



# ESPORTES E JOGOS

CADERNO DE OFICINAS | PROGRAMA AABB COMUNIDADE



### Presidente

- *Haroldo do Rosário Vieira*

### Vice-presidentes

- *Clodoaldo Soares do Nascimento*
- *Marcelo José Paim*
- *Rene Nunes dos Santos*
- *Waldyr Peixoto Filho*

### Gerência de Desenvolvimento de Pessoas

- *Daniel Martins de Carvalho*

### Diretoria Executiva

- *José Caetano de Andrade Minchillo - Presidente*
- *Marcos Melo Frade - Diretor Executivo de Desenvolvimento Social*
- *Vagner Lacerda Ribeiro - Diretor Executivo de Gestão de Pessoas, Controladoria e Logística*
- *Alfredo Leopoldo Albano Junior - Secretário Executivo*

### Gerentes

- *André Grangeiro Botelho – Gerente de Pessoas e Infraestrutura*
- *Fernando Luiz da Rocha Lima Vellozo – Gerente de Assessoramento Técnico*
- *Emerson Flávio Moura Weiber - Gerente de Comunicação*
- *Fábio Marcelo Depiné – Gerente de Tecnologia da Informação*
- *Jeovan Soares – Gerente de Autorização de Pagamentos*
- *Germana Augusta de Melo Moreira Lima Macena – Gerente de Implementação de Programas e Projetos*
- *José Climério Silva de Souza - Gerente de Assessoramento Estratégico e Controles Internos*
- *João Bezerra Rodrigues Júnior – Gerente de Monitoramento e Avaliação*
- *Rodrigo Octavio Lopes Neves – Gerente de Finanças e Controladoria*
- *Geovane Martins Ferreira – Gerente de Análise de Projetos*
- *Maria da Conceição Cortez Gurgel – Gerente de Parcerias Estratégicas e Modelagem de Programas e Projetos*

## DESENVOLVIMENTO

### Autor

- *Jader Denicol do Amaral*
- *Gislaine Venancio Miranda do Amaral*

### Revisão pedagógica e de texto

- *Patrícia Teixeira de Almeida*

### Projeto gráfico, diagramação e ilustração

- *CoDA Design | Arquitetura*



# ESPORTES E JOGOS

CADERNO DE OFICINAS | PROGRAMA AABB COMUNIDADE

- |    |                             |    |                                 |
|----|-----------------------------|----|---------------------------------|
| 4  | Orientações gerais          | 34 | Entendendo o handebol           |
| 6  | Atletismo: marcha atlética  | 36 | Handebol na prática             |
| 8  | O mundo do atletismo        | 38 | Jogos cooperativos              |
| 10 | Basquete de rua             | 40 | Fundamentos do judô             |
| 12 | Bola na cesta!              | 42 | Karatê: siga o mestre           |
| 14 | Dança do basquete           | 44 | Nada como nadar!                |
| 16 | Brincando de teatro         | 46 | Um peixe dentro d'água          |
| 18 | Corrida de orientação       | 48 | Recreando                       |
| 20 | Transporte de bola          | 50 | Tênis de campo                  |
| 22 | Dominando o futebol         | 52 | Tênis de mesa                   |
| 24 | Bola e arte no salão        | 54 | Tae-kwon-do                     |
| 26 | Futebol de salão            | 56 | A base do vôlei                 |
| 28 | Ginástica artística         | 58 | Toque e manchete                |
| 30 | Corda e ritmo               | 60 | Cheque mate!                    |
| 32 | Ginástica, bola e movimento | 62 | loga: concentração e respiração |

## Caro educador

É com satisfação que apresentamos o Caderno de Oficinas – **Esportes e Jogos**.

Na elaboração deste material foram considerados os seguintes objetivos:

- facilitar a prática pedagógica, apresentando sugestões de como trabalhar algumas questões relacionadas ao macrocampo Esportes e Jogos;
- inspirar a elaboração de outras oficinas relacionadas ao macrocampo Esportes e Jogos, preferencialmente em conjunto com os demais educadores.
- explorar as relações do macrocampo Esportes e Jogos com os demais macrocampos, evidenciando a abordagem multirreferencial do Programa.

Ao selecionar as oficinas que pretende usar, priorize as que se aproximam mais da realidade local e que sejam mais atrativas para seus educandos.

Consulte, sempre, as Orientações gerais apresentadas a seguir. Elas poderão tornar a sua atuação mais tranquila, mais rica e possibilitar melhores resultados, seja em relação ao alcance dos objetivos do Programa, seja no que diz respeito à sua satisfação e a dos seus educandos.

**Bom trabalho!**

## ORIENTAÇÕES GERAIS

Conheça melhor as orientações descritas em cada uma das oficinas deste Caderno.

**Macrocampos secundários** – Veja alguns dos macrocampos que podem ser trabalhados com este Caderno. Cada oficina traz a indicação de macrocampos secundários, que são outros macrocampos que podem ser trabalhados a partir da oficina selecionada.

**Público** – Esteja atento ao público a que se destina a oficina. Algumas são direcionadas exclusivamente para crianças; outras são específicas para adolescentes. Há, ainda, as que podem envolver crianças e adolescentes. Em algumas delas é possível incluir pessoas da família da criança ou adolescente, favorecendo a interação familiar e potencializando os resultados da oficina.

**Tempo estimado** – Observe o tempo estimado para a realização da oficina. Essa informação é importante para uma atuação bem planejada. Oficinas mais

longas, especialmente as que precisam ser desenvolvidas em vários momentos, demandam articulação com os demais educadores, pois podem interferir no planejamento deles. Quando a oficina for desenvolvida em mais de um dia tome o cuidado de, antes de iniciar as atividades, rever com os educandos o que foi discutido e realizado no dia anterior.

**Objetivos** – Atenção aos principais objetivos da oficina. Esses objetivos podem estar relacionados a conhecimentos, saberes, habilidades, atitudes, valores, etc. Procure identificar outros objetivos que possam ser alcançados, considerando o contexto local, o planejamento pedagógico do Programa na AABB onde você atua e as adaptações que você achar que deve fazer na oficina.

**Recursos** – Verifique os recursos que você precisa para desenvolver a oficina. É importante reuni-los e organizá-los com



antecedência, evitando imprevistos e, conseqüentemente, improvisações. Use sites de buscas na Internet para localizar os vídeos e músicas que aparecem na lista dos recursos e que você precisará usar na oficina.

**1º Momento, 2º Momento...** – Estude com antecedência o passo a passo da oficina. Tendo clareza sobre o passo a passo da oficina e conhecendo o tempo estimado para cada momento, a sua atuação será mais tranquila e você amplia as possibilidades de alcançar os objetivos previstos.

**Avaliação** – É muito importante que você avalie o desempenho individual e coletivo dos educandos durante e ao final da oficina. Neste tópico estão relacionados alguns aspectos e estratégias que podem servir de subsídio para o planejamento da avaliação.

**Dicas** – Quer tornar a oficina mais rica, mais interessante e mais atrativa para as crianças e adolescentes? Então preste atenção nas

dicas trazidas em cada oficina e verifique quais são adequadas ao contexto em que você atua e ao estágio de desenvolvimento de seus educandos.

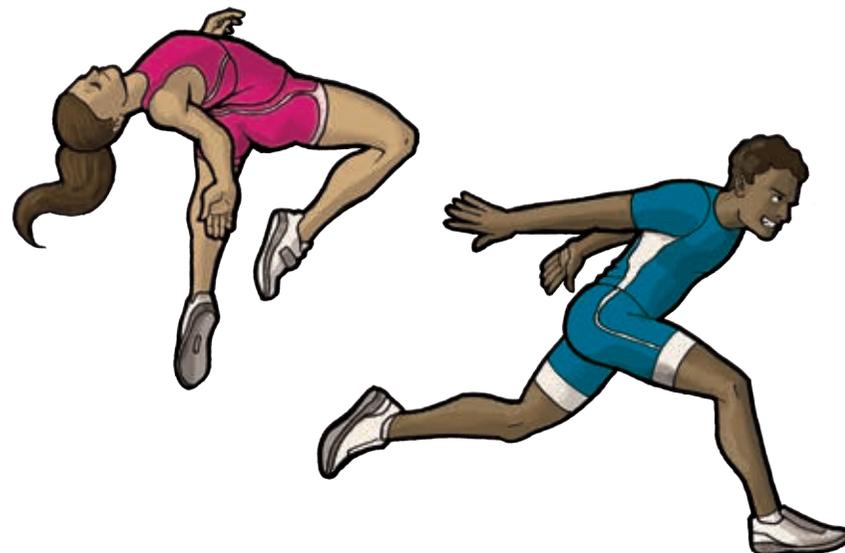
**Referências** – Quanto mais você conhecer sobre o tema da oficina, maiores as possibilidades dela ser um sucesso – agradar aos educandos e alcançar os objetivos. Nesse tópico você tem a indicação do material consultado pelo especialista ao elaborar a oficina. Com certeza esse material será útil para ampliar os seus conhecimentos e você se sentirá mais seguro para desenvolvê-la. Você pode, também, usar os endereços eletrônicos para localizar alguns dos recursos previstos para a oficina, dentre eles os vídeos e as músicas.

**Notas** – Registre nos espaços em branco lembretes, cuidados e estratégias que você acha que podem facilitar ou tornar mais rico o seu trabalho e o de seus colegas educadores

## OUTRAS ORIENTAÇÕES

**Número de participantes** – As oficinas foram elaboradas para grupos de até 25 participantes. Não é recomendável trabalhar com grupos maiores. Caso sejam desenvolvidas em grupos de menos de 25 pessoas esteja atento às necessidades de adaptação ao número de participantes.

**Segurança** – Esteja atento aos cuidados com a segurança dos educandos. Sempre que julgar necessário peça a colaboração do coordenador pedagógico ou de outros educadores para desenvolver as oficinas, evitando pequenos acidentes.



# ATLETISMO: MARCHA ATLÉTICA



## RECURSOS

- Aparelho de TV e DVD ou computador e projetor multimídia.
- Fotos de atletismo, ver links nas referências desta oficina.
- Vídeo Marcha atlética, no YouTube (ver Referências).



## 1º MOMENTO



10 min

- *Reúna os educandos e pergunte: Sabemos que existem vários tipos de corridas dentro do atletismo e que apresentam diferentes características em relação à distância e aos materiais utilizados. Porém, existe uma prova dentro das corridas que se destaca por apresentar a menor velocidade no deslocamento de seus atletas. Qual é essa prova?*
- *Depois de ouvir as respostas, apresente as fotos de atletismo.*
- *Diga aos educandos que as fotos representam uma categoria de corrida denominada marcha atlética e que apresenta como principal característica o fato de que o atleta tem que, ao caminhar durante toda a prova, manter um dos pés no chão, e mais: ao dar cada passo, a perna que avança deve estar reta.*
- *Organize os educandos em trios.*
- *Proponha aos trios que façam uma pesquisa na internet para aprofundar os conhecimentos sobre o conjunto de regras e tipos de marchas.*
- *Para isto, peça aos educandos que respondam as questões abaixo:*
  - *Quais são as provas oficiais de marcha atlética para os atletas?*
  - *Onde elas são realizadas?*
  - *Em que ano foi realizada a primeira prova de marcha em uma olimpíada e qual sua origem?*
  - *Quais são os erros mais comuns dos atletas nesse tipo de prova?*
  - *Como é a penalização neste tipo de prova? O atleta pode se desclassificar?*
  - *É uma prova de resistência ou velocidade? Por quê?*
  - *A que se deve o movimento “requebrado” desta prova?*
- *Sugira aos educandos que pesquisem nos sites sugeridos as referências desta oficina.*



## 2º MOMENTO



15 min

- *Assim como nas marchas, proponha uma atividade em que é apresentada uma limitação do movimento do educando na busca de chegar à frente de seu oponente na linha de chegada.*
- *Os educandos deverão se locomover agachados (em forma de cócoras) e não poderão utilizar as mãos para se apoiar no solo.*
- *Promova esse tipo de corrida, em um espaço plano e delimitado com uma linha de partida e uma linha de chegada, de aproximadamente 50 metros.*
- *Convide alguns educandos para serem os árbitros, que terão como função verificar se os corredores, no ato de correr, posicionam sua cintura acima da linha dos joelhos ou colocam as mãos no solo. Caso algum educando infrinja essas regras, este será desclassificado.*
- *Ganha a corrida aquele que primeiro cruzar a linha de chegada.*

## ESPORTES E JOGOS

### Macrocampos secundários:

- Saúde integral.

