como do pé de apoio no chão, que deve ser contrário ao braço de arremesso.

Variações:

Realizar arremessos alternando os braços. Determinar o local que a bola deve atingir o gol (determinado pela divisão do gol em partes) Aumentar a distância do arremesso, em relação ao gol.

Arremesso em suspensão

Três filas nas posições de armador central, armador esquerdo e armador direito. Cada aluno deverá realizar o arremesso em suspensão. Neste momento o professor não deve interferir na forma de deslocamento do aluno (drible, ritmo trifásico). Ele apenas deve realizar as correções no apoio do pé que irá impulsionar o jogador para o arremesso em suspensão.

Variações:

Utilizar um cone (deitado) para o jogador pular durante a fase aérea do arremesso em suspensão. Aumentar a distância do arremesso para o gol. Variar as posições de arremesso, de acordo com a posição inicial.

As posições dos jogadores no ataque são definidas da seguinte forma:

Goleiro (G): Único jogador que pode se deslocar por qualquer parte da quadra, e também rebater ou parar a bola com os pés desde que dentro de sua área e em situação de defesa.
Armador central (AC): Deve ser bom arremessador, ter boa precisão nos passes e visão de jogo.
Armadores laterais (AE e AD): Devem ser bons arremessadores.
Pontas (PE e PD): As jogadas de ataque iniciam, em sua maioria, pelos pontas. São velozes, ágeis e devem possuir habilidade de arremessar em ângulos fechados.

O professor organizará junto com a turma para finalizar a aula um jogo de handebol, buscando jogar nas posições táticas indicadas.

Avaliação

Desenvolver as técnicas do arremesso; Vivenciar os diferentes tipos de arremesso; Desenvolver a precisão do arremesso.

Verificar se os alunos identificam e demonstram os tipos e as técnicas do arremesso.

Pedir que os alunos argumentem sobre se com as técnicas do arremesso trabalhadas na aula, obtiveram um melhor desempenho no jogo.

Verificar se a distribuição dos jogadores por posições no campo trouxe maior dinâmica no mesmo.

Plano de Aula 8 - Fundamentos e prática do handebol

Objetivo(s)

Conhecer a origem do handebol (distinguir ano e país de origem, quem a criou, onde e por quem era praticada).

Aprender as regras básicas da modalidade e suas estratégias.

Praticar o handebol com todos os alunos.

Aprender estratégias como: postura individual defensiva, deslocamentos com e sem a bola, paradas bruscas, mudanças de direção, identificação de companheiro desmarcado, utilização racional do drible, adaptação à bola e recepção, passe e arremesso.

Aprender a trabalhar em equipe.

Conteúdo(s)

Origem e evolução do handebol.

Fundamentos da modalidade.

Regras e definições das estratégias ofensivas e defensivas do esporte.

Trabalho em equipe, comunicação e respeito à diversidade.

Ano(s): 6º, 7º, 8º, 9º

Material necessário: Coletes, bolas de borracha ou de iniciação esportiva, bolas de handebol, cones, bambolês ou giz.

Computadores com acesso à internet, ou jornais e revistas para pesquisa.

Flexibilização

Para alunos com deficiência física (sem mobilidade nos membros inferiores)

Para incluir o aluno cadeirante na prática esportiva, a atividade com o cone pode ser feita com toda a turma sentada em cadeiras com rodinhas. Peça que os alunos sugiram estratégias de defesa e ataque nesta posição e valorize os movimentos dos membros superiores. As cadeiras com rodinhas podem ser usadas também durante a aula 3, na condução da bola entre os membros da equipe.

Desenvolvimento

1ª etapa

Comece descobrindo o que os alunos já sabem sobre handebol. Pergunte se alguém já jogou antes ou se sabe como jogar. Sugira comparações com modalidades mais conhecidas, como futebol, indicando as semelhanças, como o gol e a presença da rede. E mostre também as diferenças, como o ritmo de jogo e a prática de lançar a bola com as mãos. Aproveite para questionar se conhecem algum jogador de handebol ou se já assistiram alguma partida antes.

Encaminhe os alunos à biblioteca ou à sala de informática e peça para pesquisarem a origem e evolução da modalidade. Se não houver computadores disponíveis, faça uma pesquisa prévia e leve revistas e jornais para os alunos. Uma sugestão é o site da Federação Paulista de Handebol, que conta a história do esporte. Antes do fim da aula, peça que todos compartilhem o que descobriram.

2ª etapa

Inicie propondo um aquecimento chamado "Quadrado de fogo". Delimite uma área, pode ser com quatro cones, e explique que todos os alunos devem ficar dentro deste quadrado, exceto um, que começará com a bola do lado de fora. Explique as regras para todos os alunos. Diga que o jogo funciona como uma queimada. Quem está fora do quadrado tenta "queimar" um jogador de dentro. Caso a bola seja agarrada por alguém dentro do quadrado ou que permaneça nesta região, deverá ser lançada para fora. Quando o primeiro aluno for "queimado", ele irá para fora do quadrado e o aluno que o "queimou" entrará no quadrado. A partir daí, ninguém mais entrará. Cada aluno que for "queimado" sairá do quadrado e ajudará a "queimar" os que lá dentro estão até que reste apenas um - o sobrevivente. O desafio final será a turma toda tentar queimá-lo. Se a turma for muito grande, uma ou mais bolas podem ser, gradativamente, acrescentadas ao jogo.

Em seguida, converse com os alunos sobre a importância do alongamento para a prática esportiva. Oriente a execução correta e uma sequência adequada focada nos membros inferiores, ombros e costas, partes do corpo solicitadas durante a aula e nos jogos de handebol.

Para treinar algumas estratégias de defesa e ataque, forme uma roda ao redor de um cone posicionado dentro de um bambolê ou em uma área delimitada com giz no centro da quadra. Dois alunos devem ficar na posição de defesa, se deslocando para proteger o cone, enquanto quem está na roda tenta arremessar a bola e derrubar o cone. Quem derrubar o cone irá para o centro da roda com quem havia feito a tentativa anterior e ambos se tornarão defensores. Os que defendiam assumem uma posição na roda, passando a atacantes. Conforme o desenvolvimento da atividade acrescente mais uma ou duas bolas ao jogo. Finalize alongando mais uma vez.

3ª etapa

Em quadra, conduza o alongamento com foco nos membros inferiores, ombros e costas. Divida os alunos em duas equipes. As redes deverão ser ocupadas, cada uma por dois alunos, um de cada equipe. Os demais ficam espalhados ao longo da quadra. O objetivo é fazer no mínimo dez passes entre os companheiros, a partir do centro. Feito isso, o grupo marcará um ponto. Avise que o drible não será permitido. Quem conseguir continuar com a posse da bola e fazê-la chegar até o companheiro de equipe que está dentro de qualquer uma das áreas, marca um ponto adicional.

O aluno que receber a bola dentro da área terá direito a um tiro de 7 metros (uma espécie de pênalti no handebol) e o integrante da equipe adversária que ocupa a mesma área tentará defendê-lo. Se o tiro de sete metros for convertido, a equipe marcará mais um ponto. No caso de as possibilidades de pontuar se esgotarem, o jogo será reiniciado no centro da quadra pela equipe que sofreu o ponto. Se a equipe defensora recuperar a bola devido a uma infração do ataque, o jogo prosseguirá com a cobrança da infração no ponto mais próximo em que esta ocorrer. Termine com o alongamento.

4ª etapa

Comece orientando o alongamento da turma, com foco nos membros inferiores, ombros e costas. Então, proponha um jogo em que a cada 5 ou 6 pontos marcados pelo ataque ou pela defesa, as funções se invertam. Os gols contam pontos para o ataque, enquanto que as defesas feitas pelo goleiro sem possibilidade de um novo arremesso e as bolas recuperadas, contam pontos para a defesa. Pode-se combinar um esquema para o rodízio dos goleiros como, por exemplo, o atacante que perdeu a última bola ou realizou um último arremesso defendido pelo goleiro assume esta função. No final, sugira que os alunos que terminaram o último jogo na função de goleiros conduzam o alongamento, com supervisão do professor. Corrija possíveis erros e destaque a importância de alongar corretamente para evitar dores e lesões.

Avaliação

Observe a participação de todos os alunos durante as etapas de pesquisa, discussão em sala e nas atividades práticas propostas. Espera-se que, ao final da sequência, eles saibam mais sobre a origem e as regras do handebol, aprendam alguns fundamentos e jogadas da modalidade e aprimorem suas estratégias de jogo.

Plano de Aula 9 - Socialização através do Handebol

Geral: Contribuir para uma melhor socialização e integração com o grupo através do handebol.

Objetivos:

Geral: Contribuir para uma melhor socialização e integração com o grupo através do handebol.

Específicos: Melhorar a qualidade do drible, da finalização e o posicionamento do goleiro

Parte Inicial/Introdução : Alongamento dos músculos dos membros e da coluna. Aquecimento com uma corrida de baixa intensidade pela quadra, priorizando a elevação dos joelhos e dos calcanhares, e com rotação dos braços.

Parte Principal/Desenvolvimento/Conteúdos/Atividades:

Formar duas colunas de frente para o gol. Alternadamente os primeiros de cada coluna, farão o drible por alguns metros e arremessará para o gol, caso erre o gol será o próximo goleiro, se efetuar o gol volta para o fim da coluna, o drible e o arremesso serão feito com alternância dos braços. Após será feito uma variação no exercício com o aluno realizando o drible e efetuando giros com o corpo, o arremesso será feito após três passadas, sendo a ultima ainda fora da área do goleiro. Em seguida serão formadas equipes para um jogo treino, com ênfase no drible e na finalização durante o jogo, o goleiro recebera informações verbais de como se posicionar.

Parte final/Conclusão: Relaxamento com caminhada pela quadra, respiração profunda e movimentação livre dos braços e da cabeça.

Recursos Utilizados: Bolas de Handebol e apito.

Avaliação a ser realizada: Avaliar como conduzi a aula, e se consegui motivar os alunos a participarem da mesma, além de corrigir erros posturais durante os exercícios.

Plano de Aula 10 - Jogo de Mini Handebol

UM CONTRA UM

01 – PARA AQUECIMENTO

01 – SENSIBILIZAÇÃO (A)

Os jogadores passam entre si bolas de diversos tamanhos ao mesmo tempo.

02 – SENSIBILIZAÇÃO (B)

Os jogadores driblam a bola em diversos tipos de superfície.

03 – ORIENTAÇÃO (A)

Os jogadores devem lançar a para cima girar e segurar a bola sem deixa-la cair ao solo.

04 – ORIENTAÇÃO (B)

Dois grupos com bolas. Um grupo de jogadores deve driblar a bola pôr entre os obstáculos. O outro grupo dribla entre os jogadores do do outro grupo no sentido transversal.

05 – REAÇÃO (A)

Os jogadores se colocam em duplas de frente para a parede com uma bola. O jogador que ficar atrás lança a bola na parede e o da frente deverá segura-la.

06 – REAÇÃO (B)

Em duplas os jogadores driblam a bola e ao sinal do treinador trocam de lugar driblando.

07- EQUILÍBRIO (A)

Em duplas, passar a bola entre si em cima de um banco.

08 – EQUILÍBRIO (B)

Os jogadores devem driblar a bola andando sobre o banco.

09 – RITMO (A)

Em duplas correr para frente executando passes. Variar os tipos de passes e as distâncias entre os jogadores.

10 – RITMO (B)

Os jogadores executam saltitos frontais e driblam a bola dentro de círculos ao lado.

02- PARA APRENDER

01 – BUSCAR O ARCO VAZIO

Cada jogador se põe em pé dentro de um arco em formação de um grande círculo. Um jogador ao centro deverá ocupar um arco vazio quando ao sinal do treinador os jogadores trocarem de lugar.

02 – TOCAR O CONE

Em duplas. Um cone à direita outro cone à esquerda do jogador que fará a função de defensor. O jogador atacante deverá superar o defensor e tocar os cones.

03 – REFLEXOS

Em duplas A/B, O jogador A se move de lado e o jogador B deverá copiar os seus movimentos.

04 – TOCAR EM VOLTA DO COLCHÃO

Executando deslocamentos laterais um jogador deverá tocar seu companheiro. Inverter as funções.

05 – O PEIXE E A REDE

Duas equipes A/B. Os jogadores de A se deslocam e tentam passar pela rede de jogadores B que em vários grupos estão de mãos dadas.

06 – BOLA AO TIGRE

Grupos de 3 jogadores com uma bola. Dois jogadores passam a bola entre si e o terceiro tenta interceptar a bola.

07 – BOLA AO TIGRE EM CÍRCULO

Formar um grande círculo com alguns jogadores ao centro. Jogadores dispostos em círculo passam a bola entre si e os jogadores do meio do círculo tentam interceptar os passes.

08 – JOGO DE REBOTE

Em duplas. Um jogador lança a bola na parede e o outro tenta segurar sem deixar que a bola toque o solo.

09 – TIRO AO BANCO

O goleiro se coloca entre dois bancos, sobre os quais se colocam cones. Os jogadores com bolas devem arremessar as bolas na tentativa de derrubar os cones e o goleiro deverá evitar que os cones sejam derrubados.

10 – O GOLEIRO E O ARREMESSADOR

Dois jogadores em pé de frente um para o outro 8 metros afastados um do outro. Cada jogador defende seu gol e ao mesmo tempo deve tentar fazer gol no adversário.

03 – COLOCANDO EM PRÁTICA

01 – PASSAR E INTERCEPTAR

Grupos de quatro jogadores. Um grupo passa a bola entre si e o outro grupo tenta interceptar a bola. Trocar as funções após um determinado tempo.

02 – OVOS NA CESTA

Grupos de quatro jogadores. Um grupo passando a bola entre si deverá colocá-la dentro de um círculo. Em um tempo determinado colocar no círculo o maior número de bolas possível.

03 – DEFENDENDO SUA CIDADE

Em forma de um grande círculo um grupo passa a bola entre si, para arremessar e acertar o cone que estará no centro do círculo. O outro grupo executa movimentos de defesa para impedir que o cone seja atingido.

04 – BOLA AO BANCO

Grupos de quatro jogadores. Um jogador ficará em cima de um banco. Um grupo passa a bola e tenta passá-la ao jogador que está sobre o banco. O outro deverá interceptar a bola evitando que o jogador que está sobre o banco receba a bola.

05 – DRIBLES

a) Grupos de 4 jogadores. Um grupo ataca, outro defende. Marca um ponto cada vez que um grupo conseguir atingir o gol adversário driblando. A bola deve ser driblada depois da linha de gol para o ponto ser validado.

b) Idem formação anterior. Marca um ponto cada vez que uma equipe acertar o cone do oponente situado dentro da área de gol.

c) Idem formação anterior. Marca um ponto cada vez que uma equipe coloca uma bola na mão do goleiro que está dentro do círculo.

ATIVIDADES

Atividade 1 - CARIMBOL

Alunos dispostos na quadra. Serão escolhidos dois (2) pegadores, estes com posse de uma bola de iniciação, tentarão carimbar os demais. O pegador que estiver com a posse da bola, não poderá se movimentar, enquanto o outro pegador e os demais alunos podem. O aluno que for carimbado, irá ajudar os demais pegadores.

Atividade 2 - BANDEIRA (ADAPTADO)

Alunos divididos em equipes e dispostos em lados opostos da quadra de vôleibol. O objetivo do jogo é passar pela barreira de alunos e chegar até o outro lado onde estará uma bola de basquete. O aluno que for pego no campo adversário antes de chegar a bola ficará parado no lugar. Se conseguir chegar até a bola, os demais da equipe poderão passar para o campo adversário, onde terão que trocar passes entre todos os companheiros, sem ser interdito pela outra. Se interdito, o ponto vai para a equipe adversária.

Atividade 3 - Empunhadura Individual

Os alunos livres pela quadra, com bola na mão. Oriente para que segure a bola de forma correta, onde a superfície de contato é realizada pela superfície dos dedos e pela face palmar média da mão. Em seguida, passar a bola de uma mão para a outra, sem que esta bola escape. Para anexar ludicidade, em seguida brinque de batata quente com a empunhadura correta da bola de handebol.

Atividade 4 - Arremesso Parado

Disponha os alunos parados e espalhados atrás da linha de seis metros. Todos os jogadores parados e espalhados atrás da linha de seis metros, de frente para o gol, sem goleiro. Um aluno de cada vez deve arremessar a bola para o gol. Pode-se variar, e determinar o local para a realização do arremesso (exemplo: ângulo inferior esquerdo). Cotovelo, bem como do pé de apoio no chão, que deve ser contrário ao braço de arremesso. Importante alternar os braços. Para variar pode determinar o local em que a bola deve aumentar a distância do arremesso, em relação ao gol ou aumentar a distância entre aluno e o gol.

Atividade 5 - Rendi Mais

Objetivo: interação social

Duração: 40 min

Material: bolas, cones, arcos e uma quadra de esportes

Faixa Etária: Todas as idades

Aproveitamento: recreação e aprendizado

Dividir a turma em dois grupos. Em cada extremidade da quadra estará um cone com uma bola em cima, e ao redor da linha de arremesso estará sete arcos em volta. A atividade começa quando o professor(a) autorizar e funcionará da seguinte forma: O grupo A será colocado de forma separada ao grupo B. O grupo que estiver com a posse de bola realizará passes até a zona próxima do cone, que estará os arcos, onde os participantes entraram nos arcos que lhe dará o direito de arremessar sem que alguém atrapalhe o seu arremesso, pois tentará derrubar a bola que está sobre o cone. Vence o grupo que conseguir derrubar a bola do cone.

Atividade 6 - Drible utilizando cones

Uma coluna no final da quadra de frente para uma coluna de cones colocados a diferentes distâncias um do outro.

Tarefa: O jogador deve driblar inicialmente andando e depois correndo, assim como com uma mão e depois com a outra, realizando o deslocamento em zigue-zague entre os cones.

Variações:

Diminuir o espaço entre os cones.

Fazer o retorno nestes mesmos cones, de costas.
Utilizar o contorno (giro em volta do cone) para alguns cones.

Atividade 7 - Jogo dos sete passes Material: 1 bola

Formação: Dois grupos

Organização: Após a divisão dos participantes em dois grupos, solicitar que os mesmos se espalhem pela área de jogo.

Desenvolvimento: O jogo terá início com a bola ao alto. A equipe de posse de bola, deverá tentar efetuar sete passes, sem que haja interrupção da equipe adversária. A cada sete passes efetuados com êxito, a equipe marcará um ponto, reiniciando assim a contagem.

Nota 01: A contagem dos passes deverá ser efetuada em voz alta e clara.

Nota 02: A cada bola interceptada pela equipe adversária a contagem reinicia do zero.

Atividade 8 - aumentar a habilidade motora na prática do Handebol.

Driblar cones: Os alunos deverão ser capazes de correr em zigue zague por entre os cones que estarão dispostos em linha longitudinalmente. Para tal deverão trocar o domínio da bola alternando a mão que promove o quique, sempre com o corpo entre a bola e cone a ser driblado. Objetiva-se com esse exercício desenvolver e aprimorar a coordenação lateral e contra lateral do indivíduo com domínio da bola.

Troca de passes 2 a 2 com duas bolas: Os alunos, em duplas, deverão ser capazes de passar a bola com ambas as mãos e outrossim recebe-la com ambas. Enquanto um aluno arremessa o outro, que já tem uma bola na mão, deve recepcionar o passe com a mão livre. Alternando constantemente os braços, tanto no arremesso quanto na recepção. Objetiva-se adaptar o membro menos condicionado aos fundamentos básicos das circunstâncias de jogo, bem como desenvolver o membro já condicionado à demanda de jogo.

Recepção e arremesso: Os alunos deverão ser capazes de recepcionar um passe, seja em salto ou o solo, arremessando posteriormente a bola ao gol. O exercício deve ser treinado alternado tanto as mãos na recepção quanto no arremesso. Objetiva-se adaptar o membro menos condicionado aos fundamentos básicos das circunstâncias de jogo, bem como desenvolver o membro já condicionado à demanda de jogo.

Atividade 9 - Bola Radar.

Objetivo: Passes, recepções, interceptação, dribles e arremessos.

Material: Bola de Handebol, apito e coletes.

Número de Alunos: Cada time com sete jogadores.

Faixa Etária: A partir dos nove anos.

Local: Quadra Poli-esportiva.

Duração: Dois tempos de 6 minutos ou até que um dos times marque 5 gols.

Regras Adaptadas:

- O jogador não deve ultrapassar as linhas que delimitam seu espaço.

- É obrigatório arremessar no 5º passe, tanto para os jogadores de defesa como para os atacantes.
- Só é permitido driblar a bola durante três passos.
- A troca de passe deve ser dinâmica, portanto pode ser estipulado, além do número máximo de passes entre os jogadores, o tempo permitido a cada jogador para permanecer com a bola antes de passá-la.

Descrição:

A quadra será dividida em quatro partes, mais a área do goleiro

Os jogadores são posicionados na quadra da seguinte maneira: O goleiro de cada equipe só pode se movimentar dentro da área do semi-círculo. Os jogadores posicionados na área, que vai dos limites do goleiro, até a primeira divisão, são os jogadores de defesa que pertencem à mesma equipe do goleiro, e devem permanecer nos limites desta área. Desta linha limite, até a linha divisória do meio da quadra, estarão os jogadores da equipe adversária com função de atacantes. Em seguida, na outra metade da quadra dividem-se os jogadores da mesma maneira, porém invertendo as equipes.

Os jogadores além de não poderem ultrapassar os seus limites de quadra não podem assumir a função de atacantes, quando forem de defesa, e vice-versa. No entanto os atacantes podem bloquear a saída de bola recuperando sua posse.

O jogo consiste basicamente em interceptação de bola e arremesso, e o time que conseguir marcar o número de cinco gols primeiro, vence a partida.

Atividade 10 - Handebol Lúdico

Divida a turma em dois grupos, e oriente claramente a atividade – Cada equipe deverá escolher dois integrantes e com a ajuda de um arco (bambolê) serão goleiros que estarão andando sobre as linhas do campo de handebol segurando o arco um de cada lado onde o gol deverá ser feito.As equipes devem trocar passes e tentar chegar até o seu arco para fazer um gol (jogando a bola através do arco). A outra equipe deve impedir sem contato corporal que a bola chegue aos goleiros. Para animar pode-se acrescentar mais bolas no jogo.

VOLEIBOL



O Voleibol é um esporte executado em uma quadra com duas equipes separadas por uma rede, e seu objetivo é colocar a bola no chão da equipe adversária. Para isso, a sua principal característica é o uso das mãos. Atualmente, o vôlei é bastante praticado em escolas e nas ruas, o que mostra uma popularidade considerável desse esporte.

Os principais fundamentos do voleibol são:

- Manchete: as pernas devem estar afastadas até a largura dos ombros e levemente flexionadas, com uma perna à frente da outra e os braços devem ser unidos pelas mãos sobrepostas, estendidos à frente do corpo. A bola deve ser rebatida com os antebraços, o que permite que ela seja amortecida e tome outra direção;

- Toque: As pernas devem estar abertas na largura dos ombros e semiflexionadas. Os braços também devem estar semiflexionados, direcionados acima da cabeça e a frente do

corpo. O contato das mãos com a bola dar-se-á delicadamente por meio da parte interna dos dedos;

- Saque: O movimento inicial deve acontecer com os pés em paralelo e a perna contrária ao braço que irá bater na bola deve ficar à frente. A bola deve ser segurada à frente da mão que fará o saque, enquanto o braço de ataque se movimenta de trás e cima para golpear a bola;

- Cortada: trata-se de uma rebatida de bola, caracterizada pela alta velocidade em que atinge a quadra adversária.

Vamos aos planos de aula

Plano de Aula 1 - Bloqueio no Voleibol

OBJETIVO:

Participará das atividades demonstrando cooperação, entusiasmo e responsabilidade.

CONTEÚDO:

Técnicas do fundamento bloqueio, reconhecendo os erros e acertos, e executá-las no momento adequado durante o jogo.

METODOLOGIA:

1º Etapa:

- Alongamento:

Alongar grupos musculares específicos.

- Aquecimento:

Amarrar um balão em cada tornozelo dos alunos dispostos na metade da quadra de voleibol. Os alunos deverão estourar os balões uns dos outros. Ganha o aluno que não tiver seus balões estourados.

2º Etapa:

- Desenvolvimento do fundamento:

> Numa das paredes da quadra (pode ser também a rede), fazer três marcações com diferentes posições, os alunos dispostos em uma coluna deverão deslocar-se andando até as marcações executando o salto e o bloqueio, sem flexão de punho.

> Jogo com regras pré-estabelecidas. Dispor seis alunos na quadra, os três da rede só poderão executar o fundamento aprendido, bloqueio, os outros só poderão executar manchete e toque.

3º Etapa:

- Volta à calma:

Todos os alunos dispostos em círculo, sentados irão discutir a aula dada.

RECURSOS:

Balões;

Barbante;

Bola de voleibol (ou uma bola de material leve quando com crianças).

AVALIAÇÃO:

Ao final da aula os alunos discutem sobre as técnicas do fundamento bloqueio, reconhecendo os erros e acertos, se executaram no momento adequado durante a aula.

Plano de Aula 2 - Saque e Manchete no Voleibol

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

CONCEITUAL:

- Executar movimento de saque e manchete partindo da posição de expectativa.

PROCEDIMENTAL:

- Participar das atividades demonstrando entusiasmo e cooperação com o colega sempre o ajudando em sua dificuldade.

ATITUDINAL:

- Dominar as técnicas do fundamento manchete, reconhecendo os erros e acertos, e executa-las no momento adequado durante o jogo.

CONTEÚDOS

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

AQUECIMENTO

(05Min)

PIQUE COLA, o professor pedirá para que os alunos se espalhem pela quadra, e escolherá dois alunos para ser o pegador e o mesmo estará segurando uma bola porém só pode colar quem estiver segurando a bola.

DESENVOLVIMENTO

(40Min)

primeira atividade

Um aluno com a bola à altura da cabeça lançará a bola de saque para o outro aluno e o que receber a bola procura enviá-la novamente com o antebraço totalmente estendido.

-Segunda atividade

Colocando ambos em lados opostos da quadra, em quanto um grupo ficará sacando a bola do outro lado o outro grupo estará recebendo a bola em forma de manchete, depois trocará quem sacou recebe e quem recebeu saca.

-Terceira atividade

Em duplas um aluno sacará a bola devagar em direção ao colega de forma que ele possa recepcionar a bola em forma de manchete, deslocando-se para frente para trás, para a direita e esquerda sempre tentando fazer o movimento mais correto possível e consequentemente fazendo com que a bola retorne a mão colega.

-Quarta atividade

JOGO: A turma será dividida em times para ser promovido um jogo em que é necessário fazer cinco passes antes de passar a bola para o outro lado da quadra

VOLTA A CALMA

(5Min)

Com os alunos formando um semi círculo e todos sentados, será ministrada uma breve palestra sobre o que foi aprendido, dando assim a oportunidade dos alunos se expressarem.

Plano de Aula 3 - Introdução ao Voleibol

IDADE: 12 ANOS

OBJETIVO: Fazer com que os alunos conheçam dados relevantes da modalidade coletiva voleibol seu desenvolvimento histórico, principais fundamentos e regras do voleibol. Praticar atividades relacionadas a esta modalidade esportiva

1 - Trazer imagens de vários esportes, e entregar para eles, pedir para que selecionem os esportes que conhecem, formar uma roda com eles, entre as figuras dar ênfase da do jogo de vôlei, e perguntar o que conhecem, qual é a aproximação deles com esse esporte.

Em seguida, explicar sobre a história do vôlei, aonde surgiu, traçando uma linha do tempo na lousa.

2 - Passar um vídeo que fale sobre esse aspecto, e passar para eles, relacionando o que foi discutido em sala, comparar a modalidade com outras, falar sobre convergências e divergências.

3 - Falar sobre os fundamentos, do vôlei, pedir uma pesquisa sobre cada um deles, e a função.

4 - Desenhar uma quadra na lousa, e falar sobre a importância de cada jogador da equipe, e as regras.

5 - Na quadra, mostrar a mecânica dos movimentos, com a ajuda de um aluno, em seguida, vamos desenvolver alguns fundamentos, trabalhados em grupos, divididos em duplas, sempre anotar as dificuldades, gerais, e específicas de cada aluno nos fundamentos em uma tabela simples, feita a mão, para cada aluno, mostrar o movimento correto, e

observar se houve evolução, nunca em busca do movimento perfeito, sempre respeitando o movimento do aluno.

6 - Falar das regras dos jogos, através de vídeos, e discutir alguns aspectos que mudaram com o tempo, refletir sobre os motivos, e o esporte de auto rendimento.

7 - Deixa-los a vontade com a bola, e fazer pequenos jogos sem rede, só com cones, ou cordas, para o desenvolvimento, sempre observando.

8 - QUEIMA-VÔLEI

OBJETIVO: Preparar os alunos para vivenciarem situações mais complexas para uma partida de vôlei, parte de um processo de aprendizado.

DESENVOLVIMENTO: Semelhante a queima tradicional, porém pode ser adaptada, a mão é quente, e só pode queima com movimento de saque, depois de um passe, um saque, se o adversário conseguir pegar a bola de manchete, ele se salva. tem guia, e o guia deve sacar para passar a bola, ou tentar queimar.

9 - Mini Vôlei

Colocar uma rede ou uma corda, para simular a partida de vôlei, porem de acordo com a altura dos alunos, pode iniciar com numero reduzido de jogadores, observar o desempenho deles.

10 - Conhecer as dimensões da quadra de vôlei, a rede a antena, e suas funções, Promover um jogo em uma quadra, com a rede baixa, ou se não houver pode adaptar.

11 - Elaborar cartazes contando a historia do vôlei, e ensinando a galera toda a jogar, falando dos fundamentos e regras.

Plano de Aula 4 - Treinamento em Voleibol

2. **OBJETIVO:** Treinar fundamentos e posições em quadra.

3. **ESPECIFICAÇÃO DA AULA**

- Local: Quadra de Voleibol
- Número de alunos: 18.
- Uniforme: camiseta, calção, tênis
- Material: 1 carinho com 8 bolas.
- Tempo aula: 50'.

3.1 Aquecimento. (15')

Formação: colunas com dois alunos; uma coluna de frente para outra; posicionamento próximo as linhas laterais de cada lado da quadra.

Exercícios:

a) 5 (cinco) toques de bola entre os alunos da frente da coluna; os dois alunos da frente passam para retaguarda e os outros dois alunos repetem os exercícios. (5')

b) 1 (um) toque de bola entre as duas colunas sendo que os alunos da frente após tocarem a bola passam para trás da sua coluna, continuando os toques sucessivos. (5')

Formação: 9 (nove) alunos em cada lado da quadra.

Exercícios:

a) Saques da parte de dentro da quadra próximo a linha de fundo em toda a extensão. A turma de um lado saca e a outra recebe em manchete. Inverte-se a ordem de saque e recebimento. (5')

b) Mesmo procedimento do exercício anterior, sacando da posição normal (fora da quadra, ao fundo compreendido pelas linhas laterais)

3.2 Principal. (25')

Formação: 9 (nove) alunos em cada lado da quadra sendo 6 nas posições de 1 a 6 e os 3 restantes no fundo. (fora da quadra)

Exercício:

a) Ataque 4x2: a bola é arremessada de baixo para cima (não precisa ser toque) da posição 6 para a posição 3, sendo que o jogador segura a bola e joga para cortada na posição 2. Os três jogadores da frente irão para fora da quadra no fundo, os que estão atrás da linha dos 3m se posicionam em 4, 3, 2 e os jogadores de fora da quadra se posicionam em 5, 6, 1. Os jogadores do outro lado da quadra fazem a mesma movimentação só que tentando bloquear e defender. Após todos os jogadores passarem pela rede mudando-se os exercícios de ataque para turma do outro lado da quadra e a turma que estava atacando passa a bloquear.

b) Ataque 4x2: Cortada na posição 4, com o mesmo procedimento inicial do exercício anterior, só que com o rodízio normal, ficando a substituição a ser feita na posição 1 quando se completar o rodízio. Depois da entrada do 3º jogador de fora da quadra e complemento da jogada a equipe que atacou passa a fazer movimento de bloqueio.

3.3 Jogo Recreativo. (10')

Formação: Duas equipes (6 titulares e 3 reservas)

Jogo de voleibol normal podendo no saque a bola ser arremessada de até um metro da parte de dentro da quadra semelhante ao voleibol adaptado. Substituições aleatórias.

Plano de Aula 5 - Iniciação ao Voleibol

Objetivo:

- Estimular o interesse do aluno a praticar e a conhecer a modalidade vôlei.
- Desenvolver técnicas do vôlei.

Conteúdo: Fundamentos básicos do vôlei (saque, manchete e toque).

Duração: uma aula.

Objetivo específico: Reconhecer habilidades e dificuldades dos alunos.

Recursos materiais: Bolas de iniciação esportiva e/ou de vôlei.

Recursos Humanos: Professor/Aluno.

Parte inicial: O professor dividirá a turma em três grupos iguais, após dividir a turma, ele iniciará o aquecimento, pega-pega corrente de no máximo 5 minutos.

Em seguida o professor irá demonstrar como que fazem os movimentos dos fundamentos básicos de vôlei, máximo 10 minutos.

Total de 15 minutos.

Parte principal: O professor irá separar os grupos em determinados locais demarcados na quadra, cada área será referente ao um tipo de fundamento, primeira área Saque, segunda área manchete, terceira área toque.

Na primeira área o grupo 1, formará um círculo e cada um irá sacar para os outros.

Na segunda área o grupo 2, formará um círculo e cada um irá tocar de manchete para os outros.

Na terceira área o grupo 3, formará um círculo e cada um irá tocar para os outros.

O Professor deverá ficar atento para saber se os alunos estão realizando os movimentos corretamente, se não estiverem ele deve passar o feedback extrínseco correto (mostrar visualmente na frente do aluno(visual), se necessário o professor posicionará o aluno no jeito correto(toque)).

Cada grupo realizará os fundamentos durante 10 minutos, depois os grupos iram revezar entre si, assim fazendo que todos os alunos aprendam todos os fundamentos básicos.

Total de 30 minutos.

Parte final: Ao termino da atividade volta a calma com alongamento de 3 minutos e 2 minutos para hidratação.

Total de 5 minutos.

Plano 6 - Aprendendo a Manchete no Voleibol

Objetivos:

Compreender os fundamentos, objetivos e significados do esporte voleibol;

Conhecer e vivenciar a técnica de execução dos movimentos da manchete;
Proporcionar experiências variadas da habilidade individual como velocidade, distância, direção, trajetórias e combinações na execução da manchete.

Duração das atividades: 50 min

Conhecimentos prévios trabalhados pelo professor com o aluno

É recomendável que já se tenha trabalhado o fundamento do toque e se conheça algumas regras básicas do jogo de voleibol.

Estratégias e recursos da aula

Manchete no Voleibol

Manchete - Definição

É uma técnica de recepção realizada com as mãos unidas e os braços um pouco separados e estendidos, o movimento da manchete tem início nas pernas e é realizado de baixo para cima numa posição mais ou menos cômoda, é importante que a perna seja flexionada na hora do movimento, garantindo maior precisão e comodidade no movimento. Ela é usada em bolas que vem em baixa altura, e que não tem chance de ser devolvida com o toque. É considerada um dos fundamentos da defesa, sendo o tipo de defesa do saque e de cortadas mais usado no jogo de voleibol. É uma das técnicas essenciais para o líbero mas também é empregada por alguns levantadores para uma melhor colocação da bola para o atacante.

Na fase de aprendizagem é necessário prestar atenção nos vários métodos de junção das mãos que permitam uma correta posição dos antebraços e assim criam uma superfície homogênea de recepção para a bola. Veja as possibilidades na figura e descrição abaixo:

- 1 – A mão direita fechada em punho, junta -se na esquerda e estende, apertando-a em seguida.
- 2 – A mão direita, com os dedos rígidos e juntos, estende-se na esquerda, também esta com os dedos juntos.
- 3 – Mão direita e esquerda não têm contato direto, se não através dos pulsos, que se tocam na face interna. (com esta técnica é fácil ocorrer o erro de separar os antebraços, descuidando o ponto de recepção da bola, pelo qual esta técnica pode criar problemas, em particular nos principiantes).
- 4 – Os dedos da mão direita entrelaçam-se com os da mão esquerda.

Atividade 1

Um aluno com a bola à altura da cabeça lança-a a bola de toque para outro aluno e o que recebe a bola procura enviá-la novamente com o antebraço totalmente estendido. Este exercício é para habituar o aluno quando na execução da manchete tocar na bola com o antebraço.

Atividade 2

Cada aluno com uma bola na mão executar manchete contra a parede sem parar e sem deixar cair a bola.

Inicialmente pode-se enviar a bola sobre si mesmo e depois enviá-la para a parede.

A altura da manchete deve ser de 2mts.

Atividade 3

Cada aluno com uma bola na mão e realizará manchetes sobre si próprio, jogando a bola em diferentes alturas (baixa, média e alta).

Os alunos divididos em duplas e com aproximadamente 6 mts de distância um do outro.

Um aluno começa jogando

bolas de ténis ou bolas de pequenas dimensões para o seu parceiro que deve agarrá-la no ar com os braços estendidos à altura dos joelhos.

Executar várias repetições e utilizar duas bolas por dupla para não perder muito tempo na execução do exercício.

Atividade 5

Cada aluno com uma bola deve jogar a bola para cima e deixá-la quicar no chão e depois executar uma manchete.

Atividade 6

Cada aluno com uma bola deve executar várias manchetes e utilizando o deslocamento lateral tanto para a direita quanto para a esquerda.

Avaliação

Os alunos compreenderam a função do uso da manchete?

Reconhecem as diferentes técnicas de execução da manchete?

As atividades serviram para adaptação dos alunos à bola e também como um instrumento lúdico de aprendizagem?

A aula foi motivante e o professor conseguiu atingir seus objetivos em relação ao ensino e aprendizagem do fundamento da manchete?

Plano 7 - Bloqueio no voleibol

Objetivo da aula: Conhecer a técnica de execução do bloqueio e os princípios da física que o regem

Os alunos deverão ter conhecimentos relativos ao fenômeno denominado percepção espaço temporal

1º Momento:

O professor deverá iniciar a aula perguntando aos alunos se o bloqueio é um fundamento de defesa ou ataque.

Após os alunos manifestarem suas opiniões, o professor esclarecerá que o bloqueio, inicialmente um fundamento de defesa, hoje é também considerado como mais um recurso de ataque.

