



MINISTÉRIO DO ESPORTE



Fernando Jaime González  
Suraya Cristina Darido  
Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira (Orgs.)

ESPORTES DE MARCA E COM REDE  
DIVISÓRIA OU MURO/PAREDE DE REBOTE



2a. Edição  
**ESPORTES DE MARCA E COM REDE DIVISÓRIA OU MURO/PAREDE DE REBOTE**

Badminton — Peteca — Tênis de Campo — Tênis de Mesa — Voleibol — Atletismo

**2** PRÁTICAS CORPORAIS E A ORGANIZAÇÃO DO CONHECIMENTO

Organizadores  
Fernando Jaime González, Suraya Cristina Darido e Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira



# PRÁTICAS CORPORAIS E A ORGANIZAÇÃO DO CONHECIMENTO

---

## 2 Esportes de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote

*Badminton – Peteca – Tênis de Campo – Tênis de Mesa – Voleibol – Atletismo*

### 2a. Edição



**REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL**

Michel Miguel Elias Temer Lulia  
**PRESIDENTE**

**MINISTÉRIO DO ESPORTE**

Leonardo Carneiro Monteiro Picciani  
**MINISTRO**

Leandro Cruz Fróes da Silva  
**SECRETARIA NACIONAL DE ESPORTE, EDUCAÇÃO, LAZER E INCLUSÃO SOCIAL**

Denise Cardoso de Gusmão Cunha  
**DEPARTAMENTO DE DESENVOLVIMENTO E ACOMPANHAMENTO DE POLÍTICAS E PROGRAMAS INTERSETORIAIS DE ESPORTE, EDUCAÇÃO, LAZER E INCLUSÃO SOCIAL**



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**

**REITOR**

Prof. Dr. Rui Vicente Oppermann

**VICE-REITORA**

Profª. Drª. Jane Fraga Tutikian

**DIRETOR DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA**

Prof. Dr. Ricardo Petersen

**PROJETO:**

APRIMORAMENTO E ACOMPANHAMENTO GERENCIAL E PEDAGÓGICO DO PROGRAMA SEGUNDO  
TEMPO NO BRASIL

**COORDENADOR GERAL**

Prof. Dr. Ricardo Petersen



**EDITORA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ**

**REITOR**

Prof. Dr. Mauro Luciano Baesso

**VICE-REITOR**

Prof. Dr. Julio César Damasceno

**DIRETORA DA EDUEM**

Profa. Dra. Terezinha Oliveira

**EDITORA-CHEFE DA EDUEM**

Profa. Dra. Luzmarina Hernandes

**CONSELHO EDITORIAL**

**PRESIDENTE:** Profa. Dra. Terezinha Oliveira. **EDITORES CIENTÍFICOS:** Profa. Dra. Ana Lúcia Rodrigues, Profa. Dra. Angela Mara de Barros Lara, Profa. Dra. Anaete Regina Schelbauer, Prof. Dr. Antonio Ozai da Silva, Profa. Dra. Cecília Edna Mareze da Costa, Prof. Dr. Eduardo Augusto Tomanik, Profa. Dra. Elaine Rodrigues, Profa. Dra. Larissa Michelle Lara, Prof. Dr. Luiz Roberto Evangelista, Profa. Dra. Luzia Marta Bellini, Prof. Me. Marcelo Soncini Rodrigues, Prof. Dr. Márcio Roberto do Prado, Prof. Dr. Mário Luiz Neves de Azevedo, Profa. Dra. Maria Cristina Gomes Machado, Prof. Dr. Oswaldo Curty da Motta Lima, Prof. Dr. Raymundo de Lima, Profa. Dra. Regina Lúcia Mesti, Prof. Dr. Reginaldo Benedito Dias, Prof. Dr. Sezinando Luiz Menezes, Profa. Dra. Valéria Soares de Assis.

**EQUIPE TÉCNICA**

**PROJETO GRÁFICO E DESIGN:** Marcos Kazuyoshi Sassaka, Marcos Roberto Andreussi. **FLUXO EDITORIAL:** Edneire Franciscan Jacob, Marinalva Aparecida Spolon Almeida, Vania Cristina Scomparin. **MARKETING:** Gerson Ribeiro de Andrade. **COMERCIALIZAÇÃO:** Luciano Wilian da Silva, Paulo Bento da Silva, Solange Marly Oshima.

# PRÁTICAS CORPORAIS E A ORGANIZAÇÃO DO CONHECIMENTO

2a. Edição

---

## 2 Esportes de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote

*Badminton – Peteca – Tênis de Campo – Tênis de Mesa – Voleibol – Atletismo*

**Organizadores**

Fernando Jaime González

Suraya Cristina Darido

Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira

**Prefácio**

Leandro Cruz Fróes da Silva



Maringá  
2017

Copyright © 2017 para os autores

**Todos os direitos reservados.** Proibida a reprodução, mesmo parcial, por qualquer processo mecânico, eletrônico, reprográfico etc., sem a autorização, por escrito, dos autores.

**Todos os direitos reservados desta edição 2017 para Eduem.**

Todas as informações da obra, ora publicada, como as marcas registradas, os logos, as imagens e quaisquer outros conteúdos utilizados, são de responsabilidade dos autores.

**Colaboradores:** Admilson Santos, Ana Luiza Barbosa Anversa, Arestides Pereira da Silva Júnior, Camila Rinaldi Bisconsini, Caroline Broch, Claudio Kravchychyn, Fabiane Castilho Teixeira, Ieda Parra Barbosa Rinaldi, João Danilo Batista de Oliveira, Juliana Pizani, Leonardo de Carvalho Duarte, Roseli Terezinha Selicani Teixeira, Tania Regina Bonfim, Vânia de Fátima Matias de Souza, Vanildo Rodrigues Pereira

**Revisão textual e gramatical:** Lais Boveto

**Normalização textual e de referência:** Carmen Torresan

**Projeto gráfico/diagramação:** Marcos Kazuyoshi Sassaka

**Imagens - aberturas de capítulo:** Ronaldo Braga Magalhães

**Capa – imagem:** Ronaldo Braga Magalhães

**Capa – arte final:** Luciano Wilian da Silva

**Ficha catalográfica:** Círculo Conceição de Maria

**Fonte:** Calibri, Cheltenham BDCn BT

**Tiragem – versão impressa:** 15.000 exemplares

**Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)**  
**(Eduem – UEM, Maringá – PR., Brasil)**

E77 Esportes de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote: *badminton*, peteca, tênis de campo, tênis de mesa, voleibol, atletismo / Fernando Jaime González; Suraya Cristina Darido; Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira, org.; prefácio de Leandro Cruz Fróes da Silva. 2. ed. – Maringá : Eduem, 2017.  
v. 2 (532 p.) : il. (algumas color); 25,0x17,6 cm.-- (Práticas corporais e a organização do conhecimento).

ISBN 978-85-7628-708-7 (Coleção completa)

ISBN 978-85-7628-710-0 (v. 2)

1. Esporte de rebote. 2. Peteca. 3. Tênis de campo. 4. Tênis de mesa. 5. Voleibol. 6. Atletismo. I. Jaime González, Fernando. II. Darido, Suraya Cristina. III. Oliveira, Amauri Aparecido Bássoli de. IV. Cappelli, Ricardo Garcia, pref. V. Título.

Cdd 22.ed. 796

Editora filiada à  
  
Associação Brasileira  
das Editoras Universitárias



**Eduem – Editora da Universidade Estadual de Maringá**  
Av. Colombo, 5790 – Bloco 40 – Campus Universitário  
87020-900 – Maringá-Paraná – Fone: (44) 3011-4103  
www.eduem.uem.br – eduem@uem.br

# SUMÁRIO

---

<b>PREFÁCIO .....</b>	<b>7</b>
<b>APRESENTAÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>13</b>
<b>O ENSINO DOS ESPORTES.....</b>	<b>29</b>
Fernando Jaime González	
<b>ESPORTES COM REDE DIVISÓRIA OU MURO/PAREDE DE REBOTE...</b>	<b>61</b>
<b><i>BADMINTON</i>.....</b>	<b>63</b>
Guy Ginciene e Layla Maria Campos Aburachid	
<b>PETECA .....</b>	<b>137</b>
Guy Ginciene e Fernando Jaime González	
<b>TÊNIS DE CAMPO.....</b>	<b>215</b>
Guy Ginciene	
<b>TÊNIS DE MESA .....</b>	<b>297</b>
Guy Ginciene e Pedro Paulo Deprá	

<b>VOLEIBOL</b> .....	<b>373</b>
Robson Machado Borges e Irla Karla dos Santos Diniz	
<b>ESPORTES DE MARCA</b> .....	<b>459</b>
<b>ATLETISMO</b> .....	<b>461</b>
Sara Quenzer Matthiesen	
<b>SOBRE OS AUTORES</b> .....	<b>531</b>

# PREFÁCIO

---

É com muita satisfação que o Ministério do Esporte, por intermédio da Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social – SNELIS, disponibiliza à comunidade brasileira a segunda edição da coleção Práticas Corporais e a Organização do Conhecimento. A coleção tem servido de subsídio aos que atuam nessa área do conhecimento dando suporte pedagógico e contribuindo na organização das aulas dos projetos sociais esportivos vinculados à Secretaria, bem como nas aulas de Educação Física curricular. Desde o lançamento da primeira edição da coleção, foram desenvolvidos cursos de extensão por todo o país de modo a atender a mais de sete mil professores e monitores envolvidos com o Esporte Educacional.

O Esporte Educacional é um direito constitucional do povo brasileiro, entendemos que ele deva ser ofertado com qualidade e a todos. Esse é um desafio constante e que deve ser perseguido por aqueles que tratam das Políticas Públicas do Esporte em nosso país. Nesse caminho, pretendemos que essa nova edição da coleção de Práticas Corporais avance mais um degrau rumo à qualificação almejada da área e suas interfaces com as múltiplas realidades existentes em nosso País.

A primeira edição disponibilizou uma gama de conhecimentos sobre diversas práticas corporais, assim como formas de desenvolvê-las e aplicá-las nos variados contextos e/ou configurações de participantes e estruturas disponíveis. Para cada uma das práticas apresentadas, foram viabilizados um mapa organizacional e dez planos de aula. Para essa nova edição ampliou-se o número de planos de aula, chegando a vinte para cada prática trabalhada. Com isso, os profissionais terão à sua disposição um amplo leque de aulas que poderá subsidiar seu trabalho por um longo período de tempo, mesmo porque cada plano apresentado pode ser subdividido em dois, três ou mais encontros. Sendo assim, dependendo dos arranjos pedagógicos estabelecidos, ficará a critério dos leitores e de suas configurações profissionais a melhor forma de se trabalhar a diversidade de conteúdos proporcionados. A intenção dessa segunda edição é, portanto, de ampliar substancialmente as possibilidades pedagógicas das práticas corporais.

A riqueza e a potencialidade formativa e informativa da área pedagógica do Esporte Educacional precisam se consolidar nas políticas públicas e, conseqüentemente, nas diversas práticas desenvolvidas em nosso país.

Boa leitura e práticas a todos.

Leandro Cruz Fróes da Silva  
Secretário Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social – SNELIS  
Ministério do Esporte – ME





# APRESENTAÇÃO

---

O esporte tem se constituído como uma das manifestações culturais mais difundidas em todo o mundo, seja para a prática cotidiana das diversas comunidades e pessoas, ou para o mundo do espetáculo.

Os praticantes de esporte encontram diferentes significados na sua prática. Pode representar um trabalho para atletas profissionais, diversão e saúde para amigos que se reúnem aos finais de semana e ainda um momento particular de aprender elementos essenciais sobre o mundo e a convivência humana. Por isso, o esporte é um fenômeno plural que pode ocorrer em diversos contextos de prática, com diferentes níveis de exigência, bem como diferentes sentidos e significados atribuídos por seus praticantes e apreciadores.

A grande variabilidade de sentidos e significados atrelados ao esporte indicou a necessidade de definir ou classificar essas intenções de modo mais detalhado. Uma das definições centrais se vincula ao que é determinado legalmente, ou seja, Esporte de Rendimento, Esporte Educacional e Esporte de Participação (Lei Pelé - Lei nº 9.615 - de 24/05/1998 - DOU de 25/3/1998).

O Esporte Educacional pela referida lei é indicado para ser trabalhado por intermédio dos sistemas de ensino e formas assistemáticas de educação, evitando-se a seletividade, a hipercompetitividade de seus praticantes, com a finalidade de auxiliar no desenvolvimento integral e a formação para a cidadania e o lazer, obedecendo aos princípios da Totalidade, Coeducação, Emancipação, Participação, Cooperação e Regionalismo.

O esporte, conforme preconiza o artigo 217 da Constituição Federal, é direito de cada cidadão. Constitui dever do Estado garantir seu acesso à sociedade, com o intuito de contribuir para a reversão do quadro de vulnerabilidade social, atuando como instrumento de formação integral dos indivíduos e, conseqüentemente, possibilitando o desenvolvimento da convivência social, a construção de valores, a promoção da saúde e o aprimoramento da consciência crítica e da cidadania.

A Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social (SNELIS) tem como atribuição o trabalho e a difusão do Esporte com esta perspectiva, ou seja, visa o desenvolvimento do Esporte Educacional em sua plenitude. Nesta linha, executa diversas ações, com destaque ao *Programa Segundo Tempo* (PST) que hoje se constitui como um dos maiores programas sociais do mundo vinculado ao esporte.

O *Programa Segundo Tempo* vem, ao longo de seus mais de dez anos de existência, aprimorando-se pedagógica e administrativamente. Houve, nesse período, um acréscimo significativo de aporte financeiro ao programa, muitas ações administrativas e gerenciais foram adotadas, de modo que o mesmo atendesse aos requisitos estabelecidos nacionalmente, da mesma forma que muito foi feito em relação aos aspectos pedagógicos, com destaque a um processo continuado de formação dos profissionais envolvidos, a produção de materiais pedagógicos diversificados e apoio local a todos os convênios estabelecidos.

Essas ações colocaram o programa em destaque junto às políticas públicas que envolvem o esporte e possibilitaram proposições intersetoriais no governo federal, em colaboração com o Ministério da Educação e o Ministério da Saúde. Hoje já é possível verificar as experiências do PST, sendo também utilizadas em ações desses ministérios e com apoio mútuo, tais como o Programa Saúde na Escola e Programa Mais Educação. Essa troca de experiências e valorização de práticas só engrandece e potencializa a abrangência e valor dessas iniciativas junto à comunidade brasileira.

É importante ressaltar que nessa coleção abordamos o esporte na perspectiva educacional e incluímos outras práticas corporais, como as danças, as ginásticas, as lutas, a capoeira, as práticas corporais de aventura, as atividades circenses, que compõem o universo da cultura corporal, razão pela qual denominamos a coleção de *Práticas Corporais e a organização do conhecimento*.

Esta coleção, que subsidiará o Esporte da Escola junto ao Programa Mais Educação, apresenta-se como mais uma opção que as escolas têm para a ampliação do tempo escolar e visa disponibilizar, para a comunidade estudantil brasileira, novas e diversificadas vivências formadoras e enriquecedoras para a vida em sociedade. Com isso, pretendemos contribuir no reconhecimento e valorização das experiências escolares e no encaminhamento para a futura implantação do processo de educação integral em nosso país.

De forma geral, para que consigamos atender ao preceito constitucional, ainda temos muito a fazer, pois estamos longe de atender a toda a comunidade brasileira nesta faixa etária e no processo educacional. Hoje, apesar de termos ampliado o aporte geral aos programas em andamento, estes ainda atendem uma parcela reduzida da comunidade existente. Precisamos ampliar consideravelmente nossos esforços e investimentos nesta área, de forma a contemplar o que temos em nossa Carta Magna!

As Práticas Corporais se apresentam como manifestações culturais que podem possibilitar condições para a ampliação do número de praticantes, por conta de sua condição atrativa, assim como sua riqueza cultural, agregando sentido e significado à construção da formação integral, facilitando o vínculo dos participantes com os processos educativos formais.

O Esporte da Escola, em sintonia com as políticas educacionais gerais, visa o acesso e aprendizagem das mais diferentes práticas corporais como um direito de todos. O desenvolvimento destas manifestações culturais deve centrar-se nas orientações da formação integral e emancipadora de modo que todos possam participar das atividades organizadas, aprender com a experiência e se sentirem aptos a uma prática autônoma.

Na presente coleção, assumimos o desafio de refletir e discutir sobre o ensino das Práticas Corporais e seus desdobramentos para a organização do conhecimento. Ao longo dos capítulos das diferentes práticas, apresentamos nossas convicções sobre a importância da integração dessas experiências ao projeto pedagógico mais amplo da escola, bem como refletimos sobre o para que, o que, como e quando ensinar as diferentes práticas corporais no contexto escolar. Além disso, há a proposição de planos de aula, sugeridos para cada um dos temas que compõem essa coleção: Esportes, Ginásticas, Danças, Lutas, Capoeira, Práticas Corporais de Aventura e Atividades Circenses.

É importante frisar que o Esporte da Escola, ao se vincular com a escola, precisa que as ações propostas estejam sempre em consonância com o Projeto Político Pedagógico da Escola, pois nele se encontram os propósitos formativos idealizados para a comunidade vinculada. As Práticas Corporais da Escola podem contribuir e fortalecer esses propósitos, de modo a potencializar a estrutura pedagógica defendida. Com isso, a comunidade poderá se enxergar em suas propostas e ações e caminhar no sentido da tão propalada melhoria da qualidade do ensino público brasileiro.



# INTRODUÇÃO

---

A seguir, serão apresentados os principais pressupostos que regem o trabalho metodológico dos diversos capítulos dessa coleção. Mais especificamente, será retratado para que, o que, quando e como ensinar as Práticas Corporais da Escola. Haverá também um tópico destinado a discutir como o livro foi organizado, mas, antes são necessários alguns esclarecimentos importantes sobre a proposta da coleção.

## 1 A PROPOSTA DA COLEÇÃO

Os Ministérios do Esporte e da Educação, ao unirem os Programas Segundo Tempo e Mais Educação, fortaleceram as ações para o tempo escolar ampliado. Com essa atitude, há uma clara demonstração do reconhecimento das práticas corporais como manifestações culturais ricas que potencialmente permitem um espaço formativo para crianças e adolescentes.

Com o intuito de enriquecer pedagogicamente as ações relacionadas ao Esporte da Escola, a SNELIS/ME está disponibilizando a coleção 'Práticas Corporais e a organização do conhecimento', com a qual visa subsidiar a estruturação e o desenvolvimento das aulas no macrocampo de Esporte e Lazer.

Esta coleção está estruturada, inicialmente, em quatro livros, sendo o primeiro do Ensino de Esportes de Invasão, o segundo de Esportes de Rede e de Marca, o terceiro de Ginástica, Dança e Atividades Circenses e o quarto com os temas Lutas, Capoeira e Práticas Corporais de Aventura.

Os livros contam inicialmente com um texto de apresentação e depois disponibilizam planos de aula relacionados às temáticas específicas das diferentes práticas corporais.

Os planos de aula propostos ao longo da coleção requerem dos professores atenção e preparo para seu uso. Não se trata de um receituário que deve ser seguido sem a devida reflexão sobre as ações propostas. Pelo contrário, todo o indicativo aponta para o cuidado na preparação e na ação-reflexão, proposta esta que é coincidente e reforçadora dos Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo.

Dessa forma, sugerimos que os responsáveis pelo desenvolvimento das aulas, procurem entender a riqueza que cada uma das tarefas proporciona, assim como os outros momentos que compõem as aulas. Nessa linha, é fundamental que possam explorar as atividades propostas em diferentes espaços, bem como se prontifiquem a modificá-las ou adaptá-las, provocando motivação e a consequente participação efetiva dos alunos.

Acreditamos que o encaminhamento de planos de aula, como os propostos nessa coleção, podem proporcionar ao professor critérios e referências para tomar suas próprias decisões, no planejamento das intervenções para o ensino-aprendizagem e avaliação. Em outras palavras, são 'insumos' que auxiliam os docentes a resolver os problemas que apresentam as diferentes fases do planejamento, execução e avaliação do ensino.

Consideramos que a apresentação de planos de aula, com conteúdos diversificados e aprofundados, promove diversos benefícios aos professores, como possibilidades de refletir sobre a própria prática, auxílio para um melhor planejamento das atividades, a tematização de novas práticas corporais e a melhoria das condições de aprendizagem dos alunos.

## 2 PARA QUE ENSINAR AS PRÁTICAS CORPORAIS

Não parece, mas responder a essa pergunta é fundamental para pensar o trabalho com as práticas corporais em qualquer contexto. Dessa resposta depende, em grande parte, como serão enfrentadas as demais questões estruturantes do ensino. Portanto, antes de discutir aspectos como conteúdos, etapas, métodos, avaliação é preciso perguntar-se sobre os propósitos que justificam o ensino das práticas corporais no Programa Segundo Tempo, particularmente, em sua versão Esporte da Escola no Programa Mais Educação.

Nesse sentido, após o período formal de aulas de Educação Física escolar e do programa Esporte da Escola, os alunos devem ter condições de envolver-se em práticas corporais sem o auxílio de especialistas. Outro aspecto bastante importante dessa formação integral é que os alunos sejam capazes de reconhecer e repudiar os aspectos negativos que envolvem as práticas corporais na sociedade, como, por exemplo, o uso de anabolizantes no esporte de rendimento, a busca do corpo idealizado pela mídia, a violência entre as torcidas, ou seja, pretende-se garantir a autonomia dos alunos para refletir, criticar e usufruir do conhecimento aprendido na escola.

Pensar as Práticas Corporais para além de suas estruturas básicas leva a indicar que o professor fique atento aos demais temas que podem ser estimulados em ações interdisciplinares, tais como: Meio Ambiente, Saúde e Alimentação, Direitos Humanos, Arte e Cultura, Inclusão Digital e outros.

As vivências com as diferentes manifestações da cultura corporal podem enriquecer e estimular momentos de discussões sobre: a organização social, suas regras e normas; a relação entre o envolvimento com essas práticas e a qualidade de vida; o estilo de vida; a cultura humana relacionada ao tempo livre; as formas que a humanidade pode se relacionar harmoniosamente com o meio ambiente natural e tantos outros aspectos que podem ser induzidos por momentos reflexivos nas atividades desenvolvidas.

Essas aulas precisam ser bem planejadas e estarem adequadamente encadeadas aos demais temas, de forma que todos se envolvam e tenham nesses momentos os esclarecimentos que transcendam o olhar individualizado e simplificado dos campos de conhecimento.

Em suma, podemos entender que o ensino das Práticas Corporais da Escola se justifica quando oportuniza aos alunos o acesso a saberes, conhecimentos, vivências, experiências e atitudes que os potencializam para alcançar os seguintes objetivos:

- a) Usar algumas práticas corporais de forma proficiente e autônoma em contextos recreativos e de lazer;
- b) Apreciar e desfrutar a pluralidade das práticas corporais, compreendendo suas características e a diversidade de significados que as mesmas assumem em diferentes contextos socioculturais;
- c) Interferir na dinâmica local que regula/condiciona a prática corporal na comunidade, em favor da fruição coletiva, bem como reivindicar condições adequadas para a promoção dessas práticas de lazer, reconhecendo-a como uma necessidade básica do ser humano e direito do cidadão;
- d) Compreender o universo de produção de padrões de desempenho, saúde, beleza e estética corporal que atravessam as práticas corporais e o modo como afetam os gostos e as preferências pessoais neste campo.
- e) Reconhecer e repudiar os aspectos negativos que envolvem as práticas corporais na sociedade;
- f) Estabelecer relações equilibradas e construtivas com os outros durante as práticas corporais, reconhecendo e respeitando o nível de conhecimento, as habilidades físicas e os limites de desempenho pessoais e dos demais participantes;
- g) Evitar todo e qualquer tipo de discriminação quanto à condição socioeconômica, deficiência, gênero, idade, nacionalidade/regionalidade, raça/cor/etnia, ao tipo de corpo, preferência clubística, etc.;
- h) Repudiar a violência sob todas as formas, adotando atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade nas práticas corporais;
- i) Reconhecer e valorizar a utilização de procedimentos voltados à prática segura das práticas corporais.

### 3 O QUE ENSINAR DAS PRÁTICAS CORPORAIS

A Educação Física tem uma longa história relacionada com a produção cultural da sociedade, possui tradição e conhecimentos ligados ao jogo, ao esporte, à luta, à dança, à ginástica, às práticas circenses, às práticas corporais alternativas, às atividades físicas de aventura e outras.

Forquin (1993) afirma que o conteúdo que se transmite na educação é sempre alguma coisa que nos precede, nos ultrapassa e nos institui enquanto sujeitos humanos, e essa produção pode ser denominada perfeitamente de cultura. Em consonância com o autor podemos dizer que todo esse patrimônio de jogos, esportes, danças, ginástica, lutas, práticas corporais de aventura, além de outras, construído ao longo do tempo, pode-se denominar de cultura corporal, cultura corporal de movimento ou cultura de movimento, como vem sendo feito por diferentes autores e linhas pedagógicas da Educação Física. Por questão de afinidade e facilidade linguística utilizaremos nesse texto o termo cultura corporal.



Tais conteúdos não devem ser ensinados e aprendidos pelos alunos apenas na dimensão do saber fazer, mas devem incluir um saber sobre esses conteúdos e um saber ser e se relacionar, de tal modo que possa efetivamente garantir a formação cidadã.

Na prática concreta de aula, isso significa que o aluno deve aprender a dançar carimbó, jogar queimada, futebol de casais ou basquetebol e, juntamente com esses conhecimentos e vivências, deve aprender quais os benefícios de tais práticas, porque se pratica tais manifestações da cultura corporal hoje, quais as relações dessas atividades com a produção da mídia televisiva, imprensa, dentre outras. Dessa forma, mais do que exclusivamente ensinar a fazer, o objetivo é que os alunos e alunas obtenham informações contextualizadas, da mesma forma que aprendam a ser e se relacionar com os colegas, centradas na perspectiva buscada pela escola cidadã. E assim foram materializados os capítulos das Práticas Corporais que compõem essa coleção.

## 4 QUANDO ENSINAR

No tópico anterior ficou clara a necessidade de algum tipo de organização que ajude a tomar decisões sobre o que ensinar e como ensinar para garantir a aprendizagem efetiva dos alunos.

Ao tomar como referência os objetivos do programa (conferir tópico 2. Para que ensinar as práticas corporais), é necessário que cada professor, possibilite a seus alunos tanto aprender uma ou mais modalidades, para poder usar algumas dessas práticas de forma proficiente e autônoma em contextos recreativos e de lazer, como também apreciar e desfrutar a pluralidade de modalidades esportivas que integram o rico universo da cultura corporal.

Isso significa que, num mesmo ano, por exemplo, o aluno deve aprender tanto a jogar/praticar alguma(s) modalidade(s), como conhecer/experimentar outras tantas.

Dessa forma, o desafio é equacionar a relação entre o tempo necessário para ensinar ‘todos’ os conhecimentos das mais diferentes práticas corporais e o tempo efetivamente disponível para o projeto. Famosa relação entre o tempo necessário e tempo disponível (GONZÁLEZ; FRAGA, 2009, 2012).

Assim, o quando ensinar, a distribuição dos conteúdos ao longo de um determinado período, é diretamente condicionado pelo tempo atribuído por cada grupo constituído à aprendizagem de cada prática corporal no ciclo de trabalho considerado.

Para balizar a discussão, parte-se da ideia de que o esporte é uma das práticas corporais que integra o plano pedagógico, mas que não é a única. Há outras manifestações da cultura corporal que integram o programa e os alunos devem ter a oportunidade de conhecê-las. Isso significa que não é coerente ocupar o ano todo apenas com esporte, e mais, apenas com uma modalidade! Portanto será necessário, decidir que percentual do tempo previsto para o projeto no ano (ou ciclo, mais de um ano) será dedicado a uma ou outra prática corporal.

Nessa linha, é necessário estimar o tempo disponível para o projeto nos diferentes núcleos. Ao relacionar a duração da aula, o número destas na semana e a quantidade de semanas de trabalho previstas no ano, dá para se ter uma ideia do tempo disponível (número de períodos de aula por semana x número de semanas no ano escolar x duração de cada período = estimativa do tempo disponível).

Ainda devemos considerar o local de desenvolvimento das ações do grupo como parte importante do tempo de aula, pois este pode determinar o tempo dedicado a outras atividades (eventos, passeios). Essa dimensão muda de instituição para instituição, mas com frequência compromete algo perto de 10% dos dias de aula. Também, devemos levar em conta que, se a aula acontece no mesmo turno que outras atividades, parte desse tempo é investido na preparação dos alunos antes e depois da atividade (troca de roupa, higienização, etc.). Dessa forma, ao tempo inicialmente estimado pode ser comprometido.

Com esse cálculo como base e considerando os objetivos do Planejamento, o desafio é decidir quanto tempo será dedicado a tematizar cada prática corporal ao longo do ano. Ao fazer a conta se percebe que o tempo é bem menor do que se imagina, assim é fundamental realizar boas escolhas para aproveitar ao máximo o que ‘sobrou’.

Não menos importante é pensar na escolha das modalidades que serão ensinadas. Nesse sentido, é fundamental diferenciar os esportes de acordo com as expectativas que se tem em relação ao nível de aprendizagem que os alunos buscam e conseguem atingir em cada modalidade: ‘saber praticar’ e ‘conhecer’. Trabalha-se, desse modo, com duas categorias de práticas corporais (GONZÁLEZ; FRAGA, 2009, 2012).

Na primeira categoria, denominada de ‘saber praticar’, se incluem os conhecimentos sobre a(s) modalidade(s) esportiva(s) e, demais práticas corporais, escolhidas pelo Núcleo com o propósito de que os alunos consigam, ao longo da participação no programa, usar de forma proficiente e autônoma. Trata-se de ensinar os saberes necessários que os habilitem a ‘se virar’<sup>1</sup> fora do programa nessas modalidades.

A segunda categoria, denominada de ‘praticar para conhecer’, reúne as modalidades esportivas e demais práticas corporais que se pretende que o aluno vivencie, conheça corporalmente, mas sem, necessariamente, se desdobrar em novos e significativos níveis de proficiência e autonomia para sua prática. Trata-se de uma categoria que sistematiza conteúdos da mesma natureza do ‘saber praticar’, mas deles se diferenciam em função do nível de proficiência almejado.

É importante destacar que, em função das características de uma e de outra categoria, o tempo de aula destinado no ano às modalidades reunidas no saber praticar necessita ser bem maior do que o destinado ao praticar para conhecer. Dessa forma, trata-se de conseguir um equilíbrio entre o ‘saber praticar’ e o ‘praticar para conhecer’, que permita melhorar os níveis de desempenho em algumas práticas sem comprometer com isso o conhecimento da pluralidade da cultura corporal. Utilizando essas categorias, cada grupo constituído deverá fazer escolhas de tal forma que o trabalho possa ser planejado e desenvolvido em tempo proporcional.

Por exemplo, o ano de atividades de um grupo poderia ser organizado em, pelo menos, dois períodos. Um dos períodos, o maior, seria orientado ao desenvolvimento da unidade didática (‘temporada’) da modalidade escolhida para saber praticar. Diferentemente, o outro período do ano, estaria centrado em experiências do praticar para conhecer.

Esse segundo período poderia ser subdividido em duas unidades didáticas ou ‘temporadas’, centrada cada uma no desenvolvimento de um tipo diferente de prática corporal: (a) Esportes (sendo uma modalidade e, preferencialmente, um tipo de esporte, diferente ao do primeiro período) ou (b) Dança, ginástica ou

1 Um aluno capaz de ‘se virar no jogo’, basicamente, é aquele que realiza de forma proficiente algumas intenções táticas importantes da modalidade. Por exemplo, no futsal, o aluno ‘se sai bem’ quando consegue posicionar-se entre uma linha imaginária entre o atacante e o gol; responsabiliza-se pelo adversário direto e não sai correndo atrás da bola; passa a bola para o companheiro desmarcado; progride com a equipe para o ataque; procura se desmarcar para receber a bola e finaliza quando está em condições favoráveis.

atividades circenses (sendo uma modalidade diferente ao do primeiro período, caso o conteúdo tenha sido esse) ou (c) lutas, capoeira ou práticas corporais de aventura (sendo uma modalidade diferente ao do primeiro período, caso o conteúdo tenha sido esse).

Ao considerar uma organização padrão, e continuando a ideia apresentada, a distribuição das práticas corporais tematizadas no ano (considerando 80 aulas no total, sem os descontos mencionados!) poderiam ter programações como as apresentadas no quadro a seguir.

**Quadro 1:** Exemplo de distribuição das práticas corporais durante o ano<sup>2</sup>

Exemplo 1	Exemplo 2
Basquetebol (para saber praticar): 52 aulas Atividades circenses (para conhecer): 14 aulas Lutas (para conhecer): 14 aulas	Ginástica (para saber praticar): 52 aulas <i>Badminton</i> (para conhecer): 14 aulas Capoeira (para conhecer): 14 aulas

Fonte: Os autores.

A seleção das práticas corporais (e respectivas modalidades) que integraram o programa para ‘saber praticar’ e para ‘conhecer’ também necessita de atenção especial por parte do professor, dos gestores e comunidade escolar. Na escolha deveriam ser levados em conta, tanto a tradição da região como as possíveis desigualdades no acesso a essas práticas corporais por diferentes grupos sociais. Avaliando a sua possibilidade de praticá-los fora do PST/Esporte da Escola.

Os casos do futebol e do futsal são exemplos de práticas que têm forte apelo popular, mas não necessariamente potencializam a participação ativa de toda a comunidade no lazer.

Quando se observa a proporção de homens e mulheres, bem como a faixa etária dos praticantes, dá para notar uma acentuada desigualdade na representação social. As duas modalidades são populares, mas não necessariamente potencializadoras do acesso democrático dos diferentes segmentos da população à prática do esporte. Isso é um indicativo de que a escolha das práticas corporais que integrarão a categoria saber praticar não deve se pautar apenas pela ideia de reprodução da dinâmica da cultura corporal local, mas também pelo propósito de diversificar as práticas de lazer, procurando potencializar o envolvimento com os esportes, exercícios físicos, expressão corporal, etc. dos diferentes segmentos da sociedade.

Tendo esse segundo critério como parâmetro, o plano de trabalho do grupo poderá prever práticas corporais sistematizadas que, mesmo não sendo tão populares na região, tenham potencial para serem usadas por diferentes grupos sociais no lazer e como forma de promoção da saúde (GONZÁLEZ; FRAGA, 2012).

Uma vez estabelecido como será distribuído o tempo para a aprendizagem e experimentação das diferentes práticas corporais, assim como o tempo dedicado a cada uma delas durante o ano, é necessário estabelecer uma lógica de gradação de conhecimento para cada prática. Trata-se de propor uma sequência de conteúdos que favoreça a aprendizagem.

<sup>2</sup> Utilizaremos, para fins de destaque, padrões de cores diferentes para quadros, tabelas e planos de aula.

Nesse sentido, cada capítulo apresenta propostas de organização dos conteúdos das respectivas práticas corporais. Ainda assim, é fundamental considerar que as propostas devem passar por uma adequação ao contexto social no qual o trabalho é desenvolvido. Trata-se de identificar e considerar os saberes e interesses dos alunos que integram o projeto.

Para aprofundamento sobre a organização das atividades ao longo do ano, o livro Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo apresenta um capítulo específico dedicado ao assunto: Planejamento do Programa Segundo Tempo (p. 237-295). O programa também oferece um vídeo que aborda o tema, o qual está disponível em *You Tube*<sup>3</sup> (Palavras-chave: Tema 08; Planejamento do PST; vídeo).

## 5 COMO ENSINAR AS PRÁTICAS CORPORAIS

A organização desta coleção de Práticas Corporais da Escola objetiva apresentar possibilidades e estratégias que colocam as diferentes práticas corporais como elementos integradores do processo formativo geral desenvolvido pela educação. Nesse sentido, como indicador metodológico deve-se entender que as crianças, adolescentes e jovens são os participantes ativos do processo, devendo ser considerado seus interesses e intencionalidades no momento de tomar decisões sobre os encaminhamentos das aulas. Assim, sempre que possível, pode-se solicitar aos alunos que indiquem caminhos para modificar os jogos, as competições/festivais, as equipes participantes, as atividades propostas pelos professores, bem como as regras dos jogos e dos esportes, além de outras inúmeras possibilidades. Essa é uma forma de trazer o aluno para a aula, respeitar as suas contribuições e torná-lo mais ativo e participante. Consonante a isso, destaca-se que essa condição só será possível com uma mediação bem articulada e sistematizada por parte do professor, que se coloca como o responsável pelo bom andamento do trabalho no programa.

A seguir apresentamos algumas recomendações mais específicas sobre como encaminhar as aulas na perspectiva assumida por essa coleção.

### 5.1 Procure conhecer e participar do projeto da escola

O conhecimento do professor sobre quem são os alunos, qual o nível de escolaridade, renda e profissão dos pais, quais são os objetivos da escola, a sua programação anual, espaços e atividades curriculares e extracurriculares, além de outras, auxiliam muito a adequação das práticas corporais no projeto da escola.

De modo bem específico, seria importante que o professor conhecesse o trabalho realizado dentro das aulas de Educação Física, pois, por mais que se assemelhem, os propósitos são distintos na origem das ações. A função do Esporte da Escola é disponibilizar um espaço adicional ao processo formativo, porém, sem a função de substituir as aulas regulares de Educação Física.

Assim, antes de iniciar o trabalho com as práticas corporais, recomendamos, num primeiro momento, que o professor busque tomar conhecimento do projeto político pedagógico da escola e, mais relevante ainda, seria garantir a sua participação efetiva na elaboração desse projeto.

3 Tema 08: *Planejamento do PST*. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=85MO2TBhPks>>. Acesso em: 26 maio 2014.

## 5.2 Organize o espaço

A organização do espaço para os alunos é importante. Se as crianças tiverem certeza dos limites da área de jogo, isso facilitará a organização do trabalho e melhorará a segurança.

Lembre que uma boa parte das aulas foi pensada com vários grupos realizando as tarefas simultaneamente, o que exige a demarcação de áreas de trabalho dentro de uma única quadra, por exemplo. Em se tratando de demarcação da área de trabalho, alguns jovens que têm dificuldades de aprendizagem, percepção ou senso espacial podem não reconhecer as zonas ou conexão entre cones ou marcadores como uma configuração lógica. Quatro cones que formam um quadrado podem parecer para algumas crianças apenas como um monte de cones. Tente demarcar o espaço utilizando as 'fronteiras' apresentadas pelo ambiente no qual a atividade acontece.

Também é importante retirar todos os elementos que possam propiciar uma queda, gerar ou agravar um machucado. Não deixar perto da quadra 'entulhos', assim como pedras, areia ou água no piso. A arrumação e limpeza do espaço pode ser uma das 'rotinas' incorporadas pelas crianças no início da aula.

## 5.3 Recepcione os alunos, sempre que possível, num mesmo lugar

É importante que os alunos saibam onde vão encontrar o professor no início da aula. Independente de como continuem os trabalhos é bom ter um lugar de referência, isso ajuda para que os alunos se sintam seguros.

## 5.4 Converse com seus alunos

Quando encaminhar as tarefas, é muito importante que todos possam escutar o professor e que se sintam incluídos. Uma das melhores maneiras de se organizar um grupo é em semicírculo, para ficar à mesma distância de todos. Se você estiver em área coberta, o piso for seco e não estiver muito frio, é possível conversar com as crianças sentadas. A formação de semicírculo também facilita a divisão de grupos. Certifique-se de que o grupo não esteja com a visão voltada para o sol e que os alunos prestem atenção às suas orientações.

É muito interessante e positivo, conversar com os alunos antes de iniciar e após terminar as aulas. Diferente de quando está todo o grupo, esses momentos são oportunos para conversar de forma mais individualizada e conhecer um pouco mais sobre como estão indo as aulas na perspectiva dos alunos. Quando se realiza isso, é muito vantajoso levar um registro dessas conversas 'particulares', de tal forma que no transcurso de algumas aulas todos os alunos tenham a oportunidade de receber essa atenção especial.

## 5.5 Estabeleça normas claras

Para poder esperar e cobrar determinadas atitudes dos alunos, assim como que eles observem determinadas normas, é importante que as regras da aula sejam claras. Não se trata da imposição de um código de conduta ditatorial, mas sim, de estabelecer com os alunos um conjunto de normas que permita a todos

aprender e desfrutar das aulas. Com isso, espera-se que eles tomem iniciativas ‘corretas’ sem a necessidade de estar permanentemente cobrando a observação de regras elementares de convivência e segurança.

Nessa perspectiva, devem ser estabelecidas, por iniciativa do professor e/ou em acordo com alunos, ‘normas’, entre outras coisas, sobre o que e quando fazer:

- a) O professor chama o grupo quando eles se encontram envolvidos em alguma atividade;
- b) Desejam falar durante as conversas em grupo;
- c) Necessitam ir ao banheiro fora do intervalo;
- d) Aparece algum conflito com um colega;
- e) Uma bola sai do espaço da aula;
- f) Um colega se machuca durante as atividades;
- g) Chegam atrasados à aula;
- h) Ocorre algum ato de discriminação ou preconceito a algum colega;
- i) Faltam sistematicamente às aulas, sem justificativas;
- j) Esquecem-se de fazer alguma tarefa solicitada, entre outros aspectos.

É importante lembrar que os alunos devem entender por que as regras são importantes, assim como dar exemplos de comportamentos adequados e inadequados. Salienta-se também, que ao se trabalhar as normas, estas devem ser ensinadas durante o ano todo e em inúmeras situações. As regras não se aprendem ‘de imediato’, elas precisam de tempo, vivência, cobrança e reflexão.

## 5.6 Realize orientações eficientes

Procure se comunicar de forma direta e planeje o que irá dizer. Quando procurar descrever um movimento, tente combinar uma explicação com uma demonstração. Por outro lado, notará que um ponto fundamental destas aulas passa pela ‘pergunta’, nesse caso, o importante é ser claro na indagação e ser paciente com as respostas que, muitas vezes, demoram em aparecer ou não são as que se espera.

## 5.7 Elogie seus alunos

Durante a realização das tarefas é importante, além de dar retornos com informações úteis sobre o que está sendo ensinado, elogiar as ações positivas dos alunos tanto no que se refere à aprendizagem do conteúdo, como as atitudes frente aos acontecimentos da aula.

Felicite-os, destacando os aspectos particulares do comportamento realizado corretamente, assim como indicando o porquê essa atitude é positiva, por exemplo: “Muito bem Antônio, por ajudar o Sergio a realizar corretamente o movimento, é importante vocês colaborarem com as aprendizagens dos colegas”.

Seja sincero, entusiasta e varie a forma e circunstâncias do elogio. Por outro lado, ‘evite’ a comparação com colegas ou o elogio por meio do detrimento da atuação de outro, por exemplo: ‘Muito bem Antônio, é assim que se faz, e não como teus colegas que não fazem nada!’

## 5.8 Anote e cumpra o combinado

Cumprir o que foi acordado com a turma é fundamental. Por exemplo, se foi combinado que em cada aula você designará dois ajudantes para colaborar no encaminhamento das atividades, é muito importante que não se perca na designação dos mesmos. Você possivelmente não lembre, mas os alunos sim, e o esquecimento que era a vez de um e não de outro pode causar um problema. Assim como nesse exemplo, os cuidados devem ser tomados com todas as outras combinações que se pode fazer com as crianças durante as aulas.

A organização da aula ajuda a criar e manter um clima positivo, assim como manter os alunos centrados nas aprendizagens.

## 5.9 Torne as aulas inclusivas

Um objetivo importante do PST é o da inclusão de alunos com deficiências, assim é importante ter disposição para envolver todos nas aulas, independentemente, de suas condições. Por outro lado, isso não é fácil e coloca grandes desafios para todos.

Para auxiliar nesse sentido, o PST tem desenvolvido uma série de documentos e propostas que devem ser consultados quando seja necessário. Por exemplo, o *Caderno de Apoio Pedagógico do Programa Segundo Tempo* apresenta um tópico bastante detalhado de como trabalhar com crianças com deficiência (física ou sensorial), assim como com dificuldades de aprendizagem, titulado *Tornando as aulas inclusivas* (BRASIL, 2010, p. 15-21). Entre outros detalhes se encontram algumas características dos jovens com diferentes deficiências, recomendações sobre encaminhamentos pedagógicos, cuidados com a segurança, assim como modificações pelas quais os jogos precisam ser adaptados para possibilitar o envolvimento das crianças.

Na mesma linha, o livro *Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo* tem um capítulo específico dedicado ao assunto: Questões da deficiência e as ações no PST (MARQUES; CIDADE; LOPES, 2009, p. 115-162). O programa também oferece um vídeo que aborda o tema, o qual está disponível em *online*<sup>4</sup> (Palavras-chave: Tema 05; PST; vídeo; deficiência).

4 Tema 05: *Questões da deficiência e as ações no Programa*. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=ybwiNP66qg0>>. Acesso em: 26 maio 2014.

## 5.10 Incentive atitudes inclusivas e respeitosas e desencoraje comportamentos preconceituosos

As aulas são cenários nos quais os alunos expressam as diversas formas de entender o ‘mundo’ que convivem na sociedade. O Esporte da Escola sendo um espaço educativo deve favorecer a pluralidade e a diversidade de valores, crenças e atitudes, contudo, estas expressões devem ser compatíveis com princípios democráticos, em que a ideia de igualdade de direitos (isonomia) é fundamental.

Isso significa que os professores devem problematizar e inibir qualquer tipo de discriminação quanto à condição socioeconômica, à deficiência, ao gênero, à idade, à nacionalidade/regionalidade, à raça/cor/etnia, ao tipo de corpo, etc. Dessa forma, alguns cuidados são fundamentais, como, por exemplo, os apontados por Silvana Goellner (2009) no livro *Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo*.

- a) Criar um bom ambiente entre os participantes da atividade proposta – permitir que cada pessoa possa se expressar livremente e que seja respeitada pelas suas opiniões, habilidades, vivências etc.
- b) Incentivar a prática de atividades esportivas para todos, independentemente do gênero, idade, nacionalidade/regionalidade, raça/cor/etnia, tipo de corpo etc., promovendo atividades nas quais as crianças, com diferentes características, pratiquem conjuntamente.
- c) Ficar atento para situações em que aconteçam discriminações e buscar interferir de forma a minimizá-las e evitá-las.
- d) Desenvolver estratégias, incentivos, elogios para que cada sujeito se sinta integrante do projeto.
- e) Não deixar de exercer o papel de educador e intervir sempre que houver situações de exclusão.
- f) Desenvolver experiências de sensibilização que possibilitem a discussão e a problematização de situações caracterizadas pela discriminação, exclusão e o preconceito.
- g) estimular a coparticipação nas atividades propostas.

Para aprofundar a discussão, recomendamos particularmente os textos: *Corpo, gênero e sexualidade: educando para a diversidade* de Silvana Vilodre Goellner e *Procedimentos metodológicos para o Programa Segundo Tempo* de Suraya Cristina Darido e Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira, no livro *Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo* (GOELLNER, 2009).

Na mesma linha, sugerimos assistir os vídeos: Tema 07 - Procedimentos metodológicos para o PST (Palavras-chave: Tema 07; PST) e Tema 03 - Corpo, Gênero e Sexualidade (Palavras-chave: Tema 03; PST), ambos disponíveis *online*<sup>5</sup>.

<sup>5</sup> Tema 07 e Tema 03 disponíveis em: <<https://www.youtube.com/watch?v=bl-Qr5leFPk>>. Acesso em: 26 maio 2014.



### 5.11 Procure conhecer outros materiais de apoio já produzidos

O PST tem produzido diferentes materiais que ajudam a pensar e discutir o encaminhamento das aulas em diferentes perspectivas. Da mesma forma, tem produzido materiais audiovisuais que também estão disponíveis na Internet.

## 6 COMO OS LIVROS FORAM ORGANIZADOS

### 6.1 Planos de aula visando à inclusão de todos

O conceito de Inclusão no âmbito dessa coleção implica, antes de tudo, rejeitar, por princípio, a exclusão de qualquer aluno.

Na coleção optamos por incluir pelo menos um plano de aula, com atividades que deem conta de refletir sobre as pessoas com deficiência. Assim, buscamos abordar de forma mais explícita a questão da inclusão.

Assumir uma proposição inclusiva pode ajudar a superar o histórico do ensino das práticas corporais – que, em muitos momentos, pautou-se por classificar os indivíduos em aptos e inaptos, excluindo os últimos do esporte, das danças, dos jogos. Deve-se levar em conta também que, mesmo alertados para a exclusão de grande parte dos alunos, muitos professores apresentam dificuldades em refletir e modificar procedimentos e atividades excludentes, devido ao ‘enraizamento’ de tais práticas. Por exemplo, alguns docentes propõem jogos em que os alunos que ganham permaneçam mais tempo em quadra jogando, em detrimento dos demais. Ações como essa podem indicar que se privilegiam os mais aptos, o que deve ser evitado veementemente.

O professor deve partir sempre do pressuposto de que os programas educacionais, caso desta coleção, não visam o rendimento e devem deixar isso claro para seus alunos, valorizando as diferentes formas de expressão. Não é porque um aluno não possui uma habilidade refinada no futebol ou consiga desenvolver com ‘graça’ a coreografia de uma dança, que deve ser tratado de forma inferiorizada nas aulas.

### 6.2 Rodas inicial e final

Os temas de cada conteúdo deste livro foram estruturados basicamente com sugestões de rodas, pesquisas, vivências e dicas colocadas em ordens diversas, de acordo com as necessidades de abordagem.

Todas as aulas são iniciadas com uma ‘roda’, momento no qual o professor expõe o tema do dia e/ou realiza uma avaliação diagnóstica para levantar o conhecimento prévio dos alunos e alunas sobre o assunto a ser tratado.

Os planos também sugerem finalizar as aulas em roda, pois dessa forma é possível lembrar o que foi realizado no dia e trazer informações sobre algum fato ou observação do cotidiano esportivo, ou simplesmente para apresentar o que foi aprendido naquela aula.

Na roda final, podem-se discutir os erros, os acertos, o que foi aprendido, o que faltou para ser complementado, o que será trabalhado no próximo encontro, além de outros aspectos que o professor e os alunos julgarem importantes.

Na roda não há início nem fim; há um sentido de igualdade e união, no qual todos falam e são ouvidos, enfim, um espaço coletivo. A roda propicia a aprendizagem de ouvir o colega, aguardar a sua vez de falar, respeitar opiniões, argumentar, discordar, concordar, além de outros.

### **6.3 Planos de aula, pesquisas e vivências**

As pesquisas sugeridas, tanto para os momentos de aula como para tarefa de casa, podem ser orientadas pelo professor para as mais diversas fontes, como revistas, livros, jornais, Internet etc. Algumas seguem com sugestões de site para procura.

As vivências sugeridas representam uma significativa forma de aprendizagem, além de proporcionar aos alunos o contato real com as diferentes manifestações da cultura corporal.

As sugestões oferecidas neste livro pretendem promover a apropriação, por parte dos alunos, de conceitos, procedimentos e atitudes, relativos aos diversos temas, devendo ocorrer de forma integrada. Lembramos que pesquisar, ler, vivenciar e discutir são maneiras de adquirir conhecimento e tornar as aprendizagens mais significativas.

Importante ressaltar que os temas não devem ser encarados como ‘receitas’ a serem reproduzidas ao pé da letra. Os docentes têm a possibilidade de alterar, adaptar e criar novas estratégias para a implantação das atividades sugeridas, de acordo com as necessidades e sua realidade.

### **6.4 Pontos de culminância: festivais e competições**

É verdade que os alunos, por tradição, solicitam aos professores práticas e atividades que já conhecem e dominam, na maioria dos esportes, ligadas à prática exclusiva do jogo, no formato do próprio esporte (ou babas, como se diz no nordeste). Em alguns casos, nem por jogos reduzidos e por jogos pré-desportivos os alunos se interessam.

Esse fato é interessante, pois, se por um lado, os alunos gostam e até exigem o próprio jogo, por outro se todas as aulas apresentarem as mesmas atividades eles acabam se desestimulando pela repetição do mesmo tipo de jogo, sem encontrar desafios diferentes.

Nesse sentido, propusemos na coleção que, em cada um dos capítulos, haja a introdução de festivais e/ou competições que facilitem a ocorrência de ‘picos de emoção’, ou desafios. Por isso, nos planos de aula estão incluídas perspectivas para o estímulo dessas atividades.

Parece que, ao longo da história recente da Educação Física, ocorreram tantas críticas ao esporte que acabou por se negar a competição, como se os malefícios fizessem parte de sua ‘natureza’. No entanto, entendemos que se conseguirmos organizar eventos que evitem a seletividade, o clima ‘de vitória a qualquer preço’, a monocultura da prática corporal, entre outros problemas, dando oportunidades para todos competirem de forma cuidadosa e equilibrada,

valorizando o jogar com os outros e não contra os outros, ampliando os conhecimentos das diversas manifestações da cultura corporal, poder-se-ia gerar benefícios na implantação de jogos/festivais/competições.

Além disso, a apresentação do conhecimento aprendido nas aulas de Ginástica, Dança e Atividades Circenses, também podem auxiliar a aprendizagem e motivação dos alunos.

Os programas de Práticas Corporais propostos nesta coleção podem e devem promover: viagens, visitas, além dos festivais e competições. Podem, além disso, promover idas a jogos e competições esportivas, passeios ciclísticos ou caminhadas envolvendo a comunidade, além de outros eventos que estimulem a quebra da rotina e aproximação entre os participantes do núcleo.

### 6.5 Ligação aos temas transversais

Temas transversais, de forma bastante simplificada, podem ser definidos como os grandes problemas da sociedade brasileira que o governo e a sociedade têm dificuldade em encontrar soluções e que, por isso, encaminham para a escola e outras instituições educacionais a tarefa de tematizá-los (DARIDO, 2012).

Os temas transversais citados pelos Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1997, 1998) são: Ética, Meio Ambiente, Pluralidade Cultural, Saúde, Orientação Sexual e, também, Trabalho e Consumo. Embora, seja possível identificar outros temas de interesse, de acordo com o contexto específico de cada grupo social.

Esses temas foram propostos para toda a escola, ou seja, devem ser tratados por todas as disciplinas escolares, inclusive os programas e ações orientadas a ampliação do tempo escolar. Entende-se que os conteúdos propostos ao longo da coleção podem auxiliar na tarefa de discutir e refletir sobre os temas transversais na escola. Assim, cada um dos conteúdos apresenta possibilidades para o tratamento de um dos temas transversais, mais especificamente:

- a) O esporte e o tema transversal orientação sexual;
- b) A dança e o tema transversal pluralidade cultural;
- c) A ginástica e o tema transversal saúde;
- d) As lutas e o tema transversal trabalho e consumo;
- e) As práticas corporais de aventura e o tema transversal meio ambiente;
- f) A capoeira e o tema transversal pluralidade cultural.

É importante salientar que, quando se optou por incluir a discussão dos temas transversais no Esporte da Escola, fez-se uma opção clara em apoio à necessidade de auxiliar a sociedade no tratamento de seus grandes problemas sociais. Assim, ensinar práticas corporais não significa tratar apenas técnicas e táticas, mais do que isso, significa oferecer uma formação ampla voltada à formação do cidadão crítico.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Esporte. **Caderno de apoio pedagógico do Programa Segundo Tempo**: repertório de atividades para a iniciação esportiva: movimentações e habilidades; aplicação em jogos; jogos de invasão; jogos de rede e de parede e jogos de bater e de lançar. Brasília, DF, 2010.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais**: Educação física. Brasília, DF: MEC, 1997.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais**: pluralidade cultural. Brasília, DF: MEC, 1998.

DARIDO, Suraya Cristina; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de. Procedimentos metodológicos para o programa segundo tempo. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo**: da reflexão a prática. Maringá: Eduem, 2009. p. 207-236.

DARIDO, Suraya Cristina (Org.). **Educação Física e temas transversais na escola**. Campinas: Papirus, 2012.

FORQUIN, Jean-Claude. Currículo e cultura. In: FORQUIN, Jean-Claude. **Escola e cultura**: as bases sociais e epistemológicas do conhecimento escolar. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.

GOELLNER, Silvana Vilodre. Corpo, gênero e sexualidade: educando para a diversidade. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo**: da reflexão a prática. Maringá: Eduem, 2009. p. 69-84.

GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FRAGA, Alex Branco. Referencial curricular - Educação Física - ensino fundamental: caderno do professor. In: RIO GRANDE DO SUL. Secretaria de Estado da Educação. Departamento Pedagógico. **Lições do Rio Grande**: livro do professor. 13. ed. Porto Alegre, 2009. v. 2, p. 97.

GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FRAGA, Alex Branco. **Afazer da educação física na escola**: planejar, ensinar, partilhar. Erechim: Edelbra, 2012.

MARQUES, Alexandre Carriconde; CIDADE, Ruth Eugênia; LOPES, Kathya Augusta Thomé. Questões da deficiência e as ações no programa segundo tempo. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo**: da reflexão a prática. Maringá: Eduem, 2009. p. 115-162.

OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo**: da reflexão a prática. Maringá: Eduem, 2009.

OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de et al. Planejamento do Programa Segundo Tempo: a intenção é compartilhar conhecimentos, saberes e mudar o jogo. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo**: da reflexão a prática. Maringá: Eduem, 2009. p. 237-295.



# O ENSINO DOS ESPORTES

Fernando Jaime González

Os livros *Esportes* desta coleção apresentam propostas de ensino para 11 modalidades esportivas, elaborados com a colaboração de distintos professores do país que ensinam, estudam e pesquisam sobre elas. Os planos propostos nos livros têm como foco a iniciação esportiva a um conjunto de modalidades específicas. Eles procuram seguir a estruturação esquemática indicada no *Programa Segundo Tempo* (PST) correspondente à Etapa de Transição, entre a Fase Universal 3 e a de Orientação (Figura 1). No entanto, como sabido, essas coordenadas são somente orientadoras e cada turma deverá passar por uma avaliação diagnóstica antes de definir por onde começar o trabalho.

Nesse sentido, é importante destacar que o ensino específico das modalidades apresentadas neste livro deve ser precedido de um trabalho de iniciação esportiva segundo os parâmetros descritos no livro *Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo: da reflexão à prática*, organizado por Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira e Gianna Lepre Perim (2009). Em especial, assegurar que os alunos passem por experiências consistentes de iniciação aos distintos tipos de esporte (invasão, rede, etc.) sem que sejam ensinadas modalidades específicas.

Também é relevante mencionar que o PST disponibiliza materiais pedagógicos (ver Quadro 2) para orientar o ensino nas fases da etapa anterior (formação) os quais devem ser consultados para melhor planejar o trabalho com grupos específicos. Da mesma forma, ao longo de nossos livros, são disponibilizados vários comentários e orientações de como articular os diversos recursos didáticos que o programa já disponibiliza.

A organização dos planos busca subsidiar o ensino de cada uma das modalidades, apresentando uma lógica de ensino comum entre os diversos esportes. Particularmente, aproxima os esportes de invasão e os de rede divisória. Os planos foram elaborados para o ensino dos conhecimentos específicos das primeiras fases da iniciação esportiva de cada modalidade. Começando uma transição entre a fase de iniciação esportiva universal (centrada no desenvolvimento das capacidades táticas e técnicas, compreendida entre os 6 e 10 anos de idade, aproximadamente) e uma fase de iniciação poliesportiva, em que é apresentado ao aluno um conjunto de modalidades específicas, com o propósito de aprender os elementos tático-técnicos básicos que as caracterizam. A ideia é que aprendam a ‘se virar’ em diferentes esportes.

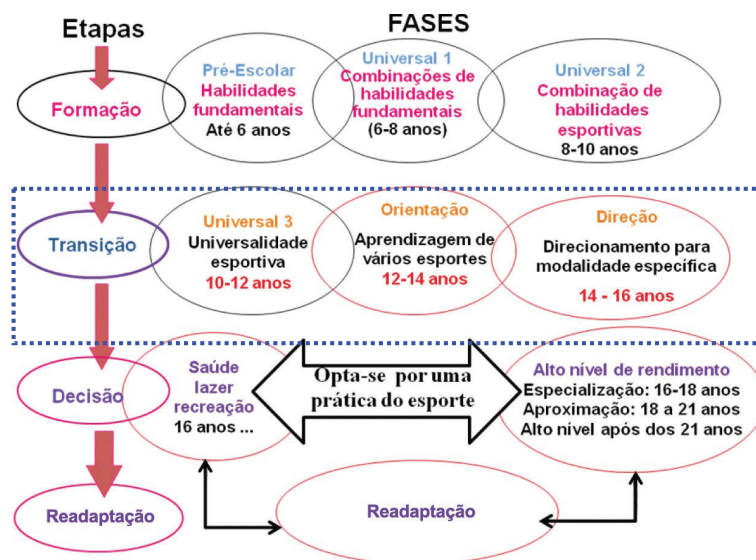


Figura 1: Etapas da Formação Esportiva no PST  
 Fonte: Greco, Silva, Santos (2009, p. 76).

Nesse sentido, é importante salientar que nos esportes de invasão e de rede o foco do ensino está centrado no comportamento dos alunos frente às situações de jogo e não na realização isolada das habilidades técnicas (fundamentos) que compõem os esportes. Dessa forma, os planos dessas modalidades propõem, essencialmente, a utilização de jogos reduzidos, acompanhados da intervenção por parte do professor que privilegia a problematização e a reflexão dos alunos sobre as ações realizadas.

Além dos jogos esportivos de invasão e de rede, a coleção apresenta uma proposta para a iniciação ao Atletismo. Em síntese, as modalidades abordadas pelos livros da coleção são de três tipos diferentes de esportes (Quadro 2) e procuram oferecer aos professores subsídios para enriquecer esta importante etapa da formação dos alunos que participam do *Programa Mais Educação*, particularmente do PST/Esporte da Escola.

Quadro 2: Modalidades Esportivas da Coleção Práticas Corporais da Escola

Invasão	Rede Divisória	Marca
1. Basquetebol	1. <i>Badminton</i>	1. Atletismo
2. Futebol	2. Peteca	
3. Futsal	3. Tênis de Campo	
4. Handebol	4. Tênis de Mesa	
5. <i>Ultimate Frisbee</i>	5. Voleibol	

Fonte: O autor.

## Como utilizar o livro

Os tópicos referentes às modalidades nos livros de *Esportes* foram desenvolvidos com a colaboração de mais de 30 professores de Educação Física, vinculados tanto ao *Programa Segundo Tempo*, como a outros programas de esporte educacional. Muitos acadêmicos de Educação Física também participaram na elaboração do livro, lendo o material e dando sugestões para que a descrição das atividades e as demais informações fossem mais claras.

Os capítulos foram criados para serem utilizados com crianças a partir dos 11 anos de idade e contam com planos de ensino centrados em conhecimentos imprescindíveis para avançar nas etapas de iniciação de cada uma das modalidades propostas. Nesse sentido, os planos foram desenhados para:

- Ser utilizados para trabalhar com todos os alunos;
- Oferecer um conjunto de conteúdos interligados para cada modalidade;
- Favorecer o desenvolvimento da compreensão dos conceitos básicos das modalidades (intenções táticas individuais) e o exercício das habilidades necessárias para jogar melhor e divertir-se com a prática de diferentes esportes;
- Propiciar a transferência de aprendizagem entre as diversas modalidades, dentro do mesmo tipo de esporte, como também do conhecimento didático de quem as ensina;
- Oferecer informações úteis aos orientadores das aulas sobre:
  - . segurança;
  - . regras;
  - . dicas para adaptar as tarefas às necessidades e às possibilidades dos alunos;
  - . possibilidades de confecção de materiais alternativos para as práticas;
  - . inclusão de pessoas com deficiência;
  - . discussão de questões de gênero no esporte.

O livro apresenta um tópico para cada modalidade esportiva. Com um total de 11, são cinco esportes de invasão, cinco de rede divisória e um de marca (sobre a classificação das modalidades esportivas veja o Quadro 3).

Todos os tópicos apresentam uma organização comum, reforçando a ideia de que muitos dos conhecimentos utilizados para ensinar uma modalidade servem para pensar o ensino de outra. Na sequência, segue uma breve descrição de cada um dos componentes que estruturam os tópicos.



## 1 Características da modalidade

Inicialmente, apresenta-se uma caracterização da modalidade, claramente pautada em duas dimensões. De um lado estão os aspectos culturais do esporte, como sua origem, sua popularidade e seu desenvolvimento no país e no mundo. De outro, uma descrição que enfatiza algumas características da forma como se joga, suas regras e os comportamentos básicos para um participante ser capaz de jogar. Nesta parte da caracterização, salientam-se as semelhanças (também as diferenças) dessa modalidade com outros esportes, particularmente no que se refere ao que os jogadores devem fazer, por exemplo, quando estão com ou sem a bola durante o jogo. Em linhas gerais, nesta segunda parte, localiza-se a modalidade dentro de um sistema de classificação dos esportes (ver Quadro 3).

## 2 Conhecimentos de cada modalidade

Para se ‘sair bem’ num jogo, o participante deve dominar conhecimentos variados, mas os mais importantes na etapa da iniciação são a tática individual e a habilidade técnica.

Por exemplo, num jogo de futsal, quando o jogador recebe a bola não pode simplesmente sair chutando ao gol, tem que ver se dá ou não para fazer isso! Então, a primeira ação, antes de chutar (começando antes mesmo de receber a bola), é ‘levantar a cabeça’ e ‘olhar’ os colegas, os adversários, o gol, os espaços livres... ‘ler o jogo’, e aí ‘decidir’ o que é mais conveniente fazer: passar para o colega, conduzir a bola, tentar um drible, chutar a gol. Tudo isso muito rápido! O que dizem, será que fomos claros? Antes de qualquer ação num jogo (seja com ou sem a bola), o jogador sempre tem que ‘ler’ e ‘decidir’ o que fazer! É esse conhecimento que permite ter uma boa escolha do que fazer quando se está jogando. Isso é chamado ‘tática individual!’

Além de decidir ‘o que e quando fazer’ (tática individual), o jogador tem que saber ‘se virar’ no momento de ‘realizar’ o chute ou o passe. Não adianta ter tomado a melhor decisão e ‘errar’ o passe ou, no chute, mandar a bola para a arquibancada! É aí que entra a ‘habilidade técnica’, o conhecimento de ‘como’ realizar os movimentos do esporte.

Nesse sentido, é importante salientar que, diferente do que um olhar superficial permite identificar, a maioria das dificuldades que mais comprometem o desempenho dos alunos nos jogos diz respeito a equívocos na tomada de decisão e não à execução de movimentos. Quando se presta atenção nas ações de jogo, evidencia-se que grande parte dos ‘erros’ de passe, por exemplo, é por tentar passar a bola para quem está marcado ou para quem não está olhando para o passador, ou ainda para ‘livrar-se’ da bola. Todas essas ações são ‘prejudicadas’ pelas escolhas do que fazer e não necessariamente pelas dificuldades para fazer o movimento, por não poder passar com ‘precisão’.

Após a apresentação das características das modalidades, são elencadas táticas individuais e habilidades técnicas que integram os esportes. Apenas para não ficar totalmente esquecidos, também são mencionados outros dois conhecimentos típicos das modalidades: combinações táticas e sistemas de jogo. No entanto, como não são prioritários nas etapas iniciais, não ganham destaque aqui.

**Quadro 3:** Sistema de classificação dos Esportes

Com base na diferenciação entre os esportes em que os participantes não podem interferir na ação de seus adversários durante o jogo ou prova e os esportes em que podem interferir na atuação do rival, é possível identificar, no conjunto das modalidades esportivas, sete tipos diferentes de esportes. Isso significa que, por associação, é possível entender como funciona a maioria das modalidades existentes. Dica: caso não conheça algumas das modalidades listadas neste quadro, é só procurar um vídeo no *You Tube!* Compreendendo a lógica do jogo, é possível ter uma ideia geral do que se trata cada um dos esportes.

**Tipos de esportes dentro do conjunto SEM interação (interferência) entre adversários**

No conjunto de esportes sem interação entre adversários, é possível identificar pelo menos três grupos diferentes de modalidades, quando se usa como critério o tipo de desempenho motor que se compara em uma prova para definir quem ganha ou quem perde. Sob esse critério, as modalidades esportivas podem ser classificadas como:

→ esportes de marca: na comparação dos registros mensurados em segundos, metros ou quilos. Exemplo: todas as provas do atletismo, como também patinação de velocidade, remo, ciclismo, levantamento de peso etc.;

→ esportes técnico-combinatórios: comparação de desempenho centrado na dimensão estética e acrobática do movimento, dentro de determinados padrões ou critérios. Exemplo: todas as modalidades de ginástica – acrobática, aeróbica esportiva, artística, rítmica, de trampolim –, como também as provas da patinação artística, nado sincronizado, saltos ornamentais, etc.;

→ esportes de precisão: arremesso/lançamento de um objeto, procurando acertar um alvo específico estático ou em movimento levando em consideração o número de tentativas empreendidas, a pontuação estabelecida em cada tentativa (maior ou menor do que a do adversário) ou a proximidade do objeto arremessado ao alvo (mais perto ou mais longe do que o adversário conseguiu deixar). Exemplo: bocha, *curling*, *croquet*, golfe, sinuca, tiro com arco, tiro esportivo, etc.

**Tipos de esportes dentro do conjunto COM interação (interferência) entre adversários**

Para os esportes em que há interação, o critério de classificação está vinculado ao objetivo tático da ação, ou seja, está centrado no que os participantes devem fazer (individualmente, nos esportes individuais, e individual/coletivamente nos esportes coletivos) para alcançar a meta estabelecida pelas referidas modalidades e, conseqüentemente, se saírem bem no confronto esportivo. Sob esse critério, os esportes com interação podem ser divididos em quatro categorias que dão ênfase aos princípios táticos do jogo:

→ esportes de combate: disputas em que o oponente deve ser subjugado, com técnicas, táticas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço, na combinação de ações de ataque e defesa. Exemplo: boxe, esgrima, jiu-jitsu, judô, karatê, luta greco-romana, sumô, taekwondô, etc.;

→ esportes de campo e taco: rebatimento da bola o mais longe que puder para tentar percorrer o maior número de vezes as bases ou a maior distância possível entre as bases e, assim, somar pontos. Exemplo: beisebol, críquete, *pesapallo*, *rounders*, *softbol*, etc.;

→ esportes com rede divisória ou parede de rebote: arremesso, lançamento ou rebatimento da bola em direção à setas da quadra adversária em que o rival seja incapaz de devolvê-la da mesma forma, ou que o leve a cometer erro. Exemplos de esportes com rede divisória: voleibol, vôlei de praia, tênis, *badminton*, pádel, peteca, *ringo-sport*, *sepaktakraw*. Exemplos de esportes com parede de rebote: pelota basca, raquetebol, *squash*.

→ esportes de invasão: disputas em que uma equipe tenta ocupar o setor da quadra/campo defendido pelo adversário para marcar pontos (gol, cesta, touchdown), protegendo simultaneamente o próprio alvo ou meta. Exemplo: basquetebol, corfebol, *floorball*, *frisbee*, futebol, futsal, futebol americano, handebol, hóquei na grama, lacrosse, polo aquático, etc.

Fonte: González e Fraga (2012, p. 117).

### 3. Mapa de conhecimentos

Neste item é disponibilizado um mapa de conhecimentos. Não é nada muito complicado, apenas uma distribuição dos conhecimentos de uma modalidade em etapas ou degraus. A ideia é simples: para jogar bem determinado esporte é necessário aprender bastante, porém não é possível aprender tudo ao mesmo tempo. Além disso, algumas coisas devem ser aprendidas antes do que outras para poder progredir. Assim, é necessário ter um caminho, um percurso, é disso que o mapa de conteúdos trata.

É necessário considerar que os mapas são orientadores da organização do ensino, mas devem ser ajustados às características dos alunos e ao contexto sociocultural em que as aulas são ministradas. Ainda assim, é uma boa base para decidir que conhecimentos trabalhar em cada etapa.

Ao ler o ‘mapa de conteúdos’, você poderá notar que alguns deles – a maioria na primeira etapa – são acompanhados da legenda ‘Plano(s): 1 – 2 – 3...’. Isso significa que os planos indicados tratam desse conteúdo em particular. A ideia foi relacionar o conhecimento do mapa com as propostas de aulas que compõem o capítulo de cada modalidade. A Figura 2 mostra parte do mapa da Peteca e destaca o lugar onde se indicam os planos.

É importante mencionar que, apesar dos planos serem identificados com números dando a ideia de sequência, não significa que se trate de uma proposição de encadeamento rígido de aulas. Evidentemente, as propostas apresentadas consideram o que é mais ‘comum’ em grupos de alunos, da idade de referência, que se iniciam nas respectivas modalidades esportivas, mas não se trata de um padrão universal. As experiências e conhecimentos anteriores das crianças de cada grupo definem quais conteúdos e a qual ritmo se deve trabalhar dentro de cada etapa.

Em relação às etapas, consideramos que o assunto é um pouco diferente. Nessa dimensão, recomendamos sim observar a progressão sugerida. Trata-se de dar conta de todos os conhecimentos da Etapa I, por exemplo, antes de focar os conteúdos de outras mais avançadas. Lembre-se que a organização das etapas vai desde os conhecimentos táticos individuais mais simples, passa pelos avançados e segue pelas combinações táticas e sistemas de jogo, sendo que um tipo de conhecimento se sustenta em outro. Isso não significa, mais uma vez, que se trate de momentos totalmente fechados ou isolados, e sim de ênfases diferenciadas.

Cabe também um esclarecimento em relação aos planos. A maioria das aulas descritas enfatiza conteúdos tático-técnicos específicos e diferentes para cada uma delas, no entanto, isso não pode ser confundido com a ideia de que uma única aula oferecerá as condições necessárias para que os alunos aprendam um determinado conceito de jogo e/ou habilidade esportiva. Bem pelo contrário. A tendência é que seja necessário bastante tempo de trabalho para que os alunos aprendam cada um dos conteúdos apresentados nos planos. Isso significa, entre outras coisas, que novos planos devem ser elaborados e desenvolvidos pelos professores na busca que seus alunos efetivamente aprendam a ‘se virar’ nas diferentes modalidades. Nesse sentido, recomendamos permanecer trabalhando com os conhecimentos de uma etapa até que todos os alunos efetivamente manifestem ganhos significativos no modo de jogar.

Metas e objetivos táticos	Nível I	Nível II	Nível III
<b>Ataque</b>			
Construindo as condições para atacar e criar espaço na quadra adversária	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconhecer os espaços vazios [Plano: 2]</li> <li>Manter a peteca em jogo. Técnica: toque por baixo e por cima [Plano: 3]</li> <li>Criar espaços vazios para atacar [Plano: 4]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar o saque para manter a peteca em jogo. Técnica do saque por baixo [Plano: 7]</li> <li>Utilizar o saque para criar espaços [Plano: 11]</li> </ul>	
Marcar ponto		<ul style="list-style-type: none"> <li>Atacar com a cortada. Técnica da cortada [Plano: 8]</li> <li>Forçar o erro do adversário [Plano: 12]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar a curta (pingada) como forma de marcar o ponto. Técnica da pingada. [Plano: 14]</li> </ul>
Atacando em dupla	Cooperação [plano: 6]		<ul style="list-style-type: none"> <li>Encontrar o melhor posicionamento da dupla para o ataque [Plano: 17]</li> </ul>
<b>Defesa</b>			
Defendendo o espaço do seu lado da rede.	Recuperar o centro da quadra evitando deixar os espaços vazios [Plano: 5]		
Defendendo um ataque		<ul style="list-style-type: none"> <li>Leitura e antecipação [Plano: 9]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Defender <u>uma curta</u> [Plano: 15]</li> <li>Dificultar o ataque com jogadas no fundo ou jogando no ponto fraco do adversário [plano: 16]</li> </ul>
Defendendo em dupla	Cooperação [Plano: 6]	Cobrir os espaços da dupla [Plano: 13]	Encontrar o melhor posicionamento para a dupla na defesa [Plano: 17]

**Figura 2:** Mapa de Conhecimentos das Modalidades Esportivas: *Peteca*

Fonte: O autor.

#### 4. Orientações didáticas

Tanto na parte inicial de cada tópico, como ao longo da descrição das aulas encontram-se orientações didáticas importantes para cuidar das crianças e desenvolver um bom trabalho. Contudo, não estão todas as orientações, porque há algumas que deveriam ser repetidas na descrição de todas as aulas, uma vez que são fundamentais. Ganham destaque especial, as orientações apresentadas na parte inicial da coleção. Assim, mesmo que não sejam citadas em cada

plano, essas orientações devem ser impreterivelmente consideradas. A qualidade do trabalho junto às crianças depende em grande medida de que elas sejam observadas.

## 5. Espaço e materiais

A proposta de ensino tem como um de seus pilares a participação dos alunos em jogos com equipes reduzidas (3v3, 4v4) e, simultaneamente, que a maioria deles se envolva nas atividades durante o tempo 'todo'. Para tanto, é preciso pensar alternativas que permitam que muitos alunos realizem as tarefas de forma simultânea. Neste item, o tópico de cada modalidade apresenta alternativas para aproveitar o espaço e as instalações disponíveis (duas cestas oficiais de basquete, por exemplo).

No mesmo item, são elencados os materiais previstos nos planos. A lista envolve tanto materiais oficiais, como alternativos e autoconstruídos.

## 6. O campeonato (festival) da modalidade

Espera-se que, junto ao desenvolvimento das aulas, ofereça-se aos alunos a oportunidade de participar de campeonatos, torneios e/ou festivais esportivos, segundo explicações no tópico *Bola pro 'campo' que o jogo é de campeonato...* Em linhas gerais, as orientações são as mesmas para todas as modalidades, no entanto, dadas as peculiaridades de cada uma, nesse item são apresentadas dicas específicas na forma de organizar o campeonato, festival e/ou torneio.

## 7. Planos de aula

Cada modalidade apresenta 20 planos de aula.

Os planos de aula são de diferentes tipos, conforme descritos a seguir:

### - Aulas focadas no 'saber jogar'

A maioria dos planos está centrada no ensino dos conteúdos necessários para saber jogar, enfatizando um ensino centrado na tática individual. Todos os planos têm praticamente a mesma 'organização'.

### - Aulas focadas no conhecimento de aspectos socioculturais da modalidade

Pelo menos num dos planos, enfatiza-se o ensino de aspectos culturais vinculados com a modalidade. A partir das características específicas da prática tematizada, procura-se expandir a reflexão para o mundo esportivo num sentido mais amplo. Particularmente, são enfocadas questões sobre gênero.

### - Aula focada na experimentação da modalidade adaptada para pessoas com deficiência

Essas aulas buscam ser um diferencial da coleção Práticas Corporais da Escola. Em todos os capítulos propõe-se que os alunos passem por experiências que os sensibilizem e os ajudem a compreender as dificuldades e as possibilidades de pessoas com deficiência se vincularem ao mundo do esporte.

### - Aula focada na avaliação do desempenho tático-técnico da modalidade ensinada

Pelo menos um plano em cada modalidade tem como foco estratégias de avaliação, particularmente, na forma de auto e coavaliação (aluno a aluno). Usando instrumentos simples de leitura de jogo, os alunos são convidados a analisar o próprio desempenho e o de seus colegas para aprender mais sobre a modalidade ensinada. Dada a semelhança entre as modalidades, as aulas propostas tem organização muito similar variando basicamente os instrumentos recomendados para fazer o registro dos comportamentos tático-técnicos.

### - Aula focada na autoconstrução de materiais esportivos

Finalmente, em muitos tópicos se encontra uma aula direcionada à construção de materiais esportivos alternativos. Enfatizam-se aspectos como o cuidado do meio ambiente, a educação para o consumo, a criatividade, o trabalho coletivo etc. Os planos trazem formas de confeccionar materiais que podem ser usados pelos alunos durante as aulas, assim como levar para casa para praticar e se divertir.

## Planos de aula para saber jogar

Quando se pensa o ensino de modalidades nas quais os adversários interagem diretamente entre si (por exemplo, em todos os esportes de invasão e em todos os esportes de rede), nos denominados ‘jogos esportivos’, coloca-se o grande desafio de superar as formas tradicionais de ensino centradas no desenvolvimento dos chamados ‘fundamentos’. As formas tradicionais de ensino são aquelas em que os alunos passam grande parte da aula em filas, repetindo uma habilidade separada do jogo, sem necessitar escolher ‘o que’ fazer antes de realizar a ação.

Diferentemente, na forma de ensino que sustenta esta proposta, e em grande medida as orientações do PST, procura-se que os alunos aprendam tanto conhecimentos referidos ao ‘como’ fazer (habilidades técnicas, chutar com precisão, por exemplo), como também, e ‘principalmente’, ‘quando’ e ‘o que’ fazer na situação de jogo, ou seja, a ‘tática individual’ (escolher, com base na leitura do jogo, entre passar, conduzir a bola, chutar a gol ou driblar, por exemplo). Em outras palavras, ensinar jogos esportivos passa por buscar que os alunos aprendam a tática individual e as habilidades técnicas de forma articulada. Aprendendo o ‘como’ fazer subordinado ao ‘que e quando’ fazer.

## Aproximação tática aos jogos esportivos

Para conseguir trabalhar nesta perspectiva, é fundamental levar em conta alguns pré-requisitos na forma de pensar o ensino dos jogos esportivos:

- a) o conteúdo privilegiado no conjunto de aulas que compõem uma unidade didática deve ser a tática individual (materializada como elementos tático-técnicos) e não o das habilidades isoladas (‘fundamentos’);

- b) as tarefas com interação (interferência) entre adversários e em grupos reduzidos devem ocupar a maior parte do tempo de prática. Assim sendo, os exercícios de habilidades isoladas - quando necessário - e o jogo formal, proporcionalmente, devem tomar um tempo menor da aula;
- c) a reflexão do aluno sobre a ação deve ser constantemente estimulada para facilitar a aprendizagem das intenções táticas. Trata-se de levá-lo a observar, refletir e falar tanto sobre a sua própria ação, como a dos colegas.

Essas ideias iniciais permitem encarar o ensino dos jogos esportivos como um processo facilitador da compreensão e da ação do aluno dentro das situações apresentadas pela modalidade que está aprendendo. Nesse caso, a expectativa é que, na medida em que passem as aulas, os alunos melhorem a 'leitura' do jogo, a 'tomada de decisão' sobre o que fazer frente às alternativas identificadas, bem como a 'executar' de forma mais adequada movimentos necessários para realizar a ação. Essa forma de compreender o ensino implica sintonizar o processo de ensinar com a 'natureza' ou a 'lógica interna' dos jogos esportivos.

Tendo essas ideias como pano de fundo, é possível organizar as aulas de diversas formas, dependendo da modalidade que se quer ensinar, do número de alunos, da quantidade de material, do nível de aprendizagem etc. Uma das formas possíveis é a proposta de Griffin, Mitchell e Oslin (1997) a qual balizou as aulas sugeridas para os esportes de invasão e de rede divisória. Detalhes das formas de trabalho propostas nos diferentes capítulos são descritos a seguir.

#### **Fique atento!**

O ensino do esporte, na perspectiva aqui apresentada, é defendido há muitos anos por diversos autores brasileiros e estrangeiros. Não há nada de muito diferente nesta proposta em relação às concepções mais atuais de iniciação esportiva, é só consultar a bibliografia da área para perceber quanto se tem estudado e pesquisado sobre o assunto. Nesse sentido, no final deste capítulo, encontra-se uma lista de trabalhos que permitem continuar o estudo sobre formas alternativas de ensinar o esporte, quando considerada a dimensão do saber-jogar. Não deixe de consultá-la, há muito para se aprender sobre o tema!

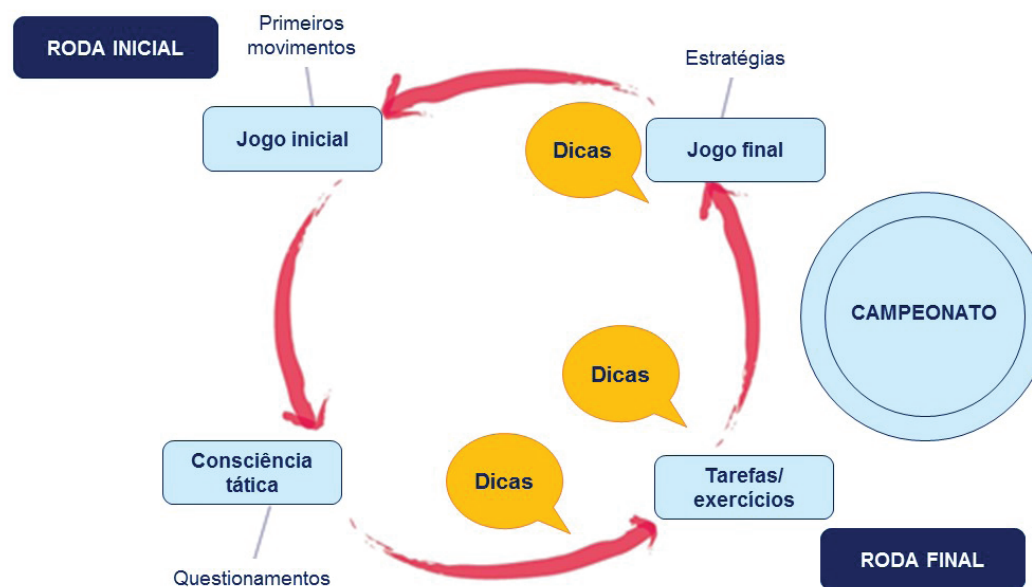
## **A organização das aulas**

Conforme explicado na introdução dos livros da coleção, as aulas de todas as modalidades apresentam três grandes blocos: Roda Inicial, Vivências e Roda Final (ver tópico 6.2 da Introdução). A 'Roda Inicial', em linhas gerais, deve ser pensada como um momento no qual o professor apresenta o tema da aula e conversa com os alunos sobre o que eles já conhecem em relação ao assunto a ser ensinado, assim como sobre o que será ensinado nesse dia. Nesse momento professores e alunos em conjunto, devem discutir e refletir as vivências realizadas na aula, evidenciando as situações ocorridas (positivas e negativas) para valorização do pensamento reflexivo e crítico, bem como o fortalecimento das ações pedagógicas das aulas subseqüentes. Nesta seção, são sugeridas dicas sobre como esses assuntos podem ser encaminhados nessa parte da aula. Geralmente, como pequenos relatos, aparecem perguntas e/ou conceitos importantes que podem ajudar a localizar o tema do plano.

A 'Roda Final' configura-se como um momento de avaliação da aula, na qual professores e alunos discutem as dificuldades e facilidades encontradas, bem como as possibilidades de transformação, adaptação ou ampliação das atividades e outros aspectos que julgarem oportuno desta e das próximas aulas. No entanto, elas são limitadas já que não há como antecipar o desenrolar das atividades. Lembre-se, são apenas ideias. Nesse

momento, devem ser discutidas as dificuldades, os acertos, o que foi aprendido, além de outros aspectos que o professor e os alunos julgarem importantes. Na seção 'Folha de apoio', sugerem-se encaminhamentos específicos, vinculados aos conteúdos abordados nas aulas, com o propósito de auxiliar professores.

Posteriormente à Roda Inicial, estão previstos em média cinco a seis momentos por aula, com pequenas variações na parte final, caso ocorra o campeonato, festival ou torneio sugerido, como representado pela Figura 3. A seguir, apresentamos as principais características de cada um desses momentos.



**Figura 3:** Representação gráfica da forma de trabalho proposta para as aulas  
Fonte: O autor.



## 1. Primeiros movimentos

Após a roda inicial, propõem-se às crianças ‘tarefas elementares’, orientadas a fim de utilizar as habilidades básicas demandadas pelo jogo. Rapidamente se passa a propor ‘jogos de baixa organização’ (de perseguição, por exemplo), que demandam tanto o uso das habilidades experimentadas inicialmente, como a necessidade de prestar atenção ao contexto do jogo, uma vez que as atividades apresentam interação (interferência) entre adversários. Esse passo dura de 5 a 10 minutos. No final desse momento se espera um grupo pronto, tanto do ponto de vista orgânico como motivacional, para iniciar a parte principal da aula. Por tal motivo, sugere-se que os ‘primeiros movimentos’ finalizem com um pequeno jogo!

No início dos ‘primeiros movimentos’, dependendo da idade dos alunos, assim como das condições climáticas da região em que se desenvolvem as aulas, o trabalho pode iniciar seguindo as orientações sobre mobilidade articular e alongamento descritas entre as páginas 22 e 30 do *Caderno de Apoio Pedagógico do Programa Segundo Tempo* (2010).

Também neste momento, e dependendo da fase em que se encontre o grupo, é conveniente realizar, como recomendam Greco, Silva e Santos (2009), trabalhos orientados ao desenvolvimento da coordenação motora, utilizando-se de atividades e jogos nos quais a recepção de informação por meio dos analisadores/sentidos (tátil, acústico, visual, cinestésico, vestibular ou equilíbrio) seja colocada em situação de pressão motora (tempo, precisão, organização, complexidade, variabilidade e carga). Nesse sentido, é importante considerar, como afirmam, Greco e Silva (2008), que a coordenação como um todo deve ser aprimorada dia-a-dia, sendo 15 minutos de várias atividades suficientes em cada sessão.

Na mesma linha, esta parte da aula (ainda que não apenas nela) também é uma oportunidade, para os alunos experimentarem os denominados ‘Jogos de inteligência e criatividade tática’, caracterizados por serem tarefas com interação entre adversários e colaboração dos colegas, não diretamente vinculados a uma modalidade esportiva que está sendo apreendida, que demandam do participante criatividade tática para resolver as situações apresentadas pelo jogo (GRECO; SILVA, 2008). Para trabalhar ambas as dimensões, o PST tem produzido uma série de materiais que muito ajudam a pensar e planejar experiências de movimentos orientadas a tais propósitos. Nesse sentido, não deixe de consultar, no livro *Fundamentos Pedagógicos do PST* (2009), o capítulo ‘Organização e desenvolvimento pedagógico do esporte no Programa Segundo Tempo’, dos professores Greco, Silva e Santos e no livro *Fundamentos Pedagógicos do PST*, do ano de 2008, os Anexos (165-265) com diversas tarefas organizadas por modalidades esportivas, assim como assistir a vídeo aula disponível no *You Tube*. Sobre o assunto veja o vídeo:

- Tema 06. *Organização e Desenvolvimento Pedagógico*: PST. 5 jun. 2011. (55 min. 20 s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=rvmVJ7GsTkU>. Acesso em: 5 jun. 2014.

## 2. Jogo inicial

A ideia é bastante simples: sempre que possível, depois dos *primeiros movimentos*, a aula prossegue com um jogo. Os alunos não devem esperar até o final da aula para jogar. Jogam desde o início. Por outro lado, não se trata de colocar 10 alunos para disputar um jogo de futsal formal, por exemplo, enquanto 20 aguardam sua vez na ‘arquitancada’. Não é converter a aula numa *pelada*, *racha*, *rachão*, *baba!* Nada disso! Aula é aula!

O ‘jogo inicial’ é um jogo reduzido da modalidade ensinada – ou seja, com menos jogadores que o esporte formal, geralmente 3v3 ou 4v4<sup>6</sup> – com ‘condições’ e regras adaptadas, com as quais se busca deixar em evidência os aspectos específicos de tática individual que serão ensinados na aula. Por exemplo, no Plano 3 de Basquetebol o ‘jogo inicial’ é um jogo reduzido 3v3 em que está proibido quicar a bola. Essa ‘condição’ é colocada exatamente para forçar a necessidade de colaborar com o colega que está com a posse de bola, criando linha de passe, uma vez que, se ele não tem como finalizar, não tem outra opção a não ser passar a bola. A situação criada por essa ‘condição’ deixa evidente o aspecto tático que se deseja trabalhar na aula (criar linha de passe) e facilita levar os alunos a pensarem sobre ‘o que’ fazer para ter sucesso no jogo. Esse aspecto não fica tão evidente quando o atacante tem a possibilidade de quicar a bola.

Dessa forma, diversas aulas iniciam com jogos muito similares, no entanto é preciso ficar atento às ‘condições’ diferenciadas que se propõe para cada uma. Essas ‘regras’ diferentes são as que ‘condicionam’ os comportamentos dos jogadores, levando-os à necessidade e/ou conveniência de atuar de forma distinta em um jogo normal, proporcionando assim que um ou outro comportamento tático fique em evidência.

Na mesma linha, muitos dos planos apresentam um ‘jogo inicial’, não apenas ‘reduzido’, mas também ‘assimétrico’. Jogo assimétrico é quando o número de atacantes e defensores não é igual. Por exemplo, três atacantes contra dois defensores ou 3v3 com um ‘curinga’, jogador que participa apenas do ataque, independentemente da equipe com posse de bola.

O importante aqui é entender que tanto os jogos reduzidos como os jogos reduzidos assimétricos têm o mesmo propósito: criar um cenário específico para os alunos enfrentarem, no início da aula, o problema tático que será trabalhado nesse dia. Lembre-se disso!

### 3. Conscientização tática

O terceiro momento da aula não é nada mais do que abrir a possibilidade para os alunos pararem e pensarem ‘no que’ fazem ou ‘o que’ deveriam fazer durante o jogo. Como se faz isso? Basicamente perguntado. Após todos os alunos terem passado tempo suficiente pelo ‘jogo inicial’, o professor para a aula (ou faz isso dentro dos pequenos grupos) e os indaga sobre as ações realizadas no jogo. Induzir os alunos a falarem sobre o que devem fazer no jogo é a ‘alma do negócio’ desta parte da aula. No entanto não é qualquer pergunta que dá conta do recado! Por isso, em cada plano encontram-se perguntas específicas, diretamente vinculadas ao conteúdo da aula proposta. Também se sugerem as respostas a serem procuradas com as questões. Trata-se de sugestões/demonstrações de questionamentos e respostas que direcionam a reflexão dos alunos ao objetivo específico da aula.

