

EDUCAÇÃO FÍSICA

ENSINO FUNDAMENTAL

6º AO 9º ANO



TEMAS

6º Ano do Ensino Fundamental

1º Bimestre

- Introdução aos Jogos e Brincadeiras: Jogos populares e tradicionais.
- Desenvolvimento de habilidades motoras básicas (correr, saltar, arremessar).
- Importância da atividade física para a saúde.
- Conceitos de fair play (jogo limpo) e respeito às regras.

2º Bimestre

- Esportes coletivos: Iniciação ao futebol, vôlei e basquete.
- Regras básicas dos esportes coletivos e o trabalho em equipe.
- Introdução aos esportes de invasão (ex: handebol e futsal).
- Noções de coordenação motora e cooperação.

3º Bimestre

- Jogos pré-desportivos e atividades recreativas.
- Brincadeiras tradicionais e regionais.
- Jogos de oposição e cooperação.
- A importância da atividade física no lazer e no desenvolvimento social.

4º Bimestre

- Iniciação à dança e à expressão corporal.
- Jogos de tabuleiro e raciocínio lógico.
- Movimentos rítmicos e percepção corporal.
- Introdução ao atletismo: corrida, salto e arremesso.

7º Ano do Ensino Fundamental

1º Bimestre

- Esportes coletivos: aprofundamento no futebol, vôlei e basquete.
- Regras e táticas dos esportes coletivos.
- Desenvolvimento de habilidades motoras específicas (drible, passe, saque).
- A importância da prática regular de atividades físicas para a saúde.

2º Bimestre

- Ginástica: ginástica geral e ginástica artística.
- Movimentos básicos de equilíbrio, força e flexibilidade.
- Introdução à ginástica rítmica e suas modalidades.
- Coordenação e controle corporal em atividades físicas.

3º Bimestre

- Esportes de raquete: iniciação ao tênis, badminton e tênis de mesa.
- Introdução aos jogos com regras combinadas e táticas.
- Educação para a saúde: exercícios para fortalecimento e resistência.
- Benefícios da atividade física regular para o desenvolvimento corporal.

4º Bimestre

- Danças folclóricas e tradicionais brasileiras.
 - Práticas corporais de diferentes culturas.
 - Ritmos e coreografias simples.
 - Desenvolvimento de sequências de movimentos em grupos.
-

8º Ano do Ensino Fundamental

1º Bimestre

- Esportes de invasão: Futsal, basquete, handebol.
- Táticas ofensivas e defensivas.
- Estruturas organizadas de competição e cooperação.
- Ética e respeito no esporte e nos jogos coletivos.

2º Bimestre

- Atletismo: modalidades de corrida, salto e arremesso.
- Avaliação física básica: resistência, velocidade e força.
- Preparação física e técnicas de respiração e alongamento.
- Desenvolvimento de habilidades motoras específicas no atletismo.

3º Bimestre

- Condicionamento físico: exercícios aeróbicos e anaeróbicos.
- Atividades físicas para fortalecimento muscular e flexibilidade.
- Noções de treinamento físico e sua aplicação para a saúde.
- A importância do aquecimento e do alongamento no esporte.

4º Bimestre

- Jogos adaptados e inclusão nas práticas corporais.
 - Esportes paralímpicos: regras e modalidades.
 - Educação inclusiva no esporte.
 - Introdução ao treinamento funcional e coordenação motora.
-

9º Ano do Ensino Fundamental

1º Bimestre

- Esportes de invasão e de rede: aperfeiçoamento em futsal, vôlei, basquete e handebol.
- Táticas de jogo mais complexas e sistemas de jogo.
- Planejamento e execução de treinos e partidas.
- Conceitos de competição e cooperação em esportes coletivos.

2º Bimestre

- Condicionamento físico: treinamento para resistência e força.
- Avaliação e monitoramento do condicionamento físico.
- Prevenção de lesões e cuidados com o corpo durante a prática esportiva.
- Exercícios de força, resistência e flexibilidade.

3º Bimestre

- Danças e ritmos: estudo de diferentes estilos de dança (street dance, hip hop, forró).
- Criação e apresentação de coreografias em grupo.
- A dança como forma de expressão cultural e corporal.
- Integração entre diferentes culturas e ritmos musicais.

4º Bimestre

- Esportes alternativos: iniciação ao slackline, parkour, escalada e frisbee.
- Atividades ao ar livre e esportes de aventura.
- Projetos de atividades físicas para o lazer e qualidade de vida.
- A importância do esporte e da atividade física para a vida adulta.

PLANO DE AULA – 1º BIMESTRE

ÁREA DO CONHECIMENTO: LINGUAGENS	ANO DE ESCOLARIDADE	ANO LETIVO
COMPONENTE CURRICULAR: PORTUGUÊS	6º ANO	
Professor(a):	Início do Período:	
Escola:	Fim do Período:	

OBJETO DO CONHECIMENTO:

- Introdução aos Jogos e Brincadeiras: Jogos populares e tradicionais.
- Desenvolvimento de habilidades motoras básicas (correr, saltar, arremessar).
- Importância da atividade física para a saúde.
- Conceitos de fair play (jogo limpo) e respeito às regras.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Introdução aos Jogos e Brincadeiras: Jogos populares e tradicionais

Objetivos Específicos:

- Compreender e valorizar os jogos populares e tradicionais como parte do patrimônio cultural, reconhecendo sua importância na socialização e desenvolvimento motor.
- Identificar as regras e dinâmicas de jogos e brincadeiras populares de diferentes regiões e culturas, promovendo o respeito à diversidade cultural.
- Explorar as formas de cooperação e competição nos jogos populares, incentivando o trabalho em equipe e o espírito de comunidade.
- Incentivar a prática de jogos e brincadeiras ao ar livre, proporcionando experiências de lazer ativo e o desenvolvimento de habilidades motoras.
- Refletir sobre a importância dos jogos tradicionais para a integração social e como uma forma de atividade física prazerosa e inclusiva.

2. Desenvolvimento de habilidades motoras básicas (correr, saltar, arremessar)

Objetivos Específicos:

- Desenvolver as habilidades motoras básicas, como correr, saltar e arremessar, através de atividades práticas e lúdicas, adequadas à faixa etária.
- Melhorar a coordenação motora, o equilíbrio e a força física por meio de atividades físicas regulares e supervisionadas.
- Identificar a importância da prática de habilidades motoras básicas para o desempenho em esportes e outras atividades físicas.
- Promover o desenvolvimento da consciência corporal, ajudando os alunos a entenderem e melhorarem seus movimentos através da prática de exercícios variados.
- Estimular a prática de habilidades motoras em contextos de jogos e brincadeiras, integrando essas habilidades de forma natural e divertida.

3. Importância da atividade física para a saúde

Objetivos Específicos:

RECURSOS DIDÁTICOS:

1. Introdução aos Jogos e Brincadeiras: Jogos populares e tradicionais

Recursos Didáticos:

- **Espaços amplos e quadras:** Utilizar quadras, pátios ou áreas ao ar livre para realizar jogos populares e tradicionais, proporcionando espaço suficiente para movimentação segura.
- **Materiais para jogos populares:** Dispor de bolas, cordas, cones, bambolês, petecas e outros materiais simples que permitam a realização de brincadeiras tradicionais como pique, queimada, amarelinha, peteca e pular corda.
- **Cartazes e vídeos explicativos:** Utilizar cartazes ou vídeos que expliquem as regras e a história de jogos tradicionais de diferentes regiões do Brasil e do mundo, valorizando a diversidade cultural nas brincadeiras.
- **Materiais recicláveis:** Incentivar o uso de materiais recicláveis para a criação de brinquedos e jogos, como bolinhas de meia, pipa e petecas, estimulando a criatividade dos alunos e o reaproveitamento de recursos.
- **Listas de jogos e brincadeiras tradicionais:** Fornecer aos alunos listas de

• Compreender a importância da prática regular de atividades físicas para a promoção da saúde física e mental, destacando seus benefícios para o bem-estar geral. • Identificar os benefícios da atividade física na prevenção de doenças, como obesidade, diabetes e problemas cardíacos, e <u>no fortalecimento do sistema imunológico</u>. • Desenvolver o hábito de praticar atividades físicas regularmente, reconhecendo o impacto positivo no humor, na energia e na autoestima. • Refletir sobre os diferentes tipos de atividades físicas (esportes, brincadeiras, exercícios) e como adaptá-los às preferências e necessidades de cada indivíduo. • Promover a conscientização sobre a importância de adotar hábitos saudáveis, incluindo alimentação equilibrada e a prática de atividades físicas, desde a infância.	jogos e brincadeiras de diferentes culturas, incentivando-os a explorar novas formas de interação e diversão.
4. Conceitos de fair play (jogo limpo) e respeito às regras Objetivos Específicos: • Compreender o conceito de fair play (jogo limpo) e sua importância em contextos esportivos e recreativos, promovendo o respeito às regras e aos adversários. • Incentivar atitudes de honestidade e respeito nas práticas esportivas, valorizando o comportamento ético e a cooperação entre os jogadores. • Desenvolver a consciência de que a vitória é importante, mas que o respeito mútuo e o cumprimento das regras são essenciais para a integridade do jogo. • Refletir sobre a importância de aceitar as decisões de árbitros e mediadores durante jogos e competições, promovendo a disciplina e a responsabilidade. • Promover discussões e reflexões sobre o impacto do fair play na vida social, mostrando como os princípios de honestidade e respeito podem ser aplicados em diferentes contextos, além do esporte.	2. Desenvolvimento de habilidades motoras básicas (correr, saltar, arremessar) Recursos Didáticos: • Equipamentos esportivos básicos: Utilizar bolas de diferentes tamanhos e pesos, cones, bastões, arcos e redes para a prática de arremessos, saltos e corridas. • Circuitos de motricidade: Criar circuitos com obstáculos (cones, cordas, pneus) para o desenvolvimento de habilidades motoras básicas como correr, saltar e arremessar, permitindo que os alunos pratiquem essas habilidades em diferentes contextos. • Cronômetros e fitas métricas: Utilizar cronômetros para medir o tempo de corridas e saltos, e fitas métricas para avaliar a distância de arremessos e saltos, permitindo que os alunos acompanhem seu progresso. • Jogos de oposição e cooperação: Organizar jogos que utilizem as habilidades motoras básicas em contextos de competição e cooperação, como cabo de guerra, corrida de revezamento e arremesso de alvo. • Vídeos tutoriais de técnicas motoras: Exibir vídeos educativos que ensinem técnicas corretas para correr, saltar e arremessar, ajudando os alunos a melhorar seus movimentos e sua eficiência motora.

3. Importância da atividade física para a saúde

Recursos Didáticos:

- **Cartazes sobre saúde e atividade física:** Criar ou utilizar cartazes que expliquem os benefícios da atividade física para a saúde física e mental, abordando temas como prevenção de doenças, fortalecimento muscular e bem-estar.
- **Vídeos educativos sobre saúde:** Exibir vídeos que abordem a relação entre atividade física e saúde, explorando temas como prevenção de doenças crônicas, melhora da disposição e controle de peso.
- **Mapas corporais e gráficos:** Utilizar mapas do corpo humano para explicar como a atividade física impacta diferentes sistemas do corpo (circulatório, respiratório, muscular) e gráficos para ilustrar a evolução da saúde com a prática regular de exercícios.
- **Fichas de acompanhamento físico:** Distribuir fichas para que os alunos possam monitorar suas práticas físicas, registrando a frequência, os tipos de atividades realizadas e seus objetivos de saúde.
- **Atividades práticas de alongamento e aquecimento:** Propor atividades práticas de alongamento e aquecimento para demonstrar aos alunos a importância de preparar o corpo antes de realizar exercícios físicos, prevenindo lesões.