Existem 2 tipos de bloqueio: o defensivo, que visa amortecer ou impedir o ataque adversário, e o ofensivo, que invade a área do oponente por sobre a rede, e visa fazer com que a bola volte e caia diretamente na quadra adversária.

Para ambos os tipos de bloqueio, é fundamental que o jogador salte no tempo certo, de forma que ele toque a bola no momento mais alto de seu salto, de modo que execute o fundamento com mais equilíbrio e firmeza.

Em seguida o professor deverá exibir o filme da TV Escola - Voleibol 2 (trecho 7m15seg.), solicitando que os alunos observem a posição que o jogador se coloca em relação à rede, o deslocamento, como é a postura que antecede a ação propriamente dita, o movimento dos braços e mãos.

Atividade 01:

O professor deverá solicitar que os alunos se posicionem próximos à rede e saltem simulando o bloqueio sem a bola. Estes devem procurar saltar o mais próximo possível da rede, sem encostá-la.

Poderão a cada salto dar uma passada lateral antes de repetir o movimento.

O mesmo exercício pode ser feito com alunos posicionados sobre um banco segurando uma bola acima e do lado oposto da rede. A cada salto o aluno toca a bola com as mãos.

Atividade 02:

Estando o aluno posicionado rente à rede, em posição de expectativa para o bloqueio, saltar e interceptar com as mãos espalmadas, a bola lançada pelo companheiro que está na quadra oposta.

O aluno pode fazer uma sequência de bloqueios de bolas lançadas por alunos auxiliares, fazendo um deslocamento lateral junto à rede.

Atividade 03:

O professor deverá organizar uma coluna de atacantes na entrada da rede. Em frente a esta coluna, posicionado na outra quadra, um aluno deverá realizar o bloqueio da bola atacada.

Deve-se observar para que os alunos, atacante e bloqueador, não toquem na rede nem invadam a quadra adversária com os pés.

2º momento:

O professor pedirá aos alunos que observem as fotos apresentadas a seguir, analisando a técnica das mãos e a estratégia utilizada pelos jogadores para impedir a passagem da bola atacada.

Nota-se que os atletas procuram passar as mãos por cima da rede, invadindo a quadra adversária, visando diminuir a distância para a bola e conseqüentemente a possibilidade do atacante desviá-la do bloqueio.

É possível observar também a movimentação de braços que os bloqueadores fazem em direção à trajetória da bola, visando impedir que ela passe por espaços desprotegidos.

Atividade 4:

Dois a dois e posicionados junto à rede, os alunos deverão bloquear o ataque realizado por um aluno da quadra oposta.

O movimento do salto deve ser sincronizado, devendo os jogadores procurarem "fechar" o bloqueio, de forma a eliminar brechas por onde a bola possa passar.

Atividade 5:

O professor deve colocar 3 alunos posicionados para bloquear no meio e nas pontas de rede. Na quadra oposta 2 colunas de atacantes nas 2 extremidades da rede.

O levantador deve alternar o levantamento para as 2 pontas, de forma que o bloqueio de meio se desloque e forme um bloqueio duplo com seu companheiro colocado em frente a bola atacada.

Neste exercício deverão ser observados todos os aspectos abordados na aula: posicionamento de expectativa para o salto, momento correto para o salto, invasão das mãos por sobre a rede, bloqueio da trajetória da bola imposta pelo atacante.

Atividade 6:

O professor deverá fazer uma reflexão com a turma sobre as alternativas de bloqueio frente às diferentes possibilidades de ataque: bolas altas, rápidas, fintas e largadas.

Como os demais integrantes da equipe contribuem na ação de defesa do ataque adversário?

Verificar com os alunos quais foram as maiores dificuldades encontradas para a realização das atividades, assim como o que tiveram maior facilidade na execução.

Avaliação

A turma deverá ser dividida em dois grupos: enquanto um executa a atividade proposta, o outro grupo faz uma avaliação da execução do fundamento bloqueio.

- Avaliando o movimento do bloqueio simples. Atividade a ser executada: O aluno deverá, posicionado próximo à rede, saltar e bloquear a bola lançada da outra quadra por um companheiro. Deverão ser observados a posição inicial de expectativa; o movimento dos braços e mãos durante o salto; o tempo de salto em relação à bola; o amortecimento do salto durante a queda.

- Avaliando o deslocamento e salto no bloqueio duplo: Atividade a ser executada: o aluno, posicionado próximo à rede na posição 3, após ataque na entrada de rede da quadra oposta, deverá se deslocar e juntar-se ao bloqueador na posição 2, para juntos realizarem o bloqueio duplo. Deverão ser observados: o deslocamento do bloqueador central; a aproximação ao bloqueador da ponta; o tempos de salto em relação à bola; o posicionamento de braços e mãos visando interceptar a trajetória da bola.

Após a execução e avaliação realizada pelos dois grupos, o professor deverá levantar junto aos alunos, as dificuldades encontradas individualmente e permitir que sejam repetidos e corrigidos os movimentos executados incorretamente.

O professor deverá promover um momento de reflexão coletiva sobre os fatores que dificultam tais movimentos, as dificuldades encontradas em situações de jogo, e as estratégias adversárias para maximizá-las.

Plano 8 - Toque e manchete com deslocamento.

Objetivo: verificação de aprendizagem dos fundamentos de toque e manchete e seus respectivos deslocamentos utilizados;

Duração: 60 minutos

Material: bolas de vôlei e cones;

Faixa Etária: 10 a 13 anos

Aproveitamento: Recreação

Parte Prática:

Primeira parte: aquecimento e alongamentos. O aquecimento pode ser em forma de brincadeiras como: piques, corridas, movimentação dos membros.

Segunda parte: parte principal (circuito com 8 estações); primeira estação: deslocamentos p/ frente e p/ trás; segunda estação: deslocamentos laterais; terceira estação: abdominais; quarta estação: toque curto com deslocamento rápido para frente; quinta estação: toque longo com deslocamento para trás; sexta estação: toque por cima com deslocamento lateral; sétima estação: manchete curta com deslocamento rápido a frente; oitava estação: manchete longa com deslocamento para trás.

Cada execução terá a duração de 40 segundos e os exercícios são feitos em duplas. A partir da quarta estação deverá ser feita uma intercalação entre os participantes da dupla, enquanto um faz o outro descansa. Serão feitas 2 passagens pelo circuito para que todos os dois façam todos os tipos de exercícios.

A volta a calma será feita com um treino de saque.

COMENTÁRIOS: esta é uma aula que deve ser feita com crianças que já tenham um mínimo de domínio dos fundamentos de toque e manchete.

Avaliação:

Será avaliada com a participação dos alunos na aula, para ser companheiro, cooperativo, criativo e crítico, pontos de vista, de empatia, de respeito mútuo de responsabilidade, que estarão imbricadas nas habilidades técnicas e instrumentais do jogo.

Plano de aula 9 - Toque no voleibol

Essa aula pode ser dividida em 2 ou em até 3 aulas. É só estender o tempo de cada atividade. Resolvi organizar todas juntas porque trata do mesmo objetivo.

Objetivos;

Desenvolver a execução do toque;

Conhecer e vivenciar as técnicas de execução do toque para obter um maior domínio da bola;

Reconhecer o toque como um fundamento capaz de ajudá-lo na dinâmica do jogo.

Duração das atividades

3 aulas de 50 min. /total: 150min.

Conhecimentos prévios trabalhados pelo professor com o aluno

Não é necessário nenhum conhecimento.

Estratégias e recursos da aula

Atividade 1

Explicando o fundamento do Toque

Espaço: quadra esportiva, pátio da escola ou qualquer lugar que possibilite a execução da atividade.

Material: rede de vôlei e bolas

O Toque

Distribuir os alunos em duplas, um de frente para o outro e uma distância aproximada de 5m um do outro. O aluno deverá posicionar-se com as pernas semi-flexionadas e mãos na altura do rosto. As mãos devem estar abertas e com os polegares e indicadores formando um triângulo. Flexione as pernas antes de golpear a bola, simultaneamente estenda as pernas e os braços em direção a bola. Toque a bola quando ela se encontrar na frente do rosto. Neste momento, as pernas, o tronco e os braços devem estar estendidos para cima, seguindo a trajetória da bola. A bola não é abatida, mas levemente carregada.

Posição das Mãos

Os polegares e os indicadores devem formar um triângulo isósceles. As zonas das mãos que têm contato com a bola estão evidenciadas em escuro.

Posição dos Dedos

Nem demasiadamente rígidos e nem ao contrário completamente relaxados. O contato com a bola deve ser feito com todos os dez dedos. Depois do passe, os braços e as mãos acompanham o impulso da bola. Os braços terminando o impulso, permanecem por instantes em extensão e depois voltam naturalmente ao longo do corpo.

Executar o toque quando a bola estiver a frente do eixo do corpo (linha tracejada em vermelho). Na figura a seguir, três pontos distintos da bola;

(1) - posicionamento ideal, o jogador conta com o apoio dos braços, tronco e pernas.

(2) - posicionamento não ideal, a bola está passando pelo eixo do corpo do jogador e a tendência é de que a bola suba após o toque.

(3) - posicionamento inviável, o jogador não dispõe de qualquer apoio para executar o toque.

Levantamento

O levantamento é normalmente o segundo contato de um time com a bola. Seu principal objetivo consiste em posicioná-la de forma a permitir uma ação ofensiva por parte da equipe, ou seja, um ataque.

A exemplo do passe, pode-se distinguir o levantamento pela forma como o jogador executa o movimento, ou seja, como "levantamento de toque" e "levantamento de manchete".

Como o levantamento de toque permite um controle maior, o levantamento de manchete é utilizado quando o passe está baixo e que não permite manipular a bola com as pontas dos dedos, ou no voleibol de praia, em que as regras são mais restritas no que diz respeito à infração de "carregar".

Também costuma-se utilizar o termo "levantamento de costas", em referência à situação em que a bola é lançada na direção oposta àquela para a qual o levantador está olhando.

Quando o jogador não levanta a bola para ser atacada por um de seus companheiros de equipe, mas decide lançá-la diretamente em direção à quadra adversária em uma tentativa de conquistar o ponto rapidamente, diz-se que esta é uma "bola de segunda".

Fonte: Confederação Brasileira de Voleibol (2007). Manual de Treinadores. Volume I

Atividade II

Quicar a bola para o chão e utilizar todos os dedos das duas mãos.

Atividade III

Quicar a bola para o chão, alternando, primeiro com os indicadores, depois os restantes dos dedos e por último os polegares.

Obs: não acompanhar a bola, mas trabalhar as articulações do pulso. Ter os dedos em ligeira tensão e não rígidos.

Atividade IV

Jogar a bola para cima e deixar a bola quicar uma vez no chão e dar um toque com todos os dedos a 50 cm de altura e sem deixar a bola cair.

Jogar a bola para cima e dar um toque com todos os dedos a 50 cm de altura e sem deixar a bola cair.

Jogar a bola para cima e executar um toque curto e um toque longo e sem deixar a bola cair.

Atividade V

Os alunos de frente e distantes da parede 50 cm e cada um com uma bola. Executar toques na bola em direção a parede sem deixar cair a bola.

Os alunos de frente e distantes da parede 50 cm e cada um com uma bola. Executar 2 toques na bola em direção a parede sem deixar a bola cair.

Atividade VI

Os alunos divididos em duplas e o aluno A lança a bola para B que sentado, desloca-se para fazer um passe. Os alunos divididos em duplas e o aluno A lança a bola ao ar para B (5 a 6mts de distância), depois da bola tocar no solo, pára e reenviá. Os alunos divididos em duplas e o aluno A lança a bola ao ar para B (5 a 6 mts de distância) e tocam a bola um para o outro sem deixar cair a bola.

Nesta aula para realização dos jogos recomenda-se usar uma bola mais leve ou um bolão de plástico facilitando manter a bola no alto e a dinâmica do jogo.

Atividade VII

Jogo I

Realizar um jogo de vôlei com a turma em que os alunos poderam somente passar a bola de toque para quadra adversária.

Atividade VIII

Jogo II

Realizar um jogo de vôlei onde a equipe que conseguir dar os três toques possíveis durante a jogada marcará mais um ponto extra.

Nesta aula para realização dos jogos recomenda-se usar uma bola mais leve ou um bolão de plástico facilitando manter a bola no alto e a dinâmica do jogo.

Verificar se o aluno aprendeu as técnicas básicas do toque?

Avaliar o desenvolvimento das atividades referentes ao toque e verificar se o aluno será capaz de participar de pequenos jogos como o Mini Vôlei?

Plano de aula 10 - Toque e manchete

Aquecimento:

Brincadeira DURÁ: em espaço reduzido, divide-se a turma em três grupos, de forma que dois elementos de cada grupo serão os duradores. Estes devem encostar a mão no colega, que ao ser tocado deve ficar estático. Nesta fase não há salvamento.

Varição I: reduz em dois grupos, aumentando o espaço. Nesta fase há salvamento, que será da seguinte forma: o aluno durado deve ficar estático na posição de pernas e braços abertos, e os demais alunos que não estão duros, devem tocar a mão dos que estão duros para salvá-los.

Varição II: somente um grupo, espaço ampliado, o salvamento deve ser o seguinte: os alunos duros devem permanecer na posição descrita anteriormente, sendo que os que não estão duros para salvarem devem passar por entre as pernas dos que estão duros para os salvarem.

Em todos os casos podem-se realizar variações quanto ao salvamento, do tipo só as meninas podem salvar neste momento; meninos salvam as meninas e vice versa.

Segunda Parte da Aula: Aula Propriamente Dita

1ª Atividade: Manchete Ball: formar trios, cada qual com uma bola. Devem quicar a bola e executar a manchete. Assim que executar a manchete, deve deixar a bola quicar para que o colega realize o movimento.

Varição I: executar a atividade sem deixar a bola quicar, o mais rápido possível.

Varição II: executar a atividade, porém os alunos em movimento de círculo.

2ª Atividade: Toque Ball: os mesmos trios, devem novamente executar o toque, deixando a bola dar um quique para que o colega possa realizar o movimento.

Varição I: realizar o movimento de toque em suspensão.

Varição II: executar o toque dois a dois, sendo que o terceiro deve posicionar-se entre a dupla e tentar interceptar a bola. Assim que conseguir, o último que tocou na bola vai para o meio da dupla.

3ª Atividade: Roda Alternada: formar grupos de nove alunos, estes dispostos em círculo, deve executar a manchete e o toque, sendo estes alternados (manchete, toque, manchete, toque...). Nesta parte admite-se um quique da bola.

Varição I: a mesma atividade anterior, porém sem o quique da bola.

Varição II: os alunos caminhando, em círculo e realizando os movimentos sem deixar a bola quicar.

4ª Atividade: Três Toques: continuar os grupos de nove alunos, estes devem realizar três toques sem deixar a bola quicar, sendo que ao completar o terceiro toque deve tentar carimbar um colega do grupo. O gesto de carimbar é o mesmo da atividade (toque).

Varição I: o mesmo exercício anterior, porém agora é de manchete.

5ª Atividade: Círculo Fundamental: um grande círculo e cinco bolas. Os alunos devem executar o toque e a manchete sem deixar a bola cair. Inicia-se com uma bola e vai introduzindo as demais com o tempo com o máximo de cinco bolas na roda.

6ª Atividade: Kick Vôlei: turma dividida em quatro grupos iguais. O jogo: dois contra dois, cada qual em um espaço determinado como campo de jogo. Irão jogar um vôlei adaptado onde o objetivo é acertar a bola dentro dos bambolês colocados em locais estratégicos dentro da quadra do adversário. A equipe que receber a bola deve obrigatoriamente deixá-la dar um quique que se ocorrer dentro de um bambolê à equipe que enviou a bola marca um ponto.

Varição I: Somente de manchete.

Varição II: Somente de Toque.

Varição III: Livre: toque e manchete

Obs: não pode realizar cortada. Caso ocorra, ponto para a equipe adversária. Em todas as atividades pode além das variações já contidas ocorrerem outras do tipo: só as meninas podem receber a bola ou passar a bola, ou os meninos devem realizar a manchete e as meninas o toque e vice e versa.

ATIVIDADES

Atividade 1 - Voleibol – educativos e iniciação ao esporte

Organização: Solicitar aos dois grupos que se posicionem, cada um em uma área de jogo, separados pela rede. Cada participante de posse de um balão deverá enchê-lo.

Desenvolvimento: Com o início da música, todos os participantes deverão passar o balão para o campo adversário, devolvendo os que passarem para o seu campo. A cada interrupção da música o monitor efetuará a contagem. No momento da interrupção o grupo que tiver menos balões em seu campo marca ponto.

Nota: O monitor deverá ir construindo as regras junto com os alunos, no momento em que forem ocorrendo às infrações.

Atividade 2 -

Material: 1 bola de voleibol, Rede de voleibol ou elástico ou cordão Giz ou fita gomada.

Dois grupos ocuparão a área de jogo, sendo cada lado dividido em quatro partes, numerando-as da seguinte forma: zona de ataque números três e quatro, e zona de defesa, números um e dois.

Desenvolvimento: O jogo seguirá a dinâmica do voleibol, sendo a pontuação realizada a partir da queda da bola nas zonas numeradas. Exemplo: a bola tocando o solo na zona de ataque três, vale três pontos.

Nota 01: O grupo deverá definir um número de pontos para a partida ser vencida, possibilitando as equipes a opção de ataques em determinadas zonas e dificultando o fechamento da partida pela necessidade de se atingir um número exato a partir dos pontos.

Nota 02: O grupo poderá, junto com o monitor, acrescentar regras como: a equipe que ultrapassar o número preestabelecido perderá dez pontos.

Nota 03 : A equipe poderá ir somando os pontos de acordo com o recebimento da bola.

Exemplo: o participante recebe a bola na zona de número quatro, passa a bola para o participante da zona de número três, nisso todos deverão gritar a soma desses números, no caso, sete. E assim sucessivamente. Ganha o ponto que conseguir fazer mais “pontos” .

Atividade 3 - Basquetevôlei

Material: 1 bola de voleibol ou borracha

Formação: Dois grupos

Organização: Equipes disposta na área de jogo (quadra).

Desenvolvimento: O jogo terá início com a bola ao alto. A equipe de posse de bola, trocará passes, usando somente os fundamentos do voleibol (toque, manchete, levantamentos, saques, cortadas), tentando como objetivo fazer cestas.

Atividade 4 - Voleibol Divertido

Objetivo do jogo: jogar voleibol, modificando as regras para que se torne um jogo Cooperativo.

Propósito: este jogo permite o exercício da visão sistêmica, do voleibol, da cooperação e da alegria.

Recursos: uma corda elástica ou uma corda feita com tiras de tecido colorido e uma bola que poderá ser de voleibol ou outra mais leve, dependendo do grupo.

Número de Participantes: seis jogadores de cada lado da rede, podendo este número ser ampliado de acordo com os objetivos do facilitador.

Duração: indefinida, enquanto os jogadores estiverem se divertindo e/ou enquanto o facilitador verificar ser importante continuar.

Descrição: o facilitador e um auxiliar, ou mesmo dois auxiliares seguram uma corda atravessada na quadra e os times se colocam um de cada lado da corda.

Seu objetivo agora, é não deixar a bola cair no chão. É um jogo de voleibol, respeitando-se as regras do jogo, os dois times juntos devem atingir os 25 pontos (como no voleibol infinito).

Ao mesmo tempo em que os participantes jogam, o facilitador e o auxiliar devem movimentar-se pela quadra afim de que a quadra se modifique a cada instante, ou seja, os jogadores além de se movimentarem pelo jogo, agora precisam estar atentos às mudanças físicas que a quadra vai sofrendo á medida que a corda vai sendo movimentada.

Dicas: pode-se aumentar a pontuação, fazendo com que a meta seja maior a cada jogo. Pode-se ainda, modificar as regras do voleibol, colocando-se regras do tipo, todos tem que tocar na bola, meninos e meninas tem que tocar na bola alternadamente, ou outras regras que permitam a participação de todos.

Atividade 5 - Voleibol com rede móvel

Material: 1 bola de voleibol, Elástico

Formação: Dois grupos

Organização: Solicitar dois participantes, para, de posse do elástico, dinamizar a rede móvel, os grupos deverão sempre ocupar lados opostos do elástico, independente do espaço de campo de jogo.

Desenvolvimento: Usar a dinâmica do jogo de voleibol, com os participantes trocando passes para o envio da bola para o campo adversário. A rede irá mover-se nas diversas direções da área de jogo, variando de tamanho e possibilitando grandes e minúsculas áreas de jogo para as equipes.

Nota 01: Os participantes deverão ocupar sempre a extensão da área de jogo e o prolongamento do campo.

Nota 02: O monitor deverá possibilitar a inclusão e retirada de regras por parte dos participantes.

Atividade 6 - Voleibol de apoio

Material: 1 bola de voleibol, Rede de voleibol ou elástico ou cordão

Vamos formar 4 grupos. A dinâmica da atividade terá dois grupos em cada área de jogo, sendo um dentro e o outro ocupando as laterais e fundo da área.

Após o saque, a equipe que recebe, tenta devolver a bola para o campo adversário. O grupo que se encontra fora da área de jogo (laterais e fundo da quadra) participa do jogo, devolvendo as bolas que forem para fora, para o seu campo, oportunizando, ao grupo, nova tentativa de passar a bola para o campo adversário. Caso a equipe que saca marque ponto, os participantes de fora da equipe se sofreu o ponto invertem os papéis com o grupo de dentro, ou seja, quem estava jogando dentro da quadra passará a jogar fora da quadra e vice

Atividade 7 - Jogo dos sete passes

Material: 1 bola

Formação: Dois grupos

Organização: Após a divisão dos participantes em dois grupos, solicitar que os mesmos se espalhem pela área de jogo.

Desenvolvimento: O jogo terá início com a bola ao alto. A equipe de posse de bola deverá tentar efetuar sete passes, sem que haja interrupção da equipe adversária. A cada sete passes efetuados com êxito, a equipe marcará um ponto, reiniciando assim a contagem.

Atividade 8 - Minivoleibol

Conteúdo: Voleibol Adaptado – Passes: manchete e toque

Material: Bolas de voleibol

- Organização: Separe a turma em três grupos iguais, sendo que dois deles participam do jogo, tendo o 3o grupo entre eles, com os braços estendidos acima da cabeça, como se fosse a rede de voleibol.

- Desenvolvimento: Os dois grupos que se confrontam passam a bola através de manchete ou toque por cima da rede humana até que a bola seja interceptada por algum componente da rede. O grupo que perde a posse da bola passa à função de rede humana e assim sucessivamente.

Pode-se contar um ponto para o grupo toda vez que ele ganhar a posse de bola e aquele que somar mais pontos será o vencedor.

- Socialização da atividade: O professor incentiva os estudantes a se expressarem e registrarem em seu caderno os sentimentos em relação ao jogo coletivo, a sua respiração, aos seus batimentos cardíacos, à solidariedade e à cooperação para com os colegas, às facilidades e às dificuldades encontradas na atividade proposta.

Faça uma abordagem das recriações sociais do jogo para possibilitar a participação de muitos, para poder jogar em lugares diversos e para tornar o jogo mais emocionante.

Atividade 9 - Vôlei guiado

Material: 1 bola de voleibol

Rede de voleibol ou elástico ou cordão Pedacos de tecido (dois metros quadrados)

Lenços

Formação: Dois grupos

Organização: Os grupos formarão quartetos, sendo que dois participantes terão os olhos vendados. Cada quarteto com um pedaço de tecido. Os participantes de olhos vendados deverão estar em pontas opostas do tecido.

Desenvolvimento: O jogo seguirá a dinâmica do voleibol, sendo a bola lançada com o tecido. A bola poderá dar um toque no chão.

Nota: Juntos, monitores e participantes poderão incluir critérios para a dinâmica em dupla com os olhos vendados de um participante, para outras modalidades.

Atividade 10 - Voleibol com Balões

Recursos: quadra ou pátio (manter a área livre), balões, rede de voleibol ou elástico ou cordão, aparelho de som.

Formação: dois grupos

Organização: solicitar ao grupo que se posicionem, cada um em uma área de jogo, separados pela rede. Cada participante de posse de um balão deverá enchê-lo.

Desenvolvimento: com o início da música, todos os participantes deverão passar o balão para o campo adversário, devolvendo os que passarem para o seu campo. A cada interrupção da música o monitor efetuará a contagem. No momento da interrupção o grupo que tiver menos balões em seu campo marca ponto.

Nota: O monitor deverá ir construindo as regras junto com os alunos, no momento em que forem ocorrendo as infrações.

FUTEBOL



PASSE: É quando o jogador passa a bola para um companheiro da sua equipe;
Os passes podem ser com: parte interna do pé, parte externa do pé, bico do pé, peito do pé, calcanhar, coxa, peito e cabeça

DRIBLE: É o ato em que o jogador usa a bola para enganar o adversário, deixando-o para trás;
Os dribles podem ser executados parado ou em movimento

FINTA: É o ato de enganar o adversário sem tocar na bola;

CABECEIO: É a ação de cabecear a bola, para executar um passe ou um tiro ao gol;
Os Cabeceios podem ser ofensivos e defensivos

CHUTE: Com um dos pés, chute a bola no gol;

Os tipos de Chute são: parte interna do pé, parte externa do pé, bico do pé, peito do pé e calcanhar

CONDUÇÃO: É a ação de progredir com a bola por todos os espaços possíveis de jogo.

A Condução pode ser feita com: parte interna do pé, parte externa do pé, bico do pé, peito do pé e sola do pé

DOMÍNIO: Como usa-se os pés para dominar a bola, após um passe por exemplo, se faz a recepção e mantém a bola em seu domínio;

Os tipos de domínio são com: pé, coxa, peito e cabeça

Vamos aos planos de aula e atividades, no final:

Plano de Aula 1 - Técnica Individual - Toque de Bola

Objetivo: Que o aluno seja capaz e compreender o que é o TOQUE DE BOLA e como é executado, bem como, os vários tipos de chutes.

Duração: -

Material: bolas

Faixa Etária: Meninos e meninas de 07 à 12 anos

Parte Prática:

Introdução: aquecimento dos MMSS e MMII e alongamentos em geral. Deslocamentos variados em toda a extensão do campo. Explicação Oral do que será ministrado na aula (TOQUE DE BOLA).

TÉCNICA DO CHUTE

- 1) Corrida para a bola: de frente ou obliquamente;
- 2) Colocação da perna de apoio ao lado da bola;
- 3) Formação da alavanca com a perna de ataque (quanto maior a alavanca, maior a possibilidade de potência);
- 4) O movimento dos braços serve para o equilíbrio do corpo;
- 5) Efetuar vários exercícios de toque de bola e chutes;
- 6) O aluno saltitando com uma perna, deve rolar a bola sob a sola do pé, para a frente e para trás;
- 7) Efetuar "bolinha" ou "embaixada", após uma batida com o dorso do pé, o aluno deve deixar a bola bater uma vez no chão;
- 8) Equilibrar a bola na coxa;
- 9) Equilibrar a bola com a testa.

Recreação dirigida: Alunos em círculo efetuar o jogo do "bobinho".

Plano de Aula 2 - Introdução no Futebol

* Objetivos:

- Trabalhar a coordenação óculo pedal.
- Desenvolver a dissociação dos movimentos.
- Trabalhar os movimentos com os pés a fim de estabelecer a precisão.
- Atuar em diferentes grupos e respeitar os colegas.

* Duração das atividades: 1 aula de 50 minutos

Conhecimentos prévios trabalhados pelo professor com o aluno

Para esta aula, não é necessário conhecimento prévio, mas não podemos ignorar os conhecimentos culturais trazidos pelos alunos, principalmente em se tratando de futebol.

* Estratégias e recursos da aula

Professor, nesta aula faremos uma abordagem de inclusão ao jogo de futebol. Em nossas aulas de educação física escolar devemos contextualizar todos os temas e, o futebol para alguns alunos não se mostra atraente, sendo muitas vezes excludente. Nesta aula apresentaremos algumas atividades que podem facilitar a inclusão dos alunos.

Nessa aula utilizaremos materiais alternativos para dar um tratamento ao jogo com bola.

Materiais: barbante, bexiga (balão de ar), bola de futsal, cones pequenos.

ATIVIDADE 1 - Atividades com Bexigas

Bexigas na sala de aula

Cada aluno receberá um pedaço de barbante e uma bexiga. Deverá encher o balão de ar, amarrá-lo ao barbante e prender o barbante no tornozelo.

Divida a turma em 4 times. Cada aluno deverá deslocar-se por um espaço pré determinado levando a bola presa ao pé sempre na frente do corpo, sem estourá-la.

Além do aluno controlar a sua bola ele deverá desviar de outros alunos para que a sua bola não estoure com facilidade.

Dica - A critério do(a) professor(a) esta atividade pode ser transformada em um mini conteste, por exemplo: organize 4 colunas onde os alunos deverão correr até um ponto determinado, voltar (controlando a sua bola) e, tocar na mão do colega do seu grupo que dará prosseguimento a atividade. O grupo que terminar em primeiro sem estourar nenhuma bola ganha o jogo.

ATIVIDADE 2 - Boliche com os pés:

Professor, separe diversos cones pequenos e coloque-os na linha que divide a quadra no meio.

O objetivo deste jogo é que os alunos derrubem os cones chutando a bola de futsal neles.

Divida a turma em 4 times. Irão jogar 2 times por vez. Cada time terá uma área pré determinada limitando de onde podem chutar a bola. Um time começará com todas as bolas e terá sua vez de chutar. As bolas passarão para o outro lado da quadra, conseqüentemente para o outro time, assim determinando a vez do outro time de chutar.

Ganha o time que derrubar mais cones. Fica a critério do professor quantas vezes cada time poderá chutar.

Dica:

1 - Peça para que todos chutem ao mesmo tempo. Deixem que eles se organizem, mas caso isso não ocorra, o professor pode dar o comando de quando chutar;

2 - Poderão ser utilizados cones com as letras do alfabeto ou numéricos e assim, poderá ser solicitado que os alunos formem pequenas palavras ou sequência numérica;

3 - Professor, solicite que os alunos deem sugestões para incorporar esta atividade.

ATIVIDADE 3 - Futebol de duplas.

Professor, divida a turma em 4 equipes. Dentro de cada time, os alunos deverão formar duplas.

Peça que as duplas deem as mãos. Eles participarão do jogo de futebol onde os alunos estarão em duplas e só poderão tocar na bola enquanto estiverem de mãos dadas. Caso eles soltem as mãos, será considerado "falta". Na verdade essa atividade não determinará um gol, mas o(a) professor(a) poderá formar equipes que se enfrentarão com a marcação de gol pequeno inicialmente ocupando o espaço de meia quadra e, posteriormente, a quadra inteira.

Futebol de duplas

DICA - Professor, esta é uma atividade recreativa para socializar os alunos com o tema futebol. Pode ser em duplas, em trincas, de acordo com sua avaliação e a organização dos alunos.

ATIVIDADE 4 - PEBOLIM HUMANO

Professor, esta atividade é associada ao jogo de pebolim (conhecido como jogo de totó em algumas localidades). Organize duas equipes mistas, onde os alunos deverão formar

grupos de: defesa, meio campo e ataque e, cada formação dessa não pode andar para frente, nem para trás, apenas para os lados (assim como no jogo de pebolim).

Pebolim Humano

DICA 1 - Professor, para esta atividade os alunos podem dar as mãos; podem ser utilizadas cordas para cada posição (os alunos representantes de cada posição deverão segurar numa corda para não se soltarem)

DICA 2 - Lembre-os que o objetivo é evitar gol e fazer gol na outra equipe, mas que cada equipe deverá organizar a sua estratégia.

DICA3 - Professor, realize um rodízio nas posições do pebolim para que os alunos vivenciem todas as posições do jogo.

FINALIZANDO A AULA

Professor, ao final da aula realize um debate e avalie, juntamente com os alunos, a forma que o futebol foi abordado nesta aula; se todos os alunos se sentiram incluídos nas atividades e, que outras formas podem ser desenvolvidas para trabalhar com o tema futebol.

Plano de Aula 3 - Passe

FAIXA ETÁRIA: 10 - 13 anos

OBJETIVO:

* Trabalhar com os alunos o fundamento passe, do futsal, utilizando o método parcial de ensino visando o aprendizado através da adaptação e familiarização com os diferentes tipos de movimento.

MATERIAIS UTILIZADOS:

* Bolas

ATIVIDADES:

AQUECIMENTO

1. Corrida em volta da quadra, primeiro sem bola depois com bola, em duplas trocando passes para que houvesse uma familiarização com o objeto (bola).

PARTE PRINCIPAL

1- Divididos em dois grupos formando duas filas os alunos ficarão dispostos um de frente para o outro, em duplas trocando passes primeiramente com a parte interna do pé dominante e em seguida com o pé não dominante.

- 2- Dispostos da mesma forma irão realizar o passe com a parte externa com o pé dominante e depois com o pé não dominante.
- 3- Passe com o bico (parte anterior) do pé, variando com pé dominante e o não dominante.
- 4- Passe com o calcanhar com o pé dominante e não dominante.
- 5- Passe cavado com o pé dominante e não dominante.
- 6- As mesmas duplas irão aumentar a distância para realizar passes, os já realizados anteriormente, a longa distância.
- 7- Voltando a curta distância e em duplas, um aluno jogara a bola e o outro dará o passe com a bola ainda no ar sem deixar cair com o pé dominante e o não dominante em seguida inverte, para todos realizarem a atividade.
- 8- Passe de cabeça com 5 repetições de cada.

VOLTA A CALMA:

- 1- Em duplas ficarão em cima das linhas que demarcam a quadra e realizarão o passe de forma precisa, fazendo com que a bola percorra, de forma retilínea, a linha sobre a qual estão.
- 2- Em dois grupos realizarão a atividade do bobo, em duas pessoas ficarão dentro da rodacom o objetivo de interceptar o passe e assim trocar de lugar com quem estava na roda.
- 3- Os alunos farão um grande círculo e um ficará no meio pedindo o tipo de passe de forma variada

Plano de Aula 4 - Iniciação ao Futebol

Tema: Coordenação de membros inferiores/ coordenação óculo pedal

Faixa etária: 9 à 10 anos

Procedimento: Separar diversos cones pequenos e coloque-os na linha que divide a quadra no meio.

Objetivo: O objetivo deste jogo é que os alunos derrubem os cones chutando a bola de futsal neles.

Estratégia: Tornar tudo lúdico e fazendo com que a aula seja chamativa para o aluno.

Recursos materiais: Quadra, bolas, cones.

Recursos humanos: Professor/Aluno, Aluno/Professor

* Parte inicial: Explicar para os alunos sobre o jogo, explicar que ele é cooperativo e não competitivo. (pode-se mudar as regras e deixa-lá mais flexíveis. NUNCA ESTIMULAR A COMPETIÇÃO EX: BOM TIME A, GANHOU TIME A. Nunca dizer que um time foi vencedor, nesta idade elogiar e estimular todos alunos e times, estimular erros e acertos também)

Divida a turma em 4 times. Em caso de número ímpar o professor ajuda.

Parte principal:

Irão jogar 2 times por vez. Cada time terá uma área pré determinada limitando de onde podem chutar a bola. (A área pré determinada pode começar mais perto e cada vez ficando mais longe dificultando)

Um time começará com todas as bolas e terá sua vez de chutar. As bolas passarão para o outro lado da quadra, conseqüentemente para o outro time, assim determinando a vez do outro time de chutar.

Fica a critério do professor quantas vezes cada time poderá chutar.

Não deverá haver vencedores pois se trata de treinar coordenação no final falar que os 2 times venceram

Parte final:

Reunir os alunos para verificar o que aprenderam com a atividade e o que foi que eles sentiram fazendo a mesma!

* Obs/Dicas:

1 - Peça para que todos chutem ao mesmo tempo. Deixem que eles se organizem, mas caso isso não ocorra, o professor pode dar o comando de quando chutar;

(isso da mais autonomia para os alunos, fazendo com que organize o time, porem não deixe que sempre os times se repitam sempre, estimular que os alunos conheçam outros, evitar panelinhas)

2 - Poderão ser utilizados cones com as letras do alfabeto ou numéricos e assim, poderá ser solicitado que os alunos formem pequenas palavras ou sequência numérica;

3 - Professor, solicite que os alunos deem sugestões para incorporar esta atividade.

4- Caso não tenha os materiais necessários:

Caso 1 bola/cone: faça a integração com aula de artes e peça para que os alunos façam bola de pano, plástico, papel etc,

No cone, peça para trazerem Garrafas pet de diferentes tamanhos, 2 litros, 600 ml, 500, 250, peçam para que decore as garrafas com Letras ou números, fazendo com pesos iguais ou diferentes enchendo de areia, pedra, água etc.

Caso 2 bola: Peça para que os alunos tragam as bolas

Plano de Aula 5 - Trabalhando a técnica do domínio no futebol

Objetivo: Ensinar o fundamento do domínio no futebol para crianças de 6 a 7 anos através de uma aula prática

Duração: 2 horas e 15 minutos

Material: 12 bolas e um campo de futebol

Faixa Etária: 6 a 7 anos

Parte inicial:

Alongamento: Será executado no decorrer dos exercícios de aquecimento. O professor chama-os para aplicar um exercício de alongamento, libera-os novamente para as atividades propostas de aquecimento.

Aquecimento(no máximo em 20 minutos):

Atividade: "Siga o capitão"

O treinador, junto com o grupo, percorre o campo de futebol, e, de repente, pára, executa um domínio,(pode ser com o pé, com a coxa, ou com o peito) e, os alunos deverão repetir da melhor forma possível.

Detalhe: O Treinador deve sempre estimulá-los, fantasiando o exercício com a realidade.

Observação: é imprescindível que o treinador use da criatividade.

Atividade: "Atenção"

Os alunos deverão percorrer o campo como quiserem, desde que, sem parar. Cada um terá um número que deverá ser de 1 a 3. Sempre mostrando o movimento sem bola. Quando o treinador chamar por um número pedirá também uma tarefa: mostrar domínio com o pé ou coxa ou com o peito.

Parte principal: entre 1 hora e 10 minutos (+ ou -)

Atividade: "Circuito do domínio"

Material: 12 bolas (+ ou -)

Formação: Cada grupo na sua estação. 6 alunos (+ ou -) cada grupo

Material: 3 bolas (+ ou -), para cada estação

Duração: 3 a 5 minutos (+ ou -) para cada estação

Observação: Ao sinal do professor, os alunos mudarão de uma estação para outra.