Em relação às perguntas, você notará que as primeiras estão relacionadas ao objetivo do ‘jogo inicial’ (por exemplo, Professor pergunta: *qual é o objetivo deste jogo?*). A ideia é perceber se todos os alunos entenderam efetivamente qual é o propósito da atividade que estão realizando. Pode achar estranho, mas é comum que alguns alunos demorem um pouco para pegar o espírito do jogo! Nesse sentido, as perguntas iniciais auxiliam para que ninguém fique para trás.

<sup>6</sup> Evidentemente, isso não é possível nas modalidades individuais, como o tênis de campo, o tênis de mesa ou a peteca.

Na sequência, as perguntas sugeridas têm como foco as ações que os alunos devem realizar para conseguir sucesso no jogo, de forma particular no aspecto específico da tática individual que se está trabalhando na aula! Por exemplo, o Plano 2 de Basquetebol tem como conteúdo a ensinar que o atacante com posse de bola deve ‘ficar de frente para a tabela antes de dar continuidade ao jogo’; logo, as questões propostas estão todas vinculadas a esse aspecto pontual. Outras perguntas poderiam ser feitas sobre as situações vivenciadas no ‘jogo inicial’: por exemplo, ‘onde o defensor deve ficar para evitar que o atacante arremesse livre’. No entanto isso não é conveniente, uma vez que perguntas como essas não ajudariam a focar a atenção do aluno sobre o que está sendo ensinado nessa aula (‘ficar de frente para a tabela’). Por tal motivo, cada aula tem suas próprias perguntas e focam um aspecto específico da ação de jogo.

As respostas que aparecem nos planos são pistas sobre a ideia de jogo que os alunos devem construir durante a aula com a ajuda do professor. Convém salientar que o propósito é buscar/induzir uma ideia (conceito) e não necessariamente uma frase específica. As palavras usadas pelos alunos para descrever a ação dependem do contexto cultural, assim como de seu conhecimento prévio, e variam muito de grupo para grupo. Por outro lado, se no início não é relevante o uso de conceitos ‘corretos’ na descrição/explicação das situações de jogo, à medida que as aulas avançam os alunos podem incorporar progressivamente o uso de nomenclaturas que lhes permitam descrever de forma cada vez mais rica as ações de jogo. Nessa linha, é possível que os alunos ‘saquem’ e repitam a resposta que o professor quer ouvir, mas sem muita clareza do que isso significa, motivo pelo qual será sempre interessante induzir a que os alunos gerem novas formas de explicar as ações convenientes numa determinada situação.

Também é importante levar em conta que muitas vezes as respostas não serão as adequadas! Contudo estas não devem ser deixadas de lado! Bem pelo contrário, é necessário perspicácia do professor para aproveitar as respostas dos alunos visando a dar sequência ao diálogo. No surgimento de respostas que não são as mais adequadas, é preciso valorizá-las, conduzindo os alunos à reflexão, para formular respostas corretas.

Antes de passar ao próximo ponto, há que salientar que as perguntas podem e devem aparecer em diferentes momentos da aula. Não necessitam ser sempre em ‘bloco’, exclusivamente neste momento específico da aula, o importante é que o aluno seja convidado a pensar e falar sobre sua atuação no jogo, e é esse o sentido deste momento.

Nesse sentido, é importante destacar que as decisões que o professor toma em relação à forma que vai intervir nesta parte da aula, assim como em outros momentos do trabalho junto aos alunos, estão diretamente ligadas ao que se denomina de ‘estilos de ensino’. Sobre esse assunto, o PST desenvolveu materiais didáticos que permitem melhor entender essa importante dimensão da prática pedagógica. Assim, recomenda-se ler, no livro *Fundamentos Pedagógicos do PST*, o capítulo ‘Estilos de ensino e aprendizagem motora’, (PALMA et al., 2009, p. 89-114) assim como assistir a vídeo-aula específica sobre o tema no *You Tube* (Palavras-chave: Tema 04; Estilos de Ensino e Aprendizagem Motora; PST).

#### **4. Tarefa(s) orientada(s) para o desenvolvimento de elementos tático-técnicos específicos**

Após as indagações, os planos propõem tarefas de menor complexidade do que o ‘jogo inicial’, ou até mesmo exercícios (tarefas sem interação/interferência do adversário), para que os alunos aprofundem a compreensão da dimensão tática que se propõe ensinar nessa aula ou exercitem a(s) habilidade(s) diretamente

vinculada(s) à ação em questão. A preferência, entretanto, é que, sempre que possível, as tarefas desta parte da aula sejam com interação, próxima da situação criada pelo jogo esportivo que se está ensinando.

Por outro lado, quando necessário<sup>7</sup>, também é importante trabalhar sobre os aspectos motores, contudo não se trata de exercitar qualquer habilidade, e sim aquelas diretamente vinculadas ao tema da aula! Por exemplo, se numa aula de basquetebol se busca ensinar que após receber a bola o jogador ‘fique de frente para a tabela antes de dar continuidade ao jogo’, não tem sentido, nessa parte da aula, praticar diferentes formas de drible. Melhorar o drible não ajudará a entender e realizar melhor a ação ‘ficar de frente para a tabela’ após de receber a bola. Diferente é se, nessa parte da aula, exercita-se o uso do pé de apoio, uma vez que esse aspecto de fato facilita a intenção tática em questão.

Nas aulas propostas no livro, sugerem-se duas tarefas, assim como se indicam algumas outras apresentadas em publicações do Programa Segundo Tempo. A quantidade de tarefas a serem trabalhadas em aula, logicamente, deve ser calibrada de acordo com o ritmo da turma. Para alguns grupos, o que foi sugerido pode ser demasiado e, para outros, pode estar aquém das suas possibilidades e/ou necessidades. Lembre-se que sempre é importante ficar atento a essa questão.

Durante o desenvolvimento da(s) tarefa(s), como comentado, várias das perguntas utilizadas no momento da ‘conscientização tática’ podem voltar com o propósito de auxiliar os alunos a redobrem sua atenção sobre os conceitos táticos e/ou habilidades técnicas que estão sendo aprendidos nessa parte da aula. Para isso, além do professor, os próprios alunos podem ajudar nesse processo, assumindo o papel de técnico e/ou árbitro durante a realização das tarefas. Mais adiante são apresentados detalhes da estratégia de ensino: ‘Árbitros e Técnicos’. No entanto, vale antecipar que se trata basicamente de orientar alguns alunos a observar aspectos específicos das ações do jogo para ajudar os colegas a perceber o modo como eles jogam. Importa salientar que, ao observar a realização de uma intenção tática, os alunos podem aprender com essa análise, mesmo quando seus colegas não a realizam.

## 5. Jogo final

Após os alunos refletirem e colocarem em prática ‘o que fazer’ e/ou ‘como fazer’, esta parte da aula fecha com um ‘jogo final’ que, na maioria das vezes, é muito similar ao ‘jogo inicial’, com mudanças em algumas ‘condições’ de prática. Tais modificações têm como propósito reforçar o trabalho sobre os aspectos tematizados durante essa aula. No ‘jogo final’, a presença de alunos-técnicos e/ou árbitros pode ajudar para que a atenção dos jogadores se redobre quanto ao conteúdo trabalhado na aula. Esse olhar atento também pode ser importante para o próprio aluno-técnico aprender a jogar. Para isso, em diversos planos (Folha de apoio) encontram-se sugestões de como orientar a observação do aluno-técnico.

## 6. Campeonato

A aprendizagem dos conceitos e habilidades trabalhados durante as aulas se potencializa quando os alunos vislumbram a possibilidade de usar esses conhecimentos em situações mais próximas do jogo formal. Na realidade, mais do que no jogo formal, trata-se de criar uma experiência esportiva

---

7 É necessário quando a dificuldade de realizar o movimento solicitado pela situação de jogo se converte num entrave para jogar melhor.

mais autêntica, no formato de campeonatos, festivais e/ou torneios. Para isso, propomos que junto às aulas seja desenvolvido um campeonato ou festival, como explicado no tópico *Bola pro 'campo' que o jogo é de campeonato...*, seguindo as ideias de um modelo de ensino americano que tem funcionado muito bem em outros contextos. Dessa forma, caso incorpore o campeonato ao programa de ensino, a ideia é reservar os últimos 20 minutos das aulas para essa atividade.

## Folha de apoio

Cada plano de aula é acompanhado de uma Folha de apoio. Essa folha é parte do plano e reúne informações importantes para dar mais consistência às diferentes partes da aula proposta. A 'Folha de apoio' tem seções que, dependendo do plano, podem aparecer ou não, bem como estar mais ou menos desenvolvidas. As seções são as seguintes:

### Variações para os primeiros movimentos

Nesta seção se propõem alternativas para os 'primeiros movimentos', já apresentados no 'plano de aula'. As alternativas podem aparecer descritas ou através de indicações de atividades apresentadas em outros materiais do Programa Segundo Tempo.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Neste tópico, são apresentadas ideias de como tornar a(s) tarefa(s) orientada(s) ao desenvolvimento dos elementos tático-técnicos específicos mais fáceis ou difíceis. O propósito é ajudar professores a calibrar a dificuldade das tarefas aos diferentes grupos de alunos que participam da aula.

### Outras tarefas

Além das adaptações e variações das tarefas do plano, em algumas 'folhas de apoio' são sugeridas nesta seção outras tarefas orientadas ao desenvolvimento dos elementos tático-técnicos específicos abordados na aula. As tarefas podem aparecer descritas ou por meio de indicações de atividades apresentadas em outras obras do Programa Segundo Tempo (Quadro 4).

## Quadro 4: Obras do PST

- BRASIL. Ministério do Esporte. **Caderno de apoio pedagógico repertório de atividades para a iniciação esportiva: movimentação e habilidade**. Brasília, DF: [2010?]. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/123456789/137>>. Acesso em: 3 jun. 2014.
- GRECO, Pablo Juan; CONTI, Gustavo; PEREZ-MORALES, Juan Carlos (Org.). **Manual de práticas para a iniciação esportiva no Programa Segundo Tempo**. Maringá: Eduem, 2013. Disponível em: <<file:///C:/Users/Carmen/Downloads/000916403.pdf>>. Acesso em: 3 jun. 2014.
- OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de et al. (Org.). **Ensinando e aprendendo esportes no Programa Segundo Tempo**. Maringá: Eduem, 2011. v. 1. 432p. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/94635>>. Acesso em: 3 jun. 2014.
- OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de et al. (Org.). Ensinando e aprendendo esportes no Programa Segundo Tempo. Maringá: Eduem, 2011. v. 2. 356p Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/94635>>. Acesso em: 3 jun. 2014.
- OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo: da reflexão a pratica**. Maringá: Eduem, 2009. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/123456789/149>>. Acesso em: 3 jun. 2014.
- OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos edagógicos para o Programa Segundo Tempo: 1º Ciclo Nacional de Capacitação dos Coordenadores de Núcleo**. Maringá: Eduem, 2008. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/123456789/142>>. Acesso em: 3 jun. 2014.

Fonte: O autor.

## O que observar?

Tanto no ‘jogo final’ como durante a realização das ‘tarefas’ se recomenda a presença de alunos-técnicos e/ou árbitros para ajudar a focar a atenção dos alunos no conteúdo trabalhado na aula. Contudo, para que a ajuda do colega efetivamente aconteça, é importante orientar a observação do aluno-técnico. Caso contrário, é difícil para ele saber *o que* olhar e/ou valorizar nesse momento. Nesta seção, encontram-se sugestões sobre quais aspectos do jogo devem ser observados pelos alunos quando desempenham essa função.

## Lembrando regras

Um aspecto fundamental dos esportes são suas regras. Evidentemente, nem todas são fundamentais para um aluno aprender nos aspectos centrais do jogo. Assim, nesta seção são apresentadas regras da modalidade diretamente vinculadas ao conteúdo proposto neste plano. A ideia é auxiliar professores no momento de dar explicações mais detalhadas sobre os limites no uso da bola, o espaço, o tempo e o tipo de contato com o adversário que caracterizam a modalidade.

## De olho nos detalhes

Este tópico reúne descrições de aspectos específicos da tática individual e/ou habilidade(s) técnica(s) propostas como conteúdo do plano. A ideia é chamar a atenção para detalhes que podem fazer a diferença no momento de ensinar esses temas aos alunos.

## Para saber mais

Articuladas com o ponto anterior, neste tópico se encontram sugestões de fontes com informações importantes em relação aos conteúdos do plano. As fontes são diversas, como vídeos, textos, fotos, a maioria disponível na internet.

## Dicas

Além do conjunto de dicas distribuídas ao longo do livro, neste tópico são apontadas outras sugestões vinculadas a diferentes aspectos da aula em questão. Essas dicas podem estar orientadas a como problematizar com os alunos os conteúdos trabalhados em aula, os valores e os conflitos que aparecem durante a prática dos jogos e das tarefas, questões de segurança, entre outros assuntos.

Em linhas gerais, a ‘folha de apoio’ foi pensada como um reservatório de ‘conhecimentos’, ao qual se pode recorrer conforme o andamento das aulas. Nossa expectativa é que o uso deste material permita enriquecer a folha de apoio em próximas versões dos livros, assim como que cada professor faça suas próprias anotações e comentários sobre o que pode ser incrementado e mudado em cada plano. Sobre o assunto, recomendamos a leitura do tópico Pesquisar sobre a própria prática: instrumento fundamental de formação.

## Técnicos e árbitros (substitutos)

Seguindo a linha desta proposta, recomenda-se que os alunos durante as aulas não apenas desempenhem a função de jogador, mas também que assumam os papéis de técnico e árbitro. Essa estratégia de ensino, além de contribuir para a compreensão sobre o funcionamento do jogo e valorizar outras funções esportivas, também ajuda a aprender os princípios táticos das diferentes modalidades.

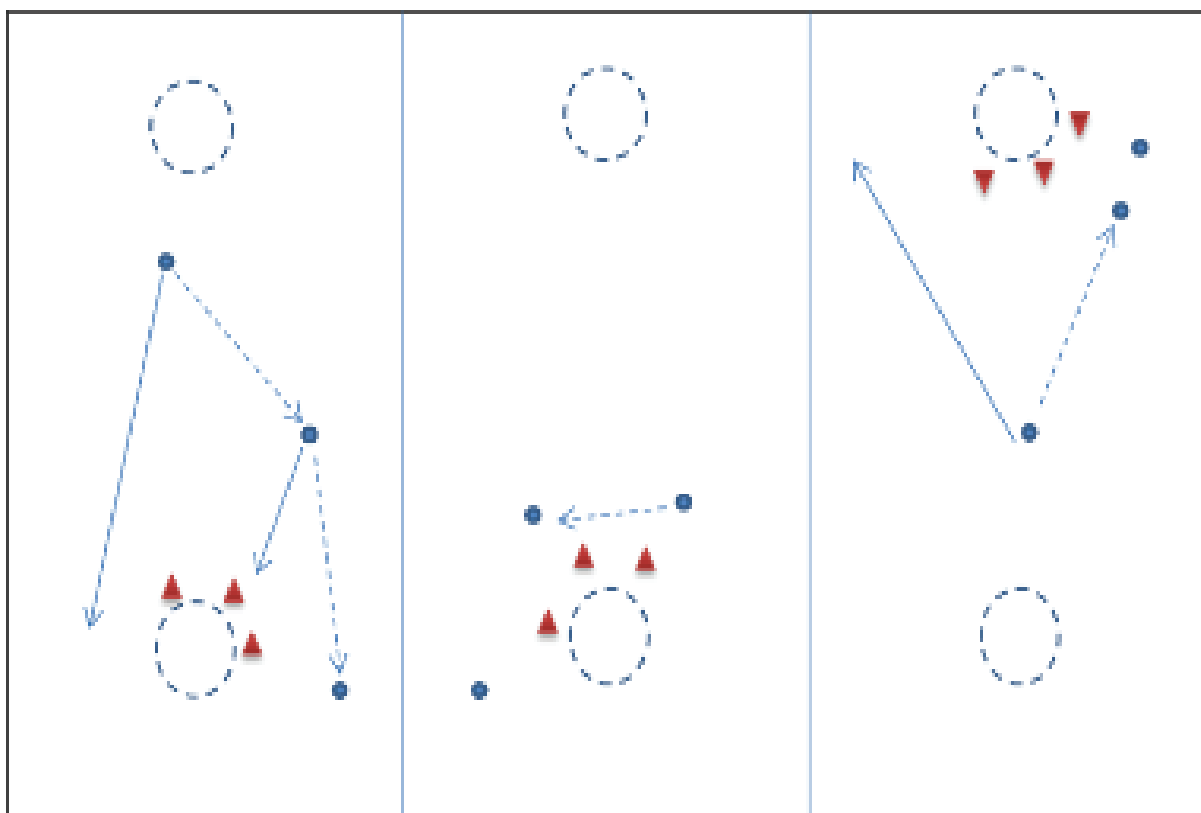
Além disso, essas outras funções auxiliam os alunos a autorregular seus esforços físicos durante a aula, possibilitando que os colegas que estão observando o jogo os substituam quando sentirem a necessidade de descansar. A orientação de que os alunos devem cumprir tempos equivalentes nos distintos papéis não deve desconhecer que há diferenças nas possibilidades de as crianças acompanharem os jogos durante toda a aula.

Para que a estratégia de técnicos e árbitros funcione, alguns pré-requisitos são importantes:

- a) Os ‘alunos-técnicos’ devem ser claramente orientados sobre o comportamento tático-técnico que devem ‘cobrar’ de seus colegas e, no caso do árbitro, uma definição muito transparente das regras de funcionamento do jogo (é importante lembrar/diferenciar quais são as regras do jogo oficial e quais são as ‘condições’ ‘especiais’, regras adaptadas para ensinar a modalidade);
- b) O tempo dedicado aos diferentes papéis deve ser equilibrado, para que todos passem pelas três experiências em forma proporcional, pois a vivência em uma função não substitui a outra. Nesse sentido, é importante estabelecer uma ‘norma’ de substituições – por tempo, número de eventos: gols, chutes a gol, faltas - no jogo etc. – para que o procedimento, ao transcorrer as aulas, passe a ser realizado sem maiores intervenções do professor.
- c) Os grupos devem permanecer praticamente os mesmos durante uma aula, pois assim não se perde muito tempo na organização das tarefas;

d) Na mesma linha do ponto anterior, é importante que o aumento da complexidade das situações de aprendizagem não demande grandes mudanças na lógica das atividades propostas durante uma mesma aula, pois assim os novos desafios poderão ser rapidamente compreendidos.

Por exemplo, para ensinar numa aula de handebol a intenção tática 'desmarcar-se para receber em progressão' para um grupo de 30 alunos, poderia se trabalhar da seguinte forma: 1) quadra poliesportiva dividida em três partes (Figura 4); 2) em cada 1/3 de quadra trabalha um grupo de 10 alunos; 3) em cada grupo de 10 alunos, seis participariam do jogo (três contra três), dois seriam técnicos e dois seriam árbitros, com substituições regulares; 4) uma tarefa inicial bastante simples: conseguir quicar a bola no círculo do adversário, desenhado no piso (círculo-meta), espaço que nem atacantes, nem defensores podem invadir; 5) joga-se dentro das regras do handebol, no entanto o jogador com posse de bola não pode se deslocar (nem sequer quicando a bola).



**Figura 4:** Possibilidades de organização do tempo, os grupos e os papéis desempenhados pelos alunos  
Fonte: O Autor.



Nesse contexto, os alunos-técnicos são orientados sobre os elementos centrais com os quais precisam se preocupar no desempenho dos colegas, tais como: o atacante sem posse de bola não deve ficar parado pedindo a bola (aos gritos), deve procurar sair da marcação (criar linha de passe); para se desmarcar, não adianta ficar correndo como um ‘desesperado’, é necessário fazer mudanças de direção e velocidade, observando os espaços vazios; o jogador que está com posse de bola não pode ‘dá-la de presente’ para os adversários, deve procurar passar para um colega que está em condições de receber a bola, e assim por diante.

Está claro que não é conveniente encher o observador de informações! Tudo dependerá de quanto os alunos do grupo sabem sobre o assunto ensinado. Nas aulas descritas no livro, encontram-se orientações sobre os distintos aspectos que os alunos-técnicos podem observar segundo o conteúdo de cada aula.

Assim, de posse dessas informações, cada aluno-técnico avalia e ‘dirige’ a sua equipe. A ideia é que, por meio de indicações junto à quadra e/ou durante conversas em tempos dedicados especificamente para pensar sobre ‘o que’ está acontecendo durante o jogo e como se poderia melhorar (tanto individual como coletivamente), os alunos aprendam de forma colaborativa sobre a modalidade praticada. Esse movimento também inclui a possibilidade de fazer registros do desempenho da sua equipe ou de alguns colegas (*scouting*) para enriquecer as observações.

Os alunos-árbitros, por sua vez, devem fazer cumprir as regras do jogo, tanto as oficiais (neste exemplo: não é permitido empurrar, agarrar, bater no adversário) como aquelas incorporadas pelas ‘condições’ do jogo (proibido quicar a bola, por exemplo). Para desempenhar esse papel, os alunos podem usar apitos e, dependendo do nível de conhecimento prévio, ser instigados a utilizar os sinais oficiais que os árbitros usam na modalidade. Também é importante que os alunos recebam orientações claras sobre quais são as regras do esporte e quais são as regras desse jogo específico. Da mesma forma, é conveniente estimular os alunos a discutirem sobre as possíveis interpretações na aplicação das regras em meio às diferentes situações de jogo. Além disso, os árbitros devem estabelecer novas regras para dar conta do conjunto de situações imprevistas que surgem no momento em que estão participando desses jogos reduzidos e condicionados. Neste ponto, é sempre importante destacar os critérios de segurança e equidade que devem orientar a aplicação e a criação de regras.

### **Bola pro ‘campo’ que o jogo é de campeonato...**

A leitura do título desta sessão pode produzir certo estranhamento, afinal o jargão clássico do futebol não é esse, e sim ‘Bola pro mato que o jogo é de campeonato’. O significado da última frase é simples. Frente a uma situação minimamente favorável, a equipe procura evitar que o jogo ‘continue’, busca demorar, ‘ganhar tempo’, parar a bola, esperando a partida terminar. Trata-se de vencer a custo de jogar.

Se o jargão ‘Bola pro mato...’ ganha sentido em algum lugar em que se pratica esporte, sem dúvida não é no Programa Práticas Corporais na Escola. Aqui a ideia é exatamente a contrária, ‘bola em campo’ que o fundamental é aprender e se divertir. Jogar muito e dentro de equipes equilibradas é o que se deve procurar nas aulas do programa. Por isso, nesta sessão apresentamos a proposta *Sport Education*, desenhada e desenvolvida por Daryl Siedentop e colaboradores<sup>8</sup>, que permite pensar as competições esportivas como ferramenta educativa. Trata-se de colocar a competição a serviço de crianças e adolescentes, e não inverter essa relação.

---

8 Siedentop (1994), Siedentop, Hastie e Mars (2004, 2011).

Quadro 5: Características do *Sport Education*

**Temporada:** A ideia é que o tempo dedicado ao desenvolvimento de uma unidade didática de um ‘esporte para saber praticar’ (ver o Quando ensinar das orientações de ensino na primeira parte do livro) se constitua também numa temporada esportiva. No caso do PPEC, a sugestão é que os alunos participem de um campeonato da modalidade que está sendo ensinada ao longo de toda a unidade didática de tal forma que, na maioria das aulas, uma parte do tempo seja destinada a esta atividade.

**Filiação:** para fomentar a ideia de time, os alunos passam a formar parte de equipes reduzidas que permanecem estáveis ao longo da temporada. Esse arranjo oportuniza um espaço rico para o desenvolvimento social, demandando dos integrantes a organização para passarem da condição de grupo à de equipe.

**Cronograma de jogos do campeonato:** desde o início da unidade, os alunos estão envolvidos numa competição formal com um calendário de jogos preestabelecidos, o qual se desenvolve em forma concomitante com as atividades orientadas à aprendizagem dessa modalidade. Assim, as tarefas de aprendizagem adquirem maior relevância na medida em que estas servem como uma preparação para a competição da qual estão participando.

**Registro do desempenho:** durante os jogos se levam estatísticas do desempenho das equipes (número de ataques finalizados, número de bolas perdidas etc.) e/ou dos alunos (assistências, bolas conquistadas, finalizações exitosas etc.). A ideia é oferecer parâmetros que os motivem a conseguir determinados níveis de atuação, oferecer-lhes feedbacks qualificados, fomentar a autoavaliação e até estabelecer índices de desempenho. Muitos dos registros podem ser públicos e estabelecidos segundo a ênfase que se deseja dar a uma determinada dimensão do jogo.

**Festividade:** o clima criado durante a realização do campeonato deve ser festivo. Trata-se de celebrar os êxitos dos alunos durante os jogos, destacando o crescimento durante o campeonato, mais do que o triunfo dos times.

**Evento culminante:** sugere-se realizar um evento final que sirva como ponto alto da unidade didática em que o empenho durante a temporada possa ser recompensado com uma atividade especial. Esse evento pode se materializar na realização de um festival ou torneio fora da sede em que normalmente se tem aulas, ou algo nesse estilo. No entanto é fundamental que a ideia de participação de todos seja estritamente mantida nas equipes.

Fonte: Siedentop (1994).

Essa proposta é pouco conhecida no Brasil, porém é muito utilizada em outros países. Além dos Estados Unidos, diversos professores e pesquisadores de países europeus, assim como na Austrália e no Japão, relatam experiências de aulas bem-sucedidas com a utilização deste modelo, com ganhos significativos na motivação e na aprendizagem dos alunos (GONZÁLEZ; FRAGA, 2012). Por aqui, têm sido desenvolvidas experiências em diversas escolas do noroeste do estado do Rio Grande do Sul, nas quais também os relatos de professores e alunos são muito favoráveis. As fotos que ilustram este tópico são de algumas dessas experiências.

Siedentop (1994) propõe recuperar seis características do esporte institucionalizado com maior potencial educativo (temporada, afiliação, cronograma de jogos, registros sistemáticos, festividade e o evento culminante, ver Quadro 5) e propor que todos os alunos, independentemente da condição atlética ou da habilidade motora, participem do que ele denomina ‘experiências esportivas autênticas’. É fundamental considerar que essa é a proposta ‘original’, mas diversas adaptações podem ser feitas, convertendo o campeonato em um festival ou em torneios.

Para este programa, a proposta é que os alunos de cada turma participem de um campeonato da modalidade ensinada ao longo da unidade didática, de uma ‘temporada’, e a concluem num ‘evento culminante’. O evento final pode tomar diferentes formas, como a de um torneio ou festival com a participação de outras turmas do mesmo núcleo ou de grupos de outras escolas em um local diferente do habitual.

Durante o desenrolar do campeonato, os alunos desempenharão outros ‘papéis’ além do jogador, que lhes permitirá aprender mais sobre a modalidade trabalhada. Novamente, a ideia é que de forma colaborativa e corresponsável todos auxiliem para que as aulas de esportes sejam mais divertidas e interessantes.

Para participar do campeonato, a turma é dividida em pelo menos três equipes equilibradas, das quais duas participam, a cada aula, de uma rodada da competição, enquanto a terceira dá sustentação ao jogo, assumindo as responsabilidades pela arbitragem, organização, registro estatístico (*scouting*), entre outras tarefas. O desempenho dos alunos e os resultados dos jogos do campeonato devem ser socializados no núcleo por meio de cartazes e boletins informativos, tornando público o campeonato. Para proporcionar uma experiência bem-sucedida para o conjunto dos alunos, convém assegurar que todos desempenhem o maior número possível de papéis previstos pela organização da competição, particularmente o de jogador, num contexto de jogo adequado às suas possibilidades (Figura 5).

	n Aulas	Aula 1	Aula 2	Aula 3	Aula 4	Aula 5	Aula 6	Aula n	Aula Final
Roda inicial 5 a 10 min									Evento culminante
Trabalho centrado no aprendizado da modalidade 50 a 60 min								Tantas rodadas como número de aulas tenha a temporada	
Campeonato 20 min		Introdução ao campeonato	Preparação do campeonato	Ensaaiando o campeonato	Equipe A Versus Equipe B Apoio: Equipe C	Equipe A Versus Equipe C Apoio: Equipe B	Equipe C Versus Equipe B Apoio: Equipe A		
Roda final 5 a 10 min									

**Figura 5:** Organização esquemática de uma unidade didática com a inclusão do campeonato  
Fonte: Siedentop (1994).

A ideia original de Siedentop (1994) é manter as equipes trabalhando junto o tempo todo. Nessa proposta, os alunos se mantêm trabalhando em equipes não apenas durante o campeonato, mas também durante todo o período de aula. Aliás, além da criação de nomes, símbolos, cores etc., a proposta de Siedentop

(1994) prevê que cada equipe tenha delimitada uma área própria para ‘treinar’, na qual os grupos procuram melhorar o desempenho técnico, tático e físico de seus integrantes (comandados pelos alunos que assumem os papéis de ‘técnico’ e de ‘preparador físico’ com a orientação do professor).

Entretanto é possível, assim como recomendamos, não seguir ao pé da letra essa característica do modelo, uma vez que não nos parece conveniente que as equipes se mantenham trabalhando o tempo todo de forma separada. As experiências realizadas nos apontam que, durante a parte da aula destinada à aprendizagem dos elementos tático-técnicos da modalidade, é interessante que os alunos se organizem em grupos de trabalho de acordo com o nível de desempenho, deixando a organização em equipes apenas quando forem disputar partidas do campeonato.

**Figura 6:** Calendários do campeonato e registro de desempenho  
Fonte: Vargas e Morisso (2013).

The image shows a handwritten calendar and performance record for a futsal tournament. The title is 'Campeonato Interno de Futsal CEC'. Below the title, there is a section titled 'Ordem dos Jogos' (Order of Games) with columns for 'Data' (Date), 'Equipe 1' (Team 1), 'Equipe 2' (Team 2), and 'Resultado' (Result). The dates range from 1st to 6th of the month. The teams listed are 'Da. Siquima', 'Da. Maracaná', 'Da. Maracaná', 'Da. Maracaná', 'Da. Maracaná', and 'Da. Maracaná'. The results are marked with 'X' in the 'Resultado' column. Below this section, there is a section titled 'Classificação do Campeonato' (Tournament Classification) with columns for 'Equipes' (Teams), 'Pontos' (Points), 'Gols' (Goals), and 'Classif.' (Classification). The teams listed are 'Da. Siquima', 'Da. Maracaná', 'Da. Maracaná', and 'Da. Maracaná'. The points, goals, and classification are recorded in the corresponding columns.

Nessa adaptação, os alunos, durante o desenvolvimento da unidade, irão integrar simultaneamente, em momentos diferentes da aula, grupos de ‘trabalho’ e ‘equipes’. Os ‘grupos de trabalho’ permitem reunir os alunos com base em um nível de dificuldade mais próximo no desenvolvimento das tarefas, o que por sua vez possibilita uma intervenção didática mais ajustada (condicionando o tempo, o espaço, as regras e a atuação dos participantes) às necessidades de aprendizagem desses alunos. Nem sempre ocorre assim quando se mantém o grupo dividido em equipes durante a etapa de aprendizagem dos elementos tático-técnicos.

Voltando às ‘equipes’, é importante assegurar que os jogos aconteçam dentro de uma rígida relação de equilíbrio, tanto no que se refere ao nível de desempenho quanto ao tempo destinado à tarefa. Não adianta que apenas joguem os ‘melhores’ – no PST/Esporto da Escola, todos têm o direito de jogar ao mesmo tempo! Quando isso não é respeitado, se coloca em xeque parte dos princípios fundamentais do programa.

Para isso, caso o número de integrantes supere consideravelmente o número de participantes no jogo do campeonato (por exemplo, jogos de 5x5 em que cada equipe possui 10 integrantes), as equipes são desdobradas em duas ‘microequipes’. Do contrário, não há necessidade de subdivisão.

Dois critérios podem ser adotados para o desdobramento em microequipes: distribuição proporcional dos mais habilidosos em cada uma delas ou seleção dos mais habilidosos em uma única microequipe. Uma vez escolhido um dos critérios, toda a turma deve se comprometer a segui-lo à risca.

É importante salientar que, se optarem pela formação de ‘seleções’, para seguir mantendo o equilíbrio, a microequipe dos mais habilidosos deve jogar apenas contra microequipes do mesmo nível. Também é preciso tomar cuidado com o tempo destinado a cada jogo, para não cometer injustiças com os alunos. Em práticas esportivas no PST/Esporte da Escola, devemos nos esforçar para favorecer a realização de jogos equilibrados e a participação igualitária de todos, pois assim ensinamos sobre inclusão e direitos iguais, mais do que com mil palavras sobre esses temas.

Um dos propósitos dessa forma de organizar o trabalho na aula concorda com um dos principais objetivos do PST/Esporte da Escola: ‘propiciar a autonomia dos alunos no que se refere ao planejamento e à administração de suas experiências esportivas’. Para atingir essa meta, devem ser criadas as condições para que os participantes do programa possam experimentar uma série de papéis que compõem o universo da modalidade trabalhada. Quando eles conseguem incorporar outras funções além de jogador, passam a se sentir mais responsáveis pelo andamento do conjunto das atividades previstas em aula e colaboram mais intensamente para o sucesso da sua equipe, mesmo quando não estão jogando.



Figura 7: Todos os alunos participam  
Fonte: Wiercinski (2013).

Entre os papéis mais importantes sugeridos por Siedentop (1994), alguns foram escolhidos:

### **Jogador**

- Empenhar-se em aprender a tática e a técnica da modalidade.
- Jogar sério e de forma leal.
- Apoiar a equipe.
- Respeitar os companheiros, os adversários e os árbitros.

**Capitão**

- Representar a equipe junto à arbitragem.
- Liderar a equipe durante o jogo.
- Incentivar os companheiros de equipe.

**Técnico**

- Liderar a equipe.
- Armar estratégias de jogo e, dentro delas, harmonizar as características individuais de cada jogador.
- Ajudar a tomar decisões sobre o posicionamento da equipe em campo (tática coletiva).

**Observador (*scout*)**

- Registrar dados sobre o desempenho das equipes ou dos jogadores.
- Compilar as informações sobre os jogos.
- Resumir os dados de todas as competições.
- Passar as informações resumidas para o professor, assessor de imprensa e técnico.

**Árbitro**

- Comandar a partida.
- Assegurar que os atletas cumpram as regras da modalidade dentro do que foi combinado na turma.
- Deixar correr o jogo, procurando não interferir de forma indevida.

**Secretário (súmula)**

- Registrar os resultados corretamente.
- Manter atualizadas as informações sobre a competição.
- Fazer sínteses dos resultados.
- Entregar os registros finais para o professor e o assessor de imprensa da competição.

### Responsáveis pelo material e 'gandulas'

- Manter o fluxo do jogo.
- Repor as bolas quando estas saem do campo.
- Buscar as bolas que são jogadas para longe.

### Assessor de imprensa do campeonato

- Compilar registros e estatísticas para divulgá-las.
- Gerar notícias sobre o campeonato para expor no núcleo, elaborar cartazes, *folders*, pôsteres criados especialmente para divulgação do evento.



**Figura 8:** Evento Culminante  
Fonte: Wiercinski (2013).



**Figura 9:** Evento Culminante: Experiência esportiva autêntica  
Fonte: Wiercinski, (2011).

## A organização das equipes equilibradas

Como comentado, a organização da turma em equipes (e microequipes, se necessário) equilibradas é essencial para o desenvolvimento desta proposta de trabalho. No entanto essa preocupação não deve ser apenas do professor – os alunos devem incorporar o ‘espírito’ de que uma disputa esportiva só fica emocionante quando os times têm chances muitos similares de ganhar o jogo.

A forma de seleção aqui recomendada se baseia na ideia de que o professor conhece praticamente todos os alunos e que eles se conhecem entre si<sup>9</sup>. Caso as condições sejam diferentes, será necessário pensar em outra forma de constituir as equipes.

Como detalhado em González e Fraga (2012), pode-se iniciar fazendo a seguinte pergunta: o que dá graça a um jogo? É bem provável que os mais experientes na modalidade respondam rapidamente, mas é importante insistir para que todos deem a sua resposta. Registre no quadro as diferentes hipóteses levantadas. Esta é uma estratégia que permite sistematizar os fatores que, na opinião dos alunos, favorecem a realização de um jogo bem ‘animado’. Depois da exposição, destaque os assuntos mais importantes e enfatize o tema do equilíbrio técnico entre as equipes adversárias como elemento central para poder participar de um campeonato atrativo.

Na sequência, cabe lembrá-los de que estão prestes a iniciar um campeonato no qual as equipes se manterão estáveis ao longo da temporada e, portanto, para conseguir que todos ‘desfrutem’ dos jogos, será imprescindível compor grupos equilibrados. Uma vez compreendida a importância da formação de três equipes equilibradas, solicite que a turma vote em três pessoas que entendam ser capazes de tocar esse processo. Ou seja, colegas que sejam capazes de fazer a escolha equilibrada de três equipes, sem procurar tirar vantagem para formar uma equipe mais forte. É recomendável que o voto seja secreto, e que os três mais votados definam os times de forma discreta, de preferência em reunião reservada.



**Figura 10:** Educação Esportiva: Saber mais que jogar  
Fonte: Acosta (2013).



**Figura 11:** Educação Esportiva: a festa de pertencer  
Fonte: Acosta (2013).

Os três devem escolher os integrantes de cada equipe de forma consensual. Eles devem terminar o processo convencidos que se trata das três equipes mais equilibradas que podem imaginar. O passo seguinte será, por sorteio, distribuir os três alunos responsáveis pela montagem das equipes nos respectivos times. A ideia é que eles não saibam até esse momento qual das equipes será a sua.

9 Na Figura 6 sugere-se que antes de iniciar os preparativos para o campeonato se desenvolvam algumas aulas, permitindo que o professor conheça seus alunos, assim como os alunos conheçam o professor, seus colegas e as rotinas de trabalho.



Se, após a formação das equipes, alguém levantar dúvidas sobre o equilíbrio entre elas, ou houver um clima de insatisfação com a distribuição dos diferentes grupos, é importante analisar se a reivindicação procede ou não, procurando não dar margem para qualquer tentativa de formação de 'panelinhas'. 'Caso os ajustes sejam realmente necessários, cuidado para não constranger os participantes menos habilidosos no momento de propor alguma troca'. Da mesma forma que a divisão das equipes, as alterações precisam ser realizadas pelos três alunos, em local separado para não haver constrangimentos.

### Encaminhamento junto aos alunos

Para encaminhar o campeonato, que será desenvolvido durante a temporada, deve ficar claro para os alunos o seguinte:

- a) as equipes jogarão um campeonato ao longo da unidade didática/temporada;
- b) duas equipes jogarão enquanto a terceira dará suporte para o jogo acontecer;
- c) todos participarão de um festival ou torneio de encerramento (ou similar) ao final da temporada. Seria importante anunciar a data/período e local do evento culminante, assim como as condições a serem alcançadas pelas equipes e/ou jogadores durante as aulas para poder participar do torneio ou festival (por exemplo: frequência, comportamento, nível de aprendizagem);
- d) os componentes das equipes serão os mesmos ao longo de todo esse período (não é permitido 'emprestar jogadores entre as equipes');
- e) todos os alunos deverão jogar a mesma quantidade de tempo;
- f) o equilíbrio entre as equipes deve ser uma preocupação de todos;
- g) além de participar como jogadores, os alunos deverão desempenhar outros papéis;
- h) todos deverão participar de todos os papéis preestabelecidos;
- i) os resultados dos jogos, assim como as demais informações coletadas, deverão ser lançados nos cartazes do campeonato a cada rodada.
- j) o calendário de jogo será cumprido à risca. Desse modo, tanto as equipes que jogarão como a de apoio deverão providenciar as informações e os materiais necessários para que os jogos aconteçam sem demora.

### Encaminhamento nas aulas

Na implantação de propostas como estas, o professor é sempre muito solicitado pelos alunos. Incertezas sobre como cada um deve proceder surgem por todos os lados. Por isso, é preciso estar bem preparado para explicar a sistemática de trabalho sempre que for necessário e de diferentes maneiras. Cartazes, fichas com indicações, a colaboração dos líderes/administradores das equipes ajudam a encaminhar essa atividade durante os primeiros dias de sua realização.

Todavia, é importante salientar que o conjunto dos relatos aponta que a autonomia dos alunos cresce de forma significativa ao longo do campeonato. Na medida em que os alunos passam pelos diferentes papéis e identificam o que é necessário fazer para o campeonato acontecer, entusiasmam-se com a experiência e passam a buscar mais apoio com os colegas e menos com o professor. Imagine como será quando os alunos passarem a desenvolver experiências similares ao longo dos meses e anos no PST/Esporto da Escola!

### Nem tudo são flores

No desenvolvimento desta experiência é importante ter alguns cuidados. Como sabemos o esporte não é educativo por natureza, é preciso uma intervenção pedagógica adequada para que o ensino desta prática corporal (ou qualquer outra) assuma esse caráter.

Nessa linha, a atenção sobre os encaminhamentos para manter as características educativas do esporte deve ser redobrada quando se programam propostas como as descritas. A competição pode *despertar* problemas presentes em outras manifestações esportivas, como o reforço à masculinidade hegemônica, a maior aceitação das transgressões ao jogo limpo na medida em que se avança na temporada ou mesmo a justificativa de que os alunos mais habilidosos joguem mais tempo para assegurar a vitória.

Ainda assim, as possíveis tensões criadas pela participação no campeonato devem ser tomadas como uma boa oportunidade de colocar em discussão os sentidos que o esporte pode ganhar em diferentes contextos e o direito dos jogadores a participar dessa prática social, independentemente de suas características e habilidades esportivas. A prática do esporte e o lazer são um direito social que deve ser respeitado!

Dessa forma, se no desenrolar das atividades, os alunos se envolvem na competição de modo a comprometer os lineamentos educativos do PST/Esporto da Escola, transformando o campeonato em uma disputa centrada apenas no resultado, é preciso interromper as atividades e retomar com os alunos o objetivo do programa. É fundamental que eles não percam de vista o sentido da prática esportiva no PST/Esporto da Escola.

### Uma última dica em relação a este tema!

Além dos alunos participarem em experiências inspiradas no *Sport Education* seria importante que as escolas e/ou núcleos do PST oferecessem horários de prática espontânea, para que os alunos possam jogar sem a orientação do professor. Abrir as portas do ginásio!

Evidentemente, há questões de segurança, logística, disponibilidade de espaço e horários que devem ser observadas. No entanto, se o objetivo é proporcionar autonomia para optar em como conviver com o esporte em seus múltiplos significados, dar um espaço para isso é importante.

## Pesquisar sobre a própria prática: instrumento fundamental de formação

Além de estudar, uma estratégia fundamental para desenvolver conhecimentos válidos para ensinar esportes passa por colocar sob um olhar crítico a própria prática pedagógica. Quando ensinamos mobilizamos e produzimos uma série de conhecimentos que precisam ser considerados como ponto de partida para melhorar nosso trabalho. Inicialmente pode parecer algo difícil, contudo, não é tanto assim. Desde anotações ‘simples’ que permitam comparar o que se esperava inicialmente de uma tarefa com o que efetivamente aconteceu na aula, por exemplo, como também procedimentos mais sofisticados, como pedir a algum colega para filmar nossa aula para posterior análise individual ou em colaboração (GALVÃO; CUNHA, 2013) ou mesmo fazer pequenos vídeos com as tarefas

propostas para discutir com colegas sobre sua pertinência ou potencialidade para facilitar a aprendizagem de determinado conteúdo, são importantes. Trata-se de colocar em movimento um processo permanente de reflexão sobre 'o ensinar', acompanhado de um ciclo contínuo de ação-reflexão-ação.

Diversas são as bibliografias que nos ajudam a pensar estratégias nesse sentido, entre muitas outras, recomenda-se consultar Betti (2009). Encontra-se, também, pistas importantes no livro *Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo* (OLIVEIRA; PERIN, 2009), particularmente, o capítulo dedicado ao *Planejamento do Programa Segundo Tempo* (OLIVEIRA et al., 2009, p. 237-295). O programa também oferece um vídeo que aborda o tema, o qual está disponível no *You Tube*<sup>10</sup> (Palavras-chave: Tema 08; Planejamento do PST; vídeo).

Dessa forma, as propostas apresentadas na coleção podem e devem ser reformuladas, adaptadas, corrigidas e, nesse processo, superadas. Este documento foi concebido para funcionar como um guia de estudo, de tal maneira que o professor encontre nele uma base para iniciar o processo contínuo de pesquisa sobre a prática de ensinar esportes.

## REFERÊNCIAS

ACOSTA, Guilherme. **Educação esportiva**: a festa de pertencer. Ijuí: Unijuí. Curso de Educação Física, 2013. Relatório da prática de ensino da disciplina Metodologia do Ensino dos Esportes II.

ACOSTA, Guilherme. **Educação esportiva**: saber mais que jogar. Ijuí: Unijuí. Curso de Educação Física, 2013. Relatório da prática de ensino da disciplina Metodologia do Ensino dos Esportes II.

BETTI, Mauro. **Educação Física escolar**: ensino e pesquisa-ação. Ijuí: Unijuí, 2009.

GALVÃO, Zenaide; CUNHA, Antonio Camilo. A autoscopia como estratégia: a percepção e reflexão de uma professora de educação física sobre sua ação pedagógica. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE. 9., Braga. 2013. **Atas...** Braga: Universidade do Minho, 2013. Disponível em: <<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/24853/1/A%20autoscopia%20como%20estrat%C3%A9gia...%20Galv%C3%A3o%2c%20Z%2c%20Cunha%2c%20AC.pdf>>. Acesso em: 10 abr. 2014.

GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FRAGA, Alex Branco. **Afazer da educação física na escola**: planejar, ensinar, partilhar. Erechim: Edelbra, 2012.

GRECO, Pablo Juan; SILVA, Siomara A. A metodologia de ensino dos esportes no marco do programa segundo tempo. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos para o Programa Segundo Tempo**: 1º Ciclo Nacional de Capacitação dos Coordenadores de Núcleo. Maringá: Eduem, 2008. p. 81-111.

GRECO, Pablo Juan; SILVA, Siomara A.; SANTOS, Lucídio Rocha. Organização e desenvolvimento pedagógico do esporte no Programa Segundo Tempo. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo**: da reflexão a prática. Maringá: Eduem, 2009. p. 163-206.

GRIFFIN, Linda L.; MITCHELL, Stephen A.; OSLIN, Judith L. **Teaching sport concepts and skills**: a tactical games approach. Champaign: Human Kinetics, 1997.

OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo**: da reflexão à prática. Maringá: Eduem, 2009.

10 Tema 08: Planejamento do PST. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=85MO2TBhPk>>. Acesso em: 26 maio 2014.

PALMA, M. S. et al. Estilos de ensino e aprendizagem motora: implicações para prática. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo**: da reflexão à prática. Maringá: Eduem, 2009. p. 89-114.

SIEDENTOP, Daryl. **Sport Education**. Champaign: Human Kinetics, 1994.

SIEDENTOP, Daryl; HASTIE, Peter A.; MARS, Hans van der. **Complete guide to Sport Education**. Champaign: Human Kinetics, 2011.

VARGAS, Tairone; MORISSO, Maríndia. **Calendários do campeonato e registro de desempenho**. [S.l.]: EEEM, 2013.

WIERCINSKI, Gilmar. **Evento culminante**. [S.l.: s.n.], 2013.

WIERCINSKI, Gilmar. **Experiência esportiva autêntica**. [S.l.: s.n.], 2011.

WIERCINSKI, Gilmar. **Todos os alunos participam**. [S.l.: s.n.], 2013.

## Obras de consulta

BALBINOTTI, Carlos (Org.). **O ensino do tênis**: novas perspectivas de aprendizagem. Porto Alegre: Artmed, 2009.

BAYER, Claude. **O ensino dos esportes coletivos**. Paris: Vigot, 1994.

BLÁZQUEZ SANCHEZ, Domingo. **La iniciación deportiva y el deporte escolar**. Barcelona: Inde, 1995.

BOLONHINI, Sabini Zink; PAES, Roberto Rodrigues. A proposta pedagógica do Teaching Games For Understanding: reflexões sobre a iniciação esportiva. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 12, n. 2, p. 1-9, 2009.

CLEMENTE, Filipe Manuel. Princípios pedagógicos dos Teaching Games for Understanding e da pedagogia não-linear no ensino da Educação Física. **Movimento**, Porto Alegre, v. 18, n. 2, p. 315-335, 2012. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/27495/19075>>. Acesso em: 13 abr. 2014.

CLEMENTE, Filipe; MENDES, Rui. Aprender o jogo jogando: uma justificação transdisciplinar. **Revista Científica Exedra**, Coimbra, v. 5, n. 1, p. 27-36, 2011. Disponível em: <[http://www.exedrajournal.com/docs/N5/02A-FClemente\\_RMendes.pdf](http://www.exedrajournal.com/docs/N5/02A-FClemente_RMendes.pdf)>. Acesso em: 13 abr. 2014.

EHRET, Arno. **Manual de handebol**: treinamento de base para crianças e adolescentes. São Paulo: Phortes, 2002.

GONZÁLEZ VÍLLORA, Sixto. **Estudio de las etapas de formación del joven deportista desde el desarrollo de la capacidad táctica**: aplicación al fútbol. 2008. Tesis (Doctoral)-Universidad de Castilla-la Mancha, 2008. Disponível em: <<https://ruidera.uclm.es/xmlui/handle/10578/1429>> . Acesso em: 10 abr. 2014.

GONZÁLEZ, Fernando Jaime; BRACHT, Valter. Metodologia do ensino dos esportes coletivos. Vitória: UFES. Núcleo de Educação Aberta e a Distância, 2012. Disponível em: <[https://xa.yimg.com/kq/groups/25179465/1701920668/name/EF\\_Esportes+Coletivos+5.pdf](https://xa.yimg.com/kq/groups/25179465/1701920668/name/EF_Esportes+Coletivos+5.pdf)>. Acesso em: 10 abr. 2014.

GRAÇA, Amândio; OLIVEIRA, José (Org.). **O ensino dos jogos desportivos**. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, 1998.

GRECO, Pablo Juan. **Iniciação esportiva universal**: metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube. Belo Horizonte: UFMG, 1998.

GRECO, Pablo Juan; BENDA, Rodolfo N. **Iniciação esportiva universal**: da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Belo Horizonte: UFMG, 1998.

LIMA, Cláudio O. V.; MATIAS, Cristiano J. A. da S.; GRECO, Pablo J. O conhecimento tático produto de métodos de ensino combinados e aplicados em sequências inversas no voleibol. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 1, p. 129-147, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v26n1/a13v26n1.pdf>>. Acesso em: 01 Jun. 2014.

MARTINY, Luís E.; GONZÁLEZ, Fernando J. Os efeitos do processo metodológico para a maximização do tempo de aprendizagem no desenvolvimento de comportamentos técnico-táticos individuais. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 18, n. 2, p. 35-42, 2010. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/1060/1673>>. Acesso em: 13 abr. 2014.

MITCHELL, Stephen; OSLIN, Judith; GRIFFIN, Linda. **Teaching sport concepts and skills: a tactical games approach for ages 7 to 18**. Champaign: Human Kinetics, 2013.

MOURA, Camila C. et al. Pedagogia do esporte: a importância da utilização da situação problema no processo de ensino e aprendizagem dos Jogos Esportivos Coletivos. **EFR - Educação Física em Revista**, Brasília, DF, v. 2, n. 1, 2008.

NASCIMENTO, Juarez Vieira do; RAMOS, Valmor; TAVARES, Fernando (Org.). **Jogos desportivos: formação e investigação**. Florianópolis: Udesc, 2013.

OLIVEIRA, João C. Etapas de aprendizagem no basquetebol. **Revista Horizonte**, Lisboa, v. 11, n. 63, set./out. 1994.

OLIVEIRA, João C. **O ensino do basquetebol: gerir o presente, ganhar o futuro**. Lisboa: Caminho, 2001.

PAES, Roberto Rodrigues. **Pedagogia do esporte: contextos e perspectivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

PÉREZ MORALES, Juan Carlos; GRECO, Pablo Juan. A influência de diferentes metodologias de ensino aprendizagem- treinamento no basquetebol sobre o nível de conhecimento tático processual. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 21, n. 4, p. 291-99, out./dez. 2007.

PINHO, Sílvia T. et al. Método situacional e sua influência no conhecimento tático processual de escolares. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, n. 3, p. 580-590, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n3/a05v16n3.pdf>>. Acesso em: 01 Jun. 2013.

RAMOS, Valmor; SAAD, Michel Angillo; MILISTETD, Michel (Org.). **Jogos desportivos coletivos: investigação e prática pedagógica**. Florianópolis: Udesc, 2013.

REVERDITO, Riller Silva; SCAGLIA, Alcides José. **Pedagogia do esporte: jogos coletivos de invasão**. São Paulo: Phorte, 2009.

REVERDITO, Riller Silva; SCAGLIA, Alcides José; MONTAGNER, Paulo Cesar (Org.). **Pedagogia do esporte: aspectos conceituais da competição e estudos aplicados**. São Paulo: Phorte, 2013.

RICARDO, Vasco Nuno. **Novas estratégias de ensino para os jogos desportivos**. 2005. 187 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade de Porto, Porto. Disponível em: <<http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14111/2/4324.pdf>> Acesso: 1 dez. 2012.

SCAGLIA, Alcides José. **O futebol e as brincadeiras de bola: a família dos jogos de bola com os pés**. São Paulo: Phorte, 2011.

SILVA, Marcelo V.; GRECO, Pablo J. A influência dos métodos de ensino-aprendizagem-treinamento no desenvolvimento da inteligência e criatividade tática em atletas de futsal. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 3, p. 297-307, set. 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v23n3/v23n3a10.pdf>>. Acesso em: 1 Jun. 2013.

# ESPORTES COM REDE DIVISÓRIA OU MURO/ PAREDE DE REBOTE

---

Esportes com Rede Divisória ou Muro/Parede de Rebote: são modalidades nas quais se arremessa, lança ou se bate na bola ou peteca em direção à quadra adversária (sobre a rede ou contra uma parede) de tal forma que o rival não consiga devolvê-la, ou a devolva fora do campo adversário ou pelo menos tenha dificuldades para devolvê-la. Diversas modalidades no mundo todo podem ser classificadas nesta categoria e se orientam por desafios táticos semelhantes.

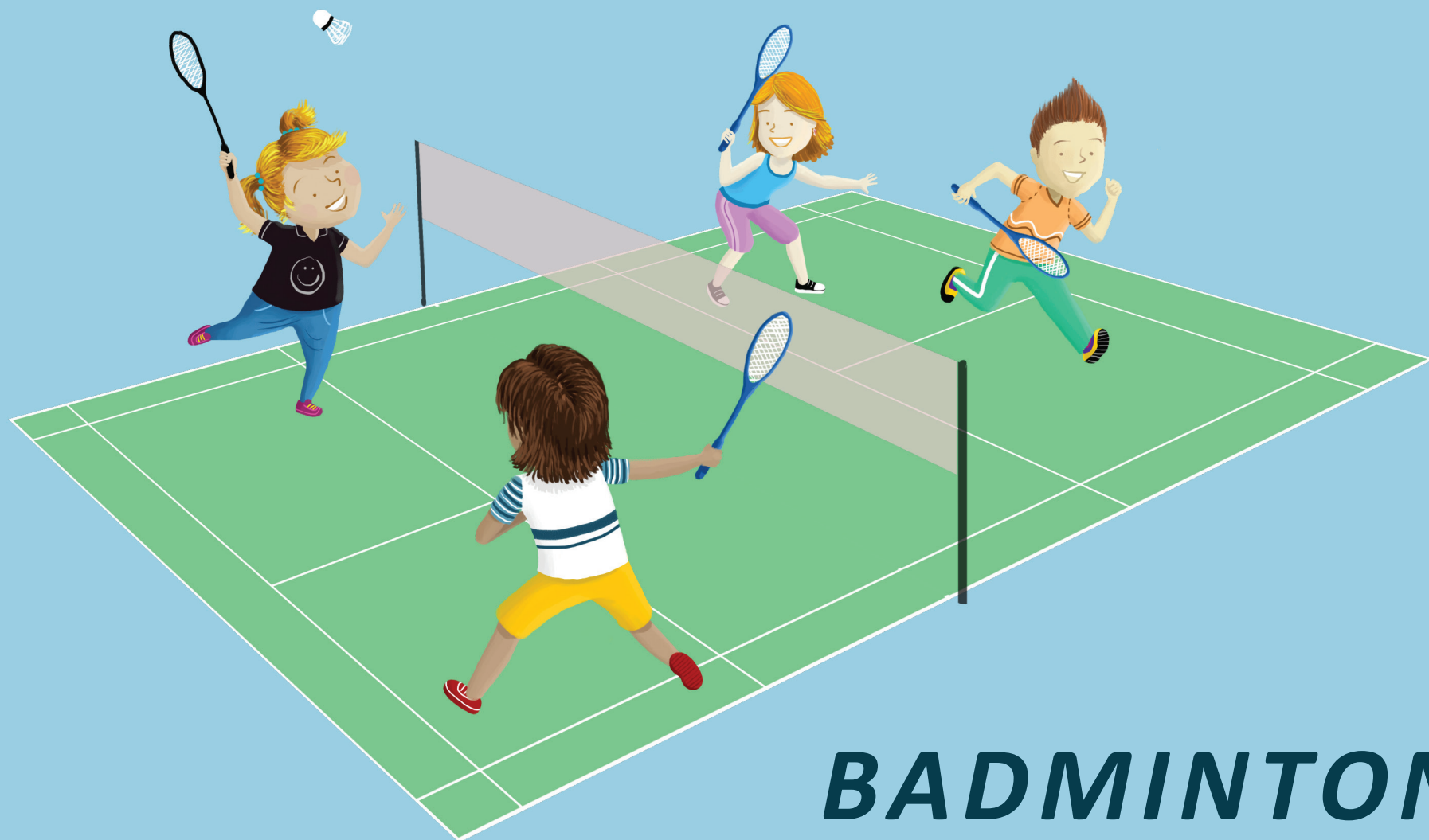
Podem ser citados como exemplos de esportes com rede divisória o voleibol, vôlei de praia, tênis, *badminton*, pádel, peteca, *sepaktakraw*, ringo, ringtennis. E como exemplos de esportes com parede de rebote, entre outros, a pelota basca, raquetebol, *squash*, *wall handball*. Uma característica comum desses esportes é que sempre se joga interceptando (defesa) a trajetória da bola, disco ou da peteca ao mesmo tempo em que se tenta jogá-la para o lado do adversário (ataque).

No caso do tênis, *badminton*, peteca, pelota basca, raquetebol, o vaivém da bola ou da peteca é direto (alternado direto). Já no voleibol, punhobol, vôlei de praia, indiacá, *sepaktakraw* tanto dá para devolver a bola direto quanto dá para fazer passes entre os companheiros de uma mesma equipe antes de mandar a bola para o outro lado de quadra (alternado indireto). Na defesa, a ideia é ocupar os espaços da melhor forma possível para receber bem a bola ou a peteca e devolvê-la de um jeito que dificulte a ação dos adversários.

Neste livro apresentamos só algumas dessas modalidades, no entanto, aprendendo algumas delas é possível transferir os conhecimentos de uma para outras. Nesse sentido, é importante diferenciar as possibilidades de ação nas modalidades em que é possível realizar ‘passes’ para os colegas daquelas em que, ainda tendo a colaboração de um companheiro, não há essa possibilidade.

Na mesma linha, novas formas de jogar podem ser inventadas com base nessa lógica. Não deixe de criar e experimentar novos jogos de rede divisória ou parede de rebote/muro!





# ***BADMINTON***





# BADMINTON

Guy Ginciene e Layla Maria Campos Aburachid

## 1. Características da modalidade

O *Badminton* é um esporte de raquete que faz parte da família dos esportes de rede e tem se difundido no Brasil pelo seu apelo motivador, já que, desde o início, o aprendiz é capaz de executar suas primeiras rebatidas e participar do jogo. Essa modalidade tem origem indiana e era conhecida na época como 'poona'. Com a colonização inglesa no século XVI, o esporte acabou se difundido pela Europa. O esporte se tornou popular na propriedade do Duque de Beaufort, no condado de *Badminton* e por isso recebeu o nome atual (ABURACHID; SILVA, 2011).

O jogo pode ser disputado em formato individual (1v1), duplas (femininas e masculinas) e duplas mistas em quadras com dimensões de 13,40x6,10m. Esta modalidade se adapta muito bem aos espaços físicos das escolas, pois apresenta dimensões relativamente pequenas, com cada quadra ocupando uma área de 81,74 m<sup>2</sup>. Para se ter uma ideia, em uma quadra de futsal, na transversal, é possível demarcar quatro quadras de *Badminton*.

Esse esporte tem um grande apelo social, envolvendo de forma participativa as crianças e os jovens em vários jogos concomitantes, individualmente ou em duplas, distribuídos devidamente pelo espaço.

O objetivo do jogo é rebater a peteca sobre a rede para que esta toque o solo da quadra adversária, ou que o(s) adversário(s) não consiga(m) devolvê-la. Vence o jogo o participante ou dupla que atingir um total de 21 pontos corridos, em melhor de três *games*. Em caso de empate no 20 a 20, o *game* vai a melhor de 2 pontos. A disputa se estende até que um jogador/dupla abra dois pontos de vantagem ou marque o 30º ponto.

O *Badminton* promove o desenvolvimento cultural, traz a possibilidade de diferentes práticas de movimento ainda pouco conhecidas no Brasil, além do desenvolvimento educacional, com ações de *fair play* e coeducação necessárias ao bom andamento do jogo.

Em função do uso da raquete, a modalidade apresenta uma alta exigência de velocidade e outras habilidades, fazendo com que a peteca atinja velocidades de até 300 km/h (ABURACHID; SILVA, 2011). Aliado a estes fatores, grandes emoções podem ser vivenciadas tanto pelo praticante quanto pelo espectador.

O local formal para a prática do *Badminton* deve ser um ginásio fechado, pois as interferências do vento e da luminosidade direta comprometem o jogo. Entretanto, podem ser usados os mais variados locais, assim como materiais alternativos para oportunizar o aprendizado da modalidade (ABURACHID; SILVA, 2011).

Os materiais alternativos como raquetes e petecas podem ser confeccionados em aulas junto aos alunos, para que os mesmos se sintam inseridos e responsáveis pela manutenção dos equipamentos de prática. Atualmente, os equipamentos ditos 'oficiais' podem ser encontrados em lojas de esportes e até supermercados com valores bem acessíveis. Nas aulas, é interessante que se mescle tanto os materiais 'oficiais' quanto os materiais alternativos.

Dessa forma, o *Badminton* se apresenta como um esporte de fácil aplicação e baixo custo no ensino dos grandes grupos de esportes de raquete a ser popularizado no meio escolar.

## 2. Alguns elementos de desempenho esportivos do *Badminton*

No *Badminton* são vários os aspectos que determinam o desempenho no jogo, podendo influenciar diretamente no resultado. O aspecto tático é um dos primeiros que devem ser aprendido, para que o aprendiz consiga entender como funciona o jogo. A ideia é compreender 'o que se deve fazer' no jogo e para isso, conhecer as seguintes intenções táticas passa a ter grande importância:

- Criar espaços na quadra adversária para atacar;
- O que fazer para marcar o ponto;
- O que fazer para atacar em duplas;
- Que fazer para defender o seu espaço do lado da quadra;
- Que fazer para defender um ataque, e
- Que fazer como defender em duplas.

Também é importante, saber como fazer os diferentes movimentos demandados pelo jogo:

- *Drive*: golpe feito à frente do corpo e na altura do ombro.
- *Clear*: golpe feito por cima da cabeça e direcionada para o alto e para o fundo.
- *Smash*: golpe feito por cima da cabeça, quando a peteca estiver em frente à cabeça, direcionando-a para baixo.
- *Drop-shot*: golpe parecido com o *clear*, porém com um movimento mais lento quando próximo à peteca para fazer a mesma cair logo após a rede.
- *Lob*: golpe feito de baixo para cima, direcionando a peteca para o fundo da quadra.

- *Net-shots*: golpes feitos de cima para baixo ou de baixo para cima, direcionando a peteca para a parte anterior da quadra, próximo à rede.
- *Push*: golpe para empurrar a peteca para o outro lado com apenas um toque.
- Saque: pelas regras, a peteca deve ser rebatida abaixo da linha da cintura.

É sempre bom lembrar que o ensino da técnica deve acontecer da forma mais contextualizada, para potencialmente proporcionar maiores significados para o aprendiz. Com isso, o próprio o aluno sentirá a necessidade de aprimorar suas habilidades para conseguir realizar suas intenções táticas.

Além disso, outros aspectos são importantes e determinantes para o resultado de uma partida, como: as capacidades físicas e volitivas (mental).

### 3. Mapa de conhecimentos

O mapa do que os alunos devem aprender está organizado em etapas de complexidade crescente com base nos conhecimentos táticos da modalidade. Particularmente, dentro dos ‘esportes de rede’, uma das proposições mais rica para organizar os conteúdos é a que apresenta as ações dos jogadores vinculadas aos objetivos táticos da modalidade. A utilização dessa descrição ganha sentido, no momento em que se compreende que a atuação dos jogadores durante os esportes de rede está diretamente vinculada ao contexto de jogo e à execução das diferentes habilidades técnicas nesse cenário, que têm sempre um propósito ou intenção tática.

**Atenção!** Entre colchetes encontra-se o número do Plano de Aula em que o conteúdo descrito no Mapa de Conhecimentos é abordado. Nesse sentido, é importante reforçar a ideia que existe uma lógica de complexidade na sequência das 20 aulas sugeridas, mas que isso não significa que o professor deva desenvolver o trabalho seguindo de forma fechada tal proposta. Isso por dois motivos: a) é fundamental identificar quais são os conhecimentos tático-técnicos que os alunos necessitam apreender; b) porque uma ou duas aulas sobre um conteúdo, qualquer que seja, geralmente é pouco tempo para que a maioria dos alunos aprenda; dessa forma, é importante que o número de aulas que será dedicado a cada tema seja estabelecido em função do grau de avanço do grupo com que se está trabalhando.

Recomendamos seguir as etapas, procurando que os alunos apreendam os conhecimentos sugeridos para cada uma destas antes de passar para outra. Nesse sentido, é importante ler com atenção as explicações sobre a metodologia de trabalho descritas no capítulo ‘Ensino dos Esportes’ do livro 2 – Esportes de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote (Coleção Práticas Corporais e a Organização do Conhecimento).

**Quadro 1:** Mapa de conhecimento

Metas e objetivos táticos	Nível I	Nível II	Nível III
<b>Ataque</b>			
Construir as condições para atacar e criar espaço na quadra adversária	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconhecer os espaços vazios [Plano: 1]</li> <li>Manter a peteca em jogo. Técnica do <i>Drive</i> [Plano: 3]</li> <li>Criar espaços vazios para atacar [Plano:4]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar o saque para criar espaços [Plano:11]</li> <li>Utilizar o saque para manter a peteca em jogo [Plano: 7]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar a peteca curta (drop shot/net shots) como forma de criar espaços [Plano:14]</li> </ul>
Marcar ponto		<ul style="list-style-type: none"> <li>Atacar as petecas mais altas e próximas à rede. Técnica do <i>Smash</i> [Plano:8]</li> </ul>	
Atacar em dupla	Cooperação [Plano:6]		<ul style="list-style-type: none"> <li>Formação frente e trás [Plano:16]</li> </ul>
<b>Defesa</b>			
Defender o espaço do seu lado da rede.	Recuperar o centro da quadra [Plano:5]		
Defender um ataque		<ul style="list-style-type: none"> <li>Leitura e antecipação [Plano:12]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dificultar o ataque com petecas no fundo. Técnica do <i>lob</i> e <i>clear</i> [Plano:15]</li> </ul>
Defender em dupla		<ul style="list-style-type: none"> <li>Prevenir o ataque com o saque [Plano:09]</li> <li>Cobrir os espaços da dupla [Plano:13]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Defendendo lado a lado [Plano:17]</li> </ul>
<b>Regras</b>			
Contato com a peteca		<ul style="list-style-type: none"> <li>Faltas ao tocar na peteca [Plano:8]:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dois toques</li> <li>- Condução</li> </ul> </li> </ul>	
Espaço de jogo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dimensões do jogo de simples [Plano:3]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dimensões do jogo de duplas [Plano:9]</li> </ul>	
A rede		<ul style="list-style-type: none"> <li>Contato com a rede [Plano:8]</li> <li>Invasão [Plano:8]</li> </ul>	
Saque		<ul style="list-style-type: none"> <li>Execução do saque [Plano:7]</li> <li>Posição do saque [Plano:7]</li> <li>Ordem do saque [Plano:7]</li> </ul>	
Forma de pontuar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Como ganhar o ponto [Plano:3]</li> </ul>		
Pontuação	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contagem do jogo [Plano:4]:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>game</i></li> <li>- vantagem</li> <li>- jogo</li> </ul> </li> </ul>		

Aulas: Inclusão [Plano: 18]; Gênero [Plano: 19]; Avaliação [Plano: 20].  
 Fonte: Os autores.

#### 4. Orientações didáticas gerais a serem observadas no desenvolvimento das aulas

- A utilização de petecas mais lentas e alternativas pode contribuir para o início do ensino.
- As redes podem ser menores ou até nem existir nas primeiras fases de aprendizagem.
- É importante que todos os alunos joguem ao mesmo tempo, não ficando ninguém 'de fora'.
- As disputas precisam estar equilibradas, com nível de desempenho dos jogadores semelhante.
- O tempo das tarefas, por questões físicas e motivacionais, não devem ser muito extensas.
- Durante os questionamentos é necessário perspicácia para aproveitar as respostas dos alunos visando a sequência do diálogo. Também é importante no momento da conscientização tática valorizar as respostas 'erradas', procurando novas perguntas para facilitar a compreensão do aluno para o qual o conceito ainda não está claro.

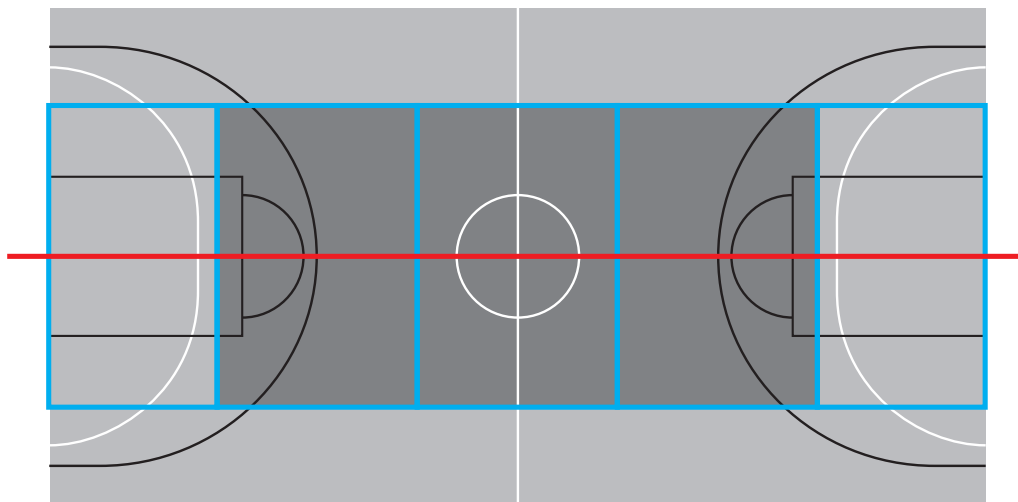
#### 5. Espaço e materiais

##### Espaço

Conforme comentado na introdução esta modalidade permite que em 'pouco' espaço se armem várias quadras. No espaço de uma quadra de futsal é possível disputar quatro jogos formais em duplas, podendo envolver ao mesmo tempo 16 alunos. Caso as quadras não sejam demarcadas, ao se fixar uma corda ou fita nas balizas do gol ou alambrado, o número de praticantes pode chegar até 20 jogando ao mesmo tempo.

Sugestão 1: Em uma quadra poliesportiva é possível montar até 4 mini quadras. Após fixar uma fita demarcatória nas balizas do gol de futsal, a altura de 1,55m, demarcar o espaço de quatro quadras de *Badminton* (13,40 x 6,10m).

Sugestão 2: Cinco quadras de *Badminton* sem área de escape como segue a figura 1:



**Figura1:** Miniquadras

Fonte: Criação e desenho de Ronaldo Braga Magalhães.

Sugestão 3: Cada mini quadra pode ser aproveitada por 4 alunos. Nas disputas de 1v1, duas alternativas podem ser tomadas:

- 1) Divida a mini quadra pela metade para que os 4 alunos possam jogar simultaneamente.
- 2) Enquanto 2 alunos jogam, os outros 2 se revezam entre pegar a peteca e serem juízes.

Sugestão 4: Utilize estações, ou seja, enquanto um grupo de alunos joga nas mini quadras, o outro faz exercícios de habilidades e um possível terceiro grupo coordena o jogo como técnicos e árbitros.

Sugestão 5: O sistema utilizado pelo jogo 'família' é um recurso interessante para que um número maior de alunos utilize a mesma quadra. O sistema funciona da seguinte maneira:

- 2 trios são feitos no fundo de cada quadra.
- Disputam o ponto o primeiro de cada fila.
- Quem ganhar o ponto continua, quem perder corre para o final da fila.
- O aluno que ganhar 2 pontos seguidos também vai para o final da fila, evitando assim que os mais habilidosos joguem muito mais que aqueles que ainda estão com dificuldades.

Obs.: Essa sugestão deve ser utilizada em último caso, já que a ideia é não deixar os alunos por muito tempo em filas.

**Materiais:**

- Redes de *Badminton* portátil, de 1,55 metros de altura.
- Raquetes (preferencialmente 1 por aluno)
- Petecas
- Bolas de espuma.
- Fita crepe ou giz para demarcar a quadra.

A dificuldade para conseguir material para todos os alunos pode existir, por isso, faremos algumas sugestões para ajudar nesse problema:

Sugestão 1: Os materiais alternativos podem ser utilizados. No plano de aula 02 existem sugestões para confecção desses materiais.

Sugestão 2: se não existir uma raquete para cada aluno, cada 2 ou 3 podem revezar uma raquete. Enquanto um joga, os outros dão suporte como 'arbitro' e 'técnico'.

Sugestão 3: se não existir uma raquete para cada um, os alunos podem revezar, enquanto uns usam as raquetes disponíveis, os outros utilizam 'raquetes de mão' feitas pelos próprios alunos.

- Fazer dois círculos de 20 cm de diâmetro, aproximadamente, no papelão.
- Cortar os dois círculos.
- Em um deles, faça duas ranhuras distantes 5 cm no centro do círculo.
- Passe uma fita elástica dentro dos furos e prenda suas extremidades com grampeador.
- Essa fita elástica deve ser presa de forma a passar uma mão.
- Depois disso, colocar o segundo círculo de papelão do outro lado que não ficar a mão.
- Veja o vídeo em:

FABRICA tu raqueta de mano. 04 mar. 2013. (1 min 19 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=Wa8yVWTMoAM>>. Acesso em: 12 jun. 2014.



## 6. O campeonato da modalidade

Para o desenvolvimento do campeonato, sugerimos duas possibilidades.

Sugestão 1:

### *Organização geral*

Para organização do campeonato, 4 grupos devem ser organizadas: A, B, C e D. O grupo deve ser homogêneo em relação ao nível de habilidade, já que os alunos do mesmo grupo jogarão entre si. O número de jogos dependerá do número de alunos por grupo, lembrando que todos devem enfrentar todos.

### *Jogos e regras básicas*

- Os jogos devem acontecer no final da aula.
- Cada partida será disputada em *games* de até 11 pontos.
- Quem ganhar 2 *games* primeiro vence o jogo.
- Se houver empate, o terceiro *game* será disputado até 7 pontos.
- Não necessita de vantagem de dois pontos para ganhar o *game*

### *Sistema de pontuação do campeonato*

Para estimular a participação dos alunos, evitando que eles falem às aulas, a vitória vale 2 pontos, a derrota vale 1 e o *W.O.* não vale nada. Depois que todos do grupo jogarem contra todos, vence aquele que conquistar mais pontos no campeonato. Caso exista empate, o primeiro critério será o saldo de *games* conquistado no decorrer do campeonato. Por exemplo: se um aluno ganhar o jogo por 2 a 1, seu saldo de *games* será 1.

O segundo critério de desempate será o número total de pontos vencidos durante os jogos. O terceiro critério será o número de pontos perdidos nos jogos, quem perder menos vence.

Organização dos jogos em cada aula:

- Uma quadra para cada grupo deve ser montada.
- Apenas um jogo vai acontecer em cada aula.
- Enquanto 2 alunos jogam, o resto dos alunos devem se dividir em:
  - Juiz de linha: que deve olhar se as petecas saem ou não (pode existir mais de um, dependendo do número de alunos).
  - Juiz de cadeira: responsável pela contagem.

- Alguém responsável pela tabela do campeonato, somando o número de pontos em cada *game*.
- Jornalista: pessoa responsável por publicar fotos e os resultados dos jogos em um grupo organizado no *Facebook* (pode existir mais de um, dependendo do número de alunos).

Sugestão 2:

*Organização das equipes*

Para organização do campeonato, segundo a proposta de Siedentop, Hastie e Van Der Mars (2011), 3 equipes devem ser organizadas: A, B e C. Cada equipe deve ter 3 níveis, como segue o quadro a seguir como exemplo:

**Quadro 2:** Organização das equipes de *Badminton*

Equipe A	Iniciantes	Aluno 1	Equipe B	Iniciantes	Aluno 1	Equipe C	Iniciantes	Aluno 1
		Aluno 2			Aluno 2			Aluno 2
		Aluno 3			Aluno 3			Aluno 3
		Aluno 4			Aluno 4			Aluno 4
	Intermediários	Aluno 5		Intermediários	Aluno 5		Intermediários	Aluno 5
		Aluno 6			Aluno 6			Aluno 6
		Aluno 7			Aluno 7			Aluno 7
	Avançados	Aluno 8		Avançados	Aluno 8		Avançados	Aluno 8
		Aluno 9			Aluno 9			Aluno 9
		Aluno 10			Aluno 10			Aluno 10

Fonte: Os autores.

*Organização dos jogos de simples*

**Quadro 3:** Jogos de simples

Iniciantes - simples			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B
Intermediários - simples			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B
Avançados - simples			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B

Fonte: Os autores.

## Organização dos jogos de duplas

**Quadro 4:** Jogos de duplas

Iniciantes - duplas			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B
Intermediários - duplas			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B
Avançados - duplas			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B

Fonte: Os autores.

*Sequência dos jogos*

Os jogos de simples acontecem nas primeiras aulas. Cada aluno da equipe joga em uma aula, enquanto os demais trabalham como técnicos, da seguinte maneira:

**Quadro 5:** Sequência dos jogos

Iniciantes	Intermediários	Avançados
Aula 1		
Alunos nº 1	Alunos nº 5	Alunos nº 8
Aula 2		
Alunos nº 2	Alunos nº 6	Alunos nº 9
Aula 3		
Alunos nº 3	Alunos nº 7	Alunos nº 10
Aula 4		
Alunos nº 4	Início das Duplas	Início das Duplas

Fonte: Os autores.

As duplas são formadas por sorteio em cada aula e os jogos devem acontecer após todos jogarem simples.

*Jogos e regras básicas*

- Os jogos devem acontecer no final da aula.
- Cada partida será disputada até 7 pontos, ou seja, quem fizer 7 pontos primeiro ganha.

*Sistema de pontuação do campeonato*

No final de um jogo, o aluno soma 1 ponto para a equipe em caso de vitória. Quem conquistar mais vitórias ao final do campeonato, ganha.

Organização dos jogos em cada aula:

A equipe que não estiver jogando deve cuidar das atividades extras, como: arbitragem e registro das partidas para publicar fotos e os resultados dos jogos em um grupo organizado no *Facebook*.

**Badminton: Plano de aula 01****Problema tático**

Construir as condições para atacar e criar espaços na quadra adversária.

**Objetivos**

Reconhecer os espaços vazios; rebater/lançar a bola/peteca em espaços distantes do adversário.

**Roda inicial**

Reunir os alunos para apresentar os esportes de rede divisória (*Badminton*, tênis de campo, tênis de mesa, peteca etc). Perguntar aos alunos se já conheciam ou já praticaram algum, etc. Abordar as diferenças entre os jogos de invasão e de rede, pois a participação dos jogadores é alternada, de forma que precisam esperar a peteca/bola ultrapassar a rede para que as rebatidas sejam executadas. Além de informações teóricas sobre o esporte, os alunos irão experimentar jogos sem o uso de raquete que explicitem a 'lógica do jogo' de rede.

**1. Primeiros movimentos**

Jogo de queimada com bola e 3 jogadores para cada lado da quadra.

**2. Jogo inicial**

Participantes: 3v3 com bola de vôlei

Objetivo do jogo: Fazer a bola quicar 2 vezes na quadra adversária

Descrição: Família com bolas – os jogadores devem deixar a bola vinda do lado oposto quicar no máximo uma vez, devem dominá-la e posteriormente passá-la com a mão para o lado oposto. Numerados em 1, 2 e 3, os jogadores devem trabalhar em sequência. Vence o ponto o trio que fizer com que sua bola quique por duas vezes no lado oposto, ou que seus adversários não a dominem. Vence o jogo a equipe que estiver à frente no placar ao término de 15 minutos.

**3. Consciência tática**

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar o ponto.

P: Como é possível ganhar o ponto?

R: Fazer com que a bola quique 2 vezes na quadra adversária ou que os adversários não dominem a bola.

P: O que se pode fazer para conseguir isso? Ou como dificultar o adversário?

R: Jogar a bola onde ele não está.

**4. Tarefa(s)**

Participantes: grupos de até 3 para cada lado

Objetivo do jogo: acertar alvos do outro lado da rede

Descrição: Os alunos devem jogar a bola para o outro lado da rede tentando acertar os alvos. Os alunos devem jogar as bolas/petecas na sequência.

**5. Jogo final**

Mesmo que o jogo inicial, porém a bola não poderá quicar. Vence a equipe que estiver à frente no placar ao término de 15 minutos.

**Roda final**

O professor deve fazer perguntas aos alunos com o objetivo de resgatar informações que foram transmitidas por ele no momento teórico para saber se os alunos apreenderam as informações. Além disso, perguntar se tiveram dúvidas até o momento. Solicitar aos alunos que, na próxima aula, levem materiais recicláveis/reutilizáveis (garrafas pet, embalagem de desodorante *roll-on*, cabides flexíveis, meia-calça feminina, tiras de tnt) para a confecção de materiais alternativos para a prática do *Badminton*.



## Folha de apoio *Badminton*: Plano de aula 01

---

### Variações para os Primeiros Movimentos

Outro exercício possível é o 'Jogo da velha', no qual 9 arcos são dispostos na quadra, no formato do tradicional jogo da velha. Cada equipe deve conseguir, antes que a outra, fechar uma coluna colocando uma bola em cada arco, um aluno de cada vez. Para saber mais, veja a página 166 do livro: *Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo*: (GREGO, SILVA; SANTOS, 2009) disponível em:

- OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). *Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo : da reflexão à prática*. Maringá : Eduem, 2009. Disponível em: <<http://www.esporte.gov.br/arquivos/snee/segundoTempo/acompanhamento/fundamentosPedagogicos2009.pdf>>. Acesso em: 1 jun. 2013.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para facilitar utilize bolas de espuma.

Para tornar a tarefa mais desafiadora, utilize petecas.

### Dicas

O uso de bolas de iniciação ou de handebol H1 ajuda o aprendiz a visualizar por mais tempo sua trajetória.

## ***Badminton: Plano de aula 02***

### **Objetivo da aula**

Produção de materiais para sua aplicação no jogo.

### **Roda inicial**

Reunir os alunos para apresentar os objetivos da aula que serão: a) verificação de materiais recicláveis/reutilizáveis que foram trazidos pelos alunos; b) confecção dos materiais alternativos; c) marcação das quadras; d) prática do jogo utilizando tanto o material oficial quanto alternativo.

### **1. Materiais**

Raquete: cabides flexíveis, meia-calça feminina.

Peteca: Garrafas pet, embalagem de desodorante roll-on.

Marcação: fita crepe.

Rede: fita demarcatória ou elástica, tiras de tnt e 8 postes auxiliares feitos de cano de PVC de 100 mm serrados a altura de 1,55m.

Material auxiliar: grampeador, trena, quatro raquetes de *Badminton* e uma peteca.

### **2. Como montar**

Na quadra, reunir todos os materiais e dividi-los da seguinte maneira:

- a) cabides, meias-calças e fita crepe.
- b) embalagem de desodorante roll-on e garrafas pet.
- c) fita crepe, trena, pincel atômico e medidas da quadra.
- d) fita demarcatória ou elástica, tiras de TNT e grampeador.

#### **Raquetes**

As raquetes serão construídas com a contorção dos cabides, para logo serem 'vestidos' com pedaços de meias-calças.

#### **Petecas**

As bases das petecas serão feitas da bolinha da embalagem do desodorante roll-on ou de bolinhas de isopor e as penas, de tiras de garrafas pet.

#### **Marcações da quadra:**

As demarcações das quadras serão feitas com fita crepe e os alunos realizarão cálculos matemáticos para o cumprimento da tarefa.

Vale ressaltar que, com as dimensões supracitadas, quatro quadras simples podem ser construídas neste espaço (4 quadras com 13,40x5,12m) e 80 cm de escape entre quadras.

Rede:

Finalmente, a fita demarcatória ou elástica será enfeitada para que chamem mais a atenção usando-se as tiras de TNT penduradas.

Todas estas ações serão supervisionadas pelo professor, que pode levar, um material alternativo previamente construído como modelo.

**3. Vivência**

Após a confecção dos materiais, os alunos jogarão o *Badminton* em duplas nas quatro quadras e somente em uma delas haverá o material 'oficial'. Assim, todos devem trocar de quadra e dar a vez para que todos possam experimentar o jogo e os materiais.

O jogo proposto será o de *Badminton* de forma bem livre, para que, em duplas, os alunos possam ter sua primeira vivência. A cada quatro pontos, troca-se a dupla. A peteca poderá ser posta em jogo por meio de lançamento das mãos, com rebatidas acima da altura da última costela, etc. Desse modo, as regras se tornam mais livres e o jogo poderá ocorrer. Vence a equipe que estiver à frente no placar ao término de 15 minutos.

## Folha de apoio *Badminton*: Plano de aula 02

---

### Dicas

Mesmo que a marcação das quatro quadras de *Badminton* seja para o jogo de simples, propõe-se também que jogos em dupla ocorram neste espaço, pois jogando em espaços reduzidos, os aprendizes passam a experimentar jogos com mais dinâmica e velocidade. Outra justificativa é que para o nível inicial de aprendizagem não se necessita haver uma formalização do espaço de jogo.

### Para saber mais

Para saber como montar a raquete, acesse:

- ROSA, Rosana. **Raquete de cabide**. São Paulo, 1 out. 2011. Disponível em: <<http://www1.folha.uol.com.br/fsp/folhinha/dicas/di01101113.htm>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Para saber mais sobre o material alternativo de *Badminton*, acesse:

- CAMPOS, Tulio. **Raquetadas malucas**: Badminton. 20 nov. 2009. Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=13612>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

### ***Badminton: Plano de aula 03***

#### **Problema tático**

Construir as condições para atacar e criar espaço na quadra adversária.

#### **Objetivos**

- Manter a peteca em jogo.
- Passar a peteca sobre a rede o maior número de vezes possível.
- Aprender como se ganha ponto no *Badminton*.

#### **Roda inicial**

Reunir os alunos no espaço já com as quatro quadras demarcadas. Perguntar se os alunos sabem quais são as formas de ganhar o ponto no *Badminton* e explicar quais são as formas.

#### **1. Primeiros movimentos**

Dois a dois - um aluno com raquete e outro com peteca. O aluno lança a peteca com as mãos para seu colega que a rebate de volta realizando um *drive\**, de forma que a peteca chegue de volta a seu colega.

#### **2. Jogo inicial**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: manter a peteca em jogo até o primeiro erro.

Descrição: os alunos devem trocar rebatidas, em uma quadra reduzida, de um para outro até o primeiro erro.

#### **3. Consciência tática**

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Manter a peteca em jogo até o adversário errar.

P: O que é necessário para isso?

R: Passar o maior número de vezes a peteca para o outro lado, de forma que ela passe alta sobre a rede.

#### **4. Tarefa(s)**

4.1 Participantes: duplas.

Objetivo do jogo: sustentar a peteca pelo máximo de tempo possível.

Descrição: ambos os alunos com raquete e uma peteca. Em um espaço livre, o aluno 'A' rebate a peteca para cima por duas vezes consecutivas e antes que a mesma caia no chão, o aluno 'B' realiza a mesma ação. Assim, a peteca deve ser sustentada pelos dois alunos o máximo de tempo possível.

4.2 Participantes: duplas.

Objetivo do jogo: sustentar a peteca por cima da rede pelo máximo de tempo possível.

Descrição: os alunos devem trocar rebatidas o máximo possível por cima de uma rede mais alta.

### **5. Jogo final**

Idem jogo inicial.

### **Roda final**

É hora de lembrar as formas de ganhar pontos e a importância de se manter o rally o maior tempo possível. Além disso, é importante reforçar a responsabilidade dos alunos ao cuidarem dos materiais de prática e ensiná-los a montar e desmontar as quadras de *Badminton*. A partir dessa aula, os alunos farão rodízios para a montagem e desmontagem das quadras.

### Folha de apoio: Plano de aula 03

---

#### Variações para os Primeiros Movimentos

Realizar a mesma atividade utilizando a rede de *Badminton* como obstáculo.

#### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

- Para tornar a tarefa 4.2. mais fácil, diminua a altura da rede.
- Para tornar a tarefa 4.2. mais desafiadora, aumente a altura da rede.

#### Lembrando regras

O jogador ganha o ponto quando:

- A peteca cai no chão da quadra adversária;
- O adversário não consegue devolver a peteca para nossa quadra.
- O adversário devolve a peteca, porém para fora da quadra.

#### De olho nos detalhes

O *drive* é o primeiro movimento a ser ensinado pelo professor, pois a rebatida da peteca se dá à frente com corpo e na altura do ombro. O objetivo do *drive* é direcionar a peteca rapidamente para o campo adversário, preferivelmente em um espaço descoberto pelo adversário.

#### Para saber mais

Para saber mais sobre o *drive*:

BADMINTON Basic Drills (3) -Drive. 5 mar. 2012. (2 min 36 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=wCOITINYOKI>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

#### Dicas

Os desafios devem estar permanentemente presentes nas atividades para que os alunos se sintam motivados a realizá-las. Para isso, o professor deve reconhecer as potencialidades e limitações de toda sua turma.

Utilizar tanto os materiais oficiais quanto alternativos.

## **Badminton: Plano de aula 04**

### **Problema tático**

Construir as condições para atacar e criar espaço na quadra adversária.

### **Objetivo**

Reconhecer e criar espaços vazios para atacar.

### **Roda inicial**

Reunir os alunos nas quatro quadras demarcadas. Orientar a montagem das quadras feita pelos alunos. O objetivo da aula será aplicar jogos em simples e grupos, a fim de enfatizar o princípio ofensivo de criar espaços vazios para atacar.

Explique aos alunos como funciona a contagem no jogo de *Badminton* (ver em 'lembrando as regras').

### **1. Primeiros movimentos**

Divididos em grupos de 4 indivíduos formam-se filas atrás da linha lateral a quadra de futsal. Em duplas e ambos em posse de raquete, os alunos deverão trocar pelo menos 5 rebatidas realizando deslocamentos até chegar ao cone situado a 8 metros de distância. No retorno, as 5 rebatidas devem ser mantidas e ao chegarem, passam os materiais para a dupla seguinte. Vence o grupo que primeiro finalizar a atividade.

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 3v3

Objetivo do jogo: fazer a peteca cair no chão.

Descrição: 3 contra 3 disputam um *game* de *Badminton*. Cada jogador deve manter um dos pés dentro de um bambolê. A ideia é que os jogadores tenham um espaço pequeno para se movimentar, fazendo com que os espaços vazios na quadra fiquem evidentes. Assim, os alunos devem treinar rebater a peteca em locais vazios.

### **3. Consciência tática**

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Fazer a peteca cair no chão do outro lado da rede.

P: Como é possível ganhar o ponto?

R: Jogar nos espaços vazios.

P: Em um jogo, como criar os espaços vazios?

R: Mover o adversário de um lado para o outro.



#### 4. Tarefa(s)

##### 4.1 Participantes: 3v3

Objetivo do jogo: fazer a peteca cair no chão em uma das partes laterais da quadra.

Descrição: Numerados em 1, 2 e 3, cada aluno deve jogar uma vez na sequência. O objetivo é fazer a peteca cair no chão.

Condições:

- Se a peteca cair nas partes laterais da quadra, o aluno ganha 3 pontos.
- Se cair na parte central da quadra, o aluno ganha 1 ponto.

##### 4.2 Participantes: duplas

Objetivo do jogo: trocar rebatidas de *drive*

Descrição: em duplas, um de frente para o outro, sem rede, os alunos devem trocar rebatidas utilizando a técnica do *drive*. Primeiro de *forhand* para *forhand* e depois de *backhand* para *backhand*.

#### 5. Jogo final

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: rebater a peteca por cima da rede e fazer com que ela toque o chão do campo adversário.

Descrição: disputar um *game*, sem regras específicas para o saque.