**Público:** Adolescentes

**Tempo estimado:** 45min

## Objetivos

- Apreender o conjunto de regras e as especificidades da modalidade da marcha atlética no atletismo.
- Exercitar a liderança e a tomada de decisões.
- Desenvolver a coordenação motora.

### 3º MOMENTO

 15min

- Proponha uma atividade que se aproximará da marcha atlética.
- Para contextualizar a prova, exiba o vídeo *Marcha atlética*.
- Em um espaço amplo e plano, demarque uma pista utilizando cones. Procure criar um quadrado de 50 metros de lado.
- Oriente os educandos a realizarem cinco voltas nesta pista.
- Deverão ser respeitadas as mesmas regras da marcha atlética realizada no primeiro momento, ou seja, só se locomoverão com um dos pés tocando o solo e a perna de impulsão só poderá flexionar ao passar pela linha do corpo.
- Volte a convidar alguns educandos para serem árbitros da partida. Eles ficarão observando, em posições distintas da pista, se os corredores obedecem às regras definidas.
- Ganha aquele educando que cruzar em primeiro lugar, após as cinco voltas na pista, e receber somente até duas advertências dos árbitros.

### 4º MOMENTO 5min

- Oriente os educandos a fazer um alongamento final, que pode ser feito parte individualmente, parte em grupo, com os educandos sentados em roda.
- Aproveite a oportunidade para uma conversa final sobre atletismo.

### AVALIAÇÃO

- Observe a participação dos educandos durante as atividades.
- Proponha aos educandos uma redação, a partir da seguinte pergunta: A marcha atlética do atletismo caracteriza-se por uma prova de resistência, velocidade, força ou coordenação?

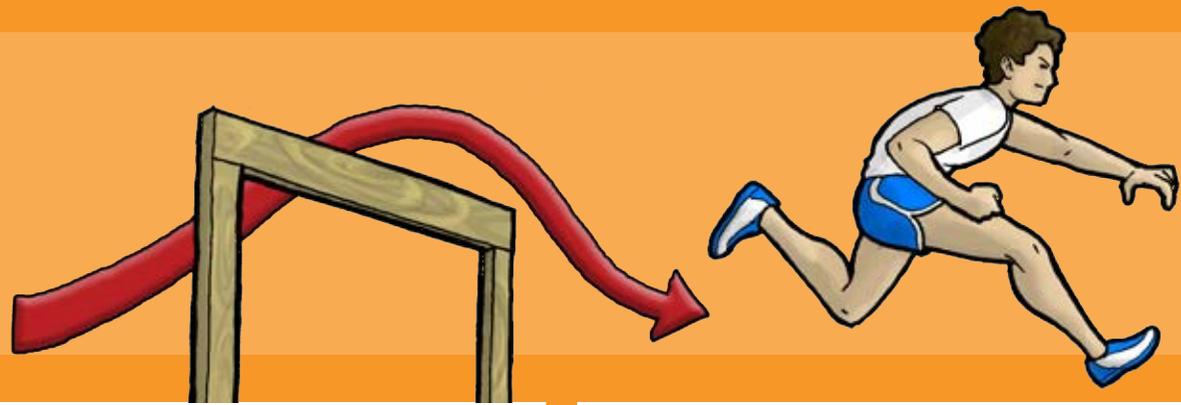
### DICAS

- Estabelecer uma conversa inicial com os educandos a respeito da modalidade é fundamental para compreender o que eles já sabem sobre o tema.
- Aproveite este momento para falar mais para a turma a respeito da origem e da evolução do atletismo, e expor algumas das regras da modalidade.

### REFERÊNCIAS

- Araujo, R.; Vila Nova, I. Atletismo na escola. Recife: Secretaria de Educação de Pernambuco, 1980.
- Como tudo funciona. Resumo da marcha atlética nas Olimpíadas. Disponível em: <http://esporte.hsw.uol.com.br/resumo-marcha-atletica-olimpiada.htm>. Acesso em 04/04/2013.
- Cooperativa do fitness. Atletismo, Marcha Atlética. Disponível em: <http://www.cdof.com.br/atletism1.htm>. Acesso em 04/04/2013.
- Fotos de Atletismo. Disponíveis em: <http://goo.gl/BIsNbS> e <http://goo.gl/ZLyUFk>
- InfoEscola – Navegando e Aprendendo – Marcha Atlética. Disponível em: <http://www.infoescola.com/atletismo/marcha-atletica/>. Acesso em 04/04/2013.
- Kirsch, A.; Kock, K; Oro, U. Antologia do atletismo: metodologia para iniciação em escolas e clubes. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984. 179p.
- YouTube. Marcha atlética.wmv. Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=rk7F2mPkDOw>. Acesso em 04/04/2013.

# O MUNDO DO ATLETISMO



## RECURSOS

- Aparelho de TV e DVD ou computador e projetor multimídia.
- Vídeo sobre atletismo – escolha previamente uma das opções disponíveis no YouTube.
- Bastões, cabos de vassouras cortados ou canudos de jornal.



## 1º MOMENTO

 30 min

- Pergunte aos educandos o que eles conhecem sobre o atletismo.
- Em seguida, exiba um vídeo que mostre imagens de diversas provas.
- Discuta o vídeo com os educandos, buscando construir um conceito sobre esse esporte.
- É importante ressaltar que a modalidade engloba diversas provas, a maioria individual. Agrupe-as para melhor entendimento dos educandos: corridas, saltos, arremessos e lançamentos, explicando que existem variações. As corridas, por exemplo, incluem as de velocidade de 100 e 200 metros, de revezamento, de obstáculos, com barreiras, maratona, etc.



## 2º MOMENTO

 60 min

- Proponha um aquecimento.
- Escolha uma das provas em conjunto com os educandos, exemplo a corrida de velocidade, que pode ser feita de uma extremidade à outra da quadra.
- Separe meninos e meninas, explicando que nas modalidades de corridas oficiais essa é a regra.
- Depois, coloque-os para correr juntos, divididos em grupos mistos menores. Quem estiver esperando a vez fica responsável por marcar os tempos e cuidar da chegada.



## 3º MOMENTO

 60 min

- Proponha uma corrida de velocidade entre os educandos. Se não for possível fazer várias raias, peça que alguns educandos marquem os tempos dos outros e anotem os nomes para posterior análise.
- Depois, organize uma corrida de revezamento utilizando bastões ou cabos de vassouras cortados ou canudos de jornal.
- Organize os educandos em grupos mistos e ressalte a importância do trabalho em equipe.



## 4º MOMENTO

 60 min

- Oriente os educandos a realizar um alongamento final, que pode ser feito parte individualmente, parte em grupo, com os educandos sentados em roda.
- Aproveite a oportunidade para uma conversa final sobre o atletismo, perguntando que provas os educandos acham mais atraentes e quais provas podem ser desenvolvidas nos próximos encontros.



# BASQUETE DE RUA



## RECURSOS

- Aparelho de som.
- Bola de basquete.



## 1º MOMENTO

 30 min

- Pergunte aos educandos:*
- O que vocês conhecem a respeito do basquete de rua?
  - Vocês costumam praticar este esporte fora da escola?
  - Já assistiram basquete na televisão ou no ginásio?



## 3º MOMENTO

 60 min

- Divida a turma em dois grandes grupos, meninas de um lado da quadra e meninos do outro.
- Divida a turma de meninas em dois grupos (chamar de grupo A e B) com o mesmo número de alunas em cada um dos grupos.
- Repita o mesmo procedimento com o grupo dos meninos.
- Os meninos devem jogar entre si utilizando apenas uma das tabelas da quadra. As meninas devem ocupar a outra metade da quadra e desenvolver o jogo na tabela daquele lado.
- Cada equipe joga com três ou quatro educandos de cada vez, dependendo do tamanho da turma. Se a turma tiver mais de 30 educandos, os times devem ser de quatro jogadores e os demais jogadores do time devem ficar na reserva e aguardar a sua vez de entrar na quadra.
- Em uma metade da quadra (uma tabela) devem estar no máximo oito educandos jogando ao mesmo tempo (quatro de cada time).



## 2º MOMENTO

 60 min

- Dialogue com os educandos sobre o basquete de rua, com base no texto:

O basquete de rua surgiu nos Estados Unidos, mais especificamente nos bairros de classe popular das grandes cidades americanas. Praticado nos quintais das casas, praças públicas e até mesmo nas ruas, essa variação do basquete oficial ganhou força entre a juventude americana. Atualmente o basquete de rua está disseminado em vários países espalhados pelo mundo inclusive no Brasil.

A cultura das ruas influenciou diretamente a construção deste jogo, diferentemente do basquete oficial, regido por rígidas regras.

O basquete de rua é jogado de forma mais descontraída, com regras mais flexíveis e adaptado para os locais de disputa, assim como para seus praticantes.

O praticante de basquete de rua tem uma liberdade maior durante o jogo, tendo a possibilidade de elaborar jogadas mais criativas, com um nível de improvisação maior, podendo realizar malabarismos com a bola. A ideia do basquete de rua é estimular a participação de todos e não apenas dos mais fortes e mais altos, critérios excludentes, porém muito utilizados nas equipes de alto nível de basquete. Por isso, a forma de pontuação também é diferente do basquete oficial. No basquete

de rua existem outras formas de pontuar que estimulam os jogadores a desenvolverem suas habilidades técnicas de outras formas, por exemplo: dribles desconcertantes, enterradas, malabarismos com a bola são formas de também pontuar durante o jogo.

O basquete de rua está diretamente relacionado com outras manifestações da rua. A música representada pelo o Hip-Hop (cultura popular) é um exemplo claro de elemento cultural das ruas que faz parte de um evento de basquete de rua. O DJ (Disk Jôquei) ou MC (Mestre de Cerimônia) acompanha os jogos e seleciona as músicas que tocam durante o evento, além de estimular os jogadores durante a partida.



# BOLA NA CESTA!



## RECURSOS

- Bolas de diferentes pesos e tamanhos, aros, cestos de lixo grandes.