Estação 01/ Estação "pé" - Formação: 3 grupos de 2, um de frente para o outro a uma distância de 4 a 5 metros (+ ou -), com uma bola. Desenvolvimento: Cada aluno possuidor de bola, deverá executar um passe pelo alto com o pé, com o auxílio da mão, para seu companheiro, que terá que dominar a bola com o peito. Em seguida troca-se, que lançou

passa a dominar, assim sucessivamente até que o professor dê o sinal para mudar de estação.

Estação 02/ Estação “peito” Formação: 3 grupos de 2, um de frente para o outro a uma distância de 3 a 4 metros (+ ou -) Um de cada dupla deverá se encontrar posicionado atrás da linha lateral do campo. Desenvolvimento: Será feita a cobrança de lateral, e o outro deverá fazer o domínio com a coxa, trocando-se o arremessador pelo cobrador, assim sucessivamente, até o sinal do professor, para troca de estação.

Estação 03/ Estação “coxa” Formação: 3 grupos de 2, um de frente para o outro a uma distância de 2 a 3 metros. Desenvolvimento: Um de cada dupla deverá, com a mão executar um passe pelo alto, para que seu companheiro domine com a coxa. Troca-se então, o passador pelo receptor, assim sucessivamente, até o sinal do professor.

Estação 04/ Estação “bola rasteira” Formação: 3 grupos de 2, um de frente para o outro a uma distância de 6 a 7 metros(+ ou -) - Desenvolvimento: Um de cada dupla deverá executar um passe forte e rasteiro para seu companheiro dominar com o pé, usando o lado interno do pé. Em seguida, troca-se o passador pelo receptor, assim sucessivamente, até o sinal do professor.

Observação: Após completar um circuito, os alunos terão uma pausa para tomar água depois deverão retornar e completar o circuito pela segunda e terceira vez.

Coletivo: Duração de 1 hora e 15 minutos (+ ou -)

Formação: De jogo, cada time no seu campo.

Desenvolvimento: O professor deverá cobrar o que foi dado em aula, observar o que melhorou e o que ainda tem que melhorar, e em qualquer momento da aula, se preciso, deverá para-la para correções.

Parte final: 10 a 15 minutos (+ ou -)

Volta à calma:

Formação: Sentados próximos ao professor - Desenvolvimento: Feedback da aula.

O professor explicará o que foi trabalhado, perguntará do que mais gostaram e do que não gostaram, e dirá quem se destacou na aula, pedindo palmas da turma.

Alongamento final:

Observação: os mesmos exercícios aplicados no de correr do aquecimento.

Exercício 01 Formação: Todos sentados Desenvolvimento: Com os joelhos estendidos e paralelos, flexionar o abdômen à frente e estendendo os cotovelos, tentando tocar com as mãos, os pés.

Exercício 02 Formação: Igual à anterior Desenvolvimento: Com os joelhos estendidos, e pernas abduzidas, tentar tocar com as mãos, os pés.

Exercício 03 Formação: Em pé Desenvolvimento: Com o apoio de um dos membros inferiores, estender o quadril para trás, em seguida flexionar o joelho, e tente segurar com a mão do mesmo lado o dorso do pé. Observação: em seguida feito o exercício, troca-se o lado, e, repete-se o exercício.

Exercício 04 Formação: Igual à anterior Desenvolvimento: Joelhos estendido, membros inferiores semi-afastados, flexão toraco-lombar à direita, por 7 segundos + ou – .
Observação: em seguida feito o exercício, troca-se o lado, e, repete-se o exercício.

Plano de Aula 6 - Entendimento do Futebol

Objetivos

Compreender o futebol como forma de expressão de grupos sociais. Vivenciar jogos com a bola no pé. Conhecer e recriar as regras da modalidade.

Conteúdos

História do futebol no Brasil. Preconceito de gênero, etnia e classe social. Jogos com bola. Anos 1º ao 5º.

Tempo Estimado 12 aulas.

Material necessário Bolas.

Desenvolvimento

1ª ETAPA Pergunte quantas formas de futebol a meninada conhece. Proponha uma alternativa: o futebol de mãos dadas. Observe se houve exclusão e incentive modificações para que todos joguem.

2ª ETAPA Recrie a história do futebol no Brasil, pontuando que, no passado, muitos não podiam praticá-lo: negros, mulheres, pessoas com deficiência. Peça uma pesquisa com entrevistas: mães ou avós jogavam? E funcionários mais idosos? Discuta os resultados.

3ª ETAPA Apresente fotos com variações da modalidade (de salão, de praia etc.) e introduza o futebol em miniquadras. Coloque dois gols a cada meia quadra e estimule a garotada a criar regras.

Avaliação

Observe as contribuições nas reflexões em grupo e a participação nas aulas práticas. Atente para a evolução de cada um no jogo e verifique a atuação dos menos participativos: veja se tiveram o direito a voz para expor problemas.

Plano de Aula 7 - Futebol sentado

Material: bola, espaço amplo, onde seja possível sentar. (por ex: cancha)

Formação: os jogadores divididos em dois times, com o mesmo número de integrantes, sentados no chão, a uma distância de dois metros uns dos outros.

Desenvolvimento: marcar um retângulo no chão, indicando os limites da "cancha". A bola será colocada no centro e poderá ser impulsionada com qualquer parte do corpo, exceto mãos e braços. Ninguém poderá levantar-se. As mãos (ou pelo menos uma delas) devem estar sempre apoiadas no piso. Quando a bola transpor a linha de fundo do campo de jogo, é marcado um gol. No futebol sentado não existe goleiro. A superfície do retângulo será variada, de acordo com a quantidade de jogadores e tendo em conta que estes se coloquem a uma distância tal que não se toquem entre si.

Finalização: ganha o time que fizer mais gols.

Objetivos: equilíbrio, adequação espaço-temporal (estimativa do chute ao alvo), controle tônico, coordenação motora.

Plano de Aula 8 - Drible no Futebol

Objetivo: Desenvolver a habilidade do drible, utilizando a criatividade da criança.

Duração: 60 minutos

Material: Bolas e cones

Faixa Etária: 10 a 12 anos

Parte Prática:

Aquecimento - vai consistir de um jogo em que as crianças deverão se dividir em dois grupos sendo um deles de posse da bola, o grupo sem a bola deverá "roubar" a bola do outro, variação em dupla.

Parte principal

* Fazer um quadrado com 4 cones, um em cada extremidade, colocando 2 ou mais alunos em cada cone, onde os primeiros deverão estar com a posse da bola, no apito do professor deverão conduzir a bola para outra extremidade driblando os colegas que deverão vir de encontro;

* Fila única onde os alunos deverão driblar vários cones e finalizar a gol;

* 2 grupos um em cada lateral do campo situado no meio-campo, onde um dos grupos deverá atacar e a outra defender, utilizando as variações 1x1, 2x2,3x3.

*Volta a calma:

Todos sentados deverão um de cada vez fazer uma cobrança de penalty, quem perder vai embora e quem fizer continua.

Comentários: De acordo com as variações ou com a intensidade utilizada no treinamento, poderá ser utilizadas para outras faixas etárias.

Plano de Aula 9 - Treino Técnico - Fundamentos

Objetivo: Aperfeiçoar os GESTOS TÉCNICOS PARA MELHOR EFICÁCIA NA EXECUÇÃO DOS ELEMENTOS PRINCIPAIS DO JOGO DESPORTIVO COLETIVO FUTEBOL

Material: Campo de Futebol , bolas de Futebol nº ?, Cones (mecos), mini-barreira

Duração: 50 minutos

Faixa Etária: Jovens de 12/14 anos

Parte Prática:

- 1) Ativação Geral Física (Aquecimento) entre 10 á 15 min.
- 2) Contato direto com bola.
 - a) Condução de bola
 - b) Domínio - Habilidades
 - c) Pequenos movimentos (exercícios) de flexibilidade com bola.
 - d) Dois a dois - exercícios de passe/recepção.
 - e) Um contra um. Dribles e simulações

Entrar logo a seguir nos elementos principais do treino:

- Situações de jogo reduzido, procurando sempre corrigir eventuais erros

- Forma e superfícies de contacto com a bola.
Terminar com o Jogo Formal.

Exigir sempre a utilização de fundamentos observados durante o treino.
Técnicas de cabeceios, passes/recepção, remates, deslocamentos com abertura de linhas de passe.

Para finalizar 5 minutos de jogos recreativos.

Plano de Aula 10 - Treino Técnico - Fundamentos

Objetivo: Aperfeiçoar os GESTOS TÉCNICOS PARA MELHOR EFICÁCIA NA EXECUÇÃO DOS ELEMENTOS PRINCIPAIS DO JOGO DESPORTIVO COLETIVO FUTEBOL

Material: Campo de Futebol , bolas de Futebol nº ?, Cones, mini-barreira

Duração: 50 minutos

Faixa Etária: Jovens de 12/14 anos

Parte Prática:

- 1) Ativação Geral Física (Aquecimento) entre 10 á 15 min.
- 2) Contato direto com bola.
 - a) Condução de bola
 - b) Domínio - Habilidades
 - c) Pequenos movimentos (exercícios) de flexibilidade com bola.
 - d) Dois a dois - exercícios de passe/recepção.
 - e) Um contra um. Dribles e simulações

Entrar logo a seguir nos elementos principais do treino:

- Situações de jogo reduzido, procurando sempre corrigir eventuais erros
- Forma e superfícies de contacto com a bola.

Terminar com o Jogo Formal.

Exigir sempre a utilização de fundamentos observados durante o treino.

Técnicas de cabeceios, passes/recepção, remates, deslocamentos com abertura de linhas de passe.

Para finalizar 5 minutos de jogos recreativos

ATIVIDADES

Atividade 1 - Passe e Recepção

Objetivo: APERFEIÇOAR PASSE E RECEPÇÃO

Duração: INDETERMINADO

Material: BANCO SUECO CONES E BOLAS

Faixa etária: 10 ANOS ACIMA

Dividir a turma em duplas, distribuir inicialmente da seguinte forma:

01 dupla de um lado do banco sueco e outra dupla do outro lado do banco. O objetivo é tocar com um dos pés a bola fazendo com que ela ultrapasse a linha do banco alcançando

a quadra adversária. A outra dupla na posição de expectativa recebe a bola com um dos pés, porém é preciso que a bola dê um quique na quadra antes de transpassá-la novamente para o outro lado, então a outra dupla aguarda também com que a bola quique e então devolve a bola para o outro lado novamente e assim sucessivamente. Ganha a equipe que conseguir dificultar a recepção da bola forçando a equipe adversária a cometer erros.

Depois dos alunos já estarem familiarizados com o jogo o professor pode colocar obstáculos para dinamizar o jogo e forçar os alunos a terem uma maior coordenação dos passes e recepções com a bola. Para isso poderá ser colocados cones sobre o banco para aumentar a dificuldade obrigando o aluno a passar a bola sem que a mesma os toque, se isso acontecer e o cone cair a equipe passa a vez para outra equipe.

Atividade 2 - Futebol de 3 Campos

Objetivo: Fazer com que todos os alunos joguem o futebol, inclusive as meninas.

Duração: O tempo que for necessário

Material: Uma bola de futebol (ou qualquer outra que tiver disponível) e uma quadra ou ginásio (se também não houver, pode ser em um espaço aberto).

Faixa Etária: 07 a 14 anos

Aproveitamento: Futebol

Forma-se duas equipes de números iguais de jogadores e divide-se a quadra em 3 partes (A, B e C). Cada parte terá que ter o mesmo número de jogadores. Ao sinal, começa-se o jogo sendo que o aluno que está no campo A não pode ir para o campo B ou C e assim vale para os jogadores que estão nos outros campos. O aluno só pode jogar se a bola for para o campo dele. Passado alguns minutos o professor pode trocar os alunos de campo para que não haja desvantagens com relação aos jogadores dos campos externos.

COMENTÁRIOS: É um bom jogo, pois todos os alunos jogam independente se sabem ou não jogar....

Atividade 3 - Futebol em dupla

Objetivo: desenvolver a consciência do trabalho cooperativo, em equipe, ao contrário do "eu posso fazer tudo sozinho".

Duração: 15-30 min

Material: bola de futebol, lenços para "unir" as duplas

Faixa Etária: 17 a 40 anos

Parte Prática:

Dividem-se as duplas, as quais terão as mãos atadas pelo lenço. Formam-se tantas equipes quanto haja duplas (ex.: dez duplas, formam-se duas equipes). Há necessidade do lenço para que as duplas não soltem as mãos. As regras do jogo são semelhantes a do futebol de salão; por ser um jogo cooperativo, as mesmas podem ser adaptadas às condições de desenvolvimento apresentadas pelo grupo que com ele (jogo) vai trabalhar.

Atividade 4 - Jogo dos 21.

OBJETIVO Oferecer o aprendizado do fundamento passe, e domínio de bola envolvendo diferentes distâncias, e conscientizar sobre a importância e a vantagem da cooperação nestas atividades, utilizando jogos e brincadeiras de forma recreativa e lúdica.

Nome: Pega Pega com bola de Futebol será realizada por meio da observação, onde serão avaliados aspectos diferentes para cada faixa etária, analisando desde os fundamentos até a interação e cooperação dos alunos.

Conteúdo: Jogos e brincadeiras

Explicação das atividades, e a maneira correta de se realizar os fundamentos que será desenvolvido na aula e qual a importância desta execução correta.

Descrição: Todos dispersos na quadra e apenas um com posse de bola. O aluno que estiver com posse de bola deverá conduzi-la pela quadra, ele será o pegador.

Os demais deverão se afastar do pegador. Quando o professor apitar, todos deverão parar onde estiverem, e afastar as pernas, o pegador que também terá de parar, tentará realizar um passe por entre as pernas de quem ele escolher. Caso ele erre o passe, continua sendo o pegador, mas se ele acertar seu colega, este receberá uma bola e também passa a ser pegador.

Atividade 5 - Fut –queimada

Posição Inicial: Em duplas de mãos dadas, uma dupla será pegadora e as demais fugitivas. Execução: Com uma bola leve a dupla pegadora irá tentar queimar uma outra dupla com os pés. A bola só pode ser conduzida com os pés. A dupla que for queimada

Atividade 6 - Controle de Bola

Os alunos se disporão em duplas sendo que um aluno lançará a bola com as mãos no peito do seu colega e este dominará a bola, assim que o aluno tiver dominado a bola ele a lançará no peito do seu colega e este dominará a bola, assim que o aluno tiver dominado a bola ele a lançará no peito do seu colega que dominará a bola, assim sucessivamente até que o aluno lançará no peito do seu colega

Atividade 7 - Drible - Fuga da Prisão

Material Utilizado – Bolas

Fundamento Técnico – Drible e Marcação

Descrição da Atividade – Forma-se um círculo. Dentro do círculo ficarão três alunos com bola. Ao sinal dado pelo professor, esses alunos tentarão sair do círculo, realizando um drible. Os alunos do círculo terão impedir que os alunos com posse de bola saiam.

Atividade 8 - Cada Um No Seu Quadrado

Material Utilizado – 01 Bola para cada Dupla, Cones

Fundamento Técnico – Marcação, Drible e Finalização

Descrição da Atividade – Em duplas estarão dispostos dentro de um quadrado formado pelos cones, onde o objetivo é driblar o seu companheiro, sendo que se o jogador A sair com a bola do quadrado a posse de bola será do jogador B. Quando o professor apitar aquele que está sem a bola ficará dentro do quadrado, e o jogador com a bola deverá conduzir a bola para um quadrado mais próximo (não podendo ser o mesmo após a segunda rodada), tendo que realizar a mesma atividade.

Atividade 9 - Treinamento de Goleiro - Aquecimento Golzinho

Material Utilizado – 01 Bola, 02 Cones

Descrição da Atividade – O goleiro deve defender o golzinho formado por cones não podendo atravessar o mesmo, só dar a volta nele enquanto os demais trocam passes tentando realizar o gol.

Atividade 10 - Dez Passes do Trem

Material Utilizado – 02 Bola, 04 Cones

Fundamento Técnico – Passe

Descrição da Atividade – Os alunos divididos em dois grupos, aonde deverão estar em um grande círculo, intercalando as equipes, sendo que cada equipe estará com uma bola e deverá efetuar dez passes, ao final do objetivo deverão se organizar rapidamente em uma coluna (Trem) e conduzindo a bola devem ultrapassar os cones (Golzinho) que estarão no meio da quadra.

NATAÇÃO



A natação é considerada um dos esportes mais saudáveis, pois trabalha com diversos grupos musculares e articulações do corpo. Há também o benefício desta prática desenvolver o sistema cardíaco e respiratório. Como qualquer atividade esportiva, antes de praticar, o indivíduo deve procurar orientação de um profissional da área e passar por testes de avaliação médica.

Levando em consideração o posicionamento do tórax e o movimento de pernas e braços, são definidos quatro estilos de natação: crawl (nado livre), borboleta, peito e costas. Nas competições de nado medley, os nadadores devem nadar os quatro estilos na seguinte ordem: borboleta, costas, peito e crawl.

Vamos aos planos de aula:

Plano de Aula 1 - Iniciação ao nado Crawl

Faixa etária: de 7 a 8 anos;

Duração da aula: 50 minutos;

Quantidade de aula por semana: 2 vezes;

Local: academia, recinto fechado e coberto, ou na escola que houver piscina;

Objetivo Geral: coordenação perna/braço com início a respiração frontal.

1ª Parte – Aquecimento - 5 minutos.

Correndo em volta da piscina de forma organizada ao sinal do prof. através do apito todos deverão pular na água e sair rapidamente voltando à correr novamente (repetir várias vezes).

Andando ao sinal do professor todos se agacharão e saltarão com os braços estendidos para cima (repetir várias vezes conforme achar necessário).

2ª Parte: - Formação Corporal e Educação do Movimento.

Objetivo – Batimento de pernas (com e sem material)

- Rotação de braços (com e sem material)

- Respiração frontal com material

Duração: 30 minutos

De forma organizada cada aluno deverá atravessar a piscina de um lado para outro, com batimento de perna com braços estendidos a frente, se houver necessidade realizar respiração frontal.

Da mesma forma com auxílio de uma prancha.

Obs.: Realizar várias vezes conforme a necessidade e o desempenho de cada aluno.

Com os braços estendidos à frente os alunos realizarão a rotação dos braços, acompanhando com batimento de pernas de um lado para o outro da piscina, indo com o braço direito, voltando com o esquerdo.

Da mesma forma com os braços alternados (ora um/ora o outro).

Repetir o mesmo processo com auxílio da prancha.

Plano de Aula 2 - Iniciação ao Crawl

Objetivos:

Como objetivos para essa aula, propomos: aprender as braçadas do nado crawl; aprender as pernadas alternadas do nado; aprender a respiração unilateral e bilateral do nado. obs.: Nessa aula de natação, organizamos o trabalho com o nado crawl ou nado livre, para iniciação.

Duração das atividades: 100 min.

Espaço: Piscina

Materiais: Pranchas, pullbuoy (flutuadores que utilizamos entre as pernas), flutuadores do tipo “espaguete”

Atividade 1. Alongamento (10’).

Reúna as crianças num local próximo à piscina e instrua-as a fazerem alguns alongamentos, dando ênfases às musculaturas dos braços, pernas, costas e pescoço.

Atividade 2. Passeio de espaguete (15').

Dentro da piscina: distribua os espaguetes e peça para que os alunos os coloquem entre as pernas, como se montassem um cavalo, de maneira que o tamanho do espaguete à frente e atrás do corpo da criança seja o mesmo. Agora, faça um passeio pela piscina, pedindo que as crianças mexam as pernas, deslocando-se. A ideia é que não segurem o espaguete com as mãos. Essa atividade ajuda as crianças a se equilibrarem enquanto se movimentam na piscina. Dessa maneira, o corpo da criança ficará na posição em pé.

Atividade 3. Pega-pega (15').

Nesse momento, com os espaguetes debaixo dos braços, organize um pega-pega com as crianças. Escolha um local na piscina onde as crianças não consigam apoiar os pés no chão. Faça uma roda, dentro da piscina, colocando dois dos alunos no centro, que serão os tubarões. Ao sinal do professor, os tubarões nadam em direção aos colegas tentando pegá-los. Quem for pego se desloca para a beirada da piscina e aguarda os outros serem pegos.

Atividade 4. Flutuar e respirar para descansar (10').

Depois da correria anterior, peça para as crianças flutuarem por algum tempo, apoiadas num dos espaguetes, para descansarem. Instrua uma respiração regular, com expiração e inspiração com tempos de execução aproximados. Como brincadeira, proponha a organização de uma "ola", como nas torcidas de futebol, marcando o aluno que começa a onda, se afundando primeiro na água e soltando borbolhas, voltando à superfície ao fim das borbolhas. Desta maneira, ao afundar um aluno de cada vez e de forma sucessiva, haverá a formação de uma onda.

Atividade 5. Batendo as pernas (15').

Sentados na beira da piscina e com as pernas dentro d'água peça para que os alunos batam as pernas fazendo o máximo de espuma e barulho que conseguirem. Em seguida, os alunos devem entrar na piscina, segurar na borda, na posição de decúbito ventral e bater as pernas, tentando deixá-las estendidas, porém relaxadas. Posteriormente, distribua as pranchas ou espaguetes e trabalhe com os alunos a pernada com deslocamento. O professor pode ir à frente dos alunos, ajudando no deslocamento, puxando cada um deles. Tente fazer o pegador novamente, mas desta vez, só vale quem fizer a pernada certa e laçar os outros com o espaguete que está utilizando para o seu próprio deslocamento.

Atividade 6. Braços (15').

Distribua as pranchas para os alunos. De pé, dentro da piscina, com o corpo inclinado para frente, peça para os alunos executarem o movimento dos braços, um por vez, sempre terminando o movimento na posição onde o iniciou. Em seguida, peça para que façam o mesmo exercício, na posição de nado, dando ênfase ao “desenho” de um círculo.

Atividade 7. Até o meio da piscina (10').

Para esse momento, a proposta é estimular as crianças a executarem as braçadas até o meio da piscina e pernadas na outra metade. Uma boa alternativa é deixar um espaguete no meio da piscina para que as crianças, ao chegarem nesse material, passem a fazer as pernadas.

Atividade 8. Nado livre (10').

Nesse momento, a ideia é que as crianças tentem praticar o nado livre /crawl. Durante esse tempo. Algumas alternativas como “pega-pega nado livre”, “corrida nado livre”, entre outras fica também estimulante para os alunos.

Avaliação

A avaliação deve ser feita pelo professor durante toda a aula. Pode-se avaliar os alunos pelo envolvimento em cada uma das atividades, perguntando diretamente para a turma. É interessante que o professor sempre reúna os alunos, entre as atividades, na beirada da piscina. É importante conversar sobre as impressões da aula e de cada atividade, especificamente, perguntando sobre as dificuldades e facilidades em brincar na água com os pés no chão, com flutuadores, e sem flutuadores (quando for o caso). Também é importante conversar sobre as impressões em utilizar outro espaço – a piscina – nas aulas de EF. Perceber se os objetivos das aulas foram alcançados; pergunte-os se aprenderam os movimentos, se tiveram dificuldades, o que mais gostaram de fazer, etc. O registro do aprendizado pode ser feito pelo próprio professor a partir dos relatos dos alunos.

Plano de Aula 3 - Ambientação na Natação

Faixa Etária: 9 a 10 anos

Duração da aula: 45 Minutos

Recursos Materiais: Letras de E.V.A, baldes, bexigas e crachás.

Objetivo: Propor a vivência da ambientação e adaptação ao meio líquido através do lúdico, desenvolvendo a sociabilização entre os alunos.

Desenvolvimento da Aula

Primeiramente os alunos realizam alguns movimentos ainda sentados na borda da piscina, estes deverão seguir os comandos do professor:

- Movimentar os pés no sentido horário e anti-horário, sentindo a resistência da água;

- Movimentar as pernas, tendo como objetivo molhar os colegas;
- Molhar o rosto com a água da piscina.

1º Momento: "Serpente"

Os alunos serão organizados em três colunas, onde cada um deverá segurar no ombro do colega da frente formando uma "serpente". A serpente deverá se deslocar o mais rápido possível até chegar a um caixa onde haverá varias letras a qual deverão montar palavras (mar, peixe e golfinho). O primeiro aluno da coluna deverá pegar a primeira letra (sem desfazer a serpente) , contornar o professor e voltar para começar formar a palavra na borda da piscina, este aluno irá para o final da coluna e a serpente continuará o trajeto até formar as palavras necessárias, lembrando que cada aluno só poderá pegar uma letra por vez e se a serpente se desfazer, o aluno que estiver na frente deverá esperar para todos seguirem o percurso juntos.

2º Momento: "Bexigas na torre"

Os alunos serão divididos em duas equipes. O objetivo do jogo é trocar passes entre o time e fazer com que chegue o maior número de bexigas cheias de água na torre. Se um aluno estiver com a bexiga na mão ninguém do time adversário poderá tocar nele e nem na bexiga, sendo somente permitido roubar a bexiga entre os passes. No final da atividade serão estouradas as bexigas dentro dos baldes e a equipe que tiver o maior volume de água vence a atividade.

Momento Final: " Siga seu crachá"

Alunos estarão espalhados na piscina e deverão seguir os comandos dado pelo professor. Cada aluno irá receber um crachá, onde o mesmo será utilizado até o final da atividade. Em seguida o professor irá solicitar que:

1º Alunos formem grupos de acordo com a cor do seu crachá: após a formação, a proposta será a de representar algo relacionado a respectiva cor. (azul, vermelho, amarelo)

2º Em seguida os grupos irão separar-se, e o professor irá pedir que os alunos se encontrem a partir do animal que esta em seu crachá, feito isso, deverão cumprir a tarefa de cantar uma música de acordo com o animal no gênero musical pedido, exemplo: sapo/ caipira, pato/rock, aranha/rap, devendo apresentar para os demais grupos.

3º Após esse momento alunos irão separar-se novamente então formarão grupos de acordo com os temas sugeridos: Branca de Neve E os Sete Anões, Chapeuzinho Vermelho, 3 Porquinhos: em seguida deverão encenar as histórias de acordo com a sua criatividade.

Plano de Aula 4 - Pernada do nado borboleta

Categoria: Iniciante no nado borboleta

Carga Horária: 45min

1 OBJETIVOS

1.1 Geral:

Levar os alunos a por em prática os fundamentos e princípios básicos necessários para desenvolver a pernada do nado borboleta.

1.2 Específicos

- a) Provocar a socialização entre os alunos;
- b) Apresentar a penada do nado borboleta por meio de educativos dinâmicos;
- c) Construir momentos de interação entre professores e os alunos.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Aquecimento: Com dois professores dentro da piscina e um fora, a dinâmica será a seguinte: o professor que está fora da piscina fará movimentos de ondulação com o corpo, imitando uma cobra, mas com movimentos para frente e para trás, e não para as laterais.

Aula: a) pernada em decúbito dorsal – isso auxilia ao aluno perceber o quanto ele está flexionando os joelhos, já que se o movimento for acentuado, os joelhos sairão da água, o que é incorreto; b) pernada submersa em decúbito ventral - será realizada em duplas, onde um servirá de suporte para o outro segurando as mãos do colega, que o conduzirá, realizando a pernada do nado borboleta.

Dinâmica: Os professores posicionarão alguns objetos no fundo da piscina e pedirão para, de cinco em cinco, que peguem-nos utilizando a pernada do nado borboleta como meio para chegar ao objeto.

3 RECURSOS

- a) 10 pranchas;
- b) 10 macarrões;
- c) Piscina.

4 AVALIAÇÃO

Processual, através do relacionamento interpessoal, participação e cooperação.

Plano de Aula 5 - Pernada do Borboleta

Objetivos:

Aprimorar a flutuação e o deslocamento posicionando corretamente o corpo.

Coordenar braços e pernas durante o nado borboleta.

Aprender a movimentação dos braços durante o nado borboleta.

Duração das atividades: Uma aula de 50 minutos.

Estratégias e recursos da aula

Os alunos deverão estar dentro da piscina posicionados junto a borda, o professor deverá demonstrar o posicionamento correto do corpo durante este nado, para isso precisará entrar na água. Os alunos ao nadarem o estilo Borboleta deverão manter o corpo na horizontal e em decúbito ventral e realizarem movimentos simultâneos de braços e pernas. Durante o desenvolvimento deste nado é preciso realizar movimentos ondulatórios com o corpo, conhecido como movimento de enguia. O rosto voltado para água. A respiração deve ser feita através de uma breve elevação da cabeça para fora da água.

Atividade 1 – “Peixe Fora da Água”. Nesta atividade os alunos deverão realizar deslocamentos pela piscina, através de movimentos ondulatórios com o corpo (movimento de enguia). Nesta movimentação os braços permanecerão juntos ao corpo, e as pernas unidas realizando movimentos ascendentes e descendentes. Professor, distribua vinte arcos (bambolês) que flutuem pela piscina, os alunos terão que passar por baixo dos arcos, entrando dentro deles para poderem ficar na posição vertical com a cabeça para fora da água. O professor deverá cronometrar o tempo em que todos os alunos da turma conseguirão passar por todos os arcos. Essa não é uma atividade em que os alunos estejam competindo entre eles, nesta atividade todos tem o mesmo objetivo terminar a prova o mais rápido possível.

Dica: Professor, para facilitar a organização da atividade numere os arcos de um a vinte, e oriente os alunos a seguirem a sequência numérica dos arcos.

Dica 2: Para os alunos que apresentarem maior dificuldade em realizar o deslocamento permita que eles realizem o deslocamento segurando uma prancha à frente de sua cabeça.

Atividade 2 - “Fugindo do Jacaré e do Tubarão”. Nesta atividade a turma deverá ser dividida em dois grupos com o mesmo número de alunos em cada grupo. Um grupo será denominado de jacaré e o outro de Tubarão. Um grupo deverá estar posicionado de frente para o outro a uma distância de cinco metros entre eles, próximo ao centro da piscina. O professor, deverá iniciar a atividade contando uma história sobre um passeio que realizou e os animais que ele encontrou neste passeio. Quando o professor mencionar que encontrou um tubarão, todos os alunos do grupo do tubarão deverão nadar na direção do grupo oposto (jacarés) e tentar pegar os colegas antes que eles alcancem a borda da piscina. Quando o professor mencionar que encontrou um jacaré, os alunos do grupo do tubarão deverão fugir na direção da borda da piscina. O deslocamento pela piscina deverá ser feito utilizando a técnica de braçada no nado borboleta e pernada do nado de golfinho.

Dica: Professor, para os alunos que apresentarem maior dificuldade nesta atividade, permita que eles realizem esta atividade utilizando a pernada do nado Crawl, o que facilitará o seu deslocamento por ser um movimento mais fácil de ser executado.

Atividade 3 – “Revezamento no Nado Borboleta” Professor divida a turma em quatro grupos mistos com o mesmo número de alunos em cada grupo. Posicione os grupos em fila fora da piscina a uma distância de quatro metros da borda. Nesta atividade os alunos deverão correr até a borda da piscina, saltar na água em pé ou de cabeça, e nadar até a outra borda e em seguida voltar, no momento em que tocar na borda, outro colega deverá correr e mergulhar na piscina e assim sucessivamente até que todos os alunos tenham participado da atividade. Vence a disputa o grupo que conseguir realizar a atividade mais rápido. Os alunos deverão realizar esta atividade utilizando o nado de Borboleta.

Dica: Professor verifique se o espaço entre a borda da piscina e a posição de partida dos alunos não está escorregadia, evitando possíveis acidentes.

Dica: Permita que os alunos com maior dificuldade em realizar o nado Borboleta, que ele nade uma distância menor, por exemplo, dois terços da piscina ao invés de nadar a piscina toda. Provavelmente, sua turma terá alunos com um nível de habilidade motora diferenciada, esse tipo de adaptação busca nivelar os alunos durante a disputa, permitindo que todos possam contribuir efetivamente para os seus grupos.

Avaliação

Professor, promova um debate com os seus alunos abordando os seguintes tópicos:

1) Na sua opinião o nado Borboleta exige mais dos membros inferiores, dos membros superiores, ou dos dois?

2) Quais as maiores dificuldades encontradas na realização dos movimentos de pernada e de braçada no Nado Borboleta?

3) Você optaria pelo nado Borboleta se tivesse que nadar uma grande distância? Sim ou Não? Porquê?

Plano de Aula 6 - Objetivo: adaptação ao meio líquido e iniciação .

Duração: 60 minutos

Material: prancha, espaguete, bambolê

Faixa Etária: 3 a 4 anos

Parte Prática:

Aquecimento - Sentar na beira da piscina, colocar os pés dentro da água. Fazer um círculo com os pés; Bater os

pés alternadamente até fazer "espuminha". Colocar as mãos na piscina e jogar água no amigo.

Parte Principal - Respiração Dentro da piscina, soprar a água.

"Fazer bolhinha " com a boca dentro da água.

"Fazer bolhinha" com a cabeça dentro da água.

Segurar na borda, realizando a pernada do crawl, soprar a água, depois com a boca dentro da água, inalizando

com a cabeça dentro da água.

Com a prancha, realizar o mesmo exercício.

Espagute - no meio das pernas brincar de bicicleta.

Bambolê - fazer com que a criança passe pelo bambolê, fazendo a pernada do crawl e soltando bolhinha com a

cabeça dentro da água.

Parte Final - alongar, brincar, ou contar uma história para criança.

Plano de Aula 7 - Natação para bebês

Tempo da aula: vinte minutos

Primeira parte

O professor já pode pedir para que o responsável deixe o bebê no tapete, e se posicione um pouco mais afastado.

Estimule o bebê para brincar com você, jogue um objeto dentro da água e convide o bebê para jogar também.

Segunda parte

Convidar o bebê para que ele venha em seu colo, para pegar os objetos jogados na água.

Professor pega o bebê no colo e o estimula a pegar o objeto jogado. Caso o bebê apresente dificuldade de pegar o objeto, o professor deve pegá-lo e dar ao bebê.

Terceira parte

Chame a mãe e se despeça do bebê com muito carinho e o convide a voltar na próxima aula.

A partir do dia em que o bebê vá ao colo do professor, sem defesas, a fase de adaptação ao professor estará vencida.

Plano de Aula 8 - Aprendizado do nado peito

Pernada e braçada do nado peito, coordenação dos braços e das pernas do nado peito, respiração do nado peito, nado peito completo.

Duração da Aula: 45 minutos

Objetivo da aula: Aprender o nado peito.

Materiais: Pranchas, Espaguetes

Conteúdo Programático

A- Aquecimento: 5 minutos do nado crawl e costa, sendo, ida e volta do nado crawl e logo em seguida ida de crawl e volta com nado costas.

B- Parte Principal: 35 minutos. Exercícios:

- 1) Em pé, segurando a borda, fazer a pernada de peito só com a perna direita
- 2) Em pé, segurando a borda, fazer a pernada de peito só com a perna esquerda.
- 3) Em pé, segurando a borda, fazer a pernada de peito alternado.
- 4) Em decúbito ventral, fazer a pernada de peito com o auxílio da prancha
- 5) Em decúbito Ventral, fazer a pernada de peito com os braços estendidos a frente.
- 6) Em decúbito Dorsal, fazer a pernada de peito com o auxílio da prancha em cima das costelas.
- 7) Em pé, fazer fora da água a braçada do peito em forma de coração.
- 8) Em pé com o tronco flexionado, fazer dentro da água a braçada alternada do nado peito

- 9) Em pé com o tronco flexionado, fazer dentro da água a braçada simultânea do nado peito.
- 10) Em Decúbito Ventral, fazer a pernada de peito com auxílio da prancha, realizando a respiração frontal.
- 11) Em decúbito ventral, fazer a pernada de peito com auxílio da prancha, realizar a respiração frontal e a braçada, somente com o braço direito.
- 12) Em decúbito ventral, fazer a pernada de peito com auxílio da prancha, realizar a respiração frontal e a braçada, somente com o braço esquerdo.
- 13) Em decúbito ventral, fazer a pernada de peito com o auxílio da prancha, realizar a respiração frontal alternando os braços.
- 14) Em decúbito ventral, fazendo a pernada de crawl, o aluno vai realizar o movimento completo da braçada de peito com a respiração frontal.
- 15) Em decúbito ventral, fazer braçada e pernada de peito com respiração frontal
- 16) Em decúbito ventral, fazer uma braçada e pernada com o bloqueio da respiração e outra braçada/pernada sem bloqueio.
- 17) Em decúbito ventral, nadando peito completo, deslize e retomar o nado em seguida.

C- PARTE FINAL: 5 minutos: fazer bolinhas de ar em baixo da água e depois perguntar o que acharam da aula e agradecer pela aula.

12) CONCLUSÃO:

A- Antes da prática: Após muitas pesquisas, sendo em livros, artigos e sites. Terminei o plano de aula satisfeito com a parte teórica, mesmo fazendo os exercícios propostos na prática, nunca dei uma aula de natação. Será uma experiência incrível ter alunos de natação pois nunca pensei em dar aula de natação e talvez seja um ramo que eu venho a seguir posteriormente.

Plano de Aula 9 - Educativos para braçada do nado crawl

1 - com o braço estendido, realizar 1 braçada com o braço direito e uma com o braço esquerdo, trocando a braçada quando as mãos se tocarem à frente do corpo (pegada dupla)

Variações:

- a - com a pegada dupla na coxa
- b - fazendo duas com cada braço
- c - fazendo 3 braçadas com cada braço
- d - fazendo duas braçadas com o direito, 1 com o esquerdo e vice-versa

2 - CACHORRÃO - nadar cachorrinho com extensão total dos braços tanto para frente quanto para trás.

Variações:

- a - com snorkel
- b - com a cabeça sempre fora da água
- c - com respiração de crawl sempre do mesmo lado

- e - com respiração de crawl bilateral
- f - com respiração de borboleta

3 - PEGADA DUPLA COM RASPAGEM - fazer a pegada dupla, raspando o dedão no corpo durante a fase de recuperação - para ensinar a recuperar com o cotovelo flexionado

Variações:

- a - tocando o dedão na coxa, no ombro e estendendo o braço à frente
- b - com prancha entre as pernas - finalizar a braçada batendo a palma da mão na prancha

4 - nadar tocando o dedão em uma marca na coxa feita previamente com caneta hidrográfica

5 - nadar pegada dupla fazendo uma recuperação com braço estendido, outra com cotovelo alto

6 - nadar crawl com as mãos fechadas

Variações:

- a - com uma mão fechada e uma mão aberta
- b - abrindo e fechando os dedos das mãos
- c - afastando e juntando os dedos das mãos
- d - girando o punho enquanto faz a puxada

7 - nadar somente com o braço direito ou somente com o braço esquerdo

Variações:

- a - com a mão parada à frente do corpo
- b - com a mão parada na coxa
- c - com a mão parada no ombro e cotovelo alto

8 - crawl de polo - nadar crawl com a cabeça fora da água, olhando para a frente

9 - poppov - nadar crawl com pernada de borboleta -a pernada deve acontecer quando uma mão entrar na água

10 - nadar crawl de ré - fazer todo o movimento em sentido inverso como se estivesse voltando o filme.

