

# PRÉ-DESPORTIVOS

Pesquisa realizada na internet em junho de 2015.  
Material de apoio elaborado pela Prof<sup>a</sup> Rosane A. B. Alves.



## JOGO DE PETECA

Trata-se de um pré desportivo do Badminton. Desporto individual ou de duplas parecido com o tênis e com o vôlei de praia. Para jogar precisamos de uma raquete, uma peteca e uma quadra com rede. Lembrando que existem as medidas próprias da quadra, altura da rede, etc., mas se pode começar o seu aprendizado através de um jogo de peteca. Neste jogo, a peteca é arremessada ao ar de um jogador para o outro, tendo uma rede de vôlei no centro. O objetivo é fazer com que a mesma toque o solo numa área definida. Uma outra forma de se praticar esta atividade, é jogar a peteca em roda entre os colegas sem deixá-la cair no chão.

## FRESCOBOL

Também pode-se ter uma outra vivência prática para começar o aprendizado do Badminton, é através do frescobol. É preciso duas raquetes de madeira ou fibra e uma bola de borracha. Basta posicionar-se de frente para o companheiro, mantendo uma distância de 8 metros, aproximadamente, segurar a raquete para acertar a bola e mandá-la para o seu colega rebater. O jogo é interrompido quando a bola cai no chão. Esse jogo pode ser utilizado para o aprendizado de outra modalidade esportiva além do badminton que é o tênis.

## **ESGRIMA - AGILIDADE DE ATAQUE**

á com todos em duplas, um em frente ao outro, peça para um aluno encostar o pé direito com o pé direito do colega e a palma da mão direita com a palma da mão direita do colega. O objetivo é encostar no ombro do colega apenas com a mão esquerda. Depois, experimente também com mãos e pés esquerdos. Essa atividade trabalha a agilidade de ataque.

## **ESGRIMA - DEFESA E OS GOLPES INICIAIS**

Metade da turma deve formar um círculo, deixando os demais dentro dele. Os que estão formando o círculo não podem sair do lugar, e o objetivo de quem está dentro é tocar o ombro de quem está parado. Quem for tocado troca de lugar com quem tocou. Os alunos poderão se proteger utilizando as mãos e evitando ser atingidos.

## **ESGRIMA - LUTA IMAGINÁRIA**

Agora, a dupla deve estabelecer uma pista de luta imaginária de mais ou menos 5 metros. Dê para cada um uma bola de tênis. Cada um fica de um lado dessa pista e deve encostar a bola em um local determinado do corpo do outro. É importante que a turma estabeleça as regras de toque em conjunto e que fique atenta a elas ao longo da luta. Uma possibilidade de pontuação: ao tocar (ou ser tocado), o aluno deve parar imediatamente e voltar para o seu lado, começando o jogo de novo. Também defina com a turma o número de toques que deverão ser dados para depois trocar de dupla. Outros materiais podem ser utilizados, como o giz branco (se os alunos usarem camisetas pretas), o giz colorido (se estiverem com camisetas brancas), ou até mesmo uma espada adaptada com jornal e tinta guache.

## **ESGRIMA - JORNAL**

Construção de florete e colete para a Esgrima.

**Materiais:** jornal, fita adesiva, papelão, tinta guache não tóxica de várias cores e barbante.

**Desenvolvimento:** com o jornal e a fita adesiva faz-se o florete da seguinte maneira:

1. Enrole o jornal para que ele tome uma forma cilíndrica. Se o jornal amassar facilmente, enrole outras folhas e prenda-o com fita adesiva.
2. Em uma ponta, peça ao aluno que meça a empunhadura do florete com a sua própria mão e prenda-o com fita adesiva.
3. Enrole o papelão em volta do tronco do aluno e prenda-o com barbante.

## **FUTEBOL SENTADO**

**Material:** bola, espaço amplo, onde seja possível sentar.

**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 quadra ou pátio. 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 apoiada 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.