## 1º MOMENTO



5min

- *Converse com os educandos sobre o basquetebol, sua história e suas principais regras.*
- *Comente sobre as várias formas de arremessar a bola na cesta.*
- *Identifique com os educandos como e quando são feitos esses lances, de acordo com diferentes situações.*
- *Ofereça fotos e ilustrações mostrando como são realizados os arremessos.*



## 2º MOMENTO



15min

- *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.*
- *Distribua bolas pequenas, médias, grandes, leves, pesadas, e peça que as duplas ou os trios troquem-nas durante a atividade.*

*Dessa forma, todos sentem o tamanho e o peso das bolas.*

- *Crie os seguintes obstáculos. Opções: aumentar a distância entre os dois pontos, colocar um educando no papel de marcador, posicionar a cesta em diferentes alturas, pedir que o lance seja feito de olhos fechados, com uma só das mãos e de costas para a cesta.*



## 3º MOMENTO



15min

- *Proponha a realização de um jogo de arremessos, de acordo com as seguintes orientações:*
  - *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.*



## 4º MOMENTO



10min

- *Oriente os educandos a realizar um alongamento final, que pode ser feito parte individualmente, parte em grupo, com os educandos sentados em roda.*
- *Aproveite a oportunidade para uma conversa final sobre o basquetebol.*



# DANÇA DO BASQUETE



## RECURSOS

- Bolas de diferentes pesos e tamanhos.
- Aros e cestos de lixo grandes.



## 1º MOMENTO

 5min

- *Converse com os educandos sobre o basquetebol, sua história e suas principais regras.*
- *Comente sobre os vários tipos de deslocamentos no basquetebol.*
- *Identifique com os educandos como e quando são feitos esses deslocamentos, de acordo com diferentes situações.*



## 2º MOMENTO

 15min

- *Espalhe os educandos pela quadra e, quando der o comando, peça que corram para frente ou para trás.*
- *Na sequência, peça que continuem correndo pela quadra, mas agora à vontade. Quando der um apito, oriente os educandos a tocar em uma linha da quadra.*



## 3º MOMENTO

 15min

- *Organize os educandos em duas colunas onde deverão correr de frente, alternando o ritmo nas linhas que você determinar.*
- *Posteriormente, ainda divididos em duas colunas, utilize como demarcação a quadra de vôlei, onde eles deverão correr e em cada linha que chegarem deverão mudar de direção até chegarem ao outro lado da quadra.*



## 4º MOMENTO

 10min

- *Oriente os educandos que fiquem divididos em duas colunas. Eles deverão correr até o outro lado da quadra de basquete e, a cada linha que cruzarem, deverão tocar com a mão, retornar ao ponto inicial e tocar com a mão a linha anterior, fazendo isso até chegar ao outro lado da quadra.*
- *Aproveite a oportunidade para uma conversa final sobre o basquetebol.*



## AValiação

- *Observe a participação dos educandos durante as atividades. É importante que, ao final da aula, a turma saiba contar mais sobre a história do basquetebol, reconheça as regras das provas desenvolvidas e saiba executar alguns de seus fundamentos e os principais deslocamentos.*



# ESPORTE E TEATRO



## RECURSOS

- Máscaras, tecidos e outros acessórios que possam ser usados nas cenas.
- Folhas de papel pardo.
- Canetas hidrográficas.



## 1º MOMENTO

 30min

- *Leia para os educandos o texto abaixo, escrito por um educador do grupo Cordão Teatro (ver Referências):*  
*Sim, esses dias descobri que teatro é esporte e não arte e foram dois alunos meus que me convenceram disso. Fui como de costume fazer minhas oficinas de teatro no projeto Arte e Comunidade que acontece ..... em Açailândia (MA), quando falávamos (eu e os alunos) sobre teatro (só pra lembrar, meus alunos são crianças entre 10 a 12 anos). Um dos meninos disse “Xico, teatro é esporte” então eu perguntei “porque que teatro é esporte” e ele respondeu “porque a gente corre, pula...” achei a resposta interessante e voltei a perguntar “mas, teatro não é arte”? Então outra aluna que participava da conversa respondeu “não, a gente não pinta”. Esse é o reflexo das aulas de arte na escola.*
- *Promova um debate sobre a relação entre teatro e esporte, a partir do texto lido, questionando os adolescentes com perguntas como:*
  - O que acharam da resposta do primeiro aluno?
  - E da resposta da segunda aluna?
  - O que arte envolve, além da pintura?
    - O que é esporte?
    - O que é teatro?
    - Quais são as semelhanças e diferenças entre teatro e esporte?
  - Peça a dois voluntários que registrem as conclusões do debate em papel pardo.



## 2º MOMENTO

 45min

- *Convide o grupo a participar de uma atividade que aproxima o esporte do teatro ou o teatro do esporte, adaptada da estratégia do Teatro-esporte ou Teatro do Nada. Se possível mostre para os educandos o vídeo do YouTube denominado Teatro do Nada: O que é Teatro-esporte (ver as Referências desta oficina).*
- *Primeiro, coordene uma vivência para compreenderem como ocorre a atividade. Explique que em outro momento farão uma apresentação para o público.*
- *Divida a turma em duas equipes de cinco educandos cada uma.*
  - *Escolha um juiz, que coordenará a avaliação das apresentações.*
  - *Escolha um apresentador, que apresentará o tema e o gênero para o grupo.*
  - *Explique ao grupo que os demais educandos serão o público, que também participará do julgamento da melhor apresentação.*
  - *Improvise um pequeno palco.*
  - *Peça ao apresentador para escolher um tema e um gênero para cada grupo e informe que o tempo máximo de apresentação é de*

## ESPORTES E JOGOS

### Macrocampos secundários:

- Cultura e artes.

**Público:** Adolescentes

**Tempo estimado:** 1h

## Objetivos

- Estabelecer relações entre esporte e teatro.
- Criar histórias, coletivamente, a partir de um tema e/ou de um gênero.
- Interpretar diversos papéis.
- Exercitar a improvisação, a criatividade e a capacidade de trabalhar em equipe.
- Exercitar a capacidade de lidar com situações novas.



10 minutos. Por exemplo: o tema olimpíadas deve ser apresentado sob a forma de comédia.

- O apresentador marca dois minutos para a equipe se aquecer (conversar) e, logo em seguida, pede que iniciem a apresentação, criando e improvisando uma apresentação que tenham o tema e o gênero indicado pelo apresentador. *Observação:* o tempo de aquecimento deve ser limitado a dois minutos, porque um dos elementos fundamentais da atividade é a improvisação.
- O juiz marca o tempo de apresentação de cada grupo, pedindo que encerrem caso o tempo esteja esgotado.
- O grupo pode utilizar objetos e acessórios disponíveis na sala.
- Em seguida, é feito o mesmo procedimento com o segundo grupo, com um novo tema e um gênero novos, escolhidos pelo apresentador.
- Ao final, o apresentador convida o juiz para subir ao palco.
- O juiz pede que o público aplauda o primeiro grupo e depois o segundo. A partir das palmas, registra em um cartaz os pontos para cada equipe.
- Podem ser feitas mais duas apresentações e, caso dê empate, uma terceira para desempatar.
- Vence o grupo escolhido pelo juiz, em conjunto com o público.



## 3º MOMENTO

 60 min

- Convide um pequeno público para assistir as apresentações. Pode ser composto por educandos de outras turmas do Programa e representantes da AABB.
- O apresentador poderá contar com a participação do público para a escolha do tema e do gênero.
- Repita o procedimento vivenciado anteriormente, mas alterando os educandos que desempenharão os papéis de atores, público, apresentador e juiz.



## AValiação

- Faça uma roda de conversa e peça que os educandos expressem seus sentimentos e avaliem o que aprenderam na oficina.
- Observe a participação e a cooperação durante a atividade.



## DICAS

- A atividade pode ser desenvolvida com temas relacionados ao esporte como: copa do mundo, violência no esporte, jogos cooperativos, competição, etc.
- As apresentações podem ser filmadas, para que os educandos avaliem as apresentações.
- Dependendo do envolvimento da turma com a oficina, podem ser planejadas apresentações para os pais e representantes das escolas.



## REFERÊNCIAS

- CARVALHO, Diana Carvalho e QUINTEIRO, Jucirema. Participar, brincar e aprender: exercitando os direitos da criança na escola. Araraquara: Junqueira e Marin. 2007.
- Grupo cordão de teatro. Disponível em: <http://cordaodeteatro.blogspot.com.br/2011/09/teatro-e-esporte.html>. Acesso em 03/07/2013.
- Teatro do Nada: o que é teatro-esporte. Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=ZwxgPbFnAy8>. Acesso em 03/07/2013.

# CORRIDA DE ORIENTAÇÃO



## RECURSOS

- Papel A4.
- Canetas hidrográficas.
- Cronômetro.
- Cordas, aros, cones, colchonetes, bancos de madeira e outros objetos que possam funcionar como obstáculos.



## 1º MOMENTO

 5min

- Pergunte às crianças o que elas sabem sobre atletismo e esportes que envolvem o ato de correr.
- Pergunte aos educandos:
  - Vocês já praticaram alguma modalidade de corrida? Quais?
  - Já ouviram falar sobre a corrida de orientação?
- Realize algumas das corridas citadas pela turma e organize um registro coletivo, por escrito, sobre as semelhanças e diferenças percebidas.



## 2º MOMENTO

 15min

- Proponha aos educandos vivenciar uma adaptação da corrida na AABB ou no entorno dela.
- Para começar a organizá-la, eles devem pensar onde o percurso pode ser realizado. Depois, é preciso elaborar as regras e traçar um mapa para orientar os competidores. Com o mapa pronto, é hora de definir o trajeto a ser percorrido e os obstáculos. É importante também criar as legendas que identifiquem esses elementos.
- Com a ajuda da turma, organize o trajeto real, respeitando as determinações do mapa.



## 3º MOMENTO

 15min

- Divida a turma em grupos de três educandos e distribua uma cópia do mapa para cada um.
- Antes da largada, explique a importância do trabalho em equipe e o respeito às regras.
- Libere um trio de cada vez, com um intervalo de alguns minutos.
- De volta à sala, converse com todos sobre o que acharam da atividade e quais as dificuldades que encontraram para ler e interpretar o mapa e passar pelos obstáculos.



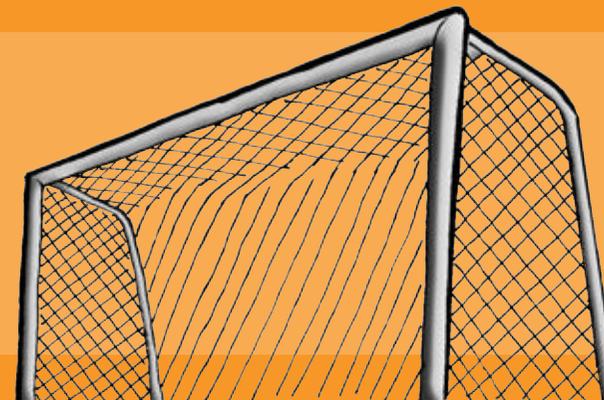
## 4º MOMENTO

 10min

- Oriente os educandos no alongamento final, sentados em roda.
- Aproveite a oportunidade para uma conversa sobre a corrida de orientação.



# TRANSPORTE DE BOLA



## RECURSOS

- Bolas de iniciação esportiva do futebol.
- Aros e cones.