4. Conceitos de fair play (jogo limpo) e respeito às regras

Recursos Didáticos:

- **Quadros com regras dos jogos:** Colocar nas quadras ou espaços de prática esportiva quadros com as regras dos jogos e esportes, garantindo que todos os alunos compreendam e respeitem as regras antes de iniciar as atividades.
- **Dinâmicas de jogos colaborativos:** Propor dinâmicas e jogos colaborativos que enfatizem o trabalho em equipe, a cooperação e o respeito, como futebol cooperativo e jogos de revezamento.
- **Vídeos sobre fair play e ética no esporte:** Exibir vídeos sobre atitudes de fair play no esporte profissional e amador, destacando exemplos de respeito às regras e aos adversários, e como essas atitudes podem ser levadas para a vida.
- **Oficinas de discussão sobre fair play:** Realizar oficinas onde os alunos discutam situações de jogo que envolvem o respeito às regras, à honestidade e à cooperação, ajudando-os a refletir sobre a importância dessas atitudes dentro e fora do contexto esportivo.
- **Fichas de avaliação de fair play:** Criar fichas para que os próprios alunos possam avaliar o comportamento ético e cooperativo dos colegas durante as práticas esportivas, promovendo a autoavaliação e a percepção do comportamento de jogo limpo.

HABILIDADES DE BNCC:

1. Introdução aos Jogos e Brincadeiras: Jogos populares e tradicionais

AVALIAÇÃO:

1. Introdução aos Jogos e Brincadeiras: Jogos populares e tradicionais

- **EF67EF01:** Participar de jogos e brincadeiras tradicionais e populares de diferentes culturas, compreendendo e respeitando as regras e os princípios de cooperação e competição que as caracterizam.
- **EF67EF03:** Vivenciar diferentes jogos e brincadeiras, reconhecendo e valorizando suas variações regionais e culturais, promovendo a inclusão e o respeito às tradições.
- **EF69EF02:** Relacionar as práticas de jogos e brincadeiras à socialização e ao desenvolvimento motor, valorizando sua importância para a convivência em grupo e para a promoção de lazer ativo.

2. Desenvolvimento de habilidades motoras básicas (correr, saltar, arremessar)

- **EF67EF04:** Ampliar o repertório motor, desenvolvendo habilidades motoras básicas como correr, saltar e arremessar, aplicando-as em contextos de brincadeiras, jogos e esportes.
- **EF68EF01:** Aperfeiçoar as habilidades motoras básicas em diferentes práticas corporais, como brincadeiras, jogos e esportes, adequando os movimentos às demandas das atividades.
- **EF69EF04:** Experimentar e refinar as habilidades motoras básicas e específicas (correr, saltar, arremessar) em atividades físicas, esportivas e recreativas, visando ao desenvolvimento da coordenação e da força física.

3. Importância da atividade física para a saúde

- **EF67EF05:** Compreender e valorizar a prática regular de atividades físicas para a promoção da saúde e a prevenção de doenças, relacionando os benefícios físicos e mentais ao bem-estar geral.
- **EF68EF06:** Identificar os benefícios da atividade física para o fortalecimento do corpo e a melhoria da qualidade de vida, promovendo o hábito da prática regular e consciente de exercícios.
- **EF69EF05:** Reconhecer a importância da atividade física para a manutenção da saúde, a promoção do bem-estar e a prevenção de doenças, adotando hábitos saudáveis desde a infância.

4. Conceitos de fair play (jogo limpo) e respeito às regras

- **EF67EF07:** Compreender e praticar o conceito de fair play (jogo limpo), respeitando as regras dos jogos e esportes, bem como os adversários e colegas, promovendo atitudes éticas e cooperativas.
- **EF68EF07:** Promover atitudes de respeito às regras e aos adversários durante a prática de atividades físicas e esportivas, reconhecendo a importância da ética e da honestidade no ambiente esportivo.
- **EF69EF06:** Refletir sobre o papel das regras, da cooperação e do respeito no contexto esportivo, incentivando o jogo limpo e a convivência harmoniosa em jogos e competições.

Formas de Avaliação:

• Observação direta da participação

Avaliar o envolvimento dos alunos nos jogos e brincadeiras tradicionais, verificando se eles compreendem e respeitam as regras e demonstram cooperação e interação com os colegas. Observar como os alunos lidam com o trabalho em equipe e com as variações regionais e culturais dos jogos.

• Autoavaliação dos alunos

Pedir que os alunos reflitam sobre sua participação nas atividades, analisando seu desempenho, cooperação e respeito às regras. Isso estimula a autorreflexão e o desenvolvimento da autocrítica.

• Debates e discussões após os jogos

Promover debates em sala de aula sobre as diferenças entre os jogos tradicionais e os jogos modernos. Avaliar a capacidade dos alunos de argumentar sobre a importância dessas brincadeiras para o desenvolvimento social e físico.

• Registro de brincadeiras regionais

Solicitar que os alunos investiguem brincadeiras populares e tradicionais em suas comunidades e apresentem o que aprenderam. Avaliar o respeito à diversidade cultural e a capacidade de pesquisar e compartilhar o conhecimento.

2. Desenvolvimento de habilidades motoras básicas (correr, saltar, arremessar)

Formas de Avaliação:

• Avaliação do desempenho motor

Observar o desenvolvimento das habilidades motoras básicas durante a prática de

	atividades, como correr, saltar e arremessar. Avaliar a execução técnica dos movimentos, a melhora da coordenação motora e a progressão ao longo das aulas. • Desafios motores Criar desafios individuais ou em grupo que envolvam as habilidades motoras básicas. Avaliar a capacidade dos alunos de aplicar essas habilidades em diferentes contextos, como corridas de revezamento, salto em altura e arremesso de alvo. • Testes de habilidades físicas Aplicar testes simples de habilidades físicas, como corrida de curta distância, salto em distância e arremesso, para medir o desempenho dos alunos. Comparar os resultados ao longo do tempo para verificar a evolução. • Relatos e reflexões sobre o desenvolvimento físico Pedir que os alunos escrevam relatos sobre como percebem sua evolução física ao longo das aulas. Avaliar a capacidade de reconhecer o próprio progresso e de entender a importância das habilidades motoras para a prática esportiva.
	3. Importância da atividade física para a saúde Formas de Avaliação: • Diário de atividades físicas Solicitar que os alunos mantenham um diário de atividades físicas, registrando as atividades que praticam, a frequência e os benefícios percebidos para a saúde. Avaliar o comprometimento dos alunos com a prática regular e a capacidade de refletir sobre os benefícios da atividade física. • Debates sobre saúde e bem-estar

	Promover debates em sala de aula sobre a relação entre atividade física e saúde, incluindo temas como prevenção de doenças e controle de peso. Avaliar a participação e o conhecimento dos alunos sobre os benefícios da atividade física para o bem-estar físico e mental. • Criação de projetos sobre saúde Propor que os alunos desenvolvam projetos sobre a importância da atividade física para a saúde, criando apresentações, cartazes ou vídeos. Avaliar a capacidade de pesquisa, a criatividade e a clareza na comunicação das ideias. • Autoavaliação dos hábitos físicos Pedir que os alunos reflitam sobre seus hábitos relacionados à atividade física e saúde, identificando áreas em que podem melhorar. Essa forma de avaliação promove a autonomia e a conscientização sobre a importância de manter uma rotina ativa.
	4. Conceitos de fair play (jogo limpo) e respeito às regras Formas de Avaliação: • Avaliação do comportamento em jogos e esportes Observar o comportamento dos alunos durante jogos e competições, verificando se respeitam as regras, os adversários e demonstram atitudes de fair play (jogo limpo). Avaliar o comprometimento com o espírito esportivo e a ética nas atividades. • Relatórios ou discussões sobre ética esportiva Propor que os alunos escrevam pequenos relatórios ou participem de discussões sobre o que aprenderam sobre fair play e respeito às

regras no esporte. Avaliar a capacidade de compreender e aplicar os conceitos de jogo limpo em diferentes contextos.

- **Fichas de observação e autoavaliação**

Criar fichas para que os próprios alunos possam avaliar seu comportamento durante os jogos, refletindo sobre suas atitudes de cooperação, respeito e honestidade. A autoavaliação ajuda no desenvolvimento da autoconsciência e do comportamento ético.

- **Debates sobre situações de fair play no esporte profissional**

Promover debates sobre exemplos de fair play no esporte profissional, onde os alunos podem analisar casos reais de atitudes esportivas exemplares. Avaliar a capacidade dos alunos de discutir os princípios éticos envolvidos e de relacioná-los com suas próprias práticas esportivas.

METODOLOGIA DE ENSINO:

1. Introdução aos Jogos e Brincadeiras: Jogos populares e tradicionais

Metodologias:

- **Aula prática com jogos tradicionais e regionais**

Organizar aulas práticas onde os alunos possam participar de diferentes jogos populares e tradicionais, como queimada, peteca, pular corda e amarelinha. Incentivar a participação de todos, promovendo a socialização e a valorização das culturas regionais.

- **Roda de conversa sobre diversidade cultural nos jogos**

Propor rodas de conversa onde os alunos compartilham jogos e brincadeiras que conhecem de diferentes culturas, incentivando o respeito e a valorização das tradições regionais e populares.

- **Trabalho em grupo com pesquisa sobre jogos tradicionais**

Dividir os alunos em grupos para que pesquisem e apresentem jogos e brincadeiras de diferentes regiões do Brasil e do mundo. Eles podem trazer informações sobre as regras, a origem e a importância desses jogos para a comunidade.

- **Jogos cooperativos e competitivos**

Utilizar uma metodologia que intercale jogos que incentivem a cooperação entre os alunos e outros que promovam uma competição saudável. Isso ajuda os alunos a entenderem os diferentes papéis e contextos dentro dos jogos.

2. Desenvolvimento de habilidades motoras básicas (correr, saltar, arremessar)

Metodologias:

- **Circuito de habilidades motoras**

Organizar circuitos motores que incluam estações para praticar habilidades específicas

como correr, saltar e arremessar. Dividir os alunos em grupos para que eles possam rotacionar entre as estações, permitindo a prática de cada habilidade.

- **Competição amistosa e atividades lúdicas**

Realizar competições lúdicas e jogos que desenvolvam as habilidades motoras básicas, como corridas de revezamento, saltos em distância e arremessos de precisão. A competição é usada como uma forma de motivar, mas sempre com foco no aprendizado e no progresso individual.

- **Aulas com foco em coordenação motora**

Criar exercícios que envolvam a coordenação motora ampla, como saltos com corda, corrida de obstáculos, arremessos em alvos e desafios de equilíbrio. As atividades devem ser progressivas, aumentando em dificuldade à medida que os alunos melhoram suas habilidades.

- **Feedback contínuo e correção de movimentos**

Durante as aulas, o professor fornece feedback individualizado sobre a execução dos movimentos. Essa abordagem é importante para corrigir a postura e aprimorar a técnica de habilidades como correr, saltar e arremessar.