## **GOL MÓVEL**

Seguindo os mesmos princípios do futsal, sendo que, o gol é móvel, para isto basta ter dois pedaços de elástico ou corda. Cada equipe terá dois alunos que farão o papel das traves, esses alunos estarão segurando um pedaço de elástico ou corda que fará o papel do travessão, os alunos que estão formando a meta (gol) poderão se movimentar a vontade pela quadra (mais sempre deixando esticada a corda), os demais jogadores tentarão fazer gol na meta adversária, sendo que a dificuldade será maior pela movimentação da meta (gol).

## **GOL A GOL SENTADOS**

Coloca-se os alunos sentados em frente a uma linha previamente marcada, do outro lado a uns 10 metros (dependendo da idade) outra linha e outra turma de alunos, o objetivo é fazer gol no outro lado ultrapassando a linha. Só podem jogar sentados, se o aluno defender a bola levantando será marcado um gol ao time adversário. Se o aluno levantar pra jogar a bola também é marcado gol ao time adversário. Há variações, como gol direto vale 2 pontos, e se bater na mão do alunos 1 ponto. Pode ser por contagem ou por tempo.

## **FUT-PANO**

Formam-se 2 equipes com n° iguais de participantes e cada um receberá um n°. Os companheiros de equipe ficarão lado a lado sobre a linha de vôlei (exemplo), enquanto a outra ficará do outro lado, também lado a lado. Na extremidade da cada lado terá uma cadeira, que será o gol de

cada equipe. Entre elas terá 2 vassouras e 1 pedaço de pano. O professor ao chamar um nº, estes deverão correr até o meio, pegar a vassoura e empurrar o pano até a cadeira da equipe adversária, enquanto que o outro tentará tirar o pano com sua vassoura. Aquele que fizer mais pontos ganha. Variação: pode utilizar operações matemáticas, trabalhar com cores, tamanhos, etc.

## **HANDEBOL LÚDICO**

**Objetivo:** iniciar o desenvolvimento de fundamentos técnicos através de atividades lúdicas.

**Material:** bolas, cones, corda grande, arcos

**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.

### **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.

## HANDEBOL - JOGO DOS SETE PASSES

**Material:** 1 bola

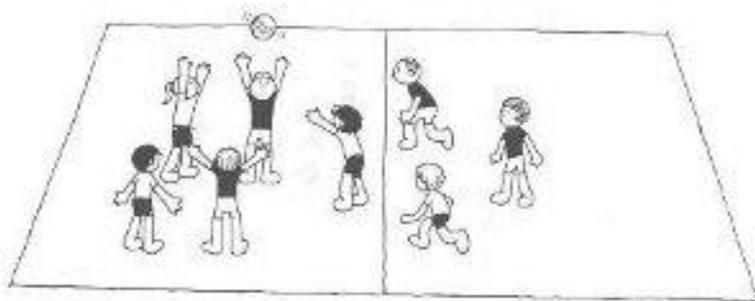
**Formação:** dois grupos

**Organização:** após a divisão dos participantes em dois grupos, solicitar que 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



## HANDSABONETE

Modificação do jogo de handebol, onde as traves são substituídas por baldes e a bola é trocada por um sabonete. Dois baldes serão colocados um em cada extremidade do espaço, cheios de água até a metade. Os participantes estarão divididos em dois grupos. O professor entregará a eles um sabonete já molhado, que servirá de bola. O sabonete será conduzido e arremessado com as mãos. O jogador que tiver a posse do sabonete não poderá deslocar-se, enquanto os outros se deslocarão livremente. O intuito dos jogadores será embocar o sabonete dentro do balde, podendo para isso fazer passes com seus integrantes da equipe. Cada vez que conseguirem pôr o sabonete dentro do balde, farão um ponto para sua equipe. O jogo recomeçará, com o mesmo sabonete, sempre molhado. A atividade terminará por tempo ou pontos, desde que estabelecido previamente.