#### Roda final

Reunir os alunos e relembrar as formas de marcar o ponto, reconhecer os espaços vazios criar espaços vazios na quadra. Além disso, relembrar a contagem do *Badminton*.

## Folha de apoio: *Badminton* - Plano de aula 04

### Variações para os Primeiros Movimentos

A atividade 'jogo dos passes' do livro *Fundamentos Pedagógicos para o programa Segundo Tempo*, capítulo 'Esportes de raquete', traz um exercício de troca de passes para direcionamento. ABURACHID (2008, p. 167). Disponível em: [http://www.pst.uem.br/download/FP\\_PST.pdf](http://www.pst.uem.br/download/FP_PST.pdf).

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para tornar a tarefa 4.2. mais fácil, peça para que um dos alunos lance a peteca com a mão e o outro rebata uma vez de *forhand* e outra de *backhand*.

### Outra(s) tarefa(s)

A atividade 'hóquei com raquete' do livro *Fundamentos Pedagógicos para o programa Segundo Tempo*, capítulo 'Esportes de raquete', traz um exercícios para direcionamento utilizando raquete e bolas, nos moldes de um jogo de hóquei. ABURACHID (2008, p. 168). Disponível em: [http://www.pst.uem.br/download/FP\\_PST.pdf](http://www.pst.uem.br/download/FP_PST.pdf).

### O que observar?

O aluno-técnico poderia marcar quantas petecas foram direcionadas às laterais e quantas ao setor central da quadra em X tempo de jogo pelo colega da equipe.

### Lembrando regras

Contagem: Vence o jogo quem fizer 2 *games* primeiro. Cada *game* possui 21 pontos.

- para ganhar o *game* é preciso ter vantagem de 2 pontos, portanto, se a partida empatar em 20x20, quem fizer 22 primeiro ganha e assim por diante.
- se o empate persistir até 29, quem fizer 30 ganha o *game*.

### De olho nos detalhes

Princípio tático de criar o espaço: o objetivo é deslocar o adversário para os lados da quadra, de forma a conseguir um espaço vazio para jogar a peteca e conseguir ganhar o ponto.

## **Badminton: Plano de aula 05**

### **Problema tático**

Defender o espaço do seu lado da rede.

### **Objetivo**

Recuperar o centro da quadra

### **Roda inicial**

Reunir os alunos e relembrar alguns aspectos trabalhados nas últimas aulas:

- Como ganhar o ponto;
- Reconhecer espaços;
- Criar espaços;
- Contagem.

### **1. Primeiros movimentos**

Acertar no alvo: dois alunos em posse de raquetes ficam um de frente para o outro e cada um se coloca sobre as linhas laterais do *Badminton*. Além disso, um tem uma bola de espuma e o outro um arco. O jogador A rebate a bola e antes do quique, seu colega B deverá antecipar o local do quique e colocar o arco no ponto mais provável em que a bola de espuma entrará em contato com o solo. O jogador B deve dominar a bola com a raquete e chutar o arco para que seu colega A o pegue. Assim a atividade recomeça.

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: ganhar o ponto.

Descrição: Jogos de 1v1 na meia-quadra com o objetivo de ganhar o ponto.

### **3. Consciência tática**

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar o ponto.

P: Qual a forma de conquistar mais pontos?

R: Jogar nos espaços vazios.

P: E quando se quer defender? Como não deixar os espaços vazios?

R: Voltar ao meio da quadra.

#### **4. Tarefa(s)**

4.1 Participantes: trios

Objetivo do jogo: manter a visão na peteca, antecipar a direção do passe.

Descrição: Leitura das petecas: o aluno 'A' lança petecas por cima da rede escolhendo acertar os quadrantes direito ou esquerdo de saque. 'B' e 'C' posicionam-se em um ponto de interseção entre os dois quadrantes. Antes que a peteca atravessasse por cima da rede, 'B' (responsável pelo quadrante direito) e 'C' (responsável pelo quadrante esquerdo), em suas posições, devem 'ler' a sua trajetória. Para isso devem se posicionar na zona correspondente e rebater apenas em uma área próxima a 'A' (tratando-o como alvo).

4.2 Participantes: trios

Objetivo do jogo: rebater e voltar o centro da quadra.

Descrição: o aluno 'A' bate a peteca para 'B', que deve rebater e encostar a raquete em um círculo central no meio da quadra enquanto espera a próxima peteca.

#### **5. Jogo final**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: Ganhar o ponto.

Descrição: Jogos de 1v 1 na meia-quadra com o objetivo de ganhar o ponto, encontrando espaços vazios no campo adversário, e ao mesmo tempo buscando o retorno ao centro da quadra para se defender.

Condições:

- Sugerimos a divisão da quadra em 3 partes (direita, meio e esquerda).
- O aluno que fizer a peteca cair na direita ou esquerda ganha 2 pontos.
- Se acertar o meio, ganha 1 ponto.

#### **Roda final**

O professor questionará os alunos sobre quais as melhores formas de se defender no ponto, procurando evidenciar o princípio defensivo de retornar ao centro da quadra.

### Folha de apoio: *Badminton* - Plano de aula 05

---

#### **Variações para os Primeiros Movimentos**

Um aluno de posse de um balde e o outro com petecas. O aluno com as petecas lança nos mais diversos lugares e o outro tenta pegar as petecas com o balde antes de cair no chão.

#### **O que observar?**

O aluno-técnico pode observar e registrar o número de vezes que o defensor recupera o centro da quadra e quantas não volta.

#### **De olho nos detalhes**

Recuperar o centro da quadra é de grande importância para os esportes de rede, especialmente para o *Badminton*, que é um jogo muito rápido. Os alunos precisam perceber a importância de cobrir os espaços da quadra, principalmente logo após golpear a peteca.

#### **Dicas**

Possivelmente a partir destas aulas seja possível incorporar o campeonato, por isso, não deixe de dedicar o tempo suficiente para que o jogo ocorra dentro do tempo estipulado.

**Badminton: Plano de aula 06****Problema tático**

Atacar em dupla

**Objetivo**

Cooperação

**Roda inicial**

Reunir os alunos nas quatro quadras demarcadas. Orientar a montagem das quadras feita pelos alunos. O objetivo da aula é que os alunos percebam a importância será experimentar jogos em grupo, enfatizando a cooperação e a oposição entre os alunos, utilizando-se da lógica dos jogos de rede, neste momento aumentando a complexidade das tarefas solicitadas.

**1. Primeiros movimentos**

Em duplas, o aluno 'A' deve equilibrar a peteca sobre a raquete, contar até 10 e passar a raquete e peteca para o colega, que deve fazer o mesmo. Todos devem se deslocar pela quadra de forma aleatória.

**2. Jogo inicial**

Participantes: 3v1 por quadra

Objetivo: ganhar o ponto da dupla

Descrição: os alunos devem jogar 7 pontos, sendo 3 alunos de um lado contra 1 aluno do outro, ao mesmo tempo.

Os alunos devem rodar, de forma que todos joguem sozinhos.

**3. Consciência tática**

Pergunta (P): Qual a forma mais fácil de ganhar os pontos, em trio ou individualmente?

Resposta (R): Em trios.

P: Por quê?

R: Mais jogadores para cobrir os espaços.

P: E o que isso auxilia na forma de atacar?

R: Bom posicionamento dos jogadores para executar os golpes e maior tempo para decidir a jogada.

#### **4. Tarefa(s)**

##### **4.1 Participantes: 2v2**

Objetivo do jogo: disputar 10 pontos

Descrição: cada aluno da dupla deve ficar em uma metade da quadra (direita ou esquerda). O aluno que estiver na metade da direita, não pode rebater a peteca que for na metade da esquerda e vice versa. Dez pontos devem ser disputados dessa forma.

##### **4.2 Participantes: 2v2**

Objetivo do jogo: disputar 10 pontos

Descrição: as duplas devem disputar os 10 pontos, sendo que para passar a peteca para o outro lado é preciso dar dois toques na peteca (um toque de cada aluno).

#### **5. Jogo final**

Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: disputar 10 pontos

Descrição: os alunos devem jogar em duplas até 10 pontos, sem nenhuma modificação na regra.

#### **Roda final**

O professor deverá abordar sobre a importância da cooperação entre os seus companheiros para que possam alcançar seus objetivos quando houver a necessidade de se confrontar com adversários.

**Folha de apoio: *Badminton* - Plano de aula 06****Variações para os Primeiros Movimentos**

A atividade 'Troca de guarda' do livro *Fundamentos Pedagógicos para o programa Segundo Tempo*, capítulo 'Esportes de raquete', traz um exercício, no qual dois alunos, afastados uns 5m, devem bater a 'bola' (leia-se peteca) para cima e correr para dominar a peteca do colega. ABURACHID (2008, p. 172). Disponível em: [http://www.pst.uem.br/download/FP\\_PST.pdf](http://www.pst.uem.br/download/FP_PST.pdf).

**Outra(s) tarefa(s)**

Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: jogar em duplas

Descrição: os alunos devem jogar alguns pontos em dupla, porém cada jogador da dupla não pode bater 3 vezes na peteca na sequência, ou seja, se 'A' bateu as 2 primeiras petecas, a próxima rebatida deve ser de 'B'.

**O que observar?**

Aluno técnico pode observar se todos da equipe estão participando do jogo.

**De olho nos detalhes**

O objetivo da aula de cooperação é mostrar aos alunos a importância de jogar junto com o colega, deixando o individualismo de lado.

**Para saber mais**

Para saber mais sobre o jogo de duplas e ver como funciona, assista:

- (2/5) 2011 All England Open Badminton Tournament Men's Double Final. 19 mar. 2011. (14 min 51 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=lrN4hMpaJmA>>. Acesso em: 12 jan. 2014.



## ***Badminton: Plano de aula 07***

### **Problema tático**

Construir as condições para atacar e criar espaço na quadra adversária.

### **Objetivos**

Utilizar o saque para manter a peteca em jogo.

### **Roda inicial**

Perguntar aos alunos sobre o que eles conhecem do saque no *Badminton* para ver o que sabem.

Depois disso explicar as regras básicas do saque.

### **1. Primeiros movimentos**

Participantes: 4 por quadra

Divida os alunos pelas miniquadras e coloque alvos com diferentes pontuações do outro lado. Os alunos devem segurar a peteca embaixo da linha da cintura e golpear a peteca para o outro lado tentando acertar algum dos alvos. Quem fizer mais pontos ganha o jogo.

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: manter a peteca em jogo depois de iniciar com o saque

Descrição: os alunos devem jogar utilizando o saque para iniciar cada ponto.

Condições:

- Só existe uma chance para acertar o saque;
- O saque deve cair na área determinada (quadrado na diagonal)

### **3. Consciência tática**

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar o ponto utilizando o saque para iniciar.

P: Qual o primeiro objetivo do saque então?

R: Colocar na quadra para iniciar o ponto.

**4. Tarefa(s)**

4.1 Participantes: Equipes de 4 alunos

Objetivo do jogo: fazer a peteca passar sobre a rede e cair na área de saque

Descrição: Dois alunos, um em cada lado da quadra (direita e esquerda) sacam tentando acertar a área de saque na diagonal do outro lado da rede. Depois de uma tentativa eles devem buscar uma nova peteca enquanto o segundo aluno tenta acertar o saque e assim por diante.

4.2 Participantes: Equipes de 4 alunos

Objetivos do jogo: Acertar o maior número de saques.

Descrição: Cada equipe deve ficar em uma diagonal da mini quadra; a metade da equipe (A) deve ficar de um lado e a outra metade (B) do outro; aluno 'A' saca e 'B' segura a peteca com a mão; 'B' saca e 'A' segura com a mão e assim por diante. Cada saque acertado faz com que a equipe marque um ponto. A equipe que acertar mais ganha o jogo.

Condições: quem for receber não pode sair da área de saque.

**5. Jogo final**

Idem ao jogo inicial.

**Roda final**

Ao final da aula, dialogar com os alunos sobre a importância do saque em um jogo e se o mesmo pode influenciar de alguma forma.

## Folha de apoio: *Badminton* - Plano de aula 07

### Variações para os Primeiros Movimentos

Em duplas, sem rede, um aluno deve sacar para o outro.

### O que observar?

Aluno árbitro pode observar se o contato com a peteca no saque ocorre abaixo da linha da cintura.

### Lembrando as regras

O saque:

- O saque acontece sempre na diagonal, começando sempre do lado direito
- O sacador precisa manter os pés no chão e bater na base da peteca, que deve ficar inteira abaixo da linha da cintura no momento de ser golpeada.
- Quem vence o ponto saca.
- O sacador deve ficar dentro da área de saque, assim como o devolvedor.
- Mostrar a área de saque da dupla e da simples.

### De olho nos detalhes

O saque pode ser feito tanto de *forhand* como de *backhand*. O mais importante é que o contato com a peteca aconteça abaixo da linha da cintura.

Para saber mais sobre as regras do saque, veja os itens 3 e 4 em:

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BADMINTON. **Badminton**: regras. Disponível em: <<http://www.Badminton.org.br/regras>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Para conhecer mais sobre o saque, assista ao vídeo:

- MACIAS, Rodrigo. **Bádminton 5**. El saque o servicio. 16 abr. 2013. (2 min 26 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=GK7xKILX3q4>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

## ***Badminton: Plano de aula 08***

### **Problema tático**

Marcar o ponto.

### **Objetivos**

Atacar as petecas mais altas e próximas à rede.

### **Roda Inicial**

Comece a aula perguntando os alunos sobre quais as possibilidades de ganhar um ponto no *Badminton* e explicar que na aula eles irão aprender uma forma de marcar o ponto. Explicar sobre as faltas (ver 'lembrando as regras').

### **1. Primeiros movimentos**

Em duplas, aluno 'A' com raquete e 'B' com a bola de espuma. 'B' deve jogar a bola em diferentes alturas e posições para 'A', que deve devolver nas mãos de 'B'. Depois disso inverter os papéis.

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: ganhar o ponto atacando.

Descrição: os alunos devem jogar os pontos normalmente.

Condições:

- 'A' só pode jogar a peteca até a metade da quadra de 'B'.
- 'B' pode jogar a peteca em qualquer lugar da quadra de 'A'.
- 'A' só ganha ponto quando 'B' errar.
- 'B' só ganha ponto quando fizer a peteca cair no chão.
- Se nenhuma dessas opções acontecer, ninguém marca nenhum ponto e o placar continua o mesmo.

### **3. Consciência tática**

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar o ponto fazendo a peteca cair no chão ('B') ou esperando o adversário errar ('A').

P: O que deve ser feito para a peteca cair no chão?

R: Jogar onde o adversário não está.

P: Jogar de forma lenta onde o adversário não está garante que a peteca caia no chão?

R: Nem sempre, as vezes o adversário consegue chegar.

P: Como garantir que o adversário não chegue?

R: Uma rebatida mais rápida.

P: Qual a melhor oportunidade para fazer isso?

R: As petecas que estiverem mais próximas da rede e altas.

#### **4. Tarefa(s)**

4.1 Participantes: 1v1.

Objetivo do jogo: atacar as petecas próximas à rede e altas

Descrição: o aluno A joga uma peteca de forma alta e curta para B, que deve tentar acertar algum dos alvos colocados do outro lado da quadra.

4.2 Participantes: duplas

Objetivo do jogo: executar o *smash*

Descrição: o aluno 'A' deve lançar a peteca com a mão para cima e golpear a peteca com o movimento por cima da cabeça. O aluno 'B' deve observar o movimento do colega e depois fazer o mesmo para que 'A' observe.

Variação: aluno 'B' lança a peteca para 'A' fazer o *smash*.

#### **5. Jogo final**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: ganhar o *game*.

Descrição: os alunos devem jogar os pontos normalmente tentando executar o ataque que foi treinado nos exercícios anteriores.

#### **Roda final**

Ao final da aula pergunte aos alunos o que acharam da aula, das atividades e de suas dificuldades ou facilidades que tiveram para atacar e se durante as atividades eles fizeram alguma das faltas explicadas no começo da aula.

## Folha de apoio: *Badminton* - Plano de aula 08

### Variações para os Primeiros Movimentos

Em duplas, os alunos devem manter a peteca no ar de um para o outro. O aluno 'A' só pode bater de baixo para cima e 'B' de cima para baixo (por cima da cabeça – tipo tênis).

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

- Para tornar a tarefa 4.1. mais fácil, pode-se aumentar o tamanho dos alvos ou deixar sem alvos, fazendo com que o aluno acerte apenas o movimento do *smash*.
- Para tornar a tarefa 4.1. mais desafiadora, pode-se diminuir o tamanho dos alvos.

### Outra(s) tarefas(s)

A atividade 'De encontro à rede' do livro *Fundamentos Pedagógicos para o programa Segundo Tempo*, capítulo 'Esportes de raquete', traz um exercício, no qual deve bater uma vez do fundo e logo em seguida uma próxima a rede, na qual é possível treinar o *smash*. (ABURACHID, 2008, p. 175). Disponível em: <[http://www.pst.uem.br/download/FP\\_PST.pdf](http://www.pst.uem.br/download/FP_PST.pdf)>.

### O que observar?

Aluno técnico pode observar se o *smash* está sendo direcionado para o chão com uma trajetória retilínea e não formando uma parábola como nos outros golpe.

### Lembrando regras

O atleta perde o ponto quando fizer uma das faltas a seguir:

- O atleta, a raquete ou a roupa encostarem na rede.
- Invadir ou golpear a peteca na quadra adversária.
- Der dois toques ou conduzir a peteca.

### De olho nos detalhes

*Smash*: golpe feito por cima da cabeça, quando a peteca estiver em frente à cabeça, direcionando-a para baixo.

### Para saber mais

Para saber como se executa o *smash*, assista os vídeos:

- BADMINTON technique - forehand smash. 11 de nov. 2008. (3 min 6 s). Disponível em: <[http://www.youtube.com/watch?v=8QlW8\\_PdYbw](http://www.youtube.com/watch?v=8QlW8_PdYbw)>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- HOW to hit a smash shot in Badminton: Badminton. 24 jun. 2013. (1 min 44 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=BnnYw0Q6Y00>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

## **Badminton: Plano de aula 09**

---

### **Problema tático**

Defender em dupla.

### **Objetivo**

Prevenir o ataque com o saque.

### **Roda inicial**

Reunir os alunos nas quatro quadras demarcadas. Orientar a montagem das quadras feita pelos alunos. O objetivo da aula será experimentar jogos em dupla utilizando o saque curto e baixo para se defender contra ataques na dupla.

### **1. Primeiros movimentos**

Em duplas, o aluno 'A' deve movimentar-se dentro da área de saque. 'B' deve sacar na mão de 'A' e assim por diante.

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 2v2.

Objetivo do jogo: ganhar o ponto.

Descrição: os alunos devem fazer um jogo de duplas utilizando apenas o saque alto.

### **3. Consciência tática**

Pergunta (P): Por que o saque alto é mais arriscado nas duplas? Resposta: Ganhar o ponto.

Resposta (R): Pois a área de saque é menor e mais à frente, aumentando as chances de um ataque por *smash*.

P: Qual a alternativa?

R: Sacar curto e baixo.

### **4. Tarefa(s)**

4.1. Participantes: duplas

Objetivo do jogo: acertar a peteca na parte anterior da área de saque.

Descrição: um aluno de cada vez deve tentar acertar a peteca na parte anterior da área de saque.

#### 4.2. Participantes: duplas

Objetivo do jogo: sacar fazendo o colega devolver com um golpe por baixo.

Descrição: Os alunos devem sacar e devolver cada um 15 vezes.

#### 5. Jogo final

Jogo de duplas por 1 *game*.

#### Roda final

O professor pode reforçar a importância do saque curto e baixo em um jogo de duplas e convidar os alunos à pesquisarem na internet o tema.



## Folha de apoio: *Badminton* - Plano de aula 09

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para tornar a tarefa 4.2 mais fácil, pode-se tirar a faixa 1m acima da rede.

### Outra(s) tarefas(s)

Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: jogar duplas e sacar curto.

Descrição: uma faixa deve ser colocada 1m acima da rede. O saque deve ser feito entre essa faixa e a rede.

### O que observar?

O aluno técnico pode observar se o saque está sendo feito de forma curta e baixa o suficiente.

### Lembrando regras

Dimensão do jogo de duplas.

### De olho nos detalhes

O saque curto e baixo na dupla evita um possível ataque por *smash* na dupla, já que a área de saque é menor.

### Para saber mais

Observar o seguinte vídeo para entender como funciona o saque curto:

- BADMINTON techniques-low serve. 6 dez. 2008. (2 min 0,01 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=jAwKKcG48H4>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Para conhecer as dimensões de uma quadra de *badminton*:

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BADMINTON. **Badminton**: equipamentos – quadra e rede. Disponível em: <<http://www.badminton.org.br/equipamentos>>. Acesso em: 16 jun. 2014.

## **Badminton: Plano de Aula 10**

### **Tema da aula**

Festival em equipes

### **Roda inicial**

Reunir os alunos nas quatro quadras demarcadas e determinar que, a partir desse momento, os alunos serão responsáveis pelo festival. O objetivo da aula será observar como os alunos agem em situações em que possuem autonomia.

### **1. Organização Inicial**

O professor deve lembrar as regras do jogo de simples e duplas para os alunos, sanando quaisquer dúvidas e lembrando as regras de conduta (fair play). Além disso, deve-se explicar sobre a competição por equipes. Poderão ser inscritas 6 equipes e cada uma poderá ser composta com a seguinte formação: 2 jogadores de simples (1 menino e 1 menina), 1 dupla masculina, 1 dupla feminina e 1 dupla mista. As equipes deverão criar o seu nome e elaborar um grito de guerra. Haverá duas formas de premiações: vencedores por modalidade com maior número de vitórias e vencedor com maior número de vitórias para todas as modalidades. A turma deve ser dividida em grupos, de acordo com as seguintes tarefas: árbitros e mesários, treinadores, organizadores do espaço de jogo e materiais e jogadores. O professor deve prover todas as informações para que os alunos possam organizar o festival. Fica decidido que todos os alunos, se assim desejarem, poderão participar como jogadores e, após sua participação, retornam a suas funções.

Ações realizadas pelos alunos:

- Inscrições das equipes;
- Chaveamento dos jogos;
- Criação da súmula;
- Treinamento dos árbitros;
- Criação dos placares de contagem de pontos;

### **Roda final**

- Estabelecimento de estratégias dos treinadores junto a seus jogadores;
- Caso os grupos tenham terminado suas tarefas para o festival, o professor deve liberá-los para jogar em simples ou duplas.

### **2. Festival**

Realização do festival de badminton por equipes com jogos sendo realizados nas quatro quadras. Sugere-se para este tipo de evento que o processo competitivo seja realizado em forma de rodízio, pois assim os alunos têm a oportunidade de jogar mais do que uma vez.

O professor fará suas observações procurando valorizar as iniciativas dos alunos.

Obs.: caso não seja possível realizar esse tipo de festival nesse momento, organize no final da temporada.

## ***Badminton: Plano de Aula 11***

---

### **Problema tático**

Construindo as condições para atacar e criar espaço na quadra adversária

### **Objetivo**

Utilizar o saque para criar espaços

### **Roda inicial**

Reunir os alunos nas quatro quadras demarcadas. Orientar a montagem das quadras feita pelos alunos. O objetivo da aula será enfatizar o princípio tático ofensivo de sacar alto e no fundo colocando o adversário em situação defensiva.

#### **1. Primeiros movimentos**

O professor deve formar grupos com a mesma quantidade de alunos pelas quadras disponíveis e depois colocar diferentes alvos do outro lado da quadra. A quadra/grupo que acertar mais alvos ganha o jogo.

#### **2. Jogo inicial**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: ganhar 11 pontos

Descrição: Os alunos devem realizar um jogo até 11 pontos, utilizando o saque.

#### **3. Consciência Tática**

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar o jogo

P: Qual o melhor lugar para sacar e começar a criar espaços?

R: Sacar no fundo.

P: Por qual motivo?

R: Pois o saque no fundo coloca o adversário em uma situação defensiva.

#### **4. Tarefa(s)**

##### **4.1 Participantes: duplas**

Objetivo do jogo: acertar o saque no fundo

Descrição: O aluno 'B' deve ficar parado exatamente no final da área de saque da simples. O aluno 'A' deve sacar na mão do colega.

##### **4.2 Participantes: duplas**

Objetivo do jogo: sacar por cima de uma rede mais alta.

Descrição: aumentar a rede em 1m. Aluno 'A' saca por cima dessa rede mais alta para 'B', que recebe a peteca e faz o mesmo.

##### **4.3 Participantes: 1x1**

Objetivo: jogar o ponto depois de acertar o saque no fundo.

Descrição: aumentar a rede em 1m e dividir a área de saque em duas metades, uma na frente e outra atrás. Os alunos disputam os pontos, cada um saca uma vez.

Condições:

- Se o aluno que recebe o saque rebater na metade do fundo, o ponto pode ser disputado.
- Se o aluno que recebe o saque rebater na metade da frente, o sacador perde o ponto.

#### **5. Jogo final**

Idem jogo inicial.

#### **Roda final**

O professor questionará os alunos sobre quais as melhores formas de colocar o adversário na situação defensiva, procurando evidenciar o saque alto no fundo.

## Folha de apoio - *Badminton*: Plano de Aula 11

### Variações para os Primeiros movimentos

Coloque pontuação diferente para cada alvo de acordo com a dificuldade

### Outra(s) tarefas(s)

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: sacar no fundo e trocar 5 rebatidas.

Condições: trocar o sacador alternadamente.

### O que observar?

Aluno árbitro pode observar se as regras do saque estão sendo seguidas.

Aluno técnico pode observar se o saque está sendo eficaz para começar a criar espaços.

### De olho nos detalhes

O objetivo da aula é mostrar aos alunos que desde o saque pode-se começar a criar espaços, fazendo o adversário entrar numa situação de defesa, indo para o fundo ou até pegando uma peteca curta próxima a área limite de saque curto.

### Para saber mais

Assista uma parte da final do Badminton nos Jogos Olímpicos de Londres, 2012, para perceber como os jogadores utilizam o saque durante a disputa. O vídeo está na íntegra, por isso a partida começa apenas após os 5 minutos:

- LIN Dan (CHN) v Lee Chong Wei (MAS) - men's Badminton singles final | London 2012 Olympics. 7 ago. 2012. (1h 29 min, 50 s). Disponível em: <[http://www.youtube.com/watch?v=ytjD4f\\_I0sc](http://www.youtube.com/watch?v=ytjD4f_I0sc)>. Acesso em: 16 jun. 2014.

### Dicas

Caso seja preciso, utilize meia quadra para os jogos individuais, mesmo que o saque não ocorra na diagonal, como estabelecido pelas regras.

**Badminton: Plano de Aula 12****Problema tático**

Defendendo o ataque

**Objetivo**

Leitura e antecipação

**Roda inicial**

Reunir os alunos nas quatro quadras demarcadas. Orientar a montagem das quadras feitas pelos alunos. O objetivo da aula será enfatizar a leitura e antecipação como forma de defesa.

**1. Primeiros movimentos**

O professor deve dividir a turma em 4 grupos de números iguais de alunos. Cada grupo se responsabilizará pelas tarefas em sua quadra (cumprimento da tarefa, cronometragem e anotar os tempos). Sete petecas são distribuídas sobre cada um dos campos de cada quadra (3 à frente, 2 nas laterais e 2 atrás). A tarefa consiste em recolher as 7 petecas no menor tempo possível. Um aluno de cada grupo cronometrará o tempo (usando o cronômetro do relógio ou celular).

**2. Jogo inicial**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: jogar os pontos e descrever a trajetória da peteca rebatida pelo adversário.

Descrição: Jogos na quadra inteira com o objetivo de realizar pontos. Os jogadores devem falar em voz alta, antes de a peteca passar sobre a rede, para onde ela vai (direita ou esquerda; curta ou funda). Os colegas que não estiverem jogando devem controlar o tempo para que todos possam jogar e serem 'professores', analisando com seus colegas quais as ações corretas para o sucesso dos pontos.

**3. Consciência Tática**

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Jogar os pontos e descrever a trajetória da peteca rebatida pelo adversário.

P: Como é possível saber para onde a peteca vai?

R: Antecipar a leitura da peteca e o movimento do adversário.

**4. Tarefa(s)**

Participantes: duplas

Objetivo do jogo: antecipação defensiva

Descrição: Com os jogadores dispostos em duplas, um deles em posse de um arco (A) e o outro (B) com uma raquete. O objetivo é se antecipar na jogada, de forma que o jogador A coloque o arco no ponto mais provável em que a bola de espuma entrará em contato com o chão. O jogador B deve rebater a bola para o campo adversário. Trocam-se as funções. Vence quem finalizar o jogo com a maior quantidade de pontos.

Variação: O rebatedor após executar cada jogada deve pisar na linha de fundo e retornar para a sua posição.

**5. Jogo final**

Idem jogo inicial.

**Roda final**

O professor questionará os alunos sobre quais as melhores formas de se defender no ponto, procurando evidenciar a leitura e antecipação.



## Folha de apoio - *Badminton*: Plano de Aula 12

### Variações para os Primeiros movimentos

- Um aluno da dupla joga a peteca para cima e o colega, com um cone ou balde nas mãos, 'encesta' a peteca antes que a mesma caia no chão.
- Aluno 'A' controla uma peteca rebatendo-a para cima. Seu colega, do outro lado da rede lança uma peteca e 'A' deixa de controlar sua peteca e tenta pegar a outra com a raquete.

### Outra(s) tarefa(s)

Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: leitura

Descrição: Um aluno de cada dupla fica fora da quadra, na parte de trás, enquanto o outro disputa o ponto. O aluno que vai disputar o ponto deve ficar de costas para a rede e só virar quando seu colega falar a trajetória da peteca.

### O que observar?

Aluno técnico pode observar no Jogo Inicial se seus colegas estão falando a trajetória da peteca, antes da mesma passar sobre a rede.

### De olho nos detalhes

A leitura da trajetória da peteca é uma forma de defesa e tem por objetivo fazer com que o jogador se posicione antecipadamente para executar um bom movimento.

## **Badminton: Plano de Aula 13**

### **Problema tático**

Defendendo em dupla

### **Objetivo**

Cobrir os espaços da dupla

### **Roda inicial**

Reunir os alunos nas quatro quadras demarcadas. O objetivo da aula será enfatizar o princípio tático defensivo de cobrir os espaços deixados pela dupla. Relembre as aulas e jogos de duplas que os alunos fizeram até então e discuta sobre a facilidade ou dificuldade de defender em dupla

### **1. Primeiros movimentos**

Duas duplas, uma de frente para a outra devem trocar rebatidas sem deixar a peteca cair no chão. O mesmo aluno não pode bater na peteca duas vezes seguidas.

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: ganhar o ponto e salvar o colega

Descrição: jogo em duplas, porém o companheiro só participará do jogo quando puder salvar seu colega em duas situações: seu colega não chegará à peteca ou complementar a rebatida para a passagem da mesma (o que não é permitido no jogo oficial).

### **3. Consciência Tática**

Pergunta: Qual era o objetivo do jogo?

Resposta: Ganhar o ponto e salvar o colega.

Pergunta: Qual a melhor forma de salvar o colega?

Resposta: Cobrir os espaços que ele não está.

### **4. Tarefa(s)**

Participantes: duplas

Objetivo do jogo: alcançar uma peteca na frente e outra no fundo

Descrição: o aluno 'A' deve começar na linha de fundo da quadra. O aluno 'B' vai fazer um lançamento curto e depois outro fundo. 'A' deve conseguir pegar a peteca antes de cair no chão.

Condições:

- se 'A' conseguir encostar na peteca antes dela cair no chão, marca 1 ponto.
- se 'A' conseguir fazer a peteca passar para o outro lado, marca 2 pontos.

### **5. Jogo final**

Idem jogo inicial.

### **Roda final**

O professor questionará os alunos sobre quais as melhores formas de defender na dupla, evidenciando o princípio defensivo de cobrir os espaços deixados pelo colega.

## Folha de apoio - *Badminton*: Plano de Aula 13

### Variações para os Primeiros movimentos

- Em grupos de até 4, os alunos devem bater a peteca para cima e gritar o nome de um colega, que deve correr e bater a peteca para cima novamente antes que ela caia no chão, além de falar o nome de outro aluno para fazer o mesmo e assim por diante.
- Em duplas, cada aluno deve controlar uma bola de basquete batendo para o chão e com o outro braço, munido de uma raquete, trocar passes com o colega.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para tornar a tarefa mais fácil, pode-se jogar a peteca de forma mais lenta, com o intuito de dar mais tempo para o aluno que está tentando pegar as petecas.

Para tornar a tarefa mais desafiadora, pode-se aumentar a velocidade de lançamento entre uma peteca e outra.

### Outra(s) tarefa(s)

As atividades 'Retaguarda' e 'O jogo do curinga' do livro *Fundamentos Pedagógicos para o programa Segundo Tempo*, capítulo 'Esportes de raquete', página 176, trazem dois exercícios que tem por objetivo cobrir os espaços deixados pelo colega. Link do livro: [http://www.pst.uem.br/download/FP\\_PST.pdf](http://www.pst.uem.br/download/FP_PST.pdf)

### O que observar?

O aluno técnico deve observar se os colegas cobrem os espaços de sua dupla.

### De olho nos detalhes

Os alunos devem perceber nessa aula a importância de cobrir os espaços vazios deixados pelo colega durante uma partida.

## **Badminton: Plano de Aula 14**

### **Problema tático**

Construir condições para atacar e criar espaço na quadra adversária

### **Objetivo**

Utilizar a peteca curta (*drop shot/net shots*) como forma de criar espaços

### **Roda inicial**

Reunir os alunos e conversar sobre as formas de abrir espaços na quadra que aprenderam até agora. O objetivo da aula será utilizar as petecas curtas como forma de trazer o adversário para frente, dificultando sua próxima jogada.

### **1. Primeiros movimentos**

Em duplas, um de frente para o outro, separados pela rede, os alunos devem controlar a peteca de um para o outro, próximos à rede. Cada um, obrigatoriamente deve dar 2 toques na peteca para poder passar ao colega.

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: disputar os pontos sem poder pisar na área da frente da quadra

Descrição: os alunos devem disputar 1 game pisando somente do começo da área de saque para trás.

Condições:

- só ganha ponto se a peteca cair na parte da frente da quadra ou o adversário pisar na área da frente.

### **3. Consciência Tática**

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar o ponto sem pisar na área da frente da quadra.

P: Qual forma de ganhar os pontos segundo as regras desse jogo?

R: Fazer o adversário pisar na área da frente.

P: Como fazer o aluno pisar na área da frente?

R: Com uma peteca curta.

**4. Tarefa(s)**

Participantes: duplas

Objetivo do jogo: acertar petecas curtas, *drop-shots* e *net-shots*

Descrição: aluno 'A' deve rebater a peteca para 'B', que deve rebater tentando fazer a peteca cair do outro lado no máximo 1m da rede.

**5. Jogo final**

Idem jogo inicial.

**Roda final**

Ao final da aula, reunir os alunos e conversar sobre a importância das petecas curtas, enfatizando o princípio tático de conseguir espaços na quadra. Diga que as petecas curtas são chamadas de *drop-shots* e *net-shots*.

Esses golpes são executados de cima para baixo ou de baixo para cima.

## Folha de apoio - *Badminton*: Plano de Aula 14

### Variações para os Primeiros movimentos

- Em duplas, um de frente para o outro, separados pela rede, os alunos devem controlar a peteca de um para o outro, próximos à rede. Cada um, obrigatoriamente deve dar 2 toques na peteca para poder passar ao colega. Quando o primeiro toque for de *backhand*, o segundo precisa ser de *forhand* e vice-versa.
- Mesmo exercício anterior, porém agora o segundo toque precisa ser por baixo das pernas.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para tornar a tarefa mais fácil ou mais desafiadora, aumente ou diminua o alvo do *drop-shot* respectivamente.

### Outra(s) tarefa(s)

Participantes: duplas

Objetivo do jogo: acertar alvos com o *drop-shot*

Descrição: aluno 'A' deve rebater a peteca para "B, que deve rebater tentando fazer a peteca cair em um dos alvos próximos à rede".

Variação: coloque diferentes pontuações nos alvos.

### O que observar?

Aluno técnico deve observar se as petecas caem na parte da frente da quadra ou se podem ser ainda mais curtas.

### De olho nos detalhes

*Drop-shot*: golpe lento, de qualquer lugar da quadra para fazer a peteca cair logo após a rede.

*Net-shots*: golpes feitos de cima para baixo ou de baixo para cima, próximos à rede, direcionando a peteca para a parte anterior da quadra, próximo à rede.

### Para saber mais

- Veja uma sequência de *drop-shot* para entender como funciona a jogada: <http://www.youtube.com/watch?v=tOsRjJSOgvs>

### Dicas

Para executar o movimento de *drop-shot*, o importante é diminuir a intensidade e velocidade do golpe, para fazer a peteca cair próxima à rede e perder um pouco da potência.

Lembre-se de pedir primeiramente aos alunos para eles tentarem executar uma peteca curta e só depois explique o que é e qual a técnica do *drop-shot*.

## **Badminton: Plano de Aula 15**

### **Problema tático**

Defendendo um ataque

### **Objetivo**

Dificultar o ataque com peteca no fundo

### **Roda inicial**

Reunir os alunos nas quatro quadras demarcadas. Orientar a montagem das quadras feitas pelos alunos. O objetivo da aula será aprender a executar de uma forma mais técnica o *lob* e o *clear* para conseguir jogar a peteca no fundo de quadra, dificultando o ataque do adversário.

### **1. Primeiros movimentos**

Em duplas, no espaço livre os alunos devem rebater a peteca de baixo para cima, fazendo com que a mesma realize uma trajetória retilínea para cima. A cada duas rebatidas troca-se o rebatedor. Objetivo: se oferecer, organizar ângulos, controlar a força.

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: jogar pontos apenas no fundo de quadra

Descrição: Os alunos deverão sacar no quadrante cruzado e jogar o ponto até que ele cesse. Entretanto, somente poderão rebater no fundo da quadra. O espaço delimitado para a atividade será a meia-quadra de Badminton na cruzada. Os alunos trocam as funções de sacador e devolvedor para que todos possam participar.

### **3. Consciência Tática**

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Jogar o ponto no fundo de quadra.

P: Com a peteca no fundo de quadra fica mais fácil ou mais difícil de conseguir atacar?

R: Mais difícil.

P: Será que esta não é uma maneira de dificultar o ataque do adversário?

R: Sim



#### **4. Tarefa(s)**

##### **4.1 Participantes:** duplas

Descrição: Os jogadores se colocam frente a frente, separados pela rede, trocando rebatidas de baixo para cima, fazendo com que a peteca atinja o fundo da quadra (*lob*).

##### **4.2 Participantes:** duplas

Descrição: Os jogadores se colocam frente a frente, separados pela rede, trocando rebatidas acima da cabeça, fazendo com que a peteca atinja o fundo da quadra (*clear*).

#### **5. Jogo final**

Idem jogo inicial.

#### **Roda final**

O professor explicará que o aprendizado das técnicas contribui para a melhoria da qualidade de jogo dos alunos e que as técnicas ensinadas demandam velocidade de movimento e não força, como parece à primeira vista.

## Folha de apoio - Badminton: Plano de Aula 15

### Variações para os Primeiros movimentos

A atividade 'Bobinho com raquete' do livro *Fundamentos Pedagógicos para o programa Segundo Tempo*, capítulo 'Esportes de raquete', página 168, traz um exercício que tem como princípio o jogo de bobinho com a raquete. Link do livro: [http://www.pst.uem.br/download/FP\\_PST.pdf](http://www.pst.uem.br/download/FP_PST.pdf)

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para tornar as tarefas 4.1 e 4.2 mais desafiadoras, pode-se marcar uma área no fundo da quadra e pedir para que os alunos troquem petecas dentro dos limites da área.

### Outra (s) tarefa(s)

1. Participantes: duplas

Descrição: Os jogadores se colocam frente a frente separados por uma rede 2m mais alta, trocando rebatidas.

Variação: um bate de cima para baixo e o outro bate de baixo para cima.

2. Participantes: 1x1

Descrição: Divida a quadra em 2 metades (da frente e de trás). O objetivo de 'A' é rebater a parte da frente. O objetivo de 'B' é não deixar 'A' bater na metade da frente. Se 'A' bater na frente, ganha o ponto. Se depois de 10 trocas, 'A' não conseguir, 'B' ganha o ponto.

### O que observar?

Aluno técnico deve observar se tanto o *clear* quanto o *lob* estão indo para o fundo com alturas suficientes.

### De olho nos detalhes

*Clear*: golpe feito por cima da cabeça e direcionado para o alto e para o fundo.

*Lob*: golpe feito de baixo para cima, direcionando a peteca para o fundo da quadra.

### Para saber mais

Para conhecer o *clear*, assista ao vídeo a seguir. Atente para diferença entre o *clear* (peteca alta no fundo da quadra) e o *smash* (peteca com maior intensidade com uma trajetória reta em direção ao chão):

- BADMINTON clear compilation. 29 dez. 2009. (0,55 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=d0Xis6C3aYs>>. Acesso em: 16 jun. 2014.

Assista também essa pequena aula de *lob*, apenas para entender como funciona o golpe:

- AYALA, Suny. Badminton Golpes De Lob. 6 maio 2013. (2 min 0,02s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=nchTp6Cui1A>>. Acesso em: 16 jun. 2014.

Também encontra um resumo dos diferentes golpes e deslocamentos do badminton neste link: DORANTES GARCÍA, Adrián. Golpeos básicos en Bádminton. 14 fev. 2012. (11 min 0,18s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=tDBOagq5EsY>>. Acesso em: 16 jun. 2014.

## **Badminton: Plano de Aula 16**

### **Problema tático**

Atacar em dupla

### **Objetivo**

Formação frente e trás

### **Roda inicial**

Reunir os alunos nas quatro quadras demarcadas. Orientar a montagem das quadras feitas pelos alunos. O objetivo da aula será aprender o melhor posicionamento para atacar na dupla.

### **1. Primeiros movimentos**

Em duplas, os alunos devem trocar passes utilizando o golpe feito por cima.

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: disputar o ponto.

Descrição: Dupla 'A' deve jogar na formação lado a lado e dupla 'B' deve ficar na posição frente e trás. Depois de 7 pontos, trocar.

### **3. Consciência Tática**

Pergunta (P): Qual formação possibilita melhores condições para atacar?

Resposta (R): Frente e trás.

P: Por qual motivo?

R: Possibilita melhores condições para quem está na frente executar o *smash* e ainda existe o outro colega fazendo a 'cobertura' na parte de trás.

### **4. Tarefa(s)**

Participantes: duplas.

Objetivo do jogo: executar o *smash*

Descrição: em duplas, um de frente para o outro, um dos alunos levanta a peteca para o outro lado tentando o *lob*, enquanto o outro tenta ganhar o ponto no *smash*.

**5. Jogo final**

Idem jogo inicial.

**Roda final**

O professor explicará que esse tipo de formação é utilizado para o ataque nas duplas e convidar os alunos a pesquisarem jogos de dupla no *YouTube*.

## Folha de apoio - *Badminton*: Plano de Aula 16

### Variações para os Primeiros movimentos

Em duplas, os alunos devem trocar passes, aluno 'A' utilizando golpes por cima e aluno 'B' utilizando golpes por baixo.

### Outra(s) tarefa(s)

Participantes: 1v2

Objetivo do jogo: executar o *smash* e salvar o companheiro

Descrição: o aluno 'A' da dupla deve ficar na parte da frente da quadra tentando interceptar as petecas com *smash*. O aluno 'B' deve pegar as petecas que 'A' não conseguir executar o *smash*.

### O que observar?

Aluno técnico pode observar como se posiciona a dupla para atacar.

### De olho nos detalhes

A posição frente e trás no ataque permite que o jogador da frente tente interceptar a peteca, enquanto o jogador de trás pode pegar as petecas que não forem interceptadas.

### Para saber mais

Para observar o posicionamento da dupla em jogos, assista ao vídeo da final dos Jogos Olímpicos de Londres, 2012:

- MEN'S Badminton doubles gold medal match - China v Denmark | London 2012 Olympics. 5 ago. 2012. (57 min 0,26 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=uBwLPvW7IYs>>. Acesso em: 16 jun. 2014.

## **Badminton: Plano de Aula 17**

### **Problema tático**

Defendendo em dupla

### **Objetivo**

Defendendo lado a lado

### **Roda inicial**

Reunir os alunos nas quatro quadras demarcadas. Orientar a montagem das quadras feitas pelos alunos. O objetivo da aula será aprender o melhor posicionamento para defender em dupla.

### **1. Primeiros movimentos**

Em duplas, aluno 'A' deve ficar de costas para 'B'. Ao sinal, 'A' deve virar e tentar pegar a peteca lançada por 'B' antes de cair no chão.

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: defender contra o ataque e ganhar o ponto

Descrição: a dupla 'A' deve ficar na posição frente e trás atacando e a dupla 'B' na mesma posição defendendo.

Depois a dupla 'B' deve ficar na posição lado a lado para defender.

### **3. Consciência Tática**

Pergunta (P): Qual a melhor forma para defender?

Resposta (R): Lado a lado.

P: Por qual motivo?

R: Essa posição cobre a quadra toda e permite mais tempo para ver aonde a peteca vai.

### **4. Tarefa(s)**

Participantes: Grupos de 4.

Objetivo do jogo: defender contra o *smash*.

Descrição: aluno 'A' lança peteca alta para 'B' fazer o *smash*. 'C' e 'D' devem tentar defender.

Condições:

- Se tocar na peteca antes dela cair no chão, marcam 1 ponto.
- Se conseguirem devolver a peteca para o outro lado, marcam 2 pontos.
- Trocar as funções para que todos participem.

#### **5. Jogo final**

Idem jogo inicial.

#### **Roda final**

O professor explicará que esse tipo de formação é utilizado para a defesa nas duplas e relacionar com a última aula de ataque em duplas.

## Folha de apoio - *Badminton*: Plano de Aula 17

---

### Variações para os Primeiros movimentos

- Dois círculos, um de frente para o outro, a uns 2 metros. Cada aluno fica com uma peteca e uma raquete dentro do círculo. Ao sinal do professor, ambos os alunos batem a peteca para cima e correm para o círculo do colega pegar a peteca com a raquete antes que ela caia no chão.
- Variação: em vez de pegar a peteca, agora os alunos devem rebater para cima novamente e correr para o outro círculo.

### Outra(s) tarefa(s)

Participantes: 2v2.

Objetivo do jogo: defender contra o *smash*.

Descrição: dupla 'A' só ataca com *smash* e dupla 'B' apenas defende e tenta ganhar o ponto.

### O que observar?

Aluno técnico pode observar como se posiciona a dupla para defender.

### De olho nos detalhes

A posição 'lado a lado' na defesa permite que ambos os jogadores consigam se defender diante de uma dupla que ataca. Com essa formação, a dupla pode cobrir mais espaços e ainda ter mais tempo para ver aonde a peteca irá.



**Badminton: Plano de Aula 18****Tema da aula**

Badminton sentado

**Objetivo**

Fazer os alunos se conscientizarem das dificuldades encontradas pelas pessoas com limitações físicas.

**Roda inicial**

Reunir os alunos nas quatro quadras demarcadas. Orientar a montagem das quadras feitas pelos alunos com a fixação da rede a 1m de altura. O objetivo da aula será experimentar o badminton sentado para que os alunos tenham consciência das dificuldades encontradas pelas pessoas com limitações físicas. Este jogo poderá ser aplicado para indivíduos amputados, principalmente de membros inferiores e com outros tipos de deficiência locomotora (ex. sequelas de poliomielite).

**1. Desenvolvimento da aula**

Peça para que os alunos formem duplas e se espalhem pela quadra. Um da dupla com raquete deve ficar sentado e o outro com a peteca pode ficar de pé. Um de frente para o outro, o aluno com a peteca deve jogá-la para aquele que está sentado e com raquete. Depois de tentar rebater algumas petecas, experimentando as mais diferentes maneiras, trocam-se as funções.

Variação: peça para que o outro aluno pegue a raquete. Os dois, sentados, devem tentar trocar o máximo de vezes possíveis.

Jogo 1: o professor deve dividir a turma em 4 grupos com número igual de alunos. Cada grupo se dirigirá para uma das 4 quadras. Os alunos experimentarão jogar badminton sentados, como o jogo de voleibol sentado. Os alunos devem organizar dois sextetos que jogarão em lados opostos da quadra. O jogador na posição de saída será o sacador quando sua equipe fizer ponto. Caso a equipe não esteja sacando e faça o ponto na equipe adversária, todos devem fazer o rodízio. Não é permitido mais de um toque do mesmo jogador, e as equipes poderão realizar até três toques para passar a peteca. Vence o jogo a equipe que alcançar 21 pontos. Sugere-se que todas as equipes joguem contra todas.

**Roda final**

O professor questionará os alunos sobre quais dificuldades foram encontradas e que ações os alunos realizaram para o cumprimento das tarefas no jogo. Além disso, o professor enfatizará sobre a superação dos indivíduos com limitações físicas.

**Folha de apoio - *Badminton*: Plano de Aula 18**

---

**Para saber mais**

- As regras do badminton sentado são bastante semelhantes às regras do voleibol sentado. Para saber mais sobre as regras do voleibol sentado acesse: <http://www.fsde.com.br/Regulamentos2013/TVSE2013REGULAMENTOVOLEIBOLSENTADO.pdf>.

**Badminton: Plano de Aula 19****Tema da aula**

Discussão de gênero

**Roda inicial**

Reunir os alunos nas quatro quadras demarcadas. Orientar a montagem das quadras feitas pelos alunos. O objetivo da aula será enfatizar o princípio ofensivo de criar espaços vazios para atacar no jogo de duplas e duplas mistas.

**Desenvolvimento da aula**

Após colocar uma dupla masculina e outra feminina do outro lado da rede em uma quadra, o professor pedirá que cinco pontos sejam jogados. Os demais alunos após assistirem aos pontos deverão analisar as movimentações dos jogadores e avaliar em quais momentos essas movimentações foram positivas ou limitantes.

Em um segundo momento, o professor solicitará que duas duplas mistas sejam formadas para que cinco pontos entre elas sejam jogados. Novas análises serão feitas pelos demais alunos.

O professor deverá explicar a função diferenciada das meninas no jogo de dupla mista. Pelo fato dos homens terem maior força física e as mulheres serem menores em estatura, na posição de ataque, os homens permanecem no fundo para forçar o jogo e as mulheres aguardam por uma possibilidade de interceptação da peteca. Isto não inferioriza a posição da mulher no jogo. Na verdade, otimiza as qualidades de cada jogador.

Outro aspecto relativo ao aproveitamento de força consiste em reiterar que, quanto maior o nível técnico dos jogadores, menor a quantidade de força na execução dos golpes, quer dizer, a velocidade de ação é primordial para a eficiência da técnica.

Jogo 1: O professor formará quantas duplas mistas forem possíveis e passará aos alunos a responsabilidade da conquista dos pontos. Caso não haja dupla mista em igual número, as duplas poderão ser formadas por jogadores do mesmo gênero. Após disputar 10 pontos, os dois jogadores devem sair para outros jogarem. Entretanto, as duplas irão computando seus pontos conquistados. Vence a dupla que fizer a maior quantidade de pontos.

**Roda final**

O professor questionará os alunos sobre quais as melhores formas de se posicionar ofensivamente no jogo em duplas para vencer o ponto, diferenciando-se as duplas mistas e as duplas do mesmo gênero.

Relacione a participação de meninos e meninas na mesma equipe, perguntando aos alunos em quais outros esportes ambos os sexos podem competir juntos. Pergunte também em quais outras áreas homens e mulheres podem trabalhar juntos e se isso acontece de fato.

**Folha de apoio - *Badminton*: Plano de Aula 19**

---

**Para saber mais**

Para saber mais sobre a questão de gênero, veja o livro *Fundamentos pedagógicos para o programa Segundo Tempo*, capítulo 'Inclusão, gênero e deficiência', página 123.

Link do livro:

- OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). *Fundamentos pedagógicos para o Programa Segundo Tempo*. Brasília, DF: Ministério dos Esportes; Porto Alegre: UFRGS, 2008. Disponível em: <[http://www.pst.uem.br/download/FP\\_PST.pdf](http://www.pst.uem.br/download/FP_PST.pdf)>. Acesso em: 16 jun. 2014.

**Badminton: Plano de aula 20****Objetivo: Avaliar o desempenho de jogo (próprio, do colega e da equipe).**

Durante as aulas o professor avalia tudo, o tempo todo. Avalia se um aluno está envolvido, interessado; o conhecimento inicial dos estudantes sobre um determinado tema; se a turma está aprendendo; se suas intervenções são pertinentes etc. Avaliar é um processo inerente ao ensino.

No entanto, a avaliação não é apenas um assunto do professor, os alunos também podem e devem praticá-la. Particularmente, quando se trata de jogos esportivos, os processos de coavaliação (avaliação aluno-aluno) e autoavaliação são ferramentas poderosas para aprender conceitos táticos e identificar o uso de diferentes habilidades.

No entanto, é fundamental ser coerente nesse processo. A avaliação do desempenho nos jogos esportivos passa por analisar o comportamento no jogo e não das habilidades isoladas (fora do jogo), num circuito, por exemplo. Para realizar essa avaliação, a modalidade pode ser simplificada (mais espaço, bolas mais lentas, etc.), mas não pode ser ‘desnaturalizada’, tirando a interação entre os adversários que a caracteriza.

Nesta aula os alunos aprenderão sobre o que e como avaliar. Esses conhecimentos podem ser usados de forma permanente, assim, quanto mais cedo eles aprenderem sobre o tema, maior aproveitamento terão das aulas.

As avaliações podem ser realizadas ao ‘vivo’ ou ‘*in vitro*’. Ao ‘vivo’ é olhar o jogo no momento que ele acontece, ‘*in vitro*’ é fazer a análise com base num vídeo. Sem dúvida, a primeira forma é mais comum, e pode ser usada cotidianamente. No entanto, o registro em vídeo é cada vez mais acessível por conta dos celulares (ou aparelhos similares) que tenham esse recurso. Nesse sentido, é muito interessante dar oportunidade aos alunos de observar seu próprio desempenho nos jogos, através de vídeos. Os alunos aprendem muito com a experiência de se autoavaliar.

As avaliações nos esportes de rede de alternância direta podem estar centradas no jogador ou na dupla.

**Roda inicial**

Apresente o propósito da aula. Explique tudo o que se pode aprender olhando os jogos com atenção. Apresente a Ficha 1 e com ajuda dos próprios alunos, simulando um jogo, explique quais e como devem ser registradas as informações.

**Tarefa 1: Coletas das informações.**

O trabalho pode iniciar pela Ficha 1. Como se trata de uma aula ‘especial’ pode ser interessante colocar dois alunos para jogar e os demais alunos para avaliar. Dada a situação, é importante que os escolhidos sejam do grupo que mais acomodados se sintam ao jogar. Esse formato facilita a orientação dos observadores em relação ao preenchimento da ficha. Também é interessante usar o recurso de ‘congelar’ durante o jogo em observação para exemplificar cada um dos itens considerados, descritos na Ficha.

Os jogadores observados devem ter um desempenho similar e o tempo de jogo suficiente para que o número de acontecimentos permita uma análise consistente da atuação. A recomendação é que o jogo não dure menos de 4 minutos e, por outro lado, não é necessário que dure muito mais do que 7 minutos. O importante sim é registrar o tempo na ficha para poder fazer comparações posteriormente.

O preenchimento da Ficha pode ser de forma individual ou em duplas. De qualquer maneira, depois de observar o jogo, é importante que os alunos comparem os registros entre eles, para que esse momento converta-se numa ótima oportunidade para, novamente, esclarecer dúvidas sobre os critérios de registro.

Superada essa segunda rodada de perguntas e dúvidas, é conveniente observar mais 1 ou 2 jogos para todos se familiarizarem com a observação.

### **Tarefa 2: Análise das informações**

Com os dados em mãos, inicia-se uma segunda parte da aula, em que o objetivo é ajudar os alunos a interpretar seus registros. A mediação do professor é fundamental para isso.

A Ficha 1 pode ser confeccionada para oferecer diferentes informações. Nesse caso, a orientação é que sejam observadas as decisões do jogador em relação ao direcionamento da peteca e a recuperação da posição no momento da defesa, além da qualidade na execução dos golpes. Segundo os critérios descritos na ficha, o observador classificará as ações dos jogadores como adequada ou inadequada e registrará a informação. Ao tomar como base as anotações, faz-se cálculos simples que se convertem em indicadores de desempenho que: a) ajudam analisar o jogo; b) permitem comparar o desempenho de um mesmo grupo em momentos diferentes; c) estabelecem metas orientadoras a serem alcançadas numa aula. Por exemplo: a) Será que se o aluno 'A' direcionar mais seus golpes, conseguirá abrir mais espaços na quadra para ganhar o ponto?; b) No mês passado, o aluno 'A' conseguia manter poucas petecas em jogo, enquanto hoje, com o direcionamento, consegue manter mais e, conseqüentemente, ganhar mais pontos; c) vamos tentar utilizar mais o direcionamento (golpes com ângulos, fundos e curtos) para aumentar as chances de ganhar os pontos?

### **Jogo final**

Para concluir a aula, os alunos participam em jogos 1v1, enquanto colegas registram alguma dimensão do comportamento tático ensinada em aulas anteriores. Na seqüência, acedem aos registros de seu desempenho e discutem com seus colegas as possibilidades de conseguir melhorar em relação a esse ponto. Imediatamente voltam a jogar com o propósito de alcançar um melhor desempenho na segunda metade da partida. O tempo deve ser equivalente entre a primeira e a segunda parte.

### **Roda final**

Ao final da aula, recolha as impressões dos alunos sobre a implementação dessa forma de avaliação, assim como das informações e, fundamentalmente, das aprendizagens que o processo propicia. Na mesma linha, desafie aos jogadores e equipes a levarem registros de seus desempenhos, procurando melhorá-los durante as aulas. No caso de já estar desenvolvendo o campeonato, segundo sugerido nesta proposta, vários índices de desempenho podem ser incorporados à planilha de resultados dos jogos.

**Folha de apoio: *Badminton* - Plano de aula 20****Outras possibilidades**

Procedimentos similares podem ser realizados para avaliar o comportamento em duplas. Nesse caso, os critérios de leitura do jogo deverão ser adequados.

**De olho nos detalhes**

Diversas planilhas podem ser montadas na linha do GPAI. O importante é ter clareza do que se pretende/necessita observar.

**Para saber mais**

- FIGUEIREDO, L. M.; LAGO, Carlos Peñas; FERNÁNDEZ VILLARINO, María Ángeles. Análisis del efecto de un modelo de evaluación recíproca sobre el aprendizaje de los deportes de equipo en el contexto escolar. **Motricidad. European Journal of Human Movement**, v. 21, p. 102-122, 2008.

Para se aprofundar sobre *o que e como* avaliar outras dimensões do trabalho desenvolvido no programa, consulte o livro *Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo* (2009), particularmente, o capítulo dedicado ao Planejamento do Programa Segundo Tempo (p. 237-295). O programa também oferece um vídeo que aborda o tema, o qual está disponível em: MELO, Rogério. **Tema 08 - planejamento do PST.avi**. 9 jun. 2011. (45 min 08 s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=85MO2TBhPk>>. Acesso em: 26 maio 2014.

- OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de et al. Planejamento do Programa Segundo Tempo: a intenção é compartilhar conhecimentos, saberes e mudar o jogo. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). *Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo: da reflexão a prática*. Maringá: Eduem, 2009. p. 237-295.

**Dicas**

- Lembre, é fundamental que os alunos sejam orientados no processo de avaliação. Não podemos esperar grandes aprendizagens se a única orientação é 'olhe o jogo e comentem'.
- Quando consideramos os distintos tipos de jogos esportivos, é possível observar que os critérios de avaliação se assemelham muito. Consequentemente a experiência de analisar o desempenho de jogo de uma modalidade de rede de alternância direta, auxilia muito na avaliação do desempenho em outras do mesmo tipo de esporte. É importante aproveitar essa característica.

## FICHA 1

## GPAI – BADMINTON: Observação do jogador

Nome: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

Observador: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Jogo observado: \_\_\_\_\_

**Orientação:** *Observe as ações do jogador e marque uma cruz no quadro que corresponda***Crêterios de observação**

- **Decisão:** Jogador toma a decisão mais adequada em relação ao direcionamento da peteca.
- **Habilidades:** Jogador executa os golpes com êxito.
- **Posicionamento:** Jogador recupera a posição, fechando os ângulos do adversário após cada rebatida.

**Tomada de decisão**

- **Apropriada (DA):** Jogador rebate as petecas nos espaços vazios procurando criar espaços.
- **Inapropriada (DI):** Jogador rebate a peteca sem um objetivo de direcionamento, jogando sempre no mesmo lugar.

**Execução da habilidade**

- **Eficaz (EE):** Golpes realizados com êxito.
- **Ineficaz (EI):** Golpes realizados sem êxito.

**Posicionamento**

- **Apropriada (PA):** Jogador volta ao centro da quadra depois de cada rebatida.
- **Inapropriada (PI):** Jogador rebate a peteca e continua no mesmo lugar.

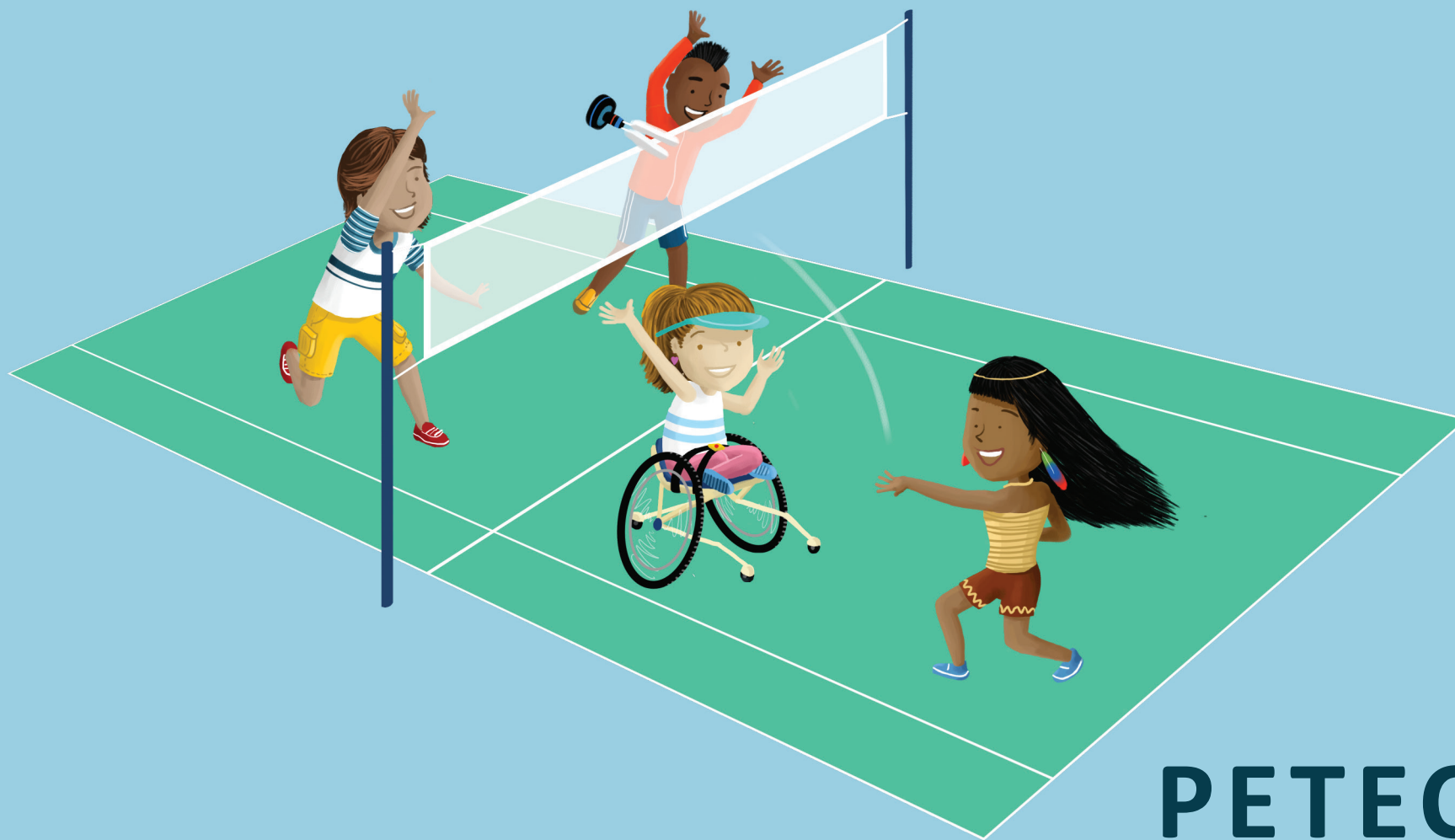
Toma de decisão		Execução da habilidade		Posicionamento	
DA	DI	EE	EI	PA	PI

Fonte: Adaptado de Oslin, Mitchell e Griffin (1998)



## REFERÊNCIAS

- ABURACHID, Layla Maria Campos. Esportes de raquete. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos para o Programa Segundo Tempo: 1º Ciclo Nacional de Capacitação dos Coordenadores de Núcleo**. Maringá: Eduem, 2008. p. 167-182.
- ABURACHID, Layla Maria Campos; SILVA, Schelyne Ribas da. Badminton. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de et al. (Org.). **Ensinando e aprendendo esportes no Programa Segundo Tempo**. Maringá: Eduem, 2011. v. 1, p. 319-334
- GRECO, Pablo Juan; SILVA, Siomara A.; SANTOS, Lucídio Rocha. Organização e desenvolvimento pedagógico do esporte no programa segundo tempo. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo: da reflexão à prática**. Maringá: Eduem, 2009. p. 163-202. Disponível em: <<http://www.esporte.gov.br/arquivos/snee/segundoTempo/acompanhamento/fundamentosPedagogicos2009.pdf>>. Acesso em: 12 jun 2014.
- OSLIN, Judith L.; MITCHELL, Stephen A.; GRIFFIN, Linda L. The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): development and preliminar validation. **Journal of Teaching in Physical Education**, Champaign, v. 17, n. 2, p. 231-243, 1998.
- SIEDENTOP, Daryl; HASTIE, Peter A.; MARS, Hans van der. **Complete guide to Sport Education**. Champaign: Human Kinetics, 2011.



# PETECA



# PETECA

Guy Ginciene e Fernando Jaime González

## 1. Características da Peteca

A peteca é uma modalidade de origem brasileira e segundo o site da Confederação Brasileira de Peteca (CBP), ela era praticada de forma recreativa pelos índios antes da chegada dos portugueses (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE PETECA, 2014). Além disso, durante a primeira participação Brasileira nos Jogos Olímpicos de 1920, na Antuérpia, os atletas brasileiros teriam levado a peteca como forma de aquecimento e até recreação, despertando, assim, o interesse e curiosidade dos atletas de outros países (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE PETECA, 2014; FEDERAÇÃO MINEIRA DE PETECA, 2014).

Apesar de tanto tempo, as regras da peteca surgiram apenas em 1973 e, com isso, dois anos depois, foi criada a Federação Mineira de Peteca (FEMPE). No entanto, foi somente em 1985 que o jogo se tornou um esporte oficializado no Brasil, o que nos mostra que apesar de tanto tempo de existência, a peteca como esporte institucionalizado, ainda é muito recente quando comparada à outras modalidades.

Sua maior popularidade está em Minas Gerais, mais particularmente em Belo Horizonte, mas a modalidade vem crescendo e ganhando mais adeptos em outros locais também, graças a organização de federações, confederações e os campeonatos nacionais.

Um aspecto que contribui e pode contribuir ainda mais para a prática da modalidade, seja de forma recreativa ou competitiva, é simplicidade do esporte, que não necessita de grandes implementos. O único que existe é a peteca, que pode ser facilmente adaptada com materiais alternativos.

Além disso, a modalidade pode ser praticada por qualquer pessoa em qualquer idade e sua lógica interna não é muito distante de outras modalidades conhecidas pelos brasileiros, já que se aproxima muito do voleibol, por exemplo – esporte de grande popularidade no Brasil. Em ambas as modalidades, o objetivo é fazer a bola/peteca passar sobre a rede e cair no chão da quadra adversária. A principal diferença é que na peteca é preciso fazer o implemento ser passado direto para a quadra adversária, enquanto no voleibol é permitido 3 toques.

Aliás, em realidade tem uma modalidade de peteca que se joga em países da Europa que muito se parece com o voleibol, denominada de Indíaca. No entanto, as equipes jogam com cinco e não com seis jogadores. Vídeos disponíveis na internet permitem ter uma ideia bastante clara de como funciona a modalidade [Palavras-chave: Indíaca; CVJM].

Informações detalhadas sobre as regras da modalidade estão disponíveis em: CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE PETECA. **Regras oficiais**. Disponível em: <<http://cbpeteca.org.br/regrasoficiais/>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

## 2. Alguns elementos de desempenho esportivos na peteca

A peteca é um esporte de rede divisória, semelhante ao *Badminton*, porém sem raquete, o que possibilita que os jogadores utilizem qualquer uma das mãos para bater na peteca. As batidas podem ser feitas por baixo ou por cima e por utilizar apenas a mão, o movimento fica mais natural e mais fácil de realizar do que em relação aos esportes de raquete. Esse aspecto facilita o ensino da modalidade, já que nas primeiras fases de ensino já é possível realizar jogos para que os alunos compreendam as intenções táticas do jogo e, dessa forma, entendam como funciona a modalidade.

Nesse sentido, como a modalidade tem como objetivo central fazer com que a peteca caia no chão da quadra adversária, ou forçar o erro adversário para que devolva o móvel, é preciso que o aluno compreenda os seguintes aspectos:

- Como criar espaços na quadra adversária.
- Como marcar o ponto.
- Como atacar em dupla
- Como defender os espaços no seu lado da rede
- Como defender um ataque
- Como se defender em dupla.

A movimentação também é muito importante no jogo e deve ser aprendida nos momentos certos, quando fizer sentido para o aluno. Também é importante saber como fazer os diferentes movimentos demandados pelo jogo:

- Saque: pode ser feito por baixo ou por cima.
- Toque: pode ser feito com a direita ou com a esquerda, mas nunca com as duas ao mesmo tempo. Pode ser feita também por baixo ou por cima.
- Cortada: golpe de ataque, muito parecido com a cortada do vôlei.
- Pingada: golpe curto, próximo à rede parecida com a deixadinha ou *drop-shot*.

Outros elementos são igualmente importantes para o resultado, como a parte física e volitiva, assim como nos demais esportes de rede divisória.

### 3. Mapa de conhecimentos

O mapa do que os alunos devem aprender está organizado em etapas de complexidade crescente com base nos conhecimentos táticos da modalidade. Particularmente, dentro dos ‘esportes de rede’, uma das proposições mais rica para organizar os conteúdos é a que apresenta as ações dos jogadores vinculadas aos objetivos táticos da modalidade. A utilização dessa descrição ganha sentido, no momento em que se compreende que a atuação dos jogadores durante os esportes de rede está diretamente vinculada ao contexto de jogo e à execução das diferentes habilidades técnicas nesse cenário, que têm sempre um propósito ou intenção tática.

No mapa são descritos os conhecimentos vinculadas à peteca jogada de forma individual (simples) e em duplas, no entanto, é bom ficar atento ao fato que é possível jogar a modalidade de forma coletiva. Na Europa, sob a denominação de Indiaca, a prática com 5 participantes por equipe é muito popular! Joga-se com regras bastante similares ao voleibol. Conferir em: INDIACA WM 2013 finale männer satz 1. 15 ago. 2013. (30min 0,26 s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=RXnOI5ftWAQ> e <http://www.indiaca-ia.com/>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Assim, incluir experiências de prática coletiva durante a aprendizagem da modalidade pode ser muito positivo. Não deixe de experimentar!

Atenção! Entre colchetes encontra-se o número do Plano de Aula em que o conteúdo descrito no Mapa de Conhecimentos é abordado. Nesse sentido, é importante reforçar a ideia que existe uma lógica de complexidade na sequência das 20 aulas sugeridas, mas que isso não significa que o professor deva desenvolver o trabalho seguindo de forma fechada tal proposta. Isso por dois motivos: a) é fundamental identificar quais são os conhecimentos tático-técnicos que os alunos necessitam apreender; b) porque uma ou duas aulas sobre um conteúdo, qualquer que seja, geralmente é pouco tempo para que a maioria dos alunos aprenda; dessa forma, é importante que o número de aulas que será dedicado a cada tema seja estabelecido em função do grau de avanço do grupo com que se está trabalhando.

Recomendamos seguir as etapas, procurando que os alunos apreendam os conhecimentos sugeridos para cada uma destas antes de passar para outra. Nesse sentido, é importante ler com atenção as explicações sobre a metodologia de trabalho descritas no capítulo ‘Ensino dos Esportes’ do livro 2 – Esportes de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote (Coleção Práticas Corporais e a Organização do Conhecimento).

**Quadro 1:** Mapa de conhecimentos

Metas e objetivos táticos	Nível I	Nível II	Nível III
<b>Ataque</b>			
Construir as condições para atacar e criar espaço na quadra adversária	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconhecer os espaços vazios [Plano: 2]</li> <li>Manter a peteca em jogo. Técnica: toque por baixo e por cima [Plano: 3]</li> <li>Criar espaços vazios para atacar [Plano: 4]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar o saque para manter a peteca em jogo. Técnica do saque por baixo [Plano: 7]</li> <li>Utilizar o saque para criar espaços [Plano: 11]</li> </ul>	
Marcar ponto		<ul style="list-style-type: none"> <li>Atacar com a cortada. Técnica da cortada [Plano: 8]</li> <li>Forçar o erro do adversário [Plano: 12]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar a curta (pingada) como forma de marcar o ponto. Técnica da pingada. [Plano: 14]</li> </ul>
Atacar em dupla	Cooperação [plano: 6]		<ul style="list-style-type: none"> <li>Encontrar o melhor posicionamento da dupla para o ataque [Plano: 17]</li> </ul>
<b>Defesa</b>			
Defender o espaço do seu lado da rede.	Recuperar o centro da quadra evitando deixar os espaços vazios [Plano: 5]		
Defender um ataque		<ul style="list-style-type: none"> <li>Leitura e antecipação [Plano: 9]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Defender uma curta [Plano: 15]</li> <li>Dificultar o ataque com jogadas no fundo ou jogando no ponto fraco do adversário [plano: 16]</li> </ul>
Defender em dupla	Cooperação [Plano: 6]	Cobrir os espaços da dupla [Plano: 13]	Encontrar o melhor posicionamento para a dupla na defesa [Plano: 17]
<b>Regras</b>			
Contato com a peteca		Faltas ao tocar na peteca [Plano: 8]: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dois toques</li> <li>- Usar as duas mãos</li> <li>- Condução/carregar</li> </ul>	
Espaço de jogo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dimensões do jogo de simples [Plano: 2]</li> <li>Dimensões do jogo de duplas [Plano: 6]</li> </ul>		
A rede		<ul style="list-style-type: none"> <li>Invasão e contato com a rede [Plano: 8]</li> </ul>	
Saque		<ul style="list-style-type: none"> <li>Execução do saque [Plano: 7]</li> </ul>	
Forma de pontuar	Como ganhar o ponto [Plano: 2]		
Pontuação	Contagem [Plano: 4]	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tempo limite para os pontos [Plano: 8]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pontuação do <i>tie-break</i> [Plano: 14]</li> </ul>

Aulas: Inclusão [Plano: 18]; Gênero [Plano: 19]; Avaliação [Plano: 20].

Fonte: Os autores.

## 4. Orientações didáticas

- A utilização de petecas mais lentas e alternativas podem contribuir para o início do ensino, pois facilitam os movimentos do iniciante. Ver as sugestões para confeccionar petecas no Plano de Aula 01.
- As redes podem ser menores ou até nem existir nas primeiras fases de aprendizagem.
- É importante que todos os alunos joguem ao mesmo tempo, não ficando ninguém 'de fora'.
- As disputas precisam estar equilibradas, com nível de desempenho dos jogadores semelhante.
- O tempo das tarefas, por questões físicas e motivacionais, não deveriam ser muito extensas.
- Indagar as crianças durante a aula sobre os diferentes conceitos táticos da modalidade é fundamental. Nesse sentido, no momento de realizar os questionamentos é necessário perspicácia para aproveitar as respostas dos alunos visando a sequência do diálogo. No mesmo sentido, durante a conscientização tática é preciso valorizar as respostas 'erradas', procurando novas perguntas que facilitem a compreensão do aluno para o qual o conceito ainda não está claro.

## 5. Espaço e materiais

### Espaço

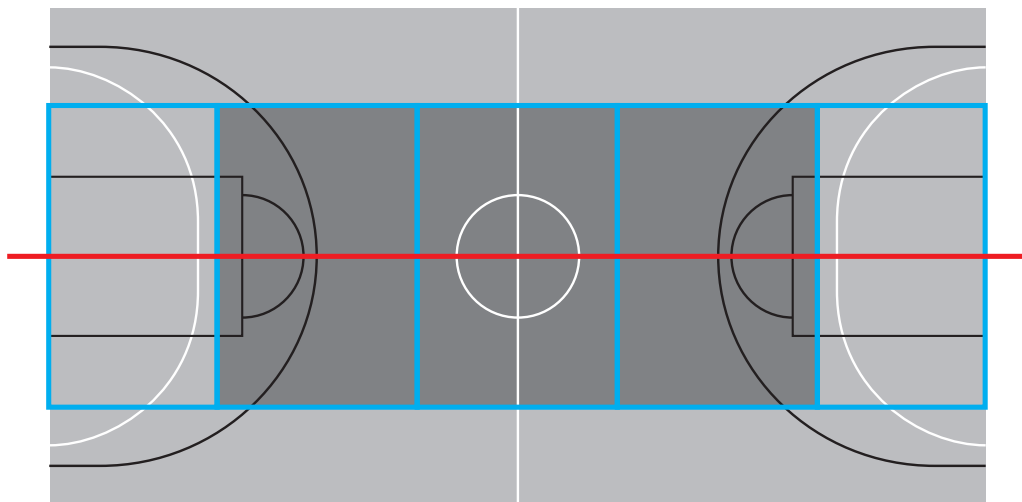
Uma quadra oficial de peteca possui 15m por 7,5m na dupla e 15m por 5m na simples. A rede deve ter altura de 2,43m para os homens e 2,24 para as mulheres. Segundo as regras oficiais, na faixa etária até 12 anos, tanto masculina como feminina, a rede deve ter 2,24m de altura. No entanto, para iniciar os alunos na modalidade, todas essas medidas podem ser alteradas e adaptadas ao espaço disponível.

A seguir, são dadas algumas sugestões para montar quadras de peteca em uma quadra poliesportiva e para adaptar um grande número de alunos para essas quadras.

Sugestão 1: Utilize as medidas do *Badminton* para montar quatro quadras de peteca: após fixar uma fita demarcatória nas balizas do gol de futsal para fazer a rede, demarcar o espaço de quatro quadras.

Sugestão 2: Cinco quadras de peteca, sem medidas oficiais e sem área de escape como segue a Figura1:





**Figura1:** Miniquadras  
Fonte: Criação e desenho de Ronaldo Braga Magalhães.

Para a rede pode ser utilizada a mesma do vôlei, ou então, uma fita demarcatória.

Sugestão 3: Cada mini quadra pode ser aproveitada por 4 alunos. Nas disputas de 1v1, duas alternativas podem ser tomadas:

- 1) Divida a mini quadra pela metade para que os 4 alunos possam jogar simultaneamente.
- 2) Enquanto 2 alunos jogam, os outros 2 se revezam nos papéis de gandula, arbitro ou técnico.
- 3) Jogam em equipe, mas de forma alternada. Um ponto é disputado por cada membro da dupla.

Sugestão 4: Utilize estações, ou seja, enquanto um grupo de alunos joga nas mini quadras, o outro faz exercícios de habilidades e um possível terceiro grupo coordena o jogo como técnicos e árbitros.

Sugestão 5: O sistema utilizado pelo jogo 'família' é um recurso interessante para que um número maior de alunos utilize a mesma quadra. O sistema funciona da seguinte maneira:

- 2 filas são feitas no fundo de cada quadra.
- Disputam o ponto o primeiro de cada fila.
- Quem ganhar o ponto continua, quem perder corre para o final da fila.
- O aluno que ganhar 2 pontos seguidos também vai para o final da fila, evitando assim que os mais habilidosos joguem muito mais que aqueles que ainda estão com dificuldades.

**Materiais:**

- Redes de *Badminton* portátil, de vôlei ou de peteca, armada em alturas menores do que as oficiais.
- Petecas
- Bolas de espuma.
- Fita crepe ou giz para demarcar a quadra.

Sugestão 1: Os materiais alternativos podem ser utilizados. No Plano de Aula 01 existem sugestões para confecção desses materiais.

**6. O campeonato da modalidade**

Para o desenvolvimento do campeonato, sugerimos duas possibilidades.

Sugestão 1: O campeonato da modalidade deve seguir as orientações gerais descritas no tópico *Bola pro 'campo' que o é jogo de campeonato*, na parte inicial do livro. No entanto, neste ponto são indicadas alguns aspectos específicos vinculados com as características da modalidade.

*Organização geral*

Para organização do campeonato, 3 grupos (A, B e C) com um número par de alunos deve ser organizado. O grupo deve ser homogêneo em relação ao nível de habilidade, já que os alunos do mesmo grupo jogarão entre si. O número de jogos dependerá do número de alunos por grupo, lembrando que todos devem enfrentar todos.

*Jogos e regras básicas:*

- Os jogos devem acontecer no final da aula.
- Cada partida será disputada em um *set* de até 12 pontos com vantagem ou 16 minutos, o que acabar primeiro.

*Sistema de pontuação do campeonato*

Para estimular a participação dos alunos, evitando que eles falem às aulas, a vitória vale 2 pontos, a derrota vale 1 e o W.O não vale nada.

Depois que todos do grupo jogarem contra todos, vence aquele que conquistar mais pontos no campeonato. Caso exista empate, o critério será o número total de pontos vencidos durante os jogos. O segundo critério será o saldo dos *sets*, ou seja, se a dupla 'A' venceu por 12 x 10, o saldo será de 2.

Organização dos jogos em cada aula:

- Uma quadra para cada grupo deve ser montada.
- Apenas um jogo vai acontecer em cada aula.
- Enquanto 2 alunos jogam, o resto dos alunos devem se dividir em:
  - Juiz de linha: que deve olhar se as petecas saem ou não (pode existir mais de um, dependendo do número de alunos).
  - Juiz de principal: responsável pela contagem e por marcar os 16 minutos.
  - Juiz de cronômetro dos pontos: responsável por marcar os 24s de cada ponto (sugere a participação de 2 alunos).
  - Alguém responsável pela tabela do campeonato, somando o número de pontos em cada *set*.
  - Jornalista: pessoa responsável por publicar fotos e os resultados dos jogos em um grupo organizado no *Facebook* (pode existir mais de um, dependendo do número de alunos).

Sugestão 2:

*Organização das equipes*

Para organização do campeonato, segundo propõem Siedentop, Hastie e Van Der Mars (2011), 3 equipes devem ser organizadas: A, B e C. Cada equipe deve ter 3 níveis, como segue o quadro a seguir como exemplo:

**Quadro 2:** Organização das equipes

Equipe A	Iniciantes	Aluno 1	Equipe B	Iniciantes	Aluno 1	Equipe C	Iniciantes	Aluno 1
		Aluno 2			Aluno 2			Aluno 2
		Aluno 3			Aluno 3			Aluno 3
		Aluno 4			Aluno 4			Aluno 4
	Intermediários	Aluno 5		Intermediários	Aluno 5		Intermediários	Aluno 5
		Aluno 6			Aluno 6			Aluno 6
		Aluno 7			Aluno 7			Aluno 7
	Avançados	Aluno 8		Avançados	Aluno 8		Avançados	Aluno 8
		Aluno 9			Aluno 9			Aluno 9
		Aluno 10			Aluno 10			Aluno 10

Fonte: Os autores.

*Organização dos jogos de simples*

**Quadro 3:** Jogos de simples

Iniciantes - simples			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B
Intermediários - simples			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B
Avançados - simples			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B

Fonte: Os autores.

### Organização dos jogos de duplas

**Quadro 4:** Jogos de duplas

Iniciantes - duplas			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B
Intermediários - duplas			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B
Avançados - duplas			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B

Fonte: Os autores.

*Sequência dos jogos*

Os jogos de simples acontecem nas primeiras aulas. Cada aluno da equipe joga em uma aula, enquanto os demais trabalham como técnicos, da seguinte maneira:

**Quadro 5:** Sequência dos jogos

Iniciantes	Intermediários	Avançados
Aula 1		
Alunos nº 1	Alunos nº 5	Alunos nº 8
Aula 2		
Alunos nº 2	Alunos nº 6	Alunos nº 9
Aula 3		
Alunos nº 3	Alunos nº 7	Alunos nº 10
Aula 4		
Alunos nº 4	Início das Duplas	Início das Duplas

Fonte: Os autores.

As duplas são formadas por sorteio em cada aula e os jogos devem acontecer após todos jogarem simples.

*Jogos e regras básicas*

- Os jogos devem acontecer no final da aula.
- Cada partida será disputada até 7 pontos, ou seja, quem fizer 7 pontos primeiro ganha.
- Sem contagem de tempo durante os pontos e durante a partida.

*Sistema de pontuação do campeonato*

No final de um jogo, o aluno soma 1 ponto para a equipe em caso de vitória. Quem conquistar mais vitórias ao final do campeonato, ganha.

### *Organização dos jogos em cada aula*

A equipe que não estiver jogando deve cuidar das atividades extras, como: arbitragem e registro das partidas para publicar fotos e os resultados dos jogos em um grupo organizado no *Facebook*.

## **7. Referência**

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE PETECA. História da Peteca. Disponível em: <<http://cbpeteca.org.br/historia-da-peteca/>>. Acesso em: 14 fev. 2014>. Acesso em: 12 jun. 2014. ;  
FEDERAÇÃO MINEIRA DE PETECA. Histórico da Peteca. Disponível em: <<http://www.fempe.com.br>>. Acesso em: 14 fev. 2014.

## **8. Para saber mais sobre a modalidade**

Diferentes vídeos sobre a modalidade se encontram no canal 'Peteca Esporte Clube' do *You Tube*: HOT shot. (0,55 s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/user/paulorick>>. Acesso em: 12 jun. 2014.



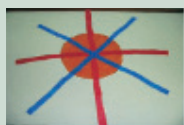
## Peteca: Plano de aula 01

### Objetivo

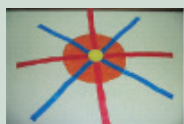
Construir materiais alternativos a serem aplicados no jogo.

### Roda inicial

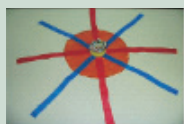
#### SEQUÊNCIA PARA CONFECÇÃO DA PETECA ALTERNATIVA



Colocar o círculo de TNT no chão, sobre o círculo TNT, colocar quatro tiras de TNT como se fossem raios de uma roda de bicicleta;



Sobre as tiras, colocar o disco feito com espaguete de natação;



Amassar de 4 a 5 folhas de revista e colocá-las sobre o disco, formando o enchimento da peteca;



Fechar a peteca como se fosse uma medusa, embrulhando as folhas com o TNT e amarrando com barbante;



Fazer o acabamento com fita adesiva colorida.



Material necessário para a confecção da peteca de TNT:  
 círculos de TNT de  $\pm 26$  cm;  
 discos de espaguete de natação de  $\pm 6$  cm x 3 mm;  
 tiras de TNT de  $\pm 70$  cm x 3 cm;  
 revistas velhas, rolo de barbante;  
 fitas adesivas coloridas; tesouras

**Figura 2:** Confecção da peteca alternativa  
 Fonte: Santos (2010, p. 74).

Reúna os alunos para apresentar o esporte chamado Peteca. Conte um pouco da história da modalidade e faça perguntas como: Vocês conhecem a peteca? Já viram ou jogaram? Se possível, até pode mostrar alguns vídeos disponíveis na internet sobre a modalidade. Por exemplo, aquele que apresenta a o jogo da Peteca como manifestação culturais dos povos nativos do Brasil produzido pelo MEC [Palavras-chave: Esporte na Escola: Jogo de peteca, (08/12)].

- ESPORTE na escola: jogo de peteca (08/12). 15 maio 2013. (12 min 38 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=OTU7Gla1Wog>>. Acesso em: 14 jun. 2014.

### **1. Materiais**

Peteca: jornal, fita crepe e folha de TNT com aproximadamente 50cmx50cm

Marcação: fita crepe

Rede: fitas demarcatórias ou elásticas e tiras de TNT.

### **2. Como montar**

Petecas: Amassar algumas folhas de jornal e colocar no centro do TNT. 'Embrulhar' o jornal com o TNT, como se fosse um ovo de páscoa. Depois disso, utilize a fita crepe para fechar o 'embrulho'.

Dica: utilize alguma coisa dentro do jornal, como a bolinha de desodorante rolon para deixar a peteca um pouco mais pesada.

Marcações da quadra:

- As demarcações das quadras serão feitas com fita crepe.

Rede:

- A fita demarcatória ou elástica pode ser presa nas traves de cada gol da quadra, no alambrado, no poste da cesta de basquete ou até em postes de PVC.

- As tiras de TNT podem ser presas na fita demarcatória ou elástica e será enfeitada para que chamem mais atenção usando-se.

Dica: É interessante que o professor consiga levar uma peteca alternativa pronta para que os alunos tenham como modelo.

### **3. Vivência**

Após a confecção dos materiais, deixe os alunos brincarem a vontade com a peteca, fazendo os jogos que quiserem.

### **Roda final**

Reúna os alunos para discutir sobre a importância de cuidar dos materiais, tanto alternativos como oficiais. Pergunte aos alunos se eles possuem outras ideias para confeccionar uma peteca e discutir sobre os materiais recicláveis utilizados, relacionando com a questão ambiental. Incentive os alunos a experimentarem o jogo em diferentes locais, assim como a desenvolverem jogos de malabares com o 'novo' brinquedo de forma individual e coletiva. A ideia é que eles se familiarizem com o uso da peteca.

## Folha de apoio Peteca: Plano de aula 01

---

### Para saber mais

Para saber mais sobre opções de material alternativo para montar uma peteca:

- BRUM, Kalu. **10 passos para aprender uma peteca fácil**. Disponível em: <<http://vilamamifera.com/mamiferas/10-passos-para-fazer-uma-peteca-facil/>>. Acesso em: 14 jun. 2014.
- SANTOS, Renato Machado dos. **Aprendendo a confeccionar uma peteca alternativa**. 2010. Disponível em: <[http://www.fempe.com.br/files/aprendendo\\_a\\_confeccionar\\_peteca.pdf](http://www.fempe.com.br/files/aprendendo_a_confeccionar_peteca.pdf)>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- CENTRO UNIVERISTÁRIO UnirG. **Peteca em TNT e jornal**. 15 fev. 2012. Disponível em: <<http://mat-alternativoedfisicaunirg.blogspot.com.br/2012/02/ passoalgumas-ideias-para-criar-e.html>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- PORTAL do professor, construindo e brincando com a peteca. Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=14967>>. Acesso em: 16 jun. 2014.

Para ver um vídeo de como montar uma peteca de jornal:

- ARTE do Saevinho - Peteca de Jornal. 30 set. 2011. (2 min 39 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=Y1gWCndrl7s>> . Acesso em: 12 jun. 2014.

Para ver um vídeo de como montar uma peteca de sacola plástica:

- SÃO PAULO. Secretaria da Educação. **Aprenda a fazer uma peteca com sacola plástica e jornal**. 25 jul. 2013. (3 min 26 s). Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=DIwylF8oGaw>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Para saber mais sobre a história da peteca:

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE PETECA. **História da peteca**. Disponível em: <<http://cbpeteca.org.br/historia-da-peteca/>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

## Peteca: Plano de aula 02

### Problema tático

Construir as condições para atacar e criar espaços na quadra adversária.

### Objetivo

Reconhecer os espaços vazios.

### Roda inicial

Reunir os alunos e perguntar as diferenças entre alguns esportes de invasão com a peteca, como: Qual a diferença entre o futebol e a peteca? E o basquetebol e a peteca? Depois perguntar qual a semelhança entre alguns esportes e a peteca como: peteca x tênis de campo; peteca x *Badminton*; peteca x tênis de mesa.

Mostrar um vídeo do jogo de peteca para os alunos conhecerem a modalidade. Sugestão de vídeo:

- LIGA BRASILEIRA PETECA MINAS SHOPPING. 26 maio 2013. (16 min 09 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=k3yhi0OcQpk>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

### 1. Primeiros movimentos

Com uma peteca em mãos, alunos devem tentar rebater a peteca para cima 3 vezes sem deixá-la cair (uma vez com a mão direita, uma com a esquerda e uma vez de forma alternada).

Variação: aumentar o número de rebatidas.

Fazer a mesma atividade em duplas e trios.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 3v3 (jogos de simples)

Objetivo do jogo: reconhecer os espaços vazios

Descrição: os alunos devem receber a peteca com as mãos, segurá-la e lançar para o outro lado, tentando fazer a mesma cair no chão. Ganha o ponto quem conseguir fazer a peteca cair no chão. Numerados em 1, 2 e 3, os alunos devem jogar em sequência.

Condições:

- Quem ganha fica;
- Quem perde vai para o final da fila;
- Quem ganha duas vezes vai para o final da fila.

### **3. Consciência tática**

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Fazer a peteca cair no chão.