3. Importância da atividade física para a saúde

Metodologias:

- **Campanha escolar sobre a importância da atividade física**

Criar uma campanha com os alunos, onde eles desenvolvem cartazes, vídeos e apresentações sobre a importância da atividade física para a saúde. Os alunos podem pesquisar sobre os benefícios dos exercícios para o corpo e a mente, e divulgar suas descobertas pela escola.

- **Aula teórica-prática sobre os benefícios da atividade física**

Apresentar uma aula teórica sobre os benefícios da prática regular de exercícios, seguida de uma aula prática com atividades físicas simples, como alongamentos e exercícios de respiração. Isso ajuda os alunos a entenderem, na prática, os benefícios que foram discutidos.

- **Diário de atividades físicas**

Propor que os alunos mantenham um diário onde registram as atividades físicas que realizam ao longo da semana, refletindo sobre os benefícios que percebem em relação à saúde física e emocional.

- **Debate sobre saúde e hábitos físicos**

Promover debates em sala de aula sobre a importância da atividade física, incluindo discussões sobre como ela ajuda a prevenir doenças e a melhorar o bem-estar geral. Os alunos podem compartilhar suas próprias experiências e percepções sobre os exercícios.

4. Conceitos de fair play (jogo limpo) e respeito às regras

Metodologias:

- **Jogos e esportes com foco em fair play**

Organizar partidas de esportes e jogos onde o foco principal seja a prática de **fair play** (jogo limpo). Ao final de cada jogo, realizar uma breve discussão sobre o comportamento ético durante a atividade, incentivando os alunos a refletirem sobre sua conduta.

- **Estudo de casos de fair play no esporte**

Propor que os alunos pesquisem casos reais de atletas que demonstraram atitudes exemplares de fair play em competições. Os alunos podem apresentar os casos e discutir como essas atitudes podem ser aplicadas em suas próprias experiências esportivas e cotidianas.

- **Simulação de situações éticas em jogos**

Criar dinâmicas onde os alunos enfrentam situações de jogo que testam seu comportamento ético, como decisões sobre respeitar as regras, lidar com adversidades e reagir a provocações. Avaliar como eles reagem e discutir as consequências de suas escolhas.

- **Debate sobre ética no esporte e na vida**

Promover debates onde os alunos discutem a relação entre fair play no esporte e na vida

cotidiana. Eles podem discutir temas como honestidade, respeito às regras e à autoridade, e como esses princípios são fundamentais em diferentes contextos sociais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- **BRASIL.** Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC).** Brasília: MEC, 2018.
Documento oficial que estabelece as competências e habilidades para o ensino fundamental no Brasil, com diretrizes específicas para a área de Educação Física.
- **DARIDO, Suraya Cristina.** **Educação Física na Escola: Implicações para a prática pedagógica.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
Este livro apresenta uma visão pedagógica para a Educação Física, focando na importância da prática de atividades motoras e na formação de valores sociais e éticos.
- **FARIA JUNIOR, Alfredo.** **Jogos Cooperativos: Uma pedagogia de cooperação e inclusão social.** São Paulo: Papirus, 2004.
Uma obra que explora a aplicação dos jogos cooperativos como uma maneira de ensinar o respeito às regras, a cooperação e o fair play no ambiente escolar.
- **KUNZ, Elenor.** **Educação Física: Ensino & Mudança.** Ijuí: Unijuí, 2001.
Este livro aborda diferentes metodologias para o ensino de Educação Física, destacando a importância dos jogos e brincadeiras tradicionais para o desenvolvimento motor e social dos alunos.
- **BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto.** **Educação Física e Escola: Conhecimentos e especificidades da Educação Física escolar.** São Paulo: Phorte, 2002.
Uma obra que oferece uma base teórica sobre o ensino de Educação Física, com ênfase em habilidades motoras, saúde e comportamento ético no esporte.
- **GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.** **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos.** São Paulo: Phorte, 2005.
Este livro apresenta uma abordagem completa sobre o desenvolvimento motor em diferentes faixas etárias, fornecendo diretrizes práticas para o ensino de habilidades motoras básicas.
- **RODRIGUES, Darido Suraya Cristina.** **Educação Física Escolar: Fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista.** São Paulo: Moderna, 2006.
Uma obra voltada para a formação de professores, explorando a importância do desenvolvimento motor e da prática de atividades físicas para a promoção da saúde na escola.
- **CORBIN, Charles B.; WELK, Gregory J.; CORBIN, William R.; WELK, Karen A.** **Conceitos de Aptidão Física e Saúde.** São Paulo: Manole, 2004.
Um estudo abrangente sobre os benefícios da atividade física regular para a saúde e o bem-estar, com diretrizes práticas para incentivar hábitos saudáveis desde a infância.
- **BENTO, João.** **Educação Física e Saúde: Reflexões e propostas pedagógicas.** São Paulo: Cortez, 2010.
Uma obra que discute a relação entre a Educação Física escolar e a promoção da saúde, abordando a importância de desenvolver hábitos físicos e o papel da escola na formação de cidadãos saudáveis.
- **HOLLAND, Brian.** **The Sports Ethics Debate: Moral Ethics in Sport.** Londres: Routledge, 2007.
Um livro que explora questões de ética no esporte, incluindo o conceito de fair play, comportamento ético e a relação entre o esporte e a formação de valores na sociedade.

ESPORTES COLETIVOS:

Os esportes coletivos são modalidades que exigem a interação entre os jogadores para alcançar um objetivo comum, seja marcar pontos ou defender seu time. Eles são importantes para o desenvolvimento físico, motor e social dos alunos, além de promover habilidades como trabalho em equipe, respeito às regras, cooperação e tomada de decisões rápidas. Nesta seção, vamos nos aprofundar em três dos esportes coletivos mais populares: **futebol**, **vôlei** e **basquete**.



1. Futebol: A dinâmica do jogo coletivo

História e Importância

O futebol, conhecido como o esporte mais popular do mundo, tem suas raízes no século XIX na Inglaterra, onde as regras do jogo começaram a ser padronizadas. É jogado por duas equipes de 11 jogadores cada, cujo objetivo é marcar gols ao colocar a bola na rede adversária. Além de sua importância cultural, o futebol desenvolve habilidades motoras, resistência, agilidade e a capacidade de trabalhar em equipe.

Regras Básicas do Futebol

- **Duração do Jogo:** 90 minutos, divididos em dois tempos de 45 minutos, com um intervalo de 15 minutos.
- **Objetivo:** Marcar mais gols que o time adversário.
- **Campo de Jogo:** O campo é retangular, com dois gols em cada extremidade.
- **Posições dos Jogadores:** Goleiro, zagueiros, laterais, meio-campistas e atacantes. Cada posição tem um papel estratégico no jogo.
- **Infrações e Punições:** Faltas, impedimento e cartões amarelo/vermelho são as principais infrações.

Táticas e Estratégias

No futebol, as táticas de jogo são essenciais para o sucesso da equipe. Algumas das principais táticas incluem:

- **4-4-2:** Uma formação equilibrada, com quatro defensores, quatro meio-campistas e dois atacantes. Favorece tanto a defesa quanto o ataque.
- **3-5-2:** Uma formação mais ofensiva, com três defensores e cinco meio-campistas, onde dois jogadores avançam para o ataque quando necessário.
- **Contra-ataque rápido:** Estratégia para explorar a defesa do adversário com jogadas rápidas e precisas.

Habilidades Motoras Específicas no Futebol

- **Controle de bola:** Manter o controle da bola nos pés enquanto se move pelo campo.

- **Passe:** Passar a bola de forma precisa para os companheiros de equipe, seja no chão ou pelo ar.
- **Drible:** Superar os adversários utilizando movimentos rápidos e ágeis com os pés.
- **Chute:** Finalizar em gol com precisão, seja com força ou colocado.



2. Vôlei: Sincronismo e trabalho em equipe

História e Importância

O vôlei foi criado nos Estados Unidos em 1895 como uma alternativa menos intensa ao basquete. O jogo envolve duas equipes de seis jogadores que se enfrentam em uma quadra dividida por uma rede. O objetivo é fazer com que a bola toque o chão do lado adversário, utilizando três toques ou menos para enviar a bola de volta.

Regras Básicas do Vôlei

- **Duração do Jogo:** O jogo é disputado em sets, sendo que vence o time que ganhar três sets (cada set vai até 25 pontos, com a necessidade de dois pontos de vantagem).
- **Objetivo:** Fazer a bola tocar o chão do lado adversário ou forçar o erro da outra equipe.
- **Posições dos Jogadores:** Levantador, líbero, atacantes de ponta, central e opostos. Cada jogador tem uma função específica na equipe.
- **Infrações e Punições:** Toque na rede, mais de três toques antes de passar a bola, pisar na linha de saque e invasão são infrações comuns.

Táticas e Estratégias

- O vôlei é um esporte de muita estratégia e comunicação. Algumas das principais táticas incluem:
- **Saque tático:** Utilizar o saque para desestabilizar a recepção adversária.
- **Bloqueio e defesa:** Jogadores devem coordenar-se para bloquear os ataques adversários e manter a bola em jogo.
- **Ataque rápido:** Executar jogadas rápidas, como o "meio" e o "ponta", para surpreender a defesa adversária.

Habilidades Motoras Específicas no Vôlei

- **Saque:** Enviar a bola para o lado adversário com força e precisão.
- **Recepção:** Receber a bola após o saque ou um ataque, preparando-a para o levantador.

- **Levantamento:** Posicionar a bola de forma ideal para que o atacante possa fazer a finalização.
- **Ataque/Remate:** Executar o golpe que direciona a bola ao chão do campo adversário.
- **Bloqueio:** Interceptar a bola no momento do ataque adversário, impedindo que ela entre na sua quadra.



Futebol

O futebol enfatiza o trabalho em equipe, a estratégia e a técnica individual.



Vôlei

O vôlei exige saltos, bloqueados e movimentos rápidos, promovendo agilidade e coordenação.



Basquete

O basquete enfatiza a velocidade, o drible e a arremessos, desenvolvendo a resistência e a força.

3. Basquete: Agilidade e estratégia

História e Importância

O basquete foi inventado em 1891 pelo canadense James Naismith, nos Estados Unidos. O jogo envolve duas equipes de cinco jogadores, e o objetivo é fazer com que a bola passe pelo aro (cesta) do time adversário. Além de ser um esporte que desenvolve o raciocínio rápido e a agilidade, o basquete promove o trabalho em equipe e a coordenação motora.

Regras Básicas do Basquete

- **Duração do Jogo:** Quatro períodos de 10 minutos cada.
- **Objetivo:** Marcar pontos ao lançar a bola na cesta adversária, sendo dois pontos para arremessos comuns e três pontos para arremessos de longa distância.
- **Posições dos Jogadores:** Armador, ala-armador, ala, ala-pivô e pivô. Cada jogador tem um papel estratégico no ataque e na defesa.
- **Infrações e Punições:** Faltas pessoais, dribles duplos e violações de tempo são algumas das infrações comuns no basquete.

Táticas e Estratégias

No basquete, a estratégia é fundamental para a movimentação da equipe. Algumas táticas incluem:

- **Pick and roll:** Uma jogada onde um jogador faz um bloqueio para liberar o caminho para o companheiro atacar.
- **Defesa por zona:** Estratégia onde cada jogador cobre uma área específica da quadra.
- **Contra-ataque rápido:** Utilizar a velocidade para explorar a defesa adversária e marcar pontos rapidamente.