## MINIVOLEIBOL

**Conteúdo:** Voleibol Adaptado

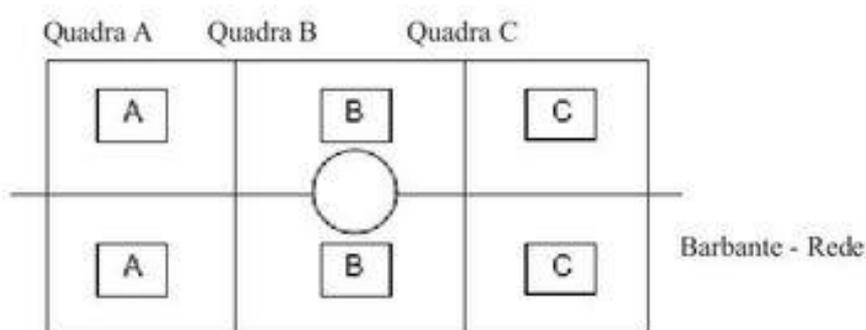
**Material:** Bolas e rede

Converse com a turma e explique a atividade que será realizada, o que ela propicia em termos de desenvolvimento de capacidades físicas (agilidade, velocidade, coordenação, etc) e habilidades (o

movimento de volear, principalmente) explicando quais são os seus benefícios para o corpo, além do aprendizado de voleibol.

**Descrição do jogo:** Formação de equipes: 4 ou 5 estudantes por equipe, sendo o mínimo de 6 equipes. Caso haja mais de seis equipes, as mesmas entrarão em esquema de rodízio com as demais, à medida que a pontuação for conquistada.

**Organização do espaço:** Utilização da quadra de voleibol ou espaço para práticas corporais, dividindo-a ao meio, paralelamente à linha lateral; passar um barbante preso na altura das traves do gol, alinhado de uma extensão a outra da quadra, sobre a demarcação simétrica da divisão anterior; o barbante representará a rede do jogo. Utilizando as linhas demarcadas no chão formamos três quadras menores de cada lado do barbante, para realizar o jogo, conforme o diagrama abaixo:



**Desenvolvimento:** A bola poderá ser manipulada utilizando todas as possibilidades de movimentos relacionados com a habilidade motora “volear”, ou seja, o estudante não poderá segurá-la durante a disputa do ponto no jogo. As demais regras do jogo poderão ser adaptadas do voleibol, considerando-se as devidas discussões prévias com os estudantes.

Professor (a), não se esqueça de refletir com os estudantes sobre o que foi feito durante a aula, busque ampliar o diálogo para contemplar a proposta deste trabalho e debater sobre o voleibol em seus aspectos mais amplos: cultural, social, político e econômico. Explique aos estudantes que todos esses movimentos aprendidos podem ser ampliados. Para isso, é necessário variar as possibilidades, como fizeram com as bexigas, por exemplo. Lembre-os também de que em diversas situações sociais podemos impor nosso ritmo, nossa forma, nosso jeito para participar da vida coletiva, por isso, não devemos cair no erro de padronizar ou buscar modelos. Explique que podemos adaptar regras para podermos participar e até mesmo recriar outras formas de jogar e que, ao brincar, estamos desenvolvendo nossas aprendizagens, capacidades e habilidades de forma integral.

Após a reflexão, é importante que façam um registro do que foi realizado, podem trabalhar com atividades como: pintar uma figura que represente o que fizeram e que considerem ser similar ao que vivenciaram ao jogo do voleibol.

## PINGA-BOLA

**Conteúdo:** Voleibol – educativo de saque e manchete

**Material:** uma corda ou rede e bolas de voleibol

Converse com os estudantes sobre o jogo que será realizado e quais benefícios eles irão adquirir ao participar dele. No decorrer da atividade, explique as regras oficiais e justifique que elas foram modificadas para esse jogo com a finalidade de facilitar a prática para essa faixa etária. Peça-lhes que deem sugestões de outras regras.

**Organização:** divida o espaço ao meio, com corda ou rede, a uma altura de 1,60 cm, aproximadamente, e distribua a turma igualmente nos dois lados.