## 1º MOMENTO



5min

- *É bem possível que todos os educandos conheçam o futebol e assistam a alguns jogos. Mas peça que pesquisem em livros, jornais, revistas a história e as regras do futebol.*
- *Comece uma discussão a respeito da modalidade aproveitando os conhecimentos que a turma tem a respeito desse esporte*



## 2º MOMENTO



15min

- *Leve os educandos à quadra e proponha uma atividade de aquecimento.*
- *Sugira à turma uma atividade chamada transporte. Para realizá-la os educandos são divididos em duas equipes, que ganham o mesmo número de bolas para começar o jogo dentro de seus respectivos gols ou outra área delimitada, no caso de espaços sem quadra.*
- *Divida a quadra em duas metades e recomende que cada equipe escolha um gol para iniciar a partida. O objetivo do jogo é transportar o maior número de bolas possível até o gol da equipe adversária.*
- *Cada educando só poderá levar uma bola por vez e a bola deverá ser conduzida com os pés, e não chutada para o gol. É permitido roubar a bola do adversário, desde que ele esteja fora da área.*
- *Terminado o tempo de jogo, vencerá a equipe que tiver o menor número de bolas dentro de seu gol.*
- *Podem ser feitas várias rodadas e contagem de pontos, dependendo do nível de interesse e envolvimento da turma.*



## 3º MOMENTO



15min

- *Depois do aquecimento e do treino de passe de bola, com a atividade de transporte, proponha à turma o jogo de futepar – uma partida de futebol em que os participantes jogam em duplas e de mãos dadas e que contempla os fundamentos futebol.*
- *Quaisquer lances do jogo - como gol ou desarme - que ocorrerem sem que os jogadores estejam de mãos dadas, não serão válidos. A infração será cobrada pela equipe adversária no local em que ocorrer.*
- *Se houver um desarme ilegal da equipe que já se encontra na área do adversário, isto será considerado pênalti, que será cobrado individualmente pelo jogador que foi desarmado de maneira irregular.*
- *Na sequência da cobrança, o jogador deverá, novamente, dar a mão ao seu companheiro.*
- *Somente os goleiros atuarão individualmente.*



# DOMINANDO O FUTEBOL



## RECURSOS

- Bolas de iniciação esportiva do futebol.
- Cones.



## 1º MOMENTO



5min

- *É bem possível que todos os educandos conheçam o futebol e assistam a alguns jogos. Mas peça que pesquisem em livros, jornais, revistas a história e as regras do futebol.*
- *Comece uma discussão a respeito da modalidade aproveitando os conhecimentos que a turma tem a respeito desse esporte.*



## 2º MOMENTO



15min

- *Leve os educandos à quadra e proponha uma atividade de aquecimento.*
- *Sugira à turma uma atividade chamada Futqueimada.*
- *Organize os educandos em duplas de mãos dadas. Uma dupla será pegadora e as demais fugitivas.*
- *Com uma bola leve a dupla pegadora tentará queimar uma outra dupla com os pés. A bola só pode ser conduzida com os pés. A dupla que for queimada passa a ser a pegadora.*
- *Posteriormente, organize os educandos em duplas sendo que um aluno lançará a bola com as mãos nos pés do seu colega e este dominará a bola.*
- *Assim que o aluno tiver dominado a bola ele a lançará nos pés do seu colega que dominará a bola, e assim sucessivamente até que o tempo tenha terminado.*



## 3º MOMENTO



10min

- *Oriente os educandos a realizarem um alongamento final, que pode ser feito parte individualmente, parte em grupo, com os educandos sentados em roda.*
- *Aproveite a oportunidade para uma conversa final sobre o futebol, perguntando:*
  - *Qual a importância do domínio de bola?*
  - *Que situações de jogo precisam ser trabalhadas com mais ênfase nas oficinas seguintes?*



## AVALIAÇÃO

- *Observe a participação dos educandos durante as atividades. É importante que, ao final da aula, a turma saiba contar sobre a história do futebol, reconheça as regras da modalidade e saiba executar alguns de seus fundamentos.*



# BOLA E ARTE NO SALÃO



## RECURSOS

- Bolas de iniciação esportiva do futebol de salão.
- Aros e cones.



## 1º MOMENTO

 5min

- *Inicie com um alongamento com bolas, para que haja maior interação do educando com a modalidade.*
- *Peça que iniciem uma movimentação com a condução de uma bola em volta da quadra.*
- *Com a ajuda dos cones prosseguem-se com a corrida, mas agora os educandos fazem movimentação entre os cones que devem ser colocados a uma distância de meio metro um do outro.*



## 2º MOMENTO

 60min

- *Coloque bambolês, um ao lado do outro.*
- *Oriente os educandos a correr pelo corredor de bambolês trocando as pernas e cabeceando a bola, que deve ser jogada por você no final do corredor.*
- *Coloque os arcos um ao lado do outro formando um corredor.*
- *Oriente os educandos a correrem pelo corredor de arcos, colocando um pé em cada arco e cabeceando a bola jogada pelo educador no final do corredor.*
- *Depois, peça aos educandos que formem uma fila na metade pra trás da quadra. O primeiro da fila fica no meio da quadra com a bola e o educador na outra metade da quadra, na linha lateral.*
- *Os educandos tocam a bola para o educador e correm para chutar a bola que será passada pelo professor mais na frente.*



## 3º MOMENTO

 15min

- *Proponha um treinamento de passes: com os educandos colocados lado a lado nos dois lados da quadra, começam a trocar passes, tanto com o pé direito quanto com o pé esquerdo.*



## 4º MOMENTO

 10min

- *Coordene um alongamento final, com os educandos sentados em roda.*
- *Aproveite a oportunidade para uma conversa final sobre o futebol de salão, perguntando o que a turma aprendeu sobre os fundamentos e jogadas desse esporte e que situações de jogo precisam ser trabalhadas com mais ênfase em outras oficinas.*



## AVALIAÇÃO

- *Observe a participação dos educandos durante as atividades. É importante que, ao final da oficina, a turma saiba contar sobre a história do futebol de salão, reconheça as regras da modalidade e saiba executar alguns de seus fundamentos.*



# FUTEBOL DE SALÃO



## RECURSOS

- Bolas de iniciação esportiva do futebol de salão.
- Aros e cones.



## 1º MOMENTO



5min

- Inicie a oficina com um alongamento com bolas para que haja maior interação do aluno com a modalidade.
- Convide os educandos para exercitar um aquecimento chamado labirinto.
- Organize os educandos em três colunas, com distância e intervalo de um braço aberto entre si, todos posicionados para frente.
- Explique aos educandos que ao ouvirem o comando “direita”, devem girar para a direita com os braços abertos, dando as mãos. Ao comando “esquerda”, procedem da mesma forma.
- Enquanto dá os comandos, peça a um educando que persiga o outro, através dos corredores criados pelas mudanças de direção.
- Alterne os educandos que perseguem e são perseguidos.



## 2º MOMENTO



15min

- Organize os educandos em pé, com a bola de futsal presa entre os pés.
- Oriente os educandos a realizar pequenos saltos com ambas as pernas, sem permitir que a bola escape.
- Depois, proponha que rolem a bola no chão e corram em direção a mesma para tentar pará-la, colocando um dos pés sobre ela, sem perder o equilíbrio.
- Por último, proponha que de pé, com um dos pés apoiado sobre a bola, movimentem a bola para frente e para trás, utilizando o solado do tênis, sem perder o contato com a bola.



## 3º MOMENTO



15min

- Proponha aos educandos o Jogo das Profissões.
- Organize a turma em meio círculo, com os educandos ajoelhados e você no centro, com uma bola de meia na mão.
- Lance a bola em direção a um educando, que dirá o nome de uma profissão. Exemplo: “Pintor”.
- Aquele que receber a bola, imediatamente, a devolve para você, pronunciando o nome de um objeto ligado àquela profissão. Exemplo: “Pincel”.
- Terminar o jogo quando todos tiverem falado pelo menos uma profissão.  
Observação: Outra variação possível é, em uma segunda rodada, pedir que digam uma característica da profissão.



## 4º MOMENTO



10min

- Organize uma roda e coordene um alongamento final com os educandos.
- Aproveite a oportunidade para uma conversa final sobre o futebol de salão, perguntando quais os fundamentos e jogadas desse esporte e que situações de jogo precisam ser trabalhadas com mais ênfase nas oficinas seguintes.



# GINÁSTICA ARTÍSTICA



## RECURSOS

- Colchonete.
- Banco inclinado.



## 1º MOMENTO



10 min

- *Inicie com um alongamento geral, pedindo aos educandos que mobilizem, principalmente, a coluna vertebral.*
- *Proponha aos educandos que deitem no solo e brinquem de preguiça. Sugira à turma que exercite diferentes posições.*
- *Em seguida, peça aos participantes que se sentem na borda de um colchão, ou no gramado, com as pernas flexionadas, abraçando-as com os dois braços. Eles devem manter as costas curvadas, deixarem-se cair para trás, e balançarem sobre as costas.*
- *Proponha as seguintes variações: terminar na posição de pé; tentar levantar-se sem o auxílio das mãos; correr livremente e, ao sinal, deitar-se em decúbito dorsal, abraçar as pernas e balançar-se algumas vezes sobre as costas curvadas e, a um novo sinal, correr novamente.*



## 2º MOMENTO



15 min

- *Forme duplas e peça que façam o chamado “carrinho de mão”, em que um participante apoia as mãos no solo e estende as pernas para trás, ligeiramente afastadas; outro participante, posicionado entre as pernas do primeiro, lhe segura por debaixo dos joelhos.*
- *Após o primeiro educando dar alguns passos com as mãos, deverá flexionar a cabeça, encostando o queixo no peito, e rolar sobre as costas, na grama ou no colchão.*



## 3º MOMENTO



10 min

- *Para melhorar o movimento, peça aos educandos que se desloquem em quatro apoios em um terreno plano gramado e, ao chegarem em um colchão ou local predeterminado, realizem um rolamento apoiando as mãos e a nuca em desenho feito no colchão ou grama.*
- *Por fim, peça que realizem o rolamento de frente, todos grudados na grama ou no colchão, terminando de pé, sem o apoio das mãos no solo no final, o que ajudará o educando a se levantar.*



## 4º MOMENTO



10 min

- *Faça uma roda e coordene um alongamento final com os educandos.*
- *Aproveite a oportunidade para uma conversa final sobre a ginástica artística, perguntando aos educandos que fundamentos dessa modalidade eles aprenderam e que situações precisam ser trabalhadas com mais ênfase em outras oficinas.*



# CORDA E RITMO



## RECURSOS

- Corda.
- Aparelho de som.
- Músicas variadas – pedir previamente aos educandos que levem CDs de músicas que eles gostem.



## 1º MOMENTO



15min

- Proponha para os educandos o Jogo da Serpente, seguindo as orientações:
  - dois educandos seguram a corda e a chacoalham, produzindo um movimento que se assemelha com o da cobra em deslocamento;
  - quando a corda tocar os pés de alguém, este participante troca com a pessoa que está segurando a corda.

Observação: Essa brincadeira é ótima para

introduzir, ludicamente, os possíveis conceitos sobre salto com o aparelho corda na GRD.

- Repita a brincadeira variando o chacoalhar da corda: hora vertical e hora horizontal. Dessa maneira o educando saltará hora para cima (buscando altura), hora para frente (buscando distância).
- Ao final da atividade, explique para a turma, a importância do atleta de GRD saber saltar e manusear o aparelho ao mesmo tempo.



## 2º MOMENTO



10min

- Convide a turma para o próximo desafio que se chama Passando por baixo da corda.
- Dois educandos irão segurar a corda paralela ao chão.
- O restante da turma formará uma fila.
- Oriente que um educando de cada vez tente 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 educandos passarem por baixo da corda) a altura da corda é reduzida até que ninguém mais consiga passar.
- Destaque o movimento característico da brincadeira, por sua importância nos trabalhos de GRD.