P: Como é possível fazer a peteca cair no chão?

R: Jogar em espaços distantes do adversário.

### **4. Tarefa(s)**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: jogar longe do adversário.

Descrição: Em uma quadra reduzida (meia quadra), colocar um bambolê ou fazer um círculo com giz no meio de cada lado da quadra. Os alunos, obrigatoriamente, precisam manter um dos pés dentro do círculo. Jogar alguns pontos lançando e agarrando a peteca.

### **4. Jogo final**

Idem ao jogo inicial.

### **Roda final**

Reúna os alunos para perguntar o que acharam da aula, se conseguiram fazer os pontos, quais foram as dificuldades e principalmente, se conseguiram compreender a necessidade e o motivo de jogar/rebater onde o adversário não estava.

## Folha de apoio Peteca: Plano de aula 02

### Variações para os Primeiros movimentos

Com uma peteca em mãos, alunos devem tentar rebater a peteca para cima, bater palma e pegar a peteca (uma vez com a mão direita e uma com a esquerda). *Varição:* aumentar o número de palmas.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para tornar a tarefa 4.1 mais desafiadora, peça para os alunos baterem na peteca alternativa (mais leve) ao invés de agarrar e lançar.

### Outra(s) tarefa(s)

Participantes: 6v6

Objetivo do jogo: reconhecer a importância de olhar o posicionamento do adversário para encontrar os espaços vazios.

Descrição: Em uma quadra, colocar uma cortina ou algo parecido no lugar da rede, de modo que uma equipe não veja a outra. Os alunos devem se posicionar dentro de um bambolê. As equipes devem tentar fazer a peteca cair na quadra adversária. Depois de um tempo, tire a cortina e continue o jogo.

### O que observar?

Aluno árbitro deve verificar se a peteca encosta ou não no chão.

### De olho nos detalhes

Para conquistar o ponto na peteca é preciso fazer a mesma cair no chão. Para isso é preciso jogá-la nos espaços vazios, logo, reconhecer os espaços é fundamental. Essa é a primeira ideia que o aluno precisa ter do jogo.

### Dicas

- De acordo com a dificuldade dos alunos para segurar a peteca, utilize bolas de espuma.
- Utilize petecas alternativas para ficar mais fácil.
- Se os alunos tiverem condições, utilize a rebatida durante toda a aula, em vez de pedir para que eles agarrem e lancem a peteca.

## **Peteca: Plano de aula 03**

---

### **Problema tático**

Construir as condições para atacar e criar espaço na quadra adversária.

### **Objetivo**

Manter a peteca em jogo.

### **Roda inicial**

Reúna os alunos e pergunte se eles sabem quais são as formas de ganhar o ponto na peteca; depois disso explique quais são essas formas.

### **1. Primeiros movimentos**

Em duplas, um aluno lança a peteca com as mãos para seu colega que a rebate de volta, uma vez com a mão direita e outra com a esquerda, ambas sem utilizar a rede. Depois, inverter as funções.

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: manter a peteca em jogo o maior tempo possível.

Descrição: os alunos trocam batidas até o primeiro errar em uma quadra reduzida.

### **3. Consciência tática**

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Manter a peteca em jogo até o adversário errar.

P: O que é necessário para isso?

R: Não errar antes do adversário, passando a peteca o maior número de vezes para o outro lado, de forma que ela passe alta sobre a rede.

### **4. Tarefa(s)**

4.1 Participantes: duplas.

Objetivo do jogo: sustentar a peteca pelo máximo de tempo possível.

Descrição: Em um espaço qualquer os alunos rebatem a peteca um para o outro de forma cooperativa com o objetivo de trocar o maior número de rebatidas possível.

4.2 Participantes: duplas

Objetivo do jogo: treinar o toque por cima

Descrição: aluno 'A' joga peteca para 'B', que deve devolver por cima.

4.3 Participantes: duplas

Objetivo do jogo: treinar o toque por baixo

Descrição: aluno 'A' joga peteca para 'B', que deve devolver executando o movimento por baixo.

### **5. Jogo final**

Idem jogo inicial.

### **Roda final**

Ao final da aula, reúna os alunos para relembrar as formas de ganhar pontos e a importância de se manter a peteca em jogo o maior tempo possível.



### Folha de apoio Peteca: Plano de aula 03

---

#### O que observar?

Aluno árbitro deve marcar os pontos nos jogos, utilizando as regras de como se ganha o ponto.

#### Lembrando regras

O jogador ganha o ponto quando:

- a peteca cai no chão da quadra adversária;
- o adversário não consegue devolver a peteca para quadra: joga para fora dos limites ou não consegue fazê-la passar sobre a rede.

#### De olho nos detalhes

O toque na peteca pode ser feito de duas formas:

- Por baixo: o braço faz o movimento de baixo para cima com a palma da mão aberta para bater na base da peteca.
- Por cima: com o cotovelo flexionado, a mão sai do lado da cabeça, o cotovelo se estende e a palma da mão bate na base da peteca.

#### Para saber mais

Para saber mais sobre o toque da peteca, assista ao vídeo (a partir do 1m09s):

- KELLER, Ismênia. **Tem fundamento**: aprenda os fundamentos básicos da peteca. 24 jun. 2011. (2 min 24 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=IjFUZ0dwyC>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Para saber mais sobre a quadra da peteca e suas dimensões acesse:

- FEDERAÇÃO MINEIRA DE PETECA. **Quadra oficial**. Disponível em: <<http://www.fempe.com.br>>. Acesso em: 16 jun. 2014.

#### Dicas

Para que os alunos conheçam um pouco mais sobre a peteca, utilize o vídeo:

- PETECA ESPORTE CLUBE. **VI Liga Brasileira de Peteca - Top 10**. 9 jun. 2013. (3 min 23 s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ZJzzZ5JI0tU>. Acesso em: 12 jun. 2014.

## **Peteca: Plano de aula 04**

### **Problema tático**

Construir as condições para atacar e criar espaço na quadra adversária.

### **Objetivo**

Criar espaços vazios para atacar.

### **Roda inicial**

Reunir os alunos e orientar a montagem das quadras. Relembre com os alunos as formas de ganhar ponto na peteca e explique a contagem dos pontos na peteca, como descrito na parte: 'lembrando regras'.

### **1. Primeiros movimentos**

Em duplas, um aluno lança a peteca com as mãos para seu colega que a rebate com um toque por cima de volta, uma vez com a mão direita e outra com a esquerda por cima de uma rede. Inverter as funções.

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 4v4

Objetivo do jogo: Fazer a peteca cair no chão

Descrição: Os alunos devem jogar um *set*. Caso algum aluno toque na peteca antes da mesma tocar no chão, mesmo que a mesma não passe para o outro lado, o ponto não será validado. Vence quem finalizar o *set*.

Condições:

- Os alunos devem manter os dois pés dentro de um círculo feito com bambolê ou marcado com giz.
- Quem sair do círculo perde o ponto.
- As mãos podem tocar o chão fora do círculo, desde que os pés se mantenham dentro.

### **3. Consciência tática**

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Fazer a peteca cair no chão do outro lado da rede.

P: Como é possível ganhar o ponto?

R: Jogar onde os jogadores não estavam.

#### **4. Tarefa(s)**

Participantes: Grupos de 4 alunos

Objetivo do jogo: Fazer a peteca cair no alvo.

Descrição: Divida um dos lados da quadra em quatro partes iguais. De forma alternada, cada aluno deve acertar as quatro partes para fazer um ponto para a equipe. Vence a equipe que conquistar mais pontos em 15 minutos. Os golpes devem ser feitos preferencialmente com toques por cima.

#### **5. Jogo final**

Idem jogo inicial.

#### **Roda final**

Reúna os alunos e faça perguntas sobre a aula para ver se eles ainda possuem alguma dúvida: Qual a forma de marcar o ponto? Qual a melhor forma de marcar o ponto? Como é a contagem da peteca? Quantos pontos possui um *set*? O que acontece quando empatar? E quando estiver 16x16?

## Folha de apoio Peteca: Plano de aula 04

### Variações para os Primeiros movimentos

Em duplas, um aluno lança a peteca com as mãos para seu colega que a rebate com um toque por baixo de volta, uma vez com a mão direita e outra com a esquerda por cima de uma rede. Inverter as funções.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para tornar a tarefa 4.1 mais desafiadora, pode-se diminuir os alvos do outro lado da rede.

### Outra(s) tarefa(s)

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: Jogar o adversário para as laterais da quadra

Descrição: Faça uma linha paralela 1m distante de cada linha lateral da quadra. Os alunos marcam pontos de acordo com o número de passes que acertarem (1 ponto). Quando o aluno fizer o adversário pisar dentro dessa área de 1m da linha lateral, o mesmo ganha 3 pontos ao invés de 1.

### O que observar?

Aluno árbitro deve marcar os pontos nos jogos, utilizando as regras de pontuação aprendidas na aula.

### Lembrando as regras

Contagem do jogo: vence o jogo quem fizer 2 *sets* primeiro.

Contagem do *set*: para ganhar o *set* é preciso conquistar 12 pontos ou 16 minutos, o que acabar primeiro.

Contagem do ponto:

- quem ganha tem o direito de começar o ponto (saque);
- a pessoa que estiver sacando (com a vantagem) é a única que poder marcar o ponto, caso ela perca, o placar continua o mesmo e a vantagem passa para o outro lado;

### Para saber mais

Para conhecer mais as regras da peteca:

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE PETECA. **Regras oficiais**. 31 dez. 2013. Disponível em: <<http://cbpeteca.org.br/regras-oficiais/>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- FEDERAÇÃO MINEIRA DE PETECA. Disponível em: <<http://www.fempe.com.br>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

## **Peteca: Plano de aula 05**

### **Problema tático**

Defender o espaço do seu lado da rede.

### **Objetivo**

Recuperar o centro da quadra evitando deixar os espaços vazios.

### **Roda inicial**

Reúna os alunos e oriente a montagem das quadras. Relembre o que foi feito nas últimas aulas: como ganhar o ponto; como criar espaços na quadra; contagem.

### **1. Primeiros movimentos**

Fazer um círculo no meio da quadra e colocar uma peteca em cada extremidade. O objetivo do jogo é recolher uma peteca de cada vez para o círculo no centro da quadra o mais rápido possível. Condições: O aluno deve sempre ficar de frente para a rede; quando precisar voltar para o centro, o aluno deve correr de costas.

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: Ganhar o ponto.

Descrição: Jogos de 1 x 1 na meia-quadra com o objetivo de ganhar o ponto. Disputar 12 pontos.

### **3. Consciência tática**

Pergunta (P): O que deve ser feito entre um golpe e outro enquanto espera o adversário

Resposta (R): Voltar ao centro da quadra.

P: Por quê?

R: Para ficar mais próximo das extremidades da quadra, cobrindo os espaços vazios da quadra.

### **4. Tarefa(s)**

4.1 Participantes: Duplas

Objetivo do jogo: Pegar a peteca e deixá-la dentro do círculo no meio da quadra.

Descrição: O aluno 'A' deve lançar a peteca em diferentes locais da quadra (parte da frente, parte de trás, e dos lados). O aluno 'B' deve correr para devolver a peteca e voltar para o centro da quadra, onde deve ter um círculo, o qual é preciso deixar a peteca antes de ir para a próxima.

#### 4.2 Participantes: Duplas

Objetivo do jogo: Golpear e voltar ao centro da quadra.

Descrição: O aluno 'A' deve lançar a peteca em diferentes locais da quadra (parte da frente, parte de trás, e dos lados). O aluno 'B' deve correr para devolver a peteca sobre a rede e voltar para o centro da quadra, aonde deve ter um círculo, o qual é preciso entrar antes de ir para a próxima peteca.

#### 5. Jogo final

Idem ao inicial.

#### Roda final

Reúna os alunos e discuta sobre as melhores formas de se defender um ponto, procurando evidenciar o princípio defensivo de retornar ao centro da quadra.

## Folha de apoio Peteca: Plano de aula 05

---

### **Variações para os Primeiros movimentos**

Colocar uma peteca em cada extremidade quadra (apenas um lado da quadra). Usar uma quinta peteca para colocar no meio da linha de fundo. Os alunos devem trocar cada peteca (uma por vez) com a do meio.

### **Outra(s) tarefa(s)**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: Fazer a peteca cair no chão.

Descrição: O aluno deve lançar a peteca com a mão e o adversário deve agarrar a mesma e ficar esperando para se movimentar até que a peteca saia da mão do adversário.

### **O que observar?**

Aluno árbitro deve verificar se os alunos estão voltando ao centro da quadra, tanto nos exercícios como no jogo.

### **De olho nos detalhes**

A ideia principal da aula é fazer com que os alunos percebam a necessidade de não deixar espaços livres para o adversário rebater a peteca.

**Peteca: Plano de aula 06****Problema tático**

Atacar em dupla e defender em dupla.

**Objetivo**

Cooperação.

**Roda inicial**

Reúna os alunos e discuta sobre a importância de se jogar em equipes em outros esportes. Pergunte se eles acham importante jogar em equipe e se um jogador apenas pode ganhar o jogo sozinho.

**1. Primeiros movimentos:**

Divididos em grupos de 6 alunos, os mesmos receberão números de 1 a 6. Na sequência numérica, cada aluno deve bater a peteca para cima e dar espaço para o próximo bater a peteca, que não pode cair no chão. O objetivo é manter a peteca no ar o maior tempo possível.

**2. Jogo Inicial**

Participantes: 2v1

Objetivo: Ganhar 7 pontos primeiro.

Descrição: Os alunos deverão jogar 7 pontos sem vantagem.

Obs.: Todos os alunos devem passar pela situação de jogar sozinhos e em duplas.

**3. Consciência tática**

Pergunta (P): Qual formato foi mais fácil para ganhar o jogo, duplas ou sozinho?

Resposta (R): Jogar em dupla e não sozinho.

P: Por qual motivo?

R: Em duplas é possível cobrir mais o espaço na quadra.

**4. Tarefa(s)**

4.1 Participantes: 4v4

Objetivo do jogo: Colocar a peteca em jogo utilizando 3 toques.



Descrição: Os alunos devem jogar até 12 pontos sem vantagem como se fosse uma partida de vôlei.

Condições:

- A peteca só pode ser passada no terceiro toque.
- O mesmo aluno não pode bater duas vezes seguidas na peteca.

4.2 Participantes: 3v3 (jogos de simples)

Objetivo do jogo: Ganhar o ponto em equipe

Descrição: Cada aluno da equipe deve fazer uma disputa. A equipe que ganhar 3 disputas ganha 1 ponto. Isso deve ser feito até uma das equipes conquistar 6 pontos primeiro.

### **5. Jogo final**

Participantes: 2v2

Descrição: Jogo de duplas até 12 pontos sem vantagem, sendo que as batidas devem ser feitas de forma alternada pelas equipes e de forma direta, ou seja, passando a peteca direto para a quadra adversária.

### **Roda final**

Ao final da aula, reúna os alunos e discuta sobre a importância da cooperação entre os seus companheiros para que possam alcançar seus objetivos quando houver a necessidade de se confrontar com adversários, direcionando a conversa para a importância da dupla na peteca.

**Folha de apoio Peteca: Plano de aula 06**

---

**Outra(s) tarefa(s)**

Participantes: 4v4

Objetivo do jogo: Ganhar o ponto em equipe

Descrição: Os alunos devem jogar em sequência, cada um bater uma vez na peteca e sai para o próximo bater.

**O que observar?**

Aluno árbitro pode observar as regras e contagem das tarefas.

**De olho nos detalhes**

A ideia é fazer os alunos compreenderem a importância de jogar como 'equipe', já que durante os jogos, um dos alunos pode querer bater todas às vezes e decidir o jogo sozinho, não dando chances para o colega jogar.

**Dicas**

- A tarefa 4.2 pode ser feita com o sistema 2v2, caso seja mais fácil reorganizar as turmas a partir da tarefa 4.1 (4v4).

## **Peteca: Plano de aula 07**

---

### **Problema tático**

Construir as condições para atacar e criar espaço na quadra adversária.

### **Objetivo**

Utilizar o saque para manter a peteca em jogo.

### **Roda inicial**

Reúna os alunos e pergunte se sabem a forma correta de iniciar um jogo. Explique as regras do saque.

### **1. Primeiros movimentos:**

Em duplas, um de frente para o outro, os alunos devem tentar segurar a peteca com uma das mãos e bater com a outra para o colega, que deve fazer a mesma coisa.

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: Manter a peteca em jogo depois de iniciar com o saque

Descrição: Os alunos devem jogar utilizando o saque para iniciar cada ponto.

### **3. Consciência tática**

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar o ponto utilizando o saque para iniciar.

P: Qual o primeiro objetivo do saque então?

R: Colocar na quadra para manter a peteca em jogo.

### **4. Tarefa(s)**

4.1 Participantes: Equipes de 4 alunos

Objetivos do jogo: Acertar o maior número de saques.

Descrição: Cada equipe deve ficar em um lado da quadra; a metade da equipe (A) deve ficar de um lado e a outra metade (B) do outro; aluno 'A' saca e 'B' segura a peteca com a mão; 'B' saca e 'A' segura com a mão e assim por diante.

4.2 Participantes: 4 por quadra

Objetivo do jogo: Acertar os alvos.

Descrição: Divida os alunos pelas quadras e coloque alvos com diferentes pontuações do outro lado. Os alunos devem segurar a peteca e golpear a mesma para o outro lado tentando acertar algum dos alvos. Quem acertar mais vezes ganha.

### **5. Jogo final**

Idem ao jogo inicial.

### **Roda final**

Ao final da aula, reúna os alunos e discuta o que acharam do saque e se ele pode fazer alguma diferença para o jogo.

## Folha de apoio Peteca: Plano de aula 07

### Variações para os Primeiros movimentos

Um trio com duas petecas devem segurar e bater para o colega que está do lado esquerda e rapidamente agarrar a peteca que o colega bateu.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

- Para tornar a tarefa 4.1 mais fácil, pode-se deixar os alunos sacarem de qualquer lugar, sem necessariamente ser atrás da linha de fundo. A rede também pode ser mais baixa.
- Para tornar a tarefa 4.2 mais fácil ou mais desafiadora, aumente ou diminua os alvos.

### O que observar?

Aluno árbitro deve observar se as regras do saque estão sendo seguidas.

### Lembrando as regras

O saque:

- O saque é a colocação da peteca em jogo.
- Deve ser rebatida por cima da rede e com uma das mãos.
- O sacador precisa estar atrás da linha de fundo.
- O atleta pode escolher a posição que quer sacar, desde que seja atrás da linha de fundo.
- O saque pertence a quem ganhar o ponto disputado.
- Nas duplas, o saque pode ser dado por qualquer um dos atletas.

### De olho nos detalhes

Saque por baixo: segurar a peteca com a mão que não vai bater, com a base virada para baixo. O braço sai do lado do corpo, com a palma da mão virada para a base da peteca.

### Para saber mais

Ver as regras do saque em:

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE PETECA. **Regras oficiais**. 31 dez. 2013. Disponível em: <<http://cbpeteca.org.br/regras-oficiais/>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Para conhecer o movimento do saque por baixo, assista ao vídeo a partir de 1m02s:

- KELLER, Ismênia. **Tem fundamento**: aprenda os fundamentos básicos da peteca. 24 jun. 2011. (2 min 24 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=IjFUZ0dwyw>>. Acesso em: 12 jun. 2014

## **Peteca: Plano de aula 08**

---

### **Problema tático**

Marcar o ponto.

### **Objetivo**

Atacar com a cortada.

### **Roda inicial**

Reúna os alunos, lembre as últimas aulas e pergunte sobre as possibilidades de ganhar ponto na peteca. Explique que na aula de hoje eles irão aprender uma forma de marcar o ponto. Explicar sobre as regras (ver 'lembrando as regras').

### **1. Primeiros movimentos**

Em grupos de 5 alunos os alunos devem utilizar uma bola de espuma. Os alunos devem trocar passes e a terceira bola deve ser cortada com o intuito de queimar algum dos colegas.

- Cada aluno começa com 5 vidas;
- Quem for queimado perde uma vida;
- Quem conseguir agarrar a bola cortada, sem deixar a mesma cair no chão, faz a pessoa que cortou perder uma vida.

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: Ganhar o ponto atacando.

Descrição: Os alunos devem jogar os pontos normalmente.

Condições:

- 'A' só ganha ponto quando 'B' errar.
- 'B' só ganha ponto quando fizer a peteca cair no chão.
- Se nenhuma dessas opções acontecer, ninguém marca nenhum ponto e o placar continua o mesmo.

### **3. Consciência tática**

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar o ponto fazendo a peteca cair no chão (B) ou esperando o adversário errar (A).

P: O que deve ser feito para a peteca cair no chão?

R: Jogar onde o adversário não está.

P: Qual forma de fazer isso?

R: Cortar onde o adversário não está.

P: Qual os melhores lugares para cortada já que a rede é alta?

R: No fundo.

#### **4. Tarefa(s)**

4.1 Participantes: Duplas

Objetivo do jogo: Treinar a cortada

Descrição: Aluno 'A', do mesmo lado da quadra que 'B' lança a peteca para cima e 'B' sai correndo e salta para tentar cortar.

4.2 Participantes: 2v2.

Objetivo do jogo: Cortar e fazer o ponto

Descrição: O aluno 'A' joga uma peteca de forma alta e próxima à rede para 'B', que deve tentar acertar o chão sem que nenhum aluno da outra dupla consiga alcançar.

#### **5. Jogo final**

Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: Ganhar o *set*.

Descrição: 'A' e 'B' jogam contra 'X' e 'Y'. Enquanto 'A' joga contra 'X', 'B' e 'Y' marcam o tempo, lembrando que quem sacar tem 24 segundos para marcar o ponto, caso contrário será contado ponto para a equipe adversária.

#### **Roda final**

Ao final da aula reúna os alunos e pergunte o que acharam da aula, das atividades e das dificuldades ou facilidades que tiveram para atacar. Além disso, pergunte se durante as atividades ocorreu alguma das faltas explicadas no começo da aula.

## Folha de apoio Peteca: Plano de aula 08

### Variações para os Primeiros movimentos

Com bexigas, os alunos devem jogá-la para cima, correr, saltar e tentar cortar a bexiga.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

- Para tornar a tarefa 4.1 mais fácil, utilize bexiga ou peça para os alunos tentarem executar a cortada primeiramente sem o salto.
- Para facilitar a tarefa 4.2, pode-se diminuir a altura da rede ou deixar apenas um aluno defendendo do outro lado.

### O que observar?

- Aluno árbitro 1 deve marcar o tempo entre os pontos.
- Aluno árbitro 2 deve conferir se alguém comete falta.

### Lembrando regras

Tempo limite para os pontos:

- Nos dois primeiros *sets* a equipe que estiver sacando tem vinte quatro segundos para concretizar o ponto, caso contrário, passa a vantagem para a equipe adversária.
- No terceiro *set*, se a equipe que estiver sacando (com a vantagem) não finalizar o ponto em 24 segundos, ela perde o ponto.

O toque:

- Só pode ser batida por uma das mãos, por uma única vez e por um atleta apenas.
- Se a peteca tocar na fita superior e passar, o jogo continua.
- Se a peteca ultrapassar a rede e ficar pendurada na mesma, o saque volta.
- Se a peteca tocar na rede e ficar pendurada do lado da equipe que rebateu, o saque é revertido para a outra equipe e conta-se o ponto se for o caso.

Faltas:

- Invasão superior de uma ou as duas mãos.
- O toque com as duas mãos.
- Carregar ou conduzir a peteca.
- Passar a linha central da quadra, inclusive sua projeção, por qualquer parte do corpo.

### De olho nos detalhes

A cortada é muito parecida com a do vôlei, o movimento é feito com o braço saindo de cima e batendo na peteca para baixo.

### Para saber mais

Para ver as regras:



- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE PETECA. **Regras oficiais**. 31 dez. 2013. Disponível em: <<http://cbpeteca.org.br/regras-oficiais/>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Para ver um jogo:

- PETECA ESPORTE CLUBE. **VI Liga Brasileira de Peteca - Top 10**. 9 jun. 2013. (3 min 23 s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=ZJzzZ5JIOtU>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Assista algumas cortadas no vídeo:

- CORTADA de J. Pedro em Douglas. 5 nov. 2013. (0, 13 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=wCMe0doUwo0>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

## **Peteca: Plano de aula 09**

---

### **Problema tático**

Defender o ataque.

### **Objetivo**

Leitura e antecipação.

### **Roda inicial**

Reúna os alunos e explique que na aula de hoje será abordado a questão defensiva do jogo de peteca. Relembre as aulas que foram trabalhadas as questões defensivas.

### **1. Primeiros movimentos**

Em duplas, o aluno 'A' lança a peteca em diferentes locais da quadra e o aluno 'B', com um balde nas mãos, tenta pegar a peteca antes da mesma cair no chão.

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 3v3

Objetivo do jogo: Realizar pontos encontrando espaços vazios no campo adversário e ao mesmo tempo buscando o retorno ao centro da quadra para se defender.

Descrição: Jogos na quadra inteira com o objetivo de disputar pontos. Os jogadores devem falar em voz alta, antes da peteca passar sobre a rede, para onde ela vai (direita ou esquerda; curta ou funda).

Condições:

- Os alunos devem ser numerados em 1, 2 e 3 e jogar nessa sequência;
- Quem ganha o ponto continua jogando;
- Quem perde o ponto vai para o final da fila;
- Quem não falar o lado que a peteca vai também perde o ponto.

### **3. Consciência tática**

Pergunta (P): Como é possível antecipar o lado que a peteca vai?

Resposta (R): Fazer a leitura da trajetória da peteca o quanto antes e já correr para o lugar certo.

### **4. Tarefa(s)**

Participantes: trios

Objetivo do jogo: antecipação defensiva

Descrição: o aluno 'A' deve ficar sozinho em um lado da quadra. O aluno 'B' com um bambolê nas mãos e o aluno 'C' do lado de 'B'. 'A' deve lançar uma bola de espuma para o outro lado da quadra; 'B' deve colocar o bambolê onde a bola irá pingar e 'C' deve rebater com a mão a bola para o outro lado. Trocar as funções depois de algumas vezes para que todos passem por todas as situações.

#### **5. Jogo final**

Idem jogo inicial.

#### **Roda final**

Ao final da aula, reúna os alunos e discuta o que foi praticado na aula. Pergunte aos alunos o que acharam e o que eles pensam que pode ser feito para melhorar a antecipação.

## Folha de apoio Peteca: Plano de aula 09

---

### **Variações para os Primeiros movimentos**

Em duplas, o aluno 'A' lança a peteca em diferentes locais da quadra e o aluno 'B', segurando um balde nas costas, tenta pegar a peteca antes da mesma cair no chão.

### **Outra(s) tarefa(s)**

Participantes: Duplas.

Objetivo do jogo: Leitura da trajetória da peteca.

Descrição: Os alunos devem trocar toques em meia quadra e antes da peteca passar sobre a rede, o aluno que estiver recebendo deve falar para qual lado a peteca está indo, direita ou esquerda.

### **O que observar?**

Aluno técnico deve observar se os alunos estão falando a direção antes da peteca passar sobre a rede.

### **De olho nos detalhes**

Um problema comum das crianças é esperar a peteca chegar para correr atrás dela. O objetivo da aula é fazer com que essa preparação ocorra de forma antecipada. Para isso, a leitura da trajetória tem que ser feita o quanto antes.

## **Peteca: Plano de Aula 10**

---

### **Tema da aula**

Festival de duplas

### **Roda inicial**

Reúna os alunos e explique as regras e funções de cada um durante o festival.

### **Organização Inicial**

O professor deve lembrar as regras do jogo de duplas para os alunos, sanando quaisquer dúvidas e lembrando também as regras de conduta (fair play).

- O festival será realizado por meio de jogos de duplas;
- 3 quadras devem ser montadas;
- 3 grupos devem ser montados;
- As duplas serão sorteadas na hora da partida;
- Enquanto quatro jogam, o resto deve se dividir para:
  - Cronometrar o tempo dos pontos;
  - Cronometrar o tempo do set;
  - Juiz de linha;
  - Juiz principal;
  - Registrar os resultados dos jogos;
- Depois que 4 jogarem, outras duas duplas devem ser sorteadas e assim por diante.
- Realizar 4 ou 5 rodadas, dependendo do tempo da aula;
- Os pontos devem ser corridos, sem vantagem;
- Deve ser disputado um set.
- Vence o festival quem fizer mais pontos no total de todos os jogos;
- Vale lembrar que existirá 3 campeonatos;
- Divida os grupos de acordo com o nível de habilidade de cada um.
- Defina junto com os alunos os critérios de desempate.

**Roda final**

Ao final da aula, reúna os alunos e pergunte o que acharam da modalidade, se pretendem continuar jogando e se ensinaram alguém a jogar. Encoraje os alunos a difundir a prática em seus bairros, mesmo que com os materiais alternativos.

Obs.: caso não seja possível realizar esse tipo de festival nesse momento, organize no final da temporada.

## **Peteca: Plano de Aula 11**

---

### **Problema tático**

Construindo as condições para atacar e criar espaço na quadra adversária

### **Objetivo**

- Utilizar o saque para criar espaços

### **Roda inicial**

Reúna os alunos e pergunte o que eles têm feito com o saque nos jogos que realizaram até hoje. Explique que o objetivo da aula será enfatizar o princípio tático ofensivo do saque.

### **1. Primeiros movimentos**

Participantes: 4v4

Descrição: Um aluno de cada vez deve sacar e ir para o final da outra fila; quem receber o saque deve agarrar a peteca sem deixá-la cair no chão e sacar para o outro lado, correndo para o final da outra fila também.

Condições:

- Os alunos devem ficar fora da quadra
- O saque deve ser direcionado para onde está o colega, atrás da linha de fundo da quadra.
- O saque que cair dentro da quadra será considerado errado.

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: Ganhar 12 pontos

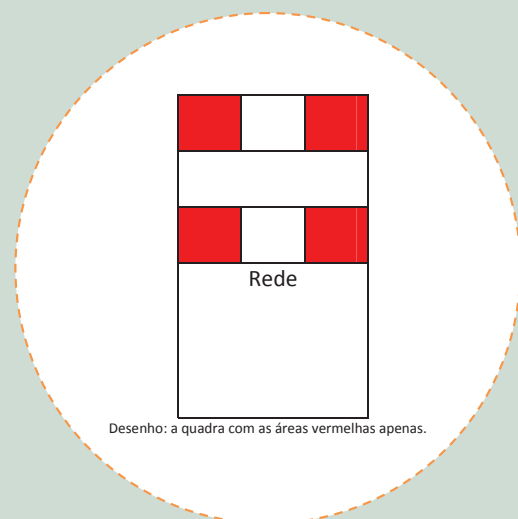
Descrição: Os alunos devem realizar um jogo até 12 pontos, sem vantagem, utilizando o saque.

Condições:

- O saque deve ocorrer de forma alternada;
- Cada aluno deve sacar duas vezes seguidas;
- Na primeira vez que sacar, o adversário deve ficar no fundo da quadra (metade do fundo).

- Na segunda vez, o recebedor deve ficar na metade da frente da quadra.

Obs.: Fazer uma linha dividindo cada lado da quadra em duas metades, a da frente e a de trás.



Desenho: a quadra com as áreas vermelhas apenas.

### 3. Consciência Tática

Pergunta (P): Qual a melhor forma de começar o ponto criando espaços na quadra com o saque quando o adversário está na parte de trás?

Resposta (R): Sacar na frente.

P: Qual a melhor forma de começar o ponto quando o atleta está na parte da frente da quadra?

R: Sacar no fundo.

P: Quais os motivos?

R: Colocar o adversário numa situação defensiva logo no começo e criar espaços para marcar o ponto.

### 4. Tarefa(s)

4.1 Participantes: Duplas.

Objetivo do jogo: Treinar o saque por cima.

Descrição: O aluno 'A' deve fazer um saque por cima para 'B', que deve agarrar a peteca e fazer o mesmo tipo de saque para 'A'.



4.2 Participantes: Grupos de 4 por quadra.

Objetivo do jogo: Acertar o saque nos alvos.

Descrição: De forma alternada, os alunos devem tentar acertar os alvos em vermelho como segue na figura.

### **5. Jogo final**

Jogo 1v1 até 12 pontos sem vantagem.

### **Roda final**

Ao final da aula, reúna os alunos e questione sobre quais são as melhores formas de colocar o adversário na situação defensiva utilizando o saque.

## Folha de apoio - Peteca: Plano de Aula 11

### Variações para os Primeiros movimentos

Em duplas, um aluno saca e o outro, puxando a parte de baixo da camiseta, deve tentar pegar a peteca.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para facilitar a tarefa 4.1 faça o exercício sem rede. Para tornar mais desafiador, faça o mesmo exercício pedindo para os alunos sacarem depois da linha de fundo da quadra.

Para facilitar ou deixar mais desafiadora a tarefa 4.2, pode-se aumentar ou diminuir os alvos respectivamente.

### Outra(s) tarefa(s)

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: Deslocar o adversário com o saque

Descrição: Marque uma área quadrada 1,5m para dentro da quadra. Cada aluno tem duas chances para acertar o saque. O ponto só se inicia se o receptor bater pisando fora da área delimitada. Se não conseguir, perde o ponto.

### O que observar?

Aluno árbitro deve coordenar todo o jogo.

Aluno técnico deve observar a execução do saque.

### De olho nos detalhes

Saque por cima: Segurar a peteca com a mão que não vai golpeá-la, lançar para cima e bater com a palma da mão na base da peteca.

### Para saber mais

Para conhecer mais sobre o saque por cima, veja o vídeo a partir de 49s:

- TEM fundamento: aprenda os fundamentos básicos da peteca. 24 jun. 2011. (2 min 24 s). Disponível em: < <http://www.youtube.com/watch?v=IjFUZ0dwyc>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

## **Peteca: Plano de Aula 12**

---

### **Problema tático**

Marcar o ponto

### **Objetivo**

Forçar o erro do adversário

### **Roda inicial**

Reúna os alunos e relembre as formas de ganhar o ponto na peteca. Discuta sobre outros possíveis formatos que podem ser explorados para ganhar o ponto.

### **1. Primeiros movimentos**

Em duplas, os alunos devem trocar o maior número de passes, sem errar, não podendo repetir os 3 últimos golpes feitos anteriormente. Golpes possíveis:

- Direita por baixo
- Direita por cima
- Esquerda por baixo
- Esquerda por cima

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 2v2.

Objetivo do jogo: Ganhar o ponto jogando com apenas uma das mãos.

Descrição: Os alunos devem jogar em sequência.

Condições:

- Os alunos só podem utilizar uma das mãos durante todo o ponto.

### **3. Consciência Tática**

Pergunta (P): Qual a forma de dificultar o adversário?

Resposta (R): Jogar no lado da mão que a pessoa não pode utilizar.

P: E quando for possível utilizar as duas mãos, como utilizar essa tática no jogo?

R: Rebater a peteca no lado que o adversário possui mais dificuldade.

#### **4. Tarefa(s)**

4.1. Participantes: 2v1

Objetivo do jogo: Manter a peteca em jogo o maior tempo possível.

Descrição: O aluno 'A' deve ficar sozinho de um lado e jogar alternadamente para 'B' e 'C' que devem ficar um na direita e outro na esquerda.

Depois de algumas tentativas, trocar as funções.

4.2. Participantes: 2v1

Objetivo do jogo: Manter a peteca em jogo o maior tempo possível.

Descrição: A dupla 'A' e 'B' só pode bater na paralela e 'X' e 'Y' somente podem cruzar. O aluno 'A' começa lançando a peteca na paralela; 'X' cruza; 'A' devolve na paralela; 'X' cruza; 'B' devolve na paralela; 'Y' cruza e assim por diante.

#### **5. Jogo final**

Jogo 1v1 até 12 pontos sem vantagem.

#### **Roda final**

Ao final da aula, reúna os alunos e discuta sobre quais são as formas de encontrar o lado mais fraco do adversário. Pergunte qual lado eles têm mais dificuldade de rebater, com a mão esquerda ou direita?

## Folha de apoio - Peteca: Plano de Aula 12

### Variações para os Primeiros movimentos

Equilibrando uma das petecas na palma das mãos, o aluno deve utilizar a outra para trocar passes com o colega.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para tornar a tarefa 4.2 mais fácil, pode-se utilizar petecas mais leves e/ou mesmo que a peteca caia no chão, seja permitido que os alunos peguem e continuem a sequência.

### Outra(s) tarefa(s)

1. Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: Deslocar o adversário

Descrição: Marque uma margem de 1m paralela às linhas laterais, de fundo e da rede. Os alunos devem manter a peteca em jogo e cada vez que deslocarem o adversário para dentro dessa faixa entre os limites da quadra e a linha de 1m traçada, ganham um ponto.

2. Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: Deslocar o adversário

Descrição: Marque uma área quadrada 1m para dentro da quadra. Os alunos devem manter a peteca em jogo e só ganham o ponto se fizerem o adversário sair da área marcada ou fizer a peteca cair no chão.

### O que observar?

Aluno árbitro deve marcar os pontos nos jogos, utilizando as regras da peteca.

Aluno técnico deve auxiliar o jogo final, identificando o ponto fraco de cada adversário.

### De olho nos detalhes

Para forçar o erro do adversário é preciso jogar no ponto fraco dele. Com isso, saber direcionar a peteca é essencial para ter êxito nessa intenção tática. Por esse motivo, as tarefas dessa aula possuem o objetivo de trabalhar o direcionamento da batida.

## **Peteca: Plano de Aula 13**

---

### **Problema tático**

Defendendo em dupla

### **Objetivo**

Cobrir os espaços da dupla

### **Roda inicial**

Reúna os alunos e relembre os jogos de duplas realizados anteriormente, discuta sobre as dificuldades e vantagens de se jogar em dupla.

### **1. Primeiros movimentos**

Duas duplas, uma de frente para a outra devem trocar rebatidas sem deixar a peteca cair no chão. O mesmo aluno da dupla não pode bater na peteca duas vezes seguidas.

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: Ganhar o ponto e salvar o colega.

Descrição: Jogo em duplas, porém um da equipe será o curinga. O curinga não pode atacar, apenas defender as petecas que seu companheiro não conseguir alcançar ou complementar a rebatida para a passagem da mesma.

### **3. Consciência Tática**

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar o ponto e salvar o colega.

P: Qual a melhor forma de salvar o colega?

R: Cobrir os espaços que ele não está.

### **4. Tarefa(s)**

4.1 Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: Ganhar os pontos.

Descrição: O aluno 'A' deve ficar no centro da quadra, com um dos pés sempre dentro de um círculo/bambolê. 'B' deve cobrir os espaços vazios.

### **5. Jogo final**

Jogo de duplas até 12 pontos sem vantagem.

### **Roda final**

Reúna os alunos e questione sobre as melhores formas de defender em dupla, evidenciando o princípio defensivo de cobrir os espaços deixados pelo colega.

## Folha de apoio - Peteca: Plano de Aula 13

---

### Variações para os Primeiros movimentos

Em grupos de 4 alunos, cada aluno, ao bater na peteca para cima, deve falar o nome do próximo que deve bater. O objetivo é manter a peteca no ar o maior número de rebatidas possível.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para tornar a tarefa 4.1 mais fácil, pode-se aumentar a área (círculo) no qual um dos alunos deve ficar. Para tornar a tarefa mais desafiadora, basta diminuir a área.

### Outra(s) tarefa(s)

As atividades 'Retaguarda' e 'O jogo do curinga' do livro *Fundamentos pedagógicos para o programa Segundo Tempo*, capítulo 'Esportes de raquete', página 176, trazem dois exercícios que tem por objetivo cobrir os espaços deixados pelo colega. Link do livro: OLIVEIRA, OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo: da reflexão a pratica.** Maringá: Eduem, 2009. Disponível em: <[http://www.pst.uem.br/download/fp\\_pst.pdf](http://www.pst.uem.br/download/fp_pst.pdf)>. Acesso em: 12 jun. 2014.

### O que observar?

Aluno árbitro deve marcar os pontos nos jogos, utilizando as regras da peteca.

### De olho nos detalhes

No jogo de duplas, um jogador precisa sempre cobrir os espaços do colega, por exemplo: Se um jogador corre para pegar uma peteca distante, o outro precisa se posicionar para cobrir os espaços vazios.



## **Peteca: Plano de Aula 14**

---

### **Problema tático**

Marcar o ponto

### **Objetivo**

Utilizar a curta (pingada) como forma de marcar o ponto

### **Roda inicial**

Reúna os alunos e relembre jogos cujo objetivo era marcar o ponto. Pergunte as formas de atacar que eles conheceram e tentaram executar durante os jogos que fizeram até aqui. Pergunte sobre as curtas e se já utilizaram durante os jogos.

Explique a contagem do *tie-break*.

### **1. Primeiros movimentos**

Em duplas, um de frente para o outro, separados pela rede, os alunos devem controlar a peteca de um para o outro em um espaço reduzido e próximo a rede.

Obs.: Fazer a linha de fundo da quadra apenas 1 metro distante da rede.

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: Marcar o ponto jogando a peteca na parte da frente da quadra.

Descrição: Os alunos devem disputar 7 pontos, porém só marcam ponto se a peteca cair no chão na parte da frente da quadra ou o adversário errar depois de uma jogada na parte da frente da quadra.

### **3. Consciência Tática**

Pergunta: Qual era o objetivo do jogo?

Resposta: Marcar o ponto jogando a peteca na parte da frente da quadra

Pergunta: Qual a melhor forma de conseguir isso já que o adversário sabe o que vai acontecer?

Resposta: Joga-lo para trás com uma batida funda e depois enviar uma curta.

**4. Tarefa(s)**

3.1. Participantes: Duplas

Objetivo do jogo: Acertar a pingada

Descrição: Aluno 'A' do outro lado da rede, bate a peteca para 'B' que deve tentar acertar uma pingada.

3.2. Participantes: Duplas

Objetivo do jogo: Acertar curtas

Descrição: Os alunos devem trocar rebatidas, até que na quinta vez o aluno deve tentar acertar a parte da frente da quadra.

Obs.: Fazer uma marca de 1 metro distante da rede para ser alvo da última rebatida.

**5. Jogo final**

Jogar um *tie-break* 1v1.

**Roda final**

Ao final da aula, reúna os alunos e converse sobre a importância das curtas e quais outras vantagens de utilizá-la além de tentar marcar o ponto de forma direta.

## Folha de apoio - Peteca: Plano de Aula 14

### Variações para os *Primeiros movimentos*

- Em duplas, os alunos devem trocar rebatidas dando 2 toques na peteca.
- Em duplas, os alunos devem trocar rebatidas dando 2 toques diferentes na peteca, ou seja, direita e esquerda, esquerda e direita.
- Em duplas, os alunos devem trocar rebatidas dando 2 toques na peteca, sendo um toque por baixo e o segundo por cima.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para tornar a tarefa 4.1 mais fácil, deixe a atividade sem alvo para as pingadas. Para tornar mais desafiadora a atividade, pode-se colocar um alvo para a pingada.

Para deixar mais fácil ou tornar mais desafiadora a tarefa 4.2, pode-se aumentar ou diminuir a área do alvo.

### Outra(s) tarefa(s)

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: Deslocar o adversário para frente da quadra.

Descrição: Faça uma marca paralela à rede com uma distância de um 1 metro. Os alunos devem trocar rebatidas e marcam pontos cada vez que conseguirem deslocar o adversário para dentro da margem de 1 metro.

### O que observar?

Aluno árbitro deve contar os pontos do *tie-break*.

### Lembrando regras

O *tie-break*:

- No terceiro set deve ser disputado um *tie-break*.
- Quem fizer 12 pontos primeiro, ganha.
- O sistema será de pontos corridos, sem vantagem.
- Quem ganha saca.
- Para fechar o set é preciso de 2 pontos de diferença, ou seja, se tiver 11x11, quem fizer 13 ganha e assim por diante até 16x16. Nesse último caso, quem fizer 17 vence.

**De olho nos detalhes**

Pingada: Golpe curto, feito normalmente com um toque por cima, direcionando a peteca próxima à rede.

**Para saber mais**

Para conhecer mais a pingada, assista aos vídeos a seguir:

- PINGADA de Pelé em J. Pedro. 28 maio 2013. (0,27 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=-Sd515iHvyl>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- MIRANDA, Felix Lazaro. **Pingada sensacional de coroa!** 20 set. 2013. (0,33 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=T5gmvbz2vz4>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- MIRANDA, Felix Lazaro. Pingada de J. Pedro Em Bruno. 31 maio 2013. (0,26 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=p54WeunjX9c>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

## **Peteca: Plano de Aula 15**

### **Problema tático**

Defendendo um ataque

### **Objetivo**

Defendendo uma curta

### **Roda inicial**

Reúna os alunos e relembre a última aula sobre curtas. Pergunte como eles se defenderam das curtas do colega. Procure saber se eles têm uma solução.

### **1. Primeiros movimentos**

Em duplas, o aluno 'A' deve ficar em cima de uma cadeira com 2 petecas, uma na mão direita e outra na esquerda. O aluno 'B' deve ficar na sua frente a 1,5m de distância aproximadamente e tentar pegar ou ao menos encostar em uma das petecas que 'A' vai soltar antes dela cair no chão.

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: Jogar pontos

Descrição: O aluno 'A', depois que bater na peteca, deve pisar na linha de fundo da quadra. Depois disso, inverter os papéis.

### **3. Consciência Tática**

Pergunta (P): Qual a melhor forma de 'B' ganhar o ponto?

Resposta (R): Rebatendo curtas.

P: E qual a melhor forma de 'A' defender essa curta para conseguir se salvar?

R: Levantando a peteca para ganhar tempo e se possível jogar no fundo.

### **4. Tarefa(s)**

3.1 Participantes: Duplas

Objetivo do jogo: Treinar a devolução da pingada.

Descrição: Próximo à rede, um dos alunos solta a peteca e o outro, com um movimento por baixo tenta fazer a peteca passar sobre a rede.

#### 4.2 Participantes: Duplas

Descrição: O aluno 'A' deve se posicionar na linha de fundo da quadra. 'B' deve lançar a peteca na parte da frente. 'A' tem que chegar, devolver por cima de 'B' e acertar o fundo de quadra.

Condições:

- 'B' deve ficar parado na parte da frente da quadra.
- Se 'A' chegar e encostar na peteca antes dela cair no chão, ganha um ponto.
- Se 'A' conseguir fazer a peteca passar da rede ganha 2 pontos
- Se 'A' acertar no fundo da quadra, ganha 3 pontos.
- Ver qual da dupla consegue fazer mais pontos em 10 tentativas.

#### 5. Jogo final

Idem ao jogo inicial.

#### Roda final

Ao final da aula, reúna os alunos e converse sobre o que eles acharam dessa forma de defender e se eles possuem outras sugestões.

## Folha de apoio - Peteca: Plano de Aula 15

---

### Variações para os Primeiros movimentos

Em duplas, o aluno 'A' fica de costas sem peteca. O aluno 'B', com a peteca, faz um sinal sonoro e joga a peteca assim que 'A' virar de frente. 'A' tem que devolver a peteca na mão de 'B'.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para tornar a tarefa 4.2 mais fácil, o aluno 'A' pode sair mais próximo da rede.

Para tornar a tarefa 4.2 mais desafiadora, o aluno 'A' pode sair mais do fundo da quadra.

### O que observar?

Aluno técnico deve observar as jogadas curtas e ver o que poderia ser feito para melhorar.

### Para saber mais

Para conhecer uma defesa de pingada, assista a esse vídeo aos 10s, 15s e 21s:

- MIRANDA, Felix Lazaro. **Pingada sensacional de coroa!** 20 set. 2013. (0,33 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=T5gmvbz2vz4>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Assista mais uma sequência de defesas, incluindo de pingadas:

- MIRANDA, Felix Lazaro. **Sequência de defesas de Douglas.** 20 set. 2013. (0,23 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=MJavIbQooKs>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

## Peteca: Plano de Aula 16

### Problema tático

Defendendo um ataque

### Objetivo

Dificultar o ataque com jogadas no fundo ou jogando no ponto fraco do adversário

### Roda inicial

Reúna os alunos e discuta sobre as possibilidades de defesa, lembrando as aulas que tiveram desse tema. Relembre também as possibilidades de ataque, fazendo relação com as defesas.

#### 1. Primeiros movimentos

Volta ao mundo: Duas filas de 5 alunos em cada lado da quadra. Os alunos devem bater na peteca para a outra quadra e correr para o final da fila do outro lado. Quem errar sai do jogo. O jogo termina quando ficarem 2 alunos.

#### 2. Jogo inicial

Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: Defender aos ataques de uma dupla.

Descrição: A dupla 'A' só ganha o ponto quando fizer a peteca cair no chão. A dupla 'B' só pode ganhar o ponto quando for erro de 'A'.

#### 3. Consciência Tática

Pergunta (P): Qual a melhor forma de evitar o ataque do adversário?

Resposta (R): Não jogar em locais fáceis, próximos à rede e no lado que o adversário tenha mais domínio.

P: E quando o adversário já conseguiu atacar, qual a melhor forma para devolver?

R: No fundo da quadra ou no lado fraco do adversário. Se for uma dupla, jogar para o adversário que não tenha um ataque muito bom.

#### 4. Tarefa(s)

4.1 Participantes: duplas

Descrição: Os jogadores se colocam frente à frente separados pela rede, trocando rebatidas com toques por baixo, fazendo com que a peteca atinja o fundo da quadra.



#### 4.2 Participantes: duplas

Descrição: Os jogadores se colocam frente à frente separados pela rede, trocando rebatidas com toques por cima, fazendo com que a peteca atinja o fundo da quadra.

#### 5. Jogo final

Idem ao jogo inicial.

#### Roda final

Ao final da aula, reúna os alunos e discuta sobre as defesas que tentaram fazer nos jogos, se deram certo ou não.

## Folha de apoio - Peteca: Plano de Aula 16

---

### **Variações para os Primeiros movimentos**

Alunos trocam passes com duas petecas ao mesmo tempo, mas de forma alternada, ou seja, enquanto 'A' bate para 'B', 'B' bate a outra peteca para 'A'.

### **Outra(s) tarefa(s)**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: Deslocar o adversário para o fundo.

Descrição: Faça uma faixa de aproximadamente 1 metro no fundo da quadra. Os alunos devem trocar passes e cada vez que alguém conseguir deslocar o adversário para dentro da faixa marca um ponto.

### **O que observar?**

Aluno árbitro deve marcar os pontos nos jogos, utilizando as regras da peteca.

## **Peteca: Plano de Aula 17**

---

### **Problema tático**

Atacando em dupla/Defendendo em dupla

### **Objetivo**

Encontrar o melhor posicionamento da dupla para o ataque e a defesa

### **Roda inicial**

Reúna os alunos e discuta sobre as aulas e jogos de duplas realizados até aqui. Pergunte sobre o posicionamento que utilizaram da equipe.

### **1. Primeiros movimentos**

Jogo de duplas, no qual cada aluno não pode bater 2 vezes seguida na peteca, ou seja, cada dupla deve bater de forma alternada.

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: Ganhar o ponto jogando de duas formas diferentes.

Descrição: Os alunos devem jogar um set, com vantagem e contagem do tempo.

Condições:

- Quem sacar, deve jogar no formato frente e trás.
- Quem não estiver na vantagem, deve jogar lado a lado.

### **3. Consciência Tática**

Pergunta (P): Qual a melhor forma para atacar e defender?

Resposta (R): Lado a lado.

P: Por qual motivo?

R: Essa posição cobre a quadra toda e permite mais tempo para ver aonde a peteca vai. Para atacar também é importante essa posição, já que o colega pode proteger o outro lado, evitando um contra-ataque inesperado.

**4. Tarefa(s)**

4.1. Participantes: 2v1

Objetivo do jogo: Tirar vantagem por jogar em dupla

Descrição: Jogo de 2 contra 1. Inverter as posições para que todos passem pelas situações.

4.2. Participantes: Grupos de 4.

Objetivo do jogo: defender contra uma cortada.

Descrição: aluno 'A' lança peteca alta para 'B' fazer a cortada. 'C' e 'D' devem tentar defender.

Condições:

- Se tocar na peteca antes dela cair no chão, marcam 1 ponto.
- Se conseguirem devolver a peteca para o outro lado, marcam 2 pontos.

**5. Jogo final**

Jogo de duplas até 12 pontos sem vantagem.

**Roda final**

Ao final da aula, reúna os alunos e discuta sobre o que acharam do posicionamento e se alguém achou melhor jogar com um na frente e outro atrás.

## Folha de apoio - Peteca: Plano de Aula 17

---

### Variações para os Primeiros movimentos

Em duplas, alunos trocam passes em deslocamento para o lado, depois para frente e por último de costas.

### Outra(s) tarefa(s)

Participantes: 2v2.

Objetivo do jogo: defender contra o *smash*.

Descrição: dupla 'A' só ataca com *smash* e dupla 'B' apenas defende e tenta ganhar o ponto.

### O que observar?

Aluno árbitro deve marcar os pontos nos jogos, utilizando as regras da peteca.

Aluno técnico deve observar o posicionamento, verificando as melhores formas para se jogar.

### De olho nos detalhes

No jogo de petecas em duplas, os jogadores se posicionam lado a lado, pois, dessa forma, ambos conseguem cobrir os espaços da quadra de uma forma mais abrangente.

### Para saber mais

Para conhecer mais sobre o posicionamento da dupla, assista ao vídeo:

- LIGA BRASILEIRA PETECA MINAS SHOPPING 26/05/2013. 28 maio 2013. (16 min 0,09 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=k3yhi0OcQpk>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

## **Peteca: Plano de Aula 18**

---

### **Tema da aula**

Peteca adaptada

### **Objetivo**

Fazer os alunos se conscientizarem sobre dificuldades encontradas pelas pessoas com limitações físicas.

### **Roda inicial**

Reúna os alunos e peça para que falem sobre os esportes adaptados para pessoas com deficiência que eles conhecem. Depois disso, diga que não existe um esporte formal de peteca voltado para deficientes físicos. Explique que o objetivo da aula de hoje é criar um jogo de peteca adaptado.

### **1. Desenvolvimento da aula**

Divida os alunos em 5 equipes e solicite que desenvolvam um jogo de peteca para pessoas com deficiência física.

Depois de 20 minutos, reúna os alunos, peça para cada grupo explicar o jogo que inventaram e se possível, faça com que todos experimentem e vivenciem os exercícios criados.

Sugestões que devem aparecer: Peteca sentado; peteca utilizando apenas um braço ou uma perna.

### **Roda final**

Ao final da aula, questione os alunos sobre quais dificuldades foram encontradas para criar e jogar. Depois disso, discuta sobre como deve ser o dia a dia de alguém com cadeira de rodas ou com deficiência visual. Não esqueça de lembrar a importância de iniciativas como a deles, de criar uma atividade adaptada, para incluir as pessoas com deficiência física, não só no esporte, como na vida.

## Peteca: Plano de aula 19

### Objetivo

Discutir sobre gênero.

### Roda inicial

Reúna os alunos e pergunte quantos meninos e meninas possuem na aula. Provavelmente existirá mais meninos. Discuta isso com os alunos procurando levantar os motivos. Relacione com outras modalidades que eles praticam e pergunte se existem mais meninos ou meninas fazendo aula. Veja o que eles pensam. O objetivo da aula é fazer os alunos experimentarem jogos com as meninas, aprendendo a respeitar o outro sexo e as limitações individuais, além da importância de incluir todos, tanto na aula como fora dela.

### 1. Desenvolvimento da aula

#### 1.1 Participantes: Trios mistos

Objetivo do jogo: Não deixar a peteca cair no chão

Descrição: Manter a peteca no ar, sem deixá-la cair no chão, seguindo uma sequência pelo trio.

#### 1.2 Participantes: 4v4 (equipes mistas)

Objetivo do jogo: Cooperação em equipes mistas

Descrição: jogo de peteca em equipe, semelhante ao jogo de vôlei.

Condições:

- A peteca só pode ser passada para o outro lado na terceira rebatida;
  - A terceira batida só pode ser feita por uma menina
- Variação: a peteca precisa obrigatoriamente ser batida alternadamente por uma menina e um menino.

#### 1.3 Participantes: 2v2 (duplas mistas)

Objetivo do jogo: Jogar duplas de mãos dadas.

Descrição: Jogo de dupla, sendo que a dupla deve dar as mãos e, conseqüentemente, cada aluno só pode usar uma das mãos para bater na peteca. Além disso, as duplas precisam correr juntas.

Condições: A dupla que soltar as mãos perde o ponto.

#### 1.4 Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: Jogar em duplas mistas

Descrição do jogo: Jogo em duplas até 12 com vantagem.

**Roda final**

Ao final da aula, reúna os alunos e pergunte o que acharam. Pergunte às meninas se elas pensam que possuem os mesmo direitos que os meninos e vice versa.



## Peteca: Plano de Aula 20

### Objetivo

Avaliar o desempenho de jogo (próprio, do colega e da equipe).

Durante as aulas o professor avalia tudo, o tempo todo. Avalia se um aluno está envolvido, interessado; avalia o conhecimento inicial dos estudantes sobre um determinado tema; avalia se a turma está aprendendo; avalia se suas intervenções são pertinentes; avalia... Avaliar é um processo inerente ao ensino.

No entanto, a avaliação não é apenas um assunto do professor. Os alunos também podem e devem avaliar. Particularmente, quando se trata de jogos esportivos, os processos de coavaliação (avaliação aluno-aluno) e autoavaliação são ferramentas poderosas para aprender conceitos táticos e identificar o uso de diferentes habilidades.

No entanto, é fundamental ser coerente nesse processo. A avaliação do desempenho nos jogos esportivos passa por analisar o comportamento no jogo e não das habilidades isoladas (fora do jogo), num circuito, por exemplo. Para realizar essa avaliação, a modalidade pode ser simplificada (mais espaço, bolas mais lentas etc.), mas não pode ser 'desnaturalizada', tirando a interação entre os adversários que a caracteriza.

Nesta aula os alunos aprenderão sobre o que e como avaliar. Esses conhecimentos podem ser usados de forma permanente, assim, quanto mais cedo eles aprenderem sobre o tema, maior aproveitamento terão das aulas.

As avaliações podem ser realizadas ao 'vivo' ou *in vitro*. Ao 'vivo' é olhar o jogo no momento que ele acontece, *in vitro* é fazer a análise com base num vídeo. Sem dúvida, a primeira forma é mais comum, e pode ser usada cotidianamente. No entanto, o registro em vídeo é cada vez mais acessível por conta dos celulares (ou aparelhos similares) que tenham esse recurso. Nesse sentido, é muito interessante dar oportunidade aos alunos de observar seu próprio desempenho nos jogos, através de vídeos. Os alunos aprendem muito com a experiência de se autoavaliar.

As avaliações nos esportes de rede de alternância direta podem estar centradas no jogador ou na dupla.

### Roda inicial

Exposição verbal: Apresente o propósito da aula. Explique tudo o que se pode aprender olhando os jogos com atenção. Apresente a Ficha 1 e com ajuda dos próprios alunos, simulando um jogo, explique quais e como devem ser registradas as informações.

### Tarefa 1: Coletas das informações.

O trabalho pode iniciar pela Ficha 1. Como se trata de uma aula 'especial', pode ser interessante colocar dois alunos para jogar e os demais alunos para avaliar. Dada a situação, é importante que os escolhidos sejam do grupo em que se sintam mais acomodados para jogar. Esse formato facilita a orientação dos observadores em relação ao preenchimento da ficha. Também é interessante usar o recurso de 'congelar' durante o jogo em observação para exemplificar cada um dos itens considerados, descritos na Ficha.

Os jogadores observados devem ter um desempenho similar e o tempo de jogo suficiente para que o número de acontecimentos permita uma análise consistente da atuação. A recomendação é que o jogo não dure menos de 4 minutos e, por outro lado, não é necessário que dure muito mais do que 7 minutos. O importante sim é registrar o tempo na ficha para poder fazer comparações posteriormente.

O preenchimento da Ficha pode ser de forma individual ou em duplas. De qualquer forma, depois de observar o jogo é importante que os alunos comparem os registros entre eles. Convertendo esse momento numa ótima oportunidade para, novamente, esclarecer dúvidas sobre os critérios de registro.

Superada essa segunda rodada de perguntas e dúvidas, é conveniente observar mais 1 ou 2 jogos para todos se familiarizarem com a observação.

### **Tarefa 2: Análise das informações**

Com os dados em mãos, se inicia uma segunda parte da aula, em que o objetivo é ajudar os alunos a interpretar seus registros. A mediação do professor é fundamental para isso.

A Ficha 1 pode ser confeccionada para oferecer diferentes informações. Neste caso, a orientação é que sejam observadas as decisões do jogador em relação ao direcionamento da peteca e a recuperação da posição no momento da defesa, além da qualidade na execução dos golpes. Segundo os critérios descritos na ficha o observador classificará as ações dos jogadores como adequada ou inadequada e registrará a informação. Tomando como base as anotações, são realizados cálculos simples que se convertem em indicadores de desempenho que: a) ajudam analisar o jogo, b) permitem comparar o desempenho de um mesmo grupo em momentos diferentes, c) estabelecem metas orientadoras a serem alcançadas numa aula. Por exemplo: a) Será que se o aluno 'A' direcionar mais seus golpes, conseguirá abrir mais espaços na quadra para ganhar o ponto?; b) No mês passado o aluno 'A' conseguia manter poucas petecas em jogo, enquanto hoje, com o direcionamento, consegue manter mais e conseqüentemente ganhar mais pontos; c) vamos tentar utilizar mais o direcionamento (golpes com ângulos, fundos e curtos) para aumentar as chances de ganhar os pontos?

### **Jogo final**

Para concluir a aula, os alunos participam em jogos 1v1, enquanto colegas registram alguma dimensão do comportamento tático ensinada em aulas anteriores. Na sequência, acedem aos registros de seu desempenho e discutem com seus colegas as possibilidades de conseguir melhorar em relação a esse ponto. Imediatamente voltam a jogar com o propósito de alcançar um melhor desempenho na segunda metade da partida. O tempo deve ser equivalente entre a primeira e a segunda parte.

### **Roda Final**

Ao final da aula, recolha as impressões dos alunos sobre a implementação dessa forma de avaliação, assim como das informações e, fundamentalmente, das aprendizagens que o processo propicia. Na mesma linha, desafie aos jogadores e equipes a levarem registros de seus desempenhos, procurando melhorá-los durante as aulas. No caso de já estar desenvolvendo o campeonato, segundo sugerido nesta proposta, vários índices de desempenho podem ser incorporados à planilha de resultados dos jogos.

## Folha de apoio - Peteca: Plano de Aula 20

### Outras possibilidades

Procedimentos similares podem ser realizados para avaliar o comportamento em duplas. Nesse caso, os critérios de leitura do jogo deverão ser adequados.

### De olho nos detalhes

Diversas planilhas podem ser montadas na linha do GPAI. O importante é ter clareza do que se pretende/necessita observar.

### Para saber mais

- FIGUEIREDO, L. M.; LAGO, Carlos Peñas; FERNÁNDEZ VILLARINO, María Ángeles. Análisis del efecto de un modelo de evaluación recíproca sobre el aprendizaje de los deportes de equipo en el contexto escolar. **Motricidad. European Journal of Human Movement**, v. 21, p. 102-122, 2008.

O instrumento de avaliação GPAI é descrito de forma bastante detalhada em González e Fraga (2012).

Para se aprofundar sobre o que e como avaliar outras dimensões do trabalho desenvolvido no programa, consulte o livro *Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo* (2009), particularmente, o capítulo dedicado ao Planejamento do Programa Segundo Tempo (p. 237-295).

O programa também oferece um vídeo que aborda o tema:

- MELO, Rogério. **Tema 08 - planejamento do PST.avi**. 9 jun. 2011. (45 min 08 s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=85MO2TBhPks>>. Acesso em: 26 maio 2014.

### Dicas

- Lembre-se que é fundamental que os alunos sejam orientados no processo de avaliação. Não podemos esperar grandes aprendizagens se a única orientação é 'olhe o jogo e comente'.
- Quando consideramos os distintos tipos de jogos esportivos, é possível observar que os critérios de avaliação se assemelham muito. Consequentemente, a experiência de analisar o desempenho de jogo de uma modalidade de rede de alternância direta, auxilia muito na avaliação do desempenho em outras do mesmo tipo de esporte. É importante aproveitar essa característica.

FICHA 1

GPAI – PETECA: Observação do jogador

Nome: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

Observador: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Jogo observado: \_\_\_\_\_

**Orientação:** *Observe as ações do jogador e marque uma cruz no quadro que corresponda*

**Critérios de observação**

- **Decisão:** Jogador toma a decisão mais adequada em relação ao direcionamento da peteca.
- **Habilidades:** Jogador executa os golpes com êxito.
- **Posicionamento:** Jogador recupera a posição, fechando os ângulos do adversário após cada rebatida.

**Tomada de decisão**

- **Apropriada (DA):** Jogador rebate as petecas nos espaços vazios procurando criar espaços.
- **Inapropriada (DI):** Jogador rebate a peteca sem um objetivo de direcionamento, jogando sempre no mesmo lugar.

**Execução da habilidade**

- **Eficaz (EE):** Golpes realizados com êxito.
- **Ineficaz (EI):** Golpes realizados sem êxito.

**Posicionamento**

- **Apropriada (PA):** Jogador volta ao centro da quadra depois de cada rebatida.
- **Inapropriada (PI):** Jogador rebate a peteca e continua no mesmo lugar.

Toma de decisão		Execução da habilidade		Posicionamento	
DA	DI	EE	EI	PA	PI

Fonte: Adaptado de Oslin, Mitchell e Griffin (1998)

## REFERÊNCIAS

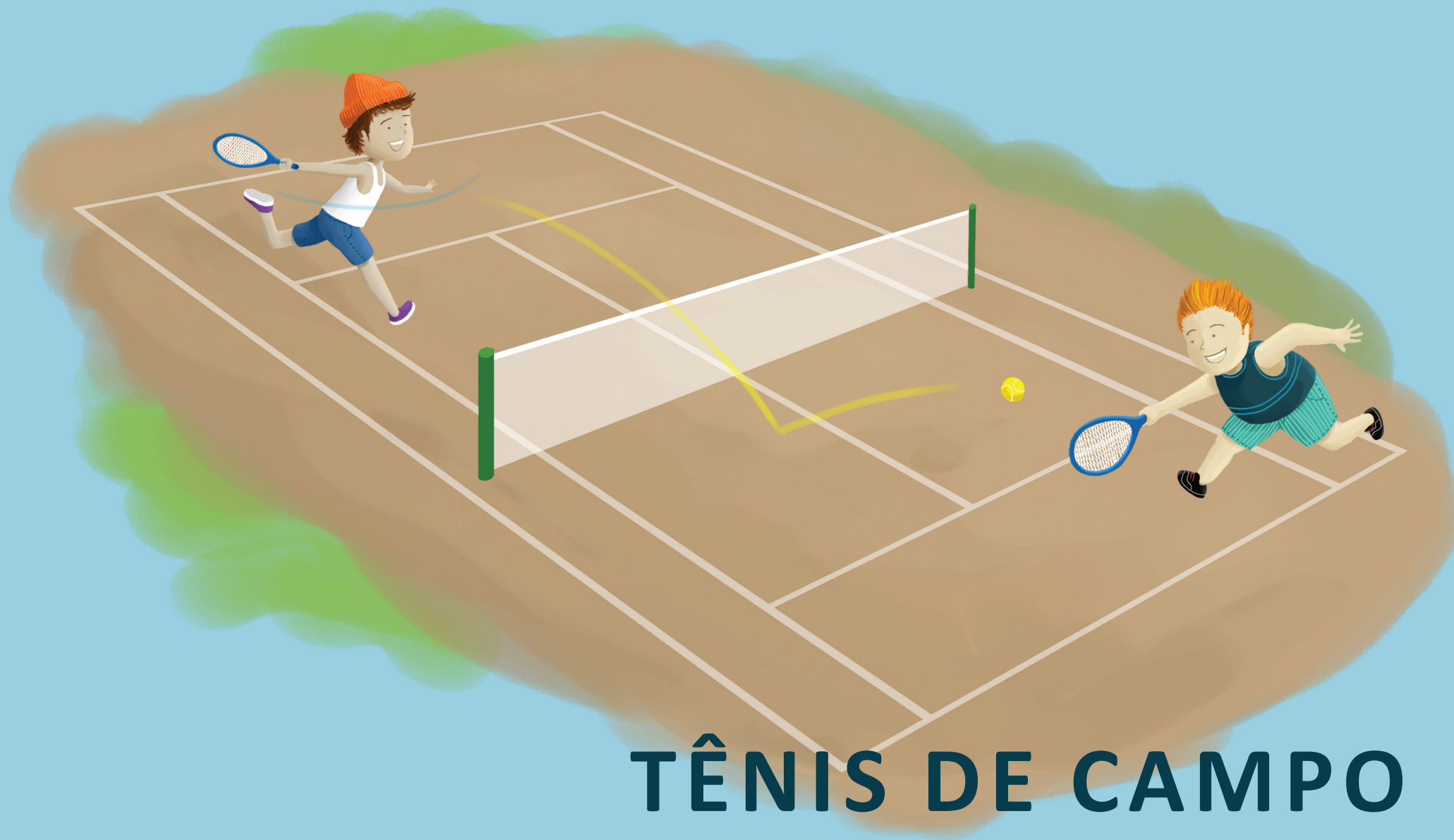
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE PETECA. Disponível em: <<http://cbpeteca.org.br/>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

FEDERAÇÃO MINEIRA DE PETECA. Disponível em: <<http://www.fempe.com.br/>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

SIEDENTOP, Daryl; HASTIE, Peter A.; MARS, Hans van der. **Complete guide to Sport Education**. Champaign: Human Kinetics, 2011.

SANTOS, Renato Machado dos. **Aprendendo a confeccionar uma peteca alternativa**. 2010. Disponível em: <[http://www.fempe.com.br/files/aprendendo\\_a\\_confeccionar\\_peteca.pdf](http://www.fempe.com.br/files/aprendendo_a_confeccionar_peteca.pdf)>. Acesso em: 12 jun. 2014.





# TÊNIS DE CAMPO





# TÊNIS DE CAMPO

Guy Giciene

## 1. Características do Tênis de Campo

O Tênis de Campo é uma modalidade esportiva praticada na Inglaterra desde o século XIX (MAZO; BALBINOTTI, 2009). No entanto, antes do tênis de campo propriamente dito surgir, outras modalidades muito semelhantes eram praticadas na França e Inglaterra, como é o caso do *Jeu de Paume*, ou Jogo da Palma – que era jogado com a mão – e o *sphairistike* – que era jogado com raquete.

O primeiro torneio oficial de tênis ocorreu em 1877 na Inglaterra e de lá para cá o esporte foi se difundido cada vez mais. No Brasil chegou em 1988, junto com os britânicos que vieram construir as ferrovias (MAZO; BALBINOTTI, 2009).

De 1988 até hoje, o Brasil teve dois grandes atletas com reconhecimento mundial. A tenista brasileira Maria Esther Bueno, que se destacou no cenário mundial nos anos 50 e 60, foi considerada a melhor tenista do mundo e conquistou os principais torneios mundiais da modalidade. Vale lembrar que nessa época o tênis ainda era uma modalidade amadora.

Mais recentemente o Brasil teve outro grande ídolo na modalidade, Gustavo Kuerten, o Guga, que conquistou torneios importantes e chegou à posição de número 1 do mundo, ampliando a popularidade do esporte por aqui.

Depois da aposentadoria de Guga, o esporte perdeu um pouco de sua fama no Brasil. Mesmo assim, o esporte tem potencial para se tornar cada vez mais popular entre os brasileiros, já que é uma modalidade prazerosa e desafiadora de ser praticada. Não bastasse isso, o tênis também pode ser jogado por qualquer pessoa, em qualquer idade, necessitando apenas de mais um parceiro para realização de um jogo, diferente de outras modalidades coletivas.

Apesar disso, muitas pessoas ainda acreditam que o tênis é um esporte muito difícil e complicado de ser praticado, quando na verdade é apenas uma modalidade diferente das outras que são mais comuns no Brasil como o futebol, handebol, vôlei e basquete. Dentre esses esportes mencionados, o que mais se aproxima do tênis é o vôlei, já que possui uma rede dividindo os dois lados da quadra. A ideia geral é a mesma: fazer a bola passar sobre a rede e cair dentro da quadra do outro lado. Porém, o tênis é jogado com uma raquete, a bola pode pingar uma vez na quadra e ainda precisa ser passada para o outro lado com

apenas um toque/rebatida. Informações detalhadas sobre as regras da modalidade estão disponível no site: CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS. Disponível em: <<http://www.cbtenis.com.br/Arquivos/Download/Upload/55.pdf>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

## 2. Alguns elementos de desempenho esportivos no tênis de campo

No tênis de campo, os aspectos táticos, técnicos, físico e mental são importantes para o desempenho esportivo e podem determinar o resultado de uma partida. A técnica do tênis é um recurso que serve para ampliar e melhorar o desempenho tático. Dessa forma, o ensino da intenção tática deve anteceder ao da técnica. Com o tempo, o próprio aluno sentirá a necessidade de aprimorar o movimento de seus golpes para poder executar de forma mais eficaz suas estratégias de jogo, por exemplo: depois que o aluno compreender o que deve ser feitos no jogo, ele próprio vai almejar uma técnica que o ajude a rebater bolas mais altas e fundas para se defender de adversários que estão atacando suas bolas; nesse momento é que deve ser ensinado a técnica do *top spin* para os golpes de fundo.

Portanto, o ensino do tênis, no início, deve se pautar nas seguintes intenções táticas:

- criar espaços na quadra adversária para atacar;
- o que fazer para marcar o ponto;
- o que fazer para atacar em duplas;
- o que fazer para defender o seu espaço do lado da quadra;
- o que fazer para defender um ataque, e
- o que fazer como defender em duplas.

Depois disso, também é importante, saber como fazer os diferentes movimentos demandados pelo jogo. Segue, portanto, as principais técnicas do tênis:

- Golpes de fundo:
  - *Top spin*: é o efeito gerado pelos golpes de *forhand* e *backhand* que fazem a bola girar de baixo para cima. Com esse efeito, a tendência da bola é ganhar velocidade, profundidade e altura.
  - *Slice*: é o efeito contrário ao *top spin*, com o objetivo de fazer a bola ser mais baixa e lenta. Pode ser executado tanto de *forhand* como *backhand*, embora seja mais comum de *backhand*.
- Golpes de rede:
  - Voleios: tanto de *forhand* como *backhand*, são golpes geralmente executados quando o jogador está próximo à rede, golpeando a bola antes de deixá-la cair.

- *Smash*: movimento feito por cima da cabeça, como no saque, com o objetivo de rebater a bola para baixo como em uma ‘cortada’.
- Saque: golpe para iniciar o ponto, que pode ser feito por cima ou por baixo, sendo o mais comum por cima. Na iniciação pode ser aprendido por baixo para facilitar o iniciante. Como regra é preciso lançar a bola com uma das mãos e golpear a mesma com a raquete antes dela encostar no chão.
- *Drop-shot*: golpe executado tanto próximo à rede quanto do fundo de quadra. O movimento é feito com menos intensidade, com o objetivo de fazer a bola cair na parte da frente da quadra, próxima à rede.
- *Lob*: o *lob* é um golpe que tem por objetivo fazer a bola subir e passar por cima do adversário, caindo dentro da quadra.

Além disso, outro aspecto importante no tênis é questão física, que auxilia o atleta a suportar em alto nível as longas partidas, que diferente de outras modalidades, não possui tempo pré-determinado para acabar. Já a parte mental, de grande importância no tênis, pode levar o atleta a sucumbir perante atletas menos habilidosos ou até mesmo a superar outros mais habilidosos, o que torna o tênis um esporte instigante de se jogar e assistir.

### 3. Mapa de conhecimentos

O mapa do que os alunos devem aprender está organizado em etapas de complexidade crescente com base nos conhecimentos táticos da modalidade. Particularmente, dentro dos ‘esportes de rede’, uma das proposições mais rica para organizar os conteúdos é a que apresenta as ações dos jogadores vinculadas aos objetivos táticos da modalidade. A utilização dessa descrição ganha sentido, no momento em que se compreende que a atuação dos jogadores durante os esportes de rede está diretamente vinculada ao contexto de jogo e à execução das diferentes habilidades técnicas nesse cenário, que têm sempre um propósito ou intenção tática.

Atenção! Entre colchetes encontra-se o número do Plano de Aula em que o conteúdo descrito no Mapa de Conhecimentos é abordado. Nesse sentido, é importante reforçar a ideia que existe uma lógica de complexidade na sequência das 20 aulas sugeridas, mas que isso não significa que o professor deva desenvolver o trabalho seguindo de forma fechada tal proposta. Isso por dois motivos: a) é fundamental identificar quais são os conhecimentos tático-técnicos que os alunos necessitam apreender; b) porque uma ou duas aulas sobre um conteúdo, qualquer que seja, geralmente é pouco tempo para que a maioria dos alunos aprenda; dessa forma, é importante que o número de aulas que será dedicado a cada tema seja estabelecido em função do grau de avanço do grupo com que se está trabalhando.

Recomendamos seguir as etapas, procurando que os alunos apreendam os conhecimentos sugeridos para cada uma destas antes de passar para outra. Nesse sentido, é importante ler com atenção as explicações sobre a metodologia de trabalho descritas no capítulo ‘Ensino dos Esportes’ do livro 2 – *Esportes de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote (Coleção Práticas Corporais e a Organização do Conhecimento)*.

**Quadro 1:** Mapa de conhecimentos

Metas e objetivos táticos	Nível I	Nível II	Nível III
<b>Ataque</b>			
Construir as condições para atacar e criar espaço na quadra adversária	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usar os golpes de fundo para manter a bola em jogo [Plano: 3]</li> <li>Construir o ataque por meio de ângulos com os golpes de fundo e jogar no lado fraco do adversário. Técnica do <i>backhand</i> [Plano: 4]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar o saque para começar o <i>rally</i>. Técnica do saque [Plano: 6]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar o saque para criar espaços [Plano: 13]</li> <li>Pressionar um saque fraco/segundo saque [Plano: 16]</li> </ul>
Marcar ponto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogar onde o adversário não está – com a mão [Plano: 1]</li> <li>Localizar os espaços vazios na quadra para fazer o ponto – <i>winner</i> [Plano: 5]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atacar as bolas mais curtas e subir para rede. Técnica do voleio [Plano: 7]</li> <li>Utilizar os voleios para marcar os pontos na rede [Plano: 7]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ataque com drop shot/deixadinha [Plano: 12]</li> </ul>
Atacar em dupla		<ul style="list-style-type: none"> <li>Atacar com os dois atletas da mesma equipe na rede [Plano: 8]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicação [Plano: 17]</li> <li>Elaboração de jogadas combinadas [Plano: 17]</li> </ul>
<b>Defesa</b>			
Defender o espaço do seu lado da rede.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posicionar-se de forma a não deixar espaços vazios na quadra [Plano: 5]</li> </ul>		
Defender um ataque		<ul style="list-style-type: none"> <li>Tentar a passada, <i>lob</i> ou dificultar o voleio. Técnica do <i>lob</i> [Plano: 9]</li> <li>[Plano: 10]</li> <li>Leitura e antecipação [Plano: 9]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leitura e antecipação do saque para a devolução [Plano: 14]</li> <li>Dificultar o ataque com ângulos, profundidade, altura ou sacando no ponto fraco do adversário [Plano: 15]</li> </ul>
Defender em dupla		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cobrir os espaços deixados pelo colega de equipe [Plano: 11]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicação [Plano: 17]</li> </ul>
<b>Regras</b>			
Contato com a bola		<ul style="list-style-type: none"> <li>Faltas ao tocar na bola [Plano: 11]:</li> <li>- Dois toques</li> <li>- Condução</li> </ul>	
Espaço de jogo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dimensões do jogo de simples [Plano: 1]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dimensões do jogo de duplas [Plano: 8]</li> </ul>	
A rede		<ul style="list-style-type: none"> <li>Contato com a rede [Plano: 8]</li> <li>Invasão sobre a rede [Plano: 8]</li> </ul>	
Saque		<ul style="list-style-type: none"> <li>Execução do saque [Plano: 6]</li> <li>Primeiro e segundo saque [Plano: 6]</li> </ul>	
Forma de pontuar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Como ganhar o ponto [Plano: 1]</li> <li>Ataque – <i>winner</i> [Plano: 5]</li> </ul>		
Pontuação	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pontuação dos <i>games</i> [Plano: 3]</li> <li>Pontuação dos <i>sets</i> [Plano: 4]</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Diferença de dois pontos no <i>game</i> – vantagem [Plano: 12]</li> <li>Diferença de dois <i>games</i> no <i>set</i> [Plano: 12]</li> <li>Pontuação do <i>tie-break</i> (Plano 13).</li> </ul>
Punições	<ul style="list-style-type: none"> <li>Principais punições segundo o código de conduta (buscando educar o praticante).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Punições segundo o código de conduta [Plano: 14]</li> </ul>

Aulas: Inclusão [Plano: 18]; Gênero [Plano: 19]; Avaliação [Plano: 20].

Fonte: O autor.

#### 4. Orientações didáticas gerais a serem observadas no desenvolvimento das aulas

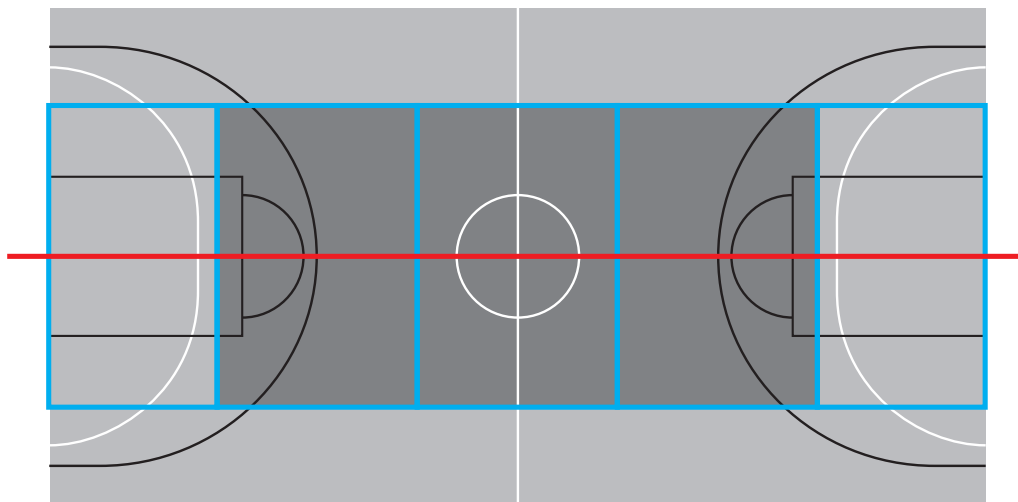
- Talvez seja necessário iniciar as primeiras aulas de tênis de campo sem raquete. Observe o nível de habilidade dos alunos e, se preciso, comece os primeiros planos de aula utilizando o sistema de agarrar e lançar a bola com a mão. Depois, inicie a rebatida, mesmo que para isso tenha que utilizar a própria mão ou um palmar antes da introdução da raquete.
- A utilização de bolas mais leves que as oficiais pode contribuir para o início do ensino.
- As redes podem ser menores ou até nem existir nas primeiras fases de aprendizagem.
- É importante que todos os alunos joguem ao mesmo tempo, não ficando ninguém 'de fora'.
- As disputas precisam estar equilibradas, com nível de desempenho dos jogadores semelhante.
- O tempo das tarefas, por questões físicas e motivacionais, não deveriam ser muito extensas.
- Durante os questionamentos é necessário perspicácia para aproveitar as respostas dos alunos visando a sequência do diálogo. Durante o momento da conscientização tática é preciso valorizar as respostas 'erradas', procurando novas perguntas para facilitar a compreensão do aluno para o qual o conceito ainda não está claro.

#### 5. Espaço e materiais

##### **Espaço:**

O grande desafio para inserir a modalidade tênis de campo é o espaço, já que dificilmente se encontra uma quadra pública de tênis. Mesmo que existisse, uma única quadra não seria apropriada para uma grande quantidade de alunos. Para desenvolver o ensino do tênis, portanto, é preciso adaptar o espaço com quadras menores. Segue abaixo algumas sugestões para montagem das miniquadras e para organização das aulas com muitos alunos.

Sugestão 1 - Em uma quadra poliesportiva é possível montar até 5 mini quadras, como mostra a figura abaixo. Para isso, 5 minirredes podem ser utilizadas ou até mesmo redes improvisadas, como é sugerido no plano de aula 02. As linhas da quadra podem ser feitas de giz, fita adesiva ou aproveitadas da quadra de vôlei, como demonstrado na figura1 abaixo.



**Figura1:** Miniquadras  
Fonte: Criação e desenho de Ronaldo Braga Magalhães.

Sugestão 2 - Cada mini quadra pode ser aproveitada por 4 alunos. Nas disputas de 1v1, duas alternativas podem ser tomadas:

- 1) Divida a mini quadra pela metade para que os 4 alunos possam jogar simultaneamente.
- 2) Enquanto 2 alunos jogam, os outros 2 se revezam entre pegar bolinhas e serem juízes.

Sugestão 3 - Utilize estações, ou seja, enquanto um grupo de alunos joga nas mini quadras, o outro faz exercícios de habilidades e um possível terceiro grupo coordena o jogo como técnicos e árbitros.

Sugestão 4 - O sistema utilizado pelo jogo 'família' é um recurso interessante para que um número maior de alunos utilize a mesma quadra. O sistema funciona da seguinte maneira:

- 2 filas são feitas no fundo de cada quadra.
- Disputam o ponto o primeiro de cada fila.
- Quem ganhar o ponto continua, quem perder corre para o final da fila.
- O aluno que ganhar 2 pontos seguidos também vai para o final da fila, evitando assim que os mais habilidosos joguem muito mais que aqueles que ainda estão com dificuldades.

Obs.: Essa sugestão deve ser utilizada em último caso, já que a ideia é não deixar os alunos por muito tempo em filas.

**Materiais:**

- Rede para mini tênis – preferencialmente de 5 metros (5 redes por quadra)
- Raquetes (preferencialmente 1 por aluno)
  - Raquetes 21 polegadas
  - Raquetes 23 polegadas
  - Raquetes 25 polegadas
  - Raquetes adulto
- Bolinhas para crianças de espuma
- Bolinhas para crianças de 50%
- Bolinhas para crianças de 75%

Sugestão 1 - Os materiais alternativos podem ser utilizados. No plano de aula 02 existem sugestões para confecção desses materiais.

Sugestão 2 - se não existir uma raquete para cada aluno, cada 2 ou 3 podem revezar uma raquete. Enquanto um joga, os outros dão suporte como ‘arbitro’ e ‘técnico’.

Sugestão 3: se não existir uma raquete para cada um, os alunos podem revezar, enquanto uns usam as raquetes disponíveis, os outros utilizam ‘raquetes de mão’ feitas pelos próprios alunos.

- Fazer dois círculos de 20 cm de diâmetro, aproximadamente, no papelão.
- Cortar os dois círculos.
- Em um deles, faça duas ranhuras distantes 5 cm no centro do círculo.
- Passe uma fita elástica dentro dos furos e prenda suas extremidades com grampeador.
- Essa fita elástica deve ser presa de forma a passar uma mão.
- Depois disso, colocar o segundo círculo de papelão do outro lado que não ficar a mão.
- Veja o vídeo em:

FABRICA tu raqueta de mano. 4 mar. 2013. (1 min 59 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=Wa8yVWTMoAM>>. Acesso em: 12 jun. 2014.



## 6. O campeonato da modalidade

Para o desenvolvimento do campeonato, sugerimos duas possibilidades.

Sugestão 1:

Organização geral: para organização do campeonato, 3 grupos devem ser organizadas: A, B e C. O grupo deve ser homogêneo em relação ao nível de habilidade, já que os alunos do mesmo grupo jogarão entre si. O número de jogos dependerá do número de alunos por grupo, lembrando que todos devem enfrentar todos.

*Jogos e regras básicas:*

- Os jogos devem acontecer no final da aula.
- Cada partida será disputada em 1 *set* ou em 20 minutos, o que acabar primeiro.
- O *set* deve acabar impreterivelmente em 6 *games*, não precisando de 2 *games* de vantagem como nas regras oficiais.
- Os *games* não possuem vantagem, ou seja, quando o placar for 40 iguais, quem fizer o ponto, vence o *game*.

Obs.: vale lembrar que nesse sistema de jogo, as partidas podem terminar empatadas, já que o jogo pode acabar pelo tempo.

Sistema de pontuação do campeonato: no final de um jogo, o aluno soma o número de *games* que conquistou na partida, por exemplo: aluno X venceu Y por 6x4. Na tabela do campeonato, X vai somar 6 pontos e Y vai somar 4.

O aluno que somar o maior número de *games* no final do campeonato, ganha. No caso de empate, os alunos devem ter se reunido antes do início dos jogos para decidir quais os critérios de desempate final.

*Organização dos jogos em cada aula:*

- Uma quadra para cada grupo deve ser montada.
- Apenas um jogo vai acontecer em cada aula.
- Enquanto 2 alunos jogam, o resto dos alunos devem se dividir em:
  - Juiz de linha: que deve olhar se as bolas saem ou não (pode existir mais de um, dependendo do número de alunos).
  - Juiz de cadeira: responsável pela contagem.
  - Alguém responsável pela tabela do campeonato.
  - Jornalista: pessoa responsável por publicar fotos e os resultados dos jogos em um grupo organizado no *Facebook* (pode existir mais de um, dependendo do número de alunos).

Sugestão 2:

*Organização das equipes:* para organização do campeonato, segundo a proposta de Siedentop, Hastie e Van Der Mars (2011), 3 equipes devem ser organizadas: A, B e C. Cada equipe deve ter 3 níveis, como segue o quadro a seguir como exemplo:

**Quadro 2:** Organização das equipes

Equipe A	Iniciantes	Aluno 1	Equipe B	Iniciantes	Aluno 1	Equipe C	Iniciantes	Aluno 1
		Aluno 2			Aluno 2			Aluno 2
		Aluno 3			Aluno 3			Aluno 3
		Aluno 4			Aluno 4			Aluno 4
	Intermediários	Aluno 5		Intermediários	Aluno 5		Intermediários	Aluno 5
		Aluno 6			Aluno 6			Aluno 6
		Aluno 7			Aluno 7			Aluno 7
	Avançados	Aluno 8		Avançados	Aluno 8		Avançados	Aluno 8
		Aluno 9			Aluno 9			Aluno 9
		Aluno 10			Aluno 10			Aluno 10

Fonte: Os autores.

*Organização dos jogos de simples*

**Quadro 3:** Jogos de simples

Iniciantes - simples			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B
Intermediários - simples			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B
Avançados - simples			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B

Fonte: Os autores.

## Organização dos jogos de duplas

**Quadro 4:** Jogos de duplas

Iniciantes - duplas			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B
Intermediários - duplas			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B
Avançados - duplas			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B

Fonte: Os autores.

Sequência dos jogos: os jogos de simples acontecem nas primeiras aulas. Cada aluno da equipe joga em uma aula, enquanto os demais trabalham como técnicos, da seguinte maneira:

**Quadro 5:** Sequência dos jogos

Iniciantes	Intermediários	Avançados
Aula 1		
Alunos nº 1	Alunos nº 5	Alunos nº 8
Aula 2		
Alunos nº 2	Alunos nº 6	Alunos nº 9
Aula 3		
Alunos nº 3	Alunos nº 7	Alunos nº 10
Aula 4		
Alunos nº 4	Início das Duplas	Início das Duplas

Fonte: Os autores.

As duplas são formadas por sorteio em cada aula e os jogos devem acontecer após todos jogarem simples.

Jogos e regras básicas:

- Os jogos devem acontecer no final da aula.
- Cada partida será disputada em 4 *games*.
- Os *games* não possuem vantagem, ou seja, quando o placar for 40 iguais, quem fizer o ponto, vence o *game*.

Obs.: vale lembrar que nesse sistema de jogo, as partidas podem terminar empatadas.

Sistema de pontuação do campeonato: no final de um jogo, o aluno soma o número de *games* que conquistou na partida. O equipe que somar o maior número de *games* no final do campeonato, ganha. No caso de empate, os alunos devem ter se reunido antes do início dos jogos para decidir quais os critérios de desempate final.

Organização dos jogos em cada aula: a equipe que não estiver jogando deve cuidar das atividades, como: arbitragem e registro das partidas para publicar fotos e os resultados dos jogos em um grupo organizado no *Facebook*.

## REFERÊNCIAS

MAZO, Janice Zarpellon; BALBINOTTI, Carlos Adelar. A história do Tênis na era moderna. In: BALBINOTTI, Carlos Adelar (Org.). **O ensino do tênis: novas perspectivas de aprendizagem**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

ABURACHID, Layla Maria Campos. Esportes de raquete. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos para o Programa Segundo Tempo: 1º Ciclo Nacional de Capacitação dos Coordenadores de Núcleo**. Maringá: Eduem, 2008. p. 167-182.

## Tênis de Campo: Plano de aula 01

### Problema tático

Marcar o ponto.

### Objetivo

Jogar onde o adversário não está – com a mão.

### Roda inicial

- Comece essa primeira aula de tênis procurando saber o que os alunos conhecem sobre o tênis: Vocês já ouviram falar do tênis de campo? Já assistiram à alguma partida oficial? Já jogaram? Onde?
- Mostre aos alunos uma quadra de tênis, explicando quais são as dimensões. Explique com isso, o objetivo e regras básicas do jogo para que eles entendam o que precisa fazer para ganhar um ponto (ver regras).
- Mostre um vídeo de algumas jogadas de tênis para os alunos entenderem o jogo. Sugestão de vídeo:  
REGRAS do jogo. 3 ago. 2012. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=0kjUCmKCXiA>> Acesso em: 12 jun. 2014.