Plano de Aula 10 - Aula de Nado Crawl

Alongamento: Aproximadamente 5 minutos, com ênfase nas pernas, braços e peito.

Aquecimento na piscina:

300 metros para iniciantes: 150 metros nado crawl, 50 metros nado costas, 50 metros nado peito e 50 metros nado borboleta.

400 metros para avançados: 200 metros nado crawl, 100 metros nado costas, 50 metros nado peito e 50 metros nado borboleta.

Objetivos: Hidratar as articulações, aumentar a temperatura corporal preparando-o para a parte principal da aula.

Parte Principal

Exercício 1: Com o auxílio da prancha ea cabeça fora da água, praticar a pernada de crawl (100 metros iniciante, 150 metros avançados).

Exercício 2: Ainda com o auxílio da prancha, dois tiros de 50 metros, com intervalo mínimo, segurando a prancha apenas com o braço direito nos primeiros 25 metros (ida) e com o braço esquerdo nos outros 25 metros (volta). Preferencialmente a cabeça se encontra fora da água.

Objetivos: Ênfase na técnica de pernada do nado crawl.

Exercício 3: Novamente dois tiros de 50 metros com a prancha e agora com braçada unilateral (vai com a direita e volta com a esquerda) e o com o rosto imerso, praticando a respiração.

Exercício 4: 100 metros do nado crawl com a bóia entre as pernas.

Objetivos: Ênfase na técnica de braçada do nado crawl.

Exercício 5: 50 metros do nado crawl pólo (cabeça fora da água).

Exercício 6: 50 metros, braçada de nado crawl com pernada de nado peito.

Exercício 7: Tiro de 50 metros, nado crawl completo.

Objetivos: Aproximação do nado crawl até o estilo completo.

Relaxamento

Uma chegada (50 metros) mergulho e deslocamento.

Deslocar-se pela raia com o auxílio de 3 spaguetti, um sobre os braços, um sobre a cintura e um sobre a coxa....

ATIVIDADES

1) SUPER-COORDENAÇÃO: Nadar com o braço direito de borboleta, o braço esquerdo de costas, a perna direita de peito e a perna esquerda de crawl.

2) ADIVINHAS: Trocar uma palavra e solicitar que os alunos adivinhem ao final da aula. Ex.:
vaidoven = respiração bilateral nafari = perna
islabatut = golfinhada vonstup = corretivo / educativo , etc.

3) KARAOKÊ: Nadando costas, cantar ou assoviar uma música, enquanto o restante da turma fica dançando.

4) PERNA-DE-FERRO: 2 à 2. Um de frente para o outro, segurando pelas mãos, empurrar o colega de marcha-a-ré, batendo perna.

5) EMPILHATUDO: Toda a equipe / turma deverá fazer uma torre, empilhando todo o material disponível na piscina, (levar o material de um lado para o outro - 1 de cada vez - estipular um prazo de 5 min.). Vence a torre + alta.

6) ZOO: Imitar um animal e/ou peixe nadando.

7) CAÇAÇÃO: 2 à 2. Um nadando e o outro tentando pegar o companheiro pelo pé. (quem foge deverá sair da água para escapar - ou submergir). Também poderá ser feito 2 à 2, só que atados com um cordão de roupão.

8) DESENHANDO O 8: 2 à 2. Um com as pernas afastadas, enquanto o companheiro deverá passar por entre as suas pernas desenhando o número 8.

9) BLACKOUT: Brincadeira das bolinhas - Natação
Objetivo: Imersão, respiração com descontração (iniciação)
Duração: 2'
Material: Nenhum
Faixa Etária: 4 a 6 anos

Segurando a criança pelas axilas, com movimentos para cima e para baixo (saltando).
Cantar o seguinte:

Vamos fazer bolinha para o..... e a criança fala um nome de um animal, objeto, algo que ela goste.

Exemplo:

_Vamos fazer uma bolinha para a foquinha!!!!

E realiza-se a respiração ou dependendo da criança uma imersão. Dica: Tive resultados bons com crianças com medo.

10) Natação - Macaco pula -24/01/03
Objetivo: realizar mergulho de forma descontraída ;
Duração: 20 seg;
Material: piscina;
Faixa Etária: 2 - 6 anos;

Algumas crianças apresentam resistência ao efetuarmos sua imersão na água. Esta brincadeira consiste numa música, em que as crianças se divertem e acham o mergulho divertido.

"MACACO PULA, PULA (levantar a criança da água ou jogá-la para o alto)

COME BANANA, NANA (balançar a criança, segurando-a pelas axilas de um lado para o outro na água)

ENROSCA O RABINHO NUM TOQUINHO DE MADEIRA (segurando-a pelas axilas sacudir seu ombros)

E FAZ TCHIBUM! (mergulhar a criança)

MAS QUE MACACO MALUCO!! (dizer isso quando a criança voltar da imersão e sorrir)

COMENTÁRIOS : Se a criança tem medo, faça o exercício com outras primeiro e mostre como é divertido, peça pra ela molhar só até a boca fazendo borbolha, ou até o nariz...Lembre de avisá-la nas primeiras vezes que fizer, que ela vai mergulhar. Pergunte se ela quer o mergulho bem alto ou bem baixinho, respeite sua vontade e ela confiará em você.

FUTSAL



FUTSAL

Os fundamentos do futsal são movimentos específicos realizados pelos praticantes da modalidade durante a atividade para que as jogadas e os objetivos da equipe e do desporto sejam alcançados. Conheça os fundamentos do futsal com a bola

Domínio

É a habilidade de recepcionar a bola. Este movimento pode ser realizado com qualquer parte do corpo permitida pela regra.

Para bolas rasteiras: utilizam-se as faces internas e externas dos pés, além do solado.
Para bolas à meia-altura: utilizam-se as faces internas e externas dos pés e das coxas.

Para bolas aéreas: utilizam-se os pés, a coxa, o peito e cabeça.

Controle

É a habilidade de manter a bola no ar, tocando nela com uma ou várias partes do corpo, é conhecida como "embaixadinha". Alguns profissionais consideram essa prática interessante para melhoria do domínio de bola, tendo em vista que dará ao atleta uma maior noção do peso da bola e da força necessária para levantá-la.

Condução

É o deslocamento pela quadra de jogo, estando o atleta com a posse de bola. Pode ser realizada:

Em linha reta.

Com mudanças de direção (zigue-zague)

Chute

É a batida na bola com maior força em direção ao gol adversário (ofensivo) ou para afastar o perigo quando o adversário está no ataque (defensivo).

Em relação a trajetória podem ser:

Rasteira: Chuta-se em cima da bola.

Meia-altura: Chuta-se no meio da bola.

Alta: Chuta-se embaixo da bolas

Tipos de chute

Com o dorso ou peito do pé: É um chute mais simples, pois a superfície de contato do pé com a bola é maior, desta forma a probabilidade de acerto é maior.

Com a ponta do pé (bico): Tem um probabilidade de erro maior, pois a superfície de contato do pé que chuta com a bola é menor.

Bate-pronto ou semi-voleio: Chuta-se a bola ao mesmo tempo que ela toca o chão.

Voleio ou sem-pulo: Chuta-se a bola ainda no ar.

Cabeceio

Pode ser executado em direção ao gol adversário (ofensivo), para afastar o perigo (defensivo), além de ser utilizado para passar a bola aos companheiros.

Passe

O passe pode ser utilizado com qualquer parte do corpo que seja permitida pela regra.

Drible

É a habilidade de passar por um adversário, estando o driblador com a posse de bola. O drible geralmente requer velocidade, ginga, criatividade, mudanças de direção e outros, separadas ou em conjunto.

Proteção

É a habilidade de utilizar o corpo para manter a posse de bola impedindo o desarme por parte do adversário.

Plano de Aula 1 - Fundamentos no Futsal

OBJETIVO:

GERAL: Conhecer e vivenciar os fundamentos do futsal: passe, chute e condução, além de trabalhar controle de corpo e o trabalho em equipe.

ESPECIFICO: incentivar a colaboração e criatividade e avaliar o desenvolvimento motor e o espírito de coletividade de cada aluno em cada atividade executada.

CONTEÚDO:

Futsal – Fundamentos a serem trabalhados: Passe, Chute e Condução.

Será necessário 2 (duas) aulas de 50 min..

METODOLOGIA:

[aula teórica] Explicação e conversação sobre os fundamentos: passe, chute e condução em sala de aula, utilizando a lousa, a fim de descobrir quem já praticou ou quem nunca jogou o futsal.

[aula prática] Iniciar com um aquecimento, e começar com o fundamento: condução, depois passe e por ultimo o chute através de atividades e brincadeiras coletivas.

Primeira etapa: Condução

Iniciaria as atividades dispondo as crianças em quatro fileiras para trabalhar o fundamento: condução, onde as primeiras crianças de cada fila terá uma bola, e cada uma conduzirá a bola até um cone e circula-lo e retornar, entregando a bola para a próxima criança da fila e assim voltando ao final da fila, até que todos tenham realizado o movimento.

Segunda etapa: Condução e Passe

A próxima atividade irá trabalhar os fundamentos: condução e o passe, colocaremos uma fila de frente para a outra, orientaremos as crianças a conduzir a bola até o meio da quadra e passar para o colega da frente, realizando esse movimento 4 (quatro) vezes, retornando de costa para o inicio da fila, assim até que todos tenham realizado o movimento.

Terceira etapa: Condução, Controle de Corpo e Passe.

A terceira atividade trabalhará os fundamentos: condução, passe e controle de corpo, ainda em fileiras será disposto entre cada fila três cones, conde o aluno deve conduzir a bola passando entre os cones e passando para o colega da fila da frente, realizando esse

movimento 4 (quatro) vezes retornando de costa para o início da fila, assim até que todos tenham realizado o movimento.

Quarta etapa: Condução, Controle de Corpo, Passe e Chute.

E para a última atividade iremos trabalhar os fundamentos condução, passe, chute e controle de corpo, organizando duas filas de frente para o gol, uma irá conduzir, passando entre os cones e passando para o outro colega da outra fila onde realizará o chute, assim até que todos tenham realizado, e depois trocando, o que conduzia passa a chutar, e o que chutava passa a conduzir.

Para finalizar realizar uma partida de futsal, e um alongamento final para relaxar.

RECURSOS: Bolas, Cones, Apito e coletes para formar times.

Obs: buscar trabalhar a lateralidade da criança, direita e esquerda, chutar só com a direita e depois chutar só com a esquerda, conduzir alternando entre direita e esquerda, e passar também alternando entre direita e esquerda.

AValiação:

Observar o quanto os alunos respeitam as regras, sua autonomia individual e em equipe e a criatividade ao passar a bola um para o outro.

Analisar a forma como aluno faz os movimentos para realizar o Passe, Conduzir, Chutar, Correr, e ver o grau de experiência corporal que o aluno possui.

Critérios: serão considerados os índices de participação e interesse, de cada aluno.

Plano De Aula 2 - Passe no Futsal

Apresentamos este plano, visando uma aula de Educação Física para alunos do Ensino Médio; duração aproximada 15 min.

Objetivos:

Aprimorar, através do aquecimento e alongamento, a capacidade física dos alunos, bem como suas habilidades motoras junto ao fundamento de passe do futsal (partes inicial e principal da aula, aspecto psicomotor);

Ensinar, através de treinos, os diversos tipos de passes do futsal, visando aprimorar a técnica dos alunos (aspectos cognitivo e psicomotor); parte principal da aula.

Parte Inicial

(Alongamento e aquecimento)

Após um breve alongamento, solicitaremos, através do número de chamada dos alunos, que dêem ao menos 03 voltas ao redor da quadra (3 min).

Parte Principal

(Exercícios).

Após separarmos os alunos em quartetos, pediremos que os mesmos se disponham no sentido transversal à quadra para que troquem passes, sempre em deslocamento e utilizando os dois pés (bilateralidade).

A) Passes com a parte interna dos pés;

B) Passes com a parte externa dos pés;

C) Passes com o dorso (peito) dos pés;

D) Brincadeira de bobinho com 1 toque na bola, utilizando os respectivos passes;

E) Passes com a sola dos pés (região plantar);

F) Passes de bico (com a ponta dos dedos);

G) Passes a meia altura;

H) Brincadeira de bobinho com 1 toque na bola, utilizando os respectivos passes.

Parte Final

(Estafeta e volta à calma).

Neste seguimento, iremos dispor os alunos em duplas, separadas em duas (2) colunas no final quadra. As duplas deverão percorrer a quadra (sentido longitudinal) trocando passes entre cones e voltar. Ao finalizar, deverão entregar a bola à dupla seguinte. Vencerá a coluna de participantes que primeiro finalizar a atividade.

Plano de Aula 3 - Domínio e passe básico no Futsal

Objetivo: Vivenciar o domínio e o passe básico do futsal. Conhecer e recriar as regras da modalidade. Para a iniciação do campeonato previsto para o próximo mês. Visando principalmente a socialização da turma.

Conteúdos:

- Domínio com pé direito e com esquerdo.
- Passes laterais e de bico.

Horas aulas:
- 50 minutos

Desenvolvimento Metodológico:

- Aquecimento e alongamento: os alunos deverão dar duas voltas na quadra. Depois em duplas de mãos dadas que todos joguem tem que tentar pegar a bola de outra dupla.
- 1ª atividade: Dominar a bola com o pé direito até o fim da quadra e depois passar a bola com o passe de bico para o próximo e depois utilizando o domínio da bola com o pé esquerdo.
- 2ª atividade: Em duplas, os alunos vão até o meio da quadra e volta dando passes pequenos um para o outro.
- 3ª atividade: Jogo coletivo para observar o desempenho de cada um utilizando já algumas regras passadas.

Material: 02 bolas de futsal.

Avaliação: Conversa com os alunos. Saber quem vai se interessar de participar do campeonato de futsal masculino.

Plano de Aula 4 - Fundamentos - Chute e Passe

JUSTIFICATIVA: Sendo o Futsal um esporte popular e bastante querido por todos nas aulas da Educação Física Escolar é de relevante importância explorar este conteúdo da melhor maneira possível. Sendo assim, tenciona-se com esta aula, ensinar os Fundamentos Básicos, Técnicos e Táticos do Futsal, ressaltar suas vantagens como atividade física, o seu benefício para a saúde e a sua importância no desenvolvimento das habilidades motoras. Para esta parte, a parte prática da aula, será feito uso dos Métodos Integral, Analítico e Misto. Já na parte teórica da aula, a intenção é promover a inclusão através do Futsal, trabalhando a ética, ensinando a importância do exercício da Cidadania, o cuidado com a saúde e o respeito à diversidade cultural e sexualidade de cada um. Nesta parte, serão abordados alguns dos Temas Transversais.

Método Integral: com determinadas ações Técnico-Táticas de forma lúdica.

Método Analítico: praticar os Fundamentos através de exercícios simples e muitas repetições.

Método Misto: treino com jogo exercício objetivando tirar vantagem daquilo que foi ensinado nos dois Métodos anteriores, o Método Integral e o Método Analítico.

Temas Transversais:

Ética: Mostrar ao aluno a importância de se adotar atitudes de solidariedade, cooperação e compreensão dos valores presentes, não só na aula, como também após e fora dela.

Meio Ambiente: Não se aplica este Tema para esta aula.

OBJETIVOS GERAIS: Ensinar os Fundamentos do Futsal através dos Métodos Integral, Analítico e Misto como parte prática da aula, e o uso dos Temas Transversais como parte teórica nas aulas de Educação Física.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Conceitual

- * Conhecer e identificar os Fundamentos Chute e passe do Futsal.
- * Adquirir maior conhecimento sobre os modos corretos de execução dos Fundamentos básicos do Futsal.
- * Desenvolver maior percepção de lateralidade e espacialidade.

Procedimental

- * Vivenciar e construir o conhecimento sobre os Fundamentos básicos do Futsal.
- * Conhecer e reconhecer o próprio corpo e aprender a usar e tirar vantagens dos recursos oferecidos e disponibilizados por ele.
- * Correr, tocar a bola, receber a bola, chutar, descolar-se em direção da bola.

Atitudinal

- * Valorizar e respeitar as diferenças na habilidade do Futsal, tendo uma atitude de respeito para com o colega menos habilidoso.
- * Predispor a participar de atividades em grupos, cooperando e interagindo.
- * Respeitar as diferenças corporais, opções sexuais e grupos sociais entre outras, não demonstrando atitudes preconceituosas.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICO/DESENVOLVIMENTO:

- * BOBINHO
- * DESENVOLVIMENTO DA AULA.
- * CHOQUINHO

PROCEDIMENTO DE ENSINO

BOBINHO

Treinando e aprendendo o Fundamento Passe. Os alunos formam um círculo, a uma distância de 3 a 4 metros um do outro. No centro do círculo fica o bobinho. Os alunos têm que realizar passe entre eles sem que o bobinho toque na bola. O jogador que realiza um passe errado, deixando o bobinho tocar na bola passa a ser o bobinho.

DESENVOLVIMENTO DA AULA.

1º Exercício

- * Treinando e aprendendo o Fundamento Chute de Ataque.
Em duas colunas no meio da quadra, as bolas são arremessadas rasteiras do centro em direção aos tiros de canto de uma metade da quadra. Os alunos (dois por vez) têm que correr cada um a um canto e vir pela lateral conduzindo a bola por entre quatro cones dispostos em fila de zigue e zague (como adversários marcadores), sendo, um cone colocado de seu lado da quadra e três próximos a linha lateral adversária. Cada aluno deverá executar o exercício conduzindo a bola com apenas uma das pernas (direita ou esquerda). Após ultrapassarem a linha divisória da quadra e chegarem a três metros da outra linha de canto deverão chutar a bola no goleiro. O Goleiro devolverá a bola a ambos, o professor inverterá os cones para o lado contrário da quadra e cada aluno fará tudo novamente, seguindo pela mesma lateral, só que desta vez, conduzindo a bola com a outra perna.

O exercício será executado entre duas e três vezes com cada dupla em sistema de revezamento, ou seja. Todas as duplas farão o exercício uma vez, depois começa tudo novamente, até que tenham assimilado o ensinamento conseguindo executá-lo sem maiores dificuldades.

2º Exercício

* Treinando e aprendendo o Fundamento Chute de Defesa.

Formar uma só fileira de alunos no meio da quadra junto à lateral de frente para seu campo defensivo. O professor se posiciona no círculo central com várias bolas de futsal, e a oito metros do centro em direção ao canto defensivo é colocado dois cones distantes dois metros um do outro de forma que o professor jogue a bola rasteira entre os cones em direção ao canto oposto da lateral onde estão os alunos. Ao jogar a bola, o aluno deve correr em direção a esse canto e após a bola ultrapassar os cones é que deve chutar visando o goleiro adversário, isto é, o goleiro da outra metade da quadra. Variação – trocar de lado.

CHOQUINHO

O professor escolhe alguém entre os participantes e aperta levemente e simultaneamente as suas mãos. Explica que todos deverão passar os estímulos à frente, até que cheguem ao último do seu grupo. Quando isto acontecer, este último deverá levantar sua mão assinalando que o "choquinho" chegou até ele.

RECURSOS DE ENSINO:

* Quadra de Esportes, 10 bolas de Futsal, duas redes, oito cones.

AVALIAÇÃO:

* Observação individual do desenvolvimento da criança, investigação, reflexão e relatório.

Plano de Aula 5 - Iniciação ao Futsal

Passes com os dois pés.

MATERIAIS: Quadra de futsal, bolas de futsal, cones

DURAÇÃO: 30 min

FAIXA ETÁRIA: 9 a 10 anos

AULA OU CONTRIBUIÇÃO:

Reuna a turma ao centro da quadra e explique a atividade, que será a seguinte: dois a dois, vão chutando a bola até o outro lado da quadra, sem você mencionar o correto, depois você explica do jeito certo que se deve passar a bola, para dificultar acrescenta os cones ao meio da quadra, e um lado carrega a bola com o pé esquerdo a outra com o direito, depois revese.

Faça um círculo e ponha um aluno ao centro fazendo com que os colegas passem a bola sem deixar ele pegar, depois acrescente outro aluno, e outro, mas também acrescente as bolas conforme o número de alunos.

Um aluno com a bola vai tentar pegar os colegas chutando a bola mas não poderá sair de cima das linhas da quadra contornando-as, aumente o número de pegadores.

Plano de Aula 6 - Ensino de Fundamentos no Futsal: Domínio- Recepção da bola

Objetivo Geral: Produzir rico acervo de possibilidades motoras, cognitivas e afetivo-sociais, com vistas à humanização dos gestos, possibilitando a criação individual da técnica de cada participante, explorando movimentos e a tomada de decisões através da resolução de problemas.

Objetivo específico: Proporcionar e estimular a participação de todos os alunos (mais e menos habilidosos), com vistas à inclusão e autonomia de cada um, junto aos movimentos sugeridos dentro do fundamento de passe do futsal (partes principal e final).

Recursos Materiais: 1 apito, 10 bolas de futsal, 2 coletes de cores distintas, 9 cones.

Turma: Nono ano do Ensino Fundamental – 14 anos

Planejamento da Aula:

- 5 min – Chamada e conversa sobre a aula

- 10 min – Brincadeira do Rouba Bandeira

- 20 min –
- Jogo da Bocha com utilização do passe

- Um atleta fica com a bola nas mãos que joga a mesma na altura do joelho para o companheiro que devolve a bola com a parte interna do pé, alternadamente. Depois, as ordens se invertem.

- Jogo da Velha em grupos. Um atleta realiza o passe para o outro, no qual este estará localizado no outro lado da quadra. Após o passe o atleta terá que pegar o colete e colocará no cone. Vencerá a equipe que conseguir cumprir o objetivo do jogo da velha.
- Jogo formal do futsal, com utilização de apenas um passe.

Obs.: cada aluno executa aproximadamente 40 vezes cada exercício.

- 10 min – Reúne-se a turma para discussão e realizar um feedback sobre o tema da aula proposto no dia.

Metodologia Utilizada: Aula Expositivo-prática sobre futsal

Plano de Aula 7 - Jogar com, como e contra o pivô

Conversa Inicial – Falar da aula passada, e orientar de maneira breve que os alunos se organizem livremente em trios.

Atividade 1 – 2×1 com área delimitada

Objetivos: aprendizagem incidental (aprender sem saber que se está aprendendo) de como defender um pivô e um atacante, de como e quando passar a bola para o pivô e de como ocupar os espaços da quadra jogando com limitação de sua área de atuação – situação típica dos pivôs.

Utilizando-se das riscas da quadra, tais como o círculo central, as cabeças dos garrafões e outras marcações quaisquer, um jogador, com posse de bola (chamarei de atacante) deve passar a bola para outro (chamarei de “pivô”), que se encontra “preso” dentro dessa determinada área demarcada. Um jogador defensor deve impedir que o passe chegue a esse jogador. Não há para o atacante e o defensor limite de zona de atuação, há apenas para o “pivô”.

Em momento algum será falado que se trata de um jogo de pivô, permitindo que todos os jogadores envolvidos nesse 2×1 vão experimentando as melhores formas de atuar.

Será típico, visando o cumprimento da lógica do jogo, que o defensor arrisque-se a tomar a bola do jogador que está com ela, deixando o “pivô” livre, sofrendo vários pontos, pois o mais importante para quem defende e tentar ter o mais rápido possível a posse da bola. Porém, essa ação facilita que o passe ao “pivô”, nessa atividade, seja realizado.

Cabe, nesse momento, ao professor, instigar os defensores se a melhor forma de recuperar a bola é tentando recuperá-la do atacante que tem sua posse ou se é buscando aproximar os atacantes, de forma a conseguir marcar os dois ao mesmo tempo e interceptar o passe que um tenta realizar para o outro, ou mesmo, roubar a bola do atacante com uma atitude rápida, surpreendendo o atacante.

Colocada essa dúvida, a reflexão deve ser direcionada para a intenção de marcar o “pivô”, ficando à sua frente e, quando o atacante que tem a bola se aproximar dele, tentar recuperar a bola através da interceptação do passe ou de uma atitude que surpreenda o atacante, recuperando a posse de bola do próprio atacante.

Criar para essa atividade, uma proposta de rodízio, de acordo com os resultados obtidos pelo confronto:

Se o atacante passar a bola para o “pivô” trocam de função o atacante e o “pivô”

Se o marcador interceptar o passe, trocam de função o atacante e o defensor.

Se o atacante parar de driblar a bola (quicá-la no chão) e ficar por mais de 3 segundos com a bola na mão, a defesa vence, havendo a troca entre o defensor e o atacante.

Atividade 2 – Questioná-los sobre a atividade anterior

Objetivos – possibilitar a representação da atividade anterior, contextualizando o aprendizado com as informações que os alunos já possuem de um jogo formal de Futsal. Vivida a atividade anterior, trazer em discussão quando aquele tipo de relação ocorre num jogo de futsal. Chegada à conclusão de que se trata da relação entre pivôs, atacantes e defensores, demonstrar (das mais variadas formas – com pranchetas, utilizando os próprios alunos e se for necessário, até mesmo interagindo com eles através de exemplos que envolvam a participação do professor), que passar a bola para o pivô envolve a necessidade deste estar livre (com condições de receber a bola num espaço vazio, sem marcadores), orientando os alunos a entenderem, ainda no nível da representação, que dependendo da atitude do defensor (ele solta o pivô e vem marcar o atacante ou continua marcando o pivô?) a bola pode ser passada ao pivô ou mantida sob o domínio do atacante (e no caso do jogo, até mesmo finalizada a gol).

Atividade 3 – 2x1 com área delimitada

Repetir a atividade, para que a representação mental seja colocada em prática, já com a devida contextualização desse conceito, transformando a atividade num jogo com relações de oposição transferível ao jogo formal.

Atividade 4 – 2x(1+goleiro) com área delimitada

Vivenciar a mesma situação, agora com a delimitação de uma região de atuação utilizando a área dos garrafões, e tendo como objetivo fazer gols, seja pelo atacante, seja pelo pivô. O atacante terá que trazer para esse jogo os conceitos aprendidos – se o pivô estiver marcado, manter a bola consigo, mas agora, visando a progressão ao gol adversário; se o marcador tentar sair para marcá-lo, visando recuperar a posse da bola, buscar o pivô que estará desmarcado, para que ele receba a bola e finalize a gol. Pode-se manter a mesma relação de rodízio ou então, haver rodízio através do aviso do professor.

Conversa Final – Abrir para que dúvidas sejam colocadas ao professor e outros alunos. Refletir sobre a dificuldade de atividade e reforçar os conceitos básicos de quando passar a bola ao pivô e quando buscar progredir ao gol. Bem como quais as ações que o defensor deve ter para que, mesmo em inferioridade numérica, consiga facilitar sua atuação.

Plano de Aula 8 - Ensino de Tática Individual

Porém, se a finta for uma ação individual que, porém, gera benefícios coletivos (grupo e equipe), essa finta passa a ser entendida como tática e não como técnica. Assim, um gesto intencional, que tange à ação de uma determinada técnica para resolver um determinado

problema ganha uma conotação de benefício para o restante da equipe, e não apenas para o executor da ação.

Dessa forma, numa ótica de ensino pautada no Jogo, ensinar a fintar, que será nosso exemplo, incidirá no ensino de muitos outros meios táticos do jogo, que terão na finta a origem de um benefício que pode ser transmitido para toda equipe.

Jogo 1 - 1×1 com apoio

- Regras:
 - o jogador atacante deve fazer o touchdown enfrentando um jogador de defesa, contando com ajuda de um coringa, para poder movimentar a bola.
 - Cada tentativa de ataque que finalize ou em ponto ou em erro do ataque a bola é passada para o jogador de defesa atacar
- Pontuação:
 - Cada touchdown vale 1 ponto
 - Cada vez que a defesa fizer o ataque cometer um erro ganha 1 ponto
- Tamanho de Campo:
 - 1/8 da quadra
- Materiais:
 - 1 bola por jogo e
 - 1 linha de referência para ser ultrapassada feita de 2 ou 3 cones



Jogo 2 -2x2 com Pivô e Apoio

- Regras:

Ficará 1 jogador atacantes fora da área e 1 obrigatoriamente dentro da área fazendo a função do pivô, sendo que a defesa pode optar por defender como quiser, tanto dentro como fora da área;

– Haverá um coringa como apoio ao jogo, podendo executar ações táticas restritas a respostas ofensivas e passes para o jogador que está fora da área.

- Pontuação:

– 10 passes entre o atacante de fora da área e o coringa equivale a 1 ponto

– Passe direto para o pivô equivale a 2 pontos

- Tamanho de Campo:

– 1/4 da quadra

- Materiais:

- 1 bola por jogo e
- 1 área feita de 4 cones (ou utilização dos círculos do garrafão e meia quadra)



Potencializar Tabelas, criações e fechamentos de linhas de passes, Marcação do Pivô... Etc

Análise Pedagógica

Nas propostas de jogo apresentadas, verifica-se que a presença dos apoios (jogadores que somente tem a função de receber e passar a bola, ajudando os jogadores do jogo a circularem a bola) dá ao jogador a possibilidade de arriscar beneficiar-se na situação de 1×1 e em não tendo êxito, ele poderá ter sempre o auxílio de alguém para que o jogo continue.

No caso do segundo jogo, além do apoio, ele também tem a presença do “pivô” que será o principal objetivo do jogador a ser atingido. Ele terá, para isso a possibilidade de usar o apoio como ajuda para desmarcar-se, mas também poderá usar e abusar das fintas, pois mesmo que ele não se beneficie da ação, o apoio estará lá para ajudá-lo, e em caso de êxito, terá o pivô para ser procurado.

Portanto, em ambas as atividades, fintar não será apenas uma ação técnica isolada, mas uma ação que poderá beneficiar a equipe (que joga com ele esses jogos).

Plano de Aula 9 - Aprimoramento de técnicas do Futsal

OBJETIVOS:

Aquecimento voltado para futsal e um aprimoramento de técnicas.

MATERIAS UTILIZADOS:

Bambolês, Cones e bolas.

DESENVOLVIMENTOS:

- A aula se inicia com um alongamento normal, só que feitos com bolas para que haja maior interação do aluno com a modalidade esportiva. (duração: 5 minutos)
- Logo em seguida começamos um trabalho de movimentação com corrida com condução de bola em volta da quadra. (duração: 5 minutos)
- Com a ajuda dos cones prosseguem-se com a corrida, só que agora os alunos fazem movimentação entre os cones que estão numa distância de meio metro um do outro. (duração: 10 minutos)• Partindo para uma segunda parte, usaremos agora os bambolês que serão colocados um ao lado do outro e os alunos correrão pelo corredor de bambolês trocando as pernas e cabeceando a bola jogada pelo professor no final do corredor. (duração 10 minutos)
- O próximo exercício consiste no treinamento de chutes a gol com a bola em movimento, os alunos ficam em uma fila de uma metade pra trás da quadra, sendo que o primeiro fique no meio da quadra com a bola e o professor na outra quadra na linha lateral. O aluno toca a bola para o professor e corre para chutar a mesma que será tocada pelo professor na frente. (duração: 10 minutos)

- Deve fazer parte da aula o treinamento de passes que é feito com os alunos colocados lado a lado nos dois lados da quadra e comecem a trocar passes tanto com o pé direito quanto com o pé esquerdo. (duração: 5 minutos)
- Voltar à calma (duração: 5 minutos)

OBSERVAÇÕES:

Bom, esta é uma aula bem básica com movimentos e práticas do futsal, mas que terão mais ênfase com iniciantes.

Plano de Aula 10 - Passes

Objetivo Geral

1) Aprimorar, através do aquecimento e alongamento, a capacidade física dos alunos, bem como suas habilidades motoras junto ao fundamento de passe do futsal (parte inicial e principal da aula, aspecto psicomotor);

Objetivo específico:

2) Ensinar, através de treinos, os diversos tipos de passes do futsal, visando aprimorar a técnica dos alunos (aspectos cognitivo e psicomotor); parte principal da aula.

Meta

Atingir 50% da turma

Introdução

Alongamento de membros superiores, inferiores e grupos musculares.

Aquecimento: Pega pega com a bola

Um aluno é escolhido para ser o pegador, ele terá que segurar a bola e encostar-se aos outros alunos, fazendo isso a bola fica com o outro aluno e ele terá que fazer o mesmo.

Conteúdo: Metodologia

Após separar os alunos em quartetos, pedirei que os mesmos se disponham no sentido transversal à quadra para que troquem passes, sempre em deslocamento e utilizando os dois pés (bilateralidade).

A) Passes com a parte interna dos pés;

B) Passes com a parte externa dos pés;

C) Passes com o dorso (peito) dos pés;

D) Brincadeira de bobinho com 1 toque na bola, utilizando os respectivos passes;

E) Passes com a sola dos pés (região plantar);

F) Passes de bico (com a ponta dos dedos);

G) Passes a meia altura;

H) Brincadeira de bobinho com 1 toque na bola, utilizando os respectivos

passes.

Conclusão

Iniciar uma conversação com os alunos a fim de extrair o que foi absorvido, por eles na aula, e quais as dificuldades e expectativas para as próximas aulas.

Materiais Utilizados

Bola

ATIVIDADES

Atividade 1 - Futsal entre garrafas

Objetivo: Aperfeiçoamento de passes

Duração: 30 minutos .

Material: garrafas, bolas

Faixa Etária: 10 a 14

Desenvolvimento:

- 1- Os alunos serão dispostos em dois times de jogadores, com número igual de participantes, que serão colocados em colunas, um atrás do outro, fazendo frente a uma linha de marcação.
- 2- O professor coloca umas oito a dez garrafas em pé espalhadas e cruzadas a distância de uns sete metros, em frente de cada coluna de jogadores.
- 3- A um sinal dado, o primeiro jogador de cada coluna leva a bola com os pés (parte interna, externa, dorso) entre as garrafas sem derrubá-las; se por acaso derrubar alguma garrafa, deverá recolocá-la de pé e continuar com a bola até atravessar todas as garrafas.
- 4- Quem atravessar volta com a bola na mão até o jogador seguinte, a quem deverá continuar o jogo;
- 5- Ganha o time que completar primeiro o jogo.

Atividade 2 - Sistema 3x1. Bater de 2ª

Pivot a deslocar-se para uma das alas. Bola do ala mais próximo que lhe faz o passe. Pode bater de 1º e aí o ala contrário tinha afundado pela sua ala. Mas neste caso, sai em diagonal até ao segundo poste e é o ala contrário que vem bater, assim é de 2ª. Finalização ao 2º poste

O fixo quando fez o passe inicial para ala forte fez um apoio de centro caso não dê para a bola entrar na ala, mas fica lá para fazer o balanço defensivo.

Movimento inicial dá para várias variantes.

Atividade 3 - Movimento 4x0.

Aclaramento na ala c/ apoio de meio. Aplica-se sempre que um atleta que se encontra mais recuado, passa a bola a um colega e se desloca rapidamente para a sua ala.

A bola depois de entrar no apoio de meio ou faz 2x1 na ala ou retorna ao fixo e os alas afundam

Atividade 4 - Condução de bola

- 1) Cada aluno irá conduzir uma bola livremente pelo campo.
- 2) Formar 4 grupos de alunos dispostos ao longo das linhas laterais do campo (dois grupos de cada lado), um de frente para o outro. Conduzir a bola com a parte interna do pé até ao grupo oposto entregando a bola para o primeiro da fila, que fará o mesmo exercício.
- 3) Conservando a mesma formação, conduzir a bola com a parte externa do pé e contornar o cone que estará no meio da distância entre os grupos.
- 4) Alunos dispostos ao longo de uma das linhas laterais do campo, cada um conduzirá uma bola. O professor estará posicionado mais adiante dos alunos e ao levantar o braço os alunos deverão parar imediatamente de conduzir a bola e permanecer onde estão até que o professor abaixe novamente o braço permitindo que os alunos retornem à condução da bola. Tempo de 12 minutos.

Atividade 5 - Péga-péga conduzindo a bola.

Cada aluno conduzirá pelo campo uma bola com a parte externa ou interna do pé. Os alunos que não tiverem uma bola serão os pegadores. Para deixar de ser pegador, este deverá tomar posse da bola de alguém que passará a ser o pegador. Tempo de 10 minutos.

Atividade 6 - Estátua

Local: Campo, sala, quadra, pátio ou qualquer local disponível que possa substituí-los.

Organização: Os alunos deverão caminhar pelo local determinado para realizar a atividade e a critério do professor um aluno deverá ser escolhido, tendo como missão, pegar ou tocar em seus colegas com as mãos ou mão e cada um que vai sendo tocado “pego”, pelo pegador deverá ficar imóvel “estátua”, e só poderá voltar a se movimentar, se for tocado com as mãos ou mão por algum colega, que dessa forma, será o “salvador”, possibilitando ao mesmo voltar a participar da atividade.

Comentários: Essa brincadeira desperta enorme interesse dos que dela participam além de ser ideal para ser utilizada no início de uma atividade, servindo como prévio aquecimento, além de favorecer e auxiliar no desenvolvimento do domínio corporal, equilíbrio, agilidade, velocidade de reação e de aceleração, lateralidade, tomada de decisão, sociabilidade, coordenação motora, resistência de velocidade, agilidade, visão periférica, orientação espaço-temporal, integração e criatividade, além da cooperação, pois os alunos ficam muito motivados em poder “salvar” um colega que tenha se trans-

formado em “estatua”.

Atividade 7 -

Os alunos deverão se movimentar livremente pela área determinada para realizar a atividade. Um aluno deverá ser designado para ser o “pegador” e, ao sinal do professor, o “pegador”, deverá começar a correr para pegar “tocar” com as mãos ou mão em seus amigos, cada aluno que vai sendo “tocado” deverá ficar na posição de quatro apoios no solo, formando uma “ponte”, e só poderá sair dessa posição e voltar a correr, se algum de seus colegas passar por baixo de seu corpo “a ponte”, salvando-o e habilitando-o a voltar a participar da brincadeira.

Variações: Dependendo do nível dos alunos, tanto a “ponte” poderá ser formada com os alunos tendo a parte frontal de seu corpo voltada para o solo, ou invertendo essa posição, realizando uma extensão de todo o corpo, ficando com as costas voltadas para o solo e olhando para o alto.