Habilidades Motoras Específicas no Basquete

- **Drible:** Manter o controle da bola enquanto avança em direção à cesta.
- **Passe:** Enviar a bola de forma precisa para um companheiro, garantindo a continuidade do jogo.
- **Arremesso:** Realizar o arremesso com precisão, seja de longa ou curta distância.
- **Rebote:** Pegar a bola após um arremesso errado, impedindo que o time adversário mantenha a posse.
- **Defesa:** Bloquear e marcar os jogadores adversários, impedindo que avancem em direção à cesta.

Os esportes coletivos, como futebol, vôlei e basquete, promovem mais do que o desenvolvimento físico e motor dos alunos. Eles incentivam a comunicação, o respeito às regras, a resolução de problemas em equipe e a socialização, habilidades que são essenciais para a vida em sociedade. Além disso, as táticas e estratégias envolvidas nesses esportes ajudam os alunos a desenvolver o raciocínio lógico e a adaptação a diferentes situações. A prática regular dessas modalidades também contribui para a saúde física, melhorando a resistência, a força e a coordenação motora.

EDUCAÇÃO FÍSICA

Aluno(a):

Nº

Professor(a):

Ano:

Data: ____/____/____

01 - Descrição de como a formação tática 4-4-2 no futebol influencia o equilíbrio entre ataque e defesa no jogo.

02 - Explicação sobre o papel do levantador no vôlei e sua importância para o sucesso de uma jogada ofensiva.

03 - Relato sobre os benefícios do desenvolvimento de habilidades motoras específicas, como o drible e o chute, no futebol para a construção de jogadas ofensivas eficientes.

04 - Análise de como o saque tático no vôlei pode desestabilizar a recepção do adversário e criar oportunidades de ataque para o time.

05 - Descrição da função do bloqueio no vôlei e de como ele contribui para a estratégia defensiva de uma equipe.

06 - Explicação sobre a importância do controle corporal no basquete durante a execução de dribles e arremessos.

07 - Relato sobre como o contra-ataque rápido no basquete pode ser uma estratégia eficiente para explorar a defesa adversária e marcar pontos rapidamente.

08 - Análise do impacto do trabalho em equipe e da comunicação no sucesso de uma equipe de futebol ao aplicar táticas ofensivas e defensivas.

09 - Reflexão sobre como a prática regular de esportes coletivos, como futebol e vôlei, pode contribuir para o desenvolvimento físico e social dos alunos.

10 - Explicação sobre a importância da defesa por zona no basquete e de como ela pode dificultar o avanço do time adversário em direção à cesta.

GABARITOS:

1. A formação tática 4-4-2 no futebol permite um equilíbrio eficaz entre ataque e defesa, com quatro defensores protegendo a área, quatro meio-campistas auxiliando tanto na defesa quanto no ataque, e dois atacantes focados em finalizações, promovendo um jogo estratégico e balanceado.
2. O levantador no vôlei é fundamental para a construção das jogadas ofensivas, pois é responsável por preparar a bola para os atacantes, garantindo que eles tenham a melhor oportunidade possível de marcar pontos.
3. O desenvolvimento de habilidades motoras específicas, como o drible e o chute, no futebol é essencial para criar jogadas ofensivas eficientes, permitindo que os jogadores superem adversários e finalizem com precisão.
4. O saque tático no vôlei pode desestabilizar a recepção adversária, dificultando a construção das jogadas ofensivas do oponente e criando oportunidades para que a equipe saqueadora organize contra-ataques rápidos.
5. O bloqueio no vôlei é uma peça-chave da estratégia defensiva de uma equipe, impedindo que os ataques adversários cheguem ao solo e forçando-os a buscar alternativas de ataque, enfraquecendo sua ofensiva.
6. No basquete, o controle corporal é crucial para manter o equilíbrio e a precisão ao executar dribles e arremessos, garantindo que o jogador mantenha o domínio da bola e tome decisões eficazes em situações de pressão.
7. O contra-ataque rápido no basquete é uma estratégia eficiente para marcar pontos, aproveitando momentos em que a defesa adversária está desorganizada, permitindo à equipe avançar com velocidade e finalizar rapidamente.
8. O sucesso de uma equipe de futebol depende diretamente do trabalho em equipe e da comunicação eficaz entre os jogadores, especialmente ao aplicar táticas ofensivas e defensivas, que requerem coordenação e sincronia de movimentos.
9. A prática regular de esportes coletivos, como futebol e vôlei, contribui significativamente para o desenvolvimento físico e social dos alunos, fortalecendo habilidades como coordenação motora, trabalho em equipe, respeito às regras e resolução de conflitos.
10. A defesa por zona no basquete dificulta o avanço do time adversário, pois os defensores cobrem áreas específicas da quadra, impedindo que os atacantes encontrem espaços fáceis para penetrar e realizar arremessos.

EDUCAÇÃO FÍSICA

Aluno(a):		Nº
Professor(a):	Ano:	Data: ____/____/____

01- A formação tática no futebol que utiliza quatro defensores, quatro meio-campistas e dois atacantes, promovendo equilíbrio entre defesa e ataque, recebe o nome de:

- a) 3-5-2
- b) 4-4-2
- c) 4-3-3
- d) 5-3-2
- e) 3-4-3

02 - O jogador responsável por organizar as jogadas no vôlei, levantando a bola para os atacantes, desempenha a função de:

- a) Oposto
- b) Central
- c) Líbero
- d) Levantador
- e) Ponta

03 - No basquete, o movimento que permite a rápida transição de defesa para ataque, aproveitando a desorganização defensiva do adversário, é conhecido como:

- a) Defesa por zona
- b) Bloqueio
- c) Pick and roll
- d) Contra-ataque rápido
- e) Marcação individual

04 - A tática no vôlei que visa desestabilizar o adversário por meio de um saque estratégico e difícil de receber é chamada de:

- a) Saque flutuante
- b) Saque por cima
- c) Saque tático
- d) Saque por baixo
- e) Saque com efeito

05 - O movimento utilizado no futebol para superar os adversários mantendo o controle da bola com os pés é:

- a) Passe
- b) Drible
- c) Chute
- d) Cabeceio
- e) Cruzamento

06 - O bloqueio no vôlei tem como principal objetivo:

- a) Facilitar o saque
- b) Marcar um ponto direto

- c) Impedir que a bola adversária entre em sua quadra
- d) Forçar o erro do adversário ao receber o saque
- e) Aumentar a velocidade da jogada

07 - No basquete, a função tática que consiste em bloquear o caminho de um defensor para liberar o atacante é chamada de:

- a) Contra-ataque
- b) Pick and roll
- c) Defesa por zona
- d) Rebote defensivo
- e) Bloqueio

08 - A habilidade de coordenar a recepção da bola, fazer o levantamento e preparar um ataque bem-sucedido no vôlei envolve os seguintes fundamentos:

- a) Passe, saque e bloqueio
- b) Saque, levantamento e ataque
- c) Recepção, levantamento e ataque
- d) Recepção, drible e ataque
- e) Saque, drible e bloqueio

09 - No futebol, a formação 4-4-2 é conhecida por promover:

- a) Uma defesa frágil
- b) Um ataque isolado
- c) Um equilíbrio entre defesa e ataque
- d) Uma forte dependência do goleiro
- e) Uma linha de ataque com quatro jogadores

10 - A estratégia defensiva no basquete que faz com que cada jogador cubra uma área específica da quadra, dificultando a movimentação do adversário, é chamada de:

- a) Defesa individual
- b) Defesa por zona
- c) Pick and roll
- d) Rebote ofensivo
- e) Contra-ataque

GABARITOS:

1. b) 4-4-2
2. d) Levantador
3. d) Contra-ataque rápido
4. c) Saque tático
5. b) Drible
6. c) Impedir que a bola adversária entre em sua quadra
7. b) Pick and roll
8. c) Recepção, levantamento e ataque
9. c) Um equilíbrio entre defesa e ataque
10. b) Defesa por zona

Jogos Adaptados e Inclusão nas Práticas Corporais

A inclusão nas práticas corporais é fundamental para promover o bem-estar e a qualidade de vida de todos. Os jogos adaptados são ferramentas importantes para a inclusão, permitindo que pessoas com deficiência participem de atividades físicas e sociais.



Definição de Jogos Adaptados

Jogos adaptados são atividades físicas modificadas para atender as necessidades de pessoas com deficiência.

1

Adaptações

Modificações nas regras, equipamentos ou infraestrutura para garantir a participação e o acesso.

2

Acessibilidade

Garantir que pessoas com deficiência possam participar de forma segura e confortável.

3

Equidade

Oferecer oportunidades iguais de participação e competição para todos os participantes.

4

Diversidade

Abrange uma variedade de modalidades, incluindo esportes individuais e coletivos.



Benefícios dos Jogos Adaptados para a Inclusão

Os jogos adaptados promovem a inclusão social e a autonomia de pessoas com deficiência, além de trazer diversos benefícios para a saúde física e mental.

Saúde Física

Melhora da força, flexibilidade, coordenação motora e resistência cardiovascular.

Saúde Mental

Redução do estresse, aumento da autoestima e da autoconfiança, combate à depressão e à ansiedade.

Socialização

Interação com outras pessoas, desenvolvimento de habilidades sociais, criação de laços de amizade.



Exemplos de Jogos Adaptados

Existem diversas modalidades de jogos adaptados, cada uma com suas próprias regras e características específicas.

Modalidade	Descrição
Basquete em Cadeira de Rodas	Adaptação do basquete tradicional para jogadores em cadeiras de rodas.
Tênis em Cadeira de Rodas	Adaptação do tênis tradicional, com regras e equipamentos específicos para jogadores em cadeiras de rodas.
Goalball	Esporte para atletas com deficiência visual, jogado com uma bola com guizos e uma meta.
Bocha Adaptada	Adaptação da bocha tradicional, com regras e equipamentos específicos para jogadores com deficiência física.



Adaptações Necessárias para a Inclusão

Para garantir a inclusão de pessoas com deficiência em jogos adaptados, é necessário realizar adaptações em diferentes aspectos.

- 1
- 2
- 3
- 4

Equipamentos

Modificação de equipamentos tradicionais para atender às necessidades de cada jogador.

Regras

Ajustes nas regras para garantir a segurança e a participação de todos.

Infraestrutura

Adaptação de espaços físicos para garantir acessibilidade e segurança.

Comunicação

Uso de recursos de comunicação acessíveis para garantir a compreensão de todos.



Desafios na Implementação dos Jogos Adaptados

A implementação de jogos adaptados enfrenta desafios relacionados à falta de recursos, acessibilidade e conhecimento.

Falta de Recursos

Recursos financeiros, materiais e humanos são importantes para desenvolver e implementar programas de jogos adaptados.

Acessibilidade

A acessibilidade física e comunicacional é essencial para garantir a participação de todos.

Conhecimento

É necessário investir em treinamento para professores e profissionais sobre jogos adaptados e inclusão.

O Papel do Professor na Promoção da Inclusão

O professor tem papel fundamental na promoção da inclusão em jogos adaptados.



Sensibilidade

Compreender as necessidades e as diferenças de cada aluno.



Trabalho em Equipe

Colaborar com outros profissionais para criar um ambiente inclusivo.



Conhecimento

Buscar conhecimento sobre jogos adaptados e inclusão.



Motivação

Incentivar a participação de todos os alunos.