**Desenvolvimento:** um estudante de posse da bola lança a mesma para o lado adversário com o braço acima da cabeça, imitando o saque por cima. Ao ultrapassar a corda ou a rede, a recepção deve ser feita somente de manchete, após a bola pingar uma vez no solo. E deverá dar três passes de manchetes pingadas antes de passar a bola para o outro lado, que realiza o mesmo procedimento. O grupo que errar propicia um ponto e a posse da bola para o outro grupo sacar.

**Variação:** pode-se diminuir ou aumentar o número de manchetes, bem como trabalhar somente o toque-pingado ou os dois: toque e manchete pingados de acordo com a possibilidade e evolução dos participantes.

## VOLEIBOL COM BALÕES

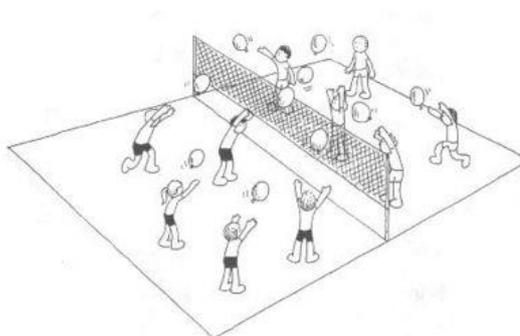
**Recursos:** quadra ou pátio (manter a área livre), balões, rede de voleibol ou elástico ou cordão, aparelho de som.

**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 professor deverá ir construindo as regras junto com os alunos, no momento em que forem ocorrendo as infrações.



## 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.

## VÔLEI GUIADO

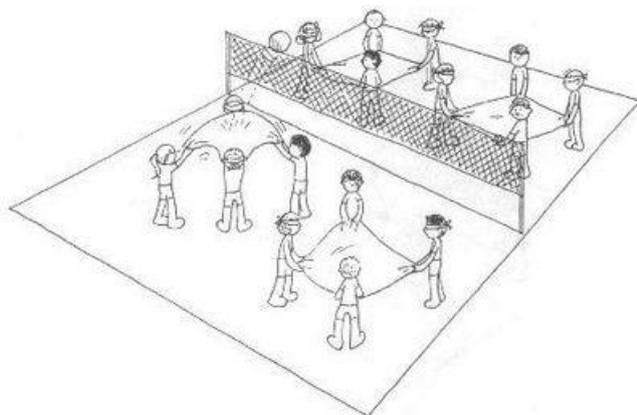
**Recursos:** 1 bola de voleibol, rede de voleibol ou elástico ou cordão, pedaços de tecido (dois metros quadrados) e lenços.

**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.



## **VOLENÇOL**

**Conteúdo:** Voleibol – cooperação e trabalho coletivo.

**Material:** Lençóis e bola de voleibol ou outra bola disponível

**Organização:** Amarre um elástico, cordinha ou rede a aproximadamente 1,80 cm de altura, de forma a dividir o espaço em dois lados iguais. Aproveite a ocasião para esclarecer sobre a altura oficial da rede de voleibol, que na categoria feminina possui 2,24m de altura e no masculino 2,43m. Separe a turma em 4 grupos, sendo que dois grupos ficarão em quadra e outros dois ficarão na reserva, para entrar em seguida. A escolha dos dois grupos iniciantes poderá ser feita pela sorte ou utilizando alguma dinâmica, da forma como você professor, achar melhor.

Os grupos da reserva podem observar o comportamento dos colegas e dialogar sobre as melhores maneiras de se organizarem neste jogo.

**Desenvolvimento:** Cada um dos grupos deverá segurar o lençol estendido, com a participação de todos os integrantes do grupo. A bola será lançada pelo grupo iniciante, através da organização coletiva, no intuito de arremessar a bola para o outro lado da quadra, como se fosse um saque. O grupo do outro lado deverá receber a bola com o lençol, sem deixá-la cair no chão, como acontece no voleibol. Se conseguirem receber a bola com o lençol, devem lançá-la de volta sempre por cima da rede ou corda, visando fazer com que a bola toque o chão do lado oposto. Qualquer um dos dois grupos que não conseguir receber a bola e deixar com que a mesma toque seu lado da quadra, trocará de lugar com o grupo da reserva, e assim sucessivamente, os grupos irão trocando de lugar. Aqueles que forem conseguindo cooperar com os colegas e trabalhar em equipe para atingir o objetivo do jogo vão permanecendo em quadra.