Comentários: Essa brincadeira propicia muita descontração, além de favorecer o desenvolvimento da agilidade, velocidade de reação e aceleração, domínio corporal, orientação espaço-temporal, tomada de decisão, visão periférica, equilíbrio, resistência muscular localizada, sociabilidade, resistência de velocidade e integração, além de despertar bastante interesse dos participantes devido ao seu aspecto lúdico e descontraído.

Atividade 8 - A sombra

Ao comando do professor, os alunos deverão ser divididos em duplas e as quais deverão se locomover pelo local escolhido para realizar a atividade. Um aluno da dupla deverá realizar movimentos variados, o que deverá ser imitado por seu companheiro que fará o papel de “sombra” a cada movimento . Sempre ao comando do professor, quem estava fazendo o papel de “sombra” deverá passar a comandar, trocando assim suas funções com as de seu colega.

Variações: O professor poderá, depois de os dois participantes das duplas, terem sido: “comandante” e “sombra”, trocar as duplas, e pedir para que não se repitam os movimentos, ou colocar dois alunos no papel de “sombra”, ou mesmo formar pequenos grupos, ou seja, um aluno comanda os movimentos e os outros do grupo, fazem o papel de “sombra”, etc.

Comentários: Essa atividade desperta bastante o interesse dos participantes, sendo excelente aliada para desenvolver atenção, criatividade, coordenação motora, agilidade, velocidade de reação, ritmo, sociabilidade, tomada de decisão, integração, lateralidade, resistência de velocidade, visão periférica e memória, destacando que o artifício de sempre trocar e alternar as duplas, em muito contribui para o desenvolvimento global dos participantes, pois a cada momento terão que comandar e ser “sombra” de outros colegas, que possuem ritmo, habilidade, velocidade, e criatividade diferentes, o que em muito colabora no desenvolvimento de suas habilidades e da

multiplicidade de experiências e enriquecimento de seu acervo motor, além de fortalecer a amizade entre os participantes, aliado ao caráter altamente recreativo e descontraído da atividade.

Atividade 9 - João Bobo

Depois de escolhido o local para realizar a atividade, o professor deverá formar vários trios, sendo que 02 (dois) alunos ficarão um de frente para o outro e o terceiro entre eles. O aluno que ficar no meio, deverá se manter imóvel com os braços ao longo do corpo e nessa posição irá se movimentar para frente e para trás, sem se mexer. Os outros dois alunos, deverão segurá-lo e empurrá-lo como se fosse um boneco, o “João Bobo”. Os trios deverão, ao comando do professor, trocar de lugar, para que todos realizem o papel de “João Bobo”.

Variações: Poderão ser formados, quartetos, quintetos ou também podem ser formados pequenos grupos, sempre dependendo do grau de desenvolvimento dos alunos.

Comentários: Nessa atividade pode-se desenvolver concentração, força, integração, domínio corporal, coordenação motora, atenção, equilíbrio, lateralidade, confiança, orientação espaço-temporal, ritmo, visão periférica e outras habilidades e valências que podem ser contempladas de acordo com as alterações realizadas.

Atividade 10

Depois de escolhido o local para realizar a atividade, o professor deverá formar com os alunos, um grande círculo. No meio do círculo, colocar as fitas ou o material que houver escolhido, estirados no chão, uma após a outra e separadas, formando uma fileira ou um pequeno círculo. A seguir, um aluno, por ele indicado, deverá correr até uma das tiras que estarão no solo, tocá-la e dizer em voz alta, a cor correspondente. Por exemplo, tocará na cor verde e dirá: Verde! Voltando depois ao seu lugar, o próximo aluno que está à sua direita, deverá ir até o centro do círculo, tocar na tira verde, dizer: Verde! Escolher outra cor e depois de tocar na fita dizer em voz alta sua cor, por exemplo: Amarelo!

O próximo aluno deverá tocar na fita verde, dizer sua cor, tocar na amarela, dizer sua cor e escolher outra fita, dizendo também sua cor, e assim sucessivamente.

O aluno que errar a sequência deverá dar uma volta, correndo ao redor do círculo, ao voltar ao seu lugar, o aluno à sua direita, recomeçará a atividade escolhendo uma nova cor e assim sucessivamente.

Variações: Os alunos poderão a cada nova sequência e ao comando do professor, mudar a forma de se deslocar até o centro do círculo, podendo correr em progressão lateral, ir de frente e voltar de costas, ir saltitando com as pernas unidas, ou ainda e de acordo com o nível dos alunos, poderá escolher duas cores de cada vez, etc.

Comentários: Nessa atividade as possibilidades de variações são muitas, principalmente se desejarmos a cada nova rodada, mudar o tipo de movimentação que os alunos deverão realizar quando tiverem que se deslocar até o centro do círculo. Contribui para aprimorar, raciocínio, memória, integração, desinibição, criatividade, audição.

GINÁSTICA



Essa área deste guia foi feita com aulas de ginástica artística, ginástica rítmica e aulas com objetivos para qualidades físicas para essas atividades. Cada tipo de ginástica tem as suas características.

Vamos aos planos e as atividades.

Plano de Aula 1 - Saltos na Ginastica

Objetivos:

Vivenciar diversos tipos de saltos.

Desenvolver a noção espacial

Promover as capacidades de raciocínio e tempo de reação rápidos.

Promover o respeito as diferenças de habilidades.

Trabalhar em grupo

Duração das atividades: 1 aula de 50 minutos

O SALTO é conteúdo principal desta aula. Apresentamos algumas idéias de atividades de saltos encadeadas, com respaldo na Ginástica Artística (GA), no Salto em Distância (SD) e no Salto em Altura (SA).

ATIVIDADE 1 - Jogo das Posições

Este jogo tem como objetivo ensinar as 4 posições básicas dos saltos mais simples provenientes da GA. Ele funciona na mesma dinâmica da brincadeira “morto ou vivo”, porém mais difícil, pois nos valem de 4 posições diferentes. Peça para os alunos sentarem-se no chão da quadra, espalhados, de modo a não encostarem um no outro. O professor chamará qualquer uma das 4 posições básicas da GA para que os alunos executem, a saber: posição esticada – deitado, com o corpo totalmente esticado (use a figura do palito de picolé para ilustrar o movimento), posição grupada – sentado, segurando os joelhos com as pernas dobradas, posição afastada – sentado com as pernas estendidas e afastadas umas das outras ao máximo e mãos nos pés, posição carpada – pernas unidas e estendidas e mãos nos pés. A medida que o aluno erre, ele se tornará um ajudante para verificar se os outros colegas estão fazendo a posição certa.

Dica: diminua o tempo entre falar uma e outra posição para elevar o nível de dificuldade do jogo.

ATIVIDADE 2 - Trabalhando as Diferentes Posições

Usando as posições apresentadas e praticadas na atividade anterior, peça que todos os alunos se levantem e promova um jogo com a mesma dinâmica, porém, eles deverão começar em pé, saltar e executar a posição no ar e terminar em pé outra vez.

ATIVIDADE 3 - Pulando Corda

Peça aos alunos para se dividirem em trios. Cada trio receberá uma corda, onde 2 ‘baterão’ a corda para o terceiro aluno pular. Cada aluno deverá escolher a forma que pulará a corda antes de começar a fazê-lo. Peça para que cada aluno conte o máximo de vezes que conseguiu pular da forma escolhida. Estimule-os a realizarem o salto na corda utilizando algumas das posições apresentadas.

Dica: É importante ressaltar que TODOS os alunos devem passar pelo momento de pular a corda em seu trio.

ATIVIDADE 4 - Brincando com as cordas

Peça para que os trios se juntem de 2 em 2 formando SEXTETOS. Cada sexteto terá duas cordas, com as quais simularão as margens de um “rio” pelo qual terão que pular sobre, de um lado para o outro. O importante nesta brincadeira é que o “rio” de cada sexteto tem que ter o tamanho máximo possível de modo que TODOS do grupo têm que conseguir pular pelo “rio” sem pisar nas cordas e chegando ao outro lado.

Dica:

1 – Caso alguém caia no meio das cordas, o rio tem que ser diminuído, caso os integrantes do grupo caiam muito depois da corda, o rio tem que ser aumentado.

2 – Cabe ao professor ajudar os alunos a verificarem a distância máxima que o grupo pode ter.

FINALIZANDO A AULA

Caro Professor, reúna os alunos no centro da quadra e promova um debate sobre as atividades desenvolvidas. Questione-os em que atividade conseguiram desenvolver todas as posições e, quais as que tiveram maior dificuldade e porquê.

Plano de Aula 2 - Ginástica - Jogos pre desportivo, jogos de oposição.

Duração: 50 min

Objetivo Geral: Despertar o interesse dos alunos a pratica da ginástica.

Objetivo específico: Levar ao conhecimento dos alunos a existência da ginastica.

Procedimentos:

1ª parte. Na primeira parte da aula será realizada um aquecimento com o pre desportivo coca cola envenenada.

2ª parte: Em um segundo momento da aula sera realizada a brincadeira siga o mestre com movimentos da ginastica como forma de sondagem.

3ª parte: Em um terceiro momento será realizado um feedback sobre a pratica com a participação e fala dos alunos.

Seguindo será explanado sobre o histórico da ginastica. Será esclarecido ainda que nas próximas aulas tenhamos aprofundamento do esporte com suas regras e fundamentos.

Recursos: colchonete, apito, quadra poliesportiva.

Avaliação: Se dará por observações e anotações do professor para subsidiar as demais aulas.

Plano de Aula 3 - Construção de materiais tradicionais e não tradicionais da Ginastica

Chega o momento de confecção de materiais manipulados na ginástica, materiais tradicionais e não tradicionais. Sugerimos a construção de seis desses elementos gímnicos: balangandã, arco, bola, corda, fita e maçãs. Ao término dessa atividade deve-se reservar um tempo para que os alunos vivenciem livremente com os materiais produzidos, explorando e manipulando o material.

Balangandã

- 1- Dobre uma folha dupla de jornal ou papel crepom ao meio no sentido do comprimento, dobre novamente, e novamente (3 vezes).
- 2- Cole com fita crepe 4 tiras compridas de papel crepom, uma de cada cor, de preferência.
- 3- Dobre mais uma vez, formando uma tira de jornal. (prendendo as tiras de crepom).
- 4- Enrole a tira, como um rocambole
- 5- Amarre com barbante o rolinho que se formou, dê dois nós firmes. Corte o excesso de um lado e deixe o barbante sobrando de outro, para que o aluno possa segurar.

Arco: sua confecção pode ser feita a partir de conduítes (canos de PVC) de 80 a 90 cm de diâmetro, unindo suas pontas com uma fita adesiva, como também substituído pelo bambolê, material barato e que muitas escolas possuem.

Bola: geralmente as escolas também contam este material que não tem um preço muito alto, mesmo porque a bola de GR pode ser substituída por uma bola de plástico com a qual os alunos geralmente têm contato nas brincadeiras extraescolares. Entretanto, há algumas soluções para a confecção de bolas, como as bolas de meia preenchidas por folhas de jornal (várias camadas) com seu acabamento (parte exterior) feito por bexigas. Outra opção é encher uma bexiga com areia ou painço, envolvê-la com jornal com forro de fita crepe ou fita adesiva larga. Nesse caso, é preciso ter cuidado com o peso da bola que variará de acordo com a quantidade de areia ou painço. Recomendamos que não exceda os 400 gramas (que é o peso de uma bola oficial de GR).

Corda: outro aparelho também muito encontrado nas escolas e no cotidiano dos alunos é a corda. Para sua adaptação, sugerimos as cordas feitas de folhas de jornal enrolado e torcido, envolvidas com fita adesiva larga. Outras opções são o feitiço de tranças de barbante grosso, de elástico ou de tecidos velhos, como lençóis e toalhas cortados em tiras.

Fita: já este aparelho é raro de ser encontrado nas escolas. Nas experiências que vimos desenvolvendo, é um dos que mais desperta a curiosidade dos alunos e dos que eles mais gostam de manipular. Ele é composto de uma parte rígida, comprida e cilíndrica, de uns 35 cm, que chamamos de estilete. Sua outra parte é flexível, de tecido (cetim, seda, etc.) de aproximadamente 7 cm de largura com 5 ou 6m de comprimento, nas medidas oficiais. Porém, para o público infantil, recomendamos que o comprimento do tecido tenha em torno de 3 a 5m dependendo da estatura da criança. A interligação entre o estilete e o tecido é feita por uma peça pequena, denominada girador, e também um pequenino gancho. A adaptação desse aparelho pode ser feita da seguinte forma: para substituir o estilete, podemos usar um cabinho do mata-moscas (sem a parte de borracha), uma canaleta de pasta escolar, um pedaço de bambu fino e cortado no tamanho do estilete ou mesmo a parte de madeira reta do cabide – tanto na alternativa do pedaço de bambu como na do cabide, recomendamos que a madeira tenha sido lixada, dando um acabamento arredondado ao “estilete”. O girador pode ser feito com um pequeno parafuso com a ponta em círculo (nas lojas de material de construção encontramos este item) ou um pedaço de arame fino, em conjunto com uma peça que é utilizada para pesca, denominada snap com girador. Já o tecido da fita pode ser feito de tiras de pano velho como lençóis ou toalhas de mesa, TNT, papel crepom ou jornal (porém os papéis têm uma durabilidade menor).

Maças: este também é um aparelho incomum nas escolas, porém também desperta a curiosidade dos alunos. As maças são utilizadas sempre em pares e podem ser feitas de madeira, borracha ou microfibras. Elas se assemelham ao malabares, e cada uma delas é composta pela cabeça (que parece uma bolinha), pescoço (parte alongada e cilíndrica) e corpo, que é a parte cilíndrica, porém mais larga que o pescoço. Ela pode ser adaptada por garrafas pets de 600 ml com água ou outros materiais, como pedrinhas ou grãos, variando o peso de acordo com a idade e habilidade das crianças.

Plano de Aula 4 - Ginástica Rítmica e a Fita

Nível de ensino: Ensino Fundamental - 3º ano

Objetivo Geral: Proporcionar aos alunos a criação e a vivência do aparelho fita da Ginástica Rítmica, com materiais alternativos.

Objetivo de Aprendizagem

- Confeccionar o aparelho fita com materiais alternativos;
- Vivenciar elementos corporais e grupos técnicos da fita;
- Criar movimentos novos com o uso do aparelho fita.

Conteúdos

- Elementos corporais e grupos técnicos da fita na Ginástica Rítmica.

Desenvolvimento Pedagógico

- Criação do aparelho fita com materiais alternativos;
- Após a criação fazer com que o aluno experimente o material livremente pela quadra;

- Em seguida, mostrar aos mesmos elementos corporais da Ginástica Rítmica e os seus variados grupos técnicos.
- Ao término, fazer com que eles criem novos movimentos com a fita.

Materiais Utilizados

- Palitos de Churrasco;
- Sacos Plásticos de 100 litros / Papel Crepom;
- Barbante;
- Tesoura sem ponta;
- Fita adesiva.

Avaliação

Instrumento:

- questionário oral.

Crítérios:

- Envolvimento na atividade: confecção da fita, entendimento sobre os elementos corporais e grupos técnicos da fita, criação de novos movimentos com a fita, interesse, participação, relação e cooperação com os colegas e o professor.

Plano de Aula 5 - Noção Espaço-temporal

Objetivo Geral: desenvolver os movimentos fundamentais de locomoção, estabilização e manipulação, exercendo controle sobre o próprio corpo, bem como adotar atitudes de respeito mútuo e solidariedade.

Objetivos Específicos:

1. Executar os movimentos fundamentais de locomoção e estabilização utilizando as diferentes partes do corpo;
2. Realizar os movimentos manipulativos utilizando diversos materiais;
3. Movimentar-se utilizando as diferentes partes do corpo em diversas posições e direções;
4. Cooperar nas atividades em grupo, respeitando os colegas

Conteúdos Programáticos

1. Percurso de atividades, sessão historiada e atividades rítmicas.
2. Circuito e atividades de manipulação.
3. Brincadeiras (de saltar, correr, lançar, etc.) e de esquema corporal; jogos de equilíbrio (estático e dinâmico) e de orientação espacial.
4. Jogos recreativos

Procedimentos Metodológicos

- * Aulas expositivas e demonstrativas;
- * Tarefas de elaboração pessoal e em grupo;
- * Tarefas de resolução de problemas;

Recursos: bolas, pneus, cordas, quadra, colchões, aros, colchonetes, sucatas...*obs.: descrição dos recursos de acordo com a realidade da escola

Avaliação

Avaliação por meio de pautas de observação

Plano de Aula 6 - Força e Velocidade.

Tempo: 30 a 40 minutos.

Idade: 10 a 20 anos.

Objetivos:

Levar os alunos a compreender como utilizar a força e a velocidade dentro de um exercício físico.

Conteúdo Programático:

- Força: Capacidade de um músculo contrair-se contra uma resistência e manter contra ela uma tensão desejada.
- Velocidade: Realização de um movimento no menor espaço de tempo. No sentido da física mecânica, definiu-se a velocidade como a distância percorrida em uma unidade de tempo.

Metodologia: Faixas, Cordas. Cones

Ação didática:

1º momento: Alongamentos estáticos e dinâmicos, com ênfase no segundo. (5 minutos)

2º momento: Atividades que tenham elementos de força e velocidade. (Tempo total de 31 minutos)

- 1ª atividade: Dragão de Komodo. (Força concêntrica e velocidade de deslocamento)

Tempo: 5 minutos

O Estudante se posicionará sob o solo somente com mãos e pés apoiados como base, e terá de se locomover até a área delimitada pelos cones e retornar até o ponto de partida. Esse percurso será repetido durante algumas vezes.

Objetivo da atividade: Possibilitar uma maneira variada de utilizar vários grupos musculares do corpo, utilizando assim, sua força para poder se locomover o mais rápido possível, utilizando assim, a sua velocidade.

- 2ª atividade: Nadando contra a correnteza. (Força dinâmica concêntrica e velocidade de deslocamento)

Tempo: 5 minutos

Esta atividade será realizada em dupla. Um dos parceiros envolverá parcialmente a cintura do outro com uma faixa ou corda, e se posicionará atrás do mesmo. Quando for dado o sinal o estudante que estiver com a faixa ou corda na cintura, terá que se deslocar e percorrer o percurso que lhe for dado e a sua dupla terá que se projetar para trás gerando assim, uma resistência mecânica, e isso levará o enlaçado a empregar mais potência nos

membros inferiores para adquirir mais velocidade para realização do percurso. Ao final do percurso os estudantes trocarão de lugar e tornarão a fazê-lo novamente. Esta atividade se repetirá no

mínimo duas vezes para cada aluno.

Objetivo da atividade: Vencer a força mecânica que estar sendo imposta. Tendo assim, que exercer uma determinada força para atingir mais velocidade durante o deslocamento.

• 3ª Atividade: Parado e rígido como uma montanha. (força isométrica)

Tempo: 5 minutos

Os alunos deverão ficar em uma determinada posição dita pelo professor e manter-se parados até o tempo cronometrado esgotar.

Objetivo da atividade: Trabalhar a força estática através de posições corporais.

• 4ª Atividade: Circuito Força/Velocidade (Força dinâmica concêntrica e velocidade de deslocamento)

Tempo total: 16 minutos

A turma será dividida em quatro partes equivalentes para poderem fazer a realização do circuito

1. Explosão e corrida (4 minutos)

O aluno terá que correr até a área delimitada no menor tempo possível. Repetirá esse exercício até acabar o tempo estimado.

2. Flexões com paradas (4 minutos)

Nessa etapa o aluno deverá fazer cinco flexões de braço e em seguida manter-se estático na mesma posição variando a flexura dos membros superiores com intervalo de 5 segundos durante as variações. Repetirá esse exercício até acabar o tempo estimado.

3. Pulando a corda (4 minutos)

O estudante deverá estar com as pernas fechadas e pular lateralmente a corda de um lado a outro até chegar ao fim da mesma. Repetirá esse exercício até acabar o tempo estimado.

4. Corrida com pulo (4 minutos)

O estudante com as duas pernas mantidas próximas terá que pular o mais alto possível, e quando retornar ao solo, deverá correr até chegar ao cone e dar mais um salto com apenas uma das pernas, logo depois, ele fará o mesmo percurso alternando as pernas na hora do segundo pulo. Repetirá esse exercício até acabar o tempo estimado.

Objetivo da atividade: Fazer com que os estudantes possam desenvolver na prática os conceitos de força e velocidade.

3º momento: Volta à calma.

Tempo: 2 minutos.

Nesse momento serão desenvolvidos alongamentos estáticos para relaxamento dos músculos e estabilização corporal. Avaliação Serão feitas

Plano de Aula 7 - Ginastica para todos

OBJETIVO GERAL

- Integrar várias possibilidades de manifestações corporais às atividades ginásticas, oportunizando a auto-superação sócio-cultural entre os participantes ativos ou não, mantendo e desenvolvendo e o bem estar físico e psíquico-social, valorizando o trabalho coletivo, sem deixar de valorizar a individualidade neste contexto, apreciando a condição de ginástica como lazer.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Valorizar a participação pessoal e a participação dos colegas;
- Interagir uns com os outros, sem distinção valorizando a coletividade;
- Participar respeitando as regras estabelecidas em grupo;
- Construir conceitos de espaço/lateralidade e desenvolver a coordenação motora;
- Participar de atividades que exige força e agilidade, como o boleado;
- Despertar interesse/gosto pelas atividades propostas, construindo através da participação, conceitos relativos à ginástica escolar;
- Desenvolver a atenção;
- Reconhecer a ginástica escolar como um recurso que favorece/contribui para o desenvolvimento das relações interpessoais entre alunos e entre alunos e o professor.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

1) Cantigas de roda

___ Organizar o grupo de alunos em círculo, de maneira que todos estejam incluídos; Sugerir de maneira democrática, a execução de uma cantiga de roda que possua movimentos corporais: "...plantei uma cenoura..." "...chicotinho queimado...". Estas cantigas proporcionam uma coreografia que envolve movimentos de dança, e tem como objetivo selecionar alguns alunos (escolhidos por eles mesmos) para dançar no meio de todos, obedecendo a ordem de escolha.

2) Boleado

___ Dividir a turma em dois grupos, organizá-los numa pequena quadra de jogos improvisada na área da escola; Negociar coletivamente e deixar claro as regras do jogo objetivando a disciplina e o respeito.

Durante o jogo, cada aluno boleado, com a utilização de bola leve, é retirado do espaço e reintegrado logo após.

AValiação

O processo avaliativo acontecerá de maneira processual, considerando desde a primeira etapa de planejamento até a finalização da aula (a avaliação será feita analisando

todos os aspectos relacionados ao planejamento das atividades pelo professor e pelos alunos, o material e o espaço utilizados, a metodologia empregada pelo professor e a participação do aluno. Quanto à participação do aluno, todos os aspectos deverão ser levados em consideração como, postura, respeito às regras, relacionamento com os colegas, com o professor e a interação com as atividades propostas.

Plano de Aula 8 - Ginástica do Solo

Conhecer as características da ginástica de solo.

Vivenciar os elementos ginásticos desta modalidade respeitando o limite de cada um.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Reconstruir as capacidades de ritmo;

coordenar a agilidade com as práticas de ginástica, envolvendo a sociabilização nas formações de grupos e o respeito aos limites de cada aluno;

Estimular a modalidades de ginástica sem a exigência da perfeição, utilizando fundamentos básicos como ponto de partida.

CONTEÚDO

Eixo temático: Ginástica

Tema: Ginástica de solo

Tópico: Características da ginástica de solo

Concepção de ensino: Construtivista

DESENVOLVIMENTO

Primeiro momento

Iniciar a aula questionando às crianças quais são os movimentos que eu posso realizar com meu corpo. Em seguida lembrar quais os tipos de ginástica que elas conhecem a partir da televisão, ou porque alguém da família pratica ou porque já viram no clube, academia, escola e etc.

Segundo momento

Apresentação do tema da aula que não há necessidade de conhecimentos prévios dos alunos, então desenvolve um alongamento de 5 á 10 minutos que tem como objetivo principal o corpo dos alunos, aquecendo os grupos musculares que serão solicitados na ginástica, e também os despertando para que se sintam mais dispostos ao iniciar. Inicia-se os movimentos da ginástica artística adequados á capacidade e entendimento dos alunos.

Terceiro momento

Parar as atividades e corrigir alguns erros e faz alguma adaptação, para que a atividade continue e que todos possam participar.

MATERIAL UTILIZADO: Colchonetes, Quadra

AVALIAÇÃO

Debate e observação durante a aula e sistematização do que aprendemos.

Plano de Aula 9 - Brincando com a corda da ginástica rítmica desportiva

Objetivos:

Identificar o aparelho corda da ginástica rítmica desportiva
Vivenciar os elementos corporais obrigatórios da corda na GRD;
Utilizar o aparelho corda como possibilidade lúdica, de criação e relação social dentro dos trabalhos de ginástica;
Vivenciar as habilidades corporais para manusear a corda na prática da ginástica rítmica desportiva.

Material para esta aula:

Aparelho de som;
Aparelho corda da GRD para todos os alunos;
CDs de músicas variadas (se possível pedir aos alunos, em aula anterior, para que tragam CDs de músicas que eles gostem);
Aparelho de DVD se for escolha do professor, ilustrar a aula com vídeos sugeridos.

Para que os alunos identifiquem o aparelho corda, as possibilidades de movimentos e seus possíveis elementos corporais, o professor deve propor um estudo sobre jogos e brincadeiras que a utilizam como brinquedo.

Atividade 1

O jogo da serpente: dois alunos seguram a corda e a chacoalham produzindo um movimento que se assemelha com o da cobra em deslocamento. Propor a vivência dessa brincadeira. Quando a corda tocar os pés de alguém, este aluno sairá da brincadeira. A brincadeira termina quando sobrar um.

Essa brincadeira é ótima para introduzir, ludicamente, os possíveis conceitos sobre salto com o aparelho corda na GRD.

Repetir a brincadeira variando o chacoalhar da corda: hora vertical e hora horizontal. Dessa maneira o aluno saltará hora para cima (buscando altura), hora para frente (buscando distância).

Ao final da brincadeira o professor deve colocar para a turma, a importância da atleta de GRD saber saltar e manusear o aparelho ao mesmo tempo.

Atividade 2

O jogo salada – saladinha: dois alunos batem a corda (realizar o elemento corporal circundução). Um colega de cada vez se coloca no meio da corda para começar a brincadeira. A corda começa a ser batida e todos cantam a música: salada saladinha bem temperadinha sal pimenta (até esse momento a corda mantém um ritmo suave e constante) fogo (quando é cantada a palavra fogo a velocidade de circundução da corda aumenta consideravelmente forçando o participante a acelerar seus saltos). Possibilitar que toda a turma participe da brincadeira (batendo e pulando a corda). Essa brincadeira é ótima para trabalhar ritmo e precisão para a execução dos elementos corporais do aparelho corda da GRD.

Atividade 3

Passando por baixo da corda: dois alunos irão segurar a corda paralela ao chão. O restante da turma formará uma fila. Um aluno de cada vez tentará passar por baixo da corda, sem flexionar os joelhos, usando a hiperextensão da coluna para isso. A cada ciclo da brincadeira (toda a fila de alunos passarem por baixo da corda) a altura da corda é reduzida até que ninguém mais consiga passar. O movimento característico da brincadeira deve ser destacado pelo professor por sua importância nos trabalhos de GRD.

Atividade 4

Propor o pique polícia e ladrão: adaptar o mecanismo de prender o ladrão para: o professor construirá um laço com a corda (um laço para cada policial). Os policiais deverão arremessar a corda para, envolvê-la e assim efetuar a prisão do ladrão, evitando o uso das mãos. O professor deverá identificar, após a brincadeira, os elementos corporais lançamento e recuperação do aparelho corda na GRD e familiarizá-los com o seu manuseio, que é instável flexível e leve.

Plano de Aula 10 - Introdução a GRD

Objetivos

Identificar como, por que e quando a ginástica rítmica desportiva foi criada;
Identificar quais são as principais diferenças entre a ginástica rítmica desportiva e a ginástica artística;
Conhecer as principais regras e modalidades da GRD;
Reconhecer e vivenciar as habilidades corporais e os aparelhos da ginástica rítmica desportiva.

Material para esta aula:

Aparelho de som;
Aparelhos de GRD para todos os alunos;

CDs de músicas variadas (se possível pedir aos alunos, em aula anterior, para que tragam CDs de suas preferências);
Aparelho de DVD.

Atividade 1

Diferenciar a qualidade física e de movimento dos atletas de ginástica artística (G.A) da ginástica rítmica desportiva (GRD).

Introduzir o tema perguntando aos alunos se eles conseguem identificar diferenças entre as duas modalidades de ginásticas.

As primeiras necessidades de se criar a GRD foram possibilitadas com a introdução do balé e da musicalidade na G.A. Isso aconteceu no final da “1 Guerra Mundial”.

Assistir ao vídeo sobre ginástica artística: <http://www.youtube.com/watch?v=5HkAJCy7Qq8> 11/08.

Assistir ao vídeo sobre ginástica rítmica desportiva:
<http://videos.sapo.pt/omkMYZFfnjuHfSnFYWhD> 11/08.

Através dos vídeos analisar aspectos como:

Esforço;
Musicalidade;
Graciosidade;
Elementos corporais;
Tipos de aparelhos;
Quem e como se pratica;
Resistência física;
Elegância nos movimentos;
Local que se pratica.

Atividade 2

Qual o porquê da introdução dos aparelhos arco, bola, fita, maçã e corda na GRD? A necessidade foi de provocar uma mudança na execução dos elementos corporais da G.A, tornando-os mais graciosos e harmoniosos. Para identificação dos alunos desse fato propor a seguinte atividade:

Correndo equilibrando o bastão:

Dividir a turma em três grupos menores colocá-los alinhados e ao sinal do professor os alunos deverão correr o mais rápido possível. Repetir a brincadeira com cada grupo.

Em seguida repetir a corrida, mas agora equilibrando um bastão de madeira (ou outro objeto que possa ser equilibrado com as mãos, ou ainda com outra parte do corpo). A idéia é para que os alunos identifiquem a mudança dos movimentos corporais quando se coloca um objeto – obrigando o aluno a diminuir a força e aperfeiçoar os gestos técnicos.

Atividade 3

Vivenciando as habilidades necessárias para manusear o aparelho corda. Propor uma atividade lúdica, para que os elementos corporais do aparelho corda sejam vivenciados sem a necessidade de uma exposição teórica do professor sobre este assunto.

Atividade: “Qual é a cor do seu (sua) namorado (a)?”: dois alunos batem a corda (movimentar os braços realizando uma circundução). Um colega de cada vez se coloca no meio da corda para começar a brincadeira. A corda começa a ser batida e todos cantam a música: Qual é a cor do seu (sua) namorado (a)? Negro? Branco? Amarelo? Ou Vermelho? As frases vão sendo cantadas repetidas vezes até que o aluno erre o salto, descobrindo assim a cor do seu (sua) namorado (a).

Propor, também, a variação da brincadeira “Qual é o nome do seu (sua) namorado (a)?”. As regras para essa brincadeira são as mesmas da anterior, mas a música é: Qual é nome do seu (sua) namorado? A, b, c, d, e, f,... Cantar todo o alfabeto repetidas vezes até que o aluno erre. Com a letra sortida cria-se o nome do provável namorado (a).

Possibilitar que toda a turma participe da brincadeira (batendo e pulando a corda). Essa brincadeira é ótima para trabalhar ritmo e precisão para a execução dos elementos corporais do aparelho corda da GRD.

Atividade 4

Propor a brincadeira de controlar o aparelho arco na região da canela, realizando e identificando a forma correta de execução do elemento corporal da GRD chamado rotação. Muito comum no universo escolar, principalmente pelas meninas.

Em seguida organizar uma corrida, como na atividade anterior, mas substituindo o cabo de madeira pela ação de controlar o arco na região da canela, fazendo com que o aluno realize dois movimentos ao mesmo tempo: correr e rotação com o arco.

Atividade 5

Propor que os alunos brinquem de “pique – pega” ou “pique – cola” com a fita erguida acima da cabeça. Essa atividade possibilitará que os alunos vivenciem e observem os efeitos visuais da fita, também, possibilitará que eles criem e descubram infinitas variedades de movimentos com o aparelho. A regra da brincadeira é: o pegador executa a ação encostando sua fita no corpo do colega. E se for o pique – cola, será acrescida a brincadeira o ato de descolar o colega também usando a fita (ao invés das mãos).

Avaliação

Verificar se os alunos identificaram o aparelho corda da ginástica rítmica desportiva;

Avaliar se a vivência dos alunos, relativa aos elementos corporais obrigatórios da corda na GRD, foi satisfatória;

Identificar se os jogos e brincadeiras, utilizados como recurso pedagógico, aperfeiçoou a aprendizagem dos alunos durante a aula sobre o aparelho corda, como possibilidade lúdica, de criação e interação social.

ATIVIDADES

Atividade 1- Trilha

Objetivo: Vai depender do desafio estipulado

Material necessário: 1 folha de papel cartão ou EVA ou A3, para servir de tabuleiro, papéis coloridos para fazer as casas da trilha, cartões que corresponderão aos desafios.

Jeito de Fazer e de jogar: Ao confeccionar a trilha, apenas numerar as casas e estipular cores, pois essa mesma trilha irá servir pra vários desafios. Ex. de desafios: completar uma palavra ou frase, cálculos, formar frase, perguntas sobre assuntos trabalhados, leitura de palavras, figuras pra escreverem o nome delas na lousa.....

Atividade 2 - Jogo da Memória Relacionando palavra X figura. (2 a 4 jogadores)

Objetivo: Construir e jogar o jogo juntamente com a criança para melhor fixação das palavras.

Material necessário: quadrado de cartolina, revistas contendo variados tipos de figuras, cola, tesoura, canetinhas, papel rascunho, lápis e borracha, computador e impressora.

Jeito de Fazer e de jogar: Pede-se à criança que escolha uma figura da revista, recortar e colar num dos quadrados. Escrever o nome da figura a lápis, numa folha rascunho, depois escrever em outro pedaço de cartolina com a canetinha, para reforçar ainda mais, escrever no computador a mesma palavra. Repetir este procedimento tantas forem as figuras escolhidas para o jogo.

No final imprimem-se as palavras digitadas e deixa a criança levar para casa.

Atividade 3- Massa de Modelar (individual)

Objetivo: Construir letras e formar palavras fazendo relação tátil cinestésica.

Material necessário: massa de modelar, lápis, borracha, papel.

Receita da massa de modelar: 1 xíc. trigo, 1 xíc. de água fervendo,

1 colher de sopa de sal, 2 colheres de sopa de vinagre, ½ xícara de

creme pra mãos. Misturar tudo e ir acrescentando trigo até dar o ponto.

Para a massinha ficar colorida, usar anilina ou Ki suco.

Jeito de Fazer e de jogar: Escrever uma palavra usando a massa de modelar.

Essa palavra pode ser sobre um assunto trabalhado, partir de uma figura, enfim, cada professor escolhe a melhor maneira. Pedir que passe o dedo indicador sobre as letras feitas com a massa (de olhos abertos) após, pede-se que feche os olhos e novamente passe o dedo sobre as letras. Quando concluído pede-se para escrever numa folha a palavra tateada.

Variação: Com Areia

Objetivos: Discriminação tátil, perceptiva das letras escrita, leitura

Material Necessário: Areia colorida, caderno para registro.

Jeito de Fazer e de jogar : Deixar as crianças escreverem em cartões, as letras do alfabeto, passar cola e despejar areia por cima (cada criança deverá ter um alfabeto completo em um saquinho). Após as letras estarem secas, pedir que sorteiem uma letra do saquinho, passem o dedo indicador sobre ela com os olhos abertos e depois com os olhos fechados. Depois desses 2 movimentos, pedir que registrem a letra no caderno.

Atividades 4 e 5- Basquete e Campo de Futebol (2 a 4 jogadores)

Objetivo: desenvolver a atenção, concentração, controle respiratório, trabalhar a área pneumofonoarticulatória.

Material necessário: cartolina, copinho de café, algodão, canudo fino/grosso.

Jeito de Fazer e de Jogar: As crianças recebem os materiais e lhes é solicitado que criem um campo de basquete e um campo de futebol. A bola é feita com chumaço de algodão. Com o canudo, ora fino, ora grosso, colocar, através de sucção (no basquete) e assoprando (futebol), a bola deve ser colocada dentro do copinho de café, que deverá ser aberto embaixo. No futebol deve ser levada ao gol, assoprando. O copinho de café deve ser colado

mais alto, tipo cesta de basquete mesmo, usando uma cartolina mais grossa para fazer o “poste” e colar o copinho nele. O gol pode ser feito com o material que achar mais prático.

Atividade 6- Jogo para fixar sílabas (stop adaptado)

Objetivo: desenvolver a leitura e a escrita

Material necessário: 1 folha de sulfite riscada em colunas (tantas forem os temas), as crianças devem escrever uma palavra iniciada com a sílaba sorteada referente a cada assunto. Sugestão de temas e sílabas:

EX. de sílabas sorteadas

Atividade 7 - Quem sabe mais sobre conhecimentos gerais? (2 a 4 participantes)

Objetivo: Fixar e incentivar sobre assuntos gerais e ou específicos que estão sendo estudados.

Material necessário: Um tabuleiro conforme modelo reduzido. Pedacos de papel colorido (5cores), peões, vários cartões de 8x4 em 5 cores com perguntas sobre conhecimentos gerais ou mesmo sobre algum assunto trabalhado. Escrever em algumas casas do tabuleiro algumas regras. Um dado colorido com as respectivas cores dos cartões.

Jeito de Fazer e de jogar: Escolhe quem irá iniciar o jogo. A criança joga o dado para saber qual cor do cartão terá que responder a pergunta. Se acertar, avança o número de casas indicado no cartão. Se errar ou não souber, volta o mesmo número de casas. Se cair numa casa onde tem regras escritas, deve cumpri-la. Ganha quem primeiro chegar ao final.

Atividade 8- Pescaria (2 a 4 jogadores)

Objetivos: Desenvolver a atenção, concentração, coordenação motora, linguagem oral e escrita e o cálculo mental.

Material Necessário: Peixinhos em EVA, vara de pesca com imã na frente.

Jeito de Fazer e de jogar: Confeccionar vários peixinhos, Escrever ou colar palavras, figuras, cálculos e frases atrás desses peixes. Em cima dos peixes, colar um imã. Colocar na ponta da vara de pescar um imã. Os peixes são espalhadas no chão. Uma criança de cada vez, pesca um desses peixes e faz o que se pede atrás das fichas. Nos peixes que contém palavras, deve apenas lê-la. Nos peixes que contém uma figura, deve escrever o nome da mesma no quadro. Nos peixes que contém frases, também deve lê-la. E nos peixes que contém os cálculos, deve resolvê-lo mentalmente. A pescaria termina quando todas os peixes forem pescados.