PLANO DE AULA – 4º BIMESTRE

ÁREA DO CONHECIMENTO: LINGUAGENS	ANO DE ESCOLARIDADE	ANO LETIVO
COMPONENTE CURRICULAR: ED. FÍSICA	7º ANO	
Professor(a):	Início do Período:	
Escola:	Fim do Período:	

OBJETO DO CONHECIMENTO:

- Danças folclóricas e tradicionais brasileiras.
- Práticas corporais de diferentes culturas.
- Ritmos e coreografias simples.
- Desenvolvimento de sequências de movimentos em grupos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Danças folclóricas e tradicionais brasileiras

Objetivos Específicos:

- Compreender a importância das danças folclóricas e tradicionais brasileiras como parte da cultura e identidade nacional, reconhecendo suas origens e significados regionais.
- Explorar diferentes danças folclóricas brasileiras, como o frevo, maracatu, quadrilha e Bumba Meu Boi, promovendo o respeito pela diversidade cultural e a valorização das tradições populares.
- Desenvolver habilidades motoras, como coordenação, equilíbrio e ritmo, por meio da prática de movimentos típicos das danças folclóricas e tradicionais brasileiras.
- Estimular a criatividade e a expressão corporal ao interpretar as diferentes danças folclóricas, promovendo a socialização e o trabalho em equipe por meio de apresentações em grupo.
- Refletir sobre a importância de preservar e divulgar as danças folclóricas e tradicionais brasileiras como patrimônio cultural, promovendo o respeito à diversidade e à história do Brasil.

2. Práticas corporais de diferentes culturas

Objetivos Específicos:

- Explorar práticas corporais de diferentes culturas ao redor do mundo, como capoeira (Brasil), flamenco (Espanha), yoga (Índia) e danças africanas, promovendo o respeito e o conhecimento sobre a diversidade cultural global.
- Desenvolver a consciência corporal e o controle dos movimentos ao praticar atividades físicas e danças de outras culturas, compreendendo suas características e contextos históricos.
- Refletir sobre o impacto das práticas corporais no bem-estar físico e emocional, promovendo a integração de novos conhecimentos culturais e a prática de atividades físicas como forma de expressão.
- Incentivar o trabalho em grupo e a colaboração durante a prática de movimentos culturais diversos, promovendo o intercâmbio cultural entre os alunos e o aprendizado sobre diferentes tradições corporais.
- Valorizar a diversidade corporal e expressiva nas práticas corporais de diferentes culturas, incentivando o respeito às diferentes formas de movimento e expressão.

RECURSOS DIDÁTICOS:

1. Danças folclóricas e tradicionais brasileiras

Recursos Didáticos:

- **Músicas folclóricas e regionais brasileiras:** Utilizar uma seleção de músicas tradicionais brasileiras (frevo, maracatu, forró, quadrilha, samba) para acompanhar as atividades de dança, permitindo que os alunos explorem os ritmos e movimentos típicos de cada região.
- **Vídeos de danças folclóricas:** Exibir vídeos de apresentações de danças tradicionais brasileiras para que os alunos possam visualizar os passos e a essência cultural de cada dança, como o Bumba Meu Boi e o frevo.
- **Figurinos e adereços regionais:** Se possível, utilizar acessórios típicos das danças, como chapéus de cangaceiro (forró) ou fitas coloridas (maracatu), para enriquecer a experiência e promover a identificação com a cultura.
- **Espaço amplo para a prática:** Garantir que os alunos tenham espaço suficiente para realizar os movimentos das danças folclóricas e tradicionais, promovendo a liberdade de expressão corporal e a segurança durante a prática.

2. Práticas corporais de diferentes culturas

Recursos Didáticos:

- **Músicas de diferentes culturas:** Utilizar músicas tradicionais de outras culturas, como flamenco (Espanha), danças africanas, capoeira (Brasil) e yoga (Índia), para explorar os ritmos e movimentos corporais característicos dessas culturas.

3. Ritmos e coreografias simples

Objetivos Específicos:

- Compreender a relação entre ritmo, música e movimento, explorando diferentes ritmos musicais (samba, forró, hip hop, reggae) e suas influências na criação de coreografias.
- Desenvolver habilidades motoras e a coordenação ao praticar coreografias simples que integram música e movimento, promovendo o sincronismo entre os participantes.
- Estimular a criatividade ao criar movimentos rítmicos e coreografias simples, permitindo que os alunos expressem suas emoções e ideias por meio da dança e do corpo.
- Promover a integração e a socialização entre os alunos por meio da prática de coreografias em grupo, incentivando o trabalho coletivo e a cooperação.
- Refletir sobre a importância do ritmo e da música para a criação de movimentos harmônicos, promovendo a expressão pessoal e a liberdade criativa.

4. Desenvolvimento de sequências de movimentos em grupos

Objetivos Específicos:

- Desenvolver a capacidade de criar e organizar sequências de movimentos em grupos, promovendo a criatividade, a expressão corporal e o trabalho em equipe.
- Incentivar o planejamento e a organização de coreografias em grupo, onde os alunos discutem e criam juntos os movimentos e a sequência, promovendo a cooperação e o respeito às ideias dos colegas.
- Promover o sincronismo e a harmonia entre os movimentos de cada aluno, incentivando o controle corporal e a fluidez dos gestos durante a criação das sequências em grupo.
- Refletir sobre a importância da disciplina e da organização no desenvolvimento de coreografias em grupo, incentivando os alunos a trabalharem juntos para alcançar um objetivo comum.
- Estimular a autoconfiança e a expressão individual por meio das apresentações das sequências criadas, promovendo a valorização do esforço coletivo e o respeito ao trabalho dos colegas.

- **Vídeos de práticas corporais culturais:** Exibir vídeos de práticas corporais de diferentes culturas, como capoeira, flamenco e yoga, para que os alunos observem as tradições e estilos de movimento associados a cada cultura.
- **Materiais tradicionais (bastões, pandeiros, fitas):** Utilizar materiais típicos dessas práticas, como pandeiros (capoeira), bastões (danças africanas) ou fitas (ginástica rítmica), para que os alunos possam vivenciar as práticas corporais de forma mais envolvente.
- **Textos e histórias sobre as práticas culturais:** Fornecer textos ou compartilhar histórias sobre a origem e o significado das práticas corporais de diferentes culturas, ajudando os alunos a compreender o contexto histórico e cultural dessas atividades.

3. Ritmos e coreografias simples

Recursos Didáticos:

- **Instrumentos de percussão simples:** Utilizar tambores, pandeiros, chocalhos ou qualquer instrumento de percussão disponível para criar uma base rítmica e permitir que os alunos pratiquem o acompanhamento dos ritmos com movimentos corporais.
- **Músicas de diferentes ritmos:** Criar uma playlist variada com músicas de diferentes ritmos (samba, forró, hip hop, reggae, funk) para que os alunos possam praticar e desenvolver coreografias simples, adaptando seus movimentos ao ritmo.
- **Espaços amplos para dança em grupo:** Utilizar uma sala de aula ampla, quadra ou pátio para que os alunos tenham espaço para criar e praticar suas coreografias em grupo, promovendo a movimentação livre e a interação social.
- **Vídeos de coreografias simples:** Exibir vídeos que demonstrem coreografias simples de danças populares, para que os alunos possam se inspirar e entender como integrar ritmo e movimento de forma harmônica.

4. Desenvolvimento de sequências de movimentos em grupos

	Recursos Didáticos: • Espaço amplo e seguro para criação de sequências: Disponibilizar um espaço amplo e seguro, como uma quadra ou sala de aula adaptada, onde os alunos possam criar e praticar suas sequências de movimentos em grupos com liberdade de expressão e sem restrições. • Músicas de diferentes estilos: Oferecer uma variedade de músicas de diferentes estilos (pop, tradicional, contemporâneo) para que os alunos escolham e desenvolvam suas próprias sequências de movimentos em grupo. • Materiais como fitas, lenços ou bolas leves: Utilizar acessórios simples, como fitas coloridas, lenços ou bolas leves, que possam ser incorporados nas sequências de movimentos criadas pelos alunos, ajudando a desenvolver a coordenação e a fluidez dos gestos. • Espelhos ou filmagens: Se possível, utilizar espelhos ou gravar as apresentações para que os alunos possam observar e ajustar suas posturas e movimentos, além de avaliar o sincronismo e a fluidez dos grupos. • Quadro branco para planejamento das sequências: Utilizar um quadro branco ou papel para que os grupos planejem suas coreografias e organizem as sequências de movimentos, promovendo a colaboração e a organização.
HABILIDADES DE BNCC: 1. Danças folclóricas e tradicionais brasileiras • EF67EF03: Vivenciar e valorizar as danças folclóricas e tradicionais brasileiras como formas de expressão cultural e de socialização, compreendendo suas origens e significados regionais. • EF68EF02: Participar de práticas corporais rítmicas e expressivas, como as danças folclóricas, promovendo a compreensão das manifestações culturais brasileiras e a importância de suas tradições. • EF69EF03: Explorar as danças folclóricas e tradicionais brasileiras, reconhecendo suas características e integrando-as ao cotidiano como práticas culturais e de lazer. 2. Práticas corporais de diferentes culturas • EF67EF05: Participar de práticas corporais de diferentes culturas, como capoeira, flamenco e yoga, compreendendo suas características e sua importância para a diversidade cultural. • EF68EF04: Explorar práticas corporais de diferentes culturas, valorizando a diversidade cultural e compreendendo o impacto dessas práticas no desenvolvimento físico e social.	AValiação: 1. Danças folclóricas e tradicionais brasileiras Formas de Avaliação: • Observação da participação e execução dos movimentos Avaliar o envolvimento dos alunos na prática das danças folclóricas, observando a capacidade de seguir os ritmos e de executar os movimentos típicos de cada dança. O foco está na compreensão da cultura e na precisão dos movimentos. • Apresentação de danças folclóricas Propor que os alunos, em grupos, organizem apresentações de danças folclóricas brasileiras, como frevo ou quadrilha. Avaliar a fluidez dos movimentos, o sincronismo entre os colegas e a valorização das tradições culturais.

- **EF69EF04:** Refletir sobre a importância das práticas corporais de diferentes culturas como forma de expressão e integração social, promovendo o respeito à diversidade.

3. Ritmos e coreografias simples

- **EF67EF02:** Vivenciar práticas corporais rítmicas e expressivas, desenvolvendo a coordenação motora e a percepção rítmica por meio da criação de coreografias simples.
- **EF68EF05:** Desenvolver habilidades motoras por meio da criação e execução de coreografias simples, promovendo a sincronia entre ritmo e movimento e a criatividade dos alunos.
- **EF69EF05:** Refletir sobre a importância da prática de movimentos rítmicos para o desenvolvimento da coordenação motora, explorando diferentes ritmos e coreografias em grupo.

4. Desenvolvimento de sequências de movimentos em grupos

- **EF67EF04:** Criar e organizar sequências de movimentos em grupo, promovendo a colaboração, o planejamento coletivo e o respeito às ideias dos colegas durante a criação de coreografias.
- **EF68EF06:** Desenvolver e apresentar sequências de movimentos em grupo, refletindo sobre a importância do sincronismo e da organização para o sucesso coletivo nas atividades.
- **EF69EF06:** Refletir sobre a importância da disciplina e da cooperação no desenvolvimento de coreografias em grupo, incentivando o trabalho colaborativo e o respeito ao esforço coletivo.

• Autoavaliação do aprendizado sobre as danças folclóricas

Pedir que os alunos façam uma autoavaliação, refletindo sobre o que aprenderam sobre as danças folclóricas brasileiras, sua participação nas atividades e o impacto cultural das tradições.