**Socialização:** Ao final da brincadeira, convide os estudantes para avaliar coletivamente o jogo realizado, direcionando as perguntas.

1. Em algum momento vocês sentiram dificuldades nessa prática? Por quê?
2. Houve a presença dos princípios éticos, como por exemplo: companheirismo, solidariedade e respeito?
3. Qual grupo permaneceu mais tempo em quadra? Por quê?- Outras.

## **REDE HUMANA**

**Atividade:** 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.

## **QUEIMADA - CONGELADO**

É um jogo como o “queimado”, mas as regras mudam um pouco: se alguém for atingido em uma certa parte do corpo, não pode mais usá-la até o fim do jogo, essa parte fica congelada. Por exemplo, se alguém for atingido no braço, não pode mais usá-lo para arremessar. Se for atingido em uma perna, só pode pular com a outra perna. Se for atingido no tronco ou cabeça, está fora.

Use uma ou mais bolas leves de plástico ou vôlei.

## **QUEIMADA MALUCA**

**Objetivo:** queimar, não ser queimado e salvar seus colegas. As crianças terão oportunidades de jogar tentando manter o jogo vivo. Para isso poderão ou não manter os colegas jogando.

**Objetivo do Professor:** avaliar seus alunos quanto a participação, cooperação e competição.

Avaliar quais atitudes individuais e coletivas estão acontecendo nas suas aulas.

**Propósito:** colocar os alunos frente a frente com a sensação de vencer ou colaborar. As crianças estarão avaliando seu desenvolvimento de acordo com o equilíbrio do jogo.

**Recursos:** uma bola de meia e giz.

**Número de participantes:** pode ser jogado com diferentes números de crianças, sendo maior que 10 para maior motivação. Caso seja um grupo muito grande (40) pode-se usar 2 bolas.

**Duração:** dependerá do interesse do grupo e da avaliação do professor. Normalmente 20 a 30 minutos.

**Descrição:** todas as crianças deverão ficar em um espaço suficientemente grande para que todos possam correr e se deslocar sem grandes riscos de choque. Elas receberão um pedaço de giz e anotarão no chão ou na parede, seu nome a letra Q (queimei), a letra M (morri) e a letra S (salvei). O professor joga a bola de meia para o alto e está dado o início. Pode-se colocar uma música para acompanhar o jogo. A criança que pegar a bola, poderá no máximo dar 3 passos para arremessar a bola nos colegas. Caso ela queime alguém este deverá marcar o que houve e depois ficará sentado no lugar. A criança que atirou também deverá marcar que conseguiu queimar o colega. Para salvar bastará que a criança deixe de JOGAR NO OUTRO e passe para quem estiver sentado (JOGAR PARA O OUTRO). Está então poderá levantar e continuar jogando. Todos os acontecimentos deverão ser anotados para futura análise e discussão em grupo.

**Dicas:** este jogo é muito bom para que o professor possa avaliar o comportamento real de seu aluno. É possível detectar crianças mais cooperativas (salvam mais), mais competitivas (salvam menos), crianças que fazem parcerias, e trazendo com isso a oportunidade de fazê-las VER. É necessário que o professor proporcione o momento de debate, com tranquilidade, para ouvir os comentários e fazer as possíveis colocações. O professor poderá fazer o jogo sem a marcação e depois colocá-la para eles possam avaliar. É importante colocar que existem diferentes crianças jogando e elas têm a liberdade de serem verdadeiras. Não podemos impor as atitudes e sim mostrar os diversos caminhos que elas podem seguir.

## **RUGBY - MANUSEIO DA BOLA E DESLOCAMENTO**

Manuseio da bola e noções gerais de deslocamento

**1º exercício:** formou-se um círculo no qual os estudantes postaram-se de costas para o centro, recebendo e passando a bola ao companheiro subsequente.