### 1. Primeiros movimentos

Com uma bola para cada dupla, os alunos devem ficar um de frente para o outro sem raquetes. Os alunos devem lançar e agarrar a bola com as mãos (figura 1) de um para o outro, deixando dar um pingo apenas entre eles apenas.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 2 grupos de até 4 alunos, sendo o jogo 1v1

Objetivo do jogo: ganhar o maior número de pontos, enviando os membros de seu grupo para o outro lado.

Descrição: o primeiro aluno de cada lado disputam o ponto, quem ganhar fica e quem perder vai para o final da fila.

Condições:

- se uma pessoa ganhar de todos do outro lado, faz 'família'.
- quem fizer 'família', manda o último do seu grupo para o outro lado da quadra;
- não se pode usar raquete.
- Os alunos devem lançar e agarrar a bola com as mãos.

### 3. Consciência tática

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar o ponto.

P: Como é possível ganhar o ponto?

R: Com o adversário errando ou não conseguindo pegar a bola antes do segundo pingo.

P: Como fazer isso? Ou como dificultar o adversário?

R: Jogar onde ele não está.

#### **4. Tarefa(s)**

4.1 Participantes: grupos de até 8 por mini quadra

Objetivo do jogo: acertar alvos do outro lado da rede

4.2 Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: reconhecer a importância de olhar o posicionamento do adversário para encontrar os espaços vazios.

Descrição: Em uma quadra, colocar uma cortina ou algo parecido no lugar da rede, deixando-a mais alta, de modo que uma equipe não veja a outra. As equipes devem tentar fazer a bola pingar duas vezes na quadra adversária. Depois de um tempo, tire a cortina e continue o jogo.

#### **5. Jogo final**

Idem jogo inicial.

#### **Roda final**

Ao final da aula, converse com os alunos sobre o que foi aprendido e o que acharam da modalidade: O que acharam das atividades de hoje? Fácil ou difícil? Será que com a raquete é muito mais difícil?

\* lembrar os alunos de trazerem os materiais recicláveis para confecção do material alternativo da próxima aula.



### Folha de apoio Tênis de Campo: Plano de aula 01

#### Variações para os Primeiros movimentos

Utilizar o mesmo exercício, porém com as seguintes variações:

- lançar e agarrar sem deixar a bola pingar;
- lançar e agarrar fazendo com que a bola pingue 2 vezes no chão antes de chegar no colega;
- utilizar duas bolas: fazer os mesmos exercícios anteriores, ou seja, cada um da dupla lança a bola ao mesmo tempo.

#### Outra(s) tarefa(s)

Tarefa 1:

Participantes: grupos de até 8 por mini quadra

Objetivo do jogo: acertar alvos do outro lado da rede

Condições: definir uma distância para os alunos poderem lançar as bolas.

Tarefa 2:

Participantes: grupos de até 8 por mini quadra

Objetivo do jogo: acertar alvos do outro lado da rede

Condições: definir pontos diferentes para cada alvo

#### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

- Para tornar a tarefa mais fácil, aumente o tamanho dos alvos.
- Quando estiver fácil, diminua os alvos e coloque diferentes pontuações em cada alvo.

#### O que observar?

Aluno árbitro pode verificar as regras de quando se ganha o ponto

#### Lembrando regras

O jogador ganha o ponto quando:

- o adversário deixa a bola dar dois pingos na quadra;
- quando o adversário não consegue devolver a bola para o outro lado;
- quando o adversário não consegue fazer a bola passar sobre a rede;

- quando o adversário joga a bola para fora dos limites da quadra.

#### **De olho nos detalhes**

É importante que os alunos compreendam a importância de lançar/rebater a bola nos espaços vazios da quadra.

#### **Para saber mais**

Para saber mais sobre as formas de perder ou ganhar ponto, acesse a regra 24 em:

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TENIS. Disponível em: <<http://www.cbtenis.com.br/Arquivos/Download/Upload/55.pdf>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Para conhecer uma quadra e suas dimensões acesse:

- REGRAS de esporte - a quadras de *Tênis*. Disponível em : <<http://www.regrasdesporte.com.br/tenis/a-quadra-de-tenis/>>. Acesso em: 16 jun. 2014.

#### **Dicas**

Montar alvos com bambolês ou fazer círculos na quadra com giz.

## Tênis de Campo: Plano de aula 02

### Objetivo

Criar material alternativo.

### Roda inicial

Comece essa aula perguntando para os alunos sobre os materiais alternativos e apresentando o que vai ser feito na aula: Vocês já fizeram algum material alternativo? Imaginam como vamos montar raquetes e redes com esses materiais? Foi difícil encontrá-los?

### 1. Materiais

Possibilidade 1:

Raquete: capa de caderno e fita de presente

Bola: bola de frescobol ou de tênis usada

Rede: fio/barbante/varal e sacolas plásticas

Possibilidade 2:

Raquete: cabide, meia calça, jornal e fita adesiva.

Bola: bola de ping pong

Rede: rede feita com saco de lixo, fio/barbante/varal e pregadores de roupa

### 2. Como montar

Possibilidade 1:

Raquete (palmar):

- Pegue uma capa de caderno, coloque a mão em cima e faça um círculo envolta da mão.
- Corte a capa de caderno seguindo o círculo como molde.
- Faça dois riscos paralelos, um do lado do dedo mínimo e outro entre o polegar e o dedo indicador
- Com uma faca, apenas fure nesses dois riscos marcados, de forma que seja possível passar a fita.
- Passe a fita pelos furos e amarre firme a atrás da mão

Rede:

- Prenda o fio em algum poste, cadeira, trave ou alambrado.
- Deixe essa rede cerca de 1m do chão

- Corte a sacola plástica e passe pelo fio como se fosse uma rabiola

Possibilidade 2:

Raquete:

- Puxe a base de um cabide até formar a cabeça de sua raquete.
- O gancho do cabide deve ser desfeito até formar o cabo da raquete.
- Enrole o cabo com jornal para ficar mais grosso e passe fita adesiva por cima.
- Passe a meia calça pela cabeça até chegar o cabo, onde dever ser amarrada.

Rede:

- Corte os lados do saco de lixo e mantenha o fundo, ate formar um retângulo grande.
- Prenda o fio em algum poste, cadeira, trave ou alambrado.
- Use os prendedores para segurar o saco de lixo no fio ou barbante.
- Corte a sacola plástica e passe pelo fio como se fosse uma rabiola

### 3. Vivência

Depois de montado os materiais, deixe os alunos experimentarem livremente.

#### Roda final

Ao final da aula, converse com os alunos sobre o que foi feito e tentando mostrar a importância de reciclar e como podemos aproveitar esses materiais que normalmente jogamos no lixo: O que acharam dos materiais? É possível jogar tênis com eles? Vocês tem outras ideias para montar raquetes, redes e até bolinhas?

## Tênis de Campo: Plano de aula 03

### Problema tático

Construir as condições para atacar e criar espaço na quadra adversária.

### Objetivo

Usar os golpes de fundo para manter a bola em jogo.

### Roda inicial

- Comece a aula perguntando aos alunos o que eles lembram sobre a primeira aula e se conhecem como funciona a contagem do *game*: Vocês lembram da primeira aula? Como é possível ganhar um ponto?
- Explique como é a contagem do *game*.

### 1. Primeiros movimentos

Individualmente, cada aluno com uma raquete e uma bolinha, deve bater a bola para cima, deixando a bola pingar uma vez antes da próxima rebatida, também para cima. Ou seja: uma rebatida para cima, um pingo, uma rebatida, um pingo e assim por diante.

Variação: os alunos fazem o mesmo exercício anterior em duplas, batendo na bola de forma alternada.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: manter a bola em jogo o maior tempo possível até o primeiro errar.

Descrição: os alunos trocam bolas até o primeiro errar em uma quadra reduzida. Alguns *games* devem ser jogados (ver regras para entender o funcionamento do *game*).

Condições:

- Só é permitido 1 pingo da bola na quadra.
- Não é permitido golpear com mais intensidade para fazer o *winner*.

### 3. Consciência tática

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Manter a bola em jogo o maior tempo possível até o adversário errar.

P: O que é necessário para isso?

R: Não errar na rede ou para fora.

P: Como não errar?

R: Jogar com segurança e passar a bola mais alta sobre a rede e longe das linhas laterais e do fundo.

#### **4. Tarefa(s)**

Participantes: duplas.

Objetivo do jogo: trocar o maior número de bolas possível sem errar.

Descrição: o jogo é cooperativo e acontece numa quadra reduzida. Ganha a dupla que conseguir trocar o maior número de bolas sem errar.

Condições:

- Depois de cada erro, a contagem deve recomeçar do zero.

Variação: mesmo exercício anterior, porém a rede deve ser mais alta (preferencialmente 1 metro mais alta) do que a rede utilizada anteriormente para treinar a rebatida mais alta sobre a rede com uma margem de segurança.

#### **5. Jogo final**

Idem jogo inicial.

#### **Roda final**

- Ao final da aula, dialogar sobre a importância de manter a bola em jogo, principalmente para os iniciantes, já que comumente as pessoas perdem jogos no tênis por errarem precipitadamente.
- O que acharam da aula? Acham importante manter a bola em jogo o máximo possível? Sabiam que essa é uma das primeiras estratégias do tênis e que muitos jogadores iniciantes e até intermediários não trocam mais que 4 bolas em um ponto? O que pensam disso?

### Folha de apoio Tênis de Campo: Plano de aula 03

#### Variações para os Primeiros movimentos

A atividade 'hóquei com raquete' do livro *Fundamentos pedagógicos para o Programa Segundo Tempo*, capítulo 'Esportes de raquete', traz um exercício para direcionamento utilizando raquete e bolas, nos moldes de um jogo de hóquei.

- ABURACHID, Layla Maria Campos. Esportes de raquete. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos para o Programa Segundo Tempo: 1º Ciclo Nacional de Capacitação dos Coordenadores de Núcleo**. Maringá: Eduem, 2008. p. 167-182.

#### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para facilitar o exercício:

- Utilize bolas mais leves, de espuma;
- Permita mais de um ping na quadra;

#### Outra(s) tarefa(s)

A atividade 'jogo dos passes' do livro 'Fundamentos Pedagógicos para o programa Segundo Tempo', capítulo 'Esportes de raquete', traz um exercício de troca de passes para direcionamento e sua variação que pode ajudar no desenvolvimento dessa aula.

- ABURACHID, Layla Maria Campos. Esportes de raquete. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos para o Programa Segundo Tempo: 1º Ciclo Nacional de Capacitação dos Coordenadores de Núcleo**. Maringá: Eduem, 2008. p. 167-182.

#### O que observar?

Aluno árbitro pode ficar responsável pela contagem do *game*.

#### Lembrando regras

Contagem do *game*:

Nenhum ponto – zero 'love'

Primeiro ponto – 15

Segundo ponto – 30

Terceiro ponto – 40

Quarto ponto – *game*

Para saber mais

Explicação da contagem do tênis:

- GRIZZO, Arnaldo. Entenda a contagem do placar no tênis. Disponível em: <[http://revistatenis.uol.com.br/artigo/conte-certo\\_6024.html](http://revistatenis.uol.com.br/artigo/conte-certo_6024.html)>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Regras do tênis com explicação da contagem:

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS. **Regras de Tênis**. Disponível em: <<http://www.cbtenis.com.br/Arquivos/Download/Upload/55.pdf>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

#### Dicas

1. Se os alunos ainda não conseguirem utilizar a raquete, faça a mesma aula, porém utilizando o sistema de agarrar e lançar com a mão. Depois disso, pode ser utilizado as mãos ou palmares para rebater a bola. Quando os alunos estiverem mais habilidosos, repita essa aula com a raquete.
2. Procure passar para os alunos a importância de se colocar a bola na quadra. A maioria das crianças e jovens ficam preocupadas em executar o movimento perfeito ou em fazer uma jogada bonita e acabam errando muito cedo, não dando tempo e oportunidade para o adversário errar.



## Tênis de Campo: Plano de aula 04

### Problema tático

Construir as condições para atacar e criar espaço na quadra adversária.

### Objetivo

Construir o ataque por meio de ângulos com os golpes de fundo e rebatendo no lado fraco do adversário.

### Roda inicial

- Comece essa aula lembrando o que foi feito na última aula: O que fizemos na última aula? Qual era o objetivo principal do jogo inicial e final? Como se faz para ganhar um ponto? Vocês tiveram dificuldades? Quais?
- Explicar aos alunos o que é um *forhand* e um *backhand* – *Forhand*: movimento feito com a palma da mão voltada para a bola (direita para os destros e esquerda para os canhotos); *Backhand*: movimento feito com as costas da mão voltadas para a bola (esquerda para o destro e direita para o canhoto). Normalmente é utilizada com uma ou duas mãos.
- Explicar aos alunos a contagem do *set* e jogo (ver regras).

### 1. Primeiros movimentos

Um aluno de cada vez deve pegar a bola com a mão, soltá-la e rebater para o outro lado da quadra tentando acertar alguns alvos. Os alvos devem ter pontuações diferentes, por exemplo: o mais fácil vale 1, o outro 2 e o mais difícil 3 etc.

Variação:

Duas equipes de 4 alunos, uma de cada lado da quadra. Os alunos devem utilizar a mesma dinâmica do exercício anterior, soltando e rebatendo a bola em alvos. No entanto, a equipe do outro lado deve agarrar com as mãos essa bola rebatida e depois fazer a mesma coisa para o outro lado tentando acertar os alvos. A equipe que fizer mais pontos ganha.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: esperar o adversário errar.

Descrição: os alunos só podem utilizar o *forhand* (ver roda inicial para entender o que é um *forhand*) para rebater a bola.

Variação: os alunos agora só podem utilizar o *backhand* para rebater a bola.

### 3. Consciência tática

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar o ponto utilizando apenas o *forhand/backhand*.

P: Como é possível ganhar o ponto?

R: Fazer o adversário errar.

P: Qual a forma mais fácil de fazer o adversário errar?

R: Jogar onde ele não está ou jogar no *backhand* quando ele só puder rebater com o *forhand* e vice versa.

P: E o que fazer em um jogo no qual pode-se utilizar tanto o *forhand* quanto o *backhand*?

R: Jogar no lado que o adversário possui mais dificuldade para rebater.

#### 4. Tarefa(s)

Participantes: 4 alunos por quadra.

Objetivo do jogo: mudar direção da bola.

Descrição: jogam os alunos A e B contra os alunos X e Y. A e B só podem rebater bolas cruzadas e X e Y apenas bolas paralelas.

Por exemplo:

O jogo começa com A rebatendo uma bola cruzada; X devolve na paralela; A cruza novamente e sai da quadra, dando lugar para B; X devolve na paralela dando lugar para Y. B recomeça a sequência com duas cruzadas e Y com 2 paralelas. O jogo é cooperativo e a equipe precisa conseguir a maior sequência possível de trocas de bola sem errar.

Variação: trocar os papéis, ou seja, se A e B cruzavam, agora rebatem na paralela e se X e Y rebatiam na paralela, agora cruzam.

#### 5. Jogo final

Idem jogo inicial.

#### Roda final

Ao final da aula, dialogar com os alunos sobre os exercícios táticos.

Porque é preciso criar espaços na quadra adversaria? O que é preciso fazer para criar esses espaços? Conseguiram criar esses espaços com as atividades das aulas? Num jogo oficial, os jogadores não precisam usar somente o *forhand* ou *backhand*, como criar espaços então?

### Folha de apoio Tênis de Campo: Plano de aula 04

#### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Caso seja difícil realizar o exercício, utilize essa variação:

Participantes: 3 alunos por quadra.

Objetivo do jogo: mudar direção da bola.

Descrição: 'A' e 'B' ficam de um lado da quadra, um na metade direita e outro na esquerda. 'C' começa na direita do outro lado e deve rebater uma vez para 'A' e outra para 'B'.

Variação: 'C' faz o mesmo do lado esquerdo.

Obs.: os alunos devem passar por todas as situações.

#### Outra(s) tarefa(s)

Participantes: duplas

Objetivo do jogo: mudar a direção da bola

Descrição do jogo: aluno 'A' deve lançar a bola para 'B', que deve rebater uma vez na paralela e outra na cruzada.

#### O que observar?

Aluno técnico pode observar o movimento de *backhand* com uma ou duas mãos.

Aluno árbitro pode ficar responsável pela contagem do *set*.

#### Lembrando regras

Contagem do *set*

O atleta que ganhar 6 *games* primeiro, vence o *set*.

Contagem do jogo

O primeiro atleta que ganhar 3 *sets* primeiro ganha o jogo.

#### De olho nos detalhes

O golpe de *backhand* pode ser feito tanto com uma quanto com duas mãos. O ideal é mostrar aos alunos as duas formas para ver qual eles preferem mais. Quando feito com uma mão, as 'costas' da mão devem estar voltadas para a bola. Com as duas mãos, a mão dominante fica com as 'costas' voltada para a bola e a mão não dominante deve segurar na parte de cima do cabo ('grip') com a palma voltada para a bola. Quem faz o movimento é a mão não dominante.

**Para saber mais**

*Backhand* com uma mão em câmera lenta.

- NOVAK Djokovic forehand and backhand in Super Slow Motion - 2013 Cincinnati Open. 19 set. 2013. (2 min 07 s). Disponível em: <[http://www.youtube.com/watch?v=wIU\\_3TIUzDo](http://www.youtube.com/watch?v=wIU_3TIUzDo)>. Acesso em: 12 jun 2014.

*Backhand* com duas mãos em câmera lenta:

- STANISLAS Wawrinka backhand in Super Slow Motion 2 - Indian Wells 2013 - BNP Paribas Open. 11 maio 2013. (1 min 08 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=k80w0HKyKs0>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

## Tênis de Campo: Plano de aula 05

### Problema tático

Marcar o ponto/Defender o seu espaço do seu lado da rede.

### Objetivos

- Localizar os espaços vazios na quadra para fazer o ponto – *winner*;
- Posicionar-se de forma a não deixar espaços vazios na quadra.

### Roda inicial

- Comece essa aula relembando o que foi feito na última aula: O que foi feito na última aula? Qual era a forma de construir espaços para ganhar o ponto? Qual a forma de ganhar o ponto depois que se abre os espaços na quadra?
- Explique o que é o *winner*.

### 1. Primeiros movimentos

Em duplas, os alunos se espalham pelas quadras, as quais devem ter alvos do outro lado. Uma dupla de cada vez, um dos colegas lança a bola para cima e o outro tenta rebater a bola e acertar algum alvo do outro lado. A dupla que tiver mais acertos ganha.

Vale lembrar que as duplas devem se revezar nas funções de forma alternada.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: tentar ganhar o ponto.

Descrição: os alunos disputam o ponto.

Condições:

- sem saque
- *winner* (bola vencedora): ganha 3 pontos
- erro do adversário: ganha 1 ponto.

### 3. Consciência tática

Pergunta: Qual era o objetivo do jogo?

Resposta: Ganhar o maior numero de pontos.

Pergunta (P): Qual a forma de conquistar mais pontos?

Resposta (R): Fazer o *winner*.

P: Como fazer o *winner*?

R: Jogar onde o adversário não está.

P: E como evitar o *winner*?

R: Não deixar espaços vazios na quadra.

P: Como não deixar espaços vazios na quadra?

R: Voltar próximo ao meio da quadra, cobrindo o ângulo do adversário.

#### **4. Tarefa(s)**

4.1 Participantes: duplas

Objetivo do jogo: acertar a rebatida do *winner*

Descrição: aluno 'A' lança uma bola no meio da quadra para 'B', que tenta rebater acertando alvos que devem estar nos ângulos da quadra.

4.2 Participantes: duplas

Objetivo do jogo: recuperar o meio da quadra

Descrição: a dupla deve trocar bolas por cima da rede, sendo que 'A', depois de toda rebatida, deve voltar até um círculo feito no meio da linha de fundo da quadra.

#### **5. Jogo final**

Idem jogo inicial.

#### **Roda final**

- Ao final da aula, dialogar com os alunos sobre essa e as últimas aulas: Qual a melhor forma de conseguir espaços para tentar o *winner*?
- Relacione as respostas dos alunos com as aulas anteriores, no qual era preciso utilizar os ângulos ou jogar no lado fraco do adversário para conseguir espaços para poder fazer o *winner*.

## Folha de apoio Tênis de Campo: Plano de aula 05

### Variações para os Primeiros movimentos

Em duplas, com uma bola de espuma, o aluno 'A' deve tentar fazer o gol e o aluno 'B' deve tentar defender.

### Outra(s) tarefa(s)

Participantes: 1 aluno de um lado (A), 1 aluno lançando a bola (B) e 3 alunos em fila no outro lado da quadra (X, Y e Z).

Objetivo do jogo: fazer o *winner*

Descrição: os alunos X, Y e Z ficam em fila no fundo de quadra; joga um por vez; B lança uma bola curta para A, que rebate a bola para o outro lado tentando ganhar o ponto com o *winner* sem que o adversário encoste na bola.

Condições:

- 'A' precisa fazer 5 *winnings* para ganhar o jogo.
- X, Y ou Z precisam ganhar 3 pontos de A para tomar seu lugar e tentar fazer os 5 *winnings* para ganhar o jogo.

Variação: faça o mesmo exercício anterior, colocando agora, alvos para o *winner*. Quem fizer o *winner* acertando no alvo ganha mais pontos.

### O que observar?

Aluno técnico pode observar quando a jogada foi um *winner* ou não.

### Lembrando regras

Formas de ganhar o ponto: bola vencedora, na qual o adversário não consegue encostar na bola para tentar uma defesa.

### De olho nos detalhes

*Winner*: bola vencedora, no qual o adversário não consegue encostar na bola para tentar uma defesa.

### Para saber mais

Veja um exemplo de *winner*:

- FAVORITE Federer winner. 30 ago. 2009 (0,32 s). Disponível em: <[http://www.youtube.com/watch?v=rYtquXVt5\\_o](http://www.youtube.com/watch?v=rYtquXVt5_o)>. Acesso em: 12 jun. 2014.

### Dicas

- Faça com que todos participem da aula;
- Troque as funções;
- Garanta que todos passem por todas as funções;

## Tênis de Campo: Plano de aula 06

### Problema tático

Construir as condições para atacar e criar espaço na quadra adversária.

### Objetivo

Utilizar o saque para começar o *rally*.

### Roda inicial

- Começar a aula perguntado aos alunos o que eles conhecem sobre o saque: Vocês sabem como se inicia uma partida de tênis, ou seja, qual o primeiro golpe? Vocês já experimentaram o saque? Já viram alguém sacar? Pensam que é fácil ou difícil?
- Explicar aos alunos como funciona o saque (ver regras).

#### 1. Primeiros movimentos:

Participantes: 4 por quadra

Divida os alunos pelas miniquadras e coloque alvos com diferentes pontuações do outro lado. Os alunos devem lançar a bola com uma das mãos e rebater para o outro lado tentando acertar algum dos alvos. Quem fizer mais pontos ganha o jogo.

#### 2. Jogo inicial

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: manter o rally depois de iniciar com o saque

Descrição: os alunos devem jogar utilizando o saque para iniciar cada ponto.

Condições:

- Só existe uma chance para acertar o saque;
- O saque deve cair na área determinada (quadrado menor na diagonal)

#### 3. Consciência tática

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar o ponto utilizando o saque para iniciar.

P: Houve pontos que nem foram disputados por conta do erro no saque?

R: Sim.



P: Qual o primeiro objetivo do saque então?

R: Colocar na quadra para iniciar o ponto.

#### **4. Tarefa(s)**

##### 4.1 Tarefa 1

Participantes: duplas

Descrição: o aluno 'A' deve sacar para 'B', que deve segurar a bola e sacar 'A'. E assim sucessivamente.

##### 4.2 Tarefa 2

Participantes: Equipes de 4 alunos

Objetivos do jogo: Acertar o maior número de saques.

Descrição: Cada equipe deve ficar em uma diagonal da mini quadra; a metade da equipe (A) deve ficar de um lado e a outra metade (B) do outro; aluno A saca e B segura com a mão; B saca e A segura com a mão e assim por diante. Cada saque acertado a equipe marca um ponto. A equipe que acertar mais ganha o jogo.

Varição: mesmo exercício anterior, porém com duas chances para acertar o saque. Se acertar o primeiro ganha 2 pontos. Se acertar o segundo saque, marca apenas 1 ponto.

#### **5. Jogo final**

Idem ao jogo inicial, porém com a seguinte variação: duas chances para acertar o saque.

#### **Roda final**

Ao final da aula, dialogar com os alunos sobre a importância do saque em um jogo.

Vocês acham que o saque pode fazer a diferença para ganhar o ponto? Vocês sentiram isso?

## Folha de apoio Tênis de Campo: Plano de aula 06

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

O saque por baixo pode facilitar o exercício e o saque por cima pode torná-lo mais desafiador para quem estiver com certo domínio do golpe.

### Outra(s) tarefa(s)

- Em duplas, um de frente para o outro, os alunos devem lançar a bola com as mãos de um para outro fazendo o movimento por cima da cabeça.
- Apenas com a raquete, cada aluno deve segurar no final do cabo ('grip') com apenas dois dedos e fazer com o movimento do saque sem tentar acertar a bola. - Depois de feito algumas vezes, o aluno deve tentar fazer a mesma coisa e acertar a bola.

### O que observar?

Aluno árbitro pode observar se as regras do saque são seguidas.

### Lembrando regras

O saque:

- deve ser feito sempre cruzando, ou seja, ao sacar na direita, deve-se acertar a área de saque do lado esquerdo (cruzado) e vice versa.
- existem 2 chances para acertar o saque.
- para acertar o saque é preciso lançar a bola com uma das mãos e golpear com a raquete antes que a bola caia no chão
- a bola deve pingar na área de saque do outro lado.
- se a bola sair, deve-se sacar a segunda chance.
- se o segundo saque sair, perde-se o ponto.
- se o saque tocar na rede e cair dentro da área de saque, deve-se repetir o saque.
- o movimento do saque pode ser feito por baixo do ombro ou por cima da cabeça, ambos são válidos.
- se o mesmo errar a bola ao tentar golpear, esse é considerado um saque errado e então deve sacar o segundo.

### De olho nos detalhes

Saque: golpe para iniciar o ponto, que pode ser feito por cima ou por baixo, sendo o mais comum por cima. Na iniciação pode ser aprendido por baixo para facilitar o iniciante. Como regra é preciso lançar a bola com uma das mãos e golpear a mesma com a raquete antes dela encostar no chão.

### Para saber mais

Veja o saque em câmera lenta para entender um pouco mais:

- FEDERER Serve - slow-motion. 07 out. 2008.(0,24 s). Disponível em: <[http://www.youtube.com/watch?v=vcjZ5r\\_YHV0](http://www.youtube.com/watch?v=vcjZ5r_YHV0)>. Acesso em: 12 jun. 2014.

**Dicas**

- Deixar os alunos livres nos 'primeiros movimento' para sacarem da forma como preferirem.
- No jogo inicial, montar com giz ou fita adesiva a área do saque proporcional ao da quadra oficial.
- Deixar os alunos sacarem por baixo (tipo vôlei) ou por cima da cabeça (tipo tênis).
- Para entender o movimento do saque por cima, os alunos podem tentar lançar a bola com a mão o mais longe possível. Esse movimento natural é o movimento do saque.

## Tênis de Campo: Plano de aula 07

### Problema tático

Marcar o ponto.

### Objetivo

Atacar as bolas mais curtas e subir para rede/ Utilizar os voleios para marcar os pontos na rede.

### Roda inicial

- Comece a aula apresentando aos alunos o voleio, que nada mais é do que devolver a bola sem deixá-la pingar no chão.
- Vocês já conhecem ou já viram o jogo de rede em uma partida profissional? Qual objetivo do voleio em uma partida? Vocês já vivenciaram o *frescobol* ou o *beach tennis* (2 atividades parecidas com o tênis que se utilizam do voleio)?

### 1. Primeiros movimentos

Em duplas, um de frente para o outro, um aluno deve ficar com raquete e o outro com a bola. O aluno sem a bola deve lançar para o colega e falar 0 ou 1. Se 1, o aluno com raquete deve deixar dar um pingo e rebater a bola, devolvendo ao colega; se 0, o aluno com a raquete deve devolver a bola antes que aconteça o primeiro pingo.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: ganhar o ponto na rede.

Descrição: os alunos devem jogar os pontos normalmente, tentando ganhar o ponto na rede, ou seja, devolvendo a rebatendo a bola antes de ela pingar; cada ponto ganho na rede vale 3; cada ponto ganho normalmente vale 1.

### 3. Consciência tática

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar o ponto na rede, rebatendo sem deixar a bola pingar.

P: O que deve ser feito para rebater a bola sem deixá-la pingar?

R: Ficar mais próximo à rede.

P: Como se aproximar da rede?

R: Atacar e correr para a rede.

P: Qual bola deve ser atacada?

R: As mais curtas e lentas.

#### **4. Tarefa(s)**

##### **4.1 Tarefa 1**

Participantes: 1v1.

Objetivo do jogo: subir à rede e disputar o ponto.

Descrição: o aluno A joga uma bola curta para B, que deve atacar e subir à rede, tentando ganhar o ponto. Depois disso os alunos devem inverter os papéis.

##### **4.2 Tarefa 2**

Participantes: 1v1.

Objetivo do jogo: identificar as bolas para subir à rede.

Descrição: alunos trocam bolas de forma cooperativa sem atacar; o primeiro que receber uma bola curta (antes do meio da quadra), deve atacar e subir à rede.

##### **4.3 Tarefa 3**

Participantes: duplas

Objetivo do jogo: treinar o voleio

Descrição: o aluno 'A' deve bater a bola para 'B', que deve ficar com a raquete parada à frente do corpo e apenas interceptar a bola antes do primeiro ping.

#### **5. Jogo final**

Idem jogo inicial.

#### **Roda final**

- Ao final da aula pergunte aos alunos o que acharam da aula, das atividades e de suas dificuldades ou facilidades que tiveram para subir à rede e executar o voleio.
- O que acharam da aula? Quais foram as dificuldades? Vocês já utilizariam o jogo de rede em uma partida? Como o voleio pode melhorar o jogo de vocês? Como é possível melhorar esse fundamento?

## Folha de apoio Tênis de Campo: Plano de aula 07

### Variações para os Primeiros movimentos

A atividade 'Tiro de 7 metros' do livro 'Fundamentos Pedagógicos para o programa Segundo Tempo', capítulo 'Esportes de raquete', traz um exercício no qual um aluno tenta fazer o gol e o outro tenta defender, servindo para uma primeira aproximação com o voleio. ABURACHID (2008, p. 179). Disponível em: [http://www.pst.uem.br/download/FP\\_PST.pdf](http://www.pst.uem.br/download/FP_PST.pdf).

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para tornar a tarefa 4.3 mais fácil, pode-se começar fazendo algumas repetições com o voleio de *forhand* e depois com o de *backhand*.

Para tornar a tarefa 4.3 mais desafiadora, pode-se fazer duas adaptações:

- 1- Voleios alternados de *forhand* e *backhand*.
- 2- 'A' (do fundo) deve tentar controlar a bola com 'B' (de voleio) o maior tempo possível.

### Outra(s) tarefa(s)

A atividade 'De encontro à rede' do livro *Fundamentos Pedagógicos para o programa Segundo Tempo*, capítulo 'Esportes de raquete', traz um exercício de subida à rede e voleio. ABURACHID (2008, p. 175). Disponível em: [http://www.pst.uem.br/download/FP\\_PST.pdf](http://www.pst.uem.br/download/FP_PST.pdf).

### O que observar?

Aluno técnico pode observar se o voleio é executado de forma eficaz, com a raquete à frente do corpo e com pouca preparação. Veja mais sobre a técnica do voleio em 'De olho nos detalhes'.

### De olho nos detalhes

- Voleios: tanto de *forhand* como de *backhand*, são golpes geralmente executados quando o jogador está próximo à rede, golpeando a bola antes de deixá-la cair.
- Um detalhe técnico importante do voleio está relacionado à preparação do golpe. No voleio a preparação quase não existe. Como a bola chega mais rápido quando se está na rede, é preciso ganhar tempo e a preparação ampla pode atrapalhar esse aspecto. Garanta, portanto, que os alunos executem o voleio com a raquete à frente do corpo e com um movimento de preparação quase inexistente.

### Para saber mais

Frescobol:

- FRANÇA, Ana. **Como funciona o Frescobol**. Disponível em: <<http://esporte.hsw.uol.com.br/frescobol.htm>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Beach Tennis:

- CORTEZ, Joana. **Beach Tennis nos Jogos Cariocas de Verão**. Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/platb/beachtennis/>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Site da ITF sobre *Beach Tennis*:

- INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION. **Beach Tennis**. Disponível em: <<http://www.itftennis.com/beachtennis/home.aspx>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Assista uma série de voleios em câmera lenta do atleta Roger Federer para conhecer mais:

- ROGER Federer volleys in slow motion HD -- Indian Wells Pt. 05. 24 mar. 2010. (4 min). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=WU9zx2pzbRo>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

#### **Dicas**

O primeiro passo para ensinar o voleio é pedir para os alunos rebaterem a bola sem deixa-la pingar. Dessa forma eles devem compreender o princípio básico do voleio.

## Tênis de Campo: Plano de aula 08

### Problema tático

Atacar como par/dupla.

### Objetivo

Atacar com os dois atletas da mesma equipe na rede.

### Roda inicial

Comece a aula conversando com os alunos sobre o que eles conhecem do jogo de duplas: Vocês já viram ou experimentaram um jogo de tênis em duplas? Conhecem algum jogador de duplas profissional brasileiro ou de outro país? Já ouviram falar de Bruno Soares e Marcelo Melo?

- Explique quem são esses jogadores: jogadores de duplas brasileiros, Bruno Soares 2º e Marcelo Melo 3º do mundo respectivamente no ano de 2013 (ver 'para saber mais').
- Explique algumas regras do jogo de duplas como a dimensão, o contato com a rede e a invasão.

### 1. Primeiros movimentos

Em duplas, os alunos devem controlar a bola um para o outro sem deixa-la pingar, como no jogo do frescobol.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 3 duplas por quadra.

Objetivo do jogo: atacar em dupla e ganhar o ponto na rede.

Descrição: Dupla A de um lado e duplas B e C em fila do outro lado da quadra. Uma bola mais curta é lançada para que a dupla A ataque e suba à rede.

Condições:

- 'A' deve ficar 12 pontos, subindo à rede e depois trocar com outra dupla.
- 'B' e 'C' devem se alternar e jogar um ponto de cada vez.
- A dupla que ganhar mais pontos vence o jogo.

### 3. Consciência tática

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar o ponto com a dupla na rede.

P: Qual a melhor forma de ganhar os pontos?



R: Na rede.

P: Qual a melhor estrutura para ganhar o ponto na rede, sozinho ou em dupla?

R: Em dupla.

#### **4. Tarefa(s)**

Participantes: 3 duplas

Objetivo do jogo: ganhar o ponto com a dupla na rede.

Descrição: uma dupla de um lado fica na rede (A) e as outras ficam no fundo de quadra do outro lado formando uma fila (B e C). A dupla 'A' não pode deixar a bola pingar.

Condições:

- Se a dupla A ganhar, B vai para o final da fila;
- Se A perder, deve correr para o fundo e B recebe uma bola curta, podendo ou não ir para rede.
- Se B ganhar o segundo ponto, a dupla se torna rei da quadra e vai para o lugar da dupla A.
- Se B perder o segundo ponto, vai para o final da fila, dando lugar para a próxima dupla.
- Proibido o *lob* (bola por cima dos adversários da rede).

#### **5. Jogo final**

Idem jogo inicial.

#### **Roda final**

Reúna os alunos e pergunte o que acharam dos jogos de duplas.

O que acharam do jogo de duplas? Sentiram alguma vantagem em jogar com ambos na rede? Que tal procurarem na internet, especialmente no You Tube, jogos de duplas? Procurem por atletas como: Leander Paes, Bob e Mike Brian. Estes são alguns dos maiores jogadores de dupla da atualidade.

## Folha de apoio Tênis de Campo: Plano de aula 08

### Outra(s) tarefa(s)

A atividade 'Fortaleza' do livro *Fundamentos Pedagógicos para o Programa Segundo Tempo*, capítulo 'Esportes de raquete', traz um exercício no qual jogam 2 contra 1, na qual a dupla deve tentar interceptar os golpes de 'B' com voleios. ABURACHID (2008, p. 177). Disponível em: [http://www.pst.uem.br/download/FP\\_PST.pdf](http://www.pst.uem.br/download/FP_PST.pdf).

### O que observar?

Aluno árbitro pode observar as possíveis infrações de invasão e contato com a rede.

### Lembrando regras

Dimensão do jogo de duplas:

- Contato com a rede: O jogador perde o ponto se encostar na rede.
- Invasão: O jogador perde o ponto se rebate a bola antes dela passar a rede.

### De olho nos detalhes

Manter a dupla na rede faz com que os alunos consigam formar uma espécie de 'paredão', fechando os ângulos para a passada do adversário.

### Para saber mais

- Encontre o ranking de duplas:  
ATP WORLD TOUR. Disponível em: <<http://www.atpworldtour.com/?homepage=true>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- Jogada de duplas:  
PAES-Damm doubles - fantastic!!! 8 dez. 2006. (0,55 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=kIFzaJESTog>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- Grande jogada de duplas que ajuda a entender como funciona o jogo:  
BEST point of the Double Tennis history. 27 mar. 2011. (1 min 0,06 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=VR1Dhzunh0E>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- Quem é Bruno Soares:  
BRUNO Soares. Disponível em: <[http://pt.wikipedia.org/wiki/Bruno\\_Soares](http://pt.wikipedia.org/wiki/Bruno_Soares)>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- Quem é Marcelo Melo:  
MARCELO Melo. Disponível em: <[http://pt.wikipedia.org/wiki/Marcelo\\_Melo](http://pt.wikipedia.org/wiki/Marcelo_Melo)>. Acesso em: 12 jun. 2014.

## Tênis de Campo: Plano de aula 09

### Problema tático

Defender o ataque.

### Objetivo

Tentar a passada, *lob* ou dificultar o voleio.

### Roda inicial

Comece a aula lembrando as aulas de subida à rede e voleio: Vocês se lembram da aula de subida à rede e voleio? Conseguiram assistir alguma situação parecida em algum jogo? Vocês sabem como deve ser feita a defesa.

#### 1. Primeiros movimentos

Em trios, 2 alunos devem ficar com raquete e um aluno sem bola. Os três devem jogar 'bobinho', ou seja, o que está no meio deve tentar pegar a bola com a mão e os outros dois devem trocar passes.

#### 2. Jogo inicial

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: tentar ganhar o ponto no fundo de quadra contra alguém na rede.

Descrição: o aluno A fica no fundo de quadra e o aluno B recebe uma bola mais curta para atacar e subir à rede. O aluno A deve tentar defender o ataque e ganhar o ponto no contra ataque.

#### 3. Consciência tática

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Defender o ataque e ganhar o ponto.

P: Como é possível evitar o ponto de voleio do adversário?

R: Não jogar a bola na mão dele.

P: Onde se deve jogar então?

R: Jogar por cima (*lob*) ou pelos lados.

#### 4. Tarefa(s)

##### 4.1 Tarefa 1

Participantes: até 4 alunos por quadra.

Objetivo do jogo: conseguir 3 passadas ou *lob*.

Descrição: o aluno A fica no fundo da quadra, do lado direito. Os outros alunos ficam do outro lado, em fila; um de cada vez deve atacar no lado direito de A e subir à rede. O aluno A deve conseguir fazer o ponto sem que o adversário encoste na bola. Depois de 12 tentativas, trocam-se os papéis.

##### 4.2 Tarefa 2

Participantes: duplas

Objetivo do jogo: treinar o *lob*.

Descrição: o aluno 'A', próximo à rede, deve jogar a bola para 'B', que deve rebater a mesma por cima de 'A' e cair no fundo da quadra.

#### 5. Jogo final

Idem jogo inicial.

##### Roda final

Ao final da aula, converse com os alunos sobre a aula.

Vocês conseguiram fazer uma passada ou *lob*? Acharam difícil? Qual a importância de uma passada e *lob* durante um jogo? Vocês utilizariam esses recursos em seus jogos? Por quais motivos?

## Folha de apoio Tênis de Campo: Plano de aula 09

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para tornar a tarefa 4.1 mais desafiadora peça aos alunos para subirem à rede no *backhand* do adversário.

### Outra(s) tarefa(s)

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: ganhar o ponto com o *lob*

*Descrição:* o aluno 'A' só pode ficar na metade da frente da quadra, tentando interceptar as bolas de 'B', que só ganha o ponto se fizer o *lob*.

### O que observar?

Aluno técnico pode observar se os golpes de *lob* estão com a altura e profundidade suficiente para ganhar o ponto.

### De olho nos detalhes

*Lob:* o *lob* é um golpe que tem por objetivo fazer a bola subir e passar por cima do adversário, caindo dentro da quadra.

### Para saber mais

As 10 melhores passadas de Roger Federer:

- ROGER Federer - top 10 breathtaking passing shots (HD). 3 nov. 2013. (5 min 12 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=6y1ITZelkig>>. Acesso em: 13 jun. 2014.

Entenda como funciona o *lob*:

- FEDERER'S fantastic lob - 2014 Australian Open. 22 jan. 2014. (0,38 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=Ht3hOqFPxz0>>. Acesso em: 13 jun. 2014.

### Dicas

- Utilizar bola de espuma para jogar estimulando os 'primeiros movimentos'.

## Tênis de campo: Plano de Aula 10

---

### Tema da aula

Festival

### Sugestão 1

Visita à uma quadra de tênis oficial: Procure uma academia ou clube de sua cidade e veja a possibilidade de levar os alunos para visitarem e fazerem alguma atividade na quadra oficial.

### Sugestão 2

Leve os alunos para uma sala de informática e peça para eles encontrarem na Internet os seguintes assuntos:

- Melhor atleta brasileiro de todos os tempos
- Melhores atletas da atualidade
- Melhores jogadas de algum atleta famoso (Roger Federer, Rafael Nadal, Guga, Novak Djokovic)
- Vídeos sobre saque
- Devoluções de saque
- Pontos na rede
- Pontos de passada
- *Rallys* disputados

Obs.: essa aula pode ser realizada no final da temporada.

## Tênis de campo: Plano de Aula 11

### Problema tático

Defender em dupla

### Objetivo

Cobrir os espaços deixados pelo colega de equipe

### Roda inicial

Comece relembando a aula de duplas.

Exposição verbal: Vocês assistiram algum jogo pela Internet ou mesmo pela televisão? Quais foram as dificuldades enfrentadas para defender na última aula de duplas?

### 1. Primeiros movimentos

Duas duplas, uma de frente para a outra devem trocar bolas sem deixar a mesma cair no chão. O mesmo aluno da dupla não pode bater na bola duas vezes na sequência.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: tentar ganhar o ponto.

Descrição: os alunos devem disputar os pontos em duplas.

Condições:

- O mesmo jogador não pode bater duas vezes seguidas na bola, ou seja: jogam A e B contra X e Y. Se A sacou, B deve ser o próximo a rebater quando a bola voltar para quadra e assim por diante.
- O jogador que está esperando deve ficar dentro dos limites da quadra

### 3. Consciência Tática

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar o ponto sem rebater duas vezes seguidas.

P: O que o jogador que está esperando deve fazer enquanto seu colega rebate a bola para o outro lado?

R: Cobrir os espaços vazios deixados por ele.

**4. Tarefa(s)****4.1 Participantes: 1v1v1v1**

Objetivo do jogo: proteger seu quadrado

Descrição: cada lado da rede deve ser dividida em 2 partes iguais, formando um total de 4 quadrados na miniquadra. Cada jogador deve ficar no seu quadrado e proteger o seu espaço. Cada jogador começa com 5 vidas e à medida que vai perdendo pontos, perde vidas.

**4.2 Participantes: 2v2**

Objetivo do jogo: cobrir o espaço vazio da quadra.

Descrição: as duplas devem disputar pontos.

Condições:

- Os dois jogadores da dupla não podem ficar na mesma metade da quadra (direita/esquerda).
- Se ao rebater a bola os dois jogadores estiverem do mesmo lado, a dupla perde o ponto.

**5. Jogo final**

Idem jogo inicial.

**Roda final**

Ao final da aula, converse com os alunos sobre as atividades.

Exposição verbal: Ao jogarem duplas, vocês sentiram a necessidade de cobrir os espaços deixados pelo colega? Qual a necessidade de comunicação entre as duplas?

Comentar que os profissionais se comunicam constantemente e cobrem os espaços do colega.



**Folha de apoio – Tênis de campo: Plano de Aula 11****Variações para os Primeiros movimentos**

As atividades 'Paredão' e 'Troca de guardas' do livro *Fundamentos Pedagógicos para o programa Segundo Tempo*, capítulo 'Esportes de raquete', podem ser utilizadas como variações para os Primeiros movimentos. (ABURACHID, 2008, p. 171-172). Disponível em: [http://www.pst.uem.br/download/FP\\_PST.pdf](http://www.pst.uem.br/download/FP_PST.pdf).

**Outra(s) tarefa(s)**

1. As atividades 'Retaguarda' e 'O jogo do curinga' do livro *Fundamentos Pedagógicos para o programa Segundo Tempo*, capítulo 'Esportes de raquete', página 176, trazem dois exercícios que tem por objetivo cobrir os espaços deixados pelo colega. Link do livro: [http://www.pst.uem.br/download/FP\\_PST.pdf](http://www.pst.uem.br/download/FP_PST.pdf).

2. Participantes: 2v1

Objetivo do jogo: ganhar o ponto

Descrição: A e B jogam contra C. A deve ficar na rede e B no fundo, jogando contra C do outro lado da rede. A só pode ficar no seu espaço na rede (pode-se delimitar uma área próxima à rede) e B no fundo.

**O que observar?**

Aluno técnico pode observar se seus colegas estão cobrindo os espaços deixados pelos colegas de equipe.

**Lembrando regras:**

O jogador perde a ponto quando:

- Conduz a bola;
- Der dois toques na bola intencionalmente.

**De olho nos detalhes**

Em um jogo de duplas é muito importante que um da dupla esteja bem posicionado para cobrir o espaço deixado pelo seu colega que está golpeando.

**Para saber mais**

Observe no vídeo como os jogadores se movimentam para fechar os ângulos deixados pelo companheiro:

- BEST point of the Double Tennis history. 27 mar 2011. (1 min 0,06 s). Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=VR1Dhzunh0E>. Acesso em: 13 jun. 2014.

## Tênis de campo: Plano de Aula 12

### Problema tático

Marcar ponto

### Objetivo

Ataque com *drop-shot* ou deixadinha

### Roda inicial

Nessa aula será abordado o *drop-shot*/deixadinha, que é uma bola curta. Além disso, será apresentado aos alunos o sistema de vantagem de 2 pontos para fechar o game ou o set (ver regras).

Exposição verbal: Vocês sabem o que acontece em um game quando está empatado em 40/40? Já ouviram falar da vantagem? E quando está 5 a 5 em um set? O que acontece?

Explique aos alunos essas duas situações.

\*Os *games* do 'Jogo inicial' devem ser disputados no formato com vantagem (ver regras).

### 1. Primeiros movimentos

Em duplas, um de frente para o outro, os alunos devem controlar a bola de um para o outro sem deixa-la cair no chão. Cada um, obrigatoriamente deve dar 2 toques na bola para poder passar ao colega.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: disputar os pontos sem pode pisar na área de saque

Descrição: os alunos devem disputar games\*.

Condições:

- Deve-se utilizar o saque para iniciar os pontos;
- NÃO pode pisar na área de saque para rebater a bola.

\*Observar nos itens 'Roda inicial' e 'Lembrando as regras' para ver como esse *game* deve ser disputado.

### 3. Consciência Tática

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar o ponto sem pisar na área de saque.

P: Qual forma de ganhar os pontos segundo as regras desse jogo?

R: Fazer o adversário pisar na área de saque.

P: Como fazer o aluno pisar na área de saque?

R: Com uma bola curta (*drop-shot*/deixadinha).

### 4. Tarefa(s)

4.1 Participantes: duplas

Objetivo do jogo: fazer a bola pingar duas vezes na área de saque

Descrição: um de frente para o outro, os alunos devem trocar bolas e, na terceira rebatida, devem fazer a bola pingar duas vezes dentro da área de saque.

Variação: colocar alvos como bambolês próximos à rede e pedir para os alunos acertarem as deixadinhas no alvo.

### 5. Jogo final

Idem jogo inicial.

#### Roda final

Ao final da aula, dois tópicos devem ser discutidos com os alunos (*drop-shot*/deixadinha e contagem).

Exposição verbal 1: Qual a importância do *drop-shot* ou deixadinha em um jogo? Vocês conseguiram fazer? Já utilizaram mesmo sem saber? Já viram algum profissional fazendo?

Exposição verbal 2: Existe alguma dúvida sobre a contagem? Vocês já conheciam? Que tal procurar vídeos na Internet ou jogos de videogame para ver como funciona?

## Folha de apoio – Tênis de campo: Plano de Aula 12

### Variações para os Primeiros movimentos

Em duplas, um de frente para o outro, os alunos devem controlar a bola de um para o outro sem deixá-la cair no chão. Cada um, obrigatoriamente deve dar 2 toques na bola para poder passar ao colega, sendo que o segundo toque tem que ser diferente do primeiro, ou seja, se o primeiro foi de direita, o segundo deve ser de esquerda e vice-versa.

Variação: o segundo toque deve ser por baixo das pernas

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para facilitar a tarefa 4.1: aumentar a área para acertar a deixadinha.

Para tornar mais desafiador existem 3 sugestões:

- 1) Diminuir a área;
- 2) Colocar uma linha 1 m em cima da rede limitando a altura que a bola pode passar;
- 3) Solicitar aos alunos que façam a bola pingar três vezes dentro da área de saque;

### O que observar?

Aluno árbitro pode ficar responsável pela contagem.

### Lembrando regras

Diferença de dois pontos no *game* – vantagem

Quando o *game* está empatado em 40 iguais (40/40) é preciso que um dos jogadores ganhe 2 pontos seguidos para vencer o *game*, ou seja, se o jogo está empatado e o jogador A ganha o ponto, ele fica com vantagem.

- Se A ganhar novamente, ele vence o *game*.
- Se B ganhar esse segundo ponto, o jogo volta para 40 iguais.
- E assim por diante, até que alguém ganhe dois pontos consecutivos.

Obs.: esse sistema é muito parecido com o vôlei de antigamente.

Diferença de dois *games* no *set*

Um *set* acaba quando alguém marca 6 *games*. No entanto, a regra diz que é preciso uma diferença de 2 *games* para fechar o *set*.

Se o *set* estiver empatado em 5 a 5, o mesmo irá terminar quando alguém chegar a 7 *games* primeiro.

Se o set estiver empatado em 6 a 6, é preciso disputar um *tie-break*, que será discutido nas próximas aulas.

**De olho nos detalhes**

*Drop-shot*: golpe executado tanto próximo à rede quanto do fundo de quadra. O movimento é feito com menos intensidade, com o objetivo de fazer a bola cair na parte da frente da quadra, próxima à rede.

**Para saber mais**

Sobre a contagem:

- GRIZZO, Arnaldo. Entenda a contagem do placar no tênis. Disponível em: <[http://revistatenis.uol.com.br/artigo/conte-certo\\_6024.html](http://revistatenis.uol.com.br/artigo/conte-certo_6024.html)>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Para conhecer mais sobre o *drop-shot* assista: <http://www.youtube.com/watch?v=VZ0yfvly6Kk>.

**Dicas**

- A área de saque deve ser feita mesmo que a quadra de tênis seja reduzida (utilizar fitas adesivas ou giz).

	Área de saque	Área de saque	
	Área de saque	Área de saque	

- Explique o que é o *drop-shot*/deixadinha, depois do jogo inicial, logo após as perguntas. Se for falado antes, os alunos vão perceber qual a forma de ganhar ponto no jogo e a ideia é que eles descubram sozinhos por meio da solução de problemas.
- Nos ‘Primeiros movimentos’, os alunos irão naturalmente amortecer a bola no primeiro toque. Essa parte de amortecer é muito semelhante ao *drop-shot* ou deixadinha.

## Tênis de campo: Plano de Aula 13

### Problema tático

Construir as condições para atacar e criar espaço na quadra adversária

### Objetivo

Utilizar o saque para criar espaços

### Roda inicial

Nessa aula será trabalhado o saque e o *tie-break*, por isso, procure ver o que os alunos se lembram do tema por meio de algumas perguntas.

Exposição verbal 1: Vocês lembram do saque? Quais são as regras?

Exposição verbal 2: Vocês lembram do *tie-break* que foi mencionado no final da última aula? Quando ele acontece? Quem sabe como funciona?

Explique aos alunos como funciona o *tie-break* (ver 'lembrando as regras').

### 1. Primeiros movimentos

Divida os grupos de alunos pelas miniquadras e peça para que tentem acertar os alvos do outro lado da quadra de diferentes formas e lugares, por exemplo:

- Formas: de costas, por baixo das pernas, por cima da cabeça, por baixo (tipo vôlei) etc.
- Lugares: próximos à rede, no meio da quadra, na lateral, no fundo etc.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: jogar um *tie-break* utilizando 3 chances para acertar o saque.

Descrição: os alunos devem ter 3 chances para acertar o saque e assim disputar um *tie-break*.

### 3. Consciência Tática

A ideia central é fazer com que os alunos percebam a importância do primeiro saque e compreendam as formas de dificultar a devolução como, por exemplo, o direcionamento do saque.

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar o *tie-break*.

P: O que existia de diferente nas regras do jogo?

R: 3 chances para acertar o saque.

P: Como isso poderia ajudar a ganhar o *tie-break*?

R: Tentando utilizar os dois primeiros saques para conseguir vantagem durante o ponto.

P: Como é possível conseguir vantagem com o saque?

R: Forçando ou tentando sacar no ponto fraco do adversário.

P: Quais pontos fracos podemos utilizar?

R: *Forhand* ou *backhand*, o que o adversário tiver mais dificuldade.

### 4. Tarefa(s)

3.1 Participantes: 1v1.

Objetivo do jogo: treinar o saque direcionado

Descrição: dividir a área de saque em 2 metades (direita e esquerda como na figura ao lado). O aluno A começa tentando sacar na metade da direita:

- Se acertar ganha 2 pontos

- Se acertar apenas na área de saque, mas não na metade combinada, ganha 1 ponto.

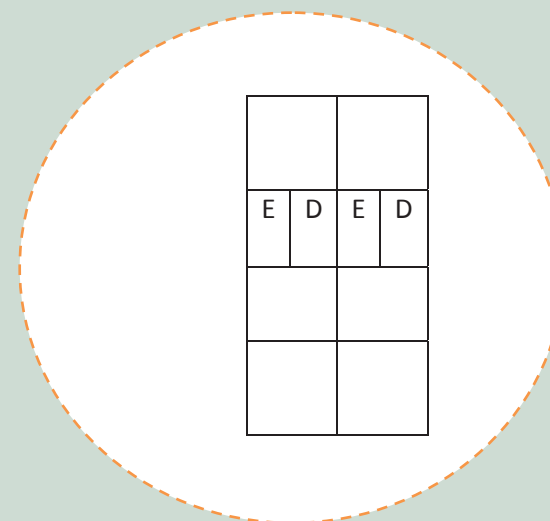
O aluno B agarra a bola e tenta sacar na metade da direita também; o aluno A agarra e agora tenta sacar na esquerda e assim por diante.

Ver quem faz mais pontos.

3.2 Participantes: 1v1.

Objetivo do jogo: treinar o saque direcionado

Descrição: com 2 chances, aluno deve tentar sacar e fazer com que o adversário rebata utilizando um dos golpes, como segue:



- Diagonal direita para esquerda:

- 2 chances para acertar no *forhand*;
- 2 chances para acertar no *backhand*;

- Diagonal esquerda para direita:

- 2 chances para acertar no *forhand*;
- 2 chances para acertar no *backhand*.

### 5. Jogo final

Idem Jogo inicial.

### Roda final

Ao final da aula converse com os alunos sobre os dois temas da aula (saque e contagem).

Exposição verbal 1: Vocês acham importante o saque para conquistar o ponto? Sentiram isso? E para os profissionais, isso também acontece? Vocês conseguiram ganhar vantagem com o saque durante os exercícios?

Exposição verbal 2: Vocês entenderam o *tie-break*? Quando ele acontece? Que tal procurar vídeos na Internet e jogos de videogame para ver melhor como funciona?



### Folha de apoio – Tênis de campo: Plano de Aula 13

#### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para tornar a tarefa 4.1 mais desafiadora:

- Marcar alvos menores com bambolês ou cones.

#### O que observar?

Aluno árbitro pode ficar responsável pela contagem dos pontos no *tie-break*.

#### Lembrando regras

*Tie-break*:

No *tie-break*, diferentemente do *game*, cada ponto vale 1, ou seja:

Primeiro ponto – 1

Segundo ponto – 2

Terceiro ponto – 3

E assim por diante...

Quem ganhar 7 pontos primeiro, vence o *tie-break*. Vale lembrar que é preciso ter uma vantagem de 2 pontos para vencer o *tie-break*.

Ordem do saque no *tie-break*:

- Atleta A começa sacando; ele saca por apenas um ponto (do lado direito).
- Atleta B saca por dois pontos (lado esquerdo e depois direito).
- Atleta A volta a sacar, mas agora por 2 pontos (lado esquerdo e direito na sequência).
- A sequência de sacar por dois pontos segue até o final do *tie-break*.

#### Para saber mais

- Para conhecer mais o *tie-break*, assista essa disputa: <http://www.youtube.com/watch?v=7Y17aB6ohDY>.

## Tênis de campo: Plano de Aula 14

### Problema tático

Defender um ataque

### Objetivo

Leitura e antecipação do saque para a devolução

### Roda inicial

Nessa aula será trabalhada a defesa do saque e as punições do código de conduta.

Exposição verbal 1: Vocês sabiam que um saque pode chegar até 240km/h? Como vocês acham que um atleta consegue devolver um saque tão rápido?

Exposição verbal 2: Vocês sabiam que os atletas podem ser punidos por jogar a raquete no chão ou ofender o adversário?

Explique sobre as punições (ver 'Lembrando regras') para que os alunos tenham uma boa conduta dentro de quadra.

### 1. Primeiros movimentos

Em duplas, um dos alunos fica com duas bolinhas na mão, com os braços na horizontal. O outro aluno fica com raquete a 1,5m de distância de frente para o outro. O aluno com as bolinhas vai soltar uma delas (da direita ou da esquerda). O aluno que está com a raquete deve tentar pegar a bola antes que ela pingue pela segunda vez.

Variação: pegar a bolinha sem deixa-la pingar.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: tentar ganhar o ponto defendendo o saque.

Descrição: os alunos devem jogar 2 games ou mais, sendo que o saque deve ser executado de dentro da quadra para que o aluno consiga ser mais ofensivo.

Condições:

- O saque deve ser feito de dentro da quadra
- Não se pode sacar de dentro da área de saque

### 3. Consciência Tática

A ideia é fazer com que os alunos percebam que para defender um saque mais forte, é preciso antecipar. As melhores formas para isso são:

- Identificar para onde vai o saque (direita ou esquerda) o quanto antes;
- Fazer um movimento mais curto, quase um bloqueio – já que a bola virá com certa força e velocidade, não restando muito tempo para preparações muito longas.

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar o ponto defendendo o saque.

P: Qual a dificuldade do jogo?

R: Devolver o saque que vinha mais forte, já que o sacador estava mais próximo à rede.

P: Como resolver esse problema?

R: Tentar antecipar.

#### **4. Tarefa(s)**

3.1 Participantes: 4 alunos por quadra.

Objetivo do jogo: falar o lado que a bola está indo antes que ela passe sobre a rede.

Descrição: dois alunos em cada diagonal da quadra. Um deles saca e o outro devolve. Antes de o saque passar pela rede, o devolvedor deve falar em voz alta para aonde a bola está indo, ou seja, direita ou esquerda.

A ideia é que os alunos comecem a perceber antecipadamente para onde a bola está indo.

#### **5. Jogo final**

Idem Jogo inicial.

#### **Roda final**

Ao final da aula, converse com os alunos sobre os dois temas da aula (defesa do saque e punições do código de conduta).

Exposição verbal 1: O saque é tão importante quanto a devolução? Vocês conseguiram devolver o saque? Achem que os exercícios feitos ajudaram a devolução de saque?

Exposição verbal 2: O que vocês acharam do código de conduta do tênis? Vocês já infringiram algum desses códigos em algum esporte? Como podemos nos policiar para não cometer alguma dessas ofensas? Esses códigos podem ser respeitados fora do ambiente de jogo também?

## Folha de apoio – Tênis de campo: Plano de Aula 14

### Variações para os Primeiros movimentos

A atividade 'Mini-tênis' do livro *Fundamentos Pedagógicos para o programa Segundo Tempo*, capítulo 'Esportes de raquete', podem ser utilizadas como variações para os Primeiros movimentos. (ABURACHID, 2008, p. 171-172). Disponível em: [http://www.pst.uem.br/download/FP\\_PST.pdf](http://www.pst.uem.br/download/FP_PST.pdf).

### Outra(s) tarefa(s)

Participantes: duplas

Objetivo do jogo: devolver a bola sem uma preparação ampla do golpe e conseguir uma melhor devolução no saque mais rápido.

Descrição: um de frente para o outro, um dos alunos com raquete deve encostar na parede ou grade da quadra. O outro aluno deve lançar a bola para o colega, de forma que a mesma pingue antes de chegar ao amigo. O aluno com a raquete deve tentar devolver a bola para a mão do colega sem fazer a preparação para rebater a bola.

### O que observar?

Aluno árbitro pode observar se alguma infração do condigo de conduta é cometida.

### Lembrando regras

Punições segundo o Código de Conduta:

- Obscenidade audível ou visível
- Abuso de bola: bola golpeadas propositadamente para qualquer lugar.
- Abuso de raquete ou equipamento: atitude de quebrar ou de raiva com a raquete ou qualquer equipamento de quadra.
- Abuso verbal: expressão que desrespeite qualquer pessoa dentro ou fora de quadra.
- Abuso físico.

Em um jogo, o atleta pode perder pontos se infringir os códigos, como segue:

- 1ª ofensa: advertência;
- 2ª ofensa: perda de ponto;
- 3ª ofensa: perda de game;
- 4ª ofensa: perda de game ou desclassificação.

**Para saber mais**

- Código de conduta: [http://tenispaulista.com.br/site/index.php?cat\\_id=232](http://tenispaulista.com.br/site/index.php?cat_id=232).

## Tênis de campo: Plano de Aula 15

### Problema tático

Defender um ataque

### Objetivo:

Dificultar o ataque com profundidade e altura.

### Roda inicial

Nessa aula será trabalhada a defesa contra um ataque, por isso é importante lembrar os alunos sobre as formas de atacar.

Exposição verbal 1: Vocês lembram quais são as formas de atacar? Vocês viram algum ataque em jogos profissionais? O que é um *winner*?

### 1. Primeiros movimentos

Coloque uma corda ou fita adesiva em um muro ou alambrado da quadra. Essa marcação deve estar aproximadamente a uns 2 metros do chão. Em duplas, o aluno A deve lançar a bola para B, que deve rebater a bola por cima de uma rede, fazê-la pingar do outro lado e ainda bater em cima da marcação no muro ou alambrado.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: ganhar o ponto no *winner* ou impedir o *winner*.

Descrição: os alunos devem jogar alguns games, sendo que o aluno A só marca ponto se fizer um *winner* e o aluno B só marca ponto se o outro errar.

### 3. Consciência Tática

A ideia é que os alunos percebam que jogando bolas altas e fundas pode-se evitar o ataque do adversário.

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar o ponto no *winner* ou erro do adversário.

P: É possível tentar o *winner* em qualquer bola?

R: Não.

P: Quais bolas são mais difíceis de conseguir o *winner*?

R: As altas, fundas e que estão no lado mais fraco.

#### **4. Tarefa(s)**

3.1 Participantes: duplas.

Objetivo do jogo: trocar o maior número de bolas por cima de uma rede mais alta.

Descrição: um de cada lado da quadra, a dupla deve tentar trocar o maior número de bolas possível por cima de uma rede mais alta. O ideal é que a rede tenha aproximadamente a altura dos alunos.

#### **5. Jogo final**

Idem Jogo inicial.

#### **Roda final**

Ao final da aula, converse com os alunos sobre o que foi aprendido.

Exposição verbal: Qual foi a forma de se defender que aprendemos hoje? Vocês conseguiram evitar o ataque no último exercício da aula? Quais outras formas de evitar o ataque poderiam ser utilizadas?

## Folha de apoio – Tênis de campo: Plano de Aula 15

### Variações para os Primeiros movimentos

Em duplas, os alunos trocam rebatidas por cima de uma rede alta utilizando 2 bolas ao mesmo tempo, ou seja, quando A rebater uma bola para B, B estará rebatendo uma outra para A ao mesmo tempo.

### Outra(s) tarefa(s)

Participantes: duplas.

Objetivo do jogo: trocar o maior número de bolas tentando acertar o retângulo no fundo de quadra.

Descrição: um de cada lado da quadra, a dupla deve tentar trocar o maior número de bolas possível no fundo de quadra.

Condições:

- Só pode acertar o retângulo do fundo de quadra.
- Se acertar a bola na área de saque durante as rebatidas de fundo, perde o ponto.

2. Participantes: 1x1.

Objetivo do jogo: disputar o ponto utilizando apenas o retângulo no fundo de quadra.

Descrição: os jogadores disputam o ponto jogando apenas no fundo de quadra.

Condições:

- Só pode acertar o retângulo do fundo de quadra.
- Se acertar a bola na área de saque durante as rebatidas de fundo, perde o ponto.

### O que observar?

Aluno técnico pode observar a profundidade e altura da bola para verificar se ela está realmente impedindo e dificultando o ataque do adversário.

### De olho nos detalhes

Quando se coloca o adversário no fundo da quadra com bolas mais altas, suas possibilidades de ataque são menores, já que atacar do fundo é mais arriscado.

### Dicas

Para aumentar a altura da rede:

- Utilize barbantes, varal ou qualquer outra fita.
- Prenda essa fita no alambrado da quadra, nas traves ou em postes para deixar a rede mais alta.



## Tênis de campo: Plano de Aula 16

### Problema tático

Construir as condições para atacar e criar espaços na quadra adversária

### Objetivo

Pressionar um saque fraco/segundo saque

### Roda inicial

Nessa aula será trabalhado o ataque de um saque mais fraco, que normalmente é o 2º. O 2º saque, quando utilizado, possui um caráter mais defensivo e os jogadores podem aproveitar essa situação para começar um ataque.

Exposição verbal 1: Quantos saques o jogador tem direito em cada ponto? Qual saque normalmente é mais ofensivo? Qual é mais defensivo?

### 1. Primeiros movimentos

Volta ao mundo: Duas filas com até 5 alunos, uma de cada lado da quadra. O primeiro aluno da fila A rebate a bola para o outro lado e corre para o final da fila B. O primeiro aluno da fila B faz a mesma coisa e corre para o final da fila A e assim por diante.

- Quem errar sai do jogo.

- Ganha os dois últimos que ficarem no jogo.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: tentar ganhar de quem está sacando.

Descrição: os alunos devem jogar dois games ou mais.

Condições:

- A pessoa que está sacando só possui uma chance para acertar o saque.

### 3. Consciência Tática

A ideia é fazer com que os alunos percebam a oportunidade para atacar um saque mais fraco e, assim, criar condições para ganhar o ponto.

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar de quem estava sacando.

P: Quando se tem apenas 1 saque, é melhor atacar ou apenas colocar a bola na quadra?

R: Colocar na quadra.

P: Sendo assim, será que a pessoa que está devolvendo não pode tirar proveito dessa situação?

R: Sim.

P: De qual forma?

R: Atacando e colocando a bola no lado fraco do adversário ou jogando onde ele não está.

#### **4. Tarefa(s)**

3.1 Participantes: duplas.

Objetivo do jogo: direcionar a bola na devolução de saque.

Descrição: um aluno de cada lado da quadra; o aluno A joga uma bola mais curta e fraca na área de saque enquanto o aluno B tenta acertar nos alvos que estão nos extremos da quadra.

3.2 Participantes: duplas

Objetivo do jogo: fazer o ponto na devolução de saque.

Descrição: um aluno de cada lado da quadra; o aluno A saca por cima de uma rede mais alta enquanto o aluno B tenta devolver e marcar o ponto sem que A consiga dar continuidade ao ponto.

#### **5. Jogo final**

Idem jogo inicial.

#### **Roda final**

Ao final da aula, converse com os alunos sobre o que foi aprendido.

Exposição verbal: Qual a melhor forma de atacar um saque? No primeiro ou no segundo? Foi possível ganhar os games de quem estava sacando? E nos jogos profissionais, isso também acontece?

**Folha de apoio – Tênis de campo: Plano de Aula 16****Variações para os Primeiros movimentos**

As atividades ‘Pegador com raquete’ e ‘Bola ao alvo’ do livro *Fundamentos pedagógicos para o programa Segundo Tempo*, capítulo ‘Esportes de raquete’, podem ser utilizadas como variações para os Primeiros movimentos

- ABURACHID, Layla Maria Campos. Esportes de raquete. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos para o Programa Segundo Tempo: 1º Ciclo Nacional de Capacitação dos Coordenadores de Núcleo**. Maringá: Eduem, 2008. p. 167-182.

**Adaptações e variações da(s) tarefa(s)**

Aumentar ou diminuir o alvo da devolução de saque para tornar mais fácil ou mais desafiador.

**Outra(s) tarefa(s)**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: ganhar o ponto

Descrição: os alunos devem fazer um jogo normalmente, porém a área de saque deve ser reduzida, ficando mais curta. Além disso, cada aluno deve ter apenas uma chance para acertar o saque.

**O que observar?**

Aluno técnico pode observar se os colegas estão conseguindo pressionar adequadamente o saque.

**De olho nos detalhes**

O segundo saque no tênis normalmente é um saque defensivo, já que, por ser o segundo saque, o jogador precisa colocá-lo em jogo. A ideia é que os alunos percebam essa questão e comecem a explorar essa situação no jogo.

## Tênis de campo: Plano de Aula 17

### Problema tático

Atacar em dupla/ defender em dupla

### Objetivo

Comunicação; elaboração de jogadas combinadas/ comunicação

### Roda inicial

Nessa aula será trabalhada a comunicação entre as duplas no ataque e na defesa, inclusive para combinar jogadas. Para iniciar essa aula é interessante ver o que os alunos lembram sobre o jogo de duplas.

Exposição verbal: O que vocês lembram sobre o jogo de duplas? Quais as regras? Vocês assistiram a algum jogo profissional de duplas? Se sim, o que viram de interessante?

### 1. Primeiros movimentos

Em duplas, os alunos devem jogar um *tie-break* contra outras duplas, porém utilizando apenas uma raquete, fazendo com que os alunos tenham que passar a mesma para o colega assim que rebaterem a bola, como se fosse um jogo de estafetas.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: ganhar uma melhor de 5 games em dupla.

Descrição: os alunos devem fazer um jogo de duplas, com saque e todas as regras.

Condições:

Cada aluno da dupla, antes de cada ponto deve pegar uma 'missão' e executa-la durante o ponto sem avisar o colega qual será sua ação.

Missões (colocar cada missão em um papelzinho e pedir para os alunos sortearem antes de cada ponto):

- De quem estiver sacando:
  - Sacar e subir à rede logo a sua frente
  - Sacar e subir à rede na cruzada
- Do colega de quem estiver sacando:
  - Correr para fechar a cruzada logo depois do saque

- Ficar fechando a paralela
- De quem estiver recebendo
  - Devolver e subir à rede
  - Devolver e ficar no fundo
- Do colega de quem estiver recebendo
  - Fechar a cruzada na primeira bola depois do saque
  - Ficar fechando a paralela

### 3. Consciência Tática

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar os pontos executando as missões.

P: Em alguns casos, a ação 'inesperada' do colega atrapalhou o ponto?

R: Sim.

P: Por qual motivo?

R: Dificuldade em saber que atitude tomar e em qual momento, qual espaço cobrir etc.

P: Como solucionar esse problema?

R: Combinar jogadas e se comunicar com o colega.

### 4. Tarefa(s)

3.1 Participantes: 2v2.

Objetivo do jogo: ganhar o ponto com jogadas combinadas.

Descrição: Em uma das duplas, quando o aluno A for sacar, o aluno B deve ficar na rede e fazer sinal para A se ele vai ficar na paralela ou correr para cruzada. Enquanto isso o aluno B tem que cobrir o outro lado.

Variações de jogadas e do exercício:

- Cada dupla deve usar as missões do jogo inicial para estipular o que vão fazer durante o ponto.
- No próximo exercício: deixar os alunos livres para criarem suas próprias jogadas.

**5. Jogo final**

Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: ganhar uma melhor de 5 games em dupla.

Descrição: os alunos devem fazer um jogo de duplas, com saque e todas as regras.

**Roda final**

Ao final da aula, converse com os alunos sobre o que foi aprendido.

Exposição verbal: Vocês acham que combinar jogadas na dupla pode ser importante? Vocês conseguiram combinar alguma jogada? Deu certo?

Vocês sabiam que os profissionais nas duplas se comunicam o tempo todo e fazem jogadas ensaiadas?

**Folha de apoio – Tênis de campo: Plano de Aula 17****Variações para os Primeiros movimentos**

A atividade ‘Minitênis em dupla’ do livro *Fundamentos Pedagógicos para o programa Segundo Tempo*, capítulo ‘Esportes de raquete’, podem ser utilizadas como variações para os Primeiros movimentos. ABURACHID, Layla Maria Campos. Esportes de raquete. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos para o Programa Segundo Tempo: 1º Ciclo Nacional de Capacitação dos Coordenadores de Núcleo**. Maringá: Eduem, 2008. p. 167-182.

**Outra(s) Tarefa(s)**

A atividade ‘2 ou 1?’ do livro *Fundamentos pedagógicos para o programa Segundo Tempo*, capítulo ‘Esportes de raquete’, pode ser utilizada como variações para a Tarefa.

- ABURACHID, Layla Maria Campos. Esportes de raquete. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos para o Programa Segundo Tempo: 1º Ciclo Nacional de Capacitação dos Coordenadores de Núcleo**. Maringá: Eduem, 2008. p. 167-182.

**O que observar?**

Aluno técnico pode observar se as estratégias criadas estão funcionando e até sugerir novas formas para ganhar o ponto nas duplas.

**De olho nos detalhes**

A comunicação nas duplas é fundamental, tanto antes quanto durante os pontos e tanto no ataque quanto na defesa. A ideia é fazer com que os alunos percebam a importância de se comunicar durante o jogo.

## Tênis de Campo: Plano de aula 18

### Foco da aula

Tênis em cadeira de rodas

### Objetivos

Fazer os alunos vivenciarem situações parecidas do tênis de cadeira de rodas.

### Roda inicial

Nessa aula será trabalhado o tênis de cadeira de rodas, converse com os alunos sobre o assunto.

Vocês conhecem o tênis de cadeira de rodas? Já assistiram uma partida? Conhecem algum jogador? Vocês acham que a quadra é diferente? E a bola? E as regras?

### 1. Desenvolvimento da aula

1) Peça para que os alunos formem duplas e se espalhem pela quadra. Um da dupla com raquete deve ficar sentado (em uma cadeira ou no chão) e o outro com uma bola pode ficar de pé. Um de frente para o outro, o aluno com a bola deve jogá-la para aquele que está sentado e com raquete. Depois de tentar rebater algumas bolas, experimentando as mais diferentes maneiras, trocam-se as funções.

Variação: peça para que o outro aluno pegue a raquete. Os dois, sentados, devem tentar trocar o máximo de bolas possíveis.

2) Jogo – ‘Tênis sentado’: divida os alunos pelas mini quadras de forma a montar 2 equipes, uma de cada lado da rede. Todos da equipe devem se espalhar pela mini quadra e ficar sentados no chão. Uma partida será feita entre as equipes sentadas. Somente uma rebatida é permitida por equipe. Jogue *games* e até *sets* dependendo do tempo disponível.

3) Divida os alunos em duplas novamente e peça para que cada dupla pegue uma cadeira e se espalhe pela quadra. Um da dupla deve ficar com a raquete, sentado em uma cadeira. O outro deve ficar de pé e jogar a bola para seu colega sentado, que deve tentar rebater, sem se levantar.

Variação: Peça para que o outro aluno também sente em uma cadeira e pegue uma raquete. Os dois devem tentar trocar o maior número de bolas possíveis sem errar.

4) Jogo – ‘Tênis de cadeira’: divida os alunos pelas mini quadras de forma a montar 2 equipes, uma de cada lado da rede. Todos da equipe devem se espalhar pela mini quadra e ficar sentados em cadeiras. Uma partida será feita entre as equipes sentadas nas cadeiras.

- Somente uma rebatida é permitida por equipe;
- Aquele que levantar para bater, perde o ponto;
- A bola pode dar até 2 pingos no chão;
- Faça rodízio para o saque, de forma que todos possam experimentá-lo;

Deixe os alunos jogarem *games* e até *sets*, dependendo do tempo disponível

### Roda final

Ao final da aula converse com os alunos sobre o que acharam da experiência.



O que acharam da aula? Difícil?

Explique o tênis de cadeira de rodas profissional. A principal diferença é que a bola pode dar até 2 pingos no chão.

## Folha de apoio Tênis de Campo: Plano de aula 18

---

### Para saber mais

Vídeo básico sobre o tênis em cadeira de rodas:

- TÊNIS em cadeira de rodas - ABC do esporte. 13 jan. 2012. (1 min 0,01 s). Disponível em: <[http://www.youtube.com/watch?v=UDBGX\\_WdnwA](http://www.youtube.com/watch?v=UDBGX_WdnwA)>. Acesso em: 12 jun 2014.

Site do Comitê Paralímpico Brasileiro sobre tênis de cadeira de rodas:

- COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. **Tênis em cadeiras de rodas**. Disponível em: <<http://www.cpb.org.br/modalidades/tenis-em-cadeira-de-rodas/>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Site sobre 'como funciona' o tênis em cadeira de rodas:

- FRANÇA, Ana. **Tênis em cadeiras de rodas**. Disponível em: <<http://esporte.hsw.uol.com.br/parapan-americano9.htm>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

### Dicas

- Procure utilizar cadeiras sem 'braço', para que os alunos tenham mais liberdade para experimentar os golpes.
- Incentive os alunos a procurem vídeos do tênis de cadeira de rodas no *You Tube*, para verem como o jogo é rápido, apesar da utilização de cadeira de rodas.
- Diante das dificuldades apresentadas pelos alunos para jogar tênis sentados em cadeiras, pergunte quais dificuldades um cadeirante teria em seu dia a dia. Ou seja: peça para que eles se imaginem fazendo as atividades diárias deles como ir à escola, ao médico, dentista, pegar ônibus e passear, porém em uma cadeira de rodas. Pergunte se eles acham que a cidade deles está preparada para cadeirantes ou não.

## Tênis de campo: Plano de Aula 19

### Tema da aula

Discussão de gênero

### Objetivo

Fazer com que os alunos percebam a igualdade entre os sexos, tanto no esporte como na vida.

### Roda inicial

Comece a aula conversando com os alunos sobre o que eles conhecem de tênis masculino e feminino

Exposição verbal: Quais homens tenistas profissionais brasileiros vocês conhecem? E de outros países? E quais mulheres tenistas do Brasil vocês conhecem? E de outros países?

Obs.: talvez os alunos conheçam algumas mulheres tenistas por conta de ‘suas carreiras como modelos’ e pela beleza. Ao buscar nomes como Ana Ivanovic e Maria Sharapova no Google, provavelmente aparecerão mais fotos delas como modelos do que como tenistas.

Discuta com os alunos sobre a situação de conhecerem mais homens atletas do que mulheres. Deixe-os trazerem suas reflexões e direcione a discussão com perguntas do tipo: ‘Será que a mídia mostra mais jogos masculinos?’, ‘vocês já assistiram jogos femininos na televisão?’ etc.

Discuta também a questão das mulheres tenistas serem mais conhecidas pela sua beleza do que pela sua profissão de tenista.

### 1. Desenvolvimento da aula

O objetivo dessa aula é fazer com que os alunos percebam uma igualdade entre os sexos, tanto no esporte como na vida.

Portanto, depois de uma discussão sobre as mulheres e os homens no esporte, na qual certamente serão apontados aspectos sobre a diferença entre os ‘privilégios’ de ambos, faça os primeiros exercícios dando privilégios para as mulheres. Depois disso, pergunte se eles consideraram justo isso e se não seria melhor tratarmos todos do mesmo jeito.

Comece, portanto, as 2 próximas atividade dizendo: ‘Como as mulheres tenistas normalmente recebem premiações menores e menos atenção na mídia, faremos uma atividade agora para privilegiar as mulheres, que normalmente são injustiçadas. As mulheres, portanto, receberão uma pontuação maior cada vez que ganharem pontos’.

1) Divida os grupos de alunos pelas miniquadras e faça o jogo ‘família’, sem a necessidade do saque, porém com as seguintes regras:

- Quando o jogo for entre um menino e uma menina, o menino terá que ganhar três vezes seguidas para eliminar a menina;
- Quando jogar menina contra menina, elas poderão fazer um ‘melhor de 3 pontos’ para ver quem vence o confronto;
- Quando jogar menino contra menino, apenas um ponto será disputado, quem ganhar fica, quem perder vai para o final da fila.

2) Jogo – ‘Rei/Rainha da quadra’: Divida os alunos pelas miniquadras. O rei ou a rainha ficam de um lado da quadra sozinhos. Do outro lado forma-se uma fila e joga um de cada vez.

- Quando o confronto for entre menino x menino: quem ganha vira ‘rei’;
- Quando for menina x menina: quem fizer 2 pontos primeiro vira ‘rainha’;
- Quando for menina x menino e a menina for ‘rainha’: o menino precisa fazer 3 pontos para tomar o lugar da ‘rainha’;
- Quando for menino x menina e o menino for ‘rei’: a menina precisa ganhar apenas 1 ponto para tomar o lugar do ‘rei’;

Depois dessa atividade, reúna os alunos e pergunte o que acharam da atividade, se consideraram justo que as meninas ganhassem mais pontos, tivessem privilégios e se é dessa forma que podemos construir a igualdade entre homens e mulheres.

Deixe os alunos discutirem e opinarem. Depois faça a sugestão de atividades que não discriminem ninguém pelo sexo e que exista o respeito mútuo.

3) Repita os dois jogos anteriores, sem privilegiar ninguém e, em vez de jogarem individualmente, os alunos, agora, devem formar duplas mistas.

#### **Roda final**

Reúna os alunos e pergunte o que aprenderam com as atividades de hoje.

Exposição verbal: Vocês já perceberam a diferença que existe entre homens e mulheres no cotidiano?

Refleta com os alunos tudo que foi discutido no decorrer da aula.

### Folha de apoio – Tênis de campo: Plano de Aula 19

---

#### Dicas

- Na primeira parte da aula, se houver muitos alunos e a fila estiver muito grande, divida as miniquadras em duas metades.

## Tênis de campo: Plano de Aula 20

### Tema da aula

Avaliação

### Objetivo

Avaliar o desempenho de jogo (próprio, do colega e da equipe).

Durante as aulas o professor avalia tudo, o tempo todo. Avalia se um aluno está envolvido, interessado; avalia o conhecimento inicial dos estudantes sobre um determinado tema; avalia se a turma está aprendendo; avalia se suas intervenções são pertinentes; avalia... Avaliar é um processo inerente ao ensino.

No entanto, a avaliação não é apenas um assunto do professor. Os alunos também podem e devem avaliar. Particularmente, quando se trata de jogos esportivos, os processos de coavaliação (avaliação aluno-aluno) e autoavaliação são ferramentas poderosas para aprender conceitos táticos e identificar o uso de diferentes habilidades.

No entanto, é fundamental ser coerente nesse processo. A avaliação do desempenho nos jogos esportivos passa por analisar o comportamento no jogo e não das habilidades isoladas (fora do jogo), num circuito, por exemplo. Para realizar essa avaliação, a modalidade pode ser simplificada (mais espaço, bolas mais lentas, etc.), mas não pode ser 'desnaturalizada', tirando a interação entre os adversários que a caracteriza.

Nesta aula os alunos aprenderão sobre o que e como avaliar. Esses conhecimentos podem ser usados de forma permanente, assim, quanto mais cedo eles aprenderem sobre o tema, maior aproveitamento terão das aulas.

As avaliações podem ser realizadas ao 'vivo' ou *in vitro*. Ao 'vivo' é olhar o jogo no momento que ele acontece, '*in vitro*' é fazer a análise com base num vídeo. Sem dúvida, a primeira forma é mais comum, e pode ser usada cotidianamente. No entanto, o registro em vídeo é cada vez mais acessível por conta dos celulares (ou aparelhos similares) que tenham esse recurso. Nesse sentido, é muito interessante dar oportunidade aos alunos de observar seu próprio desempenho nos jogos, através de vídeos. Os alunos aprendem muito com a experiência de se autoavaliar.

As avaliações nos esportes de rede de alternância direta podem estar centradas no jogador ou na dupla.

### Roda inicial

Exposição verbal: Apresente o propósito da aula. Explique tudo o que se pode aprender olhando os jogos com atenção. Apresente a Ficha 1 e com ajuda dos próprios alunos, simulando um jogo, explique quais e como devem ser registradas as informações.

### Tarefa 1: Coletas das informações

O trabalho pode iniciar pela Ficha 1. Como se trata de uma aula 'especial' pode ser interessante colocar dois alunos para jogar e os demais alunos para avaliar. Dada a situação, é importante que os escolhidos sejam do grupo em que se sintam mais acomodados para jogar. Esse formato facilita a orientação dos observadores em relação ao preenchimento da ficha. Também é interessante usar o recurso de 'congelar' durante o jogo em observação para exemplificar cada um dos itens considerados, descritos na Ficha.

Os jogadores observados devem ter um desempenho similar e o tempo de jogo suficiente para que o número de acontecimentos permita uma análise consistente da atuação. A recomendação é que o jogo não dure menos de 4 minutos e, por outro lado, não é necessário que dure muito mais do que 7 minutos. O importante sim é registrar o tempo na ficha para poder fazer comparações posteriormente.

O preenchimento da Ficha pode ser de forma individual ou em duplas. De qualquer forma, depois de observar o jogo é importante que os alunos comparem os registros entre eles. Convertendo esse momento numa ótima oportunidade para, novamente, esclarecer dúvidas sobre os critérios de registro.

Superada essa segunda rodada de perguntas e dúvidas, é conveniente observar mais 1 ou 2 jogos para todos se familiarizarem com a observação.

### **Tarefa 2: Análise das informações**

Com os dados em mãos, se inicia uma segunda parte da aula, em que o objetivo é ajudar os alunos a interpretar seus registros. A mediação do professor é fundamental para isso.

A Ficha 1 pode ser confeccionada para oferecer diferentes informações. Neste caso, a orientação é que sejam observadas as decisões do jogador em relação ao direcionamento da bola e a recuperação da posição no momento da defesa, além da qualidade na execução dos golpes de fundo com profundidade. Segundo os critérios descritos na ficha o observador classificará as ações dos jogadores como adequada ou inadequada, e registrará a informação. Tomando como base as anotações, são realizados cálculos simples que se convertem em indicadores de desempenho que: a) ajudam analisar o jogo, b) permitem comparar o desempenho de um mesmo grupo em momentos diferentes, c) estabelecem metas orientadoras a serem alcançadas numa aula. Por exemplo: a) Será que se o aluno 'A' deixar seus golpes mais profundos, evitará o ataque do adversários e assim conseguirá direcionar melhor a bola?; b) No mês passado o aluno 'A' conseguia manter apenas 3 bolas em jogo, enquanto hoje, com a profundidade, consegue passar de 5 na maioria dos pontos; c) vamos tentar manter mais bolas na parte do fundo para conseguir ter maior controle do direcionamento, o que acham?

### **Jogo final**

Para concluir a aula, os alunos participam em jogos 1v1, enquanto colegas registram alguma dimensão do comportamento tático ensinada em aulas anteriores. Na sequência, acedem aos registros de seu desempenho e discutem com seus colegas as possibilidades de conseguir melhorar em relação a esse ponto. Imediatamente voltam a jogar com o propósito de alcançar um melhor desempenho na segunda metade da partida. O tempo deve ser equivalente entre a primeira e a segunda parte.

### **Roda Final**

Ao final da aula, recolha as impressões dos alunos sobre a implementação dessa forma de avaliação, assim como das informações e, fundamentalmente, das aprendizagens que o processo propicia. Na mesma linha, desafie aos jogadores e equipes a levarem registros de seus desempenhos, procurando melhorá-los durante as aulas. No caso de já estar desenvolvendo o campeonato, segundo sugerido nesta proposta, vários índices de desempenho podem ser incorporados à planilha de resultados dos jogos.

## Folha de apoio – Tênis de campo: Plano de Aula 20

### Outras possibilidades

Procedimentos similares podem ser realizados para avaliar o comportamento em duplas. Nesse caso, os critérios de leitura do jogo deverão ser adequados.

### De olho nos detalhes

Diversas planilhas podem ser montadas na linha do GPAI. O importante é ter clareza do que se pretende/necessita observar.

### Para saber mais

- FIGUEIREDO, L. M.; LAGO, Carlos Peñas; FERNÁNDEZ VILLARINO, María Ángeles. Análisis del efecto de un modelo de evaluación recíproca sobre el aprendizaje de los deportes de equipo en el contexto escolar. **Motricidad. European Journal of Human Movement**, v. 21, p. 102-122, 2008.
- O instrumento de avaliação GPAI é descrito de forma bastante detalhada em González e Fraga (2012).
- Para se aprofundar sobre o que e como avaliar outras dimensões do trabalho desenvolvido no programa, consulte o livro Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo (2009), particularmente, o capítulo dedicado ao Planejamento do Programa Segundo Tempo (p. 237-295).
- O programa também oferece um vídeo que aborda o tema: MELO, Rogério. **Tema 08 - planejamento do PST.avi**. 9 jun. 2011. (45 min 08 s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=85MO2TBhPks>>. Acesso em: 26 maio 2014.

### Dicas

- Lembre-se que é fundamental que os alunos sejam orientados no processo de avaliação. Não podemos esperar grandes aprendizagens se a única orientação é ‘olhe o jogo e comente’.
- Quando consideramos os distintos tipos de jogos esportivos, é possível observar que os critérios de avaliação se assemelham muito. Conseqüentemente a experiência de analisar o desempenho de jogo de uma modalidade de rede de alternância direta, auxilia muito na avaliação do desempenho em outras do mesmo tipo de esporte. É importante aproveitar essa característica.



**FICHA 1**

**GPAI – TÊNIS DE CAMPO: Observação do jogador**

Nome: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

Observador: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Jogo observado: \_\_\_\_\_

**Orientação:** *Observe as ações do jogador e marque uma cruz no quadro que corresponda*

**Critérios de observação**

- **Decisão:** Jogador toma a decisão mais adequada em relação ao direcionamento da bola
- **Habilidades:** Jogador executa os golpes de fundo com profundidade
- **Posicionamento:** Jogador recupera a posição, fechando os ângulos do adversário após cada rebatida

**Tomada de decisão**

- **Apropriada (DA):** Jogador rebate as bolas nos espaços vazios procurando criar espaços.
- **Inapropriada (DI):** Jogador rebate a bola sem um objetivo de direcionamento, jogando sempre no mesmo lugar.

**Execução da habilidade**

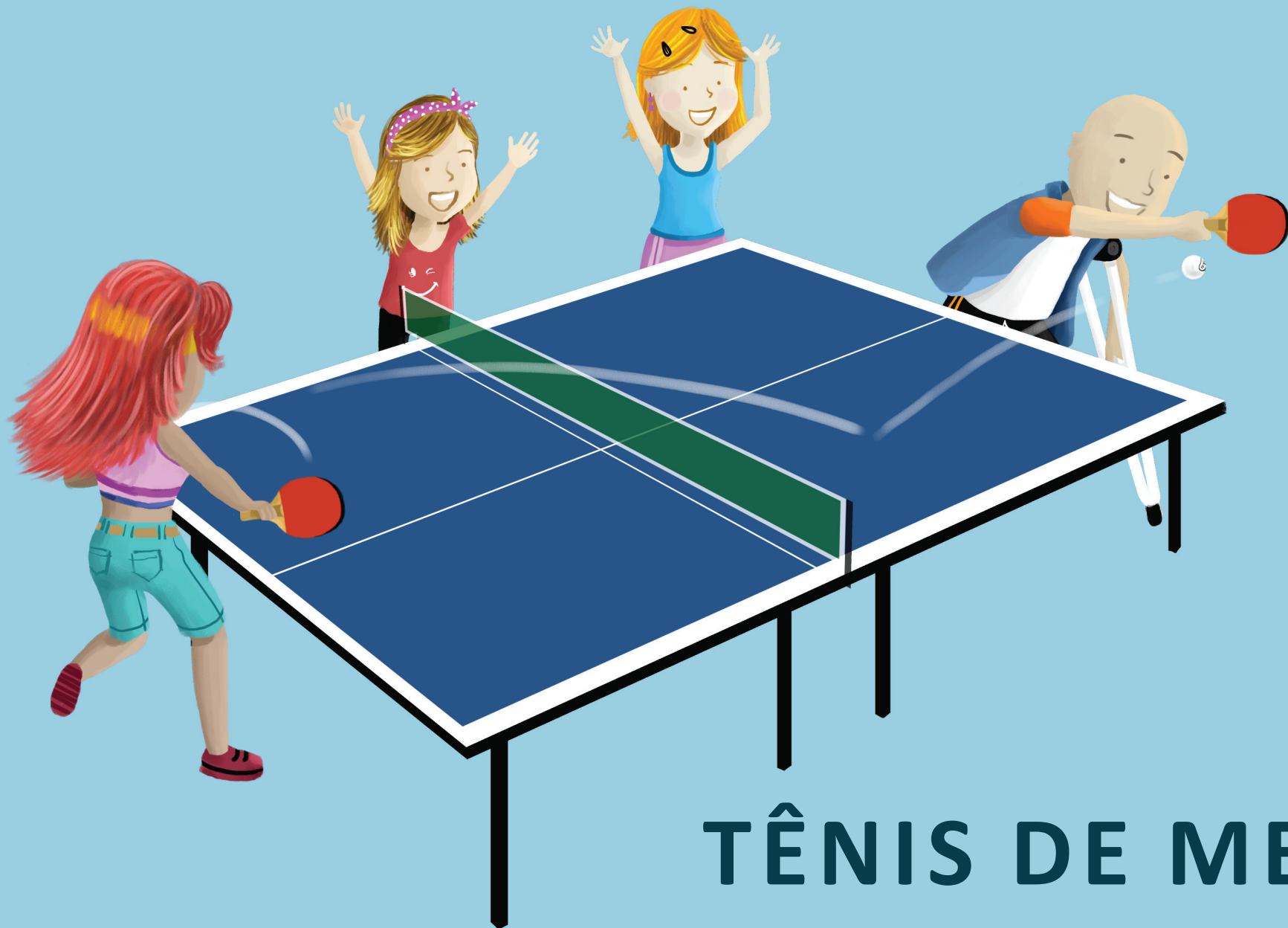
- **Eficaz (EE):** Golpes profundos evitando o ataque do adversário.
- **Ineficaz (EI):** Golpes curtos possibilitando o ataque do adversário.