Outras possibilidades: Podem-se colar perguntas sobre diversos assuntos estudados ou de conhecimentos gerais, dependendo do nível da turma.

Atividade 9- Brincando e Aprendendo Ortografia (com a turma toda)

Objetivos: Desenvolver a atenção e a concentração, desenvolver a linguagem oral e escrita, acertar e memorizar a grafia correta das palavras

Material Necessário: Papel cartão, EVA ou restos de papéis coloridos, tesoura, cola, dois marcadores, letras impressas (R,RR,S,SS,Z,Ç,SC,X,CH,G,J), aproximadamente 60 palavras impressas contendo as letras acima discriminadas.

Jeito de Fazer e de jogar: Confeccionar um tabuleiro (30x10 cm) com o papel cartão. Com o eva ou papel colorido, fazer uma trilha. Confeccionar outro tabuleiro (21x10 cm), dividir esse tabuleiro em 11 partes. Em cada parte colar ou escrever as letras impressas. Confeccionar + ou -60 fichas (7x5 cm) também em papel cartão. Escrever palavras que contenham as letras impressas.

Cada participante receberá um tabuleiro com a trilha e um tabuleiro contendo as letras impressas e dois marcadores. O leitor (aqui sendo o professor) embaralha as fichas e as coloca virada com a face para baixo. O leitor pega a primeira ficha e lê em voz alta para os demais participantes. Assim que o leitor disser a palavra, os demais jogadores deverão colocar o marcador na letra que corresponde à grafia correta da palavra. Assim que todos derem o seu palpite, é hora de conferir a resposta. O leitor então diz aos jogadores a grafia correta. Quem marcou a alternativa correta, avança uma casa no outro tabuleiro, quem marcou a alternativa errada, deve voltar uma casa. O jogo prossegue até alguém andar todas as casas do tabuleiro. O papel de leitor pode ser alternado entre os jogadores. A palavra lida pode ser escrita numa folha, após ser conferida a sua grafia. Após o jogo pode ser feito um ditado com as palavras lidas.

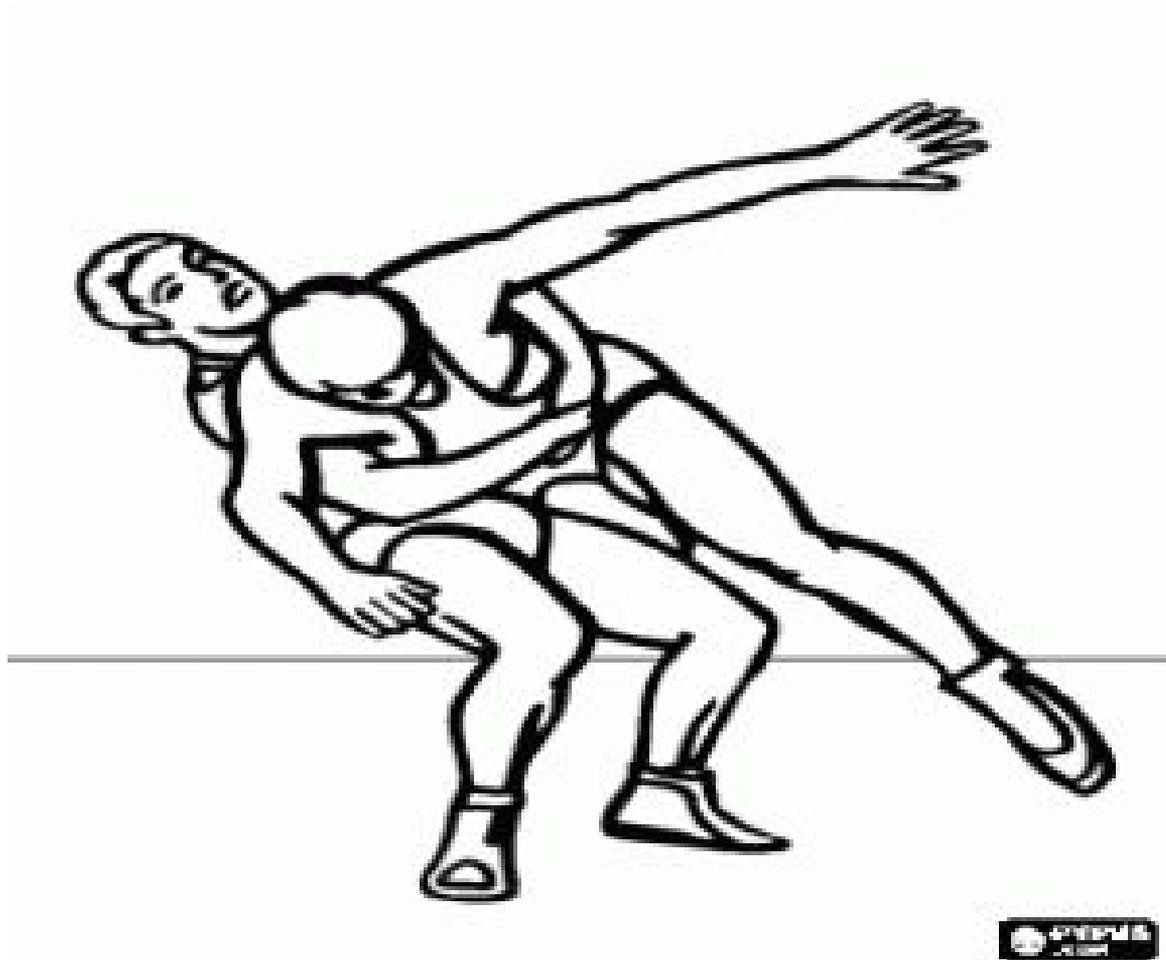
Atividade 10- Cubra as palavras (2 a 4 participantes)

Objetivos: Desenvolver a atenção e a concentração, reconhecer palavras

Material Necessário: Figuras diversas, cartelas contendo 12 nomes, sendo esses respectivos às figuras, 12 marcadores.

Jeito de Fazer e de jogar: A professora sorteia uma figura, diz o nome dela e as crianças devem procurá-la em sua cartela e marcar com um marcador. Vence quem terminar de marcar todos os nomes. Obs: a regra pode ser mudada, estipulando um número menor de nomes a serem marcados ou variar de acordo com o nível da turma.

LUTAS



É importante dizer que as lutas são um conteúdo oficial da disciplina de Educação Física, apresentado pelos Parâmetros Curriculares Nacionais. Esse documento não apenas mostra as lutas como um conteúdo a ser trabalhado, como também aponta alguns caminhos para que o professor leve essa proposta ao aluno.

Plano de Aula 1 - Jiu-Jitsu as cegas

Objetivo: Trabalhar finalizações do jiu -jitsu

Duração: 60 minutos

Material: Tatame, kimono e vendas para os olhos.

Faixa etária: 12 em diante

Aproveitamento: Judô

Aquecimento: Alunos em colunas executam movimentos de braços, pernas, tronco, quadris... alternando braços, palmas acima da cabeça, palmas a frente do tronco, girando os braços nos dois sentidos, deslocamentos laterais, elevação dos joelhos com corridas, elevação dos calcanhares.

ALONGAMENTO: Flexão cervical, ombros, flexão e extensão dorsal, pernas 'posterior e anterior', abdução.

PARTE TÉCNICA: Alunos em duplas, um de cada dupla com vendas nos olhos realizam repetições de finalizações:

- Chave de braço,
- Estrangulamento com kimono,
- Estrangulamento com uso das pernas

LUTA PROPIAMENTE: O professor instrui as duplas que realizem luta, sendo que um deles está com tapa olhos / o outro tem que ajudar seu adversário a realizar os movimentos da competição! Depois trocam-se as vendas e repete-se a luta com os mesmos adversários.

VOLTA A CALMA: Alongamento de pernas, braços, tronco, quadris, pescoço.

COMENTÁRIOS: Aula planejada para quem tem certo conhecimento técnico de jiu- jitsu e/ou judô.

Plano de Aula 2 - Animal mágico da capoeira

Objetivo: Despertar a ação corporal através da história e conhecer alguns personagens, estados, movimentos, animais, países, florestas, bosques, e tudo o que quiser imaginar nesta viagem, através da ação corporal.

Duração: 30 minutos

Faixa Etária: 03 a 04 anos

Material: Pandeiro, espaço físico amplo

Aproveitamento: Capoeira, recreação Parte Inicial: as crianças deverão estar dispostas em quadra para iniciar a atividade. Primeiramente, fazer um acordo entre as partes, alunos e educador. Ex. o educador diz: _a,e,i,o, u, as crianças respondem: _u, o, i, e, a; O educador responde: _ Então agora vamos viajar.

Dinâmica: cada aluno pegará simbolicamente uma chave para ligar o motor da sua condução. Ex. avião - se for longe ônibus - se tiver que levar mais gente, fazer 2 filas para imitar o ônibus. etc. Ao escolher o destino a seguir. Ex. vamos viajar para a floresta, qual é o animal que vocês conhecem e elas respondem: _vários! Ajudá-las na construção, somente animais de floresta e não animais do mar ex. tubarão. Elas devem seguir o roteiro da viagem, imitando primeiramente a condução escolhida pelo educador no início, com movimentos de braços e pernas, e o sons da condução do transporte. Em dado momento, o educador gritará: _animal mágico! E todas as crianças dão um giro no lugar e dão um grito bem forte e alto e, elas param. O educador diz: _ chegamos na floresta, estou avistando um

tigre ! E todos têm que imitar este animal. E assim sucessivamente. Zoológico, África, Bahia, etc. Na Bahia, a viagem pode ser de navio como foram as viagens dos escravos. Todos amontoados cantando canções que tenha haver com a história. O educador diz: chegamos na Bahia, quem sabe o que tem na Bahia, eles respondem diversar coisas, mais o fundamental da Bahia, será a Capoeira. O Educador diz: _ Chegamos na beira do mar, todo mundo tomando banho de sol, nadando, e agora vamos jogar capoeira na beira do mar. E assim segue a viagem ...

COMENTÁRIOS: A idéia é oportunizar as crianças de conhecerem a história da capoeira, os movimentos mais de forma lúdica e prazerosa.

Plano de Aula 3 - O Karate como forma de desenvolvimento global

Objetivo: TRABALHAR A COORDENAÇÃO MOTORA GLOBAL; APERFEIÇOAR O SENTIDO DA AUDIÇÃO; MELHORAR A CAPACIDADE ESPAÇO TEMPORAL

Duração: 50 minutos

Material: SALA DE AULA (10 m²), VENDA PARA OS OLHOS, BOLAS DE TÊNIS

Faixa Etária: 08-12 anos

Parte Prática:

Primeiramente, entregar uma bola de tênis para cada aluno. Depois pedir para eles quicarem a bola com uma das mãos. Após, mudar para a outra mão. Ainda com a bola, quicá-la alternando a mãos.

Terminado o trabalho com as bolas, vendar os olhos de um aluno e trabalhar um kata qualquer com ele variando os locais onde ele inicia o kata. O trabalho deverá ser realizado com um aluno de cada vez (no máximo com 3 se desejar treinar o kata em equipe)

Comentários: O trabalho com as bolinhas é de grande valia para o desenvolvimento psicomotor da criança. E o trabalho com os olhos vendados trabalha o sentido auditivo da criança deixando-a mais esperta e atenta.

Plano de Aula 4 - Conhecimento das lutas

Objetivos: Conhecer as lutas, e contemplar movimentos que trataremos de movimentos gerais, como: golpes, desequilíbrio e imobilizações, que estão presentes em quase todas as formas de lutas, mas como execuções diferentes.

Duração das atividades: 50 minutos; 1 (uma) aula

Estratégias e recursos da aula: Espaço para aulas da Educação Física.

Atividade 1

Para execução deste plano de aula, o professor precisará de colchões, tatames, ou um espaço gramado.

Em duplas os alunos agachados de braços esticados e mãos entrelaçadas, tentarão desequilibrar o oponente até tocar bumbum no solo. Nesta atividade também pode dividir a turma em equipes.

Atividade 2

Em duplas, com as mãos nos ombros ou braços do oponente, tentar derrubar somente desequilibrando, usando o peso do adversário (colega), não vale qualquer golpe.

Ter cuidado com: arranhões ou qualquer brutalidade. Sugiro pedir que os alunos retirem relógios, pulseiras, cordões, brincos, etc.

Esta atividade também pode ser realizada em duplas ou equipes, o professor deverá tentar equiparar os alunos, por altura, peso e força. A segurança dos alunos é muito importante para realização da atividade.

Atividade 3

Linha quente: Colocar uma pessoa no meio da sala (em quadra irá requerer mais pessoas, dependendo do tamanho do local). Os alunos tentarão passar de um lado para o outro da sala sem ser pego pelo guardião que está no meio (uma linha demarcada ou imaginária onde o guardião pode se deslocar). Quando um aluno for pego ajudará o guardião.

Ao finalizar a aula, o professor deverá conversar com os alunos, informando que todas as lutas tem suas técnicas e estas são treinadas durante muito tempo para serem executadas, a aula possibilitou aos alunos conhecerem uma pequena parte do universo das lut as.

Avaliação

Ao final, o professor deverá avaliar se a turma conseguiu compreender o conteúdo da aula durante as atividades propostas. Verificar se identificaram como podem conseguir desequilibrar o outro em um jogo de lutas, se identificaram quando estão se defendendo ou atacando o opositor.

As atitudes dos alunos em relação à violência e respeito ao colega durante as atividades mostram também se a aula atingiu seu objetivo.

Verificar se diferenciam o uso das técnicas, de outros elementos como: força, peso e altura, discutindo o uso desses elementos na luta. Questões podem ser levantadas como: é o mais forte que consegue vencer este tipo de luta proposto? e o mais alto? Por quê? Onde entra a técnica? é necessário a violência?

Plano de Aula 5 - Jogos de oposição

Tempo: 50 min

4º e 5º anos do ensino fundamental

Objetivo Geral

Construir diferentes possibilidades de utilizar os movimentos da capoeira

Objetivos específicos

Estimular para que pratiquem livremente as ações motoras aprendidas nas aulas anteriores
Construir outras possibilidades de movimentar-se corporalmente, reelaborando as práticas vivenciadas

Participar de práticas corporais que possibilitem o reconhecimento do corpo como meio de comunicação, de expressão e de atuação nas relações sociais

Conteúdos

Movimentos de ataque

Movimentos de defesa

Roda de capoeira

Procedimentos Metodológicos

Aquecimento (10 min.):

Siga o mestre Bimba: Os alunos ficam em fila. O primeiro aluno da fila é o mestre Bimba. Este deverá se deslocar com movimentos capoeirísticos e os demais alunos devem imitá-lo. Troca-se as posições.

Alongamento geral

Parte principal (20 min.):

Relembrar os movimentos de ataque e defesa que foram aprendidos:

Ginga, negativa, cocorinha tesoura

Meia lua de frente, Benção, aú, martelo

Corrida das estafetas:

Estrutura: os jogadores divididos em dois partidos são dispostos em duas colunas separadas pelo espaço de 3 metros. O primeiro jogador (1) de cada coluna ficará na linha de partida e terá à sua frente, a uma distância de 10 metros, um companheiro de equipe (jogador 2) na posição inicial da capoeira (básica).

Dinâmica: dado o sinal de início, os primeiros jogadores (1) das colunas se deslocam, por exemplo correndo, até os jogadores à frente (2) e lhe aplicam um movimento ofensivo que é prontamente respondido por um movimento defensivo. O jogador (1) assume então a postura do jogador (2), enquanto este se desloca até a linha de partida tocando a mão do jogador imediato (3), que repetirá a ação do antecessor (1) e assim sucessivamente.

Função A: movimentos ofensivos = meia lua de frente, armada, benção, martelo.

Função B: movimentos defensivos e contra-ataques = cocorinha, negativas, tesouras.

Roda de capoeira

Cada aluno recebe um número. Forma-se a roda e os números sorteados começam a roda. Podem fazer os movimentos aprendidos livremente. o professor pode chamar os próximos números, ou os alunos que estão na roda podem chamar

Plano de Aula 6 - Judô

Tempo: 50 minutos

1. Objetivo Geral

- Trabalhar as quedas praticadas no Judô de maneiras diferenciadas;
- Fazer com que os alunos vivenciem algumas técnicas trabalhadas na modalidade;
- Construir e reconhecer outras possibilidades de movimentar-se.

2. Conhecimentos prévios dos estudantes

Domínio das ações motoras de locomoção.

3. Objetivos

Construir outras possibilidades de movimentar-se corporalmente, reelaborando as práticas vivenciadas, com apoio dos professores e dos colegas.

4. Conteúdos

Quedas e rolamentos.

5. Procedimentos metodológicos:

AQUECIMENTO (10 minutos)

- Primeiramente serão alongados membros superiores e inferiores, e posteriormente iniciaremos com o aquecimento.
- A primeira atividade será a brincadeira do pega-pega, o professor deverá contextualizar com seus alunos para saber se todos conhecem a brincadeira, como, aonde e com quem brincam etc., e deverá avisá-los que a atividade a ser realizada será de outra forma, mas que possui o mesmo objetivo. Os alunos deverão rolar, como na primeira atividade, e deslocar-se apenas deste modo, sempre havendo um pegador que terá que pegar seus colegas deslocando-se com o corpo em rolamento. Nesta atividade, os alunos não poderão ficar de pé em nenhum momento.
- Na última atividade, o grupo será dividido em duas equipes para jogar o “futebol caranguejo”. Para ocorrer uma interação maior da turma, o professor deverá perguntar aos alunos quais são seus conhecimentos sobre o futebol, quem gosta de jogar, quem não gosta, qual o time favorito, entre outros e sobre o caranguejo, será solicitado que os alunos mostrem como ele se desloca, o que faz, o que come, etc. A intenção é fazer com que os alunos cheguem à posição desejada para a realização do jogo, que é permanecer apoiados no solo com as duas mãos e os dois pés, com a parte anterior do corpo virada para cima.

Os alunos poderão usar somente as pernas para conduzir, passar e chutar para fazer o gol, sem ficar na posição de pé.

AULA PRÁTICA (30 minutos)

Brincando de desequilibrar: O objetivo é ensinar a desequilibrar e derrubar os colegas de maneira lúdica, sem se machucar, e fazer com que vivenciem as técnicas usadas na modalidade do Judô.

- Nesta brincadeira as crianças ficarão ajoelhadas uma de frente para a outra e com as mãos apoiadas no ombro do colega. Ao comando do professor, os alunos tentarão puxar ou empurrar o colega tentando derrubá-lo, a atividade só termina quando um dos colegas conseguir derrubar o outro. Serão realizadas variações com os alunos, iniciando a atividade de cócoras, para poder assim, o oponente desequilibrar o colega e fazer com que ocorra uma queda diferente da anterior. É necessário fazer com os alunos sempre troquem de duplas, para que ocorra uma maior interação de todos.

Pega-Pega rolando: Objetivo desta atividade é fazer com que os alunos realizem os rolamentos de maneira lúdica e fazer com que este movimento seja repetido várias vezes sem que percebam, e deixando-os assim, aptos a realizarem a queda do judô.

- Para iniciar a brincadeira um espaço da sala será demarcado para que os alunos saibam até onde poderão ir quando a atividade começar. Um aluno será escolhido para ser o pegador, e quando este aluno encostar em alguém, o mesmo deverá realizar um rolamento imediatamente e se transformará em mais um pegador, juntando-se com o primeiro.

Deixando a brincadeira rolar por algum tempo, as quantidades de pegadores vão aumentar, sendo 2, 3, 4 quantos quiserem. Sempre se lembrando de avisar as crianças que todas as vezes que realizarem os rolamentos, devem sempre colocar o queixo no peito, para que não se machuquem.

VOLTA À CALMA (10 minutos)

Comandante - Os alunos serão posicionados em círculo e em pé. Um aluno será escolhido para se retirar e outro será escolhido para ser o comandante. Os alunos deverão escolher um gesto para falar para o comandante, contendo ser gesto ou técnica utilizada no judô. Quando o aluno que foi retirado voltar, todos deverão fazer os gestos que o comandante determinar através de mímica. O aluno que esteve ausente terá três chances para descobrir quem é o comandante, se acertar continua na próxima rodada e a turma troca o comandante.

6. Avaliação da aula e dos objetivos

- Reconhece suas possibilidades de movimentação corporal dentro do conteúdo trabalhado, seus limites e seus avanços na execução do movimento.

- Constrói, a partir da reelaboração do conteúdo trabalhado, outras formas de movimentar-se corporalmente, com apoio dos professores e colegas.

7. Materiais

Sala de aula, tatame e bola.

Plano de Aula 7 -Iniciação ao Karate

Objetivo Geral: apresentar aos alunos a história, onde e porque surgiu o karate, mostrando a importância de sua utilização na escola.

Conhecimentos prévios dos estudantes: domínio das ações motoras de locomoção

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- apresentar aos alunos a história do karate e seus criadores.
- apresentar a filosofia do karate.
- identificar o conhecimento já existente sobre a modalidade por parte dos alunos.
- apresentar, vestimentas e ambiente do karate.

CONTEÚDOS

História e filosofia do karate

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Introdução (10 min.):

Iniciar a aula cumprimentando os alunos, pedir para que formem um círculo, fazer a chamada, e abrir uma discussão sobre o tema, perguntar se alguém na classe conhece ou já praticou o karate, ou até mesmo se já acompanharam pelas televisão competições ou apresentações.

Aula propriamente dita (20 min.):

História do karate:

O karate teve sua origem em forma mais primitiva há 5 mil anos na Índia, o karate moderno , que conhecemos, foi desenvolvido na ilha de Okinawa, muitos mestres saiam da ilha e seguiam secretamente para China, para ampliarem seus conhecimentos, por isso deram o nome Karate que significa mão da china, posteriormente houve a proibição das armas, então Gichin Funakoshi (pai do karate moderno) chamou o karate de arte das “mãos vazias”. Entre as histórias do karate, podemos citar as ideias de que o Karate

surgiu a partir das práticas de imitar animais, de indianos que ensinaram os *shaolin*. A arte foi introduzida nas principais ilhas do arquipélago japonês em 1922. O Karate enfatiza as técnicas de ataque (socos e pontapés) ao invés das técnicas de luta corpo-a-corpo.

A prática do Karate pode ser dividida em três partes principais: kihon, kumite e kata. **Kihon** é o estudo dos movimentos básicos. **Kumite** significa luta e pode ser executada de forma definida ou de forma livre (randori). **Kata** significa forma e é uma espécie de luta contra um inimigo imaginário expressa em sequências fixas de movimentos.

Mostrar fotos, e vídeos de competições e se possível levar vestimentas para sala de aula, para que os alunos possam conhecer.

Filosofia do karate:

O karate foi fortemente influenciado pela religião, sua prática é realizada com muita meditação, o objetivo é formar um homem honesto, com bom caráter, espírito e autocontrole. Sempre é realizada a saudação inicial e final, como forma de respeito mutuo , obediência e equilíbrio da mente.

Pedir aos alunos que desenhem o que entenderam

Atividade pratica (10 min.):

Com os alunos posicionados em círculo, pedir que façam uma pose representando um animal, os colegas, repetem a forma do colega, assim até que todos da classe participem.

AVALIAÇÃO DA AULA E OBJETIVOS

Feed back (5 min.)

Os alunos estarão sentados formando um círculo o professor irá lembrar com a classe tudo o que foi discutido.

MATERIAIS

Folha sulfite, lápis de cor, data show

Plano de Aula 8 - Conhecendo as lutas na escola

Objetivo(s)

- Diferenciar lutas e brigas.
- Conhecer os elementos básicos e as técnicas das lutas.

Conteúdo(s)

- Lutas.

Ano(s)

6º, 7º, 8º, 9º

Material necessário

Fotos e ilustrações de lutas e brigas, bolas de borracha, corda grande, giz, pregadores, bexigas, fios de barbante e bambolês (para delimitar espaços) e computadores com acesso à internet.

Desenvolvimento

1ª etapa

Converse com os alunos sobre o que eles entendem sobre lutas e brigas, elencando as diferenças. Apresente algumas fotos e desenhos de lutas e brigas para que apontem as características de cada uma. Provoque a garotada com algumas perguntas, como "socos e chutes também são específicos de alguma técnica de luta?".

2ª etapa

Organize a conceitualização definindo com a ajuda da turma cada tema discutido na etapa anterior. Por exemplo, lutas são atividades caracterizadas por regras, que têm segurança, respeito, são um tipo de combate corpo a corpo. Brigas são práticas desregradadas, violentas, desorganizadas e, por isso, perigosas.

3ª etapa

Comece as vivências com os elementos básicos das lutas, sempre levantando com a turma em que técnicas eles estão presentes. Vale colocar em cena qualquer atividade que trabalhe com os elementos abaixo, desde que seja possível dialogar com as técnicas e com o conceito da luta. Algumas possibilidades:

- **Equilíbrio e desequilíbrio:** desequilibrar o colega que está com um pé só no chão, as mãos fixas, segurando uma bola de borracha.

- **Força:** cabo de guerra.

- **Rapidez, agilidade e atenção:** acertar com rapidez uma parte do corpo do oponente, que, por sua vez, tenta se defender.

- **Conquista de objetos e territórios:** pegar vários pregadores que estão presos no ombro, nas pernas e em outras partes do corpo do colega, que por sua vez tenta se esquivar.

- **Combate:** combate com barbantes, realizado em duplas. Cada aluno ganha um pedaço do material e prende uma ponta na cintura. O objetivo é roubar o fio do adversário usando apenas uma mão. O outro braço deve ficar para trás.

- **Reter, imobilizar e livrar-se:** o objetivo é desequilibrar o oponente usando os braços e as mãos e segurá-lo sentado no chão durante cinco segundos. Caso ele consiga se livrar antes, o confronto continua.

Em todas as atividades, é recomendável incentivar os estudantes a usar braço, mão e pé dominante e não dominante também para aumentar o desafio e encaminhar a turma a observar as habilidades corporais com um olhar mais crítico e aprofundado.

4ª etapa

Divida os estudantes em pequenos grupos e proponha que cada um pesquise na internet e em outras fontes confiáveis (como livros especializados, revistas e jornais) uma técnica de luta, seguindo um pequeno roteiro que aborde um breve histórico, principais golpes, imagens, regras básicas, vestimentas, espaço onde ocorrem e países com tradição no tema. Apresente diversas técnicas (como judô, esgrima e caratê) e peça que cada grupo escolha uma. Avise que a finalidade da pesquisa é apresentar para toda a turma o que foi aprendido tanto na teoria como na prática. A vivência corporal deve ser vivenciada por todos. Para enriquecer o trabalho, os grupos podem convidar praticantes da modalidade pesquisada para fazer uma demonstração para a comunidade escolar e conversar a respeito da atividade.

Avaliação

No momento das vivências, observe como os aspectos força, agilidade e equilíbrio são explorados e percebidos pelos estudantes. Depois, proponha que reflitam coletivamente sobre as apresentações realizadas, a postura dos componentes de cada grupo ao apresentar o trabalho, a clareza das informações passadas e se foi dada alguma informação inovadora.

Plano de Aula 9 - Ginga na Capoeira

OBJETIVO: Vivenciar a ginga, a bênção e meia-lua-de-frente. Conhecer/discutir/refletir sobre o que é a capoeira.

- Roda de conversa:

Para esta primeira aula leve algumas figuras da capoeira que estão disponíveis aqui mesmo no blog que podem ser impressas e coladas na parede antes que os alunos cheguem na sala de aula. Se for possível, passe slides com fotos e/ou um pequeno vídeo com o objetivo de demonstrar e discutir sobre o que é a capoeira evitando confusão e possíveis preconceitos religiosos muito comuns entre os alunos (texto de apoio no ícone “A Capoeira – (SILVA, 2012)”, neste blog). Pergunte para os alunos se conhecem a capoeira; o que acham que faz parte da capoeira; se já assistiram alguma apresentação; se alguém já a

vivenciou. Vá montando uma lista com eles sobre tudo o que acham que faz parte do contexto da capoeira para discutir no final da aula.

- Vivências:

- Divida os alunos em duplas. Cada dupla terá um giz nas mãos e irão desenhar, cada um o triângulo do outro, no chão. Cada ponto da base deste triângulo deve ser desenhado onde os pés estiverem na posição de base da ginga: o primeiro aluno fica de pé, com as pernas um pouco afastadas e o outro irá fazer um pequeno círculo em volta de cada um dos pés do primeiro. Em seguida o professor solicita que este aluno desloque uma de suas pernas para trás e tente permanecer em equilíbrio nesta posição. O segundo aluno irá desenhar o terceiro ponto que formará o triângulo. Após todos os alunos terem seus triângulos desenhados o professor ensina a dinâmica da ginga.

- Mostre as figuras da ginga, da bênção e da meia lua de frente. Solicite aos alunos que realizem estes movimentos da maneira que estão percebendo.

Bênção. Faça com os alunos um varal com folhas de rascunho penduradas na altura da cintura. Solicite que, se desloquem lateralmente e tentem, da base da ginga, empurrar as folhas com o pé (chute frontal, pé flexionado). A perna é estendida totalmente, empurrando as folhas.

Meia-lua-de-frente. peça aos alunos que imaginem desenhar uma meia lua, a sua frente, com a perna que está atrás, vindo para frente e retornando. Agora dificulte um pouco solicitando queinguem e realizem a meia-lua-de-frente, para os dois lados.

- Faça uma brincadeira de pega-pega, na qual para não serem pegos, eles deverão realizar um dos três movimentos aprendidos.

- Roda Final: Discuta com os alunos sobre tudo o que foi visto e discutido na aula.

Pergunte se acham que o que realizaram na aula faz parte da capoeira; suas opiniões sobre a capoeira ser luta, jogo, brincadeira, etc; Explique os motivos pelos quais a capoeira comporta estas definições. Monte, em conjunto com eles, uma definição própria da capoeira

Plano de Aula 10 - Caratê

Objetivo Geral: Ensinar a nova modalidade de luta aos alunos chamada Karatê

Conhecimentos prévios dos estudantes: Domínio das ações motoras de locomoção, e conceitos aprendidos anteriormente sobre a origem do Karatê

Objetivos específicos:

- Possibilitar o reconhecimento corporal através da alternância dos golpes, além de lateralidade e noção espacial.

- Construir outras possibilidades de movimento, reelaborando as práticas já vivenciadas.

- Interagir dentro do ambiente escolar, aprendendo respeitar o colega.
- Aplicar os conhecimentos adquiridos em forma prática com a ajuda de colegas e do professor.
- Superar inibições através da apresentação do que foi construído

Materiais: Tatame, jornal e som

Conteúdos:

- Técnicas de ataque e defesa do Karatê.

Procedimentos Metodológicos:

- De início será feito um breve aquecimento com os alunos onde será feita a brincadeira do saci. Onde um aluno será o pegador e terá que pegar os demais colegas pulando em uma só perna e quem for pego irá ajudar o pegador até que haja somente um ganhador, o tempo estimado para o aquecimento é de 10 minutos. Após aquecidos a professora irá relembrar o conteúdo da aula anterior, e após isso, separa-los em duplas onde será distribuído uma folha de jornal para cada dupla, e ao comando da professora um aluno irá segurar o jornal e o outro irá rasga-lo ao comando da professora irá executar um golpe de ataque aprendido até o momento. Após executar os movimentos as duplas irão alternar em quem segura o jornal para que o outro possa executar. Terminada essa atividade, os alunos, ainda em duplas deverão criar um golpe de ataque e um de defesa, que depois será apresentado para a turma, duração de 30 minutos. E para a volta a calma dos alunos a professora utilizará de uma música lenta e fará os alunos deitar-se ao tatame e fechar os olhos e inspirar e expirar com calma enquanto cada um fala o que aprendeu, ou o que achou da aula. Duração da volta a calma é de 5 minutos

Avaliação da aula e dos objetivos:

- A avaliação é feita durante o movimento onde a professora vê se o aluno está executando de forma correta o movimento, caso esteja de forma errada no mesmo momento ela irá ao lado do aluno e lhe ensinar o movimento correto

ATIVIDADES

1 - Quero Ficar

Material necessário: Placas de Tatame, arco (bambolê), corda, giz, elástico.

Execução: Utilizando-se de uma pequena área determinada, o objetivo de um dos praticantes é permanecer dentro da área demarcada, enquanto o outro procura fazê-lo deixar a área.

Variação: Em pé, sentado, de joelhos, deitado.

2 - Quero Sair

Material necessário: Placas de Tatame, arco (bambolê), corda, giz, elástico.

Execução: Utilizando-se de uma pequena área determinada, o objetivo de um dos praticantes é sair da área demarcada, enquanto o outro procura impedi-lo.

3 - Pé com Pé

Material necessário: Placas de tatames

Execução: Alunos sentados no chão com os pés unidos.

Objetivo: Fazer com que seu colega toque com as costas ou com as mãos no chão.

4 - Mini Sumô

Material necessário: Placas de Tatame, arco (bambolê), corda, giz, elástico.

Execução: Dentro de área determinada, posição agachada (canguru), deve-se tentar desequilibrar o adversário ou movê-lo para fora da área.

5 - A Bola é Minha

Material necessário: Bolas

Execução: Utilizando-se de uma bola de basquete ou similar, os dois competidores assumem posição com as duas mãos segurando a bola. Ao sinal, procura-se retirar a bola do adversário e reter a posse de bola.

Objetivo: Conquista da bola.

6 - A Garrafa é Minha

Material necessário: Garrafas, cones pequenos, faixa de judô, lenço, corda ou similar e placas de tatames.

Execução: Alunos amarrados pelo tornozelo através de uma faixa de judô, lenço, corda ou similar.

O objetivo do jogo é tocar a garrafa antes do seu colega.

7 - Gangorra

Material necessário: Bastão e Placas de tatame

Execução: Alunos sentados nos chão com as pernas estendidas, pés unidos e segurando em um bastão com as duas mãos.

O Objetivo deste jogo é tirar o colega da posição sentada ou deixá-lo na posição em pé.

8 - Estafetas

Material necessário: Placas de Tatame

Execução: Atividade tradicional de estafetas, incluindo movimentos e ações específicos das lutas: rolamentos, deslocamentos diferenciados, entre outros.

O professor forma duas filas, os participantes deverão percorrer determinada distância, realizar um movimento específico de lutas e retornar a sua equipe. Vence a equipe que realizar antes a tarefa estabelecida pelo professor.

9 - Controlando o desequilíbrio

O professor vai construir com os alunos um percurso utilizando corda, latas, ripas de madeira, troncos, pneus, etc.

Lançar o desafio: Os alunos deverão cruzar todo o percurso sem tocar com o corpo no chão, pisando apenas nos objetos deixados pelo caminho.

Os alunos que forem vencidos pelo desequilíbrio e tocarem no chão (fora do percurso) são eliminados do desafio.

10 - Desequilibrando o colega

Em duplas, utilizando o corpo, os alunos deverão desequilibrar seus oponentes forçando o toque do quadril dos mesmos no chão.

- As duplas poderão ser trocadas à medida que as disputas foram ocorrendo;
- Para desequilibrar o oponente poderá ser utilizado qualquer recurso (possíveis restrições poderão ser definidas pela turma)
- Vence aquele que desequilibrar mais oponentes.



ATLETISMO ESCOLAR

O Atletismo é um esporte composto por diversas modalidades classificadas em:

- Corridas: de curta distância e longa distância, além de provas de revezamento e com obstáculos e da marcha atlética;
- Saltos: de altura, em distância e triplo;
- Lançamentos e Arremessos: podem ser de dardo, disco, martelo e de peso. Consiste em lançar o objeto o mais longe possível do ponto inicial.

Base de todo o esporte, a introdução dessa modalidade nas aulas é muito importante para o desenvolvimento do aluno.

Vamos aos planos e as atividades.

Plano de aula 1 : Atletismo 5ª e 6ª série

ALONGAMENTO

TEMPO: 5 MIN

AQUECIMENTO: EXERCÍCIO FÍSICO
QUEIMADA INTRUSO
TEMPO: 15 MIN

EXERCICIO 2

3 SERIES DE 15 REPETIÇÕES DE FLEXÃO DE PERNA: OS ALUNOS DEITADOS COM A PERNA FLEXIONADA, ELEVAR OS JOELHOS.
3 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES DE FLEXÃO EM PONTE
3 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES DE PANTURRILHA
3 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES DE ABDOMINAIS.
TEMPO: 20 MIN

AULA DADA: ATLETISMO – CORRIDA DE VELOCIDADE

Ø ALUNOS EM DUPLAS, UM SEGURANDO UMA BOLA. AO SINAL DA PROFESSORA, ELE DEVERÁ JOGAR A BOLA PARA O ALTO E CORRER A MAIOR DISTÂNCIA POSSÍVEL, ANTES DA BOLA CAIR NO CHÃO. (O COMPANHEIRO FISCALIZA A DISTÂNCIA PERCORRIDA). VENCE A EQUIPE QUE CONSEGUIR A MAIOR DISTÂNCIA.
TEMPO: 10 MIN

Ø ALUNOS DE FRENTE PARA DUAS COLUNAS DE BAMBOLÊS. ELES DEVERÃO CORRER RAPIDAMENTE POR CIMA DOS BAMBOLÊS, COLOCANDO CADA PÉ EM UM BAMBOLÊ. VENCE A EQUIPE QUE CONSEGUIR EM MENOR TEMPO.
TEMPO: 7 MIN

Ø ALUNO FORMAM TRÊS COLUNAS, À FRENTE DE CADA COLUNA UM CONE. AO SINAL DO PROFESSOR, O PRIMEIRO ALUNO DE CADA COLUNA CORRE PARA DAR A VOLTA NO CONE E VOLTA PARA DAR UM TAPA NA MÃO DO SEGUNDO ALUNO, QUE FARÁ A MESMA MOVIMENTAÇÃO. O EXERCÍCIO TERMINA QUANDO O ÚLTIMO ALUNO TENHA CORRIDO.
TEMPO: 7 MIN

Ø DA MESMA MANEIRA DA BRINCADEIRA ANTERIOR, PORÉM O ALUNO SEGURARÁ UM BASTÃO AO QUAL DEVERÁ SER ENTREGUE AO SEGUNDO ALUNO E ASSIM SUCESSIVAMENTE, ATÉ TODOS TEREM CORRIDO.
TEMPO: 7 MIN

Ø JOGO QUE ELES PREFERIREM
TEMPO: 20 MIN.

Plano de Aula 2 - Atividades Voltadas ao Atletismo

Objetivos da Aula: Proporcionar aos alunos atividades que desenvolva de forma recreativa e divertida, o atletismo.