• Debates sobre a importância das danças tradicionais

Promover discussões sobre a importância da preservação das danças folclóricas como patrimônio cultural. Avaliar a capacidade dos alunos de refletir sobre o valor histórico e social dessas manifestações culturais.

2. Práticas corporais de diferentes culturas

Formas de Avaliação:

• Participação nas práticas corporais de diferentes culturas

Avaliar o envolvimento dos alunos na prática de movimentos e ritmos de outras culturas, como capoeira, flamenco ou yoga. Observar a capacidade de adaptar os movimentos ao estilo cultural e o respeito pela diversidade.

• Observação da consciência corporal e expressão cultural

Observar o desenvolvimento da consciência corporal dos alunos ao praticar movimentos de culturas diferentes, avaliando o controle do corpo, a precisão e a adaptação dos gestos às tradições.

• Relatos sobre o aprendizado cultural

Pedir que os alunos escrevam relatos ou discutam sobre o que aprenderam ao praticar atividades corporais de diferentes culturas. Avaliar a capacidade de refletir sobre a diversidade cultural e a importância dessas práticas.

• Apresentação de práticas corporais de diferentes culturas

Propor que os alunos, em grupos, pesquisem e apresentem uma prática corporal de uma cultura específica. Avaliar a qualidade da pesquisa, a execução dos movimentos e a compreensão do contexto cultural.

3. Ritmos e coreografias simples

Formas de Avaliação:

- **Criação e apresentação de coreografias simples**
Propor que os alunos, individualmente ou em grupos, criem e apresentem coreografias simples, utilizando diferentes ritmos musicais. Avaliar a coordenação, o sincronismo com a música e a criatividade na composição dos movimentos.
- **Participação nas atividades rítmicas**
Observar a participação dos alunos em atividades rítmicas, avaliando sua capacidade de seguir os ritmos e de ajustar os movimentos ao tempo da música. O foco é a harmonia entre movimento e música.
- **Autoavaliação sobre o desenvolvimento da percepção rítmica**
Pedir que os alunos façam uma autoavaliação sobre seu desenvolvimento rítmico, refletindo sobre como melhoraram sua percepção do ritmo e a sincronia dos movimentos durante as atividades.
- **Feedback entre pares sobre as coreografias**
Organizar momentos de feedback entre os alunos, onde eles possam comentar as coreografias dos colegas, destacando pontos positivos e áreas de melhoria. Avaliar a capacidade de observar e dar feedback construtivo.

4. Desenvolvimento de sequências de movimentos em grupos

Formas de Avaliação:

- **Observação da criação de sequências de movimentos em grupos**
Observar a capacidade dos alunos de criar e organizar sequências de movimentos em grupos, avaliando a colaboração, a criatividade e o sincronismo entre os participantes.
- **Apresentação de coreografias em grupo**
Propor que os grupos apresentem as coreografias criadas, avaliando o controle corporal, a fluidez dos movimentos e a capacidade de trabalhar em equipe para alcançar o objetivo comum.
- **Reflexão sobre o trabalho em equipe**
Pedir que os alunos façam uma reflexão sobre o processo de criação em grupo, discutindo os desafios e as vantagens de trabalhar em equipe para desenvolver uma sequência de movimentos.

- **Feedback coletivo após as apresentações**

Após as apresentações das sequências de movimentos, organizar um momento de feedback coletivo, onde os alunos podem compartilhar sugestões e observações sobre o desempenho dos grupos. Avaliar a capacidade de receber e dar feedback.

METODOLOGIA DE ENSINO:

1. Danças folclóricas e tradicionais brasileiras

Metodologias:

- **Aulas práticas com foco em movimentos tradicionais**
Organizar aulas práticas onde os alunos aprendem os passos e os movimentos básicos de danças folclóricas brasileiras, como o frevo, o forró, o maracatu e a quadrilha. O professor pode demonstrar os movimentos e orientar os alunos durante a execução.
- **Oficinas de dança folclórica**
Propor oficinas de dança folclórica, onde os alunos, em grupos, experimentam os diferentes estilos regionais e aprendem sobre suas histórias e tradições. Eles podem organizar apresentações internas para compartilhar o que aprenderam.
- **Uso de vídeos e música para introduzir as danças**
Exibir vídeos de danças tradicionais brasileiras e usar música folclórica como base para as atividades práticas. Os alunos podem observar como os dançarinos interpretam os ritmos e movimentos, antes de aplicá-los na prática.
- **Debates sobre a importância da preservação cultural**
Após a prática das danças folclóricas, promover debates em sala de aula sobre a importância da preservação dessas tradições, discutindo suas raízes históricas e seu impacto na cultura brasileira.

2. Práticas corporais de diferentes culturas

Metodologias:

- **Aulas temáticas sobre práticas corporais globais**
Propor aulas temáticas onde os alunos exploram práticas corporais de diferentes culturas, como capoeira (Brasil), flamenco (Espanha), yoga (Índia) e danças africanas. A cada aula, uma cultura diferente pode ser estudada e praticada.
- **Roda de conversa sobre a diversidade cultural**
Promover uma roda de conversa após as atividades práticas, onde os alunos compartilham suas impressões sobre as práticas corporais de outras culturas. Eles podem discutir como essas atividades se relacionam com o contexto histórico e social de cada cultura.
- **Oficinas de experimentação corporal**
Organizar oficinas onde os alunos experimentam práticas corporais de outras culturas, desenvolvendo sua consciência corporal e aprendendo sobre as tradições e costumes dos povos envolvidos.
- **Integração com estudos de história e geografia**
Integrar o ensino das práticas corporais com disciplinas como história e geografia, para que os alunos compreendam o contexto cultural, social e geográfico de cada prática.

3. Ritmos e coreografias simples

Metodologias:

- **Criação de coreografias simples em grupo**
Propor que os alunos, em grupos, criem suas próprias coreografias simples, utilizando músicas de diferentes ritmos (samba, forró, hip hop, reggae). Cada grupo pode escolher uma música e desenvolver uma sequência de movimentos que acompanhe o ritmo.

- **Aulas práticas com exercícios rítmicos**

Realizar atividades práticas onde os alunos são incentivados a acompanhar o ritmo de músicas usando movimentos corporais, como bater palmas, marcar passos ou criar pequenas coreografias baseadas na música.

- **Uso de vídeos para inspiração coreográfica**

Exibir vídeos de coreografias simples e danças populares, como samba ou hip hop, para que os alunos possam se inspirar na criação de suas próprias sequências de movimentos. Após assistir, eles podem aplicar o que aprenderam nas aulas práticas.

- **Feedback entre pares sobre as coreografias**

Propor que os alunos se dividam em grupos e apresentem suas coreografias para a turma. Após as apresentações, os colegas podem fornecer feedback, apontando aspectos positivos e sugerindo melhorias, incentivando a troca de ideias.

4. Desenvolvimento de sequências de movimentos em grupos

Metodologias:

- **Criação colaborativa de sequências de movimentos**

Organizar grupos de alunos para que, juntos, criem sequências de movimentos ou pequenas coreografias. O trabalho em grupo promove a colaboração e o respeito pelas ideias dos colegas, além de desenvolver a coordenação e o sincronismo entre os participantes.

- **Planejamento e organização das sequências em grupos**

Propor que os alunos, em grupo, planejem e organizem as sequências de movimentos que pretendem criar. Eles podem usar quadros ou cartazes para desenhar ou escrever os movimentos e depois praticar até que estejam prontos para a apresentação.

- **Aulas práticas com foco no sincronismo e na harmonia dos movimentos**

Durante as atividades, o professor pode guiar os alunos na criação das sequências de movimentos, oferecendo dicas sobre como manter o sincronismo e a harmonia entre os membros do grupo.

- **Reflexão sobre o processo criativo em grupo**

Após as apresentações, promover uma reflexão coletiva onde os alunos discutem o processo de criação da sequência, os desafios enfrentados e como o trabalho em equipe ajudou a superar essas dificuldades. Isso incentiva a análise crítica do próprio desempenho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- **BRASIL.** Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC).** Brasília: MEC, 2018. *Documento oficial que define as competências e habilidades para o Ensino Fundamental, com orientações sobre práticas corporais, expressões culturais e desenvolvimento motor nas aulas de Educação Física.*

- **SOUZA, Anamaria Menezes de.** **Dança e Expressão Corporal: Um Guia para o Ensino.** São Paulo: Cortez Editora, 2012.

Este livro explora o uso da dança e da expressão corporal no ambiente escolar, com foco em atividades rítmicas, práticas corporais de diferentes culturas e a criação de coreografias em grupo.

- **BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto.** **Educação Física Escolar: Fundamentos de uma Abordagem Desenvolvimentista.** São Paulo: Phorte, 2010.

Aborda o ensino de Educação Física no ambiente escolar, com ênfase no desenvolvimento motor, no trabalho em grupo e na prática de diferentes expressões corporais, incluindo danças folclóricas e práticas culturais.

- **DARIDO, Suraya Cristina.** **Educação Física Escolar: Reflexões e Propostas Pedagógicas.** São Paulo: Cortez, 2006.

A obra discute metodologias para o ensino de Educação Física, com sugestões práticas para o desenvolvimento de atividades corporais e danças, promovendo o trabalho em equipe e a valorização cultural.

- **SANTIN, Silvino.** **Jogos e Brincadeiras: Educação, Corpo e Movimento.** São Paulo: Autores Associados, 1998.

Explora a importância dos jogos e das brincadeiras como formas de promover o desenvolvimento motor e social dos alunos, incentivando o uso de práticas corporais lúdicas, danças e expressões culturais.

• **PEREIRA, Ricardo Augusto. Dança na Escola: Possibilidades de Prática Pedagógica.** Rio de Janeiro: Sprint, 2009.

Focado na prática da dança na escola, este livro oferece estratégias e propostas pedagógicas para trabalhar com ritmos e coreografias, além de explorar danças tradicionais e culturais no contexto escolar.

• **SILVA, Regina Maria Moraes da. Corpo e Movimento: Educação Física na Escola.** São Paulo: Cortez, 2011.

Discute a importância da expressão corporal e da dança no contexto escolar, com sugestões para o trabalho com ritmos, movimentos em grupo e a valorização das danças folclóricas brasileiras.

• **GOMES, Cristina Maria Rizzi. Educação Física Escolar: Práticas Corporais e Culturais.** São Paulo: Phorte, 2004.

A obra traz uma reflexão sobre as práticas corporais e culturais no ensino de Educação Física, incentivando o uso de danças, práticas culturais de diferentes regiões e a criação de coreografias em grupo.

• **CAPUTO, Regina Célia Nogueira. Dança e Educação: Um Estudo Sobre o Ensino da Dança no Ambiente Escolar.** São Paulo: Cortez, 2003.

Um estudo sobre a inserção da dança no currículo escolar, destacando a importância do ensino de danças folclóricas e culturais para o desenvolvimento motor e a valorização das tradições regionais.

• **FARIA JUNIOR, Alfredo. Práticas Corporais: Diversidade e Expressão Cultural.** São Paulo: Phorte, 2005.

Explora a diversidade das práticas corporais e sua relação com a cultura, abordando o ensino de danças e atividades físicas que valorizam a expressão corporal e o respeito à diversidade cultural.

Introdução ao Condicionamento Físico

Bem-vindo ao mundo do condicionamento físico! A jornada para um corpo mais forte e saudável começa aqui.