**Posicionamento**

- **Apropriada (PA):** Jogador volta ao centro da quadra depois de cada rebatida.
- **Inapropriada (PI):** Jogador rebate a bola e continua no mesmo lugar.

Toma de decisão		Execução da habilidade		Posicionamento	
DA	DI	EE	EI	PA	PI

Fonte: Adaptado de Oslin, Mitchell e Griffin (1998)



# TÊNIS DE MESA



# TÊNIS DE MESA

---

Guy Ginciene e Pedro Paulo Deprá

## 1. Características do Tênis de Mesa

O tênis de mesa foi inventado na Inglaterra, por volta de 1880 e foi originado do tênis de campo como uma adaptação para os ambientes fechados (DEPRÁ, 2011; INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION, 2014). No começo os materiais como raquete e rede eram improvisados e adaptados. Os primeiros registros de patente surgiram a partir de 1985 e diversos nomes foram utilizados (INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION, 2014).

A Federação Internacional de Tênis de mesa surgiu em 1926 e o primeiro campeonato mundial aconteceu em Londres (INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION, 2014). No Brasil o esporte chegou por volta de 1905, logicamente pelas mãos dos ingleses (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS DE MESA, 2014).

Em relação a prática não institucionalizada, no país, podemos dizer que entre os esportes de raquete, o tênis de mesa é o mais próximo das crianças, já que é comum encontrar uma mesa em salão de jogos de clubes, condomínios, hotéis e acampamentos. Mesmo sem ser jogado com as regras e equipamentos oficiais, o tênis de mesa acaba sendo familiar para os brasileiros.

O objetivo do esporte é passar a bola por cima da rede para o outro lado da mesa de forma que seu adversário não consiga devolver. Sua lógica é a mesma que a do tênis de campo e *Badminton*. Além disso, essa modalidade também faz uso de uma raquete, diferente de outros esportes de rede como o vôlei e a peteca.

## 2. Conhecimentos de cada modalidade

O ensino do tênis de mesa, assim como outros esportes, deve ser pautado na sua lógica interna, ou seja, priorizando a aprendizagem de 'o que se deve fazer', para que o 'como fazer' faça mais sentido ao aprendiz. Nessa linha, os alunos devem compreender:

- Como criar espaços na área do adversário para ganhar o ponto
- Como marcar o ponto.
- Como atacar em dupla.
- Como defender os espaços no seu lado da mesa.
- Como defender um ataque.
- Como defender em dupla.

Com a compreensão do jogo por meio dessas intenções táticas, o aluno deve sentir a necessidade de uma técnica mais aprimorada para que consiga executar suas intenções de uma maneira mais eficaz. Dessa forma o ensino técnico se torna mais contextualizado e faz mais sentido para o aluno.

Assim, é importante saber como fazer os diferentes movimentos demandados pelo jogo:

- *Forhand*: golpe feito à frente ou ao lado do corpo com a palma da mão da raquete virada para a bola.
- *Backhand*: golpe feito ao lado do corpo com as costas da mão viradas para a bola.
- *Topspin*: efeito que faz a bola girar para cima.
- *Backspin/slice*: efeito que faz a bola girar para baixo.
- *Saque*: o saque pode ser feito com ou sem efeito e de *forhand* ou *backhand*.

### 3. Mapa de conhecimentos

O mapa do que os alunos devem aprender está organizado em etapas de complexidade crescente com base nos conhecimentos táticos da modalidade. Particularmente, dentro dos 'esportes de rede', uma das proposições mais rica para organizar os conteúdos é a que apresenta as ações dos jogadores vinculadas aos objetivos táticos da modalidade. A utilização dessa descrição ganha sentido, no momento em que se compreende que a atuação dos jogadores durante os esportes de rede está diretamente vinculada ao contexto de jogo e à execução das diferentes habilidades técnicas nesse cenário, que têm sempre um propósito ou intenção tática.

Atenção! Entre colchetes encontra-se o número do Plano de Aula em que o conteúdo descrito no Mapa de Conhecimentos é abordado. Nesse sentido, é importante reforçar a ideia que existe uma lógica de complexidade na sequência das 20 aulas sugeridas, mas que isso não significa que o professor deva desenvolver o trabalho seguindo de forma fechada tal proposta. Isso por dois motivos: a) é fundamental identificar quais são os conhecimentos tático-técnicos que os alunos necessitam apreender; b) porque uma ou duas aulas sobre um conteúdo, qualquer que seja, geralmente é pouco tempo para que a maioria dos alunos aprenda; dessa forma, é importante que o número de aulas que será dedicado a cada tema seja estabelecido em função do grau de avanço do grupo com que se está trabalhando.

Recomendamos seguir as etapas, procurando que os alunos apreendam os conhecimentos sugeridos para cada uma destas antes de passar para outra. Nesse sentido, é importante ler com atenção as explicações sobre a metodologia de trabalho descritas no capítulo 'Ensino dos Esportes' do livro 2 – *Esportes de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote (Coleção Práticas Corporais e a Organização do Conhecimento)*.

**Quadro 1:** Mapas de conhecimentos

Metas e objetivos táticos	Nível I	Nível II	Nível III
<b>Ataque</b>			
Construir as condições para atacar e criar espaço na mesa adversária	Reconhecer os espaços vazios. Empunhaduras. [plano: 2] Manter a bola em jogo. Técnica do <i>forhand e backhand</i> [plano: 3] Criar espaços vazios para atacar [plano: 4]	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar o saque para manter a bola em jogo. Técnica do saque de <i>forhand</i> sem efeito [plano: 6]</li> <li>Utilizar o saque para criar espaços. Técnica do saque de <i>backhand</i> [plano: 13]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar uma bola curta [plano: 15]</li> </ul>
Marcar ponto		<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar os espaços para finalizar o ponto [plano: 7]</li> <li>Forçar o erro do adversário [plano: 12]</li> </ul>	
Atacar em dupla		<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimentação alternada da dupla para atacar [plano: 11]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Construir espaços em duplas (alternadamente) para o colega atacar [plano: 16]</li> </ul>
<b>Defesa</b>			
Defender o espaço do de seu lado da rede.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posicionar-se de forma a não deixar espaços/ângulos vazios na mesa [plano: 5]</li> </ul>		
Defender um ataque		<ul style="list-style-type: none"> <li>Dificultar a sequência de ataque [plano: 8]</li> <li>Neutralizar o ataque do saque [plano: 14]</li> </ul>	
Defender em dupla		<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimentação alternada da dupla para defender [plano: 9]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se posicionar para cobrir os ângulos de acordo com a jogada anterior do colega [plano: 17]</li> </ul>
<b>Regras</b>			
Contato com a bola		<ul style="list-style-type: none"> <li>Faltas ao tocar na bola [plano: 7]</li> <li>- Dois toques consecutivos</li> <li>- Bater com o lado da madeira</li> </ul>	
Mesa		Perda de ponto ao tocar na mesa ou movimenta-la [plano: 7].	
A rede		<ul style="list-style-type: none"> <li>Falta ao tocar na rede [plano: 7]</li> </ul>	
Saque		<ul style="list-style-type: none"> <li>Execução do saque [plano: 6].</li> <li>Sequência do saque na dupla [plano: 9].</li> </ul>	
Forma de pontuar	Como ganhar o ponto [plano: 2]		
Pontuação	Contagem [plano: 4]		

Aulas: Inclusão [Plano: 18]; Gênero [Plano: 19]; Avaliação [Plano: 20].

Fonte: Os autores.

#### 4. Orientações didáticas gerais a serem observadas no desenvolvimento das aulas

- Valorizar a participação e integração de todos. O professor/monitor deve intervir sempre que entender que esteja havendo discriminação de participação seja ela por qualquer motivo. Ninguém pode 'ficar de fora'.
- É importante que todos os alunos joguem ao 'mesmo' tempo. As aulas devem ser organizadas de tal forma que os alunos participem intensamente das tarefas propostas a maior parte da aula. Não é interessante ter dez envolvidos num jogo ou tarefa e 20 olhando!
- As equipes ou grupos que participam das atividades propostas nas aulas precisam estar equilibrados, com um nível de desempenho semelhante. Nem sempre se tem grupos homogêneos, mas o professor/monitor deve buscar ao máximo o equilíbrio entre os grupos de forma a manter a motivação nas disputas organizadas.
- O tempo das tarefas, por questões físicas e motivacionais, não deve ser muito longo. A motivação do grupo para com a tarefa e/ou atividade deve ser observada continuamente pelo professor/monitor.
- Meninas e meninos devem ser estimulados a jogar juntos e em condições que favoreçam a participação de ambos simultaneamente.

#### 5. Espaço e materiais

Espaço: por ser pequena, a mesa de tênis pode ser facilmente inserida na escola, tanto na quadra poliesportiva, no pátio ou até mesmo em uma sala de aula. O problema maior para essa implementação está em relação ao número de mesas disponíveis de acordo com o número de aluno. Para isso, temos 2 sugestões:

Sugestão 1: Utilize estações, ou seja, enquanto um grupo de alunos joga, o outro faz exercícios de habilidades e um possível terceiro grupo coordena o jogo como técnicos e árbitros.

Sugestão 2: O sistema utilizado pelo jogo 'família' é um recurso interessante para que um número maior de alunos utilize a mesma mesa. O sistema funciona da seguinte maneira:

- 2 filas são feitas.
- Disputam o ponto o primeiro de cada fila.
- Quem ganhar o ponto continua, quem perder corre para o final da fila.
- O aluno que ganhar 2 pontos seguidos também vai para o final da fila, evitando assim que os mais habilidosos joguem muito mais que aqueles que ainda estão com dificuldades.



**Materiais:** mesa, rede , raquetes, bolinhas

A dificuldade para conseguir material para todos os alunos pode existir, por isso, faremos algumas sugestões para ajudar nesse problema:

Sugestão 1: Os materiais alternativos podem ser utilizados. No plano de aula 01 existem sugestões para confecção desses materiais.

Sugestão 2: se não existir uma raquete para cada aluno, cada 2 ou 3 podem revezar uma raquete. Enquanto um joga, os outros dão suporte como ‘arbitro’ e ‘técnico’.

Sugestão 3: se não existir uma raquete para cada um, os alunos podem revezar, enquanto uns usam as raquetes disponíveis, os outros utilizam ‘raquetes de mão’ feitas pelos próprios alunos.

- Fazer dois círculos de 20 cm de diâmetro, aproximadamente, no papelão.
- Cortar os dois círculos.
- Em um deles, faça duas ranhuras distantes 5 cm no centro do círculo.
- Passe uma fita elástica dentro dos furos e prenda suas extremidades com grampeador.
- Essa fita elástica deve ser presa de forma a passar uma mão.
- Depois disso, colocar o segundo círculo de papelão do outro lado que não ficar a mão.
- Veja o vídeo em (Palavras-chave: fabrica; raqueta de mano; vídeo):

FABRICA tu raqueta de mano. 3 mar. 2013. (1 min 0,59 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=Wa8yVWTMoAM>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

## 6. O campeonato da modalidade

Para o desenvolvimento do campeonato, sugerimos duas possibilidades.

*Sugestão 1:*

Organização geral: Para organização do campeonato, 3 grupos devem ser organizadas: A, B e C. O grupo deve ser homogêneo em relação ao nível de habilidade, já que os alunos do mesmo grupo jogarão entre si. O número de jogos dependerá do número de alunos por grupo, lembrando que todos devem enfrentar todos.

Jogos e regras básicas: Os jogos devem acontecer no final da aula.

- Cada partida será disputada em 1 *set*.
- O *set* deve acabar impreterivelmente em 11 pontos, não precisando de 2 pontos de vantagem como nas regras oficiais.

Sistema de pontuação do campeonato: No final de um jogo, o aluno soma o número de pontos que conquistou na partida, por exemplo: Aluno X venceu Y por 11x4. Na tabela do campeonato, X vai somar 11 pontos e Y vai somar 4. O aluno que somar o maior número de pontos no final do campeonato, ganha. Os alunos devem se reunir no início das atividades para decidir os critérios de desempate final do campeonato.

#### *Organização dos jogos em cada aula*

- Uma mesa para cada grupo deve ser montada.
- Um ou dois jogos podem acontecer em cada aula, dependendo do tempo.
- Enquanto 2 alunos jogam, o resto dos alunos devem se dividir em:
  - Juiz principal: responsável pela cumprimento das regras.
  - Alguém responsável pela tabela do campeonato.
  - Jornalista: pessoa responsável por publicar fotos e os resultados dos jogos em um grupo organizado no *Facebook* (pode existir mais de um, dependendo do número de alunos).

#### *Sugestão 2:*

Organização das equipes: Para organização do campeonato, segundo a proposta de Siedentop, Hastie e Van Der Mars (2011), 3 equipes devem ser organizadas: A, B e C. Cada equipe deve ter 3 níveis, como segue o quadro a seguir como exemplo:

**Quadro 2:** Organização das equipes

Equipe A	Iniciantes	Aluno 1	Equipe B	Iniciantes	Aluno 1	Equipe C	Iniciantes	Aluno 1
		Aluno 2			Aluno 2			Aluno 2
		Aluno 3			Aluno 3			Aluno 3
		Aluno 4			Aluno 4			Aluno 4
	Intermediários	Aluno 5		Intermediários	Aluno 5		Intermediários	Aluno 5
		Aluno 6			Aluno 6			Aluno 6
		Aluno 7			Aluno 7			Aluno 7
	Avançados	Aluno 8		Avançados	Aluno 8		Avançados	Aluno 8
		Aluno 9			Aluno 9			Aluno 9
		Aluno 10			Aluno 10			Aluno 10

Fonte: Os autores.

*Organização dos jogos de simples***Quadro 3:** Jogos de simples

Iniciantes - simples			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B
Intermediários - simples			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B
Avançados - simples			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B

Fonte: Os autores.

*Organização dos jogos de duplas*

**Quadro 4:** Jogos de duplas

Iniciantes - duplas			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B
Intermediários - duplas			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B
Avançados - duplas			
Quadras	Forma de disputa	Jogos	Atividades extras
Quadra 1	Até 7 pontos	Equipe A x Equipe B	Equipe C
Quadra 2	Até 7 pontos	Equipe B x Equipe C	Equipe A
Quadra 3	Até 7 pontos	Equipe C x Equipe A	Equipe B

Fonte: Os autores.

Sequência dos jogos: Os jogos de simples acontecem nas primeiras aulas. Cada aluno da equipe joga em uma aula, enquanto os demais trabalham como técnicos, da seguinte maneira:

**Quadro 5:** Sequência dos jogos

Iniciantes	Intermediários	Avançados
Aula 1		
Alunos nº 1	Alunos nº 5	Alunos nº 8
Aula 2		
Alunos nº 2	Alunos nº 6	Alunos nº 9
Aula 3		
Alunos nº 3	Alunos nº 7	Alunos nº 10
Aula 4		
Alunos nº 4	Início das Duplas	Início das Duplas

Fonte: Os autores.

As duplas são formadas por sorteio em cada aula e os jogos devem acontecer após todos jogarem simples.

*Jogos e regras básicas:*

- Os jogos devem acontecer no final da aula.
- Cada partida será disputada até 7 pontos, ou seja, quem fizer 7 pontos primeiro ganha.

Sistema de pontuação do campeonato: No final de um jogo, o aluno soma 1 ponto para a equipe em caso de vitória. Quem conquistar mais vitórias ao final do campeonato, ganha.

Organização dos jogos em cada aula: A equipe que não estiver jogando deve cuidar das atividades extras, como: arbitragem e registro das partidas para publicar fotos e os resultados dos jogos em um grupo organizado no Facebook.

## REFERÊNCIAS

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS DE MESA (CBTM). **História**. Disponível em: <<http://www.cbtm.org.br/11história.aspx>>. Acesso em: 19 fev. 2014.

DEPRÁ, P. P. Tênis de mesa. In: OLIVEIRA, *Amauri A .Bássoli de et al.* Ensinando e aprendendo esportes no Programa Segundo Tempo. Maringá: Eduem, 2011.

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION (ITTF). A comprehensive history of Table Tennis. Disponível em: <<http://www.ittf.com/museum/history.html>>. Acesso em: 19 dez. 2014.

SIEDENTOP, Daryl; HASTIE, Peter A.; MARS, Hans van der. **Complete guide to Sport Education**. Champaign: Human Kinetics, 2011.

## Tênis de mesa: Plano de aula 01

### Objetivo

Construir materiais alternativos para serem aplicados no jogo.

### Roda inicial

Reúna os alunos e pergunte se alguém já jogou tênis de mesa na casa de algum amigo, no clube ou na praça. Em seguida, peça para os alunos dizerem quais são os materiais necessários para o jogo. Estas duas perguntas iniciais são realizadas para verificar o nível de envolvimento com a prática do tênis de mesa. Estas duas perguntas vão levar a roda inicial a destacar também dois elementos básicos, o ambiente de jogo e os materiais.

### 1. Materiais

Raquete: Capa de caderno ou caixa de papelão.

Bola: frasco de desodorante rolon ou bola de pin pong

Mesa: mesa de refeitório, tabuas grandes ou mesas de classe

Rede: barbante ou fita demarcatória e tiras de TNT

### 2. Como montar

Raquetes:

- Utilizar uma raquete oficial para fazer o molde no papelão ou caixa de caderno.
- Cortar o molde e se preciso, para dar mais firmeza, cole outras folhas de papelão em cima.

Bola:

- Utilize a bola do desodorante rolon ou bola de ping pong.

Mesa:

- Utilize qualquer mesa grande disponível;
- Utilize uma tabua grande com mesas embaixo
- Utilize carteiras juntas para formar uma mesa só

Rede:

- Utilize barbante ou fita demarcatória.

### 3. Vivência

Após a confecção dos materiais, deixe os alunos brincarem a vontade com os materiais, lembrando-se da importância de cuidar dos mesmos.



**Roda final**

Reúna os alunos para discutir sobre a importância de cuidar dos materiais, tanto alternativos como oficiais. Pergunte aos alunos se eles possuem outras ideias para confeccionar os materiais e discuta sobre a questão dos recicláveis utilizados, relacionando com a questão ambiental.

## Folha de apoio Tênis de Mesa: Plano de aula 01

---

### Para saber mais

Para saber mais sobre opções de material alternativo:

- MARTINI, Cristiane Oliveira Pisani. **Com papelão também se joga tênis de mesa**. 10 dez. 2009. Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=13520>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- RODRIGUES, César Augusto Costa. **Esporte de raquetes para todos**. Disponível em: <<http://www.unifenas.br/extensao/xiiforum/anais67.asp>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

## Tênis de mesa: Plano de aula 02

---

### Problema tático

Construir as condições para atacar e criar espaços na mesa adversária.

### Objetivo

Reconhecer os espaços vazios.

### Roda inicial

Reúna os alunos e pergunte aos alunos se eles sabem qual a forma de ganhar um ponto no tênis de mesa. Explique as regras de como ganhar um ponto. Além disso, os alunos precisam experimentar uma das maneiras de segurar a raquete (empunhadura), 'caneta', 'clássica' ou 'classineta'. Depois disso, mostre um vídeo sobre o jogo para que os alunos compreendam como funciona. Sugestão de vídeo:

- TÊNIS de Mesa fantástico. 14 fev. 2013. (9 min 0,11 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=pfYqIH9I8h8>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

### 1. Primeiros movimentos

Com uma raquete e uma bola para cada aluno, os alunos devem fazer a bola quicar na raquete em apenas um lado o máximo de vezes que conseguirem. Depois os alunos devem fazer a mesma coisa, porém, alternando a batida nos dois lados da raquete. Por último, os alunos se movimentam no ambiente da aula, quicando a bola sobre a raquete sem deixá-la cair no chão.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 3v3 (jogos de simples)

Objetivo do jogo: reconhecer os espaços vazios

Descrição: os alunos disputar o ponto, sendo que não podem andar, ou seja, devem ficar parado dentro de um círculo feito no chão. Numerados em 1, 2 e 3, os alunos devem jogar em sequência.

Condições:

- Quem ganha fica;
- Quem perde vai para o final da fila;
- Quem ganha duas vezes vai para o final da fila.

### 3. Consciência tática

Pergunta (P): O que tinha que ser feito para ganhar o ponto?

Resposta (R): Rebater nos espaços vazios.

P: Como fazer isso?

R: Direcionar a rebatida.

#### **4. Tarefa(s)**

##### **4.1 Tarefa 1:**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: rebater acertando nos alvos.

Descrição: dividir cada lado da mesa em 3 partes longitudinais. Os alunos devem trocar rebatidas e quando acertar a bola em uma das duas partes laterais, ganha 1 ponto.

##### **4.2 Tarefa 2:**

Participantes: 1v1 na diagonal

Objetivo do jogo: controlar o maior número de bolas possível direcionando a mesma.

Descrição: usando apenas a metade em diagonal (cruzada) da mesa, os alunos devem trocar o maior número de bolas possíveis sem errar. Ver qual dupla consegue o maior número de trocas. Depois disso, trocar a diagonal. Observe que duas duplas podem usar a mesa ao mesmo tempo.

#### **5. Jogo final**

Idem ao jogo inicial.

#### **Roda final**

Reúna os alunos para perguntar o que acharam da aula, se conseguiram fazer os pontos, quais foram as dificuldades e principalmente, se conseguiram compreender a necessidade e o motivo de rebater onde o adversário não está.

## Folha de apoio Tênis de Mesa: Plano de aula 02

### Variações para os Primeiros movimentos

Os alunos podem fazer o mesmo exercício da página anterior, porém em duplas de forma alternada, ou seja: aluno 'A' bate na bola para cima, depois 'B' bate para cima sem deixar a bola cair e assim por diante.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Caso a tarefa esteja muito difícil, sugerimos que os alunos comecem agarrando e lançando a bola com a mão.

### O que observar?

Aluno árbitro pode verificar se os alunos comentem algum dos erros apresentados em 'lembrando regras' e controlar as disputas dizendo quando foi ou não ponto.

Aluno técnico pode observar a empunhadura dos colegas.

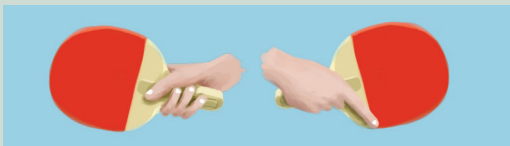
### Lembrando regras

O jogador perde o ponto quando:

- errar o saque
- errar a resposta
- tocar na bola duas vezes consecutivas
- a bola tocar no seu lado da mesa duas vezes seguida

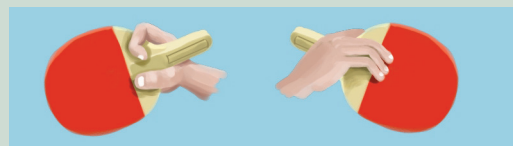
### De olho nos detalhes

Nessa primeira aula é importante mostrar aos alunos as formas de segurar na raquete e deixar os alunos experimentarem. Sugerimos essas duas formas para começar:



**Figura 1:** Clássica

Fonte: Criação e desenho de Ronaldo Braga Magalhães.



**Figura 2:** Caneta

Fonte: Criação e desenho de Ronaldo Braga Magalhães.

### Para saber mais

Para saber mais sobre as regras de como perder/ganhar o ponto:

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS DE MESA. **Regra simplificada**. Disponível em: <<http://www.cbtm.org.br/regras-simplificadas.aspx>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Para saber mais sobre as empunhaduras:

- SANTOS NETO, Salatiel Rufino dos. **Empunhadura no Tênis de Mesa**. 1 jul. 2013. (5 min 0,49 s). Disponível em: <[http://www.youtube.com/watch?v=BRpci\\_mVdRc](http://www.youtube.com/watch?v=BRpci_mVdRc)>. Acesso em: 12 jun. 2014.

## Tênis de mesa: Plano de aula 03

---

### Problema tático

Construir as condições para atacar e criar espaço no lado adversário.

### Objetivo

Manter a bola em jogo.

### Roda inicial

Reúna os alunos e relembre as formas de ganhar o ponto. Lembre a intensão tática de abrir espaços para ganhar o ponto aprendida na primeira aula.

O objetivo da aula será a de fazer os alunos compreenderem a importância de colocar a bola em jogo para ganhar o ponto.

Explique os golpes de *forhand* e *backhand*.

### 1. Primeiros movimentos

Em duplas, o aluno lança a bola com as mãos para seu colega que a rebate de volta, uma vez com o *forhand* e outra com o *backhand*.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: manter a bola em jogo o maior tempo possível.

Descrição: os alunos trocam bolas até o primeiro errar.

### 3. Consciência tática

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Manter a bola em jogo até o adversário errar.

P: O que é necessário para isso?

R: Não errar antes do adversário, passando a bola o maior número de vezes para o outro lado.

### 4. Tarefa(s)

#### 4.1 Tarefa 1:

Participantes: duplas

Objetivo do jogo: treinar o *forhand* e *backhand*.

Descrição: aluno 'A' joga com a mão a bola para 'B' que rebate de *forhand*. Depois 'A' joga para 'B' bater de *backhand*.

#### 4.2 Tarefa 2:

Participantes: duplas.

Objetivo do jogo: sustentar a troca de bolas pelo maior tempo possível.

Descrição: em metade da mesa, os alunos rebatem a bola um para o outro de forma cooperativa, com o objetivo de trocar o maior número de rebatidas possível.

#### 5. Jogo final

Participantes: 1v1.

Objetivo do jogo: ganhar o ponto

Descrição: os alunos devem disputar pontos somente em uma metade da mesa. Como o espaço é reduzido, dificilmente existirá espaços vazios para fazer o ponto, restando colocar a bola em jogo e esperar o erro do adversário.

#### Roda final

Ao final da aula, reúna os alunos para relembrar as formas de ganhar pontos e a importância de se manter a bola em jogo o maior tempo possível.



### Folha de apoio Tênis de Mesa: Plano de aula 03

#### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

- Para tornar a tarefa 4.1 mais desafiadora, o aluno 'A', ao invés de lançar a bola com a mão, pode lançar com a raquete e continuar a troca de bolas, primeiro utilizando apenas o *forhand* e depois apenas o *backhand*.
- Para facilitar a tarefa 4.2, pode-se colocar um número de trocas de bola como meta, por exemplo: os alunos devem tentar trocar 4 bolas. Depois essa meta pode ir aumentando.

#### O que observar?

- Aluno árbitro deve contar o número de trocas de bola da tarefa 4.2.
- Aluno técnico deve contar o número de bolas trocadas no jogo inicial e comparar com o da tarefa 4.2.

#### De olho nos detalhes

- *Forhand*: movimento feito com a palma da mão voltada para a bola (direita para os destros e esquerda para os canhotos)
- *Backhand*: movimento feito com as costas da mão voltadas para a bola (esquerda para o destro e direita para o canhoto).

#### Para saber mais

- POSIÇÃO do braço no balanço dos golpes de Forehand. 25 maio 2008. (6 min 0,47 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=210gjF4MGyg>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- TABLE Tennis forehand counterhit lesson. 25 maio 2012. (4 min 0,03 s). Disponível em: <<http://www.pingskills.com/table-tennis/strokes-and-technique/forehandcounterhit/>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- TABLE Tennis backhand counterhit lesson. 29 maio 2012. (4 min 0,54 s). Disponível em: <<http://www.pingskills.com/table-tennis/strokes-and-technique/backhandcounterhit/>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

#### Dicas

- No Jogo Inicial, utilize o sistema do jogo 'família', caso não seja possível ter uma mesa por aluno (ver sistema do jogo 'família' em como utilizar o espaço).
- No *Jogo Inicial* para evitar que os mais habilidosos ataquem e acabem com o ponto rapidamente, aumente a altura da rede utilizando uma fita demarcatória ou barbante.

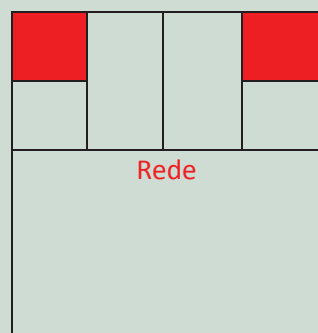
## Tênis de mesa: Plano de aula 04

### Problema tático

Construir as condições para atacar e criar espaço na mesa adversária.

### Objetivo

Criar espaços vazios para atacar.



**Figura 3:** Alvos da mesa  
Fonte: Os autores.

### Roda inicial

Reúna os alunos e relembre as formas de ganhar ponto vistas na última aula. Explique a contagem do jogo.

#### 1. Primeiros movimentos

Em trios, dois alunos ('A' e 'B') ficam de um lado da mesa e 'C' do outro. 'A' e 'B' lançam a bola com a mão na paralela e 'C' rebate sempre cruzando.

#### 2. Jogo inicial

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: ganhar 1 *set*

Descrição: Os alunos devem jogar um *set*.

#### 3. Consciência tática

Pergunta (P): Qual a forma de ganhar o ponto?

Resposta (R): Jogar nos espaços vazios da mesa.

P: Como é possível criar esses espaços vazios?

R: Jogar com ângulos, tentando tirar o adversário da mesa.

#### **4. Tarefa(s)**

##### **4.1 Tarefa 1**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: trocar bolas utilizando os ângulos.

Descrição: os alunos trocam bolas e cada pingo na mesa adversaria é um ponto marcado. As bolas que pingarem nos alvos colocados na mesa valem 2 pontos e as outras apenas 1 ponto.

##### **4.2 Tarefa 2**

Participantes: 3v3 (jogando um aluno por vez)

Objetivo do jogo: ganhar o ponto

Descrição: junte duas mesas, uma do lado da outra para aumentar as laterais e peça aos alunos para disputar alguns pontos nessa 'mesa gigante'.

Condições: os alunos só ganham ponto quando o adversário não alcançar a bola.

#### **5. Jogo final**

Idem jogo inicial.

#### **Roda final**

Reúna os alunos e faça perguntas sobre a aula para ver se eles ainda possuem alguma dúvida: Qual a forma de marcar o ponto? Qual a melhor forma de abrir espaços na mesa? Como é a contagem do jogo? Quantos pontos possui um set? O que acontece quando empata?

## Folha de apoio Tênis de Mesa: Plano de aula 04

### Variações para os Primeiros movimentos

Em duplas, dispostos na diagonal, os alunos trocam bolas de forma cooperativa:

- Quando na diagonal direta, utilizam o *forhand* (destros) e *backhand* (canhotos).
- Quando na diagonal esquerda, utilizam *backhand* (destros) e *fohand* (canhotos).

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para facilitar a tarefa 4.1, aumente o tamanho dos alvos.

### Outra(s) tarefa(s)

Participantes: 2v1 de forma cooperativa

Objetivo do jogo: direcionar as rebatidas na paralela e cruzada.

Descrição: O aluno 'A', sozinho de um lado da mesa, enquanto 'B' e 'C' ficam cada um em uma metade (direita e esquerda) do outro lado da mesa. Os alunos devem trocar bolas sem errar na mão do colega. 'A' deve rebater uma hora para 'B' e outra para 'C'.

### O que observar?

Aluno árbitro pode fazer a contagem dos jogos.

### Lembrando regras

Contagem do Jogo: o jogo pode ser disputado em qualquer número de *sets* ímpares.

Contagem do *Set*: para ganhar o *set* é preciso conquistar 11 pontos; em caso de empate, aquele que fizer 2 pontos seguidos vence o jogo.

### De olho nos detalhes

Ao utilizar os ângulos, o jogador consegue deslocar o adversário e, assim, abrir espaços para marcar o ponto. Garanta que os alunos consigam jogar com essa intencionalidade.

### Para saber mais

Para conhecer mais as regras e contagem do tênis de mesa:

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS DE MESA. **Regra simplificada**. 30 dez. 2011. Disponível em: <<http://www.cbtm.org.br/regras-simplificadas.aspx>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

## **Tênis de mesa: Plano de aula 05**

### **Problema tático**

Defender o seu espaço do seu lado da rede.

### **Objetivo**

Posicionar-se de forma a não deixar espaços/ângulos vazios na mesa

### **Roda inicial**

- Reúna os alunos e relembre o que foi feito nas últimas aulas: como ganhar o ponto; como criar espaços na mesa; contagem.
- O objetivo da aula será o de conscientizar o aluno a não deixar espaços vazios na mesa.

### **1. Primeiros movimentos**

Colocar um balde no meio da mesa. O aluno 'A' deve lançar a bola, uma vez na direita e outra na esquerda. O aluno 'B' deve correr, pegar a bola, voltar ao meio e deixar a bola dentro do balde. Depois, inverter as funções.

### **2. Jogo inicial**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: ganhar o ponto jogando com a mão.

Descrição: Jogos de simples agarrando e lançando a bola com as mãos.

Condições: quando o aluno agarrar a bola, ele deve ficar parado até que o adversário faça o lançamento.

### **3. Consciência tática**

Pergunta (P): O que deve ser feito para marcar o ponto?

Resposta (R): Abrir espaço na mesa com ângulos.

P: O que acontece quando o jogador fica parado no local onde ele vai pegar a bola?

R: Abre-se um espaço na mesa.

P: Como evitar que isso aconteça?

R: Se movimentar e fechar os ângulos do adversário logo depois que bate na bola.

**4. Tarefa(s)**

Participantes: duplas

Objetivo do jogo: golpear e voltar ao centro da mesa.

Descrição: O aluno 'A' deve lançar a bola com a mão em diferentes locais da mesa e o aluno 'B' deve correr para devolver a bola sobre a rede e voltar para o centro da mesa, onde o aluno deve encostar a mão em uma marca.

**5. Jogo final**

Partida de um *set* com raquete.

**Roda final**

Ao final da aula, reúna os alunos e discuta sobre as melhores formas de se defender um ponto, procurando evidenciar o princípio defensivo de retornar ao centro da mesa.

## Folha de apoio Tênis de Mesa: Plano de aula 05

---

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para tornar a tarefa 4.1 mais desafiadora siga a seguinte descrição da tarefa:

Descrição – com uma rede mais alta e os dois alunos com raquete, os mesmos devem trocar bolas e logo depois de cada golpe devem encostar a raquete em uma marca no centro da quadra. Quem não encostar antes de golpear a próxima bola perde o ponto.

### O que observar?

Aluno técnico deve verificar se a movimentação está sendo feita de forma eficiente e se os colegas conseguiram utilizar a movimentação no último exercício.

### De olho nos detalhes

Depois de cada rebatida os alunos acabam esquecendo de voltar ao centro da mesa e deixam um espaço vazio na mesa para o adversário atacar. A ideia dessa aula é fazer com que os alunos fechem os ângulos após cada rebatida.

## Tênis de mesa: Plano de aula 06

### Problema tático

Construir as condições para atacar e criar espaço na mesa adversária.

### Objetivo

Utilizar o saque para manter a bola em jogo.

### Roda inicial

Reúna os alunos e pergunte se sabem a forma correta de iniciar um jogo. Explique as regras do saque.

#### 1. Primeiros movimentos:

Em duplas, um de cada lado da mesa, um dos alunos deve golpear a bola, fazendo a mesma quicar no seu lado da mesa e chegar até o colega do outro lado sem a bola quicar pela segunda vez na mesa.

#### 2. Jogo inicial

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: manter a bola em jogo depois de iniciar com o saque

Descrição: os alunos devem jogar utilizando o saque para iniciar cada ponto.

Condições:

- Só existe uma chance para acertar o saque.
- Respeitar as regras do saque

#### 3. Consciência tática

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar o ponto utilizando o saque para iniciar.

P: Qual o primeiro objetivo do saque então?

R: Colocar na mesa para manter a bola em jogo.



#### **4. Tarefa(s)**

##### **4.1 Tarefa 1**

Participantes: duplas

Objetivos do jogo: fazer o saque chegar no colega.

Descrição: cada dupla deve ficar em uma metade da quadra (diagonal ou paralela). Um membro da dupla lança a bola para cima e bate para o outro lado quando ela estiver caindo, fazendo a mesma quicar do seu lado da mesa primeiro e depois do outro lado da rede. O outro segura a bola e faz a mesma coisa.

##### **4.2 Tarefa 2**

Participantes: Equipes de 4 alunos

Objetivos do jogo: Acertar o maior número de saques.

Descrição: Divida os alunos pelas mesas e coloque alvos com diferentes pontuações do outro lado. Os alunos devem lançar a bola para cima e batê-la para o outro lado, tentando acertar alvos, seguindo as regras do saque.

- Se acertar a mesa, ganha 1 ponto.
- Se acertar o alvo, ganha 2 pontos.

#### **5. Jogo final**

Idem ao jogo inicial.

#### **Roda final**

Ao final da aula, reúna os alunos e discuta o que acharam do saque e se ele pode fazer alguma diferença para o jogo.

## Folha de apoio Tênis de Mesa: Plano de aula 06

### Variações para os Primeiros movimentos

Em duplas, um aluno deve soltar a bola e golpear-la de forma que ela pingue no seu lado da mesa antes de passar para o outro lado. O outro agarra a bola e faz o mesmo.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

- Para facilitar a tarefa 4.1, coloque alvos grandes.
- Para deixar a tarefa 4.1 mais desafiadora, coloque alvos menores.

### O que observar?

Aluno árbitro deve verificar se os alunos estão seguindo as regras do saque.

### Lembrando regras

O saque:

- O saque é a colocação da bola em jogo.
- a bola deve ser lançada para cima, numa altura mínima de 16 cm, e deve ser batida na sua descida.
- a bola deve tocar primeiro o lado da mesa do sacador e depois passar sobre a rede e cair na mesa do adversário.
- o saque deve ser feito atrás da linha de fundo ou extensão de sua linha imaginária.
- cada jogador tem direito a dois saques, mudando quando a soma dos pontos for 2 ou seus múltiplos.
- caso empate em 10 a 10, cada jogador deve sacar apenas uma vez até o final do jogo.
- durante a execução do saque, a mão não pode estar a frente da bola.

### De olho nos detalhes

- O saque *forhand* é um dos tipos de saques mais populares no tênis de mesa e o primeiro que pode ser ensinado.
- O movimento do saque *forhand* é muito semelhante à técnica da batida de *forhand*. No entanto, em vez do aluno bater na bola com o objetivo de jogar para o outro lado da rede, agora, ele tem que fazer com que a bola quique primeiro no seu lado da mesa, passe sobre a rede, sem tocá-la, e após, toque no outro lado da mesa.
- Vale lembrar que neste saque, a palma da mão que segura a raquete está voltada para frente. No momento do saque a bola está sobre a palma da outra mão. O aluno lança a bola para cima e antes que a bola caia, o aluno executa o *forhand*, batendo a superfície da raquete na bola.

### Para saber mais

Ver as regras do saque em:

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS DE MESA. **Regra simplificada**. 30 dez. 2011. Disponível em: <<http://www.cbtm.org.br/regras-simplificadas.aspx>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Conheça um pouco mais do saque:

- HOYAMA, Hugo. **Tênis de mesa**: saques com efeito. 04 nov. 2012. (0,33 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=yz3lufxMjnM>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Veja o saque *forhand* básico:

- BASIC serve in Table Tennis | PingSkills. 11 jun. 2012. (3 min 0,58 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=NfmPcpi4sfc>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

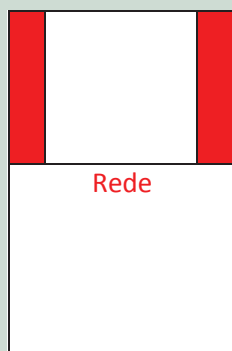
## Tênis de mesa: Plano de aula 07

### Problema tático

Marcar o ponto.

### Objetivo

Utilizar o espaço vazio para finalizar o ponto.



**Figura 4:** Alvos da tarefa 4

Fonte: Os autores.

### Roda inicial

Reúna os alunos, relembre as últimas aulas e pergunte sobre as possibilidades de ganhar um ponto no tênis de mesa. Explique que na aula de hoje eles irão aprender uma forma de marcar o ponto. Explique sobre as regras (ver 'lembrando regras').

#### 1. Primeiros movimentos:

Em duplas, um aluno deve lançar a bola mais alta para o colega bater e tentar acertar alvos nas extremidades da mesa.

#### 2. Jogo inicial

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: ganhar 11 pontos

Descrição: o aluno 'A' só ganha o ponto quando fizer uma bola vencedora e 'B' só ganha o ponto quando 'A' errar.

Condições:

- Se 'B' apenas encostar na bola, 'A' não ganha o ponto.
- Inverter as posições

### **3. Consciência tática**

Pergunta (P): Toda bola pode ser atacada?

Resposta (R): Não.

P: Qual melhor momento para finalizar o ponto?

R: Quando o adversários estiver defendendo e conseguir um espaço na mesa.

P: Qual a melhor forma de bater na bola para finalizar o ponto?

R: Uma bola rápida.

### **4. Tarefa(s)**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: jogar a bola nas áreas vermelhas para fazer o ponto.

Descrição: Os alunos só podem devolver a bola quando a mesma pingar na área branca do desenho ao lado. Quando a bola pingar na área vermelha (que representa o 'espaço vazio'), quem bateu na bola ganha o ponto, pois o adversário não pode rebater bolas que pingam na área vermelha.

### **5. Jogo final**

Idem ao jogo inicial.

### **Roda final**

Ao final da aula reúna os alunos e pergunte o que acharam da aula, das atividades, de suas dificuldades ou facilidades que tiveram para atacar e se durante as atividades eles fizeram alguma das faltas explicadas no começo da aula.

**Folha de apoio Tênis de Mesa: Plano de aula 07****Adaptações e variações da(s) tarefa(s)**

Aumente ou diminua a área-alvo da tarefa 4.1 para facilitar ou tornar mais desafiadora a atividade.

**Outra(s) tarefa(s)**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: rebater de forma que o adversário não chegue na bola

Descrição: O aluno 'A' lança a bola para 'B' que deve rebater tentando fazer com que 'A' não chegue na bola.

Condições:

- Se 'B' conseguir, ele ganha o ponto.
- Se 'A' alcançar a bola, ele ganha o ponto.

**O que observar?**

Aluno árbitro deve verificar se ocorre alguma falta.

Aluno técnico deve verificar se os alunos acertam os alvos e ver o que pode ser melhorado para acertar.

**Lembrando regras**

O atleta perde o ponto quando:

- movimentar a mesa
- a raquete ou o jogador tocar na rede ou seus suportes
- a mão livre tocar a mesa durante o ponto.

## Tênis de mesa: Plano de aula 08

### Problema tático

Defender um ataque.

### Objetivo

Dificultar a sequência de ataque.

### Roda inicial

Reúna os alunos, relembre as últimas aulas e pergunte sobre as possibilidades de ganhar um ponto no tênis de mesa. Pergunte se eles sabem ou como eles fariam a defesa.

### 1. Primeiros movimentos

Em duplas, na metade de uma mesa, os alunos devem trocar bolas por cima de uma linha que deve estar no mínimo uns 50 cm da mesa.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: ganhar o ponto atacando.

Descrição: os alunos devem jogar os pontos normalmente.

Condições:

- 'A' só ganha ponto quando 'B' errar.
- 'B' só ganha ponto quando jogar uma bola indefensável.
- Se nenhuma dessas opções acontecer, ninguém marca nenhum ponto e o placar continua o mesmo.

### 3. Consciência tática

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Ganhar o ponto fazendo com uma bola indefensável (B) ou esperando o adversário errar (A).

P: O que deve ser feito quando o adversário está usando ângulos para abrir espaços e atacar?

R: Recuperar rápido.

P: Como ganhar tempo para a recuperação?

R: Com uma bola alta.

P: Onde essa bola alta deve pingar para não facilitar o próximo ataque?

R: No fundo.

#### **4. Tarefa(s)**

Participantes: grupos de 4.

Objetivo do jogo: manter a bola no fundo da mesa.

Descrição: o aluno 'A' deve tentar atacar e 'B' se defender jogando a bola no fundo e alta, na área vermelha da figura, tentando achar a melhor forma de neutralizar o ataque.

#### **5. Jogo final**

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: ganhar o *set*.

Descrição: 'A' e 'B' jogam um *set* sem restrições.

#### **Roda final**

Ao final da aula reúna os alunos e pergunte o que acharam da aula, das atividades e das dificuldades ou facilidades que tiveram para defender e se possuem outras sugestões de defesa.



### **Folha de apoio Tênis de Mesa: Plano de aula 08**

---

#### **Variações para os Primeiros movimentos**

Além de passar a bola por cima da rede alta, os alunos devem acertar uma área delimitada no fundo da mesa.

#### **Adaptações e variações da(s) tarefa(s)**

Aumentar ou diminuir a área do fundo da mesa para facilitar ou deixar mais desafiador a tarefa 4.1.

#### **Outra(s) tarefa(s)**

Participantes: duplas.

Objetivo do jogo: controlar a bola no fundo da mesa.

Descrição: os alunos devem trocar bolas apenas na área do fundo de mesa. Quem acertar antes perde o ponto.

Variação: peça para os alunos trocarem bolas o máximo que conseguirem. Cada bola na mesa vale um ponto. Quem acertar o fundo da mesa ganha 2 pontos.

#### **O que observar?**

- Aluno técnico deve observar se as bolas estão indo fundas e altas de forma adequada.
- Aluno árbitro deve olhar se a bola na tarefa 4.1 pinga na área vermelha da mesa.

## Tênis de mesa: Plano de aula 09

### Problema tático

Defender em dupla.

### Foco da aula

Movimentação alternada na dupla para a defesa.

### Roda inicial

Reúna os alunos e explique que na aula de hoje será abordado o jogo de duplas. Pergunte se eles já experimentaram jogar duplas no tênis de mesa e veja o que sabem sobre as regras e explique as regras.

#### 1. Primeiros movimentos

Em duplas, do mesmo lado da mesa, o aluno 'A' bate a bolinha para cima; 'B' deve bater novamente a bolinha para cima antes do segundo pingue e assim por diante. Os alunos devem controlar a bola sem que a mesma pingue 2 vezes seguidas na mesa.

#### 2. Jogo inicial

Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: ganhar 11 pontos primeiro

Descrição: Jogo de duplas.

Condições:

- os alunos devem jogar de forma alternada, cada um rebate uma vez.

#### 3. Consciência tática

Pergunta (P): O que primeiramente é preciso fazer para não perder ponto na dupla?

Resposta (R): Manter a bola em jogo.

P: O que é preciso fazer para colocar a bola em jogo o máximo possível?

R: Se movimentar rápido para não atrapalhar o colega.

#### **4. Tarefa(s)**

##### **4.1. Tarefa 1**

Participantes: 2v2 (cooperação)

Objetivo do jogo: colocar a bola em jogo

Descrição: O aluno 'A' deve bater a bola e passar a raquete para o colega rebater. Os 4 devem trocar o maior número de bolas possível.

##### **4.2. Tarefa 2**

Participantes: 3v3

Objetivo do jogo: conseguir manter a bola em jogo

Descrição: cada aluno recebe um número 1, 2 e 3. Na sequência, os jogadores devem rebater a bola.

#### **5. Jogo final**

Idem jogo inicial.

#### **Roda final**

Ao final da aula, reúna os alunos e discuta o que foi praticado. Pergunte aos alunos se já jogaram duplas dessa forma. Peça para que os alunos diferenciem a forma de jogar tênis de mesa em duplas de outros esportes de rede como o vôlei, o tênis, o *Badminton* e a peteca.

## Folha de apoio Tênis de Mesa: Plano de aula 09

### Variações para os Primeiros movimentos

Em duplas, do mesmo lado da mesa, o aluno 'A' bate a bolinha para cima e passa a raquete para 'B', que deve bater a bolinha novamente para cima antes do segundo pingo. Essa sequência deve ser mantida até o erro.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para tornar a tarefa 4.1 mais desafiadora, peça aos alunos para que passem, além da raquete, um boné para o colega. Com isso eles devem se movimentar cada vez mais rápido.

### Outra(s) tarefa(s)

Participantes: 2v2 (cooperação)

Objetivo do jogo: colocar a bola em jogo

Descrição: Cada vez que um aluno bater na bola ele deve recuar atrás de uma linha no chão à 1 metro de distância da mesa.

### O que observar?

Aluno árbitro deve observar se as regras da dupla, como sequência do saque e local onde o saque deve ser feito, estão sendo seguidas.

### Lembrando regras

Duplas:

- cada jogador só pode bater uma vez na bola, de forma alternada.
- o saque deve ser feito do lado direito de quem saca para o lado direito de quem recebe.
- a ordem deve ser a seguinte:

A saca em X

X saca em B

B saca em Y

Y saca em A

A saca em X e assim por diante

- cada atleta saca 2 vezes
- se empatar em 10 a 10, cada atleta saca apenas 1 vez.

**Para saber mais**

Para saber mais sobre as regras da dupla, veja:

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS DE MESA. **Regra simplificada**. 30 dez. 2011. Disponível em: <<http://www.cbtm.org.br/regras-simplificadas.aspx>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

## Tênis de mesa: Plano de Aula 10

---

### Tema da aula

Festival de duplas

### Roda inicial

Reúna os alunos e explique as regras e funções de cada um durante o festival.

#### 1. Organização Inicial

O professor deve lembrar as regras do jogo de duplas para os alunos, sanando quaisquer dúvidas e lembrando as regras de conduta (fair play).

- O festival será realizado por meio de jogos de duplas;
- 3 mesas devem ser montadas;
- 3 grupos devem ser montados, um por mesa;
- As duplas serão sorteadas na hora da partida;
- Enquanto quatro jogam, os outros devem ser divididos em:
  - Juiz principal;
  - Registro dos resultados dos jogos;
- Depois que 4 jogarem, outras duas duplas devem ser sorteadas e assim por diante.
- Realizar 4 ou 5 rodadas, dependendo do tempo da aula;
- Deve ser disputado 1 set apenas.
- Vence o festival quem fizer o maior saldo de pontos em todos os jogos;
- Vale lembrar que existirá 3 campeonatos;
- Divida os grupos de acordo com o nível de habilidade de cada um.

### Roda final

Ao final da aula, reúna os alunos e pergunte o que acharam da modalidade, se pretendem continuar jogando, se ensinaram alguém pra jogar com eles. Encoraje os alunos a difundir a prática em seus bairros, mesmo que com materiais alternativos.

Obs.: caso não seja possível realizar esse tipo de festival nesse momento, organize no final da temporada.

## Tênis de mesa: Plano de Aula 11

### Problema tático

Atacar em dupla

### Objetivo

Movimentação alternada da dupla para atacar

### Roda inicial

Reúna os alunos e relembre a primeira aula de duplas. O objetivo da aula é fazer com que os alunos comecem a pensar em formas de atacar em dupla.

### 1. Primeiros movimentos

Participantes: 4v4 (cooperativa)

Descrição: os jogadores devem bater a bola e correr para o final da fila do outro lado da mesa.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 2v1

Objetivo do jogo: ganhar 7 pontos primeiro.

Descrição: Os alunos devem jogar até 7 pontos no sistema 2 contra 1. Os alunos devem trocar as funções, de forma que todos joguem sozinhos ao menos uma vez.

### 3. Consciência Tática

Pergunta (P): Qual a principal diferença entre jogos de simples e duplas?

Resposta (R): A movimentação e rebatidas alternadas.

P: A movimentação é um fator que pode atrapalhar, fazendo o jogador errar a batida por conta de uma movimentação errada?

R: Sim.

P: Como se aproveitar disso para ganhar o ponto?

R: Devolvendo a bola em cima do jogador que não pode devolver.

### 4. Tarefa(s)

4.1 Participantes: 4v1

Objetivo do jogo: dificultar a devolução do quarteto

Descrição: os alunos devem jogar alguns pontos e o quarteto tem que dividir uma única raquete.

4.2 Participantes: 4v1

Objetivo do jogo: dificultar a devolução do quarteto

Descrição: os alunos devem jogar alguns pontos e o quarteto tem que dividir uma única raquete.

Condições:

- O 1º jogador do quarteto só pode bater de *backhand*
- O 2º só pode bater de *forhand*
- O 3º só pode bater de *backhand*
- O 4º só pode bater de *forhand*

### **5. Jogo final**

Duas duplas devem se enfrentar por 1 set.

### **Roda final**

Ao final da aula, reúna os alunos e questione sobre quais são as melhores formas de atacar nas duplas.



## Folha de apoio – Tênis de mesa: Plano de Aula 11

### Variações para os Primeiros movimentos

Participantes: 4v4

Descrição: os jogadores devem bater a bola e correr para o final da fila do outro lado da mesa.

- Quem errar sai do jogo;
- Ganha quando ficarem 2 alunos no jogo.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para facilitar a tarefa 4.1 pode-se utilizar uma rede mais alta para dar mais tempo ao quarteto para fazer a troca.

Para tornar a tarefa 4.1 mais desafiadora, pode-se solicitar que os alunos além de passar a raquete, toquem as mãos ou passem um boné de um para o outro.

### Outra(s) tarefa(s)

Participantes: duas duplas

Descrição: uma dupla só bate paralela e a outra somente cruzada. Cada aluno bate duas vezes na bola e sai para o colega dar continuidade.

### O que observar?

Aluno técnico deve observar, principalmente no último jogo, se os alunos estão atacando de forma correta, ou seja, jogando a bola em cima daquele que não pode devolver.

Aluno árbitro deve fazer as contagens dos pontos.

### De olho nos detalhes

A ideia principal da aula é aproveitar da forma alternada para jogar em duplas e tentar ganhar o ponto jogando em cima do adversário que acabou de bater.

Se a pessoa que acabou de golpear a bola não sair rapidamente, dando espaço para o colega golpear, este pode ter dificuldades para devolver a bola.

## Tênis de mesa: Plano de Aula 12

### Problema tático

Marcar o ponto

### Objetivo

Forçar o erro do adversário

### Roda inicial

Reúna os alunos e relembre as formas de ganhar o ponto aprendidas até agora. Discuta sobre outros possíveis formatos que podem ser explorados para ganhar o ponto.

#### 1. Primeiros movimentos

Em duplas, usando metade da mesa, os alunos devem controlar a troca de bolas. Num primeiro momento somente o *forhand* deve ser utilizado. Depois somente o *backhand*.

#### 2. Jogo inicial

Participantes: 1v1.

Objetivo do jogo: ganhar o ponto explorando o lado mais fraco.

Descrição: O aluno 'A' deve jogar com duas raquetes, uma em cada mão, não podendo fazer a batida de *backhand*, ou seja, com as costas da mão voltada para a bola.

Condições:

- Os alunos só podem jogar com o *forhand*.

#### 3. Consciência Tática

Pergunta (P): Qual a forma de dificultar o adversário?

Resposta (R): Jogar no lado da mão que a pessoa não tem domínio.

P: E quando o adversário utilizar apenas uma raquete e puder bater de *backhand*, como utilizar essa tática?

R: Rebater no lado que o adversário tiver mais dificuldade.

#### 4. Tarefa(s)

4.1 Participantes: 2v1

Objetivo do jogo: manter a bola em jogo de forma direcionada.

Descrição: 'A' deve distribuir a bola alternadamente entre os dois jogadores do outro lado. Primeiramente, 'A' deve ficar somente do lado direito da mesa e os dois alunos do outro lado devem manter suas rebatidas direcionadas para 'A'. Depois disso, 'A' deve fazer a mesma coisa do lado esquerdo.

Fazer o rodízio da função dos jogadores.

4.2 Participantes: duplas

Objetivo do jogo: manter a bola em jogo de forma direcionada.

Descrição: 'A' só pode rebater cruzando. 'B' só pode rebater na paralela.

### 5. Jogo final

Jogar um set de simples.

### Roda final

Ao final da aula, reúna os alunos e discuta sobre quais são as formas de encontrar o lado mais fraco do adversário. Pergunte para qual lado eles têm mais dificuldade de rebater, com o *backhand* ou com o *forhand*.

## Folha de apoio – Tênis de mesa: Plano de Aula 12

### Variações para os Primeiros movimentos

Em duplas, usando metade da mesa, os alunos devem controlar a troca de bolas, porém utilizando o *forhand* e o *backhand* de forma alternada.

### Outra(s) tarefa(s)

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: mudar a direção da bola

Descrição: 'A' deve rebater duas bolas cruzadas e uma paralela. 'B' deve apenas cruzar. Depois disso, inverter as situações.

### O que observar?

Aluno técnico deve observar se seus colegas estão explorando o lado fraco do adversário no último jogo e ressaltar o que podem fazer melhor.

Aluno árbitro deve fazer a contagem do jogo final.

### De olho nos detalhes

Para conseguir explorar o lado mais fraco do adversário é preciso direcionar a bola no local desejado, por isso, exercícios que trabalhem o direcionamento da bola são importantes.

Para perceber o lado mais fraco do adversário é preciso perceber qual lado ele tem maiores dificuldades para devolver – *forhand* ou *backhand*. Normalmente, o *backhand* é mais difícil de ser executado, mas isso pode variar de jogador para jogador.

Em níveis mais avançados, é possível analisar se o adversário possui outras dificuldades como bolas altas, baixas ou até mesmo algum tipo de efeito e com isso explorar o 'ponto fraco'.

## Tênis de mesa: Plano de Aula 12

### Problema tático

Construir as condições para atacar e criar espaço na mesa adversária

### Objetivo

Utilizar o saque para criar espaços

### Roda inicial

Reúna os alunos e pergunte o que eles têm feito no saque quando estão jogando. Explique que o objetivo da aula será enfatizar o princípio tático ofensivo do saque.

#### 1. Primeiros movimentos

Em duplas, um de frente para o outro na diagonal da mesa. Um saca, o outro segura com a mão e saca novamente para o colega.

#### 2. Jogo inicial

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: jogar sacando sempre na mesma área central da mesa (área vermelha da figura).

Descrição: alunos devem jogar 1 set sacando sempre no mesmo lugar.

#### 3. Consciência Tática

Pergunta (P): Quando o recebedor sabe aonde a bola vai cair no saque, isso dificulta ou facilita pra ele?

Resposta (R): Facilita.

P: O que deve ser feito para dificultar a devolução do saque?

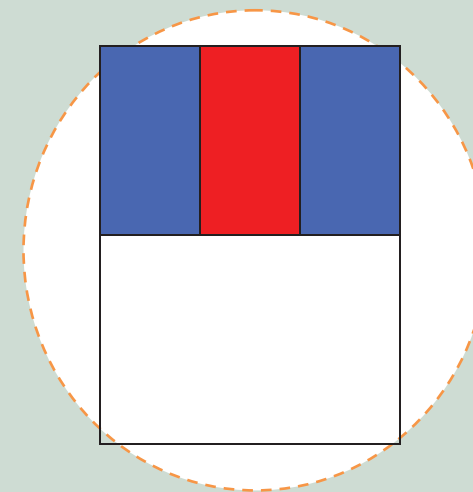
R: Sacar aonde o jogador não espera ou no golpe que possuir mais dificuldades para devolver.

#### 4. Tarefa(s)

4.1 Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: acertar os alvos com o saque.

Descrição: o aluno 'A' saca, 'B' segura com a mão e saca para 'A', sempre tentando acertar os alvos de forma alternada, primeiro o da direita e depois o da esquerda (em azul na figura).



4.2 Participantes: duplas

Objetivo do jogo: treinar o saque de *backhand*

Descrição: um da dupla saca com o *backhand* para o colega, que deve agarrar a bola e depois sacar de *backhand* também.

### 5. Jogo final

Jogo 1v1 podendo utilizar qualquer saque.

### Roda inicial

Ao final da aula, reúna os alunos e questione sobre quais são as melhores formas de colocar o adversário na situação defensiva por meio do saque.

## Folha de apoio – Tênis de mesa: Plano de Aula 13

### Variações para os Primeiros movimentos

Divida um lado da mesa em 9 quadrados iguais, como se fosse um ‘jogo da velha’. Em duplas do outro lado da mesa, cada aluno tenta acertar um quadrado. Os alunos então brincam de ‘jogo da velha’, ou seja, quando acertar um quadrado, faz uma marca. Se errar o saque passa a vez para o outro.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para facilitar ou tornar mais desafiador a tarefa 4.1, basta aumentar ou diminuir os alvos.

Para tornar a tarefa 4.2 mais desafiadora, basta utilizar alvos para acertar o saque de *backhand*.

### Outra(s) tarefa(s)

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: jogar o ponto e devolver o saque usando apenas o *forhand*.

Descrição: Os alunos devem jogar um set.

Condições: o recebedor só pode devolver de *forhand*.

### O que observar?

Aluno técnico deve observar e avaliar o que foi feito no último jogo.

### De olho nos detalhes

No saque *backhand* utiliza-se o movimento da batida *Backhand*, no entanto, o lançamento da bola é realizado do lado contrário ao lado que segura a raquete. Se o aluno segura a raquete com a mão direita, o saque é dado do seu lado esquerdo. O aluno tem que fazer com que a bola quique primeiro no seu lado da mesa, passe sobre a rede sem tocá-la e chegue do outro lado da mesa. A palma da mão que segura a raquete está voltada para trás.

No momento do saque, a bola está sobre a palma da outra mão. O aluno lança a bola para cima e antes que a bola caia, o aluno executa o *backhand* batendo a superfície da raquete na bola.

### Para saber mais

Veja como funciona um saque de *backhand*:

- BACKHAND serve (backspin / no spin) tutorial. 6 abr. 2013. (2 min 0,39 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=rCdNiFOPKyc&list=PLD8AB9A3CAB2D17A1>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

## Tênis de mesa: Plano de Aula 14

### Problema tático

Defender um ataque

### Objetivo

Neutralizar o ataque do saque

### Roda inicial

Reúna os alunos e relembre as aulas de saque e formas de atacar utilizando o saque.

#### 1. Primeiros movimentos

Em duplas, 'A' saca, 'B' devolve e 'A' segura. Inverter as funções e repetir várias vezes.

#### 2. Jogo inicial

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: jogar até 7 pontos

Descrição: os alunos devem disputar 7 pontos, porém o aluno 'A' deve contar com 2 chances para acertar o saque, ou seja, ele deve forçar/arriscar o primeiro saque para tentar ganhar o ponto e 'B' deve tentar defender e tentar ganhar o ponto.

#### 3. Consciência Tática

Pergunta (P): Quem possuía a vantagem no jogo?

Resposta (R): O aluno 'A', pois tinha 2 chances para acertar o saque.

P: Como 'B' pode defender o saque e evitar o ataque em seguida de 'A'?

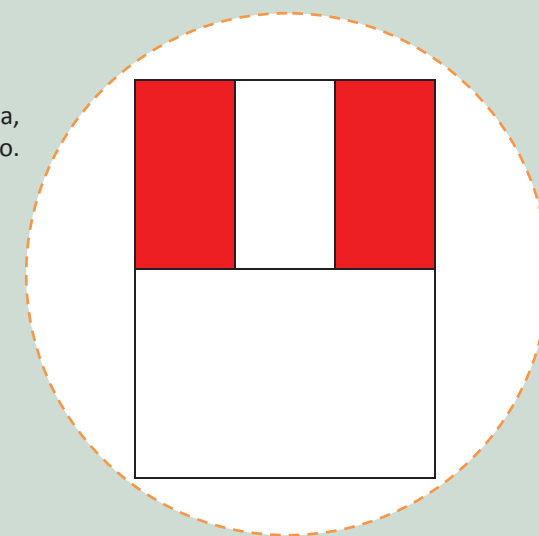
R: Devolver o saque fora da zona de conforto do adversário, ou seja, no ponto fraco.

P: Quais podem ser os pontos fracos?

R: O *backhand*; a bola alta; a bola curta.

#### 4. Tarefa(s)

4.1 Participantes: 1v1





Objetivo do jogo: acertar a devolução em uma das zonas pintadas de vermelho na mesa mostrada na figura.

Descrição: O aluno 'A' deve sacar e 'B' tem que devolver cada vez em um alvo. Cada vez que acertar o alvo ganha 1 ponto.

Condições:

- O saque deve ser feito uma vez no *forhand* e outra no *backhand*.

### **5. Jogo final**

Idem ao jogo inicial.

### **Roda final**

Ao final da aula, reúna os alunos e pergunte qual a importância de uma boa devolução de saque para o jogo.

## Folha de apoio – Tênis de mesa: Plano de Aula 14

### Variações para os Primeiros movimentos

Em duplas, 'A' saca, 'B' devolve e 'A' segura, uma vez com o saque de *forhand* e outra com o *backhand*. A devolução deve ser feita de *forhand* quando o saque for de *forhand* e de *backhand* quando o saque também for de *backhand*.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para facilitar ou tornar a tarefa mais desafiadora, basta aumentar ou diminuir o alvo.

### Outra(s) tarefa(s)

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: acertar a devolução alta e no fundo da mesa.

Descrição: O aluno 'A' deve sacar e 'B' tem que devolver por cima de uma rede mais alta e no fundo da mesa.

### O que observar?

Aluno árbitro deve verificar se as regras do saque estão sendo feitas pelos alunos.

Aluno técnico deve verificar no último exercício se os alunos estão conseguindo executar aquilo que foi treinado.

### De olho nos detalhes

A ideia da aula é que o aluno defenda o saque evitando que o adversário 'tome o controle' do jogo na posição do ataque. Para isso, é importante conseguir devolver em algum local que dificulte a continuidade do ataque.

## Tênis de mesa: Plano de Aula 15

### Problema tático

Construir as condições para atacar e criar espaço na mesa adversária

### Objetivo

Utilizar uma bola curta

### Roda inicial

Reúna os alunos e relembre as aulas que tinham por objetivo 'atacar' e 'construir espaços para atacar'. Perguntar se eles sabem outras formas para atacar ou criar espaços.

### 1. Primeiros movimentos

Em duplas, os alunos devem trocar bolas dando dois toques na mesma.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: jogar pontos

Descrição: Os alunos só marcam pontos quando a bola der dois pingos na mesa ou quando o adversário errar em uma bola batida de 'dentro' da mesa.

### 3. Consciência Tática

Pergunta (P): O que deveria ser feito para ganhar o ponto?

Resposta (R): Atacar com uma bola curta.

P: Qual a melhor forma de executar a bola curta?

R: Quando o adversário está fora da mesa, distante.

### 4. Tarefa(s)

4.1 Participantes: duplas

Descrição: O aluno 'A' lança a bola para 'B', que devolve fazendo a bola pingar duas vezes na mesa.

4.2 Participantes: duplas

Descrição: Os alunos devem trocar bolas normalmente e na quinta troca o aluno deve rebater de forma que a bola pingue 2 vezes na mesa.

#### 4.3 Participantes: 1v1

Objetivo do jogo: disputar o ponto

Descrição: Os alunos devem disputar o ponto, porém só se pode bater na bola quando ela estiver fora da mesa. Se bater a bola quando ela estiver sobre a mesa ainda, perde o ponto.

#### 5. Jogo final

Jogar 1 set.

#### Roda final

Ao final da aula, reúna os alunos e converse sobre o que eles acharam dessa forma de atacar, se ela funcionou no jogo final e como eles acham que poderia ser melhor.

## Folha de apoio – Tênis de mesa: Plano de Aula 15

### Variações para os Primeiros movimentos

Em duplas, os alunos devem trocar bolas da seguinte maneira:

- Quando receberem no *forhand*, devem dar um toque na bola, esperar a mesma pingar e rebater para o outro lado com o *backhand*.
- Quando receberem no *backhand*, devem dar um toque na bola, esperar a mesma pingar e rebater para o outro lado com o *forhand*.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Para tornar a tarefa 4.1 mais desafiadora, basta pedir aos alunos que tentem fazer a bola pingar três vezes na mesa.

### Outra(s) tarefa(s)

Participantes: duplas

Objetivo: acertar uma bola curta no alvo

Descrição: O aluno 'A' deve rebater a bola para 'B', que deve acertar um alvo do outro lado da mesa próximo à rede.

### O que observar?

Aluno árbitro deve verificar se o erro do adversário no jogo inicial foi 'dentro' da mesa ou fora.

Aluno técnico deve verificar se as bolas curtas podem ser mais curtas.

### De olho nos detalhes

A bola curta pode ser usada quando o adversário está no fundo da quadra, fora da mesa. Esse tipo de bola pode ganhar o ponto nas fases iniciais de aprendizagem ou então preparar o ponto para atacar.

### Para saber mais

Para conhecer mais sobre a bola curta, veja:

- DROP shot off a chop | Table Tennis | PingSkills. 31 jan. 2010. (2 min 0,04 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=ZgfMgU88PYY>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

## Tênis de mesa: Plano de Aula 16

### Problema tático

Atacar em dupla

### Objetivo

Construir espaços em duplas (alternadamente) para o colega atacar

### Roda inicial

Reúna os alunos e discuta sobre as possibilidades de atacar em duplas, lembrando as aulas que tiveram esse tema. Relembre também as regras da dupla.

#### 1. Primeiros movimentos

Participantes: 2v2

Descrição: os alunos devem trocar passes entre as duplas até observarem o melhor momento para passar a bola para o outro lado.

#### 2. Jogo inicial

Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: ganhar pontos atacando

Descrição: Os alunos devem jogar duplas, mas somente um da dupla pode marcar o ponto.

Inverter as situações. Quem fizer mais pontos em 20 tentativas, ganha.

#### 3. Consciência Tática

Pergunta (P): Qual a única forma de ganhar o ponto?

Resposta (R): Quando um da dupla ataca.

P: O que o outro deve fazer, se não pode marcar o ponto?

R: Ajudar a preparar o ponto.

#### 4. Tarefa(s)

4.1 Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: Instigar a percepção dos alunos sobre a importância do companheiro em jogos de dupla na criação de espaços para atacar

Descrição: cada um da dupla deve ficar de um lado da mesa. Ou seja, nas duplas 'AB' v 'XY':

- 'A' e 'X' ficam de um lado;
- 'B' e 'Y' ficam de outro.
- 'A' rebate para 'Y'
- 'Y' passa para 'X', que pode marcar o ponto;
- 'X' rebate para 'B'
- 'B' passa para 'A', que pode marcar o ponto;

#### **5. Jogo final**

Jogo 1 set em duplas.

#### **Roda final**

Ao final da aula, reúna os alunos e veja se conseguiram perceber a importância de preparar o ponto para o próximo atacar. Discuta sobre outras possibilidades de atacar em duplas.

## Folha de apoio – Tênis de mesa: Plano de Aula 16

### Variações para os Primeiros movimentos

Em duplas, um de cada lado da mesa, os alunos trocam bolas. Na 3ª rebatida, em vez de passar a bola para o outro lado da mesa, o aluno 'A' bate a bola para cima de forma que ela pingue na própria mesa. Nesse momento, os alunos trocam de lado da mesa e 'B' precisa rebater a bola lançada por 'A' antes que ela pingue pela segunda vez. Os alunos iniciam a contagem novamente e na 3ª bola fazem a mesma coisa.

### Outra(s) tarefa(s)

Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: Instigar a percepção dos alunos sobre a importância do companheiro em jogos de dupla na criação de espaços para atacar

Descrição: a dupla deve obrigatoriamente trocar 3 passes, podendo deixar a bola pingar três vezes na mesa, para poder rebater para o outro lado.

### O que observar?

Aluno árbitro deve verificar se os alunos estão seguindo as regras da dupla.

Aluno técnico deve verificar se a movimentação da dupla está adequada ou pode melhorar.

### De olho nos detalhes

Quando se joga sozinho, o próprio jogador prepara o ponto para atacar, ou seja, ele próprio decide onde jogar a bola para conseguir um espaço vazio para atacar. Quando o jogo é de duplas – e no tênis de mesa a dupla joga de forma alternada – é preciso que os dois jogadores tenham um esquema de como preparar o ponto em conjunto. A ideia principal da aula, portanto, é fazer com que os alunos percebam a necessidade de cooperar com o colega para conseguir criar espaços na quadra e ganhar o ponto.

### Para saber mais

Para conhecer mais do jogo de duplas, assista ao vídeo do jogo:

- TABLE Tennis men's team 1st round - PRK v KOR - match 3 full replay - London 2012 Olympic Games. 4 ago. 2012. (44 min 0,13 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=z54PwIDfQTU>>. Acesso em: 12 jun. 2014.



## Tênis de mesa: Plano de Aula 17

### Problema tático

Defender em dupla

### Objetivo

Se posicionar para cobrir os ângulos de acordo com a jogada anterior do colega

### Roda inicial

Reúna os alunos e discuta sobre as aulas e jogos de duplas realizados até aqui. Pergunte sobre o posicionamento que utilizaram na dupla e o que deve ser feito para defender na dupla.

### 1. Primeiros movimentos

Em duplas, os alunos só podem bater na bola quando a mesma estiver abaixo da altura da mesa, obrigando os alunos a treinarem bolas de defesa.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 2v2 com curinga

Objetivo do jogo: cobrir espaços do colega

Descrição: Na dupla 'A' e 'B', apenas 'A' joga. 'B', o curinga, só pode encostar na bola em caso de 'A' não conseguir devolver a mesma. Na dupla 'X' e 'Y', um dos dois deve ser o curinga também.

### 3. Consciência Tática

Pergunta (P): O que o curinga deve fazer enquanto o outro joga?

Resposta (R): Se posicionar nos espaços vazios para conseguir devolver a bola, caso o colega não consiga.

### 4. Tarefa(s)

4.1. Participantes: 2v2 com curinga

Objetivo do jogo: tentar jogar em cima do curinga.

Descrição: O curinga deve ficar na frente e o outro jogador atrás. O curinga não pode encostar na bola.

**5. Jogo final**

Jogo de duplas de um set.

**Roda final**

Ao final da aula, reúna os alunos e discuta sobre o que acharam da forma de defesa apresentada em aula e pergunte o que eles acham que pode melhorar.

## Folha de apoio – Tênis de mesa: Plano de Aula 17

### Variações para os Primeiros movimentos

Em duplas, um de cada lado da mesa, os alunos trocam bolas. Na 3ª rebatida os alunos devem trocar de lugar na mesa e, conseqüentemente, o aluno que rebateu a 3ª bola deve correr para o outro lado devolver sua própria rebatida, iniciando assim uma nova contagem até 3 para fazer a mesma coisa.

### Outra(s) tarefa(s)

A atividade 'Retaguarda' do livro *Fundamentos pedagógicos para o programa Segundo Tempo*, capítulo 'Esportes de raquete', página 176, traz um exercício para cobrir os espaços vazios. Link do livro:

- OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos para o Programa Segundo Tempo: 1º Ciclo Nacional de Capacitação dos Coordenadores de Núcleo**. Maringá: Eduem, 2008.

### O que observar?

Aluno árbitro deve verificar se os alunos estão seguindo as regras da dupla.

Aluno técnico deve verificar se a movimentação da dupla está adequada ou pode melhorar.

### De olho nos detalhes

No jogo de duplas é preciso cobrir os espaços vazios deixados pelo colega.

## Tênis de mesa: Plano de Aula 18

### Tema da aula

Tênis de mesa adaptado

### Objetivos

Fazer os alunos se conscientizarem sobre dificuldades encontradas pelas pessoas com limitações físicas

### Roda inicial

Reúna os alunos e peça para que eles digam quais esportes adaptados conhecem. Explique que no tênis de mesa existem 3 modalidades tanto no masculino como no feminino: paralisia cerebral, amputados e cadeirantes.

Pergunte se eles conhecem alguém que jogue algum esporte na modalidade adaptada.

### 1. Desenvolvimento da aula

#### 1.1 Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: fazer os alunos vivenciarem como um cadeirante jogaria tênis de mesa.

Descrição: os alunos devem jogar tênis de mesa em duplas, sentados em uma cadeira.

Condições:

- É permitido apoiar na mesa nesse caso;
- Os jogadores não precisam bater de forma alternada.

#### 1.2 Participantes: 1v1

Objetivo: fazer os alunos vivenciarem como um amputado jogaria tênis de mesa.

Descrição: os alunos devem jogar com apenas um dos braços. O outro deve ficar para trás, inclusive para lançar a bolinha no saque e pegar a bolinha no chão.

### Roda final

Ao final da aula, questione os alunos sobre quais dificuldades foram encontradas para jogar. Depois disso, discuta sobre como deve ser o dia a dia de alguém com cadeira de rodas ou amputado.

Peça para que os alunos pesquisem no *YouTube* sobre os jogos de tênis de mesa paraolímpicos.

## Folha de apoio – Tênis de mesa: Plano de Aula 18

---

### Para saber mais

Para saber mais sobre o tênis de mesa adaptado: <http://www.cpb.org.br/modalidades/tenis-de-mesa/>

## Tênis de mesa: Plano de aula 19

### Objetivo

Discutir sobre gênero.

### Roda inicial

Reúna os alunos e pergunte quantos meninos e meninas possuem na aula. Provavelmente existirá mais meninos. Discuta isso com os alunos. Relacione com outras modalidades que eles praticam e pergunte se existem mais meninos ou meninas na aula. Veja o que eles pensam. O objetivo da aula é fazer os alunos experimentarem jogos com as meninas, aprendendo a respeitar o outro sexo e as limitações individuais de cada um, além da importância de incluir todos na aula.

### 1. Desenvolvimento da aula

#### 1.1 Participantes: 2v2

Objetivo do jogo: jogar um set

Descrição: jogo de duplas, no qual a dupla deve ser mista.

#### 1.2 Participantes: 2v2 (duplas mistas)

Objetivo do jogo: cooperação em equipes mistas

Descrição: jogo de duplas.

Condições:

- A bola não poder ser passada direto;
- O menino deve receber a bola, passando com a raquete para a menina.
- A bola deve dar um pingo na mesa e a menina deve passar a bola para o outro lado.

#### 1.3 Participantes: 2v2 (grupos mistos)

Descrição: cada um da dupla deve ficar de um lado da mesa. Ou seja, nas duplas 'AB' v 'XY':

- 'A' (menina) e 'X' (menino) ficam de um lado;
- 'B' (menino) e 'Y' (menina) ficam de outro.
- 'A' rebate para 'Y'
- 'Y' passa para 'X' (menina), que pode marcar o ponto;
- 'X' rebate para 'B'
- 'B' passa para 'A' (menina), que pode marcar o ponto;

Condições:

- Somente a menina pode marcar o ponto
- Marcar o ponto= bola indefensável
- Quem errar perde o ponto.

**Roda final**

- Ao final da aula reúna os alunos e pergunte o que acharam. Relacione as atividades feitas de inclusão de meninos e meninas na mesma atividade com o dia a dia dos alunos, para ver se eles percebem as mulheres com o mesmo direito que os homens.

## Folha de apoio Tênis de Mesa: Plano de aula 19

---

### Para saber mais

Para saber mais sobre a questão de gênero, veja o capítulo:

- CIDADE, Ruth Eugenia; BUSTO, Rosangela Marques. Inclusão, gênero e deficiência. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos para o Programa Segundo Tempo: 1º Ciclo Nacional de Capacitação dos Coordenadores de Núcleo**. Maringá: Eduem, 2008. p. 123-138.



## Tênis de mesa: Plano de Aula 20

### Tema da aula

Avaliação

### Objetivo

Avaliar o desempenho de jogo (próprio, do colega e da equipe).

Durante as aulas o professor avalia tudo, o tempo todo. Avalia se um aluno está envolvido, interessado; avalia o conhecimento inicial dos estudantes sobre um determinado tema; avalia se a turma está aprendendo; avalia se suas intervenções são pertinentes; avalia... Avaliar é um processo inerente ao ensino.

No entanto, a avaliação não é apenas um assunto do professor. Os alunos também podem e devem avaliar. Particularmente, quando se trata de jogos esportivos, os processos de coavaliação (avaliação aluno-aluno) e autoavaliação são ferramentas poderosas para aprender conceitos táticos e identificar o uso de diferentes habilidades.

No entanto, é fundamental ser coerente nesse processo. A avaliação do desempenho nos jogos esportivos passa por analisar o comportamento no jogo e não das habilidades isoladas (fora do jogo), num circuito, por exemplo. Para realizar essa avaliação, a modalidade pode ser simplificada (mais espaço, bolas mais lentas, etc.), mas não pode ser 'desnaturalizada', tirando a interação entre os adversários que a caracteriza.

Nesta aula os alunos aprenderão sobre o que e como avaliar. Esses conhecimentos podem ser usados de forma permanente, assim, quanto mais cedo eles aprenderem sobre o tema, maior aproveitamento terão das aulas.

As avaliações podem ser realizadas ao 'vivo' ou *in vitro*. Ao 'vivo' é olhar o jogo no momento que ele acontece, *in vitro* é fazer a análise com base num vídeo. Sem dúvida, a primeira forma é mais comum, e pode ser usada cotidianamente. No entanto, o registro em vídeo é cada vez mais acessível por conta dos celulares (ou aparelhos similares) que tenham esse recurso. Nesse sentido, é muito interessante dar oportunidade aos alunos de observar seu próprio desempenho nos jogos, através de vídeos. Os alunos aprendem muito com a experiência de se autoavaliar.

As avaliações nos esportes de rede de alternância direta podem estar centradas no jogador ou na dupla.

### Roda inicial

Exposição verbal: Apresente o propósito da aula. Explique tudo o que se pode aprender olhando os jogos com atenção. Apresente a Ficha 1 e com ajuda dos próprios alunos, simulando um jogo, explique quais e como devem ser registradas as informações.

### Tarefa 1: Coletas das informações.

O trabalho pode iniciar pela Ficha 1. Como se trata de uma aula 'especial', pode ser interessante colocar dois alunos para jogar e os demais alunos para avaliar. Dada a situação, é importante que os escolhidos sejam do grupo em que se sintam mais acomodados para jogar. Esse formato facilita a orientação dos observadores em relação ao preenchimento da ficha. Também é interessante usar o recurso de 'congelar' durante o jogo em observação para exemplificar cada um dos itens considerados, descritos na Ficha.

Os jogadores observados devem ter um desempenho similar e o tempo de jogo suficiente para que o número de acontecimentos permita uma análise consistente da atuação. A recomendação é que o jogo não dure menos de 4 minutos e, por outro lado, não é necessário que dure muito mais do que 7 minutos. O importante sim é registrar o tempo na ficha para poder fazer comparações posteriormente.

O preenchimento da Ficha pode ser de forma individual ou em duplas. De qualquer forma, depois de observar o jogo é importante que os alunos comparem os registros entre eles. Convertendo esse momento numa ótima oportunidade para, novamente, esclarecer dúvidas sobre os critérios de registro.

Superada essa segunda rodada de perguntas e dúvidas, é conveniente observar mais 1 ou 2 jogos para todos se familiarizarem com a observação.

### **Tarefa 2: Análise das informações**

Com os dados em mãos, se inicia uma segunda parte da aula, em que o objetivo é ajudar os alunos a interpretar seus registros. A mediação do professor é fundamental para isso.

A Ficha 1 pode ser confeccionada para oferecer diferentes informações. Neste caso, a orientação é que sejam observadas as decisões do jogador em relação ao direcionamento da bola e a recuperação da posição no momento da defesa, além da qualidade na execução dos golpes. Segundo os critérios descritos na ficha o observador classificará as ações dos jogadores como adequada ou inadequada, e registrará a informação. Tomando como base as anotações, são realizados cálculos simples que se convertem em indicadores de desempenho que: a) ajudam analisar o jogo, b) permitem comparar o desempenho de um mesmo grupo em momentos diferentes, c) estabelecem metas orientadoras a serem alcançadas numa aula. Por exemplo: a) Será que se o aluno 'A' direcionar mais seus golpes, conseguirá abrir mais espaços na quadra para ganhar o ponto?; b) No mês passado o aluno 'A' conseguia manter poucas bolas em jogo, enquanto hoje, com o direcionamento, consegue manter mais bolas em jogo e consequentemente ganhar mais pontos; c) vamos tentar utilizar mais os ângulos para aumentar as chances de ganhar os pontos?

### **Jogo final**

Para concluir a aula, os alunos participam em jogos 1v1, enquanto colegas registram alguma dimensão do comportamento tático ensinada em aulas anteriores. Na sequência, acedem aos registros de seu desempenho e discutem com seus colegas as possibilidades de conseguir melhorar em relação a esse ponto. Imediatamente voltam a jogar com o propósito de alcançar um melhor desempenho na segunda metade da partida. O tempo deve ser equivalente entre a primeira e a segunda parte.

### **Roda Final**

Ao final da aula, recolha as impressões dos alunos sobre a implementação dessa forma de avaliação, assim como das informações e, fundamentalmente, das aprendizagens que o processo propicia. Na mesma linha, desafie aos jogadores e equipes a levarem registros de seus desempenhos, procurando melhorá-los durante as aulas. No caso de já estar desenvolvendo o campeonato, segundo sugerido nesta proposta, vários índices de desempenho podem ser incorporados à planilha de resultados dos jogos.

## Folha de apoio – Tênis de mesa: Plano de Aula 20

### Outras possibilidades

Procedimentos similares podem ser realizados para avaliar o comportamento em duplas. Nesse caso, os critérios de leitura do jogo deverão ser adequados.

### De olho nos detalhes

Diversas planilhas podem ser montadas na linha do GPAI. O importante é ter clareza do que se pretende/necessita observar.

### Para saber mais

- FIGUEIREDO, L. M.; LAGO, Carlos Peñas; FERNÁNDEZ VILLARINO, María Ángeles. Análisis del efecto de un modelo de evaluación recíproca sobre el aprendizaje de los deportes de equipo en el contexto escolar. **Motricidad. European Journal of Human Movement**, v. 21, p. 102-122, 2008.
- O instrumento de avaliação GPAI é **descrito** de forma bastante detalhada em González e Fraga (2012).
- Para se aprofundar sobre o que e como avaliar outras dimensões do trabalho desenvolvido no programa, consulte o livro Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo (2009), particularmente, o capítulo dedicado ao Planejamento do Programa Segundo Tempo (p. 237-295).
- O programa também oferece um vídeo que aborda o tema: MELO, Rogério. **Tema 08 - planejamento do PST.avi**. 9 jun. 2011. (45 min 0,08 s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=85MO2TBhPk>>. Acesso em: 26 maio 2014.

### Dicas

- Lembre-se que é fundamental que os alunos sejam orientados no processo de avaliação. Não podemos esperar grandes aprendizagens se a única orientação é ‘olhe o jogo e comentem’.
- Quando consideramos os distintos tipos de jogos esportivos, é possível observar que os critérios de avaliação se assemelham muito. Conseqüentemente a experiência de analisar o desempenho de jogo de uma modalidade de rede de alternância direta, auxilia muito na avaliação do desempenho em outras do mesmo tipo de esporte. É importante aproveitar essa característica.

FICHA 1

GPAI – TÊNIS DE MESA: Observação do jogador

Nome: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_  
Observador: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_  
Jogo observado: \_\_\_\_\_

Orientação: *Observe as ações do jogador e marque uma cruz no quadro que corresponda*

**Critérios de observação**

- **Decisão:** Jogador toma a decisão mais adequada em relação ao direcionamento da bola.
- **Habilidades:** Jogador executa os golpes com êxito.
- **Posicionamento:** Jogador recupera a posição, fechando os ângulos do adversário após cada rebatida.

**Tomada de decisão**

- **Apropriada (DA):** Jogador rebate as bolas nos espaços vazios procurando criar espaços.
- **Inapropriada (DI):** Jogador rebate a bola sem um objetivo de direcionamento, jogando sempre no mesmo lugar.

**Execução da habilidade**

- **Eficaz (EE):** Golpes realizados com êxito.
- **Ineficaz (EI):** Golpes realizados sem êxito.

**Posicionamento**

- **Apropriada (PA):** Jogador volta ao centro da mesa depois de cada rebatida.
- **Inapropriada (PI):** Jogador rebate a bola e continua no mesmo lugar.

Toma de decisão		Execução da habilidade		Posicionamento	
DA	DI	EE	EI	PA	PI

Fonte: Adaptado de Oslin, Mitchell e Griffin (1998)





# VOLEIBOL



# VOLEIBOL

Robson Machado Borges e Irla Karla dos Santos Diniz

## 1. Características da modalidade

A criação do voleibol ocorreu em 1895, nos Estados Unidos da América, por William George Morgan – diretor de educação física da ACM (Associação Cristã de Moços de Massachusetts). O objetivo principal de Morgan, para a modalidade a qual deu originalmente o nome de ‘Mintonette’, era a criação de um esporte sem contato físico entre os oponentes, visando a não ocorrência de lesões físicas, provocadas por choques entre pessoas, principalmente no público de idade mais avançada.

O voleibol é um dos esportes mais populares no país. Acredita-se, atualmente, que está entre os três esportes mais apreciados nacionalmente (atrás do futebol e em um nível semelhante ao futsal). O fato de o Brasil ter duas das melhores seleções de todos os tempos, com resultados expressivos nos últimos anos – tanto dos homens quanto das mulheres –, contribui para essa popularidade.

Esse esporte oferece uma versão para pessoas com deficiência: o voleibol sentado. Sua origem se deu na Holanda, em 1956, quando houve a fusão do voleibol convencional e o sitzbal (esporte alemão que não tem a rede, praticado por pessoas com mobilidade limitada e jogam sentadas). Na modalidade, podem competir amputados, paralisados cerebrais, lesionados na coluna vertebral e pessoas com outros tipos de deficiência locomotora (sequelas de poliomielite, por exemplo). Desde 1980, o esporte foi incluído nos Jogos Paralímpicos de Arnhem, na Holanda. O Brasil estreou na disputa em Beijing, em 2008.

De acordo com a lógica interna da modalidade, trata-se de um esporte com interação entre adversários, pois as ações de ambas as equipes têm relação – interferindo e sofrendo interferência – com o adversário (é importante não confundir interação com o adversário com contato físico). Quanto à forma de colaboração, é coletivo à medida que é disputado em equipe. No que se refere ao tipo de esporte, faz parte do conjunto das modalidades de rede divisória ou rebote contra parede, juntamente com o tênis de mesa, por exemplo. Em um primeiro momento, pode parecer estranho um esporte praticado em uma quadra, havendo o contato dos membros superiores com a bola, fazer parte da mesma família de outro que utiliza raquetes e é disputado em uma mesa. Porém, a lógica de funcionamento e o objetivo das modalidades com essa característica são os mesmos: “[...] colocar arremessar/lançar um móvel em setores onde o



(s) adversário (s) seja (m) incapaz (es) de alcançá-lo ou forçá-lo (s) para que cometa (m) um erro, servindo somente o tempo que o objeto está em movimento” (GONZÁLEZ, 2006, p. 117).

Esse esporte se caracteriza pela constante mudança das equipes nos papéis de ataque e defesa. A velocidade da dinâmica do voleibol torna necessária uma rápida e eficiente leitura da situação do jogo (espaços livres na quadra, posição dos companheiros, posição dos adversários na quadra, etc.), para conseguir escolher as melhores ações mais adequadas para cada momento. Dito de outra forma, trata-se de um rápido processo mental em que o jogador precisa captar/ analisar todas as informações relevantes para sua ação, decidir o que fazer entre as várias alternativas e, finalmente, efetuar os gestos motores adequados para atuar de forma eficaz. Várias vezes esse processo acontece em milésimos de segundos.

## 2. Alguns elementos do desempenho esportivo do voleibol

Os jogadores de voleibol, à medida o esporte é coletivo com interação entre adversários, são influenciados pelo conjunto dos elementos do desempenho esportivo. A atuação desses elementos – uns com maior influência do que outros, dependendo de cada partida – condicionam o desempenho dos atletas e das equipes.

Desses elementos, a técnica presente no voleibol corresponde à forma de executar os gestos motores do saque, da manchete, do toque de dedos, da cortada, da largada/pingada, do bloqueio, do peixinho/mergulho, entre outros. A execução correta desses movimentos é muito importante para a prática desse esporte. A própria característica da modalidade, que necessita manter a bola no ar sem agarrá-la, condiciona essa necessidade de execução dos movimentos proficiente. Todavia, é fundamental ter ciência que os gestos técnicos mencionados, correspondem à última parte de um complexo processo cognitivo que ocorre em cada jogador. Por esse motivo, entre outros, é essencial não desvincular o ensino da técnica, da dimensão tática. Torna-se importante compreender os gestos motores como respostas para os problemas que surgem durante as partidas.