Conteúdos: Atividade que trabalhem de forma recreativa a velocidade, habilidade e noção espacial introduzidos em algumas atividades de atletismo.

Objetivos Específicos:

Atitudinais: Valorizar as novas experiências.

Procedimentais: Executar movimentos motores com todo o corpo.

Conceituais: Analisar as capacidades de cada aluno.

ATIVIDADES

Corrida Simples

Formação: Alunos, separados em dois ou três grupos dispostos em círculo, cada aluno com um número.

Desenvolvimento: O aluno número um, ao sinal, correrá entre os companheiros fazendo um ziguezague, contornando-os até chegar novamente em seu lugar. Ao retornar, tocará o ombro do colega número dois e sentará. O aluno número dois procede da mesma forma, e assim sucessivamente até todos os alunos estarem sentados.

Vence o grupo que sentar todos os seus integrantes antes das outras.

Corrida de Obstáculos

Formação: Alunos divididos em dois grupos, posicionados em duas colunas. As colunas ficarão atrás de uma linha demarcada, a sua frente à professora construirá um percurso feito de arcos, cordas, cones e bolas.

Desenvolvimento: Ao sinal dado pela professora, o primeiro aluno de cada coluna sairá correndo tocando os pés dentro dos arcos espalhados. Em seguida, saltará sobre a corsa, continuará correndo fazendo ziguezague entre os cones, saltará sobre a corda novamente, pegará a bola e retornará fazendo o mesmo percurso com a bola na mão.

Quando chegar, entregará ao companheiro que deverá repetir o percurso, só que levando a bola e deixando-a para que o próximo venha buscá-la.

Caso um aluno não cumpra alguma etapa, deverá retornar e fazer a seqüência correta.

Será considerado vencedor o grupo que completar a prova primeiro.

Distribui e Recolhe

Formação: Dois grupos, com número igual de alunos, posicionados em coluna atrás de uma linha demarcada.

Na frente das colunas, serão colocados quatro arcos, distantes uns dos outros e uma caixa com bolas para cada grupo, ao lado da linha de saída.

Desenvolvimento: O primeiro aluno deverá carregá-las uma a uma, em quatro corridas, colocando-as uma em cada arco disposto à frente. O segundo aluno, deverá apanhá-las, uma a uma, em quatro corridas.

Será vencedor o grupo que terminar em primeiro.

Lançar, Buscar e Correr

Formação: Montar dois grupos com número igual de alunos. Os grupos estarão em coluna, atrás de uma linha demarcada, de frente para um alvo, que poderá ser um arco ou pneu.
Desenvolvimento: Ao sinal dado pela professora, o primeiro aluno de cada coluna deverá arremessar a bola em direção ao arco ou pneu, buscá-la e, correndo, trazê-la ao segundo da coluna e assim sucessivamente. Será dado um tempo para o grupo realizar a atividade. No sinal, serão somados quantos arremessos e acertos cada grupo realizou.

Corrida de Revezamento

Formação: Dois grupos com o mesmo número de componentes, posicionados em coluna, o último aluno de cada coluna receberá um bastão.

Desenvolvimento: Ao sinal combinado, os alunos que estão de posse do bastão, deverão correr pelo lado esquerdo, contornando a coluna e voltando ao seu lugar. Entregará o bastão ao colega da frente que repetirá a corrida. Os demais procederão da mesma forma até o bastão retornar ao primeiro aluno da coluna.

Vencerá a equipe que terminar primeiro.

Arremesso no Latão

Formação: Riscar um círculo no chão e colocar no centro um latão de lixo vazio. Os alunos serão divididos em equipes e ficarão em fila ao redor do círculo. É proibido pisar no risco do círculo.

Desenvolvimento: Cada aluno terá posse de duas bolas de tamanhos diferentes (preferencialmente uma grande e uma pequena) e farão arremessos em direção ao latão, iniciando ao sinal combinado, um de cada vez, cada bola terá uma pontuação diferente. Conta-se três pontos se o aluno acertar a bola grande e dois pontos se acertar a bola pequena.

Se o aluno acertar as duas bolas terá direito a mais dois arremessos, se acertar uma terá direito a mais um arremesso, e com a respectiva bola que acertou, se não acertar nenhuma, não terá direito a mais nenhum arremesso.

Quando todos terminarem de fazer suas tentativas, conta-se os pontos obtidos por cada aluno de uma mesma equipe, e compara-se com os pontos da outra equipe, declarando assim uma vencedora.

Tiro ao Alvo

Formação: Dois grupos com número igual de alunos. No chão traçar com giz dois círculos de dois metros de diâmetro, separados um do outro por um espaço de 2 metros. No interior deles, serão desenhados dois outros círculos, um com um metro de diâmetro e o outro com meio metro de diâmetro. A uma distância de 4 metros, marcar a linha de lançamento. Atrás ficarão os alunos em coluna, em frente aos círculos.

Desenvolvimento: Ao sinal, os primeiros de posse de saquinhos de areia lançarão os saquinhos em seus respectivos círculos, tentando marcar ponto. Antes de o aluno recolher o saquinho, o professor deverá anotar os pontos.

Correndo, este aluno deverá trazer o saquinho para o colega seguinte, que irá realizar a atividade como o aluno interior e assim sucessivamente.

Pontuação:

Círculo três: 3 pontos;

Círculo dois: 2 pontos;

Círculos um: 1 ponto;
Em cima das linhas: zero.
O grupo que terminar antes, será acrescido 5 pontos.
No final, verificar o grupo com maior número de pontos.

Recursos: Arcos, cones, cordas, bolas, latão, giz, bastão e saquinhos de areia.

Plano de Aula 3 - Modalidade: Atletismo (Revezamentos)

Idade: 6 á 10 anos
Tempo de Duração: (1) hora.

Objetivos:

Estimular os alunos á cooperarem um com os outros para obtenção de um melhor resultado,desenvolvendo a união, a velocidade, a coordenação e o raciocínio rápido da criança.

Objetivo Específico:

- .Cooperação entre os alunos para realização da tarefa.
- .Estruturar movimentos que requeiram coordenação geral;
- .Equilibrar-se em diferentes situações, com ou sem deslocamento;
- .Desenvolver agilidade, coordenação, velocidade através da brincadeira.
- .Fortalecer a união entre os alunos de cada equipe.
- .Desenvolver atitude de confiança.
- .Desenvolver a capacidade motora.
- .Conhecer limites e potencialidades do corpo.

Atividades:

Parte inicial: (20 minutos)

- Na parte inicial é feito um círculo com os 30 alunos participantes da aula, o professor explicará quais as provas de revezamentos que possui o atletismo e como será a aula com passagem de bastão e da importância da coletividade dos alunos num esporte individual como o atletismo. Depois em pé será feito o alongamento, sendo aplicado diversos exercícios, alongando braços, pernas, tronco, mãos e pescoço. Após o alongamento será feito o aquecimento com coordenação, em fila andando em volta da quadra, cada aluno andar á o fundo e fará coordenação na parte lateral da quadra. Os exercícios de coordenação serão os seguintes , nesta ordem: elevação de joelhos com braços abertos, elevação de calcanhares tocando as mãos, saltitos laterais com mudança de lado, andar de costas, andar nas pontas dos pés com braços esticados.

Parte Principal: (30 minutos)

- Formar duas filas de 15 alunos cada uma e passar o bastão para o coleguinha da frente, primeiro andando (e depois correndo bem devagar) o coleguinha da frente estica o braço

para trás e o aluno que está atrás passa o bastão na mão do colega da frente, sempre passando o bastão na mão contrária, da esquerda para direita e vice-versa.

- Parados em fila fazer a mesma brincadeira de passar o bastão, formando 5 filas de 6 alunos cada, passar o bastão de um aluno para o outro, começando do último aluno da fila até o primeiro aluno, a equipe que fizer isto mais rápido ganha a prova, obedecendo a passagem correta do bastão em mãos contrárias.

- Formar 5 filas com 6 alunos cada uma, cada equipe terá um bastão, colocar cones a 10 metros de distância na frente de cada fila, ao sinal de prontos e vai o aluno corre segurando o bastão passa por trás do cone e volta correndo e entrega o bastão para outro aluno da sua fila, e assim sucessivamente até o último aluno, ganha a brincadeira a equipe que chegar primeiro sem deixar cair o bastão. A distância pode ser aumentada conforme a idade ou o tempo de treinamento dos alunos.

Parte Final: (10 minutos)

Para concluir a aula todos os alunos formaram um círculo novamente, só que agora sentados, o professor explicará sobre a importância do trabalho de equipe, num esporte individual, de como em uma brincadeira pode fortalecer e coordenar o aluno sem que o mesmo perceba, após a oratória os alunos executarão exercícios de alongamentos sentados e deitados, alongando todos os grupos musculares.

Recursos Utilizados:

- Bastões e cones.

Plano de Aula 4 - Iniciação ao Atletismo

APRESENTAÇÃO: Explicar que o conteúdo a ser trabalhado é o Atletismo, iniciando pela corrida.

Aquecimento: Alongamento

Atividade 1:

Nome da Atividade: Atividade lúdica para vivência da corrida em velocidade.

Desenvolvimento: Correr em todas as direções, em ritmo moderado, desviando-se dos colegas. Ao sinal do professor, parar de frente para um colega, cumprimentá-lo batendo com as duas mãos juntas no ar. Em seguida continuar correndo...

Parte Principal:

Atividade 1:

Nome da atividade: Introdução à corrida

Desenvolvimento: Alunos em fila em uma ponta da quadra. Ao sinal do professor deverão correr até o outro lado da maneira estipulada. Em cada exercício o aluno terá 3 tentativas, ficando registrado o menor tempo

1. Corrida simples (ida e volta)
2. Corrida simples segurando 1 bola (ida e volta)
3. Corrida simples dar a volta em 1 cone e voltar

Ao final o professor dirá o menor tempo de cada aluno, explicando que ao final do conteúdo Atletismo repetiremos o “teste” para comparar os resultados.

Atividade 2:

Nome da atividade: Pega-pega de duplas

Desenvolvimento: Em duplas, posicionados um de costas para o outro em cima da linha central da quadra, um aluno é o nº 1 e o outro é o nº 2. Sempre o primeiro número falado pelo professor corre (pegador) e o outro número foge.

Atividade 3:

Nome da atividade: Pique-Bandeira

Desenvolvimento: 2 equipes cada uma deve defender a sua bandeira. Vence a equipe que “roubar” primeiro a bandeira da outra.

Volta à Calma:

Atividade 1:

Nome da Atividade: Maestro

Desenvolvimento: Todos sentados em círculo, estando apenas um aluno de fora. Escolhe-se um “maestro”, que executará movimentos e mudanças, os quais serão acompanhados por todos. O colega de fora tentará, a cada mudança, identificar o maestro. Terá três chances ou mais para tal. Alteram-se, várias vezes, tanto o maestro quanto o aluno de fora, sempre quando se consegue identificar ou não, após as tentativas.

Atividade 2:

Nome da Atividade: Ovelha perdida

Desenvolvimento: Uma criança é escolhida e seus olhos vendados e uma varinha é colocada em sua mão. Os demais alunos formam um círculo ao seu redor. O cego vai apontando com a sua varinha e pergunta: “Você é a minha ovelha perdida?” A pessoa apontada deve emitir um som disfarçando a voz. Se for reconhecida toma o lugar o cego, caso contrário tenta mais uma vez.

Plano de Aula 5 - Fundamentos técnicos do Atletismo

Objetivo Geral:

* Vivenciar a prática dos fundamentos técnicos de Atletismo.

Objetivos específicos:

* Proporcionar a prática dos fundamentos técnicos do Atletismo e, a partir deste estímulo e prática, o professor fará a identificação dos níveis de execuções dos alunos procurando, após esta primeira prática, organizar aulas apropriadas à realidade destes alunos.

*Duração de 50 minutos.

* Idade entre 11 e 12 anos, com alunos da 5ª série, atividades com meninas e meninos e com um número de 25 a 30 alunos.

* Com recursos de uma quadra poliesportiva, apito, caneta e chamada.

* Serão avaliados e observados e registrados posteriormente à aula.

Aula Propriamente Dita

• Aquecimento

Ao sinal do professor os alunos darão 10 voltas ao redor da quadra de basquete. No final da primeira parte da aula, os alunos terão alongamentos dos grupos musculares exigidos nas atividades.

1º Atividade – Pular Corda

Organização: Cada aluno com uma corda.

Execução: Os alunos terão que pular com os 2 pés, ambos os pés saem do chão e aterrizam lentamente juntos, com uma oscilação da corda.

2º Atividade – Pular Corda

Igual à primeira, porém os alunos deverão pular com os pés alternados. Nesta técnica os alunos farão skipping baixo onde desenvolverão mais velocidade e flexibilidade nas provas rasas.

3º Atividade – Pular Corda

Igual à atividade anterior, porém com uma maior velocidade.

Volta calma:

• Nesta parte da aula, os alunos alongarão os grupos musculares que foram trabalhados durante as atividades. É neste momento que o professor fará o fechamento da aula, retomando o que havia falado brevemente na parte inicial, reforçando os elogios e estímulos positivos dados no transcorrer da aula e, finalmente, poderá anunciar o conteúdo da próxima aula.

Plano de Aula 6 - Vivenciando práticas do Atletismo

Objetivo Geral:

* Vivenciar algumas práticas do Atletismo

Objetivo específico:

* Desenvolver a habilidade de velocidade.

* Com duração de 60 minutos.

* Idade entre 11 e 12 anos, com alunos da 5ª série, atividades com meninas e meninos e com um número de 25 a 30 alunos.

* Uma quadra poliesportiva, apito, caneta e chamada.

* Serão avaliados e observados e registrados posteriormente à aula.

Aula Propriamente Dita

• Aquecimento: Ao sinal do professor, os alunos deverão dar 5 voltas ao redor da quadra de Handebol. No final da primeira parte da aula, os alunos terão alongamentos dos grupos musculares exigidos nas atividades.

1º Atividade – Corrida para Adquirir Velocidade

Organização: Os alunos formam três colunas, a frente de cada coluna um cone.

Execução: Ao sinal do professor o primeiro aluno de cada coluna corre para dar a volta no cone e volta para dar um tapa na mão do segundo aluno que fará a mesma movimentação.

2º Atividade – Corrida para Adquirir Velocidade

Igual à primeira, porém o aluno segurará um bastão ao qual deverá ser entregue ao segundo aluno e assim sucessivamente até todos terem corrido.

3º Atividade – Corrida para Adquirir Velocidade

Igual à atividade anterior, mas o segundo aluno ficará de costas e sairá ao toque do primeiro aluno.

• Volta a Calma

Os Alunos, novamente em duplas, farão alongamentos dos membros superiores e inferiores. O professor fará as colocações comentários e elogios dos alunos. Em seguida, anunciará os conteúdos da próxima aula.

Plano de Aula 7 - Corrida com obstáculos

Categoria das corridas denominada CORRIDAS COM BARREIRAS E COM OBSTÁCULOS e que apresenta como principal característica a utilização de artefatos no trajeto que dificultam a corrida dos atletas.

Aquecimento:

1. Nome da Atividade: Aquecimento Saltando

Desenvolvimento: Alunos em fila, caminhando devem saltar objetos dispostos no caminho. Em seguida, fazer o mesmo trajeto correndo.

Dar continuidade, organizando bambolês próximos uns aos outros, e os alunos deverão saltá-los. MARCAR O TEMPO DE CADA UM!

2. Nome da atividade: Corrida do Jornal

Desenvolvimento: Cada aluno deve estar com duas folhas de jornal nas mãos. Ao sinal de início, devem colocar no chão, à sua frente, uma das folhas de jornal, e pisar sobre ela;

Depois colocar a outra, dar um passo à frente pisando sobre ela, e apanhar a que ficou atrás, para tornar a colocá-la no chão, à sua frente e pisar sobre ela e apanhar a que ficou atrás; Farão a troca de jornal até atingir à linha de chegada.

Vencerá quem chegar primeiro sem rasgar o jornal.

Parte Principal:

3. Nome da Atividade: PRÁTICA DE CORRIDA COM OBSTÁCULOS

Desenvolvimento: Demarcar uma área para a realização da atividade, indicando as linhas de saída e de chegada. Essa atividade pode ocorrer individualmente ou em pequenos grupos de alunos.

Em seguida, dividi-los em equipes para realizarem circuitos competitivos

- Inserir arcos no trajeto entre a linha de saída e a de chegada.
- Introduzir mais um objeto no trajeto, como uma corda esticada no chão. Portanto, quando estiverem percorrendo o trajeto, os alunos devem saltar para dentro e para fora do arco e, diante da corda, caminhar sobre ela.
- Algo para passar embaixo;
- Para escalar
- Engatinhar dentro de um túnel;
- Contornar uma sucessão de bastões colocados paralelamente no chão;
- Saltar elástico com altura de 40 centímetros.
- Para finalizar as experimentações, convidar os alunos a criar uma nova ordem para apresentar os objetos, de modo a proporcionar um circuito diferenciado de movimentos e possibilidades motoras.

Avaliação:

Durante a realização da atividade, verificar se os alunos:

- Coordenam movimentos para executar todo o percurso proposto.
- Demonstram apresentar equilíbrio e resistência para executar o percurso.
- Saltam, engatinham, arrastam-se de maneira adequada ao obstáculo em questão.
- Apresentam iniciativa para resolver pequenos problemas que se apresentam durante a atividade, pedindo ajuda se necessário.
- Participam da construção de novo percurso de obstáculos de forma cooperativa.

Volta à Calma:

Nome da atividade: Choquinho

Desenvolvimento:

1. Dividir a classe em dois grupos de igual número e colocá-los (os grupos) sentados frente a frente, em fileira, de pernas cruzadas, cabeças abaixadas, olhos fechados e mãos dadas.
2. O coordenador ficará de um dos lados, segurando as mãos dos primeiros participantes de cada grupo.
3. O jogo se inicia quando o coordenador aperta levemente e simultaneamente as suas mãos.
4. Estes deverão passar os estímulos à frente, até que cheguem ao último do seu grupo.
5. Quando isto acontecer, este último deverá levantar sua mão assinalando que o "choquinho" chegou até ele. O grupo que passar o "choquinho" primeiro será o vencedor.

Variações:

- Um auxiliar do coordenador pode ficar na outra extremidade e indicar o vencedor.
- Pode-se estipular que o impulso irá até o auxiliar, que o devolverá para que retorne ao coordenador.

Plano de Aula 8 - Circuito de corridas

Aquecimento:

1. Nome da atividade: PIQUE "MÃE DA RUA"

Desenvolvimento: O espaço em que será realizado é delimitado por duas linhas paralelas com a distância de mais ou menos 8 metros entre elas, simulando o espaço de uma rua com duas calçadas.

As crianças se posicionam atrás de uma das linhas e ficam voltadas na direção do espaço entre elas. Um jogador é escolhido como pegador e se posiciona no centro do espaço de jogo. O desafio para os fugitivos é atravessar o campo de jogo entre uma calçada e outra sem ser tocado pelo pegador, caso isso aconteça o jogador pego assume essa função, e o pegador passa a ser fugitivo.

Parte Principal:

2. Nome da Atividade: PRÁTICA DE CORRIDA

Desenvolvimento: Dividir a turma em equipes de 6-10 participantes!

No espaço da aula disponibilizar diversos materiais como: cordas, pneus, bambolês, cones, elástico, giz, etc. Cada equipe, uma de cada vez, deverá montar um circuito de corrida. O professor deve combinar um tempo que cada equipe terá para organizar o circuito (Ex: 5 minutos). Após pronto todas as equipes deverão experimentar o circuito.

Para aumentar a motivação da atividade o professor pode cronometrar o tempo de cada equipe na realização dos circuitos, e ao final anunciar a equipe campeã!

Outra sugestão é fazer uma votação com a turma do circuito que eles mais gostaram de realizar!

Volta à Calma:

3. Nome da atividade: BRINCADEIRA DO LENÇO

Desenvolvimento: Dividir a turma em grupos de 10 alunos que ficarão assentados em fila na ordem que desejarem. O professor entrega um lenço ao primeiro aluno de cada fila. Ao ouvir o sinal de início, o primeiro aluno se levantará e amarrará o lenço com um nó, no braço direito, do seu colega de trás. O segundo de cada fileira terá que desamarrear o nó com a mão esquerda, levantar-se e amarrar novamente, no braço direito do terceiro aluno de sua fila, e assim sucessivamente. Chegando ao último este fará o caminho inverso em direção ao primeiro, amarrando agora no braço esquerdo do penúltimo fazendo com que este desamarre com a mão direita, e assim sucessivamente. Vencerá a equipe em que o primeiro aluno da fila se levantar, com o retorno do lenço a sua mão, e abanar o lenço primeiro.

Reflexão: Nessa atividade a paciência era um elemento importante, pois ao desempenhar uma tarefa onde as dificuldades são evidentes, quanto mais afobado ficamos mais cometemos erros, ficamos nervosos e provocamos a demora do resultado.

Plano de Aula 9 - Arremesso de Peso

Objetivo:

O objetivo da aula é vivenciar o Arremesso de Peso

Faixa Etária: 10 a 14 Anos

Materiais Utilizados: Bolas, Giz, Cones e Cordas.

Duração da Aula: A aula terá duração de 45 minutos

Parte Inicial (Aquecimento):

Para iniciar a aula serão utilizados 10 minutos, onde os alunos irão fazer corridas trotando bem de leve, alternando com os Educativos de Corrida ou a brincadeira de mãe da rua de maneira bem divertida, etc. Em seguida haverá um alongamento específico para atividade vivenciada, no caso aqui do arremesso de peso, onde aquecerá em especial os punhos, joelhos e tornozelos.

Parte Principal:

Para a parte principal serão utilizados 30 minutos com exercícios específicos de vivenciamento de arremesso de peso.

1º Exercício: (Arremesso de várias formas)

De posse de vários tipos de esferas (vôlei, basquete, futsal, tênis, de ferro, etc.) os alunos irão arremessar da forma que achar melhor visando acertar o maior número de esfera dentro de uma área previamente delimitada pelo professor, em um local distante da zona de arremesso (área alvo). Havendo duas regras: A primeira: Apenas as mãos devem ser usadas no arremesso;

E a Segunda: Não se deve passar da zona de arremesso no ato do arremesso. (A área será delimitada pelo professor). Para esta delimitação poderá ser usada, dois cones e uma corda, colocando as cordas dentro de cada cone deixando-as esticadas com um cone de cada lado, como se fosse uma barreira.

Para cada bola que atingir e permanecer na área alvo o aluno marca um ponto. Vence quem marcar mais pontos! E aos poucos se vai corrigindo.

2º Exercício: (Introduzir o peso, medidas de segurança e a empunhadura).

Com um implemento ou objeto similar de menor peso, podendo ser uma bola, executar uma extensão com peso para cima, segurando com os dedos e lançando para cima sobre a cabeça, várias vezes. Este exercício pode ser utilizado para os dois tipos de arremessos.

3º Exercício: (Arremesso usando apenas a força do braço)

Usando uma corda esticada no chão ou com uma marca feita com um giz para demarcar o limite em que o pé deve estar. Os alunos se colocam na posição lateral, tendo um pé de apoio á frente de seu corpo, segura a bola encostada no pescoço (com empunhadura e a posição inicial), tendo os cotovelos flexionados, o outro braço á frente de seu tronco levemente solto, flexiona o joelho do lado em que se encontra a bola e ao mesmo tempo em que estende o joelho arremessa a bola. Fazendo com que a bola vá o mais longe que ela consegue arremessar, usando-se mais a força dos braços.

4º Exercício: (Preparação para a fase de deslocamento)

Na posição inicial o aluno deverá com uma perna apenas, apoiar ao solo elevar a perna de apoio e realizar saltos em linhas retas para trás.

Parte Final:

Na parte final usa-se 5 minutos para a volta a calma com pequenas caminhadas e um simples alongamento.

Porque Tem Que haver Atletismo Nas Escolas

É muito importante o atletismo na escola, pois é uma maneira agradável e mais dinâmica de praticar esporte. É um esporte completo, onde trabalha todos os músculos e que, qualquer aluno pode praticar e em qualquer lugar ou condição

OBJETIVO(S): Conhecer a modalidade. Conseguir acertar ao menos uma das tentativas do salto. Adquirir conhecimento sobre a técnica tesoura do salto em altura.

CONTEÚDOS: Técnicas de passadas e movimentos utilizados para o salto. E o salto tesoura.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS: Exposição do professor de maneira verbal e demonstrativa.

RECURSOS MATERIAIS: Quadra poliesportiva, cones, mini-cones, arcos, colchões e postes para medição da altura do salto.

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

1ª Parte – 3

minutos – Iniciar com um alongamento dando prioridade aos membros inferiores. Aquecimento dos alunos com 3 a 5 voltas ao redor da quadra, em cada volta será pedido movimentos diferentes, como correr, passadas largas, elevar os joelhos.

2ª Parte – 3 minutos – Pedir para que os alunos se separem em 2 grupos. E mandar que eles saltem sobre o sarrafo(ou elástico) da maneira que eles souberem.

3ª Parte – 7 minutos – Reunir os alunos e explicar o conteúdo das passadas e movimentos utilizados no salto, os conteúdos estarão divididos em 1 circuitos de 3 exercícios. Em seguida exemplificamos a explicação e mandando os alunos em filas executarem o primeiro exercício.

Após o fim do primeiro exercício, dividimos os alunos em 2 grupos, e faremos os 2 exercícios restantes. Cada grupo irá executar um exercício de cada vez.

4ª Parte – 5 minutos – Reunir os alunos novamente e demonstrar o salto com a técnica tesoura utilizando os recursos materiais da aula, em seguida mandamos os alunos executarem o salto.

5ª Parte – 2 minutos – Finalização - Fazer um círculo com os alunos e um comentário sobre a aula.

AVALIAÇÃO: Observação dos alunos durante a aula e registro do desempenho dos alunos em fichas individualizadas.

ATIVIDADES

Atividade 1 - Pré-atletismo

Objetivo: Fazer com que o aluno tenha noção básica sobre atletismo (corrida)

Duração: mínimo de 15 min

Material: bola, arco, quadra

Faixa Etária: 8 anos

Aproveitamento: Recreação

Divida as crianças em duas equipes de mesmo número e peça para elas formarem duas filas, lado a lado no fundo da quadra.

*ao sinal do professor, a primeira de cada coluna corre com a bola na mão até o meio da quadra, onde encontrará um arco no chão, e coloca a bola dentro do círculo;

*esse mesmo aluno corre até o outro lado da quadra, bate a mão na linha de fundo e volta correndo até o meio. No arco, pega a bola.

*para terminar o percurso, andar de costas até a fila novamente e entregar a bola para o próximo da fileira, que iniciará um percurso semelhante.

*ganha a equipe que terminar primeiro.

COMENTÁRIOS: podem ser aplicadas variações de todos os jeitos.

Atividade 2 - Melhora do Salto

Objetivos: aprimorar o salto e o equilíbrio a consciência corporal, de forma lúdica em construção da atividade desenvolvida. Estimular a combinação de regras e trabalho em equipe.

Conteúdos: Salto com um pé só, equilibrar giro.

Desenvolvimento:

Aquecimento: brinquedo cantado – musica da pipoca

Uma brincadeira que se parece com ele até no nome: amarelinha do caco. Peça a um voluntário que faça com o giz um quadrado no chão. Não estipule uma metragem: permita que os encontre o tamanho ideal. Feito o quadrado, ele precisa ser riscado e numerado. Quando a turma já tiver dominado a tarefa de atravessar o tabuleiro chutando a pedrinha ou o caco pulando num pé só, estimule variações: primeiro pular com o caco equilibrado na palma da mão; depois com ele sobre os dedos formando um copinho; por fim colocando-o atrás do joelho dobrado. Incentive que as crianças sugiram modificações.

O primeiro jogador fica fora do desenho e deve atirar a pedrinha ou o caco no quadrado. O “céu” é uma área válida quando jogador e caco estiverem na casa 4: a criança pula no céu e pode colocar os dois pés no chão para descansar um pouco. Se chutar o caco para fora do desenho ou para uma casa errada, ou se deixar cair em cima da linha, o jogador passa a vez para o outro.

Material: uma pedra pequena (aproximadamente 5 cm X 5 cm) e um giz branco.

Atividade 3 - Arraque

Organizados em duplas, um colega segura na cintura um do outro oferecendo resistência à sua corrida. Os locais de saída e de chegada devem ser marcados no chão, sempre instruindo os alunos a trocarem de papéis a cada ida e volta, ou seja, se na ida A vai correndo e B oferece resistência, na volta B corre e A oferece resistência. Os professores devem estabelecer distâncias mais curtas para que os alunos consigam percorrer maior número de vezes o trajeto.

Essa atividade também pode ser feita com cordas, pedaços de câmara de ar de pneus, pedaços de panos, etc, para segurar o colega da frente.

Atividade 4 - Provas Rasas

-Do lado só pode um

- Material: Nenhum

- Formação: Pares, um aluno ao lado do outro

- Desenvolvimento: Um aluno correndo e outro, o pegador, tentando pegá-la. Quando o fugitivo parar ao lado de uma pessoa do par, a pessoa do outro lado passa a ser o pegador, e o pegador anterior o fugitivo.

- Objetivo: melhorar a velocidade e coordenação motora.

Atividade 5 - Vai e volta

- Material: Nenhum
- Formação: Duas equipes, cada equipe dividida em duas partes, distantes uma da outra 10 metros
- Desenvolvimento: Ao sinal, o primeiro de cada equipe correrá até o outro lado, e quando tocar na mão de seu colega, este inicia a corrida. Vence a equipe que voltar na posição inicial primeiro.
- Objetivo: Desenvolvimento da corrida.

Atividade 6 - Chegada

- Material: Três cones
- Formação: Em coluna atrás de um cone, e os outros dois cones postos em linha a uma distância de 25 metros.
- Desenvolvimento: Os alunos devem correr do primeiro cone, e ao passar por entre os outros dois, devem lançar a parte superior do tronco a frente.
- Objetivo: Mostrar a forma correta de chegada de provas de velocidade.

Atividade 7 - Corrida forçada

- Material: Nenhum
- Formação: Dispor os alunos em uma pista oficial de corrida.
- Desenvolvimento: Cada aluno, depois de um devido aquecimento, deve sair correndo moderadamente e conseqüentemente aumentando o ritmo até chegar ao seu ponto total.
- Objetivo: Melhorar a resistência anaeróbia dos alunos.

Atividade 8 - Esticando o passo

- Material: Dois cones.
- Formação: Em coluna atrás de um cone e outro a uma distância de 25 metros.
- Desenvolvimento: Os alunos devem correr de um cone a outro, entendendo ao máximo as pernas.
- Objetivo: Promover a amplitude da passada

Atividade 9 - Barreiras em zig-zague

- Material: Cones, amarrados por uma corda em uma altura propícia para a transposição em forma de zig-zague.
- Formação: Colocados em duas equipes, divididos em duas colunas de frente.

- Desenvolvimento: Ao sinal, o primeiro aluno de cada equipe iniciará a corrida a partir da posição de saída baixa em direção aos obstáculos passando sobre.
- Objetivo: Aprimoramento da velocidade e a passagem pelos obstáculos.

Atividade 10 - *Forma de Transposição pelos Obstáculos*

- Material: Cones e barbante.
- Formação: Apenas formando uma fila, tomando uma distância de um braço, para cada aluno.
- Desenvolvimento: A forma de passar pelos obstáculos, sempre transpondo com a perna esquerda sobre a barreira, após puxando rapidamente a perna direita através dela.
- Objetivo: A transposição correta sobre os obstáculos, para uma veloz passagem.

RECREAÇÃO



Google Imagens

A educação física e a recreação são duas atividades importantíssimas no desenvolvimento de uma criança em fase escolar. Mas infelizmente algumas escolas retiram essas atividades da grade escolar por pensarem que são ensinamentos dispensáveis.

Ao brincar na educação física e na recreação, a criança adquire aprendizados de forma natural, gradativa e muito prazerosa, desenvolvendo habilidades como integração com o grupo, locomoção, raciocínio, espírito esportivo, resistência física e psicológica, criação de estratégias, motivação, criatividade, comunicação, espírito de liderança, noções de tempo e espaço, compreensão dos limites dos outros,

interpretação de situações, curiosidade, motricidade, coragem, desinibição, convivência, saber perder, respeito ao próximo, aceitação de limites e o reconhecimento de que eles são necessários, saber esperar, autonomia, atenção, cooperação. Tudo isso reconhecendo erros e aprendendo a corrigi-los em competições saudáveis.

Vamos às atividades diversificadas de recreação

Plano de Aula 1 - Atividades Circenses

SUB-TEMA: Malabares

OBJETIVOS: Estimular as habilidades motoras de manipulação.

Estimular a comunicação não-verbal.

Proporcionar um convívio em grupo de forma lúdica e a sociabilização dos alunos.

DURAÇÃO: 50 minutos

FAIXA ETÁRIA: a partir de 8 anos

NÚMERO DE ALUNOS: 30

Desafio das sacolas (10 minutos): O jogo começa com a exploração do material. É importante ressaltar que o objetivo é não deixar que a sacola toque o solo. Os alunos devem manusear o objeto de diferentes maneiras: jogando por trás das costas, por baixo do braço, jogando e dando um giro no próprio eixo. Depois desta fase e do reconhecimento do material, o aluno deverá abrir a sacola sobre a cabeça, olhando para cima, tentará com um assopro forte mantê-la no ar. Lançar a sacola e bater o maior número de palmas possíveis, antes de recepcioná-la. Lançar a sacola, bater uma palma na frente do corpo, outra atrás do corpo, uma debaixo de uma perna e recepcioná-la.

Material: 30 sacolas plásticas.

Malabares com bolas (25 minutos): O professor disponibiliza um bolinha para cada aluno, e em círculo, devem segurar a bolinha com a mão direita e lançar para a mão esquerda, e depois da esquerda para a direita. Disponibilizar uma segunda bola para cada aluno e com uma bola em cada mão, lançar a da mão direita para a esquerda e a da esquerda para a direita. Se conseguirem realizar, uma terceira bola será entregue para cada aluno e então mostrado como realizar o malabares com 3 bolas.

Material: 90 bolas de tênis ou de borracha.

Mímico-palhaço (15 minutos): Os alunos devem ficar em duplas, cada um irá receber um nariz de palhaço. Quando o professor bater uma palma deverão andar livremente pela quadra, duas palmas achar o seu colega da dupla e parar na frente deste. Será combinado quem será o espelho primeiro. Ao parar na frente do colega, realizará movimentos e o outro deverá imitá-lo. Lembrando que não se pode falar, pois serão realizados apenas gestos. Após isso, muda-se o espelho.

Material: 30 nariz de palhaço.

Plano de Aula 2 - Realizar atividades que exercitem habilidades motoras, cognitivas e sociais, através de brincadeiras lúdicas envolvendo a cooperação e interação.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- I Estimular a cooperação e integração;
- IDesenvolver a atenção e coordenação de movimentos corporais;
- ITrabalhar a lateralidade;

RECURSOS

- IMateriais como: vendas, bola especial, rádio, caixa com objetos.

ATIVIDADES

- IParte Inicial: 10 minutos
- IRodinha social: Na rodinha social iremos falar das atividades que serão trabalhadas neste dia.
- IAtividade de Aquecimento: pega-pega paralítico

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Iremos pedir um voluntário para ser o pegador e outro para ser o “anjo” e colocaremos vendas nestes dois alunos que representarão os deficientes visuais. Quando um/a aluno/a for pego, terá que ficar paralisado de pernas abertas esperando que o “anjo” venha salvá-lo para que possa continuar na brincadeira, esse anjo terá que passar debaixo de suas pernas. Depois iremos trocar o pegador e o anjo, para que quase todos possam participar da experiência de ser vendado.

- Parte principal: 25 minutos
- Brincadeiras: Girando os círculos com música e Brincando com bolas especiais

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE GIRANDO OS CÍRCULOS COM MÚSICA

Os alunos formam dois círculos, um dentro do outro. No círculo do meio alguns alunos/as estarão com os olhos vendados. Ao início da música os círculos começam a girar em sentidos opostos um do outro, sendo que um vai para direita e o outro para esquerda.

Ao parar a música, os alunos param em frente a um colega e usando o tato deverão tentar adivinhar quem é, e falar o nome em voz alta.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE BRINCANDO COM BOLA ESPECIAIS

Com uma bola adaptada para deficientes visuais, vamos fazer uma atividade onde dividiremos o grupo em duplas. Será feita uma goleira na sala de aula e um integrante de cada dupla será vendado e tentará fazer o gol somente com a ajuda do seu parceiro, que dará instruções de lateralidade.

- Parte final: 10 minutos
- Brincadeira: Caixa com objetos

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Alunos sentados em círculo, ao centro uma caixa com diversos objetos. O/a professor/a escolherá um aluno que será vendado e dirá para ir até a caixa e pegar um objeto, começa a manuseá-lo e deverá adivinhar do que se trata.

- Rodinha social: Na rodinha social iremos refletir sobre as atividades desenvolvidas em aula.

Plano de Aula 3 - Brincadeira da Ameba -

Objetivo: Desenvolver a socialização e raciocínio rápido

Duração: 15 min

Material: quadra, ou espaço aberto

Faixa Etária: 11 aos 50

Fases: ameba - sapo - macaco - homem.

Objetivo: tornar-se homem.

Início: todos serão amebas.

Brincadeira: Quando a ameba encontra ameba disputam jockey po (tesoura-papel-pedra). O vencedor evolui para sapo. Quando sapo encontra sapo disputam jockey po. O vencedor evolui para macaco. Quando macaco encontra macaco disputam jockey po. O vencedor evolui para homem. Quem perde regride: homem para macaco, macaco para sapo, sapo para ameba e ameba para ameba. COMENTÁRIOS: Pode-se também variar o jockey po (disputa parecida com impar-par..mas joga-se com tesoura-papel-pedra...você escolhe qual quiser e faz o movimento do objeto com a mão, ou seja, tesoura (dedos em v), papel (mão aberta) e pedra (mão fechada), assim a tesoura vence (corta) o papel, o papel vence (embrulha) a pedra, a pedra vence (quebra) a tesoura. Para outra disputa, pode-se utilizar o impar-par.

Plano de Aula 4 - Mata soldado com massa

Objetivo: Aquecer o aluno antes de iniciar a parte principal da aula.

Duração: de 10 a 12 min.

Material: uma ou duas bolas de handebol ou nogan e massas.

Faixa Etária: de 8 a 14 anos.