Treinamento de Resistência: Benefícios e Métodos

O treinamento de resistência, como corrida, natação e ciclismo, melhora a saúde cardiovascular, aumenta a resistência e promove a perda de peso.

1

Treinamento Aeróbico

Atividade física de intensidade moderada e contínua, como caminhada rápida ou ciclismo.

2

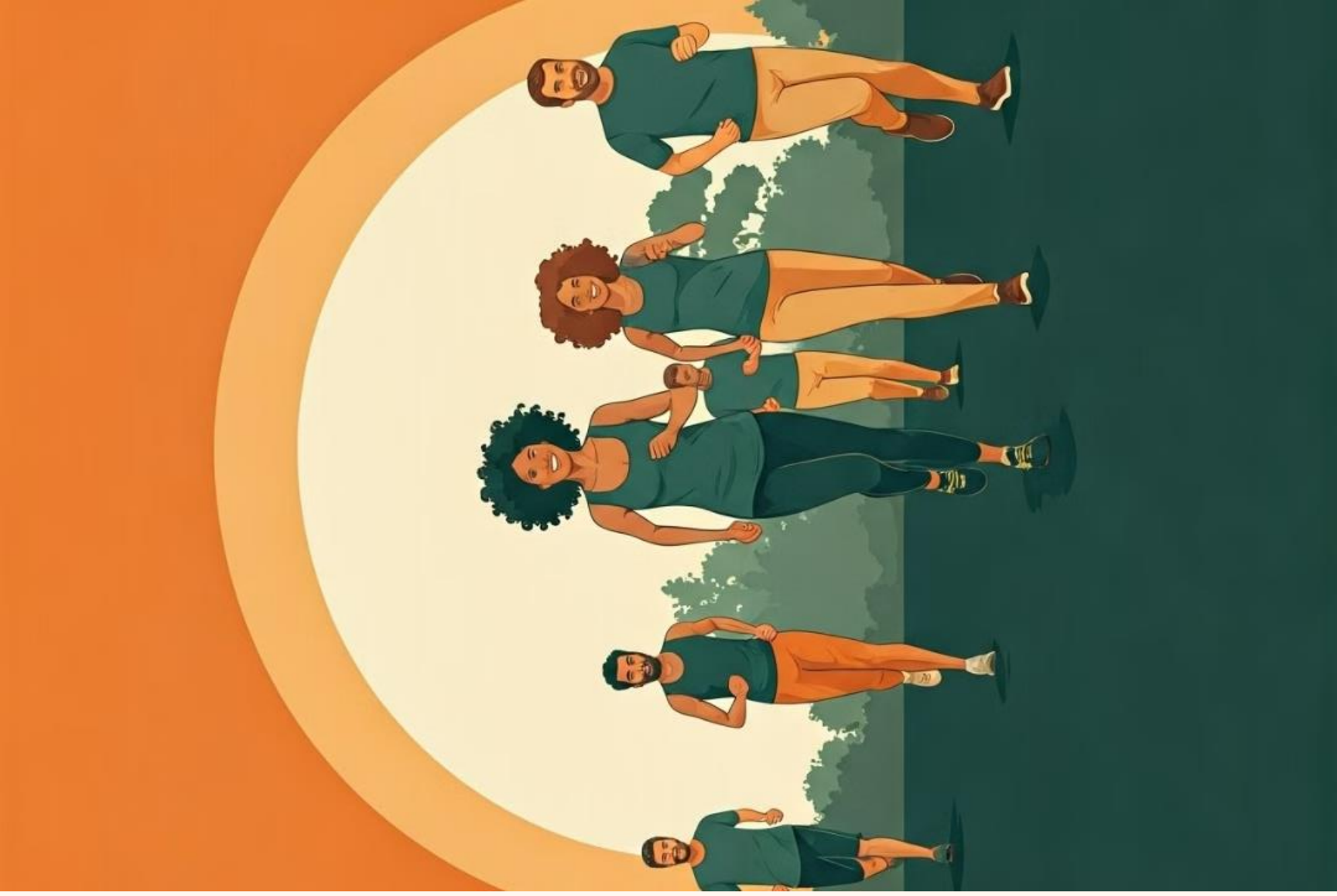
Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT)

Períodos curtos de exercícios intensos intercalados com períodos de recuperação.

3

Treinamento de Resistência de Baixa Intensidade

Exercícios de baixa intensidade realizados por um longo período de tempo.



Treinamento de Força: Benefícios e Métodos

O treinamento de força aumenta a massa muscular, aumenta o metabolismo, fortalece os ossos e melhora a postura.

1

Exercícios Compostos

Exercícios que trabalham vários grupos musculares ao mesmo tempo, como agachamentos e levantamento terra.

2

Exercícios Isolados

Exercícios que trabalham um único grupo muscular, como rosca direta ou extensão de tríceps.

3

Treinamento de Peso Livre

Utilização de halteres, barras e anilhas para aumentar a resistência durante os exercícios.

4

Treinamento com Máquinas

Utilização de máquinas de musculação para realizar exercícios de forma segura e eficiente.





Importância do Descanso e Recuperação

O descanso e a recuperação são essenciais para a recuperação muscular, a prevenção de lesões e o aprimoramento do desempenho.



Sono Reparador

O sono permite que o corpo se recupere do estresse do exercício e promova o crescimento muscular.

Nutrição Adequada

Uma dieta rica em proteínas e carboidratos fornece os nutrientes necessários para a recuperação muscular.

Hidratação

A água é essencial para a recuperação muscular e para a função corporal geral.

Alongamento

O alongamento aumenta a flexibilidade e ajuda a prevenir lesões.

Nutrição Adequada para o Condicionamento Físico

A nutrição adequada é essencial para fornecer energia para os treinos, promover a recuperação muscular e otimizar o desempenho.

Macronutrientes	Funções	Exemplos
Carboidratos	Energia para treinos	Arroz, batata doce, frutas
Proteínas	Construção e reparação muscular	Carne, peixe, ovos, leguminosas
Gorduras	Energia, saúde hormonal	Abacate, azeite de oliva, oleaginosas



Progressão e Personalização do Treinamento

A progressão gradual e a personalização do treinamento são essenciais para atingir os objetivos de forma segura e eficaz.

Progressão Gradual	Personalização	Monitoramento e Avaliação
Aumente gradualmente a intensidade, duração e frequência dos treinos para evitar sobrecarga.	Adapte o programa de treinamento às necessidades, objetivos e capacidades individuais.	Acompanhe o progresso regularmente e ajuste o programa de acordo com os resultados.

Prevenção de Lesões e Cuidados com a Saúde



A prevenção de lesões é fundamental para a segurança e o sucesso do treinamento.



Aquecimento Adequado

Prepare o corpo para o exercício com um aquecimento gradual.



Resfriamento Adequado

Reduza gradualmente a intensidade do exercício e promova a recuperação muscular.



Alongamento Regular

Melhore a flexibilidade e amplitude de movimento para prevenir lesões.



Hidratação

Beba bastante água antes, durante e após o exercício.

ESPORTES DE INVASÃO E DE REDE APERFEIÇOAMENTO

Os **esportes de invasão e de rede** são modalidades que envolvem a cooperação entre os jogadores para conquistar territórios ou marcar pontos ao invadir o espaço adversário, enquanto simultaneamente defendem seu próprio campo. Essas modalidades são amplamente praticadas no ambiente escolar e exercem um papel importante no desenvolvimento motor, físico, cognitivo e social dos alunos. Nesta apostila, vamos nos aprofundar em quatro desses esportes: **futsal, vôlei, basquete e handebol**, explorando suas características, táticas, regras e o desenvolvimento de habilidades específicas para o aperfeiçoamento das técnicas e estratégias em cada modalidade.



1. Futsal: Habilidade e Raciocínio Rápido

História e Importância

O futsal, versão reduzida do futebol, surgiu no Uruguai nos anos 1930. Ele se popularizou rapidamente pela dinâmica do jogo e pelas semelhanças com o futebol. Diferente do futebol de campo, o futsal é jogado em quadras menores, com cinco jogadores em cada time. Sua prática estimula o desenvolvimento da agilidade, raciocínio rápido, coordenação motora e tomada de decisão em tempo real.

Regras Básicas do Futsal

- **Número de Jogadores:** 5 jogadores por equipe (4 na linha e 1 goleiro).
- **Duração do Jogo:** 40 minutos (dois tempos de 20 minutos cada), com intervalo de 10 minutos.
- **Campo de Jogo:** Quadra de tamanho reduzido (25m a 42m de comprimento e 16m a 22m de largura).
- **Objetivo:** Marcar gols no gol adversário, respeitando as regras de condução e passe da bola.
- **Infrações:** Faltas acumulativas, toque de mão, obstrução e jogo perigoso.

Táticas e Estratégias no Futsal

- **Marcação individual:** Cada jogador marca um adversário específico, dificultando sua movimentação e suas jogadas.
- **Marcação por zona:** Cada jogador é responsável por cobrir uma área do campo, evitando que os adversários entrem em seu território.
- **Contra-ataque rápido:** A equipe aproveita o erro adversário para avançar rapidamente e criar situações de gol.
- **Movimentação sem bola:** Os jogadores devem constantemente se deslocar para abrir espaços e criar oportunidades de passe e finalização.

Habilidades Motoras Específicas no Futsal

- **Drible curto:** Realizado em espaços reduzidos, permite que o jogador escape da marcação adversária.

- **Passe rápido:** Troca de passes rápidos e precisos entre os jogadores para manter a posse da bola.
 - **Finalização precisa:** Finalizações rápidas e certeiras com o objetivo de surpreender o goleiro adversário.
 - **Movimentação constante:** O jogador precisa se movimentar constantemente para criar espaços e oferecer opções de passe.
-

2. Vôlei: Coordenação e Sincronismo em Equipe

História e Importância

Criado em 1895 nos Estados Unidos, o vôlei se consolidou como um dos esportes de rede mais praticados no mundo. Sua principal característica é o trabalho em equipe, onde seis jogadores de cada lado da rede colaboram para evitar que a bola toque o chão em seu campo e tentam marcar pontos enviando a bola para o lado adversário.

Regras Básicas do Vôlei

- **Número de Jogadores:** 6 jogadores por equipe.
- **Duração do Jogo:** Melhor de 5 sets, sendo que cada set vai até 25 pontos (com necessidade de 2 pontos de vantagem).
- **Objetivo:** Fazer a bola tocar o chão no campo adversário ou forçar o erro da equipe oposta.
- **Posições:** Levantador, central, ponta, oposto e líbero.
- **Infrações:** Toque na rede, mais de três toques por equipe antes de passar a bola, invasão da linha de saque.

Táticas e Estratégias no Vôlei

- **Saque tático:** Visando dificultar a recepção do adversário e iniciar a jogada com vantagem.
- **Bloqueio e cobertura de ataque:** Jogadores se posicionam próximos à rede para bloquear os ataques adversários, enquanto outros cobrem a área defensiva.
- **Jogada de tempo:** Ataque rápido coordenado entre o levantador e o atacante, que finaliza antes que a defesa adversária possa reagir.
- **Saque flutuante:** Um saque que varia de direção no ar, complicando a recepção adversária.

Habilidades Motoras Específicas no Vôlei

- **Recepção:** Primeira ação após o saque adversário, tem a função de preparar a bola para o levantamento.
- **Levantamento:** Movimento técnico que coloca a bola em uma posição ideal para o ataque.
- **Ataque:** Ação de enviar a bola com força ao campo adversário.
- **Bloqueio:** Tentativa de interceptar o ataque adversário na rede.