Nesse contexto, a tática individual assume o papel principal no ensino do voleibol. Desse modo, é interessante que tudo o que envolve o aprendizado do aluno na aula (tipo de tarefas, intervenção do professor, função que o aluno desempenha, etc.) esteja vinculado com as intenções táticas características da modalidade (construir o ataque utilizando três contatos com a bola, localizar os espaços livres na quadra adversária para lançar a bola, posicionar-se para realizar a recepção do saque, entre outros). Consequentemente, os gestos técnicos são consequências de tomadas de decisão oriundas da dimensão tática e precisam estar ‘subordinados’ a ela.

O voleibol é um dos esportes em que as combinações táticas ocorrem com maior frequência. Normalmente em quase todas as situações, ofensivas e defensivas, é possível observá-las. Como combinações táticas de ataque podem ser apontadas: bola de tempo frente, de tempo atrás, meia bola, chute de meio e dismico. Por outro lado, a cobertura de ataque, o bloqueio duplo e a cobertura do bloqueio são exemplos de combinações táticas de defesa.

Um desses relevantes elementos é o sistema de jogo, que diz respeito ao posicionamento dos jogadores na quadra, para atacar ou defender. No voleibol alguns sistemas podem ser utilizados: 6:0, 4:2 simples, 4:2 invertido ou com infiltração e 5:1. Desses, o 6:0 costuma ser o primeiro sistema ensinado, por ser o mais

simples. Nele, todos os jogadores passam pela função de levantador (será levantador o jogador que estiver na posição 3), atacante e defensor. Por outro lado, o 5:1 é um sistema mais elaborado, sendo o mais utilizado pelas grandes equipes atualmente. Com apenas um levantador, esse sistema utiliza os demais jogadores na execução de jogadas de ataque. Assim, o sistema passa a ser um dos mais ofensivos que existe no voleibol, uma vez que utiliza, além dos atacantes que estão próximos à rede, os jogadores que estão na defesa e podem atacar atrás da zona de frente.

### 3. Mapa de conhecimentos

O mapa do que os alunos devem aprender está organizado em etapas de complexidade crescente com base nos conhecimentos táticos da modalidade. Particularmente, dentro dos ‘esportes de rede’, uma das proposições mais rica para organizar os conteúdos é a que apresenta as ações dos jogadores vinculadas aos objetivos táticos da modalidade. A utilização dessa descrição ganha sentido, no momento em que se compreende que a atuação dos jogadores durante os esportes de rede está diretamente vinculada ao contexto de jogo e à execução das diferentes habilidades técnicas nesse cenário, que têm sempre um propósito ou intenção tática.

Atenção! Entre colchetes encontra-se o número do Plano de Aula em que o conteúdo descrito no Mapa de Conhecimentos é abordado. Nesse sentido, é importante reforçar a ideia que existe uma lógica de complexidade na sequência das 20 aulas sugeridas, mas que isso não significa que o professor deva desenvolver o trabalho seguindo de forma fechada tal proposta. Isso por dois motivos: a) é fundamental identificar quais são os conhecimentos tático-técnicos que os alunos necessitam apreender; b) porque uma ou duas aulas sobre um conteúdo, qualquer que seja, geralmente é pouco tempo para que a maioria dos alunos aprenda; dessa forma, é importante que o número de aulas que será dedicado a cada tema seja estabelecido em função do grau de avanço do grupo com que se está trabalhando.

Recomendamos seguir as etapas, procurando que os alunos apreendam os conhecimentos sugeridos para cada uma destas antes de passar para outra. Nesse sentido, é importante ler com atenção as explicações sobre a metodologia de trabalho descritas no capítulo ‘Ensino dos Esportes’ do livro 2 – *Esportes de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote (Coleção Práticas Corporais e a Organização do Conhecimento)*.

**Quadro 1:** Mapa de conhecimentos

Problemas táticos	I	II	III	IV
<b>Atacar</b>				
Construir o ataque	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construir o ataque utilizando três contatos com a bola.</li> </ul> [Plano: 1] [Plano: 2] [Plano: 3]	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posicionar-se de forma adequada para direcionar a bola ao levantador.</li> <li>- Utilizar o toque de manchete para recepcionar a bola, enviando-a ao levantador.</li> <li>• Posicionar-se de forma adequada para passar a bola a um companheiro que se encontre em condições de atacar.</li> <li>- Utilizar o toque de dedos colocando a bola em condições para que um colega possa lançá-la em direção aos espaços livres da quadra adversária.</li> </ul> [Plano: 16]		
Pontuar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lançar a bola nos espaços livres da quadra adversária</li> </ul> [Plano: 4] [Plano: 5] [Plano: 6]	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lançar a bola nos espaços livres na quadra adversária.</li> <li>• Utilizar o toque de dedos para enviar a bola.</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enviar a bola aos espaços livres na quadra adversária, utilizando o toque de dedos e evitando ações de bloqueio da equipe contrária.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar o toque de dedos para marcar ponto, evitando o bloqueio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quando oportuno, surpreender o adversário (no segundo contato da equipe com a bola), enviando a bola para um espaço vazio na quadra do oponente.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enviar a bola aos espaços livre na quadra adversária, utilizando um toque ‘colocado’.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procurar jogar a bola em um local que dificulte a defesa dos adversários, utilizando bola ‘pingada’.</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enviar a bola em grande velocidade ao campo contrário, buscando os espaços livres – dificultando a devolução – evitando simultaneamente o bloqueio adversário.</li> </ul> [Plano: 11] [Plano: 12]	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posicionar-se adequadamente para finalizar o ataque, antes do levantamento.</li> <li>• Realizar a cortada, evitando o bloqueio adversário.</li> <li>• Procurar jogar a bola em um local que dificulte a defesa dos adversários.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discernir o momento adequado de explorar o bloqueio.</li> <li>• Executar a cortada na paralela, quando adequado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinações táticas (CT):</li> <li>- Bola de ‘tempo frente’.</li> <li>- Bola de ‘tempo atrás’.</li> <li>- Bola de ‘chute meio’.</li> <li>- Meia bola.</li> <li>- Dismico.</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quando estiver próximo da rede, aproximar-se da posição do companheiro que irá finalizar, assumindo uma atitude defensiva.</li> </ul>

Defender				
Defender o espaço na quadra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posicionar-se de forma que possa antecipar a trajetória do móvel para evitar o ponto adversário.</li> </ul> [Plano: 8] [Plano: 9] [Plano: 10]	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deslocar-se para cobrir os espaços vazios.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistema de jogos:</li> <li>- 6:0</li> <li>- 4:2</li> <li>- 5:1</li> </ul>
Defender o saque adversário	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posicionar-se para realizar a recepção do saque.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posicionar-se adequadamente para recepção.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistema de recepção do saque:</li> <li>- Em W.</li> <li>- Em V.</li> </ul>
Defender o ataque adversário	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar bloqueio, buscando cobrir os espaços livres.</li> </ul> [Plano: 13] [Plano: 14]	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar o bloqueio para dificultar as ações do adversário.</li> </ul>		
Defender de forma cooperativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (re) Organizar-se na distribuição do espaço a defender.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimentar-se para defender.</li> <li>• Posicionar-se de forma adequada para direcionar a bola para o levantador</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar a cobertura do bloqueio, para evitar que o adversário pontue.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante o bloqueio da própria equipe, posicionar-se em atitude defensiva, evitando a bola largada/ cortada do adversário ou tocada pelo bloqueio de sua equipe.</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar cobertura do ataque, para evitar que o adversário pontue.</li> </ul> [Plano: 15]	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante o ataque da própria equipe, posicionar-se em atitude defensiva, evitando que o adversário marque o ponto após utilizar o bloqueio.</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distribuir-se adequadamente na própria quadra, para realizar o bloqueio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tentar bloquear a cortada, coordenando seu tempo de salto com o do adversário.</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultar as ações de ataque utilizando bloqueio duplo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procurar bloquear a cortada, coordenando seu tempo de salto com o companheiro de equipe e com o tempo da cortada do adversário.</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Defender um ataque.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar manchete.</li> <li>• Utilizar toque.</li> <li>• Utilizar 'toques múltiplos' (quando possível).</li> </ul>		
Reiniciar o jogo				
Saque	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sacar a bola em um local que dificulte a recepção</li> </ul> [Plano: 7]	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saque por baixo.</li> <li>• Saque por cima.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saque viagem.</li> </ul>	

Outras Regras				
Contato com a bola	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toques na bola</li> <li>• Características dos contatos com a bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faltas ao tocar na bola:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dois toques</li> <li>- Quatro toques</li> <li>- Condução</li> <li>- Toque Apoiado</li> </ul> </li> </ul>		
Equipes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Composição</li> </ul>			
Espaço de jogo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dimensões</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Restrições em espaços em função da situação:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zona da frente</li> <li>- Linha de ataque</li> <li>- Zona de trás</li> </ul> </li> </ul>		
A rede	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Altura.</li> <li>• Antenas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contato com a rede.</li> <li>• Invasão sobre a rede.</li> <li>• Penetração sob a rede.</li> <li>• Faltas cometidas por jogadores na rede.</li> </ul>		
Saque	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Execução do saque.</li> <li>• Ordem de saque.</li> </ul>			
Forma de pontuar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ataque.</li> <li>• Bloqueio.</li> <li>• Erro do adversário.</li> </ul>			
Rotação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordem de rotação.</li> <li>• Faltas na rotação.</li> </ul>			
Posições e área de jogo		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posições na quadra (1, 2, 3, 4, 5 e 6)</li> </ul>		
Jogadores que podem participar do bloqueio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posições dos jogadores na zona de frente.</li> </ul>			
Recuperação da bola fora da quadra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A equipe defende seu espaço de jogo, mas a bola pode ser recuperada fora deste.</li> </ul>			
Líbero	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posições do líbero.</li> <li>• Ações do líbero.</li> </ul>			
Sets	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de sets</li> </ul>			
Pontuação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pontuação dos sets.</li> <li>• Diferença de dois pontos.</li> </ul>			
Substituições	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedimentos</li> </ul>			

Punições			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Punições:</li> <li>- Advertência</li> <li>- Penalidade</li> <li>- Expulsão</li> <li>- Desqualificação</li> </ul>	
Sinalização básica da arbitragem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipe que irá sacar.</li> <li>• Bola dentro.</li> <li>• Bola fora.</li> <li>• Desvio na defesa.</li> <li>• Dois toques.</li> <li>• Condução.</li> <li>• Toque na rede.</li> <li>• Bola tocada para fora.</li> </ul>			

Aulas: Inclusão [Plano: 17]; Gênero [Plano: 18]; Conceitual [Plano: 19]; Avaliação [Plano: 20].  
 Fonte: Os autores.

#### 4. Orientações didáticas (gerais a serem observadas no desenvolvimento das aulas)

- Caso se tratar de uma turma iniciante, poderá ser inserido a utilização de um quique ou até mesmo segurar a bola antes do passe.
- É conveniente formar times mistos durante as atividades, evitando a formação de grupos só de meninos ou de meninas.
- A verbalização dos conceitos táticos é uma ferramenta importante para o desenvolvimento da compreensão dos jogos. Oportunizar que o aluno fale sobre o que ele deve fazer ou não em determinada situação deveria ser uma preocupação constante do professor. Isso não significa que o professor deve ser o único interlocutor nesse processo, os colegas muito podem ajudar a partir de situações como: desempenhar o papel de técnico, realizar *scouting*, participar de rodas de conversa sobre o jogo ou determinada situação. Um aspecto importante, no entanto, é que os alunos tenham claros os critérios de observação, daquilo que eles devem olhar no jogo. Não dá para pedir que eles olhem 'tudo'!
- É importante o conhecimento das regras da modalidade. Elas estão disponíveis em: CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. Disponível em: [www.cbv.com.br](http://www.cbv.com.br)
- Faça intervenções quando achar necessário, mesmo durante o jogo.
- As equipes precisam estar equilibradas, com nível semelhante de desempenho dos jogadores.
- É importante que todos os alunos participem ao mesmo tempo. Não ficando ninguém 'de fora'.

- A função de árbitro/substituto por equipe é extremamente enriquecedora ao aluno. Durante um pequeno período ele tem a função de observar seus colegas, buscando perceber pontos falhos que limitam o desempenho do aluno e prejudicam sua equipe. Posteriormente, poderá instruir seus companheiros. Nesse processo, é interessante a contribuição do professor nas primeiras vezes.
- O tempo das atividades não deve ser extenso (por uma questão física e de motivação dos alunos). Recomendamos em torno de 8, 10 minutos.
- Durante a conscientização tática, é necessário perspicácia para aproveitar as respostas dos alunos visando a sequência do diálogo. No surgimento de respostas que não são as mais adequadas, é preciso valorizá-las conduzindo os alunos à reflexão, para alcançar respostas corretas.

## 5. Espaço e materiais

Para a realização das aulas, recomendamos utilizar a quadra de voleibol de forma que todos os alunos participarem das tarefas ao mesmo tempo. Para tanto, sugerimos a montagem da rede utilizando de cordas ou elásticos, que podem ser postos atravessando toda a quadra de futsal (onde geralmente se encontra a de voleibol), sendo amarrados nas goleiras de futsal ou nas redes que cercam a quadra. Obviamente, pode gerar variações na altura da rede, pois as áreas mais próximas das traves tendem a ficarem mais altas. Portanto, divida os alunos de acordo com suas características explorando as diferentes alturas obtidas ao longo das quadras com todo o grupo. É fundamental que a altura da rede seja proporcional a altura dos alunos.

Para construção das tarefas propomos jogos com estrutura funcional reduzida (3x3 ou 4v4, dependendo do número de alunos no dia). Por exemplo, se houver 32 alunos na turma, a quadra precisará ser dividida em 4 espaços, havendo 4 jogos simultâneos, disputado por um total de 8 equipes, mais os técnicos/substitutos (3v3 + 1 técnicos/substitutos por equipe).

Os materiais necessários para as aulas constam na parte que segue (a quantidade dependerá de cada aula): bolas de voleibol; cordas; elástico; cones; bambolês; garrafas pet (2 l).

## 6. O campeonato da modalidade

Para início do campeonato é preciso organizar as equipes. Como forma de divisão, entre tantas existentes que buscam o equilíbrio, sugerimos que a turma escolha três alunos para separar os 'times', de modo que eles fiquem equilibrados, pois ao final da separação haverá um sorteio para definir em quais equipes os três jogadores que fizeram a divisão serão participantes.

O número de jogadores em cada equipe poderá ser 6, 7, 8, etc. O grupo deverá definir quem serão os jogadores, os assessores de imprensa (noticiar o evento, divulgar resultados, etc.), os árbitros, os fiscais de linha, os técnicos, os assistentes, os secretários (registro dos resultados, cartões, etc.) e os fotógrafos.

O sistema de disputa poderá ser realizado de forma que as três equipes joguem entre si, em turno e retorno. Com isso, sempre duas turmas se enfrentam (exemplo: Turma A x Turma B), com outra turma responsável pela organização e execução (Turma C). A vitória vale 3 pontos, empate 2 e derrota 1 ponto.

Em cada aula haverá um jogo, assim serão necessárias seis aulas. Outra opção, que depende da disponibilidade, é fazer um dia todo de festival, nesse caso todos os jogos seriam na mesma data. No entanto, pela questão de identificação e pertencimento que surge no campeonato – principalmente –, sugerimos que o torneio em um dia único seja a última opção.

Sugerimos que os alunos sejam convidados a participar da construção dos critérios de desempate.



## Voleibol: Plano de Aula 01

### Problema tático

Construir o ataque.

### Objetivo

Construir o ataque utilizando três contatos com a bola.

### Roda Inicial

Conversar com os alunos sobre a lógica de funcionamento do voleibol, no que se refere à importância de utilizar três contatos com a bola para construir o ataque. Explicar que a utilização de três contatos possibilita elaborar melhor a jogada.

### 1. Primeiros movimentos

Em duplas, um de frente para o outro, os alunos executam passes, tentando manter a bola sem cair no solo. Os contatos com a bola acontecerão conforme a necessidade (manchete, toque de dedos, etc.). Incorporar desafios vinculados com o número de passes sem a bola cair, como também em relação ao tipo de ação, distância entre jogadores, altura da bola.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 3v3 ou 4v4 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do Jogo: Marcar pontos.

Descrição: Haverá várias redes emendadas formando uma apenas (podendo ser um elástico ou corda). Essa rede será colocada transversalmente na quadra (amarrada nas metas/balizas de futsal ou em algum local próximo, como um poste ou a rede que cerca a quadra), formando miniquadras. Logo, o jogo ocorrerá em espaços reduzidos da quadra (10 m x 5 m).

Condições:

- A altura da rede deverá ser adaptada aos jogadores.
- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

### 3. Consciência tática

Pergunta (P): Quando a bola vem para nossa quadra é adequado lançá-la para a quadra do adversário diretamente? Por quê?

Resposta (R): Não. Porque dificilmente proporcionará 'perigo' ao adversário.

P: O que é preciso fazer?

R: É preciso passar para os companheiros, utilizando três contatos para passar a bola para a quadra adversária.

P: Por quê?

R: Porque assim há mais tempo para preparar o ataque e dificultar a defesa do adversário.

P: Vamos voltar a jogar e tentar utilizando três contatos com a bola?

R: Sim, vamos tentar fazer um contato para receber, outro para 'preparar' a bola e o último para finalizar.

#### 4. Tarefa(s)

##### 4.1 Tarefa 1

Participantes: Grupos de 3 alunos.

Objetivo do jogo: Realizar três contatos com a bola, antes de jogá-la na parede.

Descrição: Três alunos devem utilizar três contatos com a bola (um cada um), antes de jogá-la contra a parede (os alunos devem ficar a cerca de 5 m da parede). Quando a bola retorna da parede, repete-se a ação de modo que mudem a ordem do 1º, 2º e 3º contatos com a bola.

##### 4.2 Tarefa 2

Participantes: 3v3 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do jogo: Marcar pontos.

Descrição: O jogo acontece num espaço reduzido (10 m x 5 m), em que as equipes precisam utilizar três contatos antes de enviar a bola para a quadra adversária (Figura). Não haverá saque, o jogo inicia com um jogador (dentro da quadra, em sua posição) lançando a bola para o alto e executando um toque de dedos para o outro lado. Esse passe deverá ser de fácil recepção.

Condições:

- A altura da rede deverá ser adaptada aos jogadores.
- Não é permitido o bloqueio.

#### 5. Jogo final

Realizar-se-á o mesmo jogo inicial. A ideia é poder observar se os alunos avançaram. Antes de iniciar é importante induzir os alunos a construir o ataque utilizando três contatos com a bola.

Condições:

- A altura da rede deverá ser adaptada aos jogadores.
- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

### **Roda Final**

Ao final da aula, conversar sobre a importância de utilizar três contatos com a bola para construir o ataque. Ressaltar que a utilização de três contatos proporciona um ataque melhor elaborado. Trata-se de convencer os alunos sobre a importância e a necessidade do conteúdo trabalhado.

## Folha de apoio - Voleibol: Plano de Aula 01

### Variações para os Primeiros movimentos

Durante esses jogos são apresentadas as primeiras informações sobre as regras a respeito dos contatos com a bola. Sem exigir a execução dos movimentos de forma precisa, é importante o aluno entender as ações que são (e as que não são) permitidas nessa modalidade.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Caso se tratar de uma turma iniciante, poderá ser permitido a utilização de um quique ou até mesmo segurar a bola antes do passe. Na mesma linha, pode ser utilizadas inicialmente bolas de plástico mais leves e maior tamanho que as de voleibol.

### Outra (s) tarefa (s)

Jogo 2v2 ou 3v3 + 1 (curinga levantador). Com o objetivo de marcar pontos, a tarefa acontece num espaço reduzido (10 m x 5 m), em que as equipes precisam utilizar três contatos antes de enviar a bola para a quadra adversária. O jogador que estiver na função de 'curinga levantador' atuará na equipe que estiver atacando, ou seja, realizará o levantamento de um lado e passará para a outra quadra. Somente será permitido saque 'por baixo' e não é permitido o bloqueio.

### O que observar

O aluno-técnico observará o número de vezes que a equipe não procurou realizar três contatos com a bola antes de passá-la para a quadra do oponente. É importante nesse momento, focalizar a intencionalidade em realizar os três contatos com a bola, sem se deter, unicamente, na qualidade dos gestos motores.

### Lembrando regras

No voleibol a equipe tem o direito de utilizar até três contatos com a bola quando a bola chega a sua quadra, não podendo o mesmo jogador realizar dois contatos de forma consecutiva, salvo no caso do toque do bloqueio e nos 'toques múltiplos' quando o atleta está defendendo.

### De olho nos detalhes

É interessante, na medida do possível, em uma turma iniciante, que os contatos com a bola tenham a intenção de um passe, ou seja, que ocorra de forma direcionada a um companheiro e não lançada para cima de qualquer forma. O que não significa que a bola não precise ser jogada para o alto; pois esse acontecimento proporciona um tempo maior para o colega realizar sua ação.

### Para saber mais

É importante o conhecimento das regras da modalidade. Elas estão disponíveis no site: [www.cbv.com.br](http://www.cbv.com.br)

Segue abaixo o link de um vídeo, trazendo sugestões para o ensino da manchete no voleibol: (Palavras-chave: Ensinando a Manchete do Voleibol).

- INSTITUTO COMPARTILHAR. **Ensinando a manchete do Voleibol**. 15 maio 2013. (3 min 0,41 s). Disponível em: <[http://www.youtube.com/watch?v=ZrNZlFD\\_qoM](http://www.youtube.com/watch?v=ZrNZlFD_qoM)>. Acesso em: 12 jun. 2014.

### Dicas

- A utilização de cordas e elásticos pode gerar variações na altura da rede, pois as áreas mais próximas das traves, onde estão presas, tendem a ficarem mais altas. Portanto, divida os alunos de acordo com suas características explorando as diferentes alturas obtidas ao longo das quadras com todo o grupo.
- A altura da rede deverá ser proporcional a altura dos alunos, ou seja, não é pertinente colocar a rede a 2,43m para um turma de meninos com idades entre 10 e 12 anos, por exemplo.
- É importante que todos os alunos participem ao mesmo tempo. Não ficando ninguém 'de fora', sem atividade.
- As equipes precisam estar equilibradas, com nível semelhante de desempenho dos jogadores.
- O tempo das atividades não deve ser extenso (por uma questão física e de motivação dos alunos). Recomendamos em torno de 8, 10 minutos.

## Voleibol: Plano de Aula 02

### Problema tático

Construir o ataque.

### Objetivo

Construir o ataque utilizando três contatos com a bola.

### Roda inicial

É comum os alunos iniciantes no voleibol, passar a bola para a quadra do adversário de forma direta, ou seja, com apenas um contato com a bola. Nesse sentido, buscar a compreensão do aluno a respeito da importância de realizar três contatos com a bola para construir o ataque, é um esforço que o professor/monitor precisa realizar. Com esse objetivo, é possível dialogar com os alunos, podendo, inclusive, retomar os assuntos da aula anterior, solicitando, por exemplo, que comparem o sucesso da ação quando se passa a bola de forma direta ou depois de três contatos. Na mesma linha, se trabalhar com o aluno-técnico solicite que eles relatem suas observações. A roda inicial deve ajudar a que os alunos se mobilizem para melhorar seu desempenho nesse dia.

### 1. Primeiros movimentos

Cada aluno com uma bola, deverá lançar a bola para o alto e pegá-la sem deixar cair no chão. Posteriormente, realizar um toque (manchete ou toque de dedos) e pegar a bola.

Em outra tarefa, a turma será dividida em duas equipes. Ao jogar na quadra de voleibol (caso houver mais de 10 alunos para cada equipe, aumentar o tamanho dos espaço de jogo proporcionalmente ao número de aluno - 1 metro para cada jogador), o objetivo é fazer com que a bola quique no campo do oponente. O jogador que marcar o ponto passará para a outra equipe. É permitido segurar a bola, mas o aluno deve lançá-la para o alto e realizar um toque com os dedos para dar sequência ao jogo.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 3v3 ou 4v4 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do Jogo: Marcar pontos.

Descrição: Haverá várias redes emendadas formando uma apenas, que será colocada transversalmente na quadra formando uma miniquadra.

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

### 3. Consciência tática

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Marcar pontos.

P: É adequado lançar a bola para a quadra do adversário diretamente, com apenas um contato? Por quê?

R: Não. Porque dificilmente geralmente facilita a ação do oponente.

P: O que fazer então?

R: Buscar realizar três contatos com a bola antes de passar para a quadra adversária.

P: Por quê?

R: Porque assim há mais tempo para organizar o ataque e dificultar que adversário defenda.

P: Vamos voltar a jogar e tentar utilizando três contatos com a bola?

R: Sim, vamos tentar fazer uma recepção, um levantamento e uma passagem da bola para o outro lado.

#### 4. Tarefa(s)

Participantes: 3v3 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do jogo: Marcar pontos.

Descrição: O jogo acontece num espaço reduzido (10 m x 5 m), em que as equipes precisam utilizar três contatos antes de enviar a bola para a quadra adversária. Cada jogador, quando executar movimentos, poderá executar dois contatos consecutivos (podendo ser uma manchete e um toque de dedos, duas manchetes, etc.) antes de passar para um companheiro ou lançá-la ao adversário.

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

#### 5. Jogo final

Realizar-se-á o mesmo jogo inicial. A ideia é poder observar se os alunos avançaram. Antes de iniciar é importante induzir os alunos a utilização de três contatos com a bola para construir o ataque.

Condições:

- Cada jogador poderá efetuar um toque por vez.
- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

**Roda final**

Ao final da aula, conversar com os alunos sobre a importância de utilizar três contatos com a bola para construir o ataque. Também é um momento interessante de recuperar o conceito que os alunos estão construindo em relação a utilização de três contatos e as possibilidades criadas para atacar. Trata-se de evidenciar para os alunos a importância e necessidade do conteúdo trabalhado.



## Folha de apoio - Voleibol: Plano de Aula 02

### Variações para os Primeiros movimentos

As tarefas propostas no item 1, apresentam uma lógica de aquecimento corporal, 'preparando' o organismo para uma prática mais intensa, no caso o voleibol. Como é possível observar, as duas tarefas demandam a realização de movimentos que são utilizados para realizar a intenção tática dessa aula, que corresponde a utilizar três contatos com a bola para construir o ataque.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

- Lembre que a utilização da bola de plástico, que é maior e mais leve, ajuda na exploração dos movimentos.
- Uma possibilidade de valorizar os três contatos é dar valor diferente aos pontos conseguidos após um 1, 2 ou 3 contatos.

### Outra (s) tarefa (s)

Um jogo 3v3 ou 4v4 com objetivo de marcar pontos. Toda vez que uma equipe passar a bola para outro lado, sem efetuar os três toques, será contabilizado 1 ponto para o adversário. Somente será permitido saque 'por baixo' e não é permitido o bloqueio.

### O que observar

De forma similar ao proposto no plano 1 o aluno-técnico observará o número de vezes que a equipe não procurou realizar três contatos com a bola antes de passá-la para a quadra do oponente. O objetivo é verificar em que medida o ponto marcado pelo adversário tem relação com a passagem da bola de forma direta para a quadra do oponente.

### De olho nos detalhes

Caso o professor/monitor identifique que os alunos apresentam dificuldades em realizar o saque por baixo, é necessário dedicar uma parte da aula para o trabalho desse fundamento.

### Para saber mais

Uma demonstração da forma adequada de realizar o toque de dedos no voleibol, poder ser vista no link: MARTINEZ, Arturo. **Técnica del toque de dedos - gestos técnicos Voleibol (1º parte)**. 1 set. 2013. (1 min 0,11 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=h8wibE6zklk>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

### Dicas

- Caso os alunos apresentarem dificuldade em realizar os gestos motores de forma que impeçam sua atuação nos jogos, proponha tarefas de execução e reprodução de movimentos. Entretanto, é preciso perspicácia e cautela na avaliação, uma vez que, normalmente, os problemas que mais comprometem o desempenho dos alunos nos jogos com interação estão vinculados à dimensão tática.

- A TV Escola desenvolveu vídeos explicando aspectos básicos de diferentes modalidades. Esse material audiovisual pode servir para dar uma ideia geral do voleibol para aos alunos, assim como extrair informações interessantes sobre vários aspectos tático-técnicos da modalidade. Procure o vídeo no *You Tube* com as palavras chaves: *tv escola voleibol*.

## Voleibol: Plano de Aula 03

### Problema tático

Construir o ataque

### Objetivo

Utilizar três contatos com a bola para construir o ataque

### Roda inicial

Por que é importante a compreensão dos alunos sobre a necessidade da realização dos três contatos com a bola, antes de enviá-la para o lado adversário? O entendimento da necessidade de 'trabalhar a bola' precisa ser adquirido pelos alunos e, portanto, trata-se de um grande esforço para o professor/monitor. Nesse sentido, é possível iniciar a conversa sugerindo a reflexão sobre a questão mencionada. É interessante relembrar os assuntos da aula passada, estimulando os alunos nesse dia.

### 1. Primeiros movimentos

Cada aluno com uma bola deverá lançá-la para o alto, realizar um giro de 360° e pegá-la evitando que caia no solo. Posteriormente, realizar um contato com a bola (manchete ou toque de dedos), fazer um giro de 360° e pegá-la evitando que caia no chão.

Em outra tarefa, a turma será dividida em duas equipes. Tendo a quadra de futsal como referência, metade dos alunos de cada equipe atuará em uma metade da quadra (não pode passar para outra parte). O objetivo do jogo é colocar a bola na meta (baliza) de futsal da outra equipe. Para tanto, a bola deverá ser passada entre os companheiros da equipe, através da execução de gestos técnicos característicos do voleibol: manchete, toque de dedos, cortada etc.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 3v3 ou 4v4 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do jogo: marcar pontos.

Descrição: os jogos ocorrerão em miniquadras (de acordo com o número de alunos).

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

### 3. Consciência Tática

Pergunta (P): Quando a bola chega a nossa quadra, temos mais chances de marcar o ponto passando-a com um único toque para o lado adversário ou construindo o ataque com três contatos? Por quê?

Resposta (R): Realizando três contatos. Porque utilizando um contato apenas, geralmente a bola passa 'de graça' para o oponente.

P: Por que é diferente com três contatos?

R: Porque desse modo há mais tempo para preparar o ataque e dificultar a defesa do adversário.

P: Por exemplo, como se dificulta a defesa?

R: O jogador que faz o segundo toque pode escolher passar a bola para um ou outro colega, segundo seja mais conveniente. E esse, observa o espaço vazio antes de atacar.

#### **4. Tarefa(s)**

Participantes: 2v2 ou 3v3 + 1 (curinga levantador) + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do jogo: marcar pontos.

Descrição: o jogo acontece num espaço reduzido (10 m x 5 m), em que as equipes precisam utilizar três contatos antes de enviar a bola para a quadra adversária. O jogador que estiver na função de 'curinga levantador' atuará na equipe que estiver atacando, ou seja, realizará o levantamento de um lado e passará para a outra quadra.

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

#### **5. Jogo final**

Idem ao jogo inicial. Deve-se buscar polarizar a atenção dos alunos na intenção tática construir o ataque utilizando três contatos com a bola.

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

#### **Roda Final**

Os alunos conseguem justificar a importância de utilizar três contatos com a bola para construir o ataque? Dito de outra forma, estão convencidos da importância dessa intenção tática? A capacidade dos alunos de responder essas questões é fundamental para que consigam atuar no voleibol de forma eficaz.

## Folha de apoio – Voleibol: Plano de Aula 03

### Variações para os Primeiros movimentos

A quadra estará dividida em 4 partes. Em cada parte, em que haverá alguns arcos espalhados no solo, 6 ou 8 alunos se enfrentam (3v3 ou 4v4) com objetivo de executar três contatos com a bola e lança-la de modo que ela quique dentro de um dos arcos. Os jogadores que estão sem a bola precisam evitar que a outra equipe tenha êxito. Cada equipe terá, alternadamente, 5 tentativas para pontuar.

### O que observar

O aluno-técnico deverá observar o número de vezes que a equipe não procurou realizar três contatos com a bola antes de passá-la para a quadra do oponente. A ideia é analisar em que medida o ponto marcado pelo adversário tem relação com a passagem da bola, com apenas um contato, para a quadra do oponente.

### Lembrando regras

A bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo, não devendo ser retida/segura. Pode ser devolvida em qualquer direção. A bola pode tocar várias partes do corpo, contanto que estes contatos ocorram simultaneamente.

### De olho nos detalhes

Na medida do possível, é preciso que os alunos busquem direcionar a trajetória da bola para um companheiro específico e não lançá-la para cima de qualquer forma. No caso do primeiro toque, a ideia é que a bola chegue ao levantador (quando houver). Isto não significa que a bola não precise ser jogada para o alto; uma vez que esse acontecimento gera um maior tempo para o colega realizar sua ação.

### Para saber mais

No link que segue, é possível observar jogadoras utilizando três contatos com a bola para construir o ataque:

- VOLEIBOL Brasil Cuba Mejor Punto. 21 out. 2011. (1 min 0,32s). Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=GluVyF8K\\_-0](https://www.youtube.com/watch?v=GluVyF8K_-0)>. Acesso em: 12 jun. 2014.

### Dicas

- É válido, caso sentir necessidade, demonstrar aos alunos a mecânica dos gestos técnicos, orientando o grupo com relação ao posicionamento dos braços, pernas e tronco.

- Orientar os alunos sobre como se posicionar de forma adequada para direcionar a bola ao levantador.

- É conveniente formar times mistos durante as atividades, evitando a formação de grupos somente de meninos ou de meninas.

## Voleibol: Plano de Aula 04

### Problema tático

Atacar identificando os espaços livres.

### Objetivo

Lançar a bola nos espaços livres da quadra adversária.

### Roda Inicial

Qual a importância de localizar os espaços livres na quadra adversária antes de lançar a bola? Essa leitura da situação é tão importante que, quando ela ocorre, o nível de qualidade - e de necessidade - do gesto motor diminui, o que facilita sua participação no jogo sem minimizar seu desempenho. Nessa lógica, conversar com os alunos explicando que o ataque tem maior eficácia quando a bola é jogada no espaço onde não há oponentes.

### 1. Primeiros movimentos

Em pequenos grupos, um aluno será o 'tigre' e deverá iniciar a tarefa no centro do círculo. Os demais deverão trocar passes (através dos gestos técnicos característicos do voleibol: manchete, toque, cortada, etc.) com a bola de voleibol, sem que o 'tigre' toque na bola. Quando o 'tigre' tocar na bola, ele trocará de lugar com o jogador que executou o passe.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 3v3 ou 4v4 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do Jogo: Marcar pontos.

Descrição: Os jogos ocorrerão em miniquadras (de acordo com o número de alunos).

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

### 3. Consciência tática

Pergunta (P): Antes de passar a bola para a quadra adversária, o que é preciso observar?

Resposta (R): Observar a posição dos adversários na quadra.

P: Por que é importante observar a posição dos adversários?

R: Para identificar espaços vazios.

P: Se a bola for lançada nos espaços vazios da quadra do adversário, ficará mais fácil ou mais difícil o oponente defender?

R: Mais difícil.

#### 4. Tarefa(s)

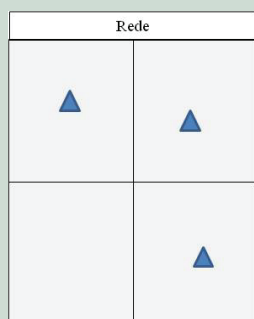
Participantes: 3v3 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do jogo: Marcar pontos jogando a bola no quadrado vazio.

Descrição: O jogo ocorre em miniquadras (12 m x 6 m, cada - aproximadamente) em que a área de jogo estará dividida em 4 quadrados, com linhas feitas com giz ou utilizando cones (a imagem na figura, corresponde a um lado da quadra de jogo). Após o saque, cada um dos três defensores deverá escolher um quadrado para tentar a defesa, não podendo sair do respectivo quadrado até o primeiro contato da bola de um defensor (para realizar o ataque é livre). Após efetuar o ataque, os três jogadores da equipe que atacou também precisarão definir seus quadrado, para defender.

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.



**Figura 1:** Jogo dos quadrados  
Fonte: Os autores.

#### 5. Jogo final

Realizar-se-á um jogo idêntico ao inicial. O objetivo é averiguar se os alunos melhoraram seu desempenho, após a conscientização tática e a tarefa anterior. É relevante induzir os alunos a localizar os espaços livres na quadra adversária antes de lançar a bola.

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

#### Roda Final

Ao final da aula, dialogar sobre a importância do assunto desenvolvido, apontando as vantagens que se têm com essa ação e o quanto pode qualificar a participação dos alunos no campeonato e em jogos futuros. Trata-se de convencer os alunos sobre a importância de procurar localizar os espaços livres na quadra adversária para lançar a bola, instigando-os a adquirir tal saber, uma vez que possibilitará a evolução seu desempenho em diversos jogos de invasão durante sua vida.

## Folha de apoio - Voleibol: Plano de Aula 04

### Variações para os Primeiros movimentos

Na tarefa utilizada no momento 1, o número de ‘tigres’ pode aumentar de acordo a quantidades de alunos no círculo e, obviamente, na turma.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Em duplas, os alunos passarão a bola tentando executar gestos técnicos – seguindo a ordem: manchete, toque de dedos e cortada. O objetivo realizar a sequência de gestos sem deixar a bola tocar o solo.

### Outra (s) tarefa (s)

Um jogo 2v2 + 1 ocorre num espaço reduzido (8 m x 4 m). Após o saque, um jogador da equipe que estiver na defesa, deverá ficar próximo à rede (½ metro de distância, no máximo), podendo tentar realizar o bloqueio, caso queira. Efetuado o ataque, um jogador da equipe que atacou também precisará ficar próximo à rede. Após o terceiro contato com a bola da equipe que está no ataque, o jogador da equipe da defesa poderá sair da rede. Somente será permitido saque ‘por baixo’.

### O que observar

O aluno-técnico procurará observar o número de vezes que a equipe não lançou a bola nos espaços livres na quadra adversária. O objetivo é perceber em que nível a equipe deixou de pontuar, por não ter atacado o espaço livre do oponente.

Faltas ao jogar a bola:

QUATRO TOQUES: uma equipe toca a bola quatro vezes antes de retorná-la;

TOQUE APOIADO: um jogador apoia-se em um companheiro de equipe ou em qualquer estrutura/objeto dentro da área de jogo para alcançar a bola.

BOLA PRESA: a bola é retida e/ou lançada; ela não é rebatida pelo toque

DUPLO CONTATO: um jogador toca a bola duas vezes consecutivas.

### De olho nos detalhes

Olhar para a quadra adversária antes de escolher onde lançar a bola, aumenta as possibilidades de marcar o ponto.

### Para saber mais

No link abaixo, é possível observar uma jogadora lançando a bola no espaço livre da quadra adversária:

- SHEILLA dá um show de largada - Final do Mundial de Clubes 2012. 20 out. 2012. (0,21 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=KBkniag1SgU>>. Acesso em: 12 jun. 2014.



### Dicas

- É interessante a intervenção do professor sobre as possibilidades de ação, à medida que os alunos observam o jogo. A estratégia de parar o jogo e coletivamente realizar a observação e análise das alternativas para agir é muito relevante. Por exemplo, imediatamente após o contato com a bola que a lançou para a quadra adversária, a situação do jogo poderia ser 'congelada' e o professor faria questionamentos à turma, tais como: Foi observado o espaço vazio antes de jogar a bola?
- Durante a conscientização tática, é necessário perspicácia para aproveitar as respostas dos alunos visando a sequência do diálogo. No surgimento de respostas que não são as mais adequadas, é preciso valorizá-las, conduzindo os alunos à reflexão, para alcançar respostas corretas.

## Voleibol: Plano de Aula 05

### Problema tático

Atacar identificando os espaços livres.

### Objetivo

Lançar a bola nos espaços livres da quadra adversária.

### Roda inicial

Em uma turma iniciante no voleibol é habitual que os participantes, passem a bola para a quadra do adversário, sem observar os espaços vazios. Será que essa opção é a mais adequada? A possibilidade de sucesso é grande ou pequena? Entendendo que é importante lançar a bola nos espaços livres da quadra adversária (pela própria característica da lógica interna da modalidade), para obter sucesso no jogo, converse com os alunos sobre a importância de tema. É válido relembrar o aprendizado da aula anterior, desafiando-os para que consigam observar e lançar a bola nos espaços vazios nesse dia.

### 1. Primeiros movimentos

Cada aluno se deslocará pela quadra executando ora manchete, ora toque de dedos (de acordo com a instrução do professor/monitor: silvo de apito ou palmas com as mãos) em uma bola de voleibol, de modo que jogue o móvel a uma altura que quando tocar no solo, o quique seja suficiente para o aluno se colocar sob a bola para executar um novo movimento.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 3v3 ou 4v4 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do Jogo: Marcar pontos.

Descrição: Os jogos ocorrerão em miniquadras (de acordo com o número de alunos).

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

### 3. Consciência tática

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Marcar pontos, lançando a bola nos espaços livres da quadra adversária.

P: Antes de passar a bola para a quadra adversária, o que é preciso observar?

R: Observar a posição dos adversários.

P: Por que é importante observar a posição dos adversários?

R: Para encontrar os espaços vazios.

P: Vamos voltar a jogar e tentar lançar a bola nos espaços livres na quadra adversária?

R: Sim. Tentaremos olhar para quadra adversária antes de decidir onde lançar a bola.

#### 4. Tarefa(s)

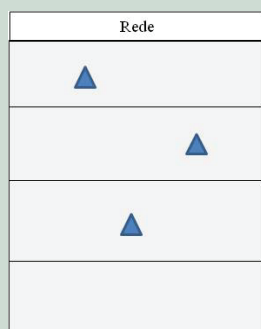
Participantes: 3v3 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do jogo: Marcar pontos jogando a bola no retângulo vazio, na quadra do oponente.

Descrição: O jogo ocorre em miniquadras (12 m x 6 m, cada - aproximadamente) cada área de jogo estará dividida em quatro retângulos, com linhas feitas de giz ou marcadas por cones (a imagem na figura, corresponde a um lado da quadra de jogo). Após o saque, cada um dos três defensores deverá escolher um retângulo para tentar a defesa, não podendo sair do respectivo retângulo até o primeiro contato da bola de um defensor (para realizar o ataque é livre). Após efetuar o ataque, os três jogadores da equipe que atacou também precisarão definir seus retângulos, para defender.

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.



**Figura 2:** Jogo dos retângulos  
Fonte: Os autores.

#### 5. Jogo final

Realizar-se-á o mesmo jogo inicial. A ideia é conseguir observar se os alunos progrediram. Antes de iniciar, é importante induzir os alunos a localizar os espaços livres na quadra adversária antes de lançar a bola.

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.

- Não é permitido o bloqueio.

**Roda final**

No encerramento da aula, refletir com os alunos sobre as atividades realizadas nesse dia. Trata-se de esmerar pelo aprendizado dos alunos, particularmente, que se apropriem da intenção tática 'lançar a bola nos espaços livres da quadra adversária'. Ao final, ressaltar a evolução que os alunos estão apresentando com o desenrolar das aulas, motivando-os para o próximo encontro.

## Folha de apoio - Voleibol: Plano de Aula 05

### Variações para os Primeiros movimentos

Ao pensar a proposição de tarefas para esse momento, é interessante propor atividades que apresentem ações relacionadas com o objetivo da aula. Por exemplo, a tarefa posta no item 1, apresenta a realização de movimentos característicos da modalidade, que podem ser utilizados na intenção tática dessa aula.

### Outra (s) tarefa (s)

Um jogo 3v3 ou 4v4, ocorre em uma miniquadra. Cada vez que a bola tocar o solo da quadra do adversário de forma direta (sem ser tocada pelos jogadores), será contabilizado dois pontos. Somente será permitido saque 'por baixo' e não é permitido o bloqueio.

### O que observar

Com o objetivo é perceber o quanto os jogadores deixaram de pontuar, por não terem observado os espaços livres na quadra do oponente, o aluno-técnico procurará verificar se há relação entre os ataques que não resultaram em pontos e a não identificação dos espaços livres na quadra adversária, por parte dos integrantes da sua equipe.

### Para saber mais

Exemplos de lançamentos da bola nos espaços livres da quadra adversária podem ser vistos nos links:

- LARGADA Valeskinha Osasco X Rio De Janeiro. 22 fev. 2013. (0,30 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=HIPZgcH7GwA>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- THEO - Bloqueio Triplo & Largadinha - Rio De Janeiro 3 Vs 2 Minas - Superliga Masculina Vôlei. 23 mar. 2013. (0,11 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=uJMrG9-wuM>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

### Dicas

- Durante a realização do momento 4 da aula, caso os alunos defensores deixarem o último retângulo livre e os atacantes apresentarem dificuldades em jogar a bola no local, insira a norma de que um dos defensores deverá ocupar esse retângulo.

## Voleibol: Plano de Aula 06

### Problema tático

Atacar identificando os espaços livres

### Objetivo

Lançar a bola nos espaços livres da quadra adversária

### Roda inicial

Uma forma de iniciar a conversa com os alunos, é questioná-los sobre a necessidade de localizar os espaços livres na quadra adversária para lançar a bola. É interessante retomar verbalmente as atividades da aula anterior, orientando os jogadores a lançar a bola nos espaços livres na quadra adversária. É preciso convencer os alunos da importância dessa ação, pois dificilmente eles adotarão a utilização da intenção tática dessa aula, se não acreditarem na sua relevância.

### 1. Primeiros movimentos

Em duplas os alunos passarão a bola tentando executar gestos técnicos – seguindo a ordem: manchete, toque de dedos e cortada. O objetivo realizar a sequência de gestos sem deixar a bola tocar o solo.

A turma será dividida em duas equipes. Ao jogar na quadra de voleibol (caso houver mais de 10 alunos para cada equipe, aumentar o tamanho do espaço de jogo proporcionalmente ao número de aluno - 1 metro para cada jogador). O objetivo é fazer com que a bola quique na quadra do oponente. O jogador que marcar o ponto passará para a outra equipe. É permitido segurar a bola, mas o aluno deve lançá-la para o alto e realizar um toque com os dedos para dar sequência ao jogo.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 3v3 ou 4v4 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do Jogo: marcar pontos.

Descrição: os jogos ocorrerão em miniquadras (de acordo com o número de alunos).

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

### 3. Consciência Tática

Pergunta (P): Como fazer para marcar pontos?

Resposta (R): Lançar a bola para a quadra adversária, de modo que o oponente não consiga lançá-la de volta.

P: O que é preciso fazer antes de atacar de forma eficaz?

R: Olhar para quadra do adversário e identificar espaços vazios.

P: Se a bola for lançada nos espaços vazios da quadra do adversário, ficará mais fácil ou mais difícil o oponente defender?

R: Mais difícil.

#### **4. Tarefa(s)**

Participantes: 2v2 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do jogo: Marcar pontos.

Descrição: O jogo ocorre num espaço reduzido (8 m x 4 m). Após o saque, um jogador da equipe que estiver na defesa, deverá ficar próximo à rede (½ metro de distância, no máximo), podendo tentar realizar o bloqueio, caso queira. Efetuado o ataque, um jogador da equipe que atacou também precisará ficar próximo à rede. Após o terceiro contato com a bola, da equipe que está no ataque, o jogador da equipe da defesa poderá sair da rede.

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.

#### **5. Jogo final**

Realizar-se-á o mesmo jogo inicial. A ideia é poder observar se os alunos evoluíram. Antes de iniciar, destaque a importância de localizarem os espaços livres na quadra adversária para lançar a bola.

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.

#### **Roda Final**

Ao final da aula, é interessante propor uma reflexão sobre a importância do assunto desenvolvido, apontando as vantagens que se têm quando se opta por lançar a bola nos espaços livres na quadra adversária (tem uma probabilidade maior de marcar o ponto, dificulta a defesa adversária pois os oponentes precisam se deslocar para chegar na bola, etc.). O objetivo é convencer os alunos a respeito da importância do tema, na tentativa de que adquiram o hábito de realizar a intenção tática dessa aula, uma vez que é uma condição necessária jogar voleibol de forma eficaz.

## Folha de apoio – Voleibol: Plano de Aula 06

### Variações para os Primeiros movimentos

Os alunos participarão da tarefa *bicho pelo/bicho pena* que ocorre da seguinte forma: a turma será dividida em duas equipes que ficarão dispostas em duas colunas a cerca de 2 metros de distância uma da outra, próximas à rede de voleibol, e receberão as identificações de *bicho pelo* e *bicho pena*. Quando o professor falar o nome de um animal que possui *penas* em seu corpo (galinha, por exemplo), a equipe *bicho pena* deverá tentar tocar nos integrantes da outra equipe que irão fugir até o final da quadra de voleibol. Caso o professor fale o nome de um animal que possui *pelos* em seu corpo (cachorro, por exemplo), a equipe *bicho pelo* buscará tocar nos alunos da outra equipe.

Havendo mais de 10 alunos em cada equipe, é pertinente utilizar duas bolas ao mesmo tempo.

### O que observar

O aluno-técnico terá o objetivo de perceber em que medida o ataque não realizado nos espaços livres na quadra adversária, vincula-se com o fato de a equipe oponente não ter maiores dificuldades para defender. Além, é claro, de a equipe atacante marcar poucos pontos.

### De olho nos detalhes

É importante incentivar o aluno a olhar para a quadra adversária, visando identificar espaços livres, antes de largar a bola.

### Para saber mais

Jogadora lançando a bola nos espaços livres da quadra adversária:

- LARGADA na paralela, com Mari Steinbrecher. 5 out. 2011. (0,25 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=q7tOIQ8VvMU>> Acesso em: 12 jun. 2014.

Jogadora lançando a bola nos espaços livres da quadra adversária:

LARGADA Valeskinha - Osasco X Rio De Janeiro - 22.02.2013. 23 fev. 2013. (0,29 s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=HIPZgcH7GwA>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

### Dicas

- Orientar os alunos, quando oportuno, que é interessante surpreender o adversário (no segundo contato da equipe com a bola), enviando a bola para um espaço vazio na quadra do oponente.
- Um exemplo de bola de segunda, observando o espaço livre da quadra adversária, pode ser visto no link: <http://www.youtube.com/watch?v=vzT21RCcej4> (palavras-chave: largada de segunda rafa).
- É válido instruir o jogador que realizou o levantamento (segundo contato com a bola) a orientar o companheiro sobre o espaço livre na quadra do oponente.



## Voleibol: Plano de Aula 07

### Problema tático

Iniciar o jogo dificultando a ação do adversário.

### Objetivo

Sacar a bola em um local que dificulte a recepção.

### Roda inicial

Uma boa forma de iniciar a aula nesse dia é discutir com os alunos a respeito da importância do saque na lógica do voleibol. O que pode ser considerado um 'bom saque'? Refletir com o grupo sobre a importância de acertar o saque em espaços vazios da quadra, para dificultar a recepção e, conseqüentemente, conseguir pontos com mais facilidade durante as partidas.

### 1. Primeiros movimentos

Os alunos estarão posicionados nas duas linhas de ataque de cada quadra, de onde executarão o saque por baixo (caso algum aluno conseguir executar o saque por baixo de forma proficiente, o professor/monitor poderá incentivar o saque por cima). A cada acerto, o aluno recuará dois passos para efetuar um novo saque.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 3v3 ou 4v4 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do Jogo: Marcar pontos.

Descrição: Os jogos ocorrerão em miniquadras (de acordo com o número de alunos).

Condições:

- Não é permitido o bloqueio.

### 3. Consciência tática

Pergunta (P): O que devemos analisar ao realizar o saque?

Resposta (R): A posição dos adversários na quadra.

P: Por que é importante observar a posição dos adversários?

R: Para identificar espaços vazios.

P: Se o saque for efetuado nos espaços vazios da quadra do adversário, ficará mais fácil ou mais difícil o oponente recepcionar?

R: Mais difícil.

P: Vamos voltar a jogar e tentar sacar a bola nos espaços livres na quadra adversária?

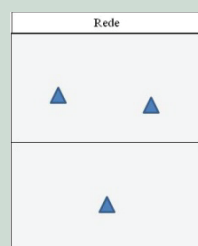
R: Vamos. Observaremos antes de sacar.

#### 4. Tarefa(s)

Participantes: 3v3 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do jogo: Marcar pontos.

Descrição: O jogo ocorre num espaço reduzido (10 m x 5 m) em que cada uma das duas partes da quadra de voleibol estará dividida em dois retângulos, com linhas feitas no solo com giz ou utilizando cones (a imagem na figura, corresponde a um lado da quadra de jogo). Após o saque, cada um dos três defensores deverá escolher um retângulo para tentar a defesa, não podendo sair do respectivo local até o primeiro contato na bola de um defensor (para realizar o ataque é livre). Após efetuar o ataque, os três jogadores da equipe que atacou também precisarão definir seus retângulos, para defender. Um retângulo ficará com dois defensores e outro com um.



**Figura 3:** Jogo dos dois retângulos  
Fonte: Os autores.

#### 5. Jogo final

Com o intento de verificar se os alunos melhoraram seu desempenho no voleibol, ocorrerá o mesmo jogo inicial. Antes de iniciar é importante induzir os alunos a executarem o saque em um local que dificulte a recepção do oponente.

##### Roda final

Ao final da aula, conversar com os alunos sobre a importância de sacar a bola em um local que dificulte a recepção, apontando as vantagens que se têm com essa ação (cria-se uma situação de 'perigo' ao adversário, provoca o deslocamento dos oponentes, dificulta o retorno da bola, etc.). Trata-se de convencer os alunos sobre a importância do conteúdo da aula, motivando-os para o próximo encontro.

## Folha de apoio - Voleibol: Plano de Aula 07

### Variações para os Primeiros movimentos

Caso os saques realizados pelos alunos de um lado da quadra atrapalhem os alunos do outro lado, é conveniente ordenar que, primeiramente, saquem os alunos de um lado depois ou jogadores do outro.

### Outra (s) tarefa (s)

Um jogo 3v3 ocorre em uma miniquadra. Cada vez que a bola tocar o solo da quadra do adversário de forma direta (sem ser tocada pelos jogadores), após o saque, será contabilizado dois pontos. Somente será permitido saque 'por baixo' e não é permitido o bloqueio.

### O que observar

O aluno-técnico procurará observar o local em que o saque foi realizado. O objetivo é perceber em que medida os jogadores conseguem sacar a bola em um local que dificulte a recepção. Além disso, poderá orientar o companheiro sobre outras informações relevantes a respeito do saque (distância e altura da bola, movimento corporal, etc.).

### Lembrando regras

- O primeiro árbitro autoriza a execução do saque após ter verificado que as duas equipes estão prontas para jogar e o sacador está de posse da bola.
- A bola deve ser golpeada com uma das mãos ou qualquer outra parte do braço após ser solta ou lançada ao ar com a(s) mão(s). No momento em que golpeia a bola ou que salta para efetuar o saque, o sacador não pode tocar a quadra de jogo (inclusive a linha de fundo). Após golpear a bola, o sacador pode tocar o piso fora da zona de saque ou dentro da quadra de jogo. Após o primeiro árbitro apitar autorizando o saque, o sacador tem até 8 segundos para golpear a bola.
- O saque efetuado antes do apito do árbitro é cancelado e repetido.
- Para realização do saque os jogadores devem seguir a ordem registrada no 'formulário de ordem de saque'.
- Quando a equipe que sacou vence o *rally*, o jogador que efetuou o saque (ou seu substituto) saca novamente.
- Quando a equipe que recebeu o saque vence o *rally*, ganha o direito de sacar e, antes de fazê-lo, efetua um rodízio. O jogador da posição de ataque direita (2) dirige-se para a posição de defesa direita (1) para executar o saque.
- Nenhum jogador pode completar um golpe de ataque ao saque adversário, quando a bola está na zona de frente e completamente acima do bordo superior da rede.

### Para saber mais

Segue abaixo, um link que apresenta uma sugestão de como ensinar o saque por baixo:

- VOLEIBOL - saque por abajo. 7 mar. 2011. (1 min 0,15 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=whyCDOSsfOI>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Também, está apresentado na sequência um link que pode ser utilizado para orientar o ensino do saque por cima:

- VOLEIBOL - saque flotante sin salto. 7 mar. 2011. (0, 57 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=3YSKCqZcxwQ>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

**Dicas**

É importante que todos consigam acertar o saque, indiferente do local da quadra que utilizem para isso.

## Voleibol: Plano de Aula 08

### Problema tático

Defender o espaço na quadra.

### Objetivo

Posicionar-se de forma que possa antecipar a trajetória da bola para evitar o ponto adversário.

### Roda inicial

Por que é importante um posicionamento adequado dos defensores no voleibol? Propor aos alunos a reflexão sobre essa questão é uma boa forma de iniciar a aula. Instigue-os a pensar e discutir, acrescentando no diálogo ideia de 'diminuir espaços vazios'. Explicar que a leitura da situação (movimento do adversário, distância do mesmo da rede, a posição dos companheiros, etc.), aliada com um bom posicionamento é fundamental para conseguir evitar que a bola caia em seu campo.

### 1. Primeiros movimentos

Em duplas, um aluno jogará a bola para o alto e se deslocará para um local da quadra diferente do que estava e o outro tentará, executando uma manchete, lançar a bola até o colega que jogou o móvel para cima. Esse deverá pegar a bola sem deixá-la tocar no solo. Ao sinal do professor/monitor, os alunos trocam de função.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 3v3 ou 4v4 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do Jogo: Marcar pontos.

Descrição: Os jogos ocorrerão em miniquadras (de acordo com o número de alunos).

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

### 3. Consciência tática

Pergunta (P): Quando se está na defesa, com o que é preciso se preocupar?

Resposta (R): Com o local que a bola será lançada pelo adversário.

P: O que é possível fazer para se precaver?

R: Posicionar-se de forma que consiga antecipar a trajetória da bola.

P: Como se faz isso?

R: Deslocando-se para cobrir os espaços vazios.

#### **4. Tarefa(s)**

Participantes: 3v3 + 1 (substituto) + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do jogo: Marcar pontos.

Descrição: O jogo ocorre em miniquadras. O jogador que passar a bola para o espaço do adversário, sairá de quadra após o contato com a bola para entrada de um substituto, que rapidamente precisará se posicionar de forma adequada para evitar o ponto adversário.

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

#### **5. Jogo final**

Ocorrerá um jogo igual ao inicial. Deve-se tentar focar a atenção dos alunos para que fiquem atentos ao objetivo de se deslocar rapidamente para cobrir os espaços vazios da defesa.

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

#### **Roda final**

No encerramento da aula, solicite aos alunos que expressem os motivos pelos quais é importante tentar se deslocar rapidamente para cobrir os espaços vazios da defesa. Essa ação tenta despertar nos alunos a compreensão de que o conteúdo da aula pode ser incorporado como um saber útil, algo que poderá ser utilizado no decorrer de suas práticas esportivas e não apenas como um conhecimento manifestado hoje.

## Folha de apoio - Voleibol: Plano de Aula 08

### Variações para os Primeiros movimentos

Ao jogar 1v1 num espaço reduzido (4 m x 3 m, aproximadamente, através de um elástico passado longitudinalmente na quadra), os alunos poderão executar até 3 contatos com a bola de forma consecutiva, para lançar a bola para a quadra do adversário. Por exemplo: uma manchete, um toque de dedos e uma cortada. Caso necessário, poderá ser incluído um quique.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Uma variação interessante para a atividade do momento 4, que necessita uma rápida organização dos jogadores para se posicionar de forma que possa antecipar a situação, seria: após lançar a bola para a quadra adversária a equipe precisar realizar uma rotação (troca de posições).

### Outra (s) tarefa (s)

Em um jogo 3v3 + 1 (substituto), o jogador que realizar o levantamento (2º toque) sairá de quadra após o contato com a bola para entrada de um substituto, que rapidamente precisará se posicionar de forma adequada para evitar o ponto adversário. Não é permitido o bloqueio e somente será permitido saque 'por baixo'.

### O que observar

O aluno-técnico tentará analisar o posicionamento dos integrantes da equipe na quadra, quando a bola estiver com o adversário. A intenção é compreender em que nível os pontos do adversário ocorrem, em função de falhas de deslocamento e posicionamento.

### De olho nos detalhes

Flexionar joelhos e quadril auxilia na execução dos movimentos para a defesa.

### Para saber mais

Segue abaixo, dois links que apresentam jogadoras se posicionando de forma adequada, antecipando a trajetória da bola e evitando pontos da equipe adversária:

- DEFESAS do Brasil no Mundial de Vôlei (JAPAN - 2010). 11 jun. 2011. (5 min 0,42 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=Mv9t9yb193A>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- Voleibol China, Mejor Libero Zhang... Beijing 2008. 03 jun. 2009. (1 min 0,18 s). Disponível em: <[http://www.youtube.com/watch?v=gH8\\_tgTYpHI](http://www.youtube.com/watch?v=gH8_tgTYpHI)>. Acesso em: 12 jun. 2014.

### Dicas

- É válido, caso sentir necessidade, demonstrar aos alunos a mecânica dos gestos técnicos, orientando o grupo com relação ao posicionamento dos braços, pernas e tronco, para melhor defender.

## Voleibol: Plano de Aula 09

### Problema tático

Defender o espaço na quadra

### Objetivo

Posicionar-se de forma que possa antecipar a trajetória da bola para evitar o ponto adversário

### Roda inicial

Em uma partida de voleibol os defensores precisam se manter atentos às ações do oponente. Posicionar-se em um local que diminua os espaços vazios na quadra é importante para que consigam chegar mais rápido na bola. Conversar com os alunos sobre a importância de se posicionar corretamente para evitar o ponto adversário. Explicar que a leitura da situação (movimento do adversário, altura da bola, distância do mesmo da rede, a posição dos companheiros, etc.), é primordial para conseguir defender. Retomar as informações da aula passada, buscando que os alunos evoluam nesse dia.

### 1. Primeiros movimentos

Em pequenos grupos de quatro ou cinco alunos, a turma jogará o denominado 'cinco corta'. Trata-se de realizar toques entre os companheiros, de modo que cada um realiza o toque na bola e conta o número correspondente, sendo que o quarto toque deverá ser um levantamento para um aluno executar a cortada, visando acertar um dos outros integrantes. Os jogadores somente poderão ser atingidos nos membros inferiores. Não é permitido cortar no levantador. Caso o jogador que for o alvo da cortada consiga segurá-la, sem derrubá-la no solo, será ponto para esse aluno.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 3v3 ou 4v4 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do Jogo: marcar pontos.

Descrição: os jogos ocorrerão em miniquadras (de acordo com o número de alunos).

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

### 3. Consciência Tática

Pergunta (P): Quando a bola está com os adversários, devemos ficar atentos ao quê?

Resposta (R): Ao local que o adversário lançará a bola.



P: O que é possível fazer para se precaver?

R: Posicionar-se de forma que possa antecipar a trajetória da bola.

P: Como se faz isso?

R: Deslocando-se para cobrir os espaços vazios.

P: Vamos voltar a jogar e tentarmos nos posicionar buscando diminuir os espaços vazios?

R: Sim. Ficaremos atentos à distância dos companheiros na quadra e à trajetória da bola.

#### **4. Tarefa(s)**

Participantes: 3v3 + 1 (substituto) + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do jogo: marcar pontos.

Descrição: os jogos ocorrem miniquadras. O jogador que realizar o levantamento (2º toque) sairá de quadra após o contato com a bola para entrada de um substituto, que rapidamente precisará se posicionar de forma adequada para evitar o ponto adversário.

Condições:

- Não é permitido o bloqueio.
- Somente será permitido saque 'por baixo'.

#### **5. Jogo final**

Na tentativa de verificar se os alunos melhoraram seu desempenho, proponha o mesmo jogo inicial. O objetivo é analisar se os alunos evoluíram. É importante induzir o deslocamento rápido para cobrir os espaços vazios da defesa.

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.

#### **Roda Final**

Ao final da aula, explanar a respeito da importância de se deslocar rapidamente para cobrir os espaços vazios na defesa. Os alunos precisam ser convencidos da relevância do conteúdo da aula. Caso contrário, os saberes poderão se perder com o tempo por não fazer muito sentido aos participantes.

## Folha de apoio – Voleibol: Plano de Aula 09

### Variações para os Primeiros movimentos

Em duplas, um aluno lançará a bola para o alto e o outro deverá se deslocar e realizar uma manchete na tentativa de evitar que a bola toque o solo naquele instante.

### Outra (s) tarefa (s)

Em grupos de 4 ou 5 integrantes, os alunos devem lançar a bola para o alto e se deslocar para outro espaço. Seguindo uma ordem pré-estabelecida, os alunos se deslocam em direção à bola, buscando evitar que a mesma toque o solo, lançando-a para o alto novamente.

### O que observar

O aluno-técnico tentará analisar o posicionamento dos integrantes da equipe na quadra, para realizar a defesa. O objetivo é perceber em que medida os pontos do adversário ocorrem, em função de falhas de deslocamento e de posicionamento.

### De olho nos detalhes

Manter o tronco levemente a frente e os joelhos flexionados, facilita a ação de se deslocar para antecipar a trajetória da bola.

### Para saber mais

Como demonstração, apresentamos links na sequência que mostram jogadores se posicionando de forma adequada, antecipando a trajetória da bola e evitando pontos dos oponentes:

- RECEPCIÓN de servicio - Libero Brasil- [www.vipvoley.com.ve](http://www.vipvoley.com.ve). 24 ago. 2009. (0,44 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=88xyQqsfnxI>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- GREGORY Berríos - Libero - Puerto Rico. 13 jun. 2009. (3 min 0,47 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=LtveChot8aI>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

### Dicas

- Orientar os alunos sobre a necessidade de combinar a substituição após o levantamento, para evitar que ocorra algum acidente/choque.

## Voleibol: Plano de Aula 10

### Problema tático

Defender o espaço na quadra.

### Objetivo

Posicionar-se de forma que possa antecipar a trajetória da bola para evitar o ponto adversário.

### Roda inicial

Uma boa forma de iniciar a conversa com os alunos é explanar sobre a necessidade de se posicionar corretamente para antecipar a trajetória da bola, evitando assim, o ponto adversário. Relembrar as vivências e informações da aula passada, solicitando aos alunos que expressem as dificuldades que tiveram na aula anterior. É interessante, propor a reflexão coletiva para a turma apontar sugestões de melhoria no desempenho dos alunos.

### 1. Primeiros movimentos

Em pequenos grupos, os alunos deverão trocar passes (através dos gestos técnicos: manchete, toque, cortada, etc.) com a bola de voleibol, *deslocando-se* pela quadra. Um aluno será o 'tigre' e tentará tocar na bola. Quando o 'tigre' tocar na bola, ele trocará de lugar com o jogador que executou o passe.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 3v3 ou 4v4 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do Jogo: Marcar pontos.

Descrição: Os jogos ocorrerão em miniquadras (de acordo com o número de alunos).

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

### 3. Consciência tática

Pergunta (P): Quando se está na defesa, com o que é preciso estar atento?

Resposta (R): Com o local em que a bola será jogada.

P: O que é possível fazer para estar preparado ao ataque adversário?

R: Posicionar-se de forma que possa antecipar a trajetória da bola.

P: Como realizar essa ação?

R: Deslocar-se, procurando não deixar espaços livres.

P: Vamos voltar a jogar e tentar se posicionar adequadamente?

R: Vamos. Ficaremos atentos aos espaços livres em nossa quadra e a trajetória da bola.

#### **4. Tarefa(s)**

Participantes: 3v3 + 2 (substitutos) + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do jogo: Marcar pontos.

Descrição: O jogo ocorre numa em miniquadra. Após passar a bola para a quadra adversária, 2 jogadores deverão sair de quadra para entrada de dois substitutos, que rapidamente precisarão se posicionar de forma adequada para evitar o ponto adversário.

Condições:

- É obrigatório a execução de três contatos com a bola antes de enviá-la para a quadra adversária.
- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

#### **5. Jogo final**

Realizar-se-á o mesmo jogo inicial. A ideia é poder observar a evolução dos alunos. Antes de iniciar é importante induzir os alunos a se posicionar de forma que possam antecipar a trajetória do móvel para evitar o ponto adversário.

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

#### **Roda final**

Será que os alunos compreenderam a importância de se posicionar de forma que possa antecipar a trajetória da bola para evitar o ponto adversário? No encerramento das atividades é importante buscar resposta para esse questionamento. Logo, peça que eles expressem seus entendimentos referentes a pertinência desse saber. Para tanto, você pode solicitar 'professores voluntários' para que mencionem suas compreensões.

## Folha de apoio - Voleibol: Plano de Aula 10

### Variações para os Primeiros movimentos

Em pequenos grupos de quatro ou cinco alunos, a turma jogará o denominado 'cinco corta'. Trata-se de realizar toques entre os companheiros, de modo que cada um realiza o toque na bola e conta o número correspondente, sendo que o quarto toque deverá ser um levantamento para um aluno executar a cortada, visando acertar um dos outros integrantes. Os jogadores somente poderão ser atingidos nos membros inferiores. Não é permitido cortar no levantador.

### Outra (s) tarefa (s)

Em um jogo 3v3 + 3 (substitutos) que ocorre em uma miniquadra, os jogadores da equipe que está atacando deverão sair da quadra após a bola ser lançada para o adversário, entrando os três substitutos. A equipe que irá atacar será obrigada a realizar três contatos para lançar a bola de volta, devendo ser substituída rapidamente. Não é permitido o bloqueio e somente será permitido saque 'por baixo'.

### O que observar

O aluno-técnico buscará analisar o posicionamento dos defensores da equipe em quadra. O objetivo é perceber em que medida os pontos do adversário ocorrem, em função de falhas de posicionamento, deslocamento e antecipação dos colegas.

### De olho nos detalhes

Manter o olhar para o (s) membro (s) superior (es), mais especificamente para a (s) mão (s), no momento do gesto técnico do adversário, ajuda a identificar o local em que a bola será lançada. Essa percepção é importante, na tentativa de antecipar a trajetória da bola para evitar o ponto adversário.

### Para saber mais

No vídeo que segue, pode ser observada a demonstração de um jogador se posicionando de forma adequada, antecipando a trajetória da bola e evitando pontos dos oponentes:

- LIBERO 9 Mário Júnior BRA. 8 abr. 2011. (0,50 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=hCuagi-J0y0>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

### Dicas

Após as substituições e conclusão do ataque – que se confirmou em ponto –, o professor/monitor pode solicitar para que os alunos defensores permaneçam nas posições e propor uma análise da situação, orientando as colocações adequadas.

## Voleibol: Plano de Aula 11

### Problema tático

Atacar, buscando espaços vazios, através da cortada.

### Objetivo

Enviar a bola em grande velocidade ao campo contrário, buscando os espaços livres – dificultando a devolução – evitando simultaneamente o bloqueio adversário.

### Roda inicial

Atacar é para muitos o momento mais prazeroso de um jogo de voleibol. Mas antes de realizar o ataque é preciso observar os espaços vazios na quadra do adversário. Pois, essa ação remete a uma maior possibilidade de sucesso, uma vez que o adversário precisará se deslocar e se empenhar mais do que se a bola fosse lançada onde ele se encontra. Nessa linha, converse com os alunos sobre o tema da aula, no intuito de que mobilizem esse saber nos jogos do campeonato e em práticas esportivas futuras.

### 1. Primeiros movimentos

A turma será dividida em duas equipes, sendo que metade dos alunos de cada equipe atuará em uma metade da quadra de futsal. O objetivo do jogo é colocar a bola de voleibol na meta (goleira) de futsal da outra equipe. Para tanto, o contato com a bola será apenas com uma das mãos. Caso o último contato do atacante com a bola, antes de entrar na meta, ocorra em uma altura acima da 'linha dos seus ombros' (semelhante a cortada), o ponto valerá o dobro.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 3v3 ou 4v4 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do Jogo: Marcar pontos.

Descrição: Os jogos ocorrerão em miniquadras (de acordo com o número de alunos).

Condições:

- Não é permitido o bloqueio.
- Somente será permitido saque 'por baixo'.

### 3. Consciência tática

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Marcar pontos, através da execução da cortada.

P: O que é necessário fazer para marcar pontos?

R: Atacar nos espaços vazios.

P: Qual recurso proporciona um ataque mais potente?

R: A cortada.

P: Vamos voltar a jogar e tentar atacar nos espaços vazios, utilizando a cortada?

R: Sim. Vamos prestar atenção nos espaços livres deixados pelo oponente e tentar lançar a bola nesse local através da cortada.

#### 4. Tarefa(s)

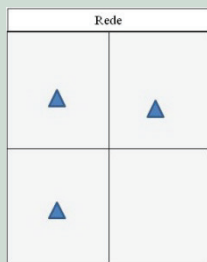
Participantes: 3v3 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do jogo: Marcar pontos jogando a bola no quadrado vazio.

Descrição: O jogo ocorre numa miniquadra em que cada parte da quadra de voleibol estará dividida em 4 quadrados, com linhas feitas de giz ou marcadas com cones (figura). Após o saque, cada um dos três defensores deverá escolher um quadrado para tentar a defesa, não podendo sair do respectivo quadrado até o primeiro contato da bola de um defensor (para realizar o ataque podem sair do local). Após efetuar o ataque, os três jogadores da equipe que atacou, também precisarão definir seus quadrados, para defender. O ataque deverá ser realizado, preferencialmente, utilizando a cortada.

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.



**Figura 4:** Cada um no seu quadrado  
Fonte: Os autores.

#### 5. Jogo final

Nesse parte da aula, realizar-se-á um jogo igual ao inicial. Deve-se buscar focar a atenção dos alunos sobre a intenção de tentar executar a cortada buscando espaços vazios.

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

**Roda final**

Ao final da aula, dialogar sobre a importância de realizar a cortada buscando os espaços vazios, de modo que dificulte a devolução da bola. Discutir com o grupo a necessidade de um ataque mais ofensivo, obtido por meio de uma cortada, uma vez que ela dificulta a defesa da equipe adversária e, dessa forma, proporciona maiores condições de alcançar pontos.



## Folha de apoio - Voleibol: Plano de Aula 11

### Variações para os Primeiros movimentos

Em pequenos grupos de quatro ou cinco alunos, a turma jogará o denominado 'sete corta'. Trata-se de realizar toques entre os companheiros, em que cada um realiza o toque e conta o número correspondente, sendo que o sexto toque deverá ser um levantamento para um aluno que executará a cortada visando acertar um dos outros integrantes do grupo. Os jogadores somente poderão ser atingidos nas pernas. Não é permitido cortar no levantador. Vencerá o aluno que for atingido o menor número de vezes.

### Outra (s) tarefa (s)

Jogo 3v3 + 1, com o objetivo de marcar pontos realizando a cortada no retângulo vazio. Essa tarefa ocorre numa miniquadra em que cada parte da quadra de voleibol estará dividida em quatro retângulos, com linhas feitas de giz ou marcadas com cones. Após o saque, cada um dos três defensores deverá escolher um retângulo para tentar a defesa, não podendo sair do respectivo retângulo até o primeiro contato da bola de um defensor (para realizar o ataque é livre). Após efetuar o ataque, os três jogadores da equipe que atacou também precisarão definir seus retângulos, para defender. O ataque deverá ser realizado, preferencialmente, através de uma cortada. Somente será permitido saque 'por baixo'. Não é permitido o bloqueio.

### O que observar

O aluno-técnico procurará observar se o atacante está buscando os espaços vazios, quando executa a cortada. O objetivo é perceber em que medida a equipe deixou de pontuar, por não ter identificado os espaços livres na quadra adversária.

### Lembrando regras

Durante o golpe de ataque, só será permitido 'colocar' a bola com a ponta dos dedos, caso a bola seja claramente golpeada e não carregada ou lançada.

Um jogador da linha de trás pode completar um ataque, a qualquer altura, atrás da zona de frente se:

- no seu impulso, o(s) pé(s) do jogador não deve(m) ter tocado nem ultrapassado a linha de ataque;
- após o golpe, o jogador pode cair dentro da zona de frente;
- no momento do contato, parte da bola está abaixo do topo da rede.

### De olho nos detalhes

Eis uma explicação da execução de uma cortada, realizada por um jogador destro:

Ao perceber que o levantador colocou a bola em sua direção, o jogador dá uma pequena corrida em direção à bola (essa é a fase da corrida). Mantém-se a velocidade, o atleta se prepara para a impulsão (essa é a fase de aproximação). Quando chega, aproximadamente, a 1 metro da rede (obviamente depende da posição da bola), faz uma parada brusca, coloca o pé esquerdo à frente, arrasta a perna direita para junto da esquerda, flexionando-as enquanto leva os braços para trás simultaneamente, e estende as pernas e eleva os braços. Com estes movimentos ganha impulsão e eleva-se no ar. Nesta fase, chamada de flutuação, o jogador se projeta verticalmente no ar e levanta os braços para manter o equilíbrio. Assim, mantém-se momentaneamente no ar. Então, ainda no ar, o atleta faz uma pequena rotação do tronco para a direita, estende o braço esquerdo para a frente, enquanto leva o braço direito para trás. Dessa maneira, prepara-se para bater na bola. O jogador se aproxima da bola, estende o braço direito,

batendo a bola de cima para baixo. A bola é batida com a palma da mão, pouco acima e à frente da cabeça. O jogador dá um tapa na bola, procurando enviá-la a uma parte desguarnecida da quadra adversária.

#### **Para saber mais**

Na parte que segue, consta um link no qual há uma explicação do passo a passo (inclusive em câmera lenta) do processo de realização da cortada. Esse vídeo poderá ser utilizado para ensinar os alunos:

- INSTITUTO COMPARTILHAR. **Ensinando cortada/ataque no voleibol**. 11 mar. 2013.(6 min 0,20 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=2JjCwiHF5RA>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

#### **Dicas**

- Explorar a cortada com e sem salto.
- Orientar aos alunos que, em um primeiro momento, busquem fazer a bola passar pela rede direcionando-a ao espaço livre da quadra do adversário. Gradativamente, deverá inserir força no movimento para gerar mais velocidade na bola.

## Voleibol: Plano de Aula 12

### Problema tático

Atacar, buscando espaços vazios, através da cortada

### Objetivo

Executar a cortada buscando espaços vazios

### Roda inicial

A cortada é uma excelente forma de tentar pontuar no voleibol. Quando a bola é direcionada nos espaços livres da quadra adversária, as chances de sucesso aumentam. Nesse sentido, a conversa com os alunos pode iniciar com a reflexão sobre a importância de localizar os espaços livres para lançar a bola. Relembrar as atividades da aula anterior, pedindo que os alunos expressem as dificuldades que tiveram, desafiando-os para que consigam executar a cortada buscando espaços vazios nesse dia.

### 1. Primeiros movimentos

Em pequenos grupos de quatro ou cinco alunos, a turma jogará o denominado 'sete corta'. Trata-se de realizar toques entre os companheiros, em que cada um realiza o toque e conta o número correspondente, sendo que o sexto toque deverá ser um levantamento para um aluno que executará a cortada visando acertar um dos outros integrantes do grupo. Os jogadores somente poderão ser atingidos nas pernas. Não é permitido cortar no levantador. Vencerá o aluno que for atingido o menor número de vezes.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 3v3 ou 4v4 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do jogo: marcar pontos.

Descrição: os jogos ocorrerão em miniquadras (de acordo com o número de alunos).

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.

### 3. Consciência Tática

Pergunta (P): O que pode ser feito para marcar pontos no voleibol?

Resposta (R): Lançar a bola para a quadra adversária, de modo que dificulte a defesa do adversário.

P: Qual ação pode ser utilizada para se obter um ataque mais eficaz?

R: A cortada.

P: Quando for realizar a cortada, onde se deve lançar a bola?

R: Nos espaços vazios, em que não há defensores.

#### **4. Tarefa(s)**

Participantes: 3v3 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do jogo: marcar pontos realizando a cortada no retângulo vazio.

Descrição: o jogo ocorre numa miniquadra em que cada parte da quadra de voleibol estará dividida em quatro retângulos, com linhas feitas de giz ou marcadas com cones. Após o saque, cada um dos três defensores deverá escolher um retângulo para tentar a defesa, não podendo sair do respectivo retângulo até o primeiro contato da bola de um defensor (para realizar o ataque é livre). Após efetuar o ataque, os três jogadores da equipe que atacou também precisarão definir seus retângulos, para defender.

Condições:

- O ataque deverá ser realizado, preferencialmente, através de uma cortada.
- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

#### **5. Jogo final**

Com a intenção de verificar se os alunos melhoraram seu desempenho no voleibol, ocorrerá o mesmo jogo inicial. Antes de iniciar é importante induzir os alunos a tentar executar a cortada buscando espaços vazios.

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

#### **Roda Final**

No encerramento da aula, conversar a respeito da importância de executar a cortada buscando os espaços livres e, com isso, dificultar que o oponente ataque. É importante que os alunos compreendam a necessidade do conteúdo dessa aula, para que possam melhorar seu desempenho no voleibol.

## Folha de apoio – Voleibol: Plano de Aula 12

### Variações para os Primeiros movimentos

Acontecerá uma tarefa denominada queimada, que ocorre da seguinte forma: tendo a quadra de voleibol como espaço (sem a rede), a turma será dividida em duas equipes. Cada equipe ficará em uma metade da quadra, exceto um aluno de cada equipe (atirador) que ficará no final da quadra (fora dela) ao lado da equipe adversária. O jogo inicia com o atirador realizando uma cortada, tentando acertar os membros da outra equipe. Os alunos somente poderão ser acertados da cintura para baixo, sendo a cortada válida mesmo após tocar o solo. Cada vez que um adversário for acertado, contará um ponto para a equipe do atirador. Caso os alunos da outra equipe consigam pegar a bola no ar, será ponto contra a equipe do atirador. O atirador e a sua equipe podem executar passes por cima dos adversários antes de realizar a cortada. É interessante que todos os alunos possam realizar a cortada visando acertar os adversários.

### O que observar

O aluno-técnico procurará observar se o atacante está buscando os espaços vazios, quando executa a cortada. O objetivo é perceber em que medida o resultado da cortada tem relação com a observação – ou não – do espaço vazio.

### De olho nos detalhes

Saltar para executar a cortada permite tocar na bola em um ponto mais alto em relação ao solo, o que pode dificultar a defesa do adversário.

### Para saber mais

Na sequência, estão links de vídeos de jogadores executando cortadas buscando espaços vazios na quadra do adversário:

- VARIAÇÕES de ataque - Giba. 30 mar. 2008. (0,56 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=KXp97HdCjic>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- THE BEST opposites in the world 2. 27 jul. 2013. (3 min 0,48 s). Disponível em: <[http://www.youtube.com/watch?v=rgDOCq\\_1MAg](http://www.youtube.com/watch?v=rgDOCq_1MAg)>. Acesso em: 12 jun. 2014.

### Dicas

- Durante a execução da cortada, é pertinente instruir os alunos a tentar ‘saltar ao encontro da bola’, em vez de saltar sob a bola. Essa ação possibilita lançar a bola com mais velocidade.
- A cada jogada que os alunos conseguirem finalizar com uma cortada, some um ponto extra para equipe, independentemente se o ataque foi direto para o chão ou ocorreu a defesa da equipe adversária.

## Voleibol: Plano de Aula 13

### Problema tático

Defender o ataque adversário.

### Objetivo

Realizar bloqueio, buscando cobrir os espaços livres.

### Roda inicial

Qual ação a equipe pode adotar para tentar impedir o ponto adversário através da cortada? Com esse questionamento inicie a conversa com os alunos a respeito da execução do bloqueio. Explique as características deste recurso e como ele pode neutralizar a cortada do oponente.

### 1. Primeiros movimentos

Primeira tarefa: Os alunos correm – em ritmo lento – pela quadra, quando identificam que estão de frente com outro colega, eles pulam (salto vertical) e tocam as mãos – um do outro – no ar.

Segunda tarefa:

### 2. Jogo inicial

Participantes: 3v3 ou 4v4 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do Jogo: Marcar pontos.

Descrição: Os jogos ocorrerão em miniquadras (de acordo com o número de alunos).

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- A equipe é obrigada a tentar bloquear o adversário.

### 3. Consciência tática

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Marcar pontos através do bloqueio.

P: Como fazer para sofrer menos pontos que o adversário?

R: É preciso defender os ataques.

P: Como impedir que uma cortada da equipe adversária seja finalizada com sucesso?

R: Utilizar o bloqueio.

#### **4. Tarefa(s)**

Participantes: 3v3 ou 4v4 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do Jogo: Marcar pontos.

Descrição: O jogo ocorre numa miniquadra. Após o saque, um jogador da equipe que estiver na defesa, deverá ficar próximo à rede (½ metro de distância, no máximo) para realizar o bloqueio (a tentativa de bloqueio é obrigatória). Cada ponto de ataque em que não houve tentativa de bloqueio da defesa, contará dois pontos.

Condições:

- Caso a bola não passe para a quadra adversária através de uma cortada, parando no bloqueio, será contabilizado dois pontos para a equipe que estava defendendo, mesmo que a bola siga em jogo.
- Somente será permitido saque 'por baixo'.

#### **5. Jogo final**

Nesse parte da aula, realizar-se-á um jogo igual ao inicial. Deve-se buscar focar a atenção dos alunos na ação de realizar o bloqueio, como forma de impedir o êxito na cortada da equipe adversária.

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Ponto através de bloqueio contará 3 pontos.

#### **Roda final**

Ao final da aula, pedir que os alunos expressem como se sentiram em relação às vivências dessa aula. O objetivo é que eles consigam manifestar através de falas, se estão convencidos da importância do bloqueio. A ideia passa pelo entendimento de que o aluno precisa acreditar na necessidade de tentar bloquear, para realizar essa ação.

## Folha de apoio - Voleibol: Plano de Aula 13

### Variações para os Primeiros movimentos

Um vídeo de uma tarefa semelhante a que propomos no momento 1 da aula, pode ser visto em:

- TREINO técnico de bloqueio - ADC Bradesco SUB14 2013. 05 maio 2013. (1 min 04 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=MqPxoth7HzA>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

A diferença é que na tarefa dessa aula, todos os alunos participam, em duplas, ao mesmo tempo.

### Outra (s) tarefa (s)

Um jogo 3v3 ou 4v4, com objetivo de marcar ponto por meio de bloqueio. Semelhante ao jogo oficial de voleibol, contudo, com equipes reduzidas, sem saque. O início ocorre com a bola partindo do levantador (levantamento) para um companheiro executar uma cortada. Após a cortada o jogo segue. Os jogadores devem realizar o rodízio para que todos executem o bloqueio. Cada ponto de bloqueio valerá dois pontos e não há saque.

### O que observar

O aluno-técnico tentará perceber se o bloqueio está sendo realizado. O intuito é perceber em que medida a não realização do bloqueio tem influência na pontuação do adversário.

### Lembrando regras

Bloquear é a ação dos jogadores próximos à rede para interceptar a bola vinda do adversário, estendendo-se acima do bordo superior da rede, não importando a altura que é feito o contato com a bola. Somente aos jogadores da linha de frente é permitido bloquear. Ao executar o bloqueio, o jogador pode colocar suas mãos e braços além da rede, desde que sua ação não interfira na jogada do adversário. Assim, não é permitido tocar a bola além da rede até o adversário executar um golpe de ataque.

### De olho nos detalhes

Para realizar o bloqueio de forma eficaz, é importante orientar os alunos a manter contato visual com o jogador que está com a bola. Realizar a flexão/extensão das pernas com velocidade máxima possível é fundamental.

### Para saber mais

No link que segue, constam tarefas para treinamento do bloqueio:

- VOLEIBOL - ejercicios para la práctica del bloqueo. 7 mar. 2011. (0,47 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=lq25Sw15gBI>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

### Dicas

- Caso os alunos não façam o bloqueio na maioria dos ataques adversários, aumente o valor de pontos de ataque, em que não houve tentativa de bloqueio da defesa.
- Alertar os alunos sobre o cuidado para não tocar na rede, interferindo na jogada no momento do salto ou invadir por baixo no retorno ao solo.
- Parabenizar os alunos pelo progresso que estão conseguindo.



## Voleibol: Plano de Aula 14

### Problema tático

Defender o ataque adversário

### Objetivo

Bloquear o ataque

### Roda inicial

Os alunos assimilaram a importância do bloqueio e tentaram realizá-lo? Essa pergunta pode nortear o início da conversa com os alunos. Trata-se de tentar que eles expressem a compreensão sobre o bloqueio como forma de dificultar o ataque adversário. É interessante retomar as vivências e informações da aula passada, buscando de instruir os alunos para que utilizem esse importante recurso na tentativa de neutralizar a cortada do oponente.

### 1. Primeiros movimentos

Jogando 1v1 num espaço reduzido (4 m x 3 m, aproximadamente, através de um elástico passado longitudinalmente na quadra), os alunos poderão executar até 3 contatos com a bola de forma consecutiva, para lançar a bola ao espaço do adversário. Por exemplo: uma manchete, um toque de dedos e uma cortada. Caso necessário, poderá ser incluído um quique. Ponto de bloqueio contará o dobro.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 3v3 ou 4v4 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do Jogo: marcar pontos.

Descrição: os jogos ocorrerão em miniquadras (de acordo com o número de alunos).

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- A equipe é obrigada a tentar o bloquear o adversário.

### 3. Consciência Tática

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Marcar pontos, através do bloqueio.

P: O que a equipe precisa fazer para ser eficiente na defesa?

R: É preciso defender os ataques.

P: Como dificultar o ataque do adversário quando ele realiza uma cortada?

R: Utilizando o bloqueio.

P: O que preciso levar em consideração quando realizo o bloqueio?

R: Tenho que cuidar o jogador que irá cortar, coordenado meu salto, com o do adversário e com a bola.

#### **4. Tarefa(s)**

Participantes: 3v3 ou 4v4 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do Jogo: marcar pontos utilizando bloqueio.

Descrição: o jogo ocorre numa miniquadra. Semelhante ao jogo oficial de voleibol, contudo, com equipes reduzidas não havendo saque. O início ocorre com a bola saindo do levantador (levantamento) para um companheiro executar uma cortada. Após a cortada o jogo segue.

Condições:

- Os jogadores devem realizar o rodízio para que todos executem o bloqueio.
- Cada ponto de bloqueio valerá dois pontos.
- Não há saque.

#### **5. Jogo final**

Nessa parte da aula, realizar-se-á um jogo igual ao inicial. Deve-se focar a atenção dos alunos na ação de realizar o bloqueio, como forma de dificultar o êxito da cortada da equipe adversária.

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.

#### **Roda Final**

Ao final da aula, dialogar sobre a importância de realizar o bloqueio. Explicar que essa ação é importante para dificultar o ataque, pois, mesmo quando não resulta em ponto direto, o bloqueio pode 'amortecer' a bola para a defesa ou atrapalhar o atacante adversário que, ao tentar 'tirar do bloqueio', pode enviar a bola para fora.

## Folha de apoio – Voleibol: Plano de Aula 14

### Variações para os Primeiros movimentos

Uma variação para o momento 1 da aula, é realizar o jogo 2v2. Nesse caso, cada jogador poderia executar 2 contatos consecutivos com a bola. Ponto de bloqueio vale o dobro.

Em duplas, um aluno estará com uma bola de voleibol e o outro com um arco. O discente com a bola deverá lançá-la para o alto através de manchete, toque de dedos ou cortada e o companheiro com o arco deverá atirar o objeto no solo, tentando que a bola quique no espaço dentro do arco.

### O que observar

No intuito de perceber em que medida a não realização do bloqueio influencia na pontuação do adversário, o aluno-técnico tentará observar se o bloqueio está sendo realizado pelos companheiros.

### Lembrando regras

Um contato de bloqueio não conta como um toque da equipe. Conseqüentemente, após o contato do bloqueio, a equipe tem direito a três toques para retornar a bola para a quadra do oponente. O primeiro toque após o bloqueio pode ser dado por qualquer jogador, inclusive aquele que tocou a bola no bloqueio.

### De olho nos detalhes

Para realização do bloqueio é fundamental observar o atacante. O objetivo é tentar coordenar o salto e os movimentos dos braços, para conseguir o mesmo 'tempo' da bola que o oponente.

### Para saber mais

Na parte que segue, estão links demonstrativos de vídeos em que jogadores executam bloqueios:

- JUCIELY - bloqueios - Osasco 2 Vs 3 Rio De Janeiro - Super Liga Feminina Vôlei 2013. 7 abr. 2013. (0,53 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=sVs6yIfVYtE>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- BLOQUEIO triplo do Brasil funciona contra a Russa Grand Prix 2013. 3 ago. 2013. (0,32 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=7q5hDIKemA8>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

### Dicas

- Caso os alunos não façam o bloqueio na maioria dos ataques adversários, aumente o valor de pontos através de bloqueio.
- Orientar os alunos durante a realização do bloqueio, corrigindo a movimentação e acentuando a necessidade de impulsão e direcionamento dos braços para a quadra adversária.

## Voleibol: Plano de Aula 15

### Problema tático

Cobrir as ações ofensivas da equipe

### Objetivo

Realizar cobertura do ataque

### Roda inicial

O convencimento dos alunos sobre a importância de cobrir as ações ofensivas da equipe é vital para que mobilizem tal saber com o passar do tempo. Com base nesse entendimento, converse com os alunos sobre a importância de se aproximar da zona em que companheiro que irá finalizar, assumindo uma atitude defensiva alerta ao retorno da bola.

### 1. Primeiros movimentos

Em duplas, os alunos passarão a bola tentando executar os gestos técnicos – seguindo a ordem: manchete, toque de dedos e cortada. O objetivo é realizar a sequência de gestos sem deixar a bola tocar o solo.

Posteriormente, realizam-se as mesmas ações da tarefa anterior, no entanto, uma dupla estará competindo contra outra dupla de alunos. Quem deixar a bola tocar o solo primeiro ou interromper a sequência mencionada anteriormente perderá.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 3v3 ou 4v4 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do Jogo: marcar pontos.