## 3º MOMENTO



10min

- Proponha à turma que participem do Jogo da Salada-saladinha.
- Peça a dois educandos que batam 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 deve ser mantido um ritmo suave e constante com na batida da corda) fogo (quando é cantada a palavra fogo a velocidade de circundução da corda deve ser aumentada consideravelmente, forçando o participante a acelerar seus saltos).*
- Possibilitar que toda a turma participe da brincadeira (batendo e pulando a corda).

Observação: Essa brincadeira é ótima para trabalhar ritmo e precisão para a execução dos elementos corporais do aparelho corda da GRD.



# GINÁSTICA, BOLA E MOVIMENTO



## RECURSOS

- Bola



## 1º MOMENTO



15min

- Explique aos educandos que, na Ginástica Rítmica Desportiva – GRD, acontecem muitas transferências de materiais e a bola é um desses elementos da GRD. Diga, ainda, que tanto o lançamento quanto a recepção são importantes no momento da apresentação da coreografia.
  - bola na mão e deverá pegar um colega;
  - para pegá-lo, terá que queimá-lo, ou seja, jogar a bola no corpo da pessoa;
  - como regra de segurança, que a bola só poderá ser acertada da cintura para baixo.
  - outra regra é que se o educando segurar a bola sem deixá-la cair no chão quando o colega for queimá-lo, marcará um ponto.
  - ganha quem marcou mais pontos
- Convide a turma para realizar um pique, seguindo as orientações:
  - um educando ficará com uma



## 2º MOMENTO



10min

- Proponha que a turma se organize em duplas, distribuindo uma bola para cada dupla.
- As duplas, a princípio, trocarão passes entre elas como desejarem.
- Em seguida, coloque alguns desafios para as duplas:
  - um elemento da dupla jogará a bola de frente e, o outro receberá de costas;
  - invertem-se as posições, um jogará de costas e o outro receberá de frente;
  - um jogará com as mãos para frente o outro receberá com as mãos para trás;
  - um jogará com a mão e o outro receberá com os pés tentando não deixar a bola encostar no chão;
  - um jogará em pé e o outro receberá sentado;
  - por fim, pergunte se algum participante tem um jeito diferente de jogar a bola para o colega.
- Se aparecerem mais algumas sugestões, todas as duplas tentarão executar o lançamento.



## 3º MOMENTO



10min

- Divida a turma em duas equipes.
- Peça que uma equipe ocupe a metade da quadra de esportes.
- Em seguida, cada equipe escolhe três jogadores para ficarem no final da quadra adversária.
- Explique aos educandos que o objetivo do jogo é lançar a bola para os jogadores do seu time que estão no final da quadra adversária, sem invadir o campo do outro time.
- Cada vez que um dos três educandos escolhidos receber a bola, sem deixá-la cair no chão, o time marcará um ponto.
- Ganhará o time que marcar mais pontos.
- Varie os lançamentos do jogo, de acordo com as sugestões das atividades anteriores.



# ENTENDENDO O HANDEBOL



## RECURSOS

- Bolas de handebol.
- Cones.
- Aros.
- Jogo Mamão da rua – pesquisar as regras na internet, ver referências.



## 1º MOMENTO

 20 min

- *Reúna a turma e pergunte o que vem a ser o engajamento no handebol.*
- *Caso nenhum educando saiba, explique que o engajamento consiste em ações ofensivas de trabalhar a posse de bola (fundamento de ataque), causando momentos de superioridade numérica durante uma partida de handebol em relação aos jogadores de defesa e aumentando a chance de gol. Muitas das jogadas ensaiadas utilizadas por equipes de handebol iniciam-se a partir do fundamento engajamento buscando abrir buracos vazios na defesa para a conclusão dos possíveis arremessos.*
- *Faça com que os educandos compreendam os seguintes aspectos: Características do movimento; Estratégia de ataque; Simulação; Superioridade numérica; Velocidade; Passe e Jogadas ensaiadas.*
- *Após caracterizar a ação de engajar no handebol, proponha que os educandos brinquem de Mamão da rua.*
- *Proponha como a regra da brincadeira que, de tempos em tempos, será colocado mais um pegador, chegando à quantidade relativa à metade de educandos presentes nesta oficina (1, 2, 3, ...).*
- *Terminada a brincadeira reúna a turma e identifique algumas características do jogo que equivalem no engajamento.*
- *Pergunte aos educandos em que momentos era possível atravessar a quadra.*
- *Evidencie as respostas relacionadas com:*
  - *quando mais de um colega tentava atravessar a quadra mais fácil ficava para atravessá-la;*
  - *à medida que o número de pegadores aumentava mais difícil ficava para atravessar. Nestes momentos, o grupo só atingia o objetivo quando antecipava, organizava, simulava e atacava junto;*
  - *quando um colega tentava atravessar, logo vários colegas, em cadeia, tentavam também.*
- *Finalize a atividade usando como ilustração a ação de fazer ola nos estádios de futebol.*
- *Peça que a turma que faça uma ola, exemplificando como deve acontecer o engajamento do handebol visualmente.*



## 2º MOMENTO

 15 min

- *Divida a turma em quatro grupos, se possível com seis educandos.*
- *Proponha a seguinte atividade:*
  - *peça aos educandos que fiquem um ao lado do outro, de frente para as linhas laterais da quadra - posições A, B, C e D.*
  - *entregue uma bola de handebol para cada grupo;*
  - *a primeira ação será passar a bola de mão em mão até que ela chegue ao último colega. Depois fazê-la retornar novamente;*
  - *a segunda ação será introduzir uma passada na direção da linha lateral da quadra, antes de passar a bola para o colega. Chegando ao último colega retornar com a bola, realizando o mesmo movimento novamente;*
  - *repetir a ação, introduzindo duas passadas e depois três;*
  - *repetir algumas vezes essas ações.*

## ESPORTES E JOGOS

### Macrocampos secundários:

- Saúde integral

**Público:** Adolescentes

**Tempo estimado:** 1h

### Objetivos

- Identificar o fundamento tático engajamento no handebol.
- Compreender a relação prática e tática do engajamento no jogo de handebol.
- Identificar em que situações do jogo é utilizado o engajamento.
- Vivenciar as possibilidades de utilização do fundamento engajamento.
- Exercitar a condução da bola, a lateralidade e o arremesso.



### 3º MOMENTO



10min

- Escolha um educando para ser goleiro. Pode ser escolhido mais de um educando, para que se revezem na função de goleiro.
- Identifique na quadra o local para a formação de uma fila principal, onde ficará a maioria dos educandos presentes.
- Identifique na quadra o local para a formação de quatro filas secundárias, onde ficará apenas um educando, escolhido por você.
- Com uma bola de handebol, oriente os educandos:
  - o primeiro educando da fila principal inicia o engajamento (linha azul);
  - passa a bola para o educando no cone logo à direita (linha vermelha);
  - corre para atrás do cone também a sua direita.
  - a atividade prossegue da mesma forma;
  - o educando do quinto cone inverte o sentido do engajamento, passa por trás de todas as filas e entra no final da fila principal (linha preta);
- Ao sinal dado por você, o educando que estiver com a bola deverá arremessá-la para o gol.  
Observação: A atividade terminará quando todos os educandos já estiverem passado por todas as filas e cones.
- Ao final, reúna a turma e identifique a principal característica do engajamento. Resposta correta: causar momentos de superioridade numérica no jogo para efetuar o arremesso e converter o ponto. A execução do fundamento deve ser trabalhada de forma precisa, rítmica e subitamente.



### 4º MOMENTO

15min

- Termine a oficina dividindo a turma em equipes de seis educandos, sendo um goleiro e cinco jogadores de linha.
- Proponha que joguem handebol, pedindo para as equipes que organizem e executem o engajamento.



### AVALIAÇÃO

- Verificar se os educandos compreenderam o fundamento engajamento e seu aspecto visual e tático.
- Identificar junto aos educandos em quais situações introduziram em suas práticas do handebol o fundamento engajamento.



### DICAS

- Os educandos terão melhor rendimento se souberem identificar os tipos de passe do handebol. Para isso, sugerem-se os sites abaixo, que devem ser consultados antes da realização da oficina.  
<http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/handebol/historia-do-handebol.php>  
<http://www.educacao.go.gov.br/educacao/servicos/desportoescolar/pdf/Regras%20Handebol.pdf>  
<http://pedagogiadohandebol.wordpress.com>  
<http://www.webartigos.com/articles/4152/1/Handebol/pagina1.html>



### REFERÊNCIAS

- Brincadeiras de rua. Disponível em: <http://www.scribd.com/doc/7284403/Brincadeiras-Rua>. Acesso em 04/04/2013.
- MELHEM, A. Brincando e Aprendendo Handebol. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- SANTOS, A. L. P. Manual de Mini-Handebol. São Paulo: Phorte, 2003.

# HANDEBOL NA PRÁTICA



## RECURSOS

- Bolas de iniciação esportiva de handebol, cones, aros.



## 1º MOMENTO



5min

- Pergunte o que os educandos já sabem sobre handebol.
- Pergunte, também, se alguém já jogou handebol antes e se sabe como jogar.
- Sugira comparações com modalidades mais conhecidas, como futebol, indicando as semelhanças, como o gol e a presença da rede.



## 3º MOMENTO



15min

- Proponha um jogo em que a cada cinco ou seis 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.
- Combine um esquema para o rodízio dos goleiros. Por exemplo, o atacante que perdeu a última bola ou realizou o último arremesso defendido pelo goleiro.



## 2º MOMENTO



15min

- Proponha um aquecimento na quadra.
- Divida os educandos em duas equipes.
- Peça a dois educandos de cada equipe que ocupem as goleiras e para os demais que fiquem espalhados ao longo da quadra.
- Diga aos educandos que o objetivo do jogo 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 fazer com que ela chegue até o companheiro de equipe que está dentro de qualquer uma das áreas, marca um ponto adicional.
- O participante que receber a bola dentro da área terá direito a um tiro de sete 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.
- Quando 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 ela ocorrer.



## 4º MOMENTO



10min

- Organize um alongamento em grupo, conduzido por um ou dois educandos, sob a sua orientação.
- Para finalizar, converse com a turma e verifique quais foram os pontos positivos e negativos das atividades realizadas. Peça que enumerem as situações de jogo e os fundamentos que precisam ser aprimorados em aulas futuras.



# JOGOS COOPERATIVOS



## RECURSOS

- Aros.
- Giz.



## 1º MOMENTO



15min

- Proponha um jogo de aquecimento: Jogo do Já, a partir das orientações a seguir:
  - determine na quadra um número de setores (geralmente quatro e dispostos como arestas de quadrado);
  - distribua igual número de participantes em todos os setores das pontas;
  - os participantes que sobrarem ocupam o lugar do meio das arestas, que deverá estar representado por um círculo;
  - explique aos educandos que quando falar “JÁ” eles devem se deslocar até um outro setor das pontas. Não podem sair e voltar para o mesmo setor que estavam no início. Os que não conseguirem um setor livre devem se posicionar no centro e ficarem preparados para o próximo “JÁ”.



## 2º MOMENTO



20min

- Proponha outros desafios como a Passagem pelo arco:
  - os educandos formarão duas equipes. Os integrantes de cada uma deverão ficar de mãos dadas em forma de círculo e com um arco (bambolê) nos braços;
  - os educandos deverão passar por dentro do arco, isso sem soltar as mãos do companheiro;
  - o companheiro realizará a mesma ação até que o arco volte à posição inicial passando por todos da equipe.



## 3º MOMENTO



10min

- Organize uma roda e oriente os educandos a realizar um alongamento final.
- Aproveite a oportunidade para uma conversa final sobre o jogos cooperativos.