**Objetivo:** dar o primeiro contato do iniciante com a bola e trabalhar o modo como a bola deve ser manuseada.

**2º exercício:** duas filas indianas, uma de frente para outra. O primeiro aluno da fila que está portando a bola corre em direção a outra fila, passando a bola para o primeiro da outra fileira.

Objetivo: correr com as duas mãos na bola, e passá-la em movimento.

**3º exercício:** duas filas indianas, uma de frente para outra. O primeiro aluno da fila que está portando a bola corre em diagonal até a fila oposta, passando a bola para o primeiro da outra fileira.

Objetivo: correr com as duas mãos na bola, e passá-la em movimento.

**4º exercício:** formou-se uma linha diagonal, os participantes desta fila desloca-se para frente e passa a bola para o companheiro ao lado.

Objetivo: introdução de uma linha de ataque aos iniciantes.

Nesta primeira aula, o rugby foi apresentado sem nenhum tipo de contato físico por parte dos estudantes, foi oferecido exclusivamente os fundamentos básicos de ataque, passe e posse de bola.

## **RUGBY - TOUCH**

Para a continuação do trabalho o recurso escolhido foi o “*touch*”, que é um jogo de início ao esporte, e possui todos os fundamentos básicos do rugby, como a corrida com a bola, a finta, o passe e o try (pontuação máxima do rugby). O touch é dado pela segurança oferecida ao aluno, já que o *tackle* (ato de derrubar o jogador adversário), é substituído por um simples toque na cintura do jogador portador da bola, que é obrigado a passar a bola para outro membro de sua equipe e se coloca em jogo novamente retornando para trás. O *touch* pode ser jogado em pisos duros.

O objetivo do jogo é marcar o *try*, que consiste em ultrapassar a linha de fundo e apoiar a bola no chão. De início a bola pode ser passada de qualquer forma, para qualquer direção, e com o decorrer do exercício vai se introduzindo as regras do jogo. Num segundo momento a bola começa a ser passada somente para trás, sendo penalizada a equipe que passar a bola para frente.

Caso ocorra alguma falta (ex.: passe feito pra frente com as mãos ou uma criança empurrar a outra) a equipe que sofreu a penalidade irá cobrar um chute de 10 m em direção à tabela de basquete. Se a bola atingir a tabela, a equipe marca um ponto. Após a marcação de um ponto a reposição de bola será feita pela equipe que sofreu o ponto na linha de meio de quadra.

O *touch* é jogado em equipes de 6 a 10 pessoas, lembrando que as equipes devem ser mistas, o número de jogadores por equipe varia de acordo com o tamanho da turma trabalhada. O terreno utilizado é de 20 X 40 m, que é o tamanho das quadras poliesportivas presentes nas escolas.

## TABULEIRO DE XADREZ GIGANTE

Existem diversas formas de se montar um tabuleiro de xadrez.

Alguns preferem montar em um tablado de madeira, outros algo que seja provisório como, por exemplo, com papel cartão, e muitas outras formas.

### Como fazer o tabuleiro:

- A ideia é utilizar 16 papéis cartões de cada cor (uma clara e outra escura, pode até mesmo usar o papel cartão branco e o preto).
- Todos devem ser cortados pela metade.
- Depois juntamos de forma alternada os papéis usando uma fita larga - para não ficar muito grande pode ser feito dois tablados de 8 por 4 (8 x 4) ou então quatro tablados de 4 por 4, isso torna mais fácil para guardar.
- Depois é só usar (as plaquinhas que os alunos usem para representar as peças, ou montando cilindros de papel cartão e colando a imagem das peças para simularem as peças, ou outra forma que achar melhor).

## XADREZ HUMANO

O interesse pelas crianças que aprendem xadrez em conhecer esse forma de jogar é muito grande, alguns já tiveram experiências de conhecer o xadrez gigante.

O xadrez pode além de ser ensinado sobre um tabuleiro ser ensinado em tabuleiro gigante.

### Para os tabuleiros gigantes algumas formas existem:

- Uma delas é com peças gigantes, que as pessoas que jogam devem movimentar;
- Outra é fazer com que os alunos, nas escolas pratiquem a atividade assumindo o lugar das peças, ou seja, cada aluno é uma peça.