3. Basquete: Velocidade e Estratégia Ofensiva

História e Importância

O basquete foi inventado em 1891 pelo canadense James Naismith nos Estados Unidos. O jogo consiste em duas equipes de cinco jogadores, cujo objetivo é marcar pontos lançando a

bola no cesto adversário. O basquete promove o desenvolvimento de habilidades como velocidade, agilidade, raciocínio tático, e melhora a coordenação motora.

Regras Básicas do Basquete

- **Número de Jogadores:** 5 jogadores por equipe.
- **Duração do Jogo:** Quatro períodos de 10 minutos.
- **Objetivo:** Marcar pontos jogando a bola no cesto adversário (2 ou 3 pontos, dependendo da distância).
- **Posições:** Armador, ala-armador, ala, ala-pivô e pivô.
- **Infrações:** Faltas pessoais, violações de drible, 24 segundos para finalização da jogada.



Táticas e Estratégias no Basquete

- **Defesa por zona:** Cada jogador cobre uma área específica da quadra, dificultando a movimentação ofensiva do adversário.
- **Pick and roll:** Uma jogada ofensiva onde o jogador faz um bloqueio para liberar o caminho para o companheiro.
- **Contra-ataque:** Utilização de velocidade e transição rápida para surpreender a defesa adversária e marcar pontos.
- **Rebotes:** Jogadores se posicionam para recuperar a bola após um arremesso errado.

Habilidades Motoras Específicas no Basquete

- **Drible:** Movimentar-se pela quadra mantendo o controle da bola, superando adversários.
- **Arremesso:** Finalizar a jogada com precisão, seja em longas ou curtas distâncias.
- **Rebote:** Recuperar a bola após um arremesso errado, tanto ofensivamente quanto defensivamente.
- **Defesa individual:** Marcar o adversário de perto, impedindo-o de avançar e arremessar.

4. Handebol: Força, Agilidade e Cooperação

História e Importância

O handebol, originado na Europa no início do século XX, é jogado em uma quadra com duas equipes de sete jogadores. O objetivo do jogo é marcar gols no gol adversário, utilizando as mãos para controlar, passar e arremessar a bola. O handebol promove o desenvolvimento da força, velocidade, resistência e coordenação motora.

Regras Básicas do Handebol

- **Número de Jogadores:** 7 jogadores por equipe (6 na linha e 1 goleiro).
- **Duração do Jogo:** Dois tempos de 30 minutos cada.

- **Objetivo:** Marcar gols na meta adversária utilizando as mãos para arremessar a bola.
- **Infrações:** Passos (andar com a bola sem driblar), pisar na área do goleiro, obstrução.

Táticas e Estratégias no Handebol

- **Ataque com pressão:** Forçar a defesa adversária a se desorganizar por meio de movimentação constante e rápidas trocas de passe.
- **Contra-ataque rápido:** Aproveitar os erros da equipe adversária para transitar rapidamente da defesa para o ataque.
- **Defesa por zona:** Organizar os defensores em uma linha, cobrindo áreas específicas para evitar que os atacantes penetrem.

Habilidades Motoras Específicas no Handebol

- **Passe rápido:** Trocar a bola rapidamente entre os jogadores, rompendo a defesa adversária.
- **Arremesso:** Finalizar a jogada com força e precisão para marcar gols.
- **Movimentação sem bola:** Criar espaços e abrir oportunidades para receber o passe ou surpreender a defesa adversária.

A prática regular de esportes coletivos, como futsal, vôlei, basquete e handebol, proporciona mais do que o desenvolvimento de habilidades motoras e físicas. Esses esportes incentivam a cooperação, a comunicação eficaz, o trabalho em equipe e o respeito às regras, promovendo valores fundamentais para a convivência em sociedade. Além disso, as táticas e estratégias aplicadas em cada um desses esportes desenvolvem o raciocínio rápido, a capacidade de adaptação e o pensamento estratégico.

O **futsal** ajuda a desenvolver habilidades de movimentação em espaços curtos e exige um alto nível de coordenação e controle de bola. O **vôlei** destaca a importância do sincronismo e da cooperação entre os jogadores, enquanto o **basquete** é um esporte que combina força, agilidade e raciocínio tático. Já o **handebol** proporciona um treino completo para o desenvolvimento da força, resistência e cooperação, sendo um esporte que exige grande movimentação e dinamismo.

A prática desses esportes contribui para o bem-estar físico e mental, além de fortalecer a disciplina, o espírito esportivo e a autoestima dos alunos. Portanto, o aperfeiçoamento contínuo nos esportes coletivos de invasão e de rede é essencial para a formação de indivíduos saudáveis, ativos e preparados para os desafios do cotidiano, tanto no esporte quanto na vida.

EDUCAÇÃO FÍSICA

Aluno(a):

Nº

Professor(a):

Ano:

Data: ____/____/____

01 - Descrição da importância da movimentação constante sem a bola no futsal para a criação de oportunidades ofensivas.

02 - Explicação sobre o papel do levantador no vôlei e sua relevância para a organização das jogadas de ataque.

03 - Relato sobre o impacto do contra-ataque rápido no basquete para superar uma defesa desorganizada e marcar pontos.

04 - Análise de como o bloqueio no vôlei contribui para a estratégia defensiva de uma equipe e sua importância para evitar ataques adversários.

05 - Descrição de como a defesa por zona no basquete pode limitar as oportunidades ofensivas do time adversário.

06 - Explicação sobre a relevância do passe rápido no handebol para romper a defesa adversária e criar jogadas ofensivas eficientes.

07 - Reflexão sobre como a prática regular de esportes coletivos, como futsal e basquete, pode desenvolver a capacidade de trabalhar em equipe e tomar decisões rápidas.

08 - Análise do impacto da formação tática 4-4-2 no futebol para equilibrar defesa e ataque, permitindo uma transição rápida entre as fases do jogo.

09 - Relato sobre a importância do saque tático no vôlei para desestabilizar a recepção adversária e abrir oportunidades de ataque para a equipe.

10 - Explicação sobre como o uso da tática do "pick and roll" no basquete pode facilitar a criação de jogadas ofensivas ao liberar o atacante de sua marcação.

GABARITOS:

1. A movimentação constante sem a bola no futsal cria oportunidades ofensivas ao permitir que os jogadores se desloquem para áreas desmarcadas, recebam passes e finalizem de maneira eficaz, aumentando as chances de surpreender a defesa adversária.
2. O levantador no vôlei desempenha um papel crucial na organização das jogadas ofensivas, posicionando a bola de forma precisa para os atacantes e permitindo que a equipe ataque com eficiência e diversidade de opções.
3. O contra-ataque rápido no basquete é uma estratégia eficiente para superar uma defesa desorganizada, aproveitando a velocidade da transição ofensiva para marcar pontos antes que a equipe adversária se reposicione defensivamente.
4. O bloqueio no vôlei é fundamental para a estratégia defensiva, pois impede que o ataque adversário tenha sucesso, forçando o time adversário a buscar alternativas e dificultando sua pontuação.
5. A defesa por zona no basquete limita as oportunidades ofensivas do time adversário, cobrindo áreas específicas da quadra e dificultando a penetração e os arremessos, o que força o adversário a ajustar sua estratégia de ataque.
6. O passe rápido no handebol permite romper a defesa adversária, mantendo a bola em movimento constante e criando oportunidades de arremesso com maior precisão e menos interferência defensiva.
7. A prática regular de esportes coletivos, como futsal e basquete, desenvolve a capacidade de trabalhar em equipe e tomar decisões rápidas ao exigir coordenação, comunicação e ação rápida para adaptar-se às situações dinâmicas do jogo.
8. A formação tática 4-4-2 no futebol equilibra defesa e ataque ao garantir uma transição eficiente entre as fases do jogo, proporcionando solidez defensiva e a criação de oportunidades ofensivas com dois atacantes prontos para finalizar.
9. O saque tático no vôlei desestabiliza a recepção adversária ao criar incertezas sobre a direção e força da bola, forçando o time adversário a cometer erros e abrindo oportunidades de ataque para a equipe que sacou.
10. A tática "pick and roll" no basquete facilita a criação de jogadas ofensivas ao liberar o atacante de sua marcação com o uso de um bloqueio, permitindo que ele tenha mais espaço e tempo para arremessar ou infiltrar no garrafão.

EDUCAÇÃO FÍSICA

Aluno(a):

Nº

Professor(a):

Ano:

Data: ____/____/____

1. A formação tática no futebol que equilibra defesa e ataque, com quatro defensores, quatro meio-campistas e dois atacantes, é conhecida como:
 - a) 3-5-2
 - b) 4-4-2
 - c) 4-3-3
 - d) 5-4-1
 - e) 3-4-3
2. No basquete, a jogada ofensiva que envolve um bloqueio para liberar o atacante de sua marcação, permitindo uma infiltração ou arremesso, é chamada de:
 - a) Pick and roll
 - b) Contra-ataque
 - c) Defesa por zona
 - d) Bloqueio duplo
 - e) Rebote ofensivo
3. No vôlei, a ação de bloquear um ataque adversário próximo à rede para impedir que a bola entre no seu campo é conhecida como:
 - a) Recepção
 - b) Saque
 - c) Bloqueio
 - d) Levantamento
 - e) Ataque
4. O movimento essencial no futsal que permite ao jogador superar o adversário mantendo o controle da bola é chamado de:
 - a) Chute
 - b) Passe
 - c) Drible
 - d) Cruzamento
 - e) Defesa
5. A estratégia de defesa no basquete em que os jogadores cobrem áreas específicas da quadra, impedindo a movimentação livre do adversário, é chamada de:
 - a) Defesa individual
 - b) Defesa por zona
 - c) Contra-ataque rápido
 - d) Pick and roll
 - e) Rebote defensivo
6. No handebol, a ação de avançar rapidamente da defesa para o ataque, aproveitando os erros do adversário, é chamada de:

- a) Drible
- b) Bloqueio
- c) Contra-ataque
- d) Passe longo
- e) Arremesso

7. No vôlei, o jogador responsável por organizar a jogada ofensiva e posicionar a bola para que os atacantes finalizem é chamado de:

- a) Oposto
- b) Líbero
- c) Central
- d) Levantador
- e) Ponta

8. No futebol, a tática de pressionar a defesa adversária com movimentações rápidas e passes curtos, utilizando grande parte do campo ofensivo, é conhecida como:

- a) Contra-ataque
- b) Marcação por zona
- c) Ataque posicional
- d) Marcação individual
- e) Defesa em linha

9. O fundamento que envolve a troca de passes rápidos entre jogadores no handebol para abrir espaços e criar oportunidades de arremesso é:

- a) Bloqueio
- b) Contra-ataque
- c) Arremesso de longa distância
- d) Passe rápido
- e) Finalização

10. A prática regular de esportes coletivos, como futebol e basquete, desenvolve habilidades físicas e sociais, como:

- a) Isolamento e individualismo
 - b) Coordenação motora e trabalho em equipe
 - c) Força física e liderança individual
 - d) Resistência e independência
 - e) Velocidade e defesa isolada
-

GABARITOS:

1. b) 4-4-2
2. a) Pick and roll
3. c) Bloqueio
4. c) Drible
5. b) Defesa por zona
6. c) Contra-ataque
7. d) Levantador
8. c) Ataque posicional
9. d) Passe rápido
10. b) Coordenação motora e trabalho em equipe