## AVALIAÇÃO

- Observe a participação dos educandos durante as atividades. É importante que, ao final da aula, a turma saiba falar sobre jogos cooperativos, reconheça regras e alguns de seus fundamentos.



## REFERÊNCIAS

- Franchini, E. Dacosta, L. P. Fundamentos do Judô aplicados à Educação Olímpica e ao desenvolvimento do Fair Play apud Coletânea de textos em estudos Olímpicos, V. 1 Turini, M. & Dacosta, L. Rio de Janeiro: Ed. Gama Filho, 2002. p. 355.
- Gondim, F. O Judô e a Criança - Benefícios desta Relação. “Divulgação liga RS de judô: Maio de 2005”.



# FUNDAMENTOS DO JUDÔ



## RECURSOS

- Aros.
- Giz.
- Faixas de quimono de judô.



## 1º MOMENTO



15min

- Converse com os educandos sobre o judô, sua história e suas principais regras, a partir das seguintes perguntas:
- O que vocês entendem por luta?
  - Quais lutas vocês conhecem?
  - Todas as lutas têm socos e chutes?
  - Vocês conhecem uma luta chamada judô?
  - Onde vocês viram o judô?
  - Qual a diferença entre o judô e outras lutas?
  - Vocês sabem qual é a origem do judô?



## 2º MOMENTO



15min

- Proponha um jogo de aquecimento.
- Peça aos educandos que prendam a faixa do quimono atrás da sua cintura, de forma que fique visível para o restante da turma.
- Explique para a turma que cada aluno será, ao mesmo tempo, pegador e fugitivo e, ao comando que você dará deverão tentar pegar as faixas dos colegas, mas tomar cuidado para que ninguém pegue a sua.
- Explique, também, que será vencedor quem conseguir pegar o maior número de faixas, e ter mantido a sua.



## 3º MOMENTO



20min

- Proponha aos educandos o **Jogo pegador com queda**.
- Peça aos educandos que fiquem dispersos pelo espaço de aula e, ao seu sinal, um pegador inicia a atividade.
- Quando o pegador alcançar alguém, ele deve derrubá-lo no solo, com cuidado para não machucá-lo.
- Outra variação é manter a atividade fazendo com que o jogo aconteça com todos de joelhos. O pegador além de derrubar o outro tem que imobilizá-lo.



## 4º MOMENTO



10min

- Organize uma roda e oriente os educandos a realizar um alongamento final.
- Aproveite a oportunidade para uma conversa final sobre o judô.



## AVALIAÇÃO

- Observe a participação dos educandos durante as atividades. É importante que, ao final da aula, a turma saiba contar sobre a história do judô, reconheça regras e alguns de seus fundamentos.



# KARATÊ: SIGA O MESTRE



## RECURSOS

- Saco.
- Jornal.



## 1º MOMENTO



5min

Converse com os educandos sobre o karatê, sua história e principais regras, a partir das seguintes questões:

- O que vocês entendem por luta?
- Quais lutas vocês conhecem?
- Todas as lutas têm socos e chutes?
- Vocês conhecem uma luta chamada karatê?
- Onde vocês viram o karatê?
- Qual a diferença entre o karatê e outras lutas?
- Vocês sabem qual é a origem do karatê?



## 2º MOMENTO



15min

- Proponha um jogo de aquecimento denominado Saca.
- Explique que um aluno será o pegador e terá que pegar os demais colegas pulando em uma só perna. Quem for pego ajudará o pegador, até que reste somente um participante, que será o ganhador.
- Outro aquecimento possível chama-se Siga o mestre.
- Para realizá-lo, coloque os educandos em fila e escolha um líder da fila. Ele deve caminhar e mostrar algum golpe que conheça ou movimento, para demonstrar as experiências que cada um tem diante da luta.
- Depois que fizer seu movimento, todos repetem, e ele vai para o final da fila.
- O próximo faz seu movimento até que a fila volte ao primeiro participante



## 3º MOMENTO



15min

- Organize um jogo de estafeta.
- Para isto divida a turma em duas equipes.
- Pendure um saco com uma bola de jornal dentro no lado oposto das duas filas.
- Oriente cada educando a correr e chutar o saco de jornal e voltar para o final da fila, fazendo com que todos chutem.



## 4º MOMENTO



10min

- Organize uma roda e coordene um alongamento final, com os educandos.
- Aproveite a oportunidade para uma conversa final sobre o karatê



# NADA COMO NADAR!



## RECURSOS

- Piscina.
- Pranchas flutuadoras.



## 1º MOMENTO



5min

- *Converse com os educandos sobre a Natação: sua história e principais regras.*
- *Aborde questões de segurança e cuidados com a água na prática do esporte.*



## 2º MOMENTO



15min

- *Convide a turma para atividade da Tartaruga.*
- *Organize os educandos para entrar na piscina e todos ficam em posição livre para boiar, (tartarugas descansando).*
- *Dê um sinal para que todos comecem a nadar até a borda.*



## 3º MOMENTO



15min

- *Proponha aos educandos que atravessem a piscina de um lado para outro, com batimento de perna e com braços estendidos à frente. Se sentirem necessidade, podem realizar respiração frontal.*
- *Diga à turma que podem contar com o auxílio de uma prancha.*



## 4º MOMENTO



10min

- *Com os educandos sentados na roda, coordene um alongamento final.*
- *Aproveite a oportunidade para uma conversa final sobre a natação.*

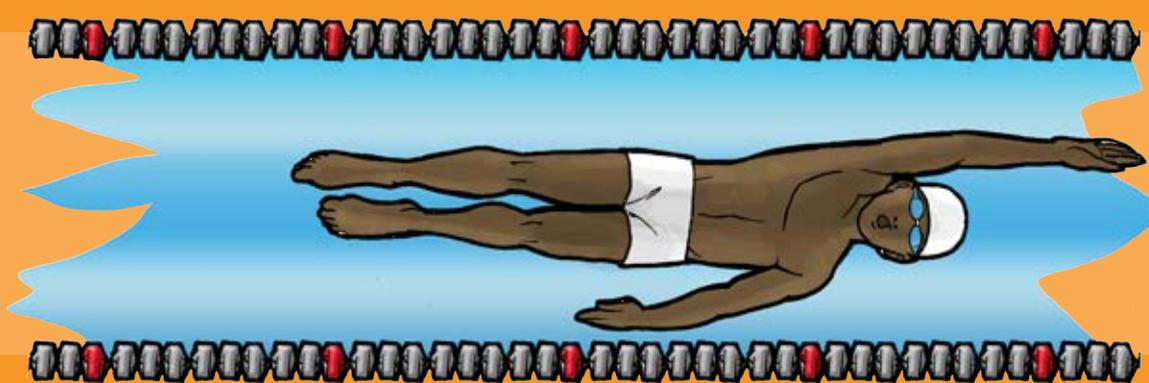


## AVALIAÇÃO

- *Observe a participação dos educandos durante as atividades. É importante que, ao final da aula, os educandos saibam falar sobre a história da natação, reconheçam suas regras e alguns de seus fundamentos.*



# UM PEIXE DENTRO D'ÁGUA



## RECURSOS

- Piscina.
- Espaguetes.
- Pranchas flutuadoras.



## 1º MOMENTO



5min

- *Converse com os educandos sobre a Natação.*
- *Aborde as questões de segurança e cuidados com a água.*



## 2º MOMENTO



15min

- *Distribua os espaguetes para os educandos e peça que os posicionem nas costas, logo abaixo dos braços.*
- *Em seguida, peça que se deitem, tentando estender o corpo, olhando para o céu ou teto, de maneira relaxada e com a respiração tranquila.*
- *Observe os educandos que permanecem mais ansiosos e ajude-os a relaxar. Nesses casos, chegue perto do educando e ajude-o a posicionar seu corpo, dando-lhe segurança.*



## 3º MOMENTO



25min

- *Ensine as pernadas alternadas para os educandos. Muitos deles provavelmente já sabem como fazer, mas não em decúbito dorsal.*
- *Divida a turma em duplas para que um ajude o outro durante a realização das pernadas.*
- *Com os braços estendidos acima da cabeça e segurando a prancha, peça que se deitem lentamente na água e realize as pernadas alternadas. O colega ajuda no deslocamento e na manutenção da direção, sempre pegando na prancha e puxando-o.*
- *Em seguida, troque os papéis. Quem foi ajudado passa a ajudar o colega, que realizará as pernadas. Com turmas grandes, o ideal é fazer essa atividade na largura da piscina.*
- *Depois, na extensão da piscina, distribua os educandos por raias ou algo que se assemelhe a elas (marcas no chão).*
- *A cada sinal que você der, um educando sai em direção a outra ponta da piscina, executando a pernada.*



## 4º MOMENTO

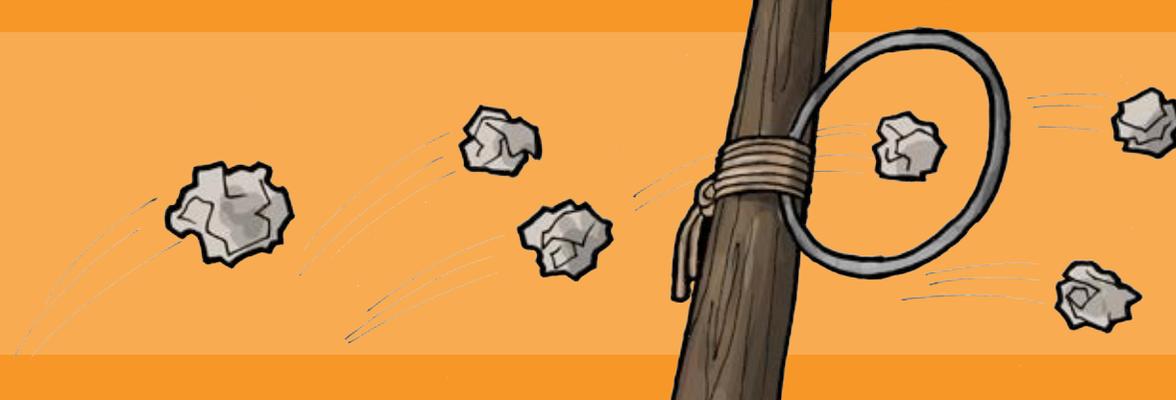


25min

- *Nesse momento final da aula, deixe que os educandos nadem da forma como desejarem ou podem, simplesmente, flutuar. Disponibilize o material utilizado na aula como flutuadores, pranchas e espaguetes.*



# RECREANDO



## RECURSOS

- Corda.
- Aro.
- Jornal.