Os movimentos e capturas das peças são os mesmos do tabuleiro, a única diferença é que ou serão usadas peças gigantes ou as pessoas serão as peças.

Essa atividade é interessante para que os alunos possam ter uma melhor visão de jogo, e possam passar por todas as peças, desta forma aprimorando os movimentos que serão realizados no tabuleiro.

Para se ensinar xadrez é preciso além de mostrar como se joga, iniciar da forma mais simples para a mais complexa, desta forma o aluno terá um melhor domínio durante uma partida.

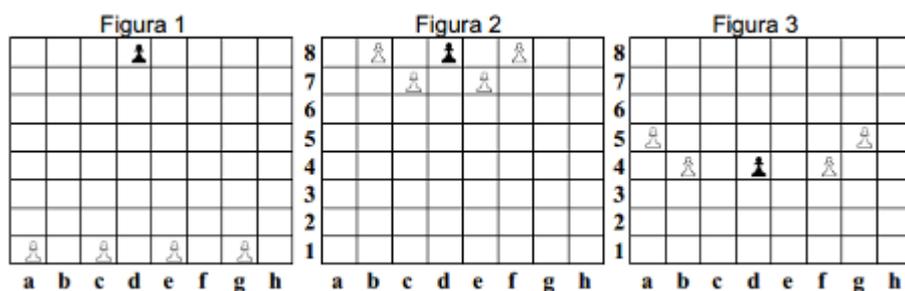


## XADREZ - GATO E RATO

### Regras:

1. Utiliza-se um tabuleiro de 64 casas (8x8).
2. Peças: 4 Gatos e 1 Rato (Figura 1).
3. Os Gatos movem-se de uma em uma casa pela diagonal à frente.
4. O Rato move-se de uma em uma casa pela diagonal à frente e para trás.
5. Não há captura.
6. Os Gatos vencem se bloquearem o Rato como mostra a Figura 2.
7. O Rato vence se escapar do cerco dos Gatos como mostra a Figura 3.3.

**Comentário:** Este pré-jogo, cujos princípios são facilmente assimiláveis por uma criança, exercita conceitos que serão úteis no aprendizado do xadrez, tais como a noção de cooperação que deve haver entre as peças; a noção de como o Peão captura; e também noções bastante elementares do que é xeque-mate. Este jogo pode ser ensinado antes de qualquer conteúdo enxadrístico.



## QUEIMADA DOS CONES

Material: cones, bola leve.

Cones são colocados dispostos como preferir em uma das extremidades da quadra. Cada cone terá um aluno de vigia, esse aluno não pode segurar o cone, nem pisar no cone a fim de impedir que ele seja derrubado, esses alunos vigias passarão entre si uma bola de mão em mão tentando queimar o aluno derrubador de cones. Faz-se uma fila a frente dos cones, o aluno que está na fila passa por entre os cones tentando derrubá-los com a mão. O vigia do cone só pode impedi-lo de derrubar queimando-o com a bola que está rodando entre os cones. Quem erra o alvo (derrubador) deve ir atrás da bola e retornar ao seu cone recomeçando os passes, enquanto isso o derrubador aproveita que a bola não retorna ao jogo para derrubar todos os cones. Quem é queimado escolhe um jogador pra ser o derrubador e toma o seu lugar nos cones.

## **CHIFRABOL**

Material: uma bola de parque (leve) e várias bolas (handebol, medicinebol).

Objetivo: Fazer com que a bola de parque ultrapasse o campo adversário.

Como se joga: Divide-se a turma em dois grupos, usando a marcação da quadra de voleibol, deixando as equipes para fora da quadra não podendo em hipótese alguma entrar na quadra. As bolas pequenas serão distribuídas em número igual para as duas equipes. A bola de parque só pode ser atingida pelas bolas menores, ou com a cabeça (por isso o nome "chifrabol"). As bolas menores e a cabeçada é um meio de defesa para equipe não deixar a bola ultrapassar a linha do voleibol de sua equipe.