Parte Prática:

Formam-se duas equipes, cada qual numa metade da quadra de vôlei, sendo que haverá um capitão que se posicionará atrás da equipe adversária. Cada participante terá uma massa a proteger da bola que será arremessada pela equipe adversária com o objetivo de derrubar a massa, essa massa ficará no chão e depois de colocada não poderá ser removida até o final do jogo, caso isso ocorra o jogador perde a massa e vai ajudar o capitão no fundo ou nas laterais da quadra da equipe adversária. A equipe que perder todos integrantes da meia quadra de vôlei perderá o jogo. Caso o jogo se encontre lento, pode-se inserir mais uma bola em jogo.

Conceitos:

Bola nogan: é aquela bola de borracha, existem de várias cores e tamanhos, muito usadas em aulas de handebol, em fase de iniciação, e com crianças pensando justamente em não machucar, em caso de arremessos que possam atingir o rosto por exemplo.

Massa: instrumento usado na ginástica olímpica, ou na ginástica rítmica desportiva. É um bastão de madeira, com um cabo fino e uma cabeça chata na ponta, de forma que fique em pé. A massa, na atividade sugerida, pode ser substituída por garrafas plásticas com areia, ou algo parecido.

Plano de Aula 5 - Atividades Recreativas Variadas

Objetivos da Aula: Proporcionar a participação espontânea dos alunos, nas brincadeiras e jogos recreativos, possibilitando um conhecimento real das capacidades da turma.

Conteúdos: Brincadeiras e jogos utilizando os sentidos, coordenação, agilidade, velocidade e manejo da bola.

Objetivos Específicos:

Atitudinais: Cooperar nas atividades propostas, tendo integração entre o grupo.

Procedimentais: Perceber as capacidades de atenção, coordenação e coletividade tida pelos alunos.

Conceituais: Reconhecer as diferentes habilidades.

ATIVIDADES

Gato – Rato

Formação: Os alunos são divididos em dois grupos e colocados no centro da quadra de futsal, um grupo de costas para o outro a uma distância de dois metros entre os grupos. É delimitada também duas zonas neutras, uma a frente de cada grupo, que quando os componentes dos grupos entrarem em sua área não podem mais ser “pegos” pela outra equipe. Um grupo é denominado “gato” e o outro pelos “rato”.

Desenvolvimento: A professora comanda o jogo gritando “gato” ou “rato”. Ao gritar por exemplo “gato”, os membros da equipe “gato” devem tentar ultrapassar o mais rápido possível a linha que demarca a zona neutra de sua equipe, enquanto isso os “ratos” deverão tentar tocar (pegar) os “gatos” antes que eles cheguem a zona neutra, os que chegarem a zona neutra estarão salvos. Todos voltam para a posição inicial, e se da continuidade a brincadeira, o grupo que conseguir primeiro tocar em cinco componentes da outra equipe, vence a brincadeira.

Variação: Par – Impar

Pode-se também executar uma variação da brincadeira “gato – rato” para a mesma não se tornar enjoativa e para aumentar o grau de dificuldade, ao invés dos grupos se posicionarem de costas uns para os outros, eles se posicionarão deitados em decúbito dorsal, de tal modo que suas cabeças fiquem voltadas para o centro da quadra, e a professora será responsável de falar uma conta matemática para os alunos, os mesmos deverão resolver o cálculo e se o resultado do mesmo for par a equipe “par” deve tentar fugir da equipe “impar” e assim sucessivamente. A brincadeira também terá uma regra diferente, ao invés de se designar um número de alunos que deverão ser “pegos” para que a brincadeira termine, a regra será de que os alunos que forem “pegos” deverão trocar de equipe. A brincadeira termina, quando todos os alunos fizerem parte de uma mesma equipe, ou quando perderem o interesse pela brincadeira.

O Túnel

Formação: Alunos divididos em dois grupos, posicionados em colunas, com as pernas afastadas, ao primeiro aluno de cada coluna será entregue uma bola.

Desenvolvimento: Ao sinal da professora, o primeiro aluno de cada coluna deverá passar a bola entre as pernas entregando-a nas mãos do colega que estiver atrás, e assim até que a bola chegue até o último aluno da coluna. Quando o último aluno de cada coluna receber a bola, deverá se deslocar o mais rápido possível e se posicionar a frente do primeiro colega da sua coluna, e assim sucessivamente, vindo sempre o último a ocupar o lugar do primeiro da coluna, será considerada vitoriosa a coluna em que o aluno que deu início a brincadeira retornar novamente para o primeiro lugar.

Queimada Maluca

Formação: A professora divide a turma em dois grupos ou equipes, delimita uma área da quadra onde uma das equipes ficará dentro da mesma, e os alunos da outra equipe, ficarão espalhados ao redor da mesma área tendo a posse de uma bola.

Desenvolvimento: A equipe que tem a posse da bola deverá tentar acertar nas pernas dos alunos da equipe adversária. O jogador atingido sairá da quadra, o tempo de jogo será de cinco minutos para cada equipe, e ao seu término as equipes trocarão de posição, os que estavam jogando a bola passarão a fugir da mesma, os alunos que estão sendo perseguidos podem se defender agarrando a bola, e os que estão tentando acertar nos colegas podem passar a bola entre os componentes da sua equipe. Vencerá a equipe que ficar com um maior número de componentes no jogo.

Cola e Descola

Formação: Alunos dispersos no pátio em uma área delimitada pela professora, exceto dois alunos escolhidos pela professora e designados uma para ser o “cola” e o outro para ser o “descola”, este terá a posse de uma bola.

Desenvolvimento: Ao sinal da professora, os alunos deverão tentar fugir do colega designado para ser o “cola”, quando algum aluno for tocado, deve imediatamente parar de correr e afastar um pouco as pernas.

O “descola” por sua vez deverá tentar descolar os mesmos, rolando a bola por entre as pernas do aluno que estiver colado. Os que forem descolados continuam a brincadeira normalmente.

A brincadeira termina quando os alunos perdem o interesse pela mesma ou quando se observar o cansaço.

Os Caçadores

Formação: Alunos divididos em dois grandes grupos, dispersos na quadra de futsal, com uma bola.

Desenvolvimento: Ao sinal da professora os alunos que tiverem a posse da bola deverão lançar a mesma em direção a outra equipe, tentando acertar em um dos colegas da equipe adversária, enquanto os mesmos tentam fugir, o aluno que estiver com a bola só poderá dar três passos segurando a bola nas mãos, mas pode passar a bola para os outros companheiros de equipe. Quando algum aluno for acertado, deve sentar no chão, mas continua participando da atividade, pois pode continuar recebendo a bola de seus companheiros e acertar em outros colegas, se conseguir acertar o mesmo retorna a atividade normalmente. Quando alguém for acertado a posse da bola passa a ser da equipe do mesmo. A brincadeira termina quando uma das equipes se extinguir, ou quando os alunos perdem o interesse pela mesma.

Caçador

Formação: A professora divide a turma em duas equipes, equipe “A” e “B”, as mesmas se colocarão uma de cada lado em uma área delimitada pela professora, separadas por uma linha central, a uns cinco ou seis metros da linha central, nas extremidades da quadra, o professor delimitará outra linha que será as “prisões”. O professor decide quem inicia com a bola.

Desenvolvimento: Dado o sinal de início, os alunos que estiverem com a posse de bola deverão tentar lançar a mesma em direção da outra equipe, na tentativa de acertar um aluno (nos membros inferiores), se conseguir acertar algum aluno este deverá sair da quadra e dirigir-se para a “prisão” atrás da equipe adversária, caso tenha-se algum aluno na reserva este poderá substituí-lo, mas depois que o aluno

for acertado, não pode mais sair da “prisão”, mas pode-se trocar passem com os mesmos na tentativa de acertar um aluno da equipe adversária com maior facilidade. Será vencedora a equipe que acertar em todos os seus adversários primeiro.

Recursos: Bola.

Plano de Aula 6 - Psicomotricidade

Objetivos: Vivenciar o ocorrer com transportar por meio de atividades recreativas, observando o tempo de reação e a cooperação entre os alunos.

Conteúdos: correr de frente, lado, costas; transportar com as mãos junto ao corpo na frente e ao lado.

Desenvolvimento:

Aquecimento: pique-pega com a bola – a turma ficará espalhada pela quadra de basquete. O pegador ficará transportando uma bola e correrá em direção ao grupo tentando pegá-los e quando conseguir o colega que for tocado com a bola trocará de lugar com o pegador.

Pique-bandeirinha: a turma será dividida em duas equipes e cada equipe tomará um lado da quadra. Logo em seguida formarão estas equipes, duplas. Serão colocadas vinte bandeirinhas para cada equipe e as duplas terão que pegá-las no campo adversário, tentando assim não serem pegos. Haverá um círculo em cada campo desenhado com giz onde as duplas não poderão ser pegas ou nem na linha de fundo da quadra. As duplas poderão ser descoladas pela sua equipe.

Material: bolas, coletes, bandeirinhas elaboradas pelos alunos.

Avaliação: ao final das atividades o professor irá pedir aos alunos sugestões para mudança das regras da atividade desenvolvida durante a aula.

Plano de Aula 7 - Atividades recreativas

Aquecimento:

Nome da atividade: Pique Tá em Dupla

Desenvolvimento: Os alunos estarão de mãos dadas formando duplas. Os pegadores que estarão na mesma formação. A dupla que for pega passará a função de pegador.

Parte Principal:

Nome da atividade: TREINANDO ARREMESSO

Desenvolvimento: Cada um faz uma bolinha com uma folha de jornal. Em seguida desenvolver as seguintes propostas:

Brincar a vontade;

Dois a dois um joga a bolinha para outro pegar uma vez com a mão direita e outra vez com a mão esquerda.

Dois a dois - um faz cesta com seus braços e o outro arremessa a bolinha tentando acertar na cesta. Primeiro com a mão direita e depois com a mão esquerda.

Um bambolê preso a trave os alunos a cerca de cinco metros tentam acertar dentro do bambolê com a mão direita e com a mão esquerda.

Nome da Atividade: PIQUE-BANDEIRA

Desenvolvimento: Separam-se os alunos em dois grupos e delimita-se o espaço em que acontecerá o jogo (podendo ser a quadra de handebol, por exemplo).

Solicita-se que os grupos posicionem-se em cada metade do espaço ou quadra, alonga-se e coloca-se uma bandeira em cada extremidade. Os alunos terão de cruzar a metade ocupada pelo outro grupo, capturar a bandeira que lhes pertence e retornar à sua metade. Assim que os alunos cruzam a metade da quadra, os integrantes do grupo pertencentes àquele espaço poderão colá-los. Os alunos colados poderão ser descolados pelos colegas livres do seu grupo. Marca o ponto o grupo que recupera sua bandeira e posiciona-se na sua metade com todos os integrantes.

Volta à Calma:

4. Nome da atividade: TÁ COM QUEM?

Desenvolvimento: Os jogadores se colocam lado a lado e a vítima de costas para essa fileira. A vítima joga uma bola pra trás e alguém da fileira deve pegá-la e todos devem colocar suas mãos para trás, a fim de confundir a vítima, que deve dar um palpite sobre quem pegou o objeto. Se errar, faz de novo. Se acertar, quem for descoberto é a nova vítima.

5. Nome da atividade: JOGO CEGO

Desenvolvimento:

1. Senta-se os alunos em círculo, e a eles distribui um toco de giz, e uma venda para os olhos.
2. O professor marca com um giz, um X, no chão.
3. Os alunos com os olhos vendados tentarão marcar seu X sobre o X do professor.
4. Será vencedor da atividade quem mais aproximar seu X do X do professor.
5. Pode-se ir eliminando o aluno em que o X ficar mais longe.

Plano de Aula 8 - Unidos Venceremos - Estafeta

OBJETIVO:

-Socialização e trabalho em grupo

CONTEÚDO:

- Estafeta com variações

METODOLOGIA:

Em estafeta coloca-se os alunos sentados e com as pernas em posição de aula de Ed. Física (pernas cruzadas). Ao sinal do professor todos devem cair para trás. Ganha a coluna que deitar primeiro imitando o efeito dominó, repete-se enquanto eles acharem interessante.

Dicas:

Pode-se variar usando: deitar e não rir, deitar e levantar, etc

RECURSOS:

- quadra, ou espaço aberto

AValiação:

A avaliação será feita através da observação, como cada aluno realiza a atividade.

Plano de Aula 9 - Atividades Rítmicas e expressivas.

OBJETIVO:ALONGAMENTO/AQUECIMENTO

Formar um círculo com os alunos e explicar como vai ser a aula: Hoje vamos conhecer sobre o nosso corpo através da música. Afasta as cadeiras e pede que os alunos andem aleatoriamente e aocomando do professor e ao parar a música o professor pede que cada um pegue em seu nariz, depois na orelha, no olho, etc. Depois acelera a caminhada e depois correndo. Obs.: a criança não pode soltar a parte do corpo enquanto o professor não mencionar a próxima parte do corpo.

PARTE PRINCIPAL

Primeira atividade: Em duplas pedir para os alunos ficarem um de frente para o outro. O professor coloca a música e o que a música pedir o aluno deverá fazer. Só que agora o aluno vai pegar na parte do corpo do colega que está a sua frente. Depois que os alunos fizerem tudo que a música pedir, o professor sugere que eles mudem de colega, fazendo com que tenham contato com várias crianças. Segunda atividade: O professor coloca outra música e pede que os alunos continuem em duplas. Agora com uma bexiga e ao som da música com o comando do professor, pedir que os alunos coloquem a bexiga nas partes do corpo que o professor for ordenando.

VOLTA À CALMA

Ao som de uma música suave pedir para os alunos deitarem no chão e ao comando do professor os alunos mexerão com a parte do corpo que o professor citar. Mexendo suavemente. O professor ao citar a parte do corpo vai falando sobre a importância da parte citada e para que ela serve. A voz da professora deve ser suave.

AValiação

Observar se os alunos acompanharam a música com o movimento pedido e também a participação de cada um. Todos os alunos conseguiram? Quem não conseguiu?

Plano de Aula 10 - Recreação Geral

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- * Trabalhar a Coordenação Motora.
- * Aprimorar as habilidades Motoras.
- * Ministrando uma Atividade para ambos os sexos e qualquer faixa etária.

CONTEUDOS:

- * Atividade Recreativa para as aulas de Educação Física.
- * Encestar/Enlaçar o Arco

AQUECIMENTO.

- * Dinâmica: O Gato e o Rato

Todos formam uma roda. Um aluno é escolhido para fazer o papel do Gato e outro o do Rato. O Rato fica dentro da roda e o Gato fica fora da roda. Então o Gato pergunta: "Seu Ratinho está?" Todos os alunos na roda respondem: "Não!" O Gato pergunta: "A que horas ele chega?" Os alunos da roda dão como resposta um horário qualquer (ex: 22 horas). Todos começam a rodar e o Gato vai perguntando: "Que horas são?" e os alunos respondem: "Uma hora" - "Que horas são?" - "Duas Horas" e assim até chegar ao horário combinado. Aí, os alunos na roda deverão parar com os braços estendidos e o Gato passará a perseguir o Rato.

A brincadeira acaba quando o Gato pega o Rato.

PARTE PRINCIPAL.

* Explicação o Modo de jogo simples e em duplas.

* O professor dividirá os alunos em colunas e os colocará a uma distância determinada por ele. Os outros alunos deverão ficar posicionados do outro lado. O primeiro aluno da coluna com o arco terá que jogar o arco e encestá-lo/encaixa-lo em seu companheiro. Após o ato, o aluno que foi encestado pelo arco virá correndo, passando o arco para o próximo, e dirige-se para o final da coluna, e o aluno que lançou o arco tomará o lugar do que foi encestado. O jogo termina quando o primeiro aluno voltar à sua posição inicial.

VOLTA À CALMA:

* Passa anel (adaptado).

Formar uma roda e escolher dois alunos. Um aluno é escolhido para ser o "passador" e outro para ser o "adivinhador".

O "passador" percorrerá toda a roda devendo depositar um anel ou objeto escolhido como tal nas mãos de alguém da roda. Depois, chamará o "adivinhador" e perguntará: Com quem está o anel? O "adivinhador" terá dez chances para acertar. Caso o Faça, será o novo "passador", caso não acerte nas dez chances, deverá sentar-se com os outros à roda e o "passador" escolherá outro "adivinhador".

A brincadeira acaba com o encerramento do tempo de aula.

MATERIAL UTILIZADO:

* Sala de aula ou Quadra Esportiva, 1 Arco (Bambolê), 1 Anel ou objeto qualquer que o substitua.

Atividade 1 - Pulso Chinês

APROVEITAMENTO: Gincanas, festas, passeios

OBJETIVO: Interação

MATERIAIS: nenhum

DURAÇÃO: indeterminado

FAIXA ETÁRIA: a partir de 6 anos

AULA OU CONTRIBUIÇÃO: Os dois jogadores ficam um em frente ao outro, juntam as suas mãos direitas e agarram-se pelos dedos, ficando o polegar solto. Os dois dizem ao mesmo tempo 1,2,3 Já! A partir desse momento, cada um tentará prender com o seu o polegar do adversário, mas sem abrir nem soltar as mãos.

O jogador que prende o polegar do outro deve imobilizá-lo 3 segundos e contar 1,2,3. Se durante esse tempo o outro não lhe escapar, será o vencedor. Caso contrário continua o jogo.

Atividade 2 - Sílabas e palavras

OBJETIVO: Interação e atenção

MATERIAIS: nenhum

DURAÇÃO: indeterminado

FAIXA ETÁRIA: a partir de 8 anos

AULA OU CONTRIBUIÇÃO: Um jogador diz uma palavra. Os outros têm de dizer palavras que comecem com alguma das suas sílabas. O jogador diz por exemplo, tomate. Como a palavra se divide nas sílabas to-ma-te, os jogadores deverão dizer cuja sílaba inicial seja 'to', como tomada, touro...; 'ma' como mago, maçã...; e 'te' como tecido, telefone.

Ganha o último jogador a ficar.

COMENTÁRIOS: Legal para interagir com português, pode ser seguida como exemplo para atividades relacionadas com outras disciplinas, como ciências, história, geografia e matemática, onde as professores podem trabalhar junto com a professora de Educação Física, auxiliando numa melhor motivação e aprendizado nas aulas.

Atividade 3 - Corrida da Reciclagem

Faixa Etária: 10 anos em diante

Materiais Utilizados: tampas de garrafa, espelhos pequenos, latas de leite, jornais velhos. Material esse que é a matéria prima para vidro, plástico, ferro e papel.

Objetivo: Explicar ao aluno a importância da preservação do meio ambiente, atividade lúdica com o intuito de mostra os diferentes tipos de matérias recicláveis existentes e aprender a preservar o meio ambiente.

Execução: São espalhados pelos quatro cantos da quadra, campo ou pátio espaço que estive disponível, 4 caixas com as cores e nomes dos matérias que deverão ser colocados lá dentro. O papel corresponde à cor azul, os metais a cor amarela, o vidro a cor verde e o plástico a cor vermelha. Feito isso ao centro da quadra, campo e etc. são colocados numa outra caixa todos os materiais misturados que vão se depositados nos seus devidos lugares. Depois de ter organizado o local, dividimos a

turma em duas equipes, com números iguais de participantes. A corrida é realizada com uma equipe de cada vez, todos em fila ao sinal do professor o primeiro da fila coloca a mão dentro da caixa, retira o material reciclável e vai em direção a um dos cantos da quadra de acordo com material retirado. Ser for retirado um jornal velho o aluno corre e deposita na caixa azul e assim por diante. Vencer que fizer a maior número de reciclagem correta em menos tempo.

Variações: para dificultar a corrida coloque somente as cores nas caixas de depósito fazendo com que o aluno, tenha que pensar antes de correr e depositar o material no lugar certo trabalhando a atenção e o raciocínio rápido.

Atividade 4 - Reflorestamento -

Faixa etária: 8 anos em diante

Materiais utilizados: corpos descartáveis, um copo cheio de caroços de milho ou feijão, canudos e 2 mesas.

Objetivo: Atividade que aborda o tema meio ambiente, assunto trabalhado em todas as minhas atividades atualmente. Tem como objetivo proporcionar aos alunos de uma maneira lúdica e divertida a importância do reflorestamento e os cuidados que temos que ter com as nossas florestas. Ressaltando também os males que o desmatamento pode provocar as nossas gerações futuras.

Execução: primeiramente divida a turma em 3 grupos ou mais com números iguais de participantes, posicione os participantes em uma das laterais da quadra, campo ou até mesmo em sala de aula. Dividindo a turma distribua os canudos para os primeiros de cada fila. Pegue os caroços de feijão ou milho e os corpos descartáveis e coloque em cima de uma mesa no outro lado da quadra, campo ou sala de aula. Os feijões ou milhos estarão espalhados por toda a mesa, em outra mesa colocarem 3 copos vazios representando as 3 equipes. Dica pinte os copos de cores diferentes facilitando assim a identificação de cada equipe. Todos apostos ao sinal do professor os primeiros de cada fila correm em direção a mesa, chegando na mesa o aluno irá sugar o caroço de feijão com o canudo e depois depositar no copo indicado da sua equipe. Depois volta e passa o canudo para o companheiro seguinte até fecha o ciclo. O ato de depositar o feijão que a semente no copo vai representar o reflorestamento, atividade simples com poucos materiais utilizados e de fácil aplicação tanto em sala quanto em quadra.

Obs.: Durante a realização da atividade coloque algumas regras, como cada participante só tem 3 tentativas para colocar o feijão no copo por exemplo, aí volta e passa o canudo para o companheiro seguinte.

Obs. Troque os canudos a cada 3 participantes ou se poder de um para cada aluno. Variações: aumente a quantidade de depósitos no copo de 1 para cada aluno para 3 para cada aluno. Você também pode mudar a forma de deslocamento dos

participantes, como por exemplo, ir até o outro lado de um pé só, e volta pulando com os dois vai na cacunda do outro e volta e assim por diante.

Atividade 5 - Corrente humana

Formação: Alunos dispersos pelo local. O aluno mais velho será o pegador os demais fugitivos.

Desenvolvimento: O pegador terá de sair ao encalço dos colegas, quando tocar em algum, este dar-lhe-á a mão e continuarão a perseguição. Todos que forem pegos dão as mãos formando uma corrente humana. A atividade finda quando todos forem pegos.

Atividade 6 - Garrafa envenenada

Formação: Dispersos pelo local, escolhe-se um aluno para pegar.

Desenvolvimento: O aluno escolhido deverá pegar os demais, todos que forem pegos deverão ficar parados com as pernas afastadas, para retornar para a atividade um colega deverá passar por debaixo de suas pernas. Após um tempo troca-se o pegador. Atividade extra: Céu e terra.

Atividade 7 - Prender a bola

Número de jogadores: De 10 a 25 alunos

Área de jogo: Em sala de aula ou no pátio da escola

Forma de organização: Os alunos serão divididos em duplas e o professor demarcará o espaço a ser percorrido. Os alunos (duplas) de cada grupo prenderão uma bola ou um outro objeto na testa e enlaçados com um arco à cintura. À voz de comando, estes, com as mãos para trás, levarão esse objeto sem deixar o arco cair até à dupla de seu grupo.

Faixa etária: De 5 anos acima

Objetivos: Incentivar a Sociabilização, convivência e companheirismo e domínio.

Materiais: Arcos e bolas de tênis

Variações: 1ª: Os alunos em duplas, o professor colocará uma tira de elástico (ou similar) nos braços e pernas, prendendo um ao outro. À voz de comando, estes sairão andando, combinando os passos e entregarão a bola para a outra dupla, vencendo o grupo que terminar todas as duplas primeiro.

2ª: Os alunos, na mesma formação anterior, com os braços e as pernas presas um ao outro, terão que chegar aos seus companheiros, mas irão passando por dentro do arco, entregando o arco para os colegas.

Atividade 8 - Vamos acordar?

Número de jogadores: Um nº. de 10 alunos acima

Área de jogo: Em sala de aula ou qualquer outro local

Forma de organização: Os alunos dispostos em círculo sentados ao chão, ou em cadeiras ou até mesmo em pé, as mãos cruzadas dispostas sobre o peito. Um aluno ficará no meio do círculo com uma bola que deverá ameaçar lançá-la a qualquer aluno que estiver no círculo, este não poderá mover as mãos a não ser que realmente ele lance, portanto o aluno deverá pegá-la. O aluno que mover as mãos ou se lançada a bola e deixá-la cair, sairá fora da brincadeira e assim por diante, até que restar somente um aluno dentre todos os do círculo.

Faixa etária: De 8 anos acima

Objetivos: Desenvolver a percepção, agilidade e atenção

Materiais: Bola

Variações: Lenço a trás. Os alunos dispostos em círculo em pé, um aluno ficará ao centro deste e outro fora. O aluno que estiver fora deverá percorrer o círculo e apenas deixar o lenço cair atrás de um dos companheiros. O aluno do centro que certamente estará atento deverá tentar pegar o roubar o lenço de trás do amigo antes que ele perceba que este se encontra lá. Este não percebendo será o aluno do centro e assim sucessivamente.

Atividade 9 - Alvo móvel

Número de jogadores: 20 alunos

Área de jogo: Solo

Forma de organização: Dividem-se os alunos em dois grupos, ficando cada grupo de um lado do espaço demarcado e cada aluno em posse de qualquer tipo de bola. O professor arremessará um alvo para cima e os alunos, à voz de comando, deverão tentar acertar esse alvo.

Obs: Poderão ser bolas de meias.

Faixa etária: 7 e 8 anos

Objetivos: Desenvolvimento e domínio às coordenações dos movimentos diversificados, habilidade e agilidade.

Materiais: Bolas e por ex: um boneco como alvo

Variações: 1ª: Colocados da mesma forma anterior, agora estes deverão rolar a bola para o colega, podendo variar, rolando com as duas mãos, só com a direita ou a esquerda.

2ª: Pode-se arremessar a bola de costas para o colega, este pega a bola, vira e arremessa para o companheiro, criando-se variações.

Atividade 10 - Bola ao túnel

Número de jogadores: De 15 a 25 alunos

Área de jogo: Quadra ou na sala de aula.

Forma de organização: Os alunos formarão um círculo com as pernas afastadas, os pés encostados uns aos outros e as mãos nos joelhos. O professor ficará no centro jogando uma bola entre as pernas dos alunos, que por sua vez, não deixarão a bola passar por debaixo de suas pernas, entrará no círculo e com outra bola ajudará o professor nos arremessos, dificultando para os demais alunos.

Faixa-etária: De 7 aos 11 anos

Objetivos: Motricidade, agilidade, espaço e percepção.

Materiais: 2 bolas

Variação: Com o mesmo material, fazer duas colunas dar a bola para o primeiro e assim vai passando, pode ser por cima da cabeça, das pernas e de lado o ultimo irá ser o primeiro, assim sucessivamente.

BRINDES

10 jogos pré-desportivos

Handebol de baliza

Dois grupos na área de jogo, localizando os bancos sobre as metas (gols), colocar, sobre cada banco, um cone ou uma lata. O jogo tem início com a troca de passes e arremessos com as mãos entre os grupos, sendo o ponto marcado, a cada cone derrubado com o arremesso. Vence a equipe que conseguir derrubar todos os cones. O ponto só será validado com a queda total do cone. A defesa obedecerá a marcação da área de handebol.

Handfut

Dois grupos na área de jogo, definindo um participante para o gol. Os alunos trocam passes com as mãos entre sua equipe, mas só podendo realizar o gol com os pés ou com a cabeça, concluindo o lançamento.

Cesta numerada

Os participantes deverão ser divididos em duas equipes. Cada equipe deverá estar disposta em fila um do lado do outro no final da quadra de basquete. O professor fala um número (não repetido na mesma equipe). Um aluno ficará no meio da quadra com duas bolas de basquete, quando este falar o número de um participante, ele deverá correr até o meio da quadra, pegar uma bola e correr em direção a cesta de basquete afim de fazê-la. Quando um dos participantes de uma das equipes fizer a cesta, os dois deverão recolocar a bola no centro da quadra e o monitor deverá falar outro número. Vence a equipe que fizer mais números de cestas.

Jogo dos sete passes

Após a divisão dos participantes em dois grupos, solicitar que os mesmos se espalhem pela área de jogo. O jogo terá início com a bola ao alto. A equipe de posse de bola deverá tentar efetuar sete passes, sem que haja interrupção da equipe adversária. A cada sete passes efetuados com êxito, a equipe marcará um ponto, reiniciando assim a contagem. A contagem dos passes deverá ser efetuada em voz alta e clara. A cada bola interceptada pela equipe adversária a contagem reinicia do zero.

Manter a área livre

Organização: Solicitar ao grupo que se posicionem, cada um em uma área de jogo, separados pela rede. Cada participante de posse de um balão deverá enchê-lo.
envolvimento: Com o início da música, todos os participantes deverão passar o balão para o campo adversário, devolvendo os que passarem para o seu campo. A cada interrupção da música o monitor efetuará a contagem. No momento da interrupção o grupo que tiver menos balões em seu campo marca ponto. O monitor deverá ir construindo as regras junto com os alunos, no momento em que forem ocorrendo as infrações.

Bamboball

Os participantes deverão ser divididos em duas equipes dispostas em fila. Cada aluno estará posicionado dentro de um bambolê. O primeiro aluno de cada equipe, fará um passe de peito (basquete) ao segundo e assim sucessivamente até o último, que deverá pegar a bola e sair batendo-a, até se posicionar no bambolê do primeiro aluno, os alunos devem sempre alterar suas posições. Vence a equipe que terminar primeiro.

Mina

Os grupos ocuparão a área de jogo, sendo cada lado dividido em quatro partes, numerando-as da seguinte forma: zona de ataque números três e quatro, e zona de defesa, números um e dois. O jogo seguirá a dinâmica do voleibol, sendo a pontuação realizada a partir da queda da bola nas zonas numeradas. Exemplo: a bola tocando o solo na zona de ataque três vale três pontos. O grupo deverá definir um número de pontos para a partida ser vencida, possibilitando as equipes a opção de ataques em determinadas zonas e dificultando o fechamento da partida pela necessidade de se atingir um número exato a partir dos pontos.

O grupo poderá, junto com o monitor, acrescentar regras como: a equipe que ultrapassar o número preestabelecido perderá dez pontos.

A equipe poderá ir somando os pontos de acordo com o recebimento da bola. Exemplo: o participante recebe a bola na zona de número quatro, passa a bola para o participante da zona de número três, nisso todos deverão gritar a soma desses números, no caso, sete. E assim sucessivamente. Ganha o ponto que conseguir fazer mais "pontos".

Basquetevôlei

O jogo terá início com a bola ao alto. A equipe de posse de bola, trocará passes, usando somente os fundamentos do voleibol (toque, manchete, levantamentos, saques, cortadas), tentando como objetivo fazer cestas.

Vôlei guiado

Os grupos formarão quartetos, sendo que dois participantes terão os olhos vendados. Cada quarteto com um pedaço de tecido. Os participantes de olhos vendados deverão estar em pontas opostas do tecido. O jogo seguirá a dinâmica do

voleibol, sendo a bola lançada com o tecido. A bola poderá dar um toque no chão. Juntos, Professores e alunos poderão incluir critérios para a dinâmica em dupla com os olhos vendados de um participante, para outras modalidades.

Voleibol com rede móvel

Solicitar dois participantes, para, de posse do elástico, dinamizarem a rede móvel, os grupos deverão sempre ocupar lados opostos do elástico, independente do espaço de campo de jogo. Usar a dinâmica do jogo de voleibol, com os participantes trocando passes para o envio da bola para o campo adversário. A rede irá mover-se nas diversas direções da área de jogo, variando de tamanho e possibilitando grandes e minúsculas áreas de jogo para as equipes. Os participantes deverão ocupar sempre a extensão da área de jogo e o prolongamento do campo. O monitor deverá possibilitar a inclusão e retirada de regras por parte dos participantes.

Voleibol de apoio

Dois grupos em cada área de jogo, sendo um dentro e o outro ocupando as laterais e fundo da área. Após o saque, a equipe que recebe, tenta devolver a bola para o campo adversário. O grupo que se encontra fora da área de jogo (laterais e fundo da quadra) participa do jogo, devolvendo as bolas que forem para fora, para o seu campo, oportunizando, ao grupo, nova tentativa de passar a bola para o campo adversário. Caso a equipe que saca marque ponto, os participantes de fora da equipe se sofrem o ponto invertem os papéis com o grupo de dentro, ou seja, quem estava jogando dentro da quadra passará a jogar fora da quadra e vice-versa.

Atividades para Dia de Chuva

Quem Trocou de Lugar

Formação: Alunos sentados nas cadeiras, um aluno com os olhos vendados estará na frente da turma e ao lado da professora, este terá dois minutos para observar a posição dos colegas antes de colocar a venda.

Desenvolvimento: A um sinal dado pela professora, dois alunos trocarão de lugar, após a troca o aluno escolhido, tira a venda e a professora pergunta, “Quem trocou de lugar?”, se este aluno descobrir, escolherá um colega para substituí-lo e indicará a nova troca de lugares, se não acertar, os companheiros indicarão a troca e ele mesmo voltará a fazer outra tentativa.

Jogo da Força

Formação: Na sala de aula, a professora divide a turma em duas equipes. Os alunos devem permanecer assentados nas cadeiras.

Desenvolvimento: No quadro a professora escreve a 1ª letra de uma palavra, colocando “tracinhos” no lugar das outras letras que compõem a palavra, ao lado, duas forcas serão desenhadas, uma para cada equipe.

A professora inicia a brincadeira, pedindo aos alunos que tentem adivinhar a palavra, dando oportunidade para que todos os alunos da equipe falem uma letra.

À medida que vão acertando as letras que compõem a palavra, a professora vai escrevendo-as nos respectivos lugares.

Cada vez que um aluno errar um palpite, a professora vai desenhando na forca uma parte de um boneco, iniciando pela cabeça, até formá-lo por completo (corpo, braços, pernas, olhos, nariz e boca).

A professora marcará um ponto para cada equipe que conseguir descobrir a palavra. Será vencedora a que fizer o maior número de pontos.

Descobrimo o Comandante

Formação: Alunos sentados em círculo. Um deles será escolhido pela professora para se retirar por alguns instantes da sala de aula, enquanto os alunos que ficaram na sala deverão combinar que todos irão sempre repetir gestos iniciados por um dos membros do grupo, esta pessoa é o “comandante”, se esta pessoa iniciar batendo palmas todos deverão bater palmas, se coçar a cabeça todos terão que coçar a cabeça e assim sucessivamente.

Desenvolvimento: Após que tenha sido explicada a brincadeira e designado o “comandante”, o aluno que estava fora da sala de aula será chamado para dentro do círculo e deve tentar descobrir quem é que está comandando as mudanças de movimento. O “comandante” por sua vez deve ser muito discreto para tentar disfarçar pelo maior tempo possível. Por sua vez, esta pessoa deve prestar bastante atenção para descobrir quem está comandando o movimento. Quando o comandante é descoberto, este é convidado a retirar-se da sala e outra pessoa é escolhida para comandar o movimento, e assim segue a brincadeira até que todos tenham se divertido.

Detetive, Assassino e Vítimas

Formação: Alunos sentados em círculo, de tal modo que todos possam ver a todos, são feitos pequenos bilhetes de papel no número exato de participantes, escreve-se em um papel “assassino”, num outro “detetive” e em todos os demais escreve-se “vítima”, explica-se aos alunos que todos irão receber um bilhete, onde um dentre eles será o “assassino”, um será o “detetive” e os outros serão “vítimas”. A função do assassino será de tentar “matar” o maior número de pessoas (“vítimas”), isto ele fará dando uma piscada com um olho para a “vítima”, ao receber uma piscada de olho, a “vítima” deverá deixar cair a cabeça, fingindo estar morta, o “assassino” deve agir de forma discreta, pois o “detetive” por sua vez, irá tentar descobrir quem é o “assassino”.

Desenvolvimento: Explicada a brincadeira, os bilhetes são dobrados e distribuídos aos alunos, e assim a brincadeira começa, o “assassino” tenta fazer suas “vítimas”, enquanto o “detetive” tenta descobrir, com observação e perspicácias quem é o “assassino”. Quando ele achar que descobriu deve revelar a sua suspeita, estando ele correto, o “assassino” se rende e a brincadeira passa para a segunda rodada (nova distribuição de bilhetes). Não acertando, o “assassino” deve continuar fazendo as suas vítimas, até ser descoberto, então os bilhetes são recolhidos, misturados e distribuídos novamente. E a brincadeira recomeça.

Defendendo a Coroa

Formação: Para o início da brincadeira deve ser colocadas cadeiras em círculo, voltadas com as costas para dentro e o assento para fora, deve ser colocada uma cadeira a menos em relação ao número de alunos, um dos alunos será escolhido pela professora para ser o rei, que receberá uma coroa de papel para colocar na cabeça, os outros alunos são colocados em círculo, em volta das cadeiras; o rei fica fora.

Desenvolvimento: Ao sinal da professora os alunos deverão caminhar em velocidade normal em volta das cadeiras, sendo observados pelo rei, quando este decidir pode dar um leve tapa nas costas de alguém que acaba de passar por ele. Ao dar este sinal todos devem sentar-se em uma cadeira, menos o rei e a pessoa que foi tocada, o rei deve correr pelo menos uma volta inteira em relação ao local onde estava postado, e então procurar a cadeira vazia para se sentar, a pessoa que foi tocada por sua vez deve perseguir o rei e tentar tocá-lo, se conseguir antes que ele sente-se na cadeira, terá conseguido roubar a sua coroa, esta pessoa passará então a ser o rei, mas se o rei conseguir sentar-se antes de ser tocado, terá defendido a sua coroa.

Todos os outros participantes levantam, e a brincadeira continua.

Adivinhar uma Palavra

Formação: Alunos divididos em dois grandes grupos, sendo que dois alunos um de cada grupo serão escolhidos para se distanciar dos demais participantes, e combinam uma palavra em comum. Os dois falam esta palavra para a professora, mas de tal modo que os outros participantes não ouçam.

Desenvolvimento: Depois disto esses alunos voltam para junto dos dois grupos e diante deles, devem fazer simultaneamente mímica, tentando mostrar por gestos a palavra combinada, sem poder fazer nem um som nem abrir a boca. Os membros dos dois grupos podem observar a mímica dos dois alunos ao mesmo tempo. O grupo que primeiro adivinhar a palavra ganha um ponto. Tendo sido adivinhada a palavra, outros dois alunos se afastam e combinam uma nova palavra a ser adivinhada, e assim a brincadeira continua, o grupo que por primeiro marcar dez pontos é o vencedor.

Recursos: Giz, quadro, cadeiras e bola.