## 1º MOMENTO



5min

- *Converse com os educandos sobre a Recreação e suas finalidades.*



## 3º MOMENTO



15min

- *Em uma roda, oriente os educandos a realizarem um alongamento final.*
- *Aproveite a oportunidade para uma conversa final sobre a recreação.*



## 2º MOMENTO



15min

- *Proponha um jogo de aquecimento denominado Pega-rabo.*
- *Distribua uma folha de jornal para cada participante e peça que façam um rabo e coloquem preso à calça.*
- *Explique que vence a brincadeira quem tiver mais rabos na sua mão.*
- *Convide os educandos para construir uma bola de jornal e brincar a vontade com ela.*
- *Disponha os educandos dois a dois e oriente que um faça uma cesta com seus braços e o outro arremesse a bolinha tentando acertar na cesta, em primeiro lugar com a mão direita e depois com a mão esquerda.*
- *Faça a seguinte variação: organizados de dois a dois, um joga a bolinha para outro pegar, uma vez com a mão direita e outra vez com a mão esquerda.*
- *Coloque um bambolê preso à trave, e oriente os educandos a tentar acertar dentro do bambolê, com a mão direita e com a mão esquerda, a cerca de cinco metros de distância do alvo.*



## AValiação

*Observe a participação dos educandos durante as atividades. É importante que, ao final da aula, a turma saiba falar sobre as finalidades da recreação.*



# TÊNIS DE CAMPO



## RECURSOS

- Raquetes de tênis de diferentes tipos:
  1. raquetes de madeira (década de 1970);
  2. raquetes de alumínio (1980);
  3. raquetes de grafite e kevlar (1990).
- Bolas de tênis.
- Rede.
- Calçados usados para a prática do tênis.
- Aparelho de TV e DVD ou computador e projetor multimídia.
- Vídeos que exibam três fundamentos do jogo de tênis: forehand ou drive, backhand ou revés e o saque seleccione previamente.



## 1º MOMENTO

10 min

- Apresente os materiais que compõem o jogo de tênis.
- Peça aos educandos que observem e manuseiem as raquetes de tênis, de diferentes épocas.
- Questione os educandos sobre o peso, o desenho das raquetes e os materiais utilizados na fabricação. Posteriormente nas atividades práticas, os educandos poderão experimentar o desempenho de cada uma das raquetes.
- Apresente, também, as bolas de tênis e os calçados utilizados para a prática do tênis.



## 2º MOMENTO

15 min

- É possível que alguns educandos já tenham praticado o tênis ou outro esporte de raquete, porém, para muitos educandos, é o primeiro contato com os materiais específicos do jogo de tênis. Portanto, é importante não utilizar a rede nesse momento com o grupo de educandos.
- Peça aos educandos que segurem a raquete na horizontal e equilibrem uma bola de tênis, de forma que a bola encoste apenas na corda da raquete.
- Para os educandos que considerarem a tarefa fácil, peça que eles se locomovam pela quadra mantendo o equilíbrio da bola.
- Depois, peça aos educandos que controlem a bola utilizando a raquete, de forma que mantenham a bola no ar. O objetivo é não deixar a bola cair no chão.
- Torne a brincadeira mais estimulante exigindo que os educandos batam na bola utilizando os dois lados da raquete.
- Peça que controlem a bola fazendo com que ela bata na raquete e quique no chão sucessivamente. Oriente que aumentem, progressivamente, a frequência das batidas da raquete na bola.



## 3º MOMENTO

15 min

- Forme duplas e peça para trocarem o maior número possível de rebatidas. Eles devem controlar a bola de modo que ela quique na frente do adversário.
- Oriente que evitem rebater a bola diretamente sem que ela quique no chão (no tênis esse golpe se chama voleio).
- Sempre que os educandos trocarem seis bolas sem errar, devem dar um passo para trás. Isto aumenta progressivamente a distância entre eles e, conseqüentemente, a dificuldade do exercício.
- Forme duplas e posicione cada educando frente a um cone. O objetivo do jogo é derrubar o cone do adversário. Para isso, os educandos deverão trocar golpes de tênis (direita e esquerda) sempre objetivando acertar o cone. Os educandos devem se posicionar um metro atrás dos cones e não podem impedir que a bola do colega derrube o seu cone.

## ESPORTES E JOGOS

### Macrocampos secundários:

- Saúde integral

**Público:** Crianças e adolescentes

**Tempo estimado:** 50 min

## Objetivos

- Identificar os principais fundamentos e regras do tênis.
- Conhecer a origem e a evolução do tênis.
- Exercitar a lateralidade.
- Exercitar o trabalho em equipe, a iniciativa e a tomada de decisão.



- Em seguida, peça que as duplas pratiquem o voleio, que consiste em rebater a bola sem deixá-la quicar no chão.
- Observações:
  1. Esse exercício é de difícil execução e é possível que muitos educandos não sejam capazes de realizá-lo. Forme duplas com educandos habilidosos e outros com mais dificuldade, para que eles possam trabalhar juntos.
  2. Sugere-se uma distância inicial entre os educandos de dois metros na execução do voleio.



## 4º MOMENTO

 10 min

- Essa última parte da oficina deverá ser realizada na sala de vídeo.
- Para que se possa ilustrar as dicas sobre as técnicas específicas do jogo de tênis, destacadas na parte prática da aula, os educandos deverão observar três fundamentos do jogo de tênis: forehand ou drive, backhand ou revés e o saque. — Exiba os vídeos selecionados, pedindo aos educandos que observem os movimentos executados pelos jogadores.



## AVALIAÇÃO

Observe a participação dos educandos durante as atividades. É importante que, ao final da aula, a turma saiba contar sobre a história do tênis e identificar os seus principais fundamentos. Deve, também, reconhecer as regras da modalidade e saber executar alguns de seus fundamentos.



## DICAS

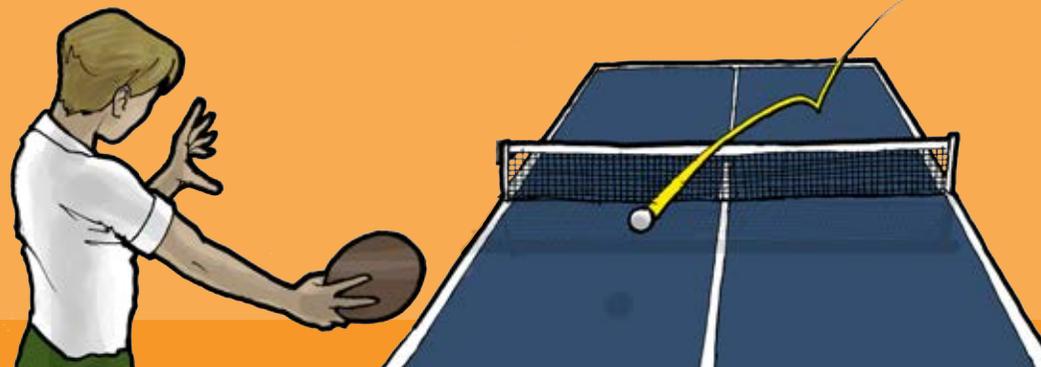
- Estabelecer uma conversa inicial com os educandos a respeito da modalidade é fundamental para compreender o que eles já sabem.
- Aproveite este momento para falar mais para a turma a respeito da origem e da evolução do tênis, e expor algumas regras da modalidade.
- Caso seja difícil encontrar raquetes de tênis antigas (de madeira e alumínio) apresente fotos com as indicadas nos recursos desta oficina.



## REFERÊNCIAS

- BALBINOTTI, Carlos. O Ensino do Tênis - Novas Perspectivas de Aprendizagem. São Paulo, 1ª ed. Ed. Artmed, 2009.
- SILVA, Suzana. Tênis para Crianças - Manual para Pais, Filhos e Mestres. Ed. Via Lettera, 2003.

# TÊNIS DE MESA



## RECURSOS

- Raquetes.
- Bolinhas de tênis de mesa.
- Materiais alternativos (bexigas, cordas, raquetes de tênis, raquetes de frescobol, cones, bolinhas de tênis, etc.).



## 1º MOMENTO

 5min

- Converse com os educandos sobre o tênis de mesa, sua história e principais regras.



## 2º MOMENTO

 30min

- Proponha um jogo de aquecimento denominado Par ou ímpar.
- Peça aos educandos para ficarem sentados no meio da quadra ou pátio formando duas filas mistas, uma fileira de frente para outra, numa distância de dois metros da outra. Uma fileira será par e a outra ímpar.
- Explique que fará contas de adição, subtração, divisão e multiplicação. À medida que fizer a conta, dependendo do resultado uma fileira pega a outra. Por exemplo:  $3 + 3 = 6$ , o resultado é par. Logo, a fileira ímpar pega a fileira par vice versa.
- Os possíveis “fugitivos” terão que correr para o fundo da quadra ou para o pátio do lado que eles estão para poder escapar dos pegadores.
- Em seguida, proponha exercícios para familiarização com a bola.
- Uma alternativa é deixar os educandos “livres” para brincarem como quiser, podendo utilizar somente as mãos.



## 3º MOMENTO

 15min

- Em roda, coordene os educandos na realização de um alongamento final.
- Aproveite a oportunidade para uma conversa final sobre o tênis de mesa.



## AValiação

Observe a participação dos educandos durante as atividades. É importante que, ao final da aula, a turma saiba contar sobre a história do tênis de mesa, reconheça regras e alguns de seus fundamentos.



# TAE-KWON-DO



## RECURSOS

- Tatame (tapetes de espuma ou colchões).
- Aparador de chutes.
- Saco de pancadas.



## 1º MOMENTO



5min

- Converse com os educandos sobre o tae-kwon-do, sua história e principais regras. Sugestões de perguntas para a conversa:*
- *O que vocês entendem por luta?*
  - *Quais lutas vocês conhecem?*
  - *Todas as lutas têm socos e chutes?*
  - *Vocês conhecem uma luta chamada tae-kwon-do?*
  - *Onde vocês viram o tae-kwon-do?*
  - *Qual a diferença entre o tae-kwon-do e outras lutas?*
  - *Vocês sabem qual é a origem do tae-kwon-do?*



## 2º MOMENTO



15min

- *Coordene a realização de exercícios preparatórios para evitar possíveis lesões e desconfortos musculares nos educandos.*
- *Realize alongamentos, dando prioridade aos membros inferiores em virtude dos inúmeros movimentos de chute realizados nessa luta.*



## 3º MOMENTO



15min

- *Organize a turma em duplas, posicionadas frente a frente.*
- *Peça a uma das pessoas da dupla que segure um aparador de chute (pode ser um pequeno colchão ou travesseiro), enquanto a outra dará cinco chutes com cada perna.*
- *Explique que o golpeador ficará posicionado com uma perna a frente e a outra para trás. Com a perna de trás irá bater no aparador de chute, na altura do abdômen, com a sola do pé.*
- *Em seguida, troque os educandos de função, para que o (a) colega possa realizar o chute também.*
- *Informe à turma que Ap-tchaqui é chute de frente.*
- *Convide os educandos, individualmente, a realizar um golpe, denominado Bandal tachaqui, no saco de pancadas. Esse movimento consiste de um chute lateral, no qual o participante eleva a perna fazendo um movimento de semicírculo e atinge o saco de pancada, na altura da cintura, com o “peito” do pé.*
- *Logo após, ainda de forma individual, peça que realizem o Tuit tchaqui. Esse golpe consiste em um movimento de giro de 180º seguido de um “coice” (ou chute de costas) com a sola do pé na altura da cintura.*



## 4º MOMENTO



10min

- *Em uma roda, coordene um alongamento final com os educandos.*
- *Aproveite a oportunidade para uma conversa final sobre o taekwondo.*



# A BASE DO VÔLEI



## RECURSOS

- Bolas de vôlei e rede.



## 1º MOMENTO



5min

- Peça aos educandos que, em duplas, utilizem a largura da quadra para trocar passes - manchete, toque, ataque e defesa.



## 2º MOMENTO



25min

- Proponha que os educandos passem por um circuito onde encontrarão estações que possibilitam vivenciar as várias funções do jogo, tais como:
- Função 1 – Levantador – Executar toque com a bola de voleibol, em várias direções, para outros colegas.
  - Função 2 – Atacante – Executar o movimento de ataque, com a rede de voleibol colocada numa altura proporcional ao nível médio de altura da turma.
  - Função 3 – Defesa – Os educandos deverão executar, em especial, o movimento da manchete, jogando a bola em direção a um colega.
  - Função 4 – Bloqueio – Os educandos deverão se posicionar de frente para a rede de vôlei e executar três movimentos de bloqueio, o mais alto possível, descansar 10 segundos, e voltar a executar o movimento de bloqueio.



## 3º MOMENTO



20min

- Proponha um jogo de voleibol.
- Lembre à turma que o voleibol é um desporto de movimentos construídos no qual o toque, a manchete, o ataque e o saque são os seus fundamentos básicos. Lembre, também, que o objetivo desta oficina é possibilitar que todos sintam-se aptos a participar de um jogo de voleibol.



## AVALIAÇÃO

- Ao final da oficina reúna-se com seus educandos no centro da quadra e faça uma avaliação das atividades desenvolvidas.
- Pergunte aos educandos sobre as funções dos jogadores no jogo de voleibol e, da associação dos aspetos físicos para cada posição e função no jogo.



# TOQUE E MANCHETE



## RECURSOS

- Bolas de iniciação esportiva de vôlei.
- Rede.
- Corda elástica.



## 1º MOMENTO



5min

- Comece a oficina fazendo as seguintes perguntas para a turma:*
- *O que vocês conhecem a respeito do vôlei?*
  - *Vocês costumam praticar este esporte fora da escola?*
  - *Já assistiram vôlei na televisão ou no ginásio?*



## 3º MOMENTO



15min

- *Proponha uma situação de jogo.*
- *Divida a quadra em duas metades no sentido de seu comprimento com uma corda elástica amarrada às traves de futsal, de modo que a corda passe e fique apoiada sobre a rede de vôlei (ou seja, a quadra vai ficar dividida em quatro partes).*
- *Proponha um jogo de vôlei dinâmico, em quadra reduzida e, também, com número reduzido de jogadores por equipe.*



## 2º MOMENTO



15min

- *Leve os educandos à quadra e proponha uma atividade de aquecimento denominada Rodinha.*
- *Divida a turma em grupos de quatro educandos e organize pequenas rodas, para que cada educando participe da atividade, tocando a bola várias vezes.*
- *Utilize bolas de iniciação esportiva, mais leves e macias.*
- *Diga à turma que o objetivo é tocar a bola entre os integrantes da roda utilizando os fundamentos do voleibol (toque e manchete), mantendo a bola em jogo, com o maior número de toques possível.*
- *Explique que é permitido usar os pés para alcançar*

*uma bola distante. A bola poderá tocar o piso apenas uma vez a cada toque de um participante. Se a bola tocar o piso por duas vezes consecutivas, a contagem será reiniciada pelo grupo.*

- *Pergunte a cada grupo qual foi o máximo de toques que conseguiram dar na bola.*
- *Para finalizar o aquecimento, aumente a complexidade do jogo e diga que agora a bola não poderá tocar o piso nem por uma vez. Se isto acontecer, a contagem será reiniciada pelo grupo.*
- *Sugira um alongamento e uma atenção especial aos dedos, às palmas das mãos, antebraços, braços e ombros, sem esquecer os membros inferiores.*



## 4º MOMENTO



10min

- *Oriente os educandos a praticar os fundamentos do vôlei: deslocamentos, saltos, agilidade, movimentos de recepção e levantamento de bola e o ataque (os toques, as manchetes, os saques e as cortadas).*
- *Organize um alongamento em grupo, conduzido por um ou dois educandos, sob a sua orientação.*
- *Para finalizar, converse com a turma e verifique quais foram os pontos positivos e negativos das atividades.*
- *Peça que enumerem as situações de jogo e os fundamentos que precisam ser aprimorados em outras oficinas.*



# CHEQUE MATE!



## RECURSOS

- Tabuleiro do jogo de xadrez e peças.
- Vídeo Aprenda a jogar xadrez (vídeo 1).
- Tesouras de ponta redonda – 1 para cada grupo.
- Régua – 1 para cada grupo.
- Cartolina – 1 para cada grupo.



## 1º MOMENTO



15min

- Apresente aos educandos o tabuleiro do jogo de xadrez.
- Exiba o vídeo Aprenda a jogar xadrez (vídeo 1).
- Coordene um debate com os participantes sobre o jogo de xadrez, suas finalidades, em especial, o treinamento da concentração, que pode ajudar os participantes em muitas outras atividades.



## 2º MOMENTO



15min

- Para facilitar a “popularização” do jogo com os educandos, incentive a turma a construir um tabuleiro e adaptar as peças do jogo, a fim que possam aprender o jogo e ensiná-lo para outros colegas.
- Peça aos educandos para levarem tesouras (ponta redonda) e régua e que eles se distribuam em grupos de 4.
- Dê uma cartolina para cada grupo e peça que desenhem um tabuleiro com as seguintes medidas: Tabuleiro: 25 cm x 25 cm; Divisão do tabuleiro em 8 partes - ou 8 fileiras onde serão desenhadas as “casas” que terão cores alternadas - clara e escura.



## 3º MOMENTO



20min

- Proponha um jogo de xadrez, mas antes explique o movimento de cada peça. – Mostre que cada tipo de peça tem um valor e um movimento diferente. Os movimentos de cada peça são:
  - REI: move-se para todas as direções pela vertical, horizontal ou diagonal, mas apenas uma casa por lance.
  - DAMA OU RAINHA: é a peça mais poderosa do jogo, uma vez que seu movimento combina o da torre e o do bispo, ou seja, pode mover-se pelas colunas, fileiras e diagonal. Em termos de valor, não é comparável a nenhuma outra peça, a não ser a dama adversária.
  - BISPO: move-se pela diagonal, mas nunca poderá mudar a cor das casas em que se encontra, uma vez que, movendo-se em diagonal, não lhe é permitido passar para uma diagonal de outra cor. O valor do bispo é considerado ligeiramente superior ao do cavalo, todavia, dependendo da posição no tabuleiro, nem sempre será vantajoso trocá-lo por um cavalo oponente.
  - CAVALO: movimenta-se em “L” no tabuleiro (duas casas na mesma direção e uma para um lado ou para o outro). O cavalo é a única peça que pode pular sobre as outras, tanto as suas quanto as adversárias, como indo, por exemplo, desde a casa g1 para a casa f3 nos primeiros lances. Comumente se diz que o cavalo move-se “uma casa como torre e uma casa como bispo”.
  - TORRE: movimenta-se em linhas retas nas colunas e fileiras. A torre é considerada uma peça forte, tendo mais valor que o bispo e o cavalo.
  - PEÃO: movimenta-se apenas uma casa para frente e captura outros peões e peças em diagonal. Caso uma peça ou mesmo um peão fique na frente dele, será impossível movê-lo. Somente se alguma peça adversária ficar na sua diagonal acima, ele poderá capturá-la e mudar de coluna. No primeiro movimento de qualquer peão, ele poderá mover-se uma ou duas casas, a critério do enxadrista. Ao contrário das outras peças, o peão não pode mover-se para trás.



# IOGA:

## CONCENTRAÇÃO E RESPIRAÇÃO



### RECURSOS

- Colchonetes.
- Colchões.
- Aparelho de som.



### 1º MOMENTO



5min

- Ofereça aos educandos a oportunidade de conhecer um pouco da origem e história dessa prática milenar oriunda da Índia, bem como conhecer alguns movimentos da ioga através de vídeos disponíveis na internet.



### 3º MOMENTO



60min

- Peça aos educandos que, a partir da posição de quatro apoios, aproximem o quadril do solo e inclinem a cabeça para trás, fazendo um alongamento da região anterior do corpo.
- Na sequência, peça para tentarem elevar as pernas alternadamente em direção à cabeça. Esse movimento, por exigir certo grau de flexibilidade, pode ser de difícil execução. Nesse caso é importante reforçar a orientação de não forçar os movimentos e ir até o limite de cada um.
- Em seguida, peça que se sentem e façam o movimento contrário ao anterior, inclinando o tronco pra frente em direção aos pés.
- Depois devem deitar-se e tenta elevar e estender o tronco com os pés para o alto, fazendo uma base com as mãos apoiadas nas costas. - Auxilie, individualmente, os educandos que apresentarem dificuldade de equilíbrio nessa posição.
- Na sequência, peça que tentem levar os pés em direção ao solo, flexionando e enrolando o tronco. Deitadas no chão em decúbito dorsal (de costas), oriente que apoiem os pés e as mãos no solo para, em seguida, tentarem elevar o tronco realizando o movimento conhecido como “ponte”.



### 2º MOMENTO



15min

- Inicie a oficina propondo um aquecimento.
- Para dar início às posições básicas da ioga oriente os educandos a realizar cada movimento com lentidão e cautela, pois os movimentos não devem gerar dor ou exaustão por parte do praticante. Deve-se ter atenção também à respiração, que deve ser realizada corretamente, com inspirações e expirações longas.
- Explique que, na posição ereta, devem fazer um alongamento dos músculos do pescoço virando a cabeça para um lado e depois para o outro com o auxílio das mãos.
- Em seguida, oriente um alongamento das laterais do corpo estendendo os braços acima da cabeça, ficando na ponta dos pés.
- Na sequência do movimento, inclinarão levemente o tronco para um lado com os braços estendidos e as pernas afastadas, e posteriormente tentarão inclinar um pouco mais como se fossem alcançar um dos joelhos. Esse movimento deve ser realizado para os dois lados.
- O movimento seguinte consiste em levantar uma das pernas flexionadas em direção ao abdômen segurando-a com as duas mãos na altura do joelho. Na sequência, peça que tentem apoiar o dorso do pé na coxa oposta. Esse movimento também pode ser realizado com ambas as pernas alternadamente. Para finalizar a primeira parte dos movimentos, os educandos apoiarão os pés e as mãos no chão e tentarão estender as pernas e o tronco. Na sequência, ficarão na posição de quatro apoios e realizarão movimentos de contração e relaxamento do abdômen. Na contração deverão inspirar e no relaxamento expirar lentamente.



# ESPORTES E JOGOS

CADERNO DE OFICINAS | PROGRAMA AABB COMUNIDADE

*Esporte* – substantivo masculino que indica prática metódica, individual ou coletiva, de jogo ou qualquer atividade que demande exercício físico e destreza, com fins de recreação, manutenção do condicionamento corporal e da saúde e/ou competição.\*

*Jogo* – substantivo masculino que designa atividade cuja natureza ou finalidade é a diversão, o entretenimento.\*

É comum atribuir a esportes e brincadeiras a denominação de jogo. Por exemplo: jogos de futebol, jogos de vôlei, Jogo da Amarelinha, entre outros. No entanto, há muitos jogos que não são esportivos. É o caso dos jogos de tabuleiro, como o Xadrez, e os jogos de cartas.

Este Caderno – Esportes e Jogos – traz oficinas que possibilitam o conhecimento dos fundamentos e regras das principais modalidades esportivas: atletismo, basquete, futebol, handebol, judô, karatê, natação, entre outras. Traz, também, propostas de jogos cooperativos, que propõem despertar o sentido de cooperação entre os participantes, considerando o outro como um parceiro e não como um adversário, valorizando mais o processo do que o resultado – ganhar. É um convite à exploração, de forma muito divertida e instrutiva, dos espaços característicos de clubes esportivos – campos de futebol, quadras poliesportivas, jardins, bosques e salões.

*\*Grande Dicionário Houaiss  
da Língua Portuguesa*

AABB Comunidade 

 FENABB  
Federação das AABB

 FUNDAÇÃO