Descrição: os jogos ocorrerão em miniquadras (de acordo com o número de alunos).

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- A equipe é obrigada a tentar bloquear o adversário.

### 3. Consciência Tática

Pergunta (P): Quando a equipe ataca, com o que os companheiros do atacante que executará a cortada precisam se preocupar?

Resposta (R): É preciso ficar atento ao retorno da bola.

Pergunta (P): Para que é importante ficar atento ao retorno da bola?

Resposta (R): Para conseguir realizar a cobertura do ataque.

P: Como é possível fazer a cobertura do ataque?

R: Aproximando-se da zona em que a cortada ocorrerá, cuidando para deixar menos espaços vazios possíveis.

#### 4. Tarefa(s)

Participantes: 3v3 ou 4v4 + 1 substituto + 1 técnico por equipe.

Objetivo do Jogo: marcar pontos utilizando bloqueio.

Descrição: o jogo acontece numa miniquadra. O jogador substituto terá a função de 'curinga' e será responsável pelo bloqueio do jogo utilizando uma 'bolsa de estopa' ou um 'saco de batatas' vazio (o jogador deverá colocar os braços na bolsa, abrindo-os e esticando-os, de modo que forme uma barreira para a cortada). As equipes devem utilizar os fundamentos toque de dedos, manchete e cortada, buscando acertar a bolsa. A cada retorno da bola a equipe precisará realizar a cobertura do ataque. Ataque e defesa mudam a cada 5 ataques. Cada vez que a equipe conseguir realizar a cobertura do ataque, evitando que a bola toque o solo, receberá dois pontos.

Condições:

- A cortada terá que ser na saída de rede de uma equipe e entrada de outra;
- O curinga deverá realizar o bloqueio para ambas as equipes, movimentando-se apenas na linha da rede.

#### 5. Jogo final

Realizar-se-á um jogo idêntico ao inicial. O intuito é averiguar a evolução dos alunos após a conscientização tática e a tarefa do momento 4 da aula. É relevante incentivar os alunos para realizar cobertura do ataque, cobrindo os espaços da quadra.

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.

#### Roda Final

No encerramento dessa aula, defenda a necessidade dos alunos se esforcem para dominar corporalmente o conteúdo sobre a cobertura do ataque. Dialogue a respeito da importância de realizar a cobertura dos espaços na quadra. Explicar que é importante se aproximar da zona em que o companheiro irá atacar e ficar atento ao retorno da bola. Trata-se de convencer os alunos sobre a importância dessa ação.

## Folha de apoio – Voleibol: Plano de Aula 15

### Variações para os Primeiros movimentos

Uma variação para a primeira tarefa da aula é propor aos alunos que executem dois toques consecutivos na manchete e no toque de dedos. Desse modo, o participante dará a primeira manchete jogando a bola para o alto e passará a bola para o companheiro na segunda. O colega, por sua vez, lançará a bola para o alto no primeiro toque de dedos e no segundo passará ao colega. A cortada segue normal, com apenas um contato com a bola.

### O que observar

O aluno-técnico tentará perceber em que nível a não realização da cobertura do ataque, influencia na pontuação do adversário. Para tanto, observará se os jogadores se aproximam da posição do companheiro que irá finalizar e assumem uma atitude defensiva.

### De olho nos detalhes

É importante instruir os alunos sobre a posição básica para a cobertura do ataque: estar com os pés afastados, pernas semiflexionadas, quadril flexionado e braços na altura da cintura estendidos para frente.

Para realizar a cobertura do ataque, é importante ler a situação do jogo se posicionando em um local que possibilite cobrir espaços da quadra, levando em conta o posicionamento dos companheiros, principalmente do colega que executa o ataque.

### Para saber mais

O link que segue, apresenta informações sobre possibilidades de cobertura de ataque:

- COBERTURA de atq hd.wmv. 14 fev. 2011. (2 min 0,40 s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=pKQjCHWs2jk>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

### Dicas

- É importante que todos passem pelo papel de curinga.

## Voleibol: Plano de Aula 16

### Problema tático

Construir o ataque

### Objetivo

Posicionar-se de forma adequada para passar a bola a um companheiro, utilizando o toque de dedos, que se encontre em condições de atacar.

### Roda inicial

Um bom ataque passa, entre outras coisas, pela realização de um bom levantamento. Com base nesse entendimento, converse com os alunos a respeito da importância de se posicionar adequadamente para passar a bola a um companheiro. Peça para que os alunos reflitam sobre o tipo de toque que permite uma maior precisão na ação de levantar a bola para o atacante.

### 1. Primeiros movimentos

Em duplas, de frente um para o outro, os alunos passam a bola de voleibol utilizando toque de dedos. Antes do passe para o companheiro, os alunos devem realizar dois toques curtos para o alto.

Em pequenos grupos, um aluno será o 'tigre' e deverá iniciar a tarefa no centro do círculo. Os demais deverão trocar passes (através dos gestos técnicos característicos do voleibol: manchete, toque, cortada, etc.) com a bola de voleibol, sem que o 'tigre' toque na bola. Quando o 'tigre' tocar na bola, ele trocará de lugar com o jogador que executou o passe.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 3v3 ou 4v4 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do Jogo: marcar pontos.

Descrição: os jogos ocorrerão em miniquadras (de acordo com o número de alunos).

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.
- Não é permitido o bloqueio.

### 3. Consciência Tática

Pergunta (P): Qual a ação mais adequada, na maioria das vezes, para o jogador que realiza o segundo contato da equipe com a bola?

Resposta (R): Realizar o levantamento para um colega atacar.

P: Por quê?

R: Pois desse modo, é possível construir um ataque mais organizado com maior probabilidade de êxito.

P: O posicionamento do jogador que fará o levantamento é importante?

R: Muito importante. Deve se posicionar de modo que consiga ficar sob a bola, com os joelhos e braços levemente flexionados.

P: Qual o tipo de toque que permite uma maior precisão na ação de levantar a bola para o atacante?

R: O toque de dedos.

P: Caso a bola chegue baixa, qual tipo de toque pode ser utilizado para realizar o levantamento?

R: A manchete.

#### **4. Tarefa(s)**

Participantes: 3v3 ou 4v4 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do jogo: marcar pontos.

Descrição: o jogo acontece num espaço reduzido (10 m x 5 m). O ponto efetuado após o levantamento correto do levantador, contará o dobro.

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.

#### **5. Jogo final**

Com a intenção de verificar se os alunos melhoraram seu desempenho no voleibol, ocorrerá o mesmo jogo inicial. É importante orientar os alunos para que se posicionem de forma adequada para passar a bola através de toque de dedos, a um companheiro que se encontre em condições de atacar.

Condições:

- Somente será permitido saque 'por baixo'.

#### **Roda final**

Ao final da aula, realizar uma sistematização do que foi trabalhado nesse dia. É importante que os discentes compreendam que se posicionar de forma adequada para passar a bola a um companheiro, utilizando o toque de dedos, qualifica o ataque da equipe.



## Folha de apoio – Voleibol: Plano de Aula 16

### Variações para os Primeiros movimentos

- Cada aluno com uma bola de voleibol executará toque de dedos de forma sucessiva.
- Após um determinado tempo, os discentes tentarão se deslocar pela quadra realizando os toques para o alto.
- Seguindo, partindo da posição em pé, buscarão se agachar e levantar sem parar de executar o toque de dedos.
- Posteriormente, buscarão sentar e levantar sem parar de executar o toque de dedos.

### O que observar

O aluno-técnico deverá observar se os colegas estão se posicionando de forma adequada para passar a bola a um companheiro, utilizando o toque de dedos, que se encontre em condições de atacar. A ideia é analisar a relação entre os ataques errados, ou mesmo não realizados pela equipe, com as ações do levantador.

### Lembrando regras

Faltas ao jogar a bola:

Quatro toques: uma equipe toca a bola quatro vezes antes de a reenviar.

Toque assistido: um jogador, dentro da área de jogo, apoia-se num colega ou numa estrutura/objeto para tocar a bola.

Bola retida: a bola é agarrada e/ou lançada; não ressalta no contato.

Dois toques: um jogador toca na bola duas vezes consecutivas, ou a bola toca sucessivamente várias partes do seu corpo não estando em ato de defesa.

### Para saber mais

No link que segue, consta uma explicação sobre a realização do toque de dedos:

- TECNICA del toque de dedos - gestos técnicos Voleibol Arturo Martinez (1º parte). 1 set. 2013. (0,51 s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=7VvnJ7fBCOs>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

### Dicas

- É importante demonstrar aos alunos a mecânica dos gestos técnicos, particularmente sobre como realizar o toque de dedos.
- Orientar os alunos sobre como se posicionar de forma adequada para direcionar a bola ao atacante.

## Voleibol: Plano de Aula 17

### Tema da aula

Inclusão no Voleibol

### Objetivo

Compreender a relevância da inclusão

### Roda inicial

Pessoas com deficiência (física, auditiva, entre outras) podem jogar voleibol? Quando se dedica esforços em trabalhar inclusão com os alunos, no voleibol, é importante refletir a respeito da questão anterior. Propor que os alunos reflitam se conhecem pessoas com deficiência que praticam jogos esportivos na comunidade ou na escola, se há espaços adequados nos bairros, se as regras dos jogos favorecem a participação de todos, é interessante para despertar um olhar solidário nos alunos.

### 1. Tarefas iniciais

Em duplas, sentados a uma distância de 3 metros um do outro, os alunos deverão executar passes tentando evitar que a bola toque o solo.

Posteriormente, executarão os contatos com a bola característicos do voleibol, tentando evitar que a bola toque o solo.

### 2. Tarefa complementar

Participantes: 4v4, 5v5 ou 6v6.

Objetivo do jogo: marcar o ponto.

Descrição: os jogadores atuam sentados, podendo se deslocar utilizando os braços – como alavancas – e erguendo o quadril ou se arrastando pela quadra. No momento do contato com a bola, não é permitido erguer as nádegas (bumbum) do solo.

Condições:

- A rede deverá ser adaptada à altura dos alunos sentados.

### 3. Reflexão

Pergunta (P): O que vocês acharam das tarefas?

Resposta (R): Gostamos, diferentes do que estamos acostumados.

P: Como vocês descreveriam o que sentiram durante os jogos?

R: Sensação de limitação e divertimento ao mesmo tempo.

P: Qual a importância de participar desses jogos?

R: É importante para que a gente perceba a dificuldade que as pessoas com deficiência passam.

P: O que é possível fazer, nesse sentido, para ajudar?

R: É preciso respeitar as pessoas com deficiência e criar oportunidades para participarem das atividades como os jogos esportivos.

P: Vocês diriam que é importante e possível que pessoas com deficiência participem de brincadeiras, jogos e esportes?

R: Com certeza! Elas têm o direito de participar, brincar e se divertir.

P: O que pode ser feito para que as pessoas com deficiência possam participar de jogos esportivos na escola e na comunidade?

R: Adaptar as regras, de modo que as condições de participação se tornem semelhantes.

#### **Roda final**

No encerramento da aula, conversar com os alunos a respeito das vivências que tiveram nesse dia. É pertinente solicitar que eles expressem as visões/percepções que tiveram com a realização das tarefas. Nesse sentido, pode-se fazer as seguintes perguntas: como vocês se sentiram jogando sentados no chão? Quais as dificuldades? O voleibol pode ser jogado por todos? Quais atitudes relacionadas a inclusão que podemos ter para ajudar as pessoas? A ideia é que os alunos incorporem o respeito com os demais, sem discriminar ou julgar as pessoas devido a sua característica física. Pelo contrário, que tenham capacidade de sugerir e adaptar normas nos jogos e brincadeiras para que as pessoas com deficiência consigam participar.

## Folha de apoio – Voleibol: Plano de Aula 17

### Variações para as tarefas

Uma variação para a tarefa inicial consiste nos alunos, sentados, realizarem passes um para o outro, tentando evitar que a bola toque o solo. A cada sequência de cinco toques consecutivos, eles se afastam meio metro e a cada passe errado, aproximam-se meio metro.

### Voleibol sentado

A modalidade surgiu em 1956, na Holanda, resultado da fusão do voleibol convencional com o *sitzbal*, esporte alemão que era praticado por pessoas com mobilidade limitada e que jogavam sentadas, mas sem a rede dividindo a quadra. A primeira aparição da modalidade em uma edição dos Jogos Paraolímpicos foi em 1976, em Toronto, mas apenas como exibição. Quatro anos depois, em Arnhem, na Holanda, passou a fazer parte do programa dos Jogos.

Organizado internacionalmente pela Organização Mundial de Voleibol para Deficientes (WOVD), o vôlei sentado tem disputa de campeonatos mundiais desde 1993, nas categorias masculino e feminino. Porém, somente em 2004, em Atenas, as mulheres passaram a disputar a modalidade nos Jogos Paraolímpicos.

**Como é disputado:** No voleibol sentado podem competir amputados, principalmente dos membros inferiores; atletas com paralisia cerebral; lesionados na coluna vertebral; e pessoas com outros tipos de deficiência locomotora (sequelas de poliomielite, por exemplo). O contato com o chão deve ser mantido em toda e qualquer ação, sendo permitido perdê-lo somente nos deslocamentos.

A disputa é muito semelhante com a do voleibol convencional. Seis jogadores de cada equipe ficam em quadra e o jogo é dividido em cinco sets (quatro de 25 pontos e um *tie-break* de 15 pontos). Ganha a partida a equipe que vencer três sets.

A quadra mede 10 metros de comprimento por 6 metros de largura. A altura da rede é de 1,15 metros no masculino e 1,05 metros no feminino.

Fonte: Comitê Paraolímpico Brasileiro. Disponível em: <http://www.cpb.org.br/portfolio/voleibol-sentado/>. Acesso; 31 de julho de 2014.

### Para saber mais

Momentos do voleibol sentado:

- VOLEIBOL sentado Brasil X EUA 2010. 27 ago. 2012. (7 min 0,01 s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=TlnRxdu0Rp8>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Voleibol adaptado para terceira idade:

- 11ª JOTISA - Jogos Da Terceira Idade De Santo André - Vôlei adaptado feminino. 16 mar. 2010. (9min 0,58 s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=QLLLbRO3QnQ>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Vídeo explicativo a respeito do

- CÂMBIO - Vôlei adaptado para a melhor idade. 29 nov. 2012. (1 min 0,32 s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=2vYi7eGN5Vs>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

## Voleibol: Plano de Aula 18

### Tema da aula

Todos têm direitos iguais de jogar – relações de Gênero

### Objetivo

Compreender a igualdade de direitos entre os gêneros (menina e meninos, e entre os próprios pares: meninas e meninas e meninos e meninos)

### Roda inicial

Conversa problematizando, a partir das vivências, se as meninas e os meninos têm as mesmas oportunidades de participação nos esportes.

Levantar um conjunto de perguntas, tais como: os meninos e as meninas participam juntos nas aulas de Educação Física? É possível jogarmos juntos? Como podemos pensar estratégias de oportunidades iguais entre os meninos e as meninas?

Argumente em defesa da igualdade de oportunidades, inclusive no tempo para jogar, brincar e aprender.

### 1. Primeiros movimentos

1.1 Em duplas, uma menina e um menino, executarão passes com uma bola de voleibol. O objetivo é evitar que a bola toque o solo.

1.2 Atividade semelhante à anterior, no entanto os alunos tentarão realizar os contatos com a bola na seguinte sequência: manchete, toque de dedos e cortada.

### 2. Jogo inicial

Participantes: 3v3 ou 4v4 + 1 técnico/substituto por equipe.

Objetivo do Jogo: marcar pontos.

Descrição: os jogos ocorrerão em miniquadras (de acordo com o número de alunos). As equipes deverão ser mistas.

Condições:

- O saque deverá ser 'por baixo'.

### 3. Consciência sobre jogos mistos

Pergunta (P): Qual era o objetivo do jogo?

Resposta (R): Enviar a bola para a quadra do adversário de modo que o oponente tenha dificuldade em retornar do móvel.

P: Era importante meninas e meninos cooperar e trabalhar em equipe? Por quê?

R: Sim. Caso contrário, não ocorre o ponto.

P: Podemos entender que meninas e meninos podem jogar juntos?

R: Sim, podem.

P: Alguém deve ter mais direitos por ser mulher ou homem?

R: Não, todos devem ter direito iguais.

P: E no esporte?

R: Também. Todos têm direito de jogar, inclusive dá para jogar juntos.

### **Roda final**

Ao final da aula é interessante recuperar a ideia desenvolvida nesse plano sobre a igualdade de direitos. Cabe ressaltar as sugestões para a integração entre meninos e meninas: jogos com times mistos, atividades diferentes das habituais, tarefas que necessitem a participação de todos(as) e que estimulem o respeito entre os alunos.

Realize uma fala em favor da participação de meninas e meninos jogando juntos. Cite exemplos de situações em que alguma menina teve um bom desempenho, nas tarefas realizadas, frente a uma determinada situação. Encerre a aula, reforçando o quanto pode ser bom e divertido brincar, estudar, jogar com amigos, indiferentemente do gênero.

## Folha de apoio – Voleibol: Plano de Aula 18

---

### Variações para os Primeiros movimentos

A turma será dividida em duplas. Um aluno joga a bola com força no solo, de modo que o colega tenha que se posicionar sob a bola para executar um toque de dedos ou uma manchete para o companheiro.

### Adaptações e variações da(s) tarefa(s)

Caso perceba que os meninos evitam passar a bola para as meninas, pode ser inserida a seguinte condição: toda a vez que o ponto for marcado por um menino, será contabilizado um ponto para a equipe. Ponto marcado por uma menina, terá o peso de dois pontos. Ou ainda, estipule que a bola deve passar por todos antes de ser enviada para o lado adversário.

### De olho nos detalhes

Para realização dos jogos é preciso que as equipes sejam equilibradas. Atenção na divisão!

### Para saber mais

- GOELLNER, Silvana Vilodre. A Educação dos corpos: dos gêneros e das sexualidades e o reconhecimento da diversidade. **Cadernos de Formação RBCE**, v. 1, n. 2, p. 71-83, mar. 2010.

### Dicas

- Busque o tempo todo promover interação entre os gêneros nas aulas, incentivar meninos e meninas a trabalharem juntos e se respeitarem, ajuda a compreensão sobre a importância das pessoas, indiferente do gênero.
- Elogie tanto as meninas quanto os meninos durante os jogos.

## Voleibol: Plano de Aula 19

### Tema da aula

Relação entre esporte e saúde – conhecimento conceitual

### Objetivo

Compreender que o esporte nem sempre é sinônimo de saúde

### Roda inicial

É bastante comum, principalmente através dos meios de comunicação (televisão, jornais, revistas, rede mundial de computadores, entre outros), escutarmos a expressão ‘esporte é saúde!’. Mas, como refletem González e Fraga (2009), será que ‘esporte é sempre sinônimo de saúde?’ Nessa linha de reflexão, proponha que os alunos reflitam – de forma individual – a respeito da afirmação ‘esporte é saúde!’.

#### 1. Primeiro momento

Dando seguimento ao diálogo da Roda inicial, uma forma de desenvolver o tema dessa aula é realizar a proposta de González e Fraga (2009) denominada ‘O tribunal’. Os autores propõem a realização de um júri simulado, imitando um julgamento, para debater a expressão ‘esporte é saúde!’. Para tanto, a turma é dividida em quatro grupos: os advogados (defesa), os promotores (acusação), o juiz e o júri. Os advogados terão a missão de defender a locução ‘esporte é saúde!’, enquanto os promotores tentarão convencer o júri que a expressão é falsa. O discente que atuar na função de juiz, deverá conduzir as arguições entre as partes de defesa e acusação. Os alunos que constituem o júri, por sua vez, deverão definir um veredicto informando a decisão sobre quem apresentou os melhores argumentos e evidências mais contundentes.

#### 2. Segundo momento

O julgamento inicia com o grupo dos advogados tentando apresentar argumentos para sustentar a afirmação em foco no processo. Posteriormente, a turma dos promotores buscará sustentar a inconsistência da expressão defendida pelos advogados.

#### 3. Terceiro momento

Após uma participação da equipe de defesa e da turma de acusação, o juiz determinará um tempo (em torno de 5 minutos) para que os grupos preparem para a réplica. Trata-se de uma reunião entre os alunos buscando evidenciar fragilidades nos argumentos dos adversários e buscar novas ‘provas’ em favor de seu objetivo no julgamento. Posteriormente a um pequeno recesso (cerca de 5 minutos), ocorre um novo momento de diálogo entre os integrantes de cada grupo para preparar as falas finais no momento da tréplica.

#### 4. Quarto momento

Finalmente, após ouvidas todas as partes, o juiz solicita ao júri que se reunia para estabelecer o veredicto.



**Roda final**

O objetivo ao final da aula, consiste nos alunos perceberem que o esporte pode ser muito positivo para a saúde, mas que – dependendo como for tratado – pode ser bastante prejudicial. Justifique essa compreensão citando temas como *doping*, lesões, violência, entre outros.

## Folha de apoio – Voleibol: Plano de Aula 19

### De olho nos detalhes

O número de alunos que constituirão o júri deverá ser inferior (três ou cinco discentes) aos advogados e promotores.

### Para saber mais

- GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FRAGA, Alex Branco. Educação física: ensino médio 2º e 3º anos: caderno do aluno. In: RIO GRANDE DO SUL. Secretaria de Estado da Educação. Departamento Pedagógico (Org.). **Lições do Rio Grande**: caderno do aluno. Porto Alegre: SE/DP, 2009. v. 4, p. 71-82.
- NARLOCH, Leandro. Falcatruas do esporte. **Super interessante**, São Paulo, mai. 2002. Disponível em: <http://super.abril.com.br/esporte/falcatruas-esporte-442899.shtml>. Acesso em: 10 ago. 2014.

### Dicas

- É importante incentivar os alunos para que todos participem das exposições e argumentações do debate.
- Elogie a participação dos alunos nas aulas. Talvez, eles não estejam acostumados com aulas com o foco conceitual.
- É interessante que os alunos tenham material (um caderno caneta/lápis, por exemplo) para realizar anotações durante o debate.

### Informações de auxílio

Significado de Réplica: Resposta incisiva a um dito ou escrito. Argumento com que se refuta outro argumento; contestação; objeção. Contradita a uma crítica.

Significado de Tréplica: Ato de treplicar; resposta dada a uma réplica.

## Voleibol: Plano de Aula 20

### Objetivo

Avaliar o desempenho de jogo (próprio, do colega e da equipe).

Durante as aulas o professor avalia tudo, o tempo todo. Avalia se um aluno está envolvido, interessado; avalia o conhecimento inicial dos estudantes sobre um determinado tema; avalia se a turma está aprendendo; avalia se suas intervenções são pertinentes; avalia... Avaliar é um processo inerente ao ensino.

No entanto, a avaliação não é apenas um assunto do professor. Os alunos também podem e devem avaliar. Particularmente, quando se trata de jogos esportivos, os processos de coavaliação (avaliação aluno-aluno) e autoavaliação são ferramentas poderosas para aprender conceitos táticos e identificar o uso de diferentes habilidades.

No entanto, é fundamental ser coerente nesse processo. A avaliação do desempenho nos jogos esportivos passa por analisar o comportamento no jogo e não das habilidades isoladas (fora do jogo), num circuito, por exemplo. Para realizar essa avaliação, a modalidade pode ser simplificada (menor número de jogadores, mais espaço, etc.), mas não pode ser 'desnaturalizada', tirando a interação entre os adversários que a caracteriza.

Nesta aula os alunos aprenderão sobre o que e como avaliar. Esses conhecimentos podem ser usados de forma permanente, assim, quanto mais cedo eles aprenderem sobre o tema, maior aproveitamento terão das aulas.

As avaliações podem ser realizadas ao 'vivo' ou *in vitro*. Ao 'vivo' é olhar o jogo no momento que ele acontece, *in vitro* é fazer a análise com base num vídeo. Sem dúvida, a primeira forma é mais comum, e pode ser usada cotidianamente. No entanto, o registro em vídeo é cada vez mais acessível por conta dos celulares (ou aparelhos similares) que tenham esse recurso. Nesse sentido, é muito interessante dar oportunidade aos alunos de observar seu próprio desempenho nos jogos, através de vídeos. Aprendem muito com a experiência de se autoavaliar.

As avaliações podem estar centradas nas equipes e nos jogadores. Recomenda-se que as avaliações iniciem pela equipe e, num segundo momento, se passe a avaliar os jogadores.

### Roda inicial

Apresente o propósito da aula. Explique tudo o que se pode aprender olhando os jogos com atenção. Apresente a Ficha 1 e com ajuda dos próprios alunos, simulando um jogo, explique quais e como devem ser registradas as informações.

### Tarefa 1: Coletas das informações.

O trabalho pode iniciar pela Ficha 1. Como se trata de uma aula 'especial' pode ser interessante colocar duas equipes para jogar e os demais alunos para avaliar. Esse formato facilita a orientação dos observadores em relação ao preenchimento da ficha. Também é interessante usar o recurso de 'congelar' durante o jogo em observação para exemplificar cada um dos itens considerados, descritos na ficha.

As equipes observadas devem ser equilibradas e o tempo de jogo suficiente para que o número de acontecimentos permita uma análise consistente do desempenho. A recomendação é que o jogo não dure menos de 4 minutos e, por outro lado, não é necessário que dure muito mais do que 7 minutos. O importante sim é registrar o tempo na ficha para poder fazer comparações posteriormente.

O preenchimento da Ficha pode ser de forma individual ou em duplas. De qualquer forma, depois de observar o jogo, é importante que os alunos comparem os registros entre eles. Esse momento pode se converter numa ótima oportunidade para, novamente, esclarecer dúvidas sobre os critérios de registro.

Superada essa segunda rodada de perguntas e dúvidas, é conveniente observar mais 1 ou 2 jogos para todos se familiarizarem com a observação.

### **Tarefa 2: Análise das informações**

Com os dados em mão, inicia-se uma segunda parte da aula, em que o objetivo é ajudar os alunos a interpretar seus registros. A mediação do professor é fundamental para isso.

A Ficha 1 oferece três dados sobre o desempenho no jogo: número de vezes que a equipe consegue a posse da bola, número de finalizações e número de finalizações com êxito (cestas convertidas). Com base nessas cifras, realizam-se cálculos simples que se convertem em indicadores de desempenho que: a) ajudam analisar o jogo; b) permitem comparar o desempenho de um mesmo grupo em momentos diferentes; c) estabelecem metas orientadoras a serem alcançadas numa aula. Por exemplo: 1) Será que passar direto, uma de cada duas bolas que enviam a quadra adversária, mostra uma equipe que constrói o ataque? 2) No mês passado esta equipe conseguia devolver uma a cada três bolas que a equipe adversária passava, hoje consegue duas a cada quatro; 3) A equipe está atacando uma de cada seis bolas que passam, será que essa proporção pode ser melhorada?

Na folha de apoio se encontram informações para as avaliações individuais.

### **Jogo final**

Para concluir a aula, os alunos participam de um jogo 3v3, enquanto colegas registram alguma dimensão do comportamento tático ensinada em aulas anteriores. Na sequência, os jogadores olham os registros sobre seus desempenhos e discutem com os colegas as possibilidades de conseguir melhorar em relação a esse ponto. Imediatamente voltam a jogar com o propósito de alcançar um melhor desempenho na segunda ‘metade’ da partida. O tempo entre a primeira e a segunda parte deve ser equivalente.

### **Roda final**

Ao final da aula, recolha as impressões dos alunos sobre a implementação dessa forma de avaliação, assim como das informações e, fundamentalmente, das aprendizagens que o processo propicia. Na mesma linha, desafie os jogadores e equipes a levarem registros de seus desempenhos, procurando melhorá-los durante as aulas. No caso de já estar desenvolvendo o campeonato, segundo sugerido nesta proposta, vários índices de desempenho podem ser incorporados à planilha de resultados dos jogos.

## Folha de apoio - Voleibol: Plano de Aula 20

### Outras possibilidades

Após os alunos terem ganhado confiança no uso do instrumento de registro por equipe, é possível passar à observação do jogador (o que pode acontecer depois de várias aulas trabalhando com avaliações de equipe). A ideia é que, em condições similares as sugeridas para as avaliações da equipe (jogo reduzido, equipes equilibradas, duração do jogo entre 4 e 7 minutos), sejam designadas duplas de observação dentro do mesmo time, de tal forma que enquanto uma metade joga, a outra faz os registros. Depois trocam de papéis para todos serem avaliados.

Assim como no caso das equipes, o desempenho dos jogadores pode ser registrado com base no número de eventos como mostra a Ficha 2. Mas também, podem ser avaliados a partir da frequência que um comportamento específico aparece (ou não) numa determinada situação de jogo, como mostra a Ficha 3. Por exemplo, no caso da última ficha, a escolha pode ser observada se o aluno, no primeiro ou segundo toque, busca construir o ataque; também, se depois de ter realizado o primeiro toque o aluno se orienta para participar do ataque.

Particularmente, em relação a Ficha 3, é importante que no momento de escolher os aspectos a serem avaliados se considere qual é o conteúdo da aula em que acontece a observação, bem como o conhecimento prévio do aluno sobre o tema. Nesse sentido, é fundamental que o observador tenha clareza do que ele tem que registrar, do mesmo modo que o número de itens para serem avaliados seja reduzido (dois ou três no máximo).

Ao observar as Fichas 2 e 3, é evidente que ambas oferecem diversas possibilidades de leitura do jogo, enriquecendo o conhecimento sobre o comportamento dos jogadores em quadra. Também, que o critério de observação pode ser adequado ao conteúdo ensinado. Nesse sentido, diversas 'Folhas de apoio', no item *O que observar*, apresentam sugestões de indicadores que ajudam a pensar os critérios de leitura do jogo que podem compor a Ficha 3 e ajudar no processo de ensino.

### De olho nos detalhes

Diversas planilhas podem ser montadas na linha do GPAI. O importante é ter clareza do que se pretende/necessita observar.

### Para saber mais

Os instrumentos de avaliação TSAP e GPAI são descritos de forma bastante detalhada em González e Fraga (2012).

- FIGUEIREDO, L. M.; LAGO, Carlos Peñas; FERNÁNDEZ VILLARINO, María Ángeles. Análisis del efecto de un modelo de evaluación recíproca sobre el aprendizaje de los deportes de equipo en el contexto escolar. **Motricidad. European Journal of Human Movement**, v. 21, p. 102-122, 2008.

Para se aprofundar sobre 'o que' e 'como' avaliar outras dimensões do trabalho desenvolvido no programa consulte o livro *Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo* (2009), particularmente, o capítulo dedicado ao Planejamento do Programa Segundo Tempo (p. 237-295). O programa também oferece um vídeo que aborda o tema, o qual está disponível em *You Tube*: MELO, Rogério. **Tema 08 - planejamento do PST.avi**. 9 jun. 2011. (45 min 08 s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=85MO2TBhPks>>. Acesso em: 26 maio 2014.

- OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de et al. Planejamento do Programa Segundo Tempo: a intenção é compartilhar conhecimentos, saberes e mudar o jogo. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo**: da reflexão a pratica. Maringá: Eduem, 2009. p. 237-295.
- MELO, Rogério. **Tema 08 - planejamento do PST.avi**. 9 jun. 2011. (45 min 08 s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=85MO2TBhPks>>. Acesso em: 26 maio 2014.

### Dicas

- Lembre, é fundamental que os alunos sejam orientados no processo de avaliação. Não se pode esperar grandes aprendizagens se a única orientação for 'olhe o jogo e comentem'.
- Quando consideramos os distintos tipos de jogos esportivos, é possível observar que os critérios de avaliação se assemelham muito. Consequentemente a experiência de analisar o desempenho de jogo de uma modalidade de invasão, auxilia muito na avaliação do desempenho em outras do mesmo tipo de esporte. É importante aproveitar essa característica.

**FICHA 1**  
**TSAP-VB VÔLEI: Observação de equipes**

Equipe observada _____	Turma: _____
Observador: _____	Data: _____
Duração do jogo: _____	Situação: 3v3

**Orientação:** registre o nome dos colegas que compõem as equipes. Coloque os nomes em ordem segundo a marcação individual.

Equipe observada: _____
Equipe adversária _____

**Orientação:** Marque uma cruz em frequência cada vez que a equipe que você observa...

Índices	Frequência	Total
Bolas perdidas		
Passe		
Bolas enviadas à quadra adversária (defendida)		
Ataque/saque exitoso (marca ponto)		

Fonte: Adaptado de Richard, Godbout e Griffin (2002)

## FICHA 2

## TSAP-VB VOLEIBOL: Observação do jogador

Nome: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

Observador: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Tempo de jogo observado: \_\_\_\_\_ Situação: 3v3: \_\_\_\_\_

Registre a composição das equipes

Companheiros: \_\_\_\_\_

Outros adversários: \_\_\_\_\_

**Orientação:** *Observe as ações do jogador e marque uma cruz no quadro que corresponda***Uso de bola**

Bolas Perdidas	Passe	Bola passada (defendidas pelo adversário)	Finalizações exitosas

Fonte: Adaptado de Richard, Godbout e Griffin (2002)



**FICHA 3**  
**GPAI - VOLEIBOL: Observação do jogador**

Nome: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

Observador: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Registre a composição das equipes
Companheiros: _____
Outros adversários: _____

Situação de avaliação: 3v3; campo de voleibol; 5 minutos de observação; rede: 2 m de altura; não se avalia o saque.
---

**Orientação:** *Observe as ações do jogador e marque uma cruz no quadro que corresponda*

**Critérios de observação**

**Tomada de decisão**

- **Apropriada (DA):** O jogador intenta realizar um toque para passar a seus colegas (sendo o 1º e 2º da equipe) ou um toque para a quadra adversária (o 3º da equipe).
- **Inapropriada (DI):** O jogador intenta passar a bola para o outro lado da rede no 1º e 2º toque da equipe ou não trata de enviar a bola para a quadra adversária no 3º toque.

**Execução da habilidade**

- **Eficaz (EE):** O jogador realiza um toque de dedos ou de antebraços que se eleva por cima da altura da rede e que vai dirigido a um colega ou à quadra adversária.
- **Ineficaz (EI):** O jogador realiza um toque de dedos ou de antebraços que não se eleva por cima da altura da rede e não é dirigido a um colega ou à quadra adversária.

Tomada de decisão (ACPB)		Execução da habilidade (ACPB)	
DA	DI	EE	EI

Fonte: Adaptado de Oslin, Mitchell e Griffin (1998).

## REFERÊNCIAS

- COMITÊ PARAOLÍMPICO BRASILEIRO. **Voleibol sentado**. Disponível em: <<http://www.cpb.org.br/modalidades/voleibol-sentado/>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. Disponível em: <[www.cbv.com.br](http://www.cbv.com.br)>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- GONZÁLEZ, Fernando Jaime. Sistema de classificação dos esportes. In: REZER, Ricardo (Org.). **O fenômeno esportivo**: ensaios crítico-reflexivos. Chapecó: Argos, 2006.
- HISTÓRIA do Voleibol. Disponível em: <[http://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/historia\\_do\\_voleibol.htm](http://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/historia_do_voleibol.htm)>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- KUBOTA, Renan. **Cresce popularidade no Voleibol no Brasil**. Disponível em: <<http://voleibolufms.blogspot.com.br/2007/09/cresce-popularidade-do-voleibol-no.html>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- OSLIN, Judith L.; MITCHELL, Stephen A.; GRIFFIN, Linda L. The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): development and preliminar validation. **Journal of Teaching in Physical Education**, v. 17, n. 2, p. 231-243, 1998.
- RONDINELLI, Paula. **O Brasil no Voleibol**. Disponível em: <<http://www.brasilecola.com/educacao-fisica/o-brasil-no-voleibol.htm>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- VOLEI. Disponível em: <<http://www.travinha.com.br/esportes-coletivos/59-volei>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- VOLEI. Disponível em: <[www.cdcc.sc.usp.br/julianoneto/profissoes/volei.html](http://www.cdcc.sc.usp.br/julianoneto/profissoes/volei.html)> . Acesso em: 12 jun. 2014.



# ESPORTES DE MARCA

---

Esportes de Marca são caracterizados pelo fato de o resultado surgir da comparação dos índices alcançados pelos atletas durante a realização da prova, medidos em segundos, metros ou quilos. Muitos esportes praticados no mundo todo tem esse princípio de comparação. Exemplos: todas as provas do atletismo, todas as provas de patinação de velocidade, remo, ciclismo, levantamento de peso etc.

Nessas provas os adversários ‘medem forças’ para saber quem foi mais rápido (menor tempo em horas, segundos, milésimos de segundo), quem foi mais longe ou mais alto (em metros e centímetros), quem levantou mais peso (em quantidade de quilos). O índice é um aspecto chave destas modalidades.

Uma das características mais destacadas nos esportes de marca é a quebra de recordes. Muitas vezes a superação de uma marca anteriormente registrada ganha mais importância do que o resultado da própria competição. O atleta se torna famoso mais pelo feito do que pelo título. Assim foi o caso do brasileiro César Cielo, que quebrou o recorde mundial dos 50 metros de nado livres masculinos o 18 de dezembro de 2009 durante o Campeonato Mundial de Esportes Aquáticos, em Roma, com a marca de 20,91 segundos.

No livro de esporte desta coleção a modalidade apresentada é o Atletismo, pela riqueza de movimentos e possibilidades de movimento. Ainda assim, essa experiência pode ser utilizada para que os alunos aprendam sobre outros esportes de marca. Não deixe de estabelecer relações com outras modalidades dentro da mesma categoria. Bom trabalho!





# ATLETISMO



# ATLETISMO

Sara Quenzer Matthiesen

## 1. Características do atletismo

Conhecida por ser uma modalidade esportiva disputada desde os Jogos Olímpicos da Antiguidade, o atletismo, atualmente, é composto por: 'provas de pista' (corridas) e 'provas de campo' (saltos/arremesso/lançamentos); 'corridas de rua', também denominada como pedestrianismo, *marcha atlética* (de rua e de pista); '*cross country*' ou corridas através do campo e 'corridas em montanhas', cujas regras podem ser acessadas em:

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regra oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: [http://www.cbat.org.br/regas/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regas/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf). Acesso em: 30 mar. 2014.

Atualmente, a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt), criada em 1977, é a responsável pelo gerenciamento do atletismo no Brasil, tendo a ela filiadas as Federações estaduais. Internacionalmente, é a Associação Internacional das Federações de Atletismo (IAAF), a responsável pelo gerenciamento dessa modalidade, cujas provas são disputadas em diferentes categorias, de acordo com a faixa etária, no masculino e no feminino. Consulte a categoria e faixa etária correspondente em:

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. Norma 12: categorias oficiais do Atletismo brasileiro por faixa etária. Disponível em: [http://www.cbat.org.br/atletismo/Norma12\\_Cat\\_Faixas\\_Etarias\\_Oficiais.pdf](http://www.cbat.org.br/atletismo/Norma12_Cat_Faixas_Etarias_Oficiais.pdf). Acesso em: 30 mar. 2014.

Uma pista oficial de atletismo mede 400 metros. Nela, normalmente, são traçadas 8 raias de 1,22m para a disputa de várias provas de corrida, especialmente, as de velocidade. Outras, a exemplo das provas de fundo, ocorrerão na pista, em raia livre, assim como as provas de marcha atlética, sendo que no campo, em setores específicos, ocorrem as provas de saltos (distância, triplo, altura, com vara), arremesso (do peso) e lançamentos (do disco, do dardo, do martelo). As provas combinadas (heptatlo e decatlo), as quais são disputadas pelo mesmo atleta, ocorrem tanto na pista como no campo, pautando-se em regras próprias que devem ser respeitadas ao longo dos dois dias de competição.



Em Jogos Olímpicos, a primeira participação brasileira ocorreu em 1924, em Paris, sendo que as mulheres, que passaram a disputar essa competição em Amsterdã-1928, tiveram a primeira participação brasileira feminina nos Jogos Olímpicos de Londres, em 1948.

Os atletas brasileiros também subiram ao pódio em diferentes edições olímpicas, especialmente os homens que, ao todo, conquistaram 14 medalhas, isto é, quatro de ouro, três de prata, sete de bronze e a Medalha Barão Pierre de Coubertin, conferida a Vanderlei Cordeiro de Lima, nos Jogos Olímpicos de Atenas, em 2004. Já no feminino, apenas Maurren Higa Maggi conquistou uma medalha olímpica, de ouro, para o Brasil na prova do salto em distância, nos Jogos Olímpicos de Pequim, em 2008. As demais medalhas olímpicas foram conquistadas por atletas brasileiros em provas masculinas, sendo seis no salto triplo, duas nos 800m, uma nos 200m, duas no revezamento 4x100m, uma no salto em altura e uma na maratona, como ilustra o Quadro 1.

**Quadro 1:** Medalhas conquistadas por atletas brasileiros no atletismo em jogos olímpicos

Ano/local	Local	Prova	Medalha	Atleta
1952	Helsinque	Salto em altura Salto triplo	Bronze Ouro	José Telles da Conceição Adhemar Ferreira da Silva
1956	Melbourne	Salto triplo	Ouro	Adhemar Ferreira da Silva
1968	Cidade do México	Salto triplo	Prata	Nelson Prudêncio
1972	Munique	Salto triplo	Bronze	Nelson Prudêncio
1976	Montreal	Salto triplo	Bronze	João Carlos de Oliveira
1980	Moscou	Salto triplo	Bronze	João Carlos de Oliveira
1984	Los Angeles	800 m	Ouro	Joaquim Cruz
1988	Seul	800 m 200 m	Prata Bronze	Joaquim Cruz Robson Caetano
1996	Atlanta	4x100 m	Bronze	André Domingos, Arnaldo Oliveira, Edson Luciano e Robson Caetano
2000	Sydney	4x100 m	Prata	André Domingos, Claudinei Quirino, Édson Luciano e Vicente Lenilson
2004/Atenas		Maratona	Bronze Medalha Barão Pierre de Coubertin	Vanderlei Cordeiro de Lima
2008	Pequim	Salto em distância	Ouro	Maurren Higa Maggi

Fonte: Confederação Brasileira de Atletismo (2014).

## 2. Alguns elementos de desempenho esportivo no atletismo

Como um esporte sem interação e com a maioria das provas individuais, o atletismo requer, antes de qualquer coisa, muita disciplina e motivação, afinal, nas corridas de velocidade, por exemplo, serão vários os ‘tiros’ a serem executados; no salto em distância, muitas serão as tentativas realizadas e assim

sucessivamente. Entretanto, na execução do salto em distância, não basta que se execute a corrida de aproximação e o salto propriamente dito, mas, é preciso que se utilize a tábua de impulsão adequadamente e em benefício do salto, sem ultrapassá-la, de modo a não invalidar a tentativa.

Essa é, portanto, uma das regras da prova, a qual, assim como as demais, devem ser rigorosamente seguidas. Ao mesmo tempo, o atleta/aluno depara-se, a cada execução, com um desafio a ser superado, pois, além de ter que cumprir a regra da prova, deverá adequar seus movimentos em busca da melhor execução, do melhor resultado. Ou seja, sempre, a cada execução, haverá um desafio a ser superado e, talvez, essa seja a motivação maior da prática do atletismo.

### 3. Mapa de conhecimentos

A descrição do mapa está organizada com base nos conhecimentos vinculados às distintas provas da modalidade.

Atenção! Entre colchetes encontra-se o número do Plano de Aula em que o conteúdo descrito no Mapa de Conhecimentos é abordado. Nesse sentido, é importante reforçar a ideia que existe uma lógica de complexidade na sequência das 20 aulas sugeridas, mas que isso não significa que o professor deva desenvolver o trabalho seguindo de forma fechada tal proposta. Isso por dois motivos: a) é fundamental identificar quais são os conhecimentos tático-técnicos que os alunos necessitam apreender; b) porque uma ou duas aulas sobre um conteúdo, qualquer que seja, geralmente é pouco tempo para que a maioria dos alunos aprenda; dessa forma, é importante que o número de aulas que será dedicado a cada tema seja estabelecido em função do grau de avanço do grupo com que se está trabalhando.

Recomendamos seguir as etapas, procurando que os alunos apreendam os conhecimentos sugeridos para cada uma destas antes de passar para outra. Nesse sentido, é importante ler com atenção as explicações sobre a metodologia de trabalho descritas no capítulo 'Ensino dos Esportes' do livro 2 – *Esportes de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote (Coleção Práticas Corporais e a Organização do Conhecimento)*.

**Quadro 2:** Mapa de conhecimentos

Introdução	Corridas	Saltos	Lançamentos	Combinadas
Conhecendo o atletismo marchando, correndo, saltando, arremessando e lançando. [Plano: 1]	Corridas rasas curtas: corridas de velocidade. [Plano: 5]	Saltos em projeção horizontal: salto em distância. [Plano: 10]	Vivenciando o arremesso do peso. [Plano: 15]	Festival de encerramento com as provas combinadas: pentatlo (corrida de velocidade, salto em altura, arremesso do peso, salto em distância e corrida com obstáculos). [Plano: 20]
Atletismo para todos. [Plano 2]	Corridas rasas longas: corridas de fundo. [Plano: 6]	Saltos em projeção horizontal: salto triplo. [Plano: 11]	Vivenciando o lançamento da pelota e do dardo. [Plano: 16]	
Homens e mulheres praticam atletismo. [Plano 3]	Corridas com transposição: barreiras e obstáculos. [Plano: 7]	Saltos em projeção vertical: salto em altura. [Plano: 12]	Vivenciando o lançamento do disco. [Plano: 17]	
Vivenciando a marcha atlética. [Plano 4]	Corridas em equipes: revezamento. [Plano:8]	Saltos em projeção vertical: salto com vara. [Plano: 13]	Vivenciando o lançamento do martelo. [Plano: 18]	
	Festival de corridas do atletismo. [Plano: 9]	Festival de saltos do atletismo. [Plano: 14]	Festival do arremesso e dos lançamentos do atletismo. [Plano: 19]	

Fonte: A autora.

#### 4. Orientações didáticas gerais a serem observadas no desenvolvimento das aulas

Classificado como um esporte de marca, o atletismo tem dentre suas principais características a melhora dos resultados, levando, inevitavelmente, à busca incessante pela superação de tempos (segundos, minutos, horas), de marcas (centímetros, metros), enfim, de recordes. Em função disso, a superação de uma marca estabelecida anteriormente ganha, muitas vezes, mais importância do que o resultado final, isto é, a classificação obtida pelo atleta na competição. Por exemplo: a superação da marca estabelecida em uma corrida ou em uma prova de marcha atlética, em um salto, em um arremesso ou lançamento, pode significar mais para o atleta do que ser o primeiro a cruzar a linha de chegada ou a ocupar o lugar mais alto do pódio, afinal, ele pôde superar seus próprios limites.

Não há dúvidas de que se pode tirar proveito (no bom sentido do termo) dessa situação, uma vez que durante as aulas, o (a) aluno (a) pode ser incentivado (a) a superar seus próprios resultados, ao invés de submeter-se à comparações com os companheiros, uma vez que cada um tem seu próprio potencial. Superar seus próprios limites é (didaticamente) muito mais proveitoso!

Nesse sentido, procure sempre fazer com que o (a) aluno (a) registre suas conquistas, em uma ficha de avaliação ou em um diário (caderno) de aula, para que se certifique de que um dia não é igual ao outro e que seus resultados poderão ser melhores ou piores dependendo das condições enfrentadas.

O importante é que ‘todos’ vivenciem ‘todas’ as provas do atletismo. Só assim terão um conhecimento amplo da modalidade, podendo, se for o caso, optar por uma das provas para aprofundamento no futuro, tornando-se, quem sabe, um atleta, isto é, um corredor de velocidade, um saltador em altura ou um lançador de martelo, por exemplo.

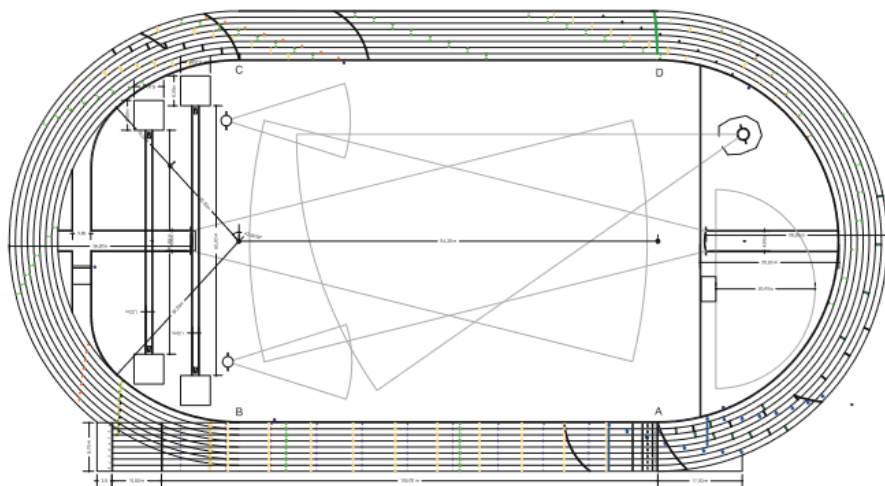
Além disso, outras dicas são importantes nesse processo:

- Despertar o interesse pelo atletismo, a cada aula, é fundamental para manter-se o interesse pela modalidade;
- As atividades devem contar com a participação de todos, com o cuidado de não promover-se a exclusão, em relação às diferenças de níveis de habilidade, por exemplo.
- É fundamental incentivar os alunos a conhecerem os próprios limites e o dos colegas, respeitando-se mutuamente, evitando-se comparações entre si, mas, respeitando os resultados por eles conquistados.
- Dosar a intensidade das atividades, o número de repetições, o local em que serão realizadas as atividades, o peso e características do material que será utilizado, promovendo-se a interação entre os participantes ao longo das aulas, é extremamente importante para o grupo.
- Organizar as atividades das aulas em conjunto com os alunos, fazendo-os corresponsáveis, contribuirá para que as regras sejam cumpridas.

Se essas são algumas orientações gerais, você se certificará de orientações específicas em cada um dos planos de aula a seguir, contribuindo para o êxito das atividades.

## 5. Espaço e materiais

Nem sempre se terá o espaço (pista) e materiais oficiais (blocos, discos, dardos, martelos etc.) quando se trabalha com o atletismo. Talvez, isso nem seja tão imprescindível como possa parecer a princípio, já que é possível adaptá-los; nem tão necessários, já que, dependendo da faixa etária e/ou das características dos alunos, não se poderia utilizar um implemento oficial em função do tamanho ou peso. Então, por que não pensar em alternativas capazes de enriquecer as oportunidades em torno do conhecimento do atletismo? Mesmo que em cada um dos planos de aula a seguir, haja referências a esse respeito, vejamos, em linhas gerais, algumas sugestões.

**Espaço:****Figura 1:** Pista de Atletismo Oficial

Fonte: Confederação Brasileira de Atletismo (Disponível em: <http://www.cbat.org.br/pistas/default.asp>).

Ciente de que uma pista oficial de atletismo mede 400 metros (ver Figura 1), em que são traçadas 8 raias para disputa das provas de corrida, contendo no campo, os setores específicos para as disputas das provas de campo, isto é, dos saltos, arremessos e lançamentos, pensem nas adaptações possíveis que podem ser construídas ou desenvolvidas por você e seus alunos, no espaço que vocês dispõem, ou seja, numa quadra esportiva, num pátio, num gramado etc. Como podem ser várias as sugestões, vejamos algumas que podem incentivá-los à criação de outras, de acordo com o grupo de provas:

Para as corridas: qualquer que seja o espaço disponível, será possível traçar-se raias para a disputa das corridas. Dependendo o tipo de terreno (terra, gramado, cimentado), utilize traços no chão com giz, cordas ou barbantes para demarcação das raias, que poderão ser da largura da oficial (1,22m) ou mais estreitas dependendo do espaço disponível. Se puder, utilize tinta ou fita crepe, para que possam utilizar o espaço outras vezes sem necessidade de demarcá-lo novamente. As raias poderão ser traçadas em linhas retas, ou em torno dos espaços (como o de uma quadra, campo) o que requererá o traçado de retas e curvas.

Para os saltos: Se houver um espaço de areia, delimite o setor de queda com cordas ou barbantes. Faça o mesmo para delimitar o corredor de saltos. Caso não haja um espaço com areia, a caixa de queda poderá ser delimitada com cordas, giz ou barbante, mas, redobre os cuidados, evitando-se lesões ou acidentes, dada a característica do terreno.

Arremessos e lançamentos: Delimite o círculo e o setor de queda utilizados no arremesso e nos lançamentos com giz, cordas, barbantes, tinta ou fita crepe, dependendo do tipo do terreno.

Enfim, se o espaço disponível for suficientemente grande para a ‘construção’ coletiva (entre professor e alunos) dos setores específicos para a prática do atletismo, muito bem! Caso o espaço seja restrito, não se preocupe, pois, você poderá ‘construí-lo’ com seus alunos de acordo com a aula que será desenvolvida. O importante é que o espaço não se caracterize como um impedimento para o conhecimento do atletismo ou de provas específicas.

### **Materiais:**

Caso haja os implementos oficiais, com pesos de tamanhos propícios para a faixa etária/categoria de seus alunos, você poderá utilizá-los. Entretanto, os materiais alternativos são sempre bastante úteis, já que, mais leves, propiciam maior segurança durante as execuções. Com jornal, sacos plásticos, meias, cabos de vassoura, barbantes, você e seus alunos poderão produzir: bastões, bolas, discos, dardos e martelos, a exemplo do que você verá nos planos de aula a seguir. O ideal é que cada um construa seu próprio material, personalizando-o com cores, por exemplo. Assim, cada um terá seu próprio material, aumentando-se a possibilidade de se realizar várias execuções ao longo das aulas, sem necessidade de longas filas de espera para realizar um arremesso ou um lançamento, por exemplo.

Vejamos como fazer alguns deles:

- Bolas para arremesso e lançamentos: Amasse uma folha dupla de jornal, fazendo uma bolinha. Coloque-a dentro de outra folha dupla de jornal e faça o mesmo processo, até obter o tamanho da bolinha compatível com a prova que irá ensinar. Ou seja, para o lançamento do dardo (bola) a bolinha deverá ser menor, enquanto que para o arremesso do peso, a bolinha será maior. Contorne-a com fita crepe ou barbante, mas, se preferir, coloque-a em uma sacolinha plástica ou em uma meia velha, para protegê-la. Para o lançamento do martelo, o procedimento pode ser o mesmo, mas, ao utilizar a sacolinha plástica, certifique-se de que as alças ficarão soltas propiciando a empunhadura.

Bastões e dardos: Com uma folha dupla de jornal, enrole-a na espessura de um cabo de vassoura, fechando as extremidades com cola ou fita adesiva. Os bastões serão menores (30cm) e os dardos maiores, tendo a empunhadura definida com barbante, podendo ser pintados ou decorados pelos próprios alunos.

## **6. Festivais da modalidade**

Dada às características do atletismo como um esporte de marca, não haverá dificuldades em se estabelecer desafios, uma vez que o próprio resultado e o estímulo para superá-lo podem ser suficientemente estimulantes para os alunos. Entretanto, será em competições, festivais e campeonatos da modalidade que o (a) aluno (a) terá a oportunidade de executar a prova em companhia de seus colegas e amigos, que poderão, além de prestigiá-lo, estimulá-lo a superar seus limites.

Nesse sentido, estimule-os a anotar os resultados individuais obtidos em cada uma das aulas, para que acompanhe a evolução de seu desempenho, certificando-se de que poderá melhorá-los com o tempo, em função da maior vivência nas provas.

Outra forma de estimulá-los será por meio de competições que sejam encaradas como mais uma possibilidade de se praticar aquela prova, de executá-la, de superar seus limites sem que se acentue o caráter competitivo relacionado aos demais participantes, evitando-se, por exemplo, enaltecer o local de campeão ou de último colocado da prova, embora a visualização disso seja inevitável. Mas, o professor poderá realçar as conquistas individuais (a superação dos próprios limites) para além do local conquistado pelo aluno naquela competição. Para isso servem os festivais e como se verá nos planos de aula 9, 14, 19, 20, essas serão oportunidades claras de se colocar em prática, uma vez mais, os conhecimentos adquiridos ao longo das aulas, ou seja, as corridas, os saltos, o arremesso e os lançamentos, respectivamente.

O importante é que os alunos participem em diferentes funções, isto é, competindo em cada uma das provas ou grupo de provas; arbitrando, aplicando as regras e registrando os resultados; assistindo-as, de modo a prestigiar o evento e motivar os colegas, numa espécie de circuito feito em grupos, para que TODOS participem de TUDO.

Uma ficha de avaliação e um certificado pela participação, exemplificados no plano de aula 14, poderão ser ótimos aliados na condução e registro das atividades, mantendo-se a motivação dos participantes.

## Atletismo: Plano de Aula 01

### Tema

Conhecendo o atletismo marchando, correndo, saltando, arremessando e lançando.

### Roda inicial

Essa será a 1ª. aula de atletismo. É hora de cativar os alunos em torno do tema que será tratado ao longo das 20 aulas que virão a seguir. Que tal iniciar pelo o que eles já conhecem?

1. Pergunte, por exemplo: ‘Quem sabe o nome de um atleta de atletismo?’; ‘Quem sabe o nome de uma prova?’. Se os alunos mencionarem nomes relacionados às corridas, discuta porque essas são mais conhecidas do que as provas de marcha atlética, saltos, arremesso e lançamentos. E pergunte: ‘Será que a mídia tem influência nesse processo?’.
- a) Continue essa investigação diagnóstica perguntando: ‘Quem sabe correr?’; ‘Quem sabe saltar?’; ‘Quem sabe arremessar?’. Provavelmente, todos responderam que sabem fazer tudo isso, já que essas são habilidades motoras presentes em várias de nossas atividades cotidianas e esportivas. Então, proponha: ‘Que tal fazermos isso tudo de uma forma diferente, isto é, como os atletas do atletismo fazem?’; ‘Querem tentar?’

Essa conversa inicial é extremamente importante para gerar laços entre vocês e o tema que será explorado ao longo das aulas. Invista nisso e crie estratégias para envolvê-los cada vez mais em torno do atletismo!

2. Explique que as provas do atletismo ocorrem em setores específicos de uma pista oficial de 400 metros, mas que vocês farão adaptações para conhecer todas as provas no espaço que dispõem. Assim, espaços como: uma quadra esportiva, um pátio, um gramado e até uma sala de aula, poderão ser utilizados. Materiais alternativos também poderão ser confeccionados. Façam isso juntos a cada aula em que estes forem ser utilizados ou logo no início da aulas de atletismo. Com jornal, sacos plásticos, meias, cabos de vassoura, barbantes, vocês poderão produzir: bastões, pelotas, discos, dardos e martelos, por exemplo.

### Tarefas

1. Atividades em grupo são excelentes para estreitar os laços entre os participantes e o tema, no caso, o atletismo. Ao brincar juntos, os alunos perceberão que estão correndo, marchando, saltando, arremessando e lançando e que, cada vez mais, o farão como o fazem os atletas do atletismo.

Divida os alunos em grupos de 6 integrantes, organizando colunas na linha de fundo da quadra esportiva. Ao sinal do professor, os alunos deverão:

- a) andar rapidamente, mantendo o alinhamento da coluna, até o outro lado da quadra, sem ser pego pelo aluno que está atrás, mas tentando pegar o que está à frente. Alterne as posições e repita a atividade. Logo, os alunos perceberão que estão marchando. Obs.: Se preferir, execute essa atividade (e as que virão a seguir) dividindo-os em duplas, posicionando-os na linha lateral da quadra, sobretudo, se o número de alunos for grande.
- b) trotar (correr lentamente) até o outro lado da quadra, mantendo uma distância de 1 metro entre os colegas, executando o ritmo a ser empregado em corridas mais longas.
- c) correr em velocidade, mantendo o alinhamento da coluna, até o outro lado da quadra, sem ser pego pelo aluno que está atrás, mas tentando pegar o que está à frente. Alterne as posições na coluna e repita a atividade algumas vezes, para que corram em velocidade.
- d) correr transpondo obstáculos (caixas de papelão) dispostos nas colunas, com uma distância de 3 metros entre elas.



- e) em colunas, o primeiro aluno deverá realizar um salto com impulsão em dois pés. O segundo aluno executará o salto a partir do local da queda do primeiro e assim sucessivamente, até que o último salte e se verifique a distância total atingida pela equipe. Enfatize que o impulso deverá ser realizado a partir de uma posição estacionária.
- f) coloque uma caixa de papelão a uma distância de 3 metros do primeiro aluno da coluna. Um a um, os alunos realizarão um arremesso marcando um ponto para a equipe quando a bolinha de meia ou de borracha cair dentro dela. Obs.: Aumente a distância da caixa, se for o caso.
- g) coloque um arco (bambolê) suspenso a uma distância de 3 metros do primeiro aluno da coluna. Um a um, os alunos realizarão um lançamento, marcando um ponto para a equipe quando a bolinha de meia ou de borracha passar por dentro dele. Obs.: Aumente a distância e a altura do arco (bambolê), se for o caso.

**Roda final**

Ao término da atividade, reúna os alunos e pergunte: ‘Do que vocês mais gostaram?’; ‘Vamos conhecer mais sobre o atletismo nas próximas aulas?’. Convide-os para se aprofundarem nesse conhecimento, esteja certo de que todos irão acompanhá-lo na descoberta desse incrível universo do atletismo.

## Folha de apoio - Atletismo: Plano de Aula 01

---

### O que observar?

O aluno técnico poderá observar se os braços do colega durante da corrida estão posicionados a 90°, enquanto que o aluno árbitro poderá observar se a 'fase aérea' está ocorrendo na marcha atlética.

### Lembrando as regras

O atletismo é composto por provas de pista e de campo, marcha atlética, corridas de rua, em montanhas e através do campo.

### De olho nos detalhes

Na marcha atlética não deve haver 'fase aérea', diferente das corridas, nas quais a fase aérea será maior, quanto mais veloz for a corrida.

### Para saber mais

- MATTHIESEN, Sara Quenzer (Org.). **Atletismo se aprende na escola**. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2012.

### Dicas

- Despertar o interesse pelo atletismo desde a primeira aula é fundamental. Só assim o aluno irá querer conhecer mais sobre essa modalidade esportiva e praticá-la outras vezes.
- Observe se todos participaram de todas as atividades e quais foram as maiores dificuldades.
- Defina um intervalo de recuperação entre as atividades, de modo que todos participem.
- Inicialmente, desenvolva a atividade sem que haja competição, de modo que todos a compreendam. Depois, será possível fazê-la em competição. Mas, lembre-se que essa é apenas uma estratégia para motivá-los. Tenha cuidado para não gerar exclusões.
- Contribua para que os alunos reconheçam e respeitem o nível de conhecimento de cada um e de si próprio, especialmente em relação às habilidades motoras utilizadas na aula.

## Atletismo: Plano de Aula 02

### Tema

Atletismo é para todos

### Roda inicial

Uma das principais características do atletismo é a comparação das marcas e dos tempos entre os atletas que querem ser mais rápidos ou aquele que salta ou arremessa/lança mais longe. Nas aulas, é preciso ter muito cuidado com isso, estimulando os alunos a melhorarem suas próprias marcas e seus tempos, superando-se, sem, necessariamente, compararem-se aos demais, para não gerar exclusões ou falta de motivação.

Inicie essa aula lembrando as atividades da aula anterior. Pergunte aos alunos se é possível executá-las de uma forma diferente. Ou seja: 'Será possível correr sem as 2 pernas?'; 'Será possível arremessar sem os 2 braços?'; 'Será possível marchar sem enxergar?'. Leve-os a perceber as especificidades do Para-atletismo, realçando as dificuldades enfrentadas por aqueles com essas limitações. Esse será um bom momento para discutir valores de respeito e cooperação, fundamentais para as competições esportivas. Aproveite e discuta outras formas de exclusão (dos menos habilidosos, dos mais lentos, dos menores etc.) e como poderiam evitá-las nas aulas e na vida.

### Atividades

1. Coloque em prática esses valores, submetendo-os a situações capazes de gerar uma reflexão em torno das atitudes. Divida-os em duplas para que desenvolvam as seguintes atividades:

- a) um de frente para o outro, de mãos dadas, sendo que ambos farão força para retirar o companheiro do lugar. Brincando, os alunos se certificarão de que uns são mais fortes, mais leves ou mais pesados do que outros e que essas características poderão contribuir de forma positiva no desenvolvimento de determinadas provas do atletismo.
- b) de mãos dadas, um dos alunos com os olhos vendados, ambos deverão andar lentamente e depois, mais rápido, em linha reta (distância curta) e depois, em volta da quadra (distância longa). As posições deverão ser alternadas para que ambos se certifiquem das sensações provenientes do ato de conduzir e de ser conduzido.
- c) repetir a atividade, mas, dessa vez, realizando um trote (corrida lenta) em linha reta (distância curta) e depois, em volta da quadra (distância longa). As posições deverão ser alternadas para que ambos se certifiquem das sensações provenientes do ato de conduzir e de ser conduzido.
- d) em um espaço amplo e livre de obstáculos, se possível plano e de areia, os alunos que estão com os olhos vendados deverão saltar para frente ao sinal do colega. Se for o caso, permita que executem uma corrida curta antes de executar o salto, desde que em segurança.
- e) sentado em uma cadeira, de frente para uma caixa de papelão posicionada a 5 metros de distância, o aluno deverá executar um arremesso, tentando acertar a bolinha de meia ou de borracha dentro da caixa. Após algumas repetições, solicite aos destros que arremessem com a mão esquerda e aos canhotos com a mão direita, certificando-se das diferenças.
- f) sentado em uma cadeira, de frente para uma parede em que haja um alvo fixo (um arco ou bambolê pendurado, por exemplo) o aluno deverá executar um lançamento tentando acertar a bolinha de meia ou de borracha dentro do alvo. Após algumas repetições, solicite aos destros que arremessem com a mão esquerda e aos canhotos com a mão direita, certificando-se das diferenças.

**Roda final**

Ao término de cada uma das atividades, os alunos deverão relatar suas sensações comparando-as as da aula anterior, quando executaram esses movimentos sem essas restrições.

Retome a discussão em torno do Para-atletismo, evidenciando as dificuldades enfrentadas pelos portadores de deficiências, em virtude de algumas limitações, as quais devem ser respeitadas. Leve-os a refletir sobre as pessoas que conhecem e que apresentam limitações, identificando formas de integrá-las às atividades, exercendo atitudes de respeito mútuo.

## Folha de apoio – Atletismo: Plano de Aula 02

### Para saber mais

- ATHLETICS - Men's 200m - T44 Final - London 2012 Paralympic Games. 2 set. 2012. (5 min 0,11 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=A9Wlp1sTnoY>>. Acesso em: 3 nov. 2013.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: [http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf). Acesso em 03 jun. 2013.
- COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. **Atletismo**. Disponível em: <<http://www.cpb.org.br/modalidades/atletismo>>. Acesso em 26 out. 2013.
- DAVID Weir wins 1500 meters - London 2012 Paralympic Games. 4 set. 2012. (3 min 0,12 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=NDrnBDLpcOM>>. Acesso em: 3 nov. 2013.
- INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE. Disponível em: <<http://www.paralympic.org>>. Acesso em: 26 out. 2013.

### Dicas

- Enfatize que as diferenças individuais em relação ao desempenho nas provas do atletismo existem e devem ser respeitadas, assim como as diferenças referentes à condição socioeconômica, à deficiência física, ao gênero, à idade, à raça/cor/etnia, às características físicas etc.
- Amplie as possibilidades de vivência de situações próprias do Para-atletismo, discutindo sobre as dificuldades enfrentadas pelos atletas na vida, nos treinamentos e nas competições.
- Estimule os alunos a atuarem com solidariedade e companheirismo no desenvolvimento de tarefas coletivas que serão realizadas ao longo das aulas, com respeito e sem violência.

## Atletismo: Plano de Aula 03

### Tema

Homens e mulheres praticam atletismo.

### Roda inicial

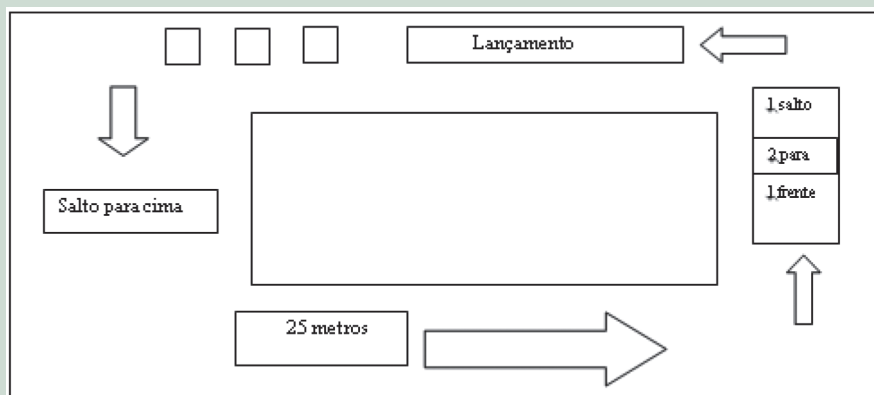
Atualmente, homens e mulheres disputam todas as provas do atletismo, ainda que as características de alguns implementos e a metragem de algumas provas sejam diferentes.

1. Inicie a aula perguntando aos alunos o nome de um homem que seja atleta do atletismo? E o de uma mulher? Identifique se eles conhecem mais homens do que mulheres, discutindo porque isso acontece.
2. Discuta as características corporais dos atletas do atletismo. Observe, por exemplo, que os corredores de velocidade têm a musculatura hipertrofiada, especialmente das pernas, isto é, são bastante fortes, sendo que as mulheres têm a musculatura bastante volumosa. Pergunte aos alunos o que pensam disso? Essa discussão é essencial para desmitificar possíveis preconceitos em relação àqueles, especialmente às mulheres, que praticam o atletismo.

### Tarefas

1. Divididos em equipes com 4 integrantes, sendo 2 meninos e 2 meninas, os alunos deverão decidir a ordem de execução da corrida, isto é, quem será o 1º, 2º, 3º e 4º. Em uma quadra esportiva ou em um espaço similar, os 4 alunos estarão dispostos mantendo uma distância de, ao menos, 5 metros entre eles. Ao sinal do professor, o 1º deverá correr até o 2º, tocando-lhe a mão para início da corrida. Esse correrá até o 3º, que correrá até o 4º, que concluirá o revezamento misto em linha reta. Obs.: A mesma atividade poderá ser desenvolvida, dispondo os alunos em torno da quadra esportiva. Assim, terão uma distância maior para correr o revezamento misto em curva.
2. Em duplas mistas (um menino e uma menina), os alunos, um de cada vez, deverão executar um salto para frente (em distância), a partir de uma posição estacionária. A distância dos saltos poderá ser medida de modo que se verifique a distância total atingida pela dupla. Obs. A atividade pode ser repetida algumas vezes, de modo que os resultados individuais possam ser superados, assim como a marca da dupla.
3. Em duplas mistas (um menino e uma menina), os alunos, um de cada vez, deverão executar um salto para cima (em altura), transpondo um sarrafo. A altura dos saltos poderá ser computada de modo que se verifique a altura total atingida pela dupla. Obs. A atividade pode ser repetida algumas vezes, de modo que os resultados individuais possam ser superados, assim como a marca da dupla.
4. O mesmo deverá ser feito com o arremesso do peso (bolinha de meia ou de borracha) ou lançamento, se o espaço for amplo. A distância dos arremessos (ou lançamentos) poderá ser medida de modo que se verifique a distância total atingida pela dupla. Obs. A atividade pode ser repetida algumas vezes, de modo que os resultados individuais possam ser superados, assim como a marca da dupla.
5. Proponha a realização de um tetratlo misto (4 provas), em que ambos da dupla deverão fazer: uma corrida de 25 metros, um salto para frente (em distância), um lançamento e um salto para cima (em altura). Organize as estações em torno da quadra, sendo que os alunos marcarão um ponto para a dupla ao concluírem o circuito. Sem se preocupar com a pontuação individual nas provas, cada aluno poderá pontuar para a sua dupla ao concluir o circuito, além de poder torcer por seu par, do sexo oposto. Além do mais, dadas os 3 níveis em algumas estações, ele poderá tentar superar sua marca durante as repetições. As estações deverão ser organizadas da seguinte forma:
  - a) Salto para cima (em altura): 2 cones, nos quais estará amarrada uma corda elástica ou barbante. Se houver postes e sarrafos, utilize-os, lembrando que a altura a ser ultrapassada deverá permitir a transposição por parte de todos os participantes.

- b) 25 metros: trace a linha de partida e a de chegada. A distância (25m) poderá ser reduzida ou ampliada, dependendo do espaço disponível.
- c) Lançamento: Posicionado atrás de uma linha, com uma bolinha de meia ou de borracha, o aluno deverá realizar o lançamento tentando acertar dentro de uma das caixas de papelão.
- d) Salto para frente (em distância): Com giz ou fita adesiva, marcar a linha de impulsão e três níveis para definir o local da queda do salto feito para frente (em distância).



**Figura 2:** Disposição das estações para realização do tetratlo  
Fonte: A autora.

### Roda final

Discuta as possíveis diferenças entre o desempenho dos meninos e das meninas, utilizando como exemplo a diferença entre os recordes masculinos e femininos das provas do atletismo. É interessante observar que embora as regras sejam as mesmas, as diferenças existem, tanto que os implementos masculinos são mais pesados e maiores que os femininos.

## Folha de apoio - Atletismo: Plano de Aula 03

---

### O que observar?

O aluno técnico poderá incentivar a participação dos colegas no desenvolvimento das provas enquanto o aluno árbitro deverá acompanhar e registrar os resultados por eles obtidos.

### Lembrando as regras

Como modalidade esportiva individual, o atletismo é disputado por homens e mulheres separadamente, em categorias femininas e masculinas.

### De olho nos detalhes

Os saltos deverão ser executados com um dos pés e os lançamentos, com uma das mãos.

### Para saber mais

- INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATIONS. **World records**. Disponível em: <<http://www.iaaf.org/records/by-category/world-records>>. Acesso em: 21 out. 2013.

### Dicas

- Incentive a formação das duplas com alunos que apresentem diferentes níveis de habilidade. Isso poderá ser um estímulo para o desenvolvimento dessa atividade de cooperação. A ideia é que o desempenho de ambos seja valorizado, em detrimento das marcas atingidas por cada um deles. Pense em estratégias que caminhem nessa direção.
- Avalie como os alunos se comportaram em relação à diferença de desempenho entre os colegas e entre meninos e meninas, discutindo as atitudes de repulsa e cooperação na aula.



**Atletismo: Plano de Aula 04****Tema**

Conhecendo a marcha atlética.

**Roda inicial**

A marcha atlética caracteriza-se por provas de longas distâncias, em que o marchador, obrigatoriamente, deve manter-se um contato contínuo com o solo, sem que haja a fase aérea, sendo necessária a extensão da perna, desde o primeiro contato com o chão até a posição ereta vertical.

1. Inicie a aula perguntando aos alunos: 'Você já viram uma prova de marcha atlética?'. Você verá que a maioria não a conhece. Discuta: 'Porque são poucos os que conhecem a marcha atlética?'; 'Será difícil praticá-la?' Enfatize que a marcha atlética é disputada em longas distâncias e exige preparação intensa por parte de homens e mulheres, que devem executá-la de acordo com as regras. Lembre-se que a marcha atlética proporciona um movimento amplo do quadril, como se o praticante estivesse 'rebolando'. Isso repercute em preconceitos em relação à prova e aos seus praticantes, fato que também poderá ocorrer durante a aula. Esteja atento, para discutir possíveis atitudes preconceituosas, se preciso.
2. Evidencie os benefícios de se praticar a marcha atlética. Por exemplo: é uma atividade de baixo impacto; desenvolve a resistência aeróbia; não precisa de equipamento etc. Em seguida, convide-os para experimentá-la, certificando-se de que gostarão de conhecê-la.

**Tarefas**

1. Vivenciar a marcha atlética, conhecendo algumas de suas regras e movimentos é fundamental para praticá-la adequadamente. Então:
  - a) explore atividades com ritmos de deslocamento diferentes, de modo que os alunos percebam as diferenças entre andar, marchar, correr, certificando-se da existência ou não da fase aérea (quando os pés não tocam o chão) durante o deslocamento. Por exemplo: posicionados em duplas, ao final da quadra, solicite que verifiquem quem é capaz de chegar andando mais rápido do outro lado da quadra. O mesmo poderá ser feito em grupos maiores, posicionados em fileiras, ao fundo da quadra, por exemplo.
  - b) incentive os alunos a flexionarem os braços a 90°, mantendo as pernas estendidas ao andarem, rapidamente, sobre uma linha reta, mantendo o contato contínuo com os pés no solo. Utilize as linhas da quadra, se houver) sobre as linhas, em grupos, posicionados em fileiras, mantendo-se uma distância de 2 metros entre os alunos, solicite que marchem em direção ao lado oposto da quadra, sem serem tocados pelo aluno que está atrás. Inverta as posições e repita a atividade algumas vezes, atento aos movimentos específicos da marcha atlética.
  - d) após algumas repetições, pergunte aos alunos: 'Você estão marchado?'; 'O que está faltando?' Nesse momento, insira algumas orientações técnicas, tais como: o apoio dos pés ocorre pelos calcanhares; os braços devem ficar a 90°, movimentando-os para a frente e para trás; as pernas devem ficar sempre estendidas. Lembre-os que a marcha atlética não é corrida, nem caminhada, mas é uma modalidade do atletismo, com provas de longa distância e regras, como as enfatizadas.
2. Ao considerar que a marcha atlética é disputada em longas distâncias, procure:
  - a) em grupos de 4 alunos, estando 2 de cada lado, em colunas, o 1º deverá marchar até o 2º que está do lado oposto, retornando juntos e marchando até o 3º, fazendo juntos o percurso em direção ao 4º. Lembre-os de marcharem lado a lado, no mesmo ritmo, observando que os primeiros executarão o movimento num tempo maior. Repita a atividade invertendo as posições e acompanhe-os na aula, certificando-se de que estão executando a marcha atlética (pernas estendidas; contato contínuo com o solo; sem fase aérea; braços a 90°).

- b) o mesmo poderá ser feito posicionando os alunos em colunas, com números iguais de integrantes, nos 4 cantos da quadra, onde haverá cones. Ao sinal, o 1º marchará em torno da quadra, passando por detrás dos cones, até chegar ao 2º participante, que fará o mesmo. Obs.: de acordo com o preparo dos alunos, o exercício deverá ser realizado apenas por um da equipe de cada vez, ou aumentando-se o grupo, como ocorreu na atividade anterior.

**Roda final**

Pergunte aos alunos: ‘Você achou difícil praticar a marcha atlética?’; ‘Caçou de alguém durante a aula?’; ‘Ficou constrangido (a) de realizá-la?’; ‘Observou que isso é decorrência da extensão das pernas e ocorre naturalmente quando você o faz corretamente?’. Sugira que procurem um vídeo de marcha atlética na *internet* e, depois de assisti-lo, pratique-a em um percurso mais longo.

## Folha de apoio - Atletismo: Plano de Aula 04

### O que observar?

O aluno árbitro poderá arbitrar a marcha atlética, conferindo, por exemplo, se os demais estão realizando a 'fase aérea' (proibida por regra), mantendo a perna estendida etc.

### Lembrando as regras

As provas de marcha atlética são provas de longas distâncias, disputadas por homens e mulheres.

### De olho nos detalhes

A extensão dos membros inferiores durante a marcha atlética, provocará o deslocamento do quadril, característica marcante destas provas.

### Para saber mais

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em 3 jun. 2013.
- SPORTING HEROES. **Olive Loughnane**. Disponível em: <[http://www.sporting-heroes.net/athletics/ireland/olive-loughnane-1241/7th-in-the-20km-walk-at-the-2008-olympics-result\\_a08950/](http://www.sporting-heroes.net/athletics/ireland/olive-loughnane-1241/7th-in-the-20km-walk-at-the-2008-olympics-result_a08950/)>. Acesso em: 22 out. 2013.
- YOHANN Diniz 50 km Marche Record du Monde REIMS le 12/03/11. 12 mar. 2011. (5 min 43 s). Disponível em: <[http://www.youtube.com/watch?v=EN\\_OZDKoILM](http://www.youtube.com/watch?v=EN_OZDKoILM)>. Acesso em: 21 out. 2013.

### Dicas

- Deslocamentos curtos, feitos em velocidade, auxiliam na aprendizagem da marcha atlética, mas, promova, também, atividades em trechos mais longos, considerando que a marcha atlética é disputada em longas distâncias.
- Motive o aluno a andar em velocidade, inserindo a técnica da marcha aos poucos.
- Enfatize que em uma competição, o fundamental é ser fiel às regras, evitando-se a desclassificação, sem necessidade de ser o 1º.
- Observe o comportamento, discutindo atitudes de vergonha e chacota entre os alunos. Preconceitos em relação à prova e aos marchadores são comuns. Contribua para evitá-los.

## Atletismo: Plano de Aula 05

### Tema

Corridas rasas curtas: corridas de velocidade.

### Roda inicial

Sem barreiras ou obstáculos a serem transpostos, as corridas rasas de velocidade são as de 100, 200 e 400 metros, com saída baixa obrigatória e corrida em raia pré-definida.

1. Inicie a aula perguntando 'Quem gosta de correr levanta a mão?'. Esteja certo de que a maioria fará isso. Mas, se ao menos um aluno não levantar a mão, empenhe-se para criar estratégias que o motive a correr, pois é fundamental que todos participem, sem exclusões.
2. Prossiga com os questionamentos, perguntando: 'Como vocês gostam de correr: devagar ou em velocidade?'; 'Para ser o primeiro a chegar até o final da quadra, você deveria correr devagar ou em velocidade?'; 'E para darmos uma volta no quarteirão? Como acham que deveríamos correr? Em velocidade também?'. Perguntas como essas, poderão estimular a reflexão em torno do ritmo que deve ser empregado nas corridas curtas e longas, tema dessa aula e da seguinte.

### Tarefas

1. Com giz branco, fita adesiva, barbante ou cordas, demarque as raias em linha reta ou em torno da quadra esportiva, simulando uma pista de atletismo. Com o auxílio dos alunos, demarque quantas raias forem necessárias.
2. Divida os alunos em colunas, de acordo com o número de raias. A partir de diferentes posições (sentado, deitado, ajoelhado, em pé etc.), os alunos deverão correr até o final da quadra e responder a diferentes estímulos oferecidos pelo professor: um apito ou um sinal, até a ordem de largada de provas de velocidade, isto é: 'em suas marcas', 'prontos', 'já'.
  - a) distribua arcos nas raias ou faça círculos com giz. Solicite que corram pisando dentro deles, apenas com um dos pés de cada vez.
  - b) aumente a distância entre os arcos, de modo que os primeiros estejam mais próximos uns dos outros, enquanto que os demais estejam, progressivamente, mais distantes. Os alunos deverão correr, pisando com um dos pés em cada um dos arcos, verificando as alterações necessárias em relação ao ritmo para que não pisem nos arcos.
  - c) ensine os educativos de corrida: *skipping* (elevação dos joelhos, na altura do quadril) e *anfersen* (elevação do calcanhar, tocando os glúteos).

Ao executá-los, os alunos deverão ampliar o movimento, transformando-o em uma corrida, utilizando ou não os arcos.

3. Em fileiras, sugira que os alunos executem a saída a partir de posições diferentes (até chegar à saída baixa), respondendo a diferentes estímulos (até chegar à ordem de largada). As distâncias devem ser curtas, dada que a ênfase concentra-se na largada, na posição de saída baixa, obrigatória em provas de velocidade.
4. Defina o espaço que deverá ser percorrido e, com o auxílio dos alunos, faça a medição do tempo individual de cada um, anotando-o em uma planilha. Depois, faça o mesmo em corridas organizadas em duplas, trios ou quartetos, verificando possíveis diferenças em relação aos resultados. Esse será um bom momento para discutir a importância da competição e suas implicações positivas e/ou negativas nos resultados.

### **Roda Final**

Leve-os a refletir sobre os valores inerentes as corridas de velocidade em que os atletas, mesmo querendo chegar à frente dos adversários, deverão largar ao sinal do árbitro, correr um ao lado do outro, sem invadir a raia do adversário para atrapalhá-lo. Ou seja, apesar de quererem vencer, os atletas devem seguir as regras, para não serem desclassificados.

- a) Solicite que identifiquem em quais outras situações cotidianas ou modalidades esportivas é possível correr em velocidade e como o atletismo poderia ajudá-los a aprimorar isso.

## Folha de apoio - Atletismo: Plano de Aula 05

### O que observar?

O aluno árbitro poderá dar a ordem de saída (as suas marcas; prontos; 'já'), atento à execução de possíveis saídas falsas, enquanto que o aluno técnico observará a execução correta da saída baixa.

### Lembrando as regras

Nas corridas de velocidade até e inclusive 400m, a saída é baixa e a prova é realizada em raia pré-definida, não sendo permitida a execução de saídas falsas.

### De olho nos detalhes

Na execução da saída baixa, é importante que o tronco seja elevado progressivamente, de modo a não gerar desequilíbrio.

### Para saber mais

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 3 jun. 2013.
- SPORTING HEROES. **Usain Bolt**. Disponível em: <[http://www.sporting-heroes.net/athletics/jamaica/usain-bolt-1623/bolt-retains-his-olympic-100m-title-in-london\\_a30182/](http://www.sporting-heroes.net/athletics/jamaica/usain-bolt-1623/bolt-retains-his-olympic-100m-title-in-london_a30182/)>. Acesso em: 22 out. 2013.
- USAIN Bolt - record dos 100 metros rasos 9' 58 (Berlin 2009). 28 ago. 2009. (1 min 0,10 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=tUVGQXX8qQg>>. Acesso em: 21 out. 2013.

### Dicas

- Jogos de pegador podem ser adaptados para o ensino das corridas de velocidade.
- Após a linha de chegada deverá haver um espaço para a desaceleração da corrida.
- É importante que saibam que: para corridas curtas, pode-se correr rápido, mas para as corridas longas, o ritmo deve ser mais lento. Promova atividades que coloque isso em prática, de forma que os alunos possam adequar o ritmo correto à atividade.

**Atletismo: Plano de Aula 06****Tema**

Corridas rasas longas: corridas de fundo

**Roda inicial**

Sem barreiras ou obstáculos a serem transpostos, as corridas rasas de longa distância podem ser de meio fundo (800, 1500m) e fundo (a partir de 3.000 m), têm saída alta e, com exceção dos 80 metros, cuja saída é em raia pré-definida, a corrida ocorre em raia livre.

Inicie a aula perguntando aos alunos: ‘Para correr longas distâncias (uma maratona, por exemplo), deve-se correr em velocidade ou de forma moderada?’; ‘Vamos aprender a controlar o ritmo da corrida?’.

- a) a medição da frequência cardíaca é a primeira coisa a ser ensinada. Com o indicador e o dedo médio em contato com o pescoço, solicite que contem a pulsação durante 15 segundos. Multiplicando o resultado por 4, o aluno saberá quanto o coração dele está batendo por minuto. Em corridas de longa distância, a pulsação deverá ser bem mais baixa do que em corridas de velocidade, em que a frequência cardíaca se aproxima da frequência máxima.
- b) solicite que realizem a medição da frequência cardíaca em repouso, após uma caminhada, um trote e uma corrida rápida e curta. E pergunte: ‘O número de batimentos cardíacos foi igual em cada uma dessas atividades?’; ‘Sabia que em provas de longa distância, os batimentos cardíacos não devem se aproximar da frequência cardíaca máxima do indivíduo, isto é,  $220 - idade$ ?’; ‘Calcule a sua e faça esse controle sempre’.

**Atividades**

1. Acertar o ritmo da corrida em corridas de longa distância é fundamental. Leve-os a perceber que se correrem muito rápido, não conseguirão correr distâncias grandes ou por um longo tempo. O melhor a fazer é dosar o ritmo correndo mais lentamente e durante um tempo maior. Passadas amplas, maior apoio da base plantar e braços a 90º, poderão contribuir com a técnica da corrida.
  - a) divididos em duplas e posicionados sobre as linhas de fundo da quadra esportiva, os alunos deverão correr ao encontro do par, ao sinal do professor. Feito isso, solicite que verifiquem a distância que percorreram, repetindo a atividade de modo que ambos corram distâncias iguais e no mesmo ritmo até chegarem à linha central da quadra.
  - b) na mesma disposição, os alunos deverão correr em direção à linha central, dentro do tempo mencionado pelo professor: em 30 segundos, por exemplo. Quanto mais amplo for o espaço, maior serão as possibilidades de se ampliar o tempo de execução da atividade.
2. Divididos em colunas, dos 2 lados da quadra, os alunos deverão contornar 5 cones posicionados em linha, atendendo ao tempo estipulado pelo professor: em 1 minuto, por exemplo.
  - a) na mesma disposição, os alunos deverão entregar um bastão ou tocar as mãos do 1º integrante da coluna oposta, assim que ouvirem o apito do professor que soará a cada minuto. Os alunos deverão acertar o ritmo, acelerando ou retardando a corrida, em função do sinal dado pelo professor.

3. Ao final da aula, proponha aos alunos, divididos em 4 equipes, que façam 2 voltas na quadra, dentro do tempo de 3 minutos, por exemplo. Marcará um ponto para a equipe aquele que concluir o percurso dentro do tempo estipulado e ao sinal do professor, sendo que correrão 4 alunos de cada vez. Obs.: Todos deverão participar da atividade, sendo que se for o caso, o tempo poderá ser ampliado ou reduzido. Utilize a caminhada, se for preciso.
- a) caso haja essa possibilidade, leve os alunos até um parque ou um campo de futebol e desenvolva atividades similares, motivando-os a correrem distâncias mais longas.

**Roda final**

Reúna os alunos e discutam: 'O que foi mais difícil nessa aula?'; 'Como acham que esses ensinamentos podem auxiliá-lo no desenvolvimento de atividades cotidianas ou de outras modalidades esportivas?'. É importante que os alunos reflitam sobre isso, de modo a transferirem o conhecimento adquirido para as suas vidas.

Estimule-os a verificarem a frequência cardíaca em diferentes situações cotidianas, ensinando esse conhecimento para outras pessoas, de modo que essas também possam utilizá-lo.



## Folha de apoio – Atletismo: Plano de Aula 06

---

### Para saber mais

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: [http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf). Acesso em: 3 jun. 2013.
- SPORTING HEROES. **Stephen Kiprotich**. Disponível em: [http://www.sporting-heroes.net/athletics/uganda/stephen-kiprotich-12053/2013-world-champion-as-well-asolympic-champion\\_a31952/](http://www.sporting-heroes.net/athletics/uganda/stephen-kiprotich-12053/2013-world-champion-as-well-asolympic-champion_a31952/). Acesso em: 22 out. 2013.
- PATRICK Makau Berlin Marathon 2011 new World Record. 25 set. 2011. (3 min 0,32 s). Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=bKZwFbj4FQ0&feature=related>. Acesso em: 21 out. 2013.

### Dicas

- Distâncias curtas devem ser utilizadas até que todos aprendam a dosar o ritmo da corrida. Percursos longos, logo no início, poderão gerar desistências das atividades.
- Verificar a frequência cardíaca antes, durante e após a atividade, é tão fundamental quanto garantir a recuperação. Além disso, poderá servir como parâmetro para que você conheça um pouco mais de seus alunos.

## Atletismo: Plano de Aula 07

### Tema

Corridas com transposição: barreiras e obstáculos

### Roda inicial

As corridas com barreiras são disputadas em distâncias curtas (100, 110 e 400m) e em velocidade, enquanto que as corridas com obstáculos são longas (3.000m) e disputadas no ritmo das provas de fundo.

1) Pontue as diferenças entre as corridas com barreiras e com obstáculos, em relação às corridas rasas, conhecidas nas aulas anteriores. Lembre-os que os implementos e distâncias das provas são diferentes, assim como as características das provas. Ressalte que são disputadas por homens e mulheres ainda que a altura e a distância entre as barreiras sejam diferentes. Há de se ter muito cuidado durante a transposição e isso deve ser sempre reforçado, para que as atividades ocorram em segurança.

### Atividades

1. Na aula anterior, solicite aos alunos que tragam cabos de vassoura, canos de PVC, latas de tinta vazias, caixas de papelão. Com esse material, sugira que montem algumas barreiras/obstáculos, distribuindo-os pelo espaço. Por exemplo: 2 latas de tinta e 1 cabo de vassoura; garrafas pet e cordas, caixas de papelão de diferentes tamanhos etc.



**Figura 1:** Barreiras alternativas.

Fonte: A autora.

- a) sugira que realizem uma corrida lenta, transpondo os diferentes obstáculos distribuídos pelo espaço.
- b) distribua os obstáculos em volta da quadra, de modo que os alunos, em colunas, possam realizar a corrida em ritmo moderado, transpondo-os.
- c) coloque-os em linha reta, distantes entre si, de modo que os alunos, em colunas, possam realizar a corrida com um pouco mais de velocidade, transpondo-os.
- d) caso haja bancos suecos ou plintos, utilize-os para a transposição, permitindo que os alunos apoiem os pés. Entretanto, devem estar fixos no chão ou devem ser segurados pelos colegas, de modo que não se desloquem no momento do apoio.

2. Forme três grupos, com obstáculos, distâncias e alturas diferentes. Cada aluno deverá experimentar àquele em que se sentir mais seguro. Por exemplo: caixas de papelão pequenas, distantes 3 metros entre si; latas de tinta e cabos de vassoura com 30 cm de altura; cones de sinalização e cordas elásticas com 0,50 cm. Obs.: Respeitar a escolha do aluno e dos colegas é essencial para que todos participem da aula.
3. Trace a linha de partida e a de chegada, de modo que possa ser feita uma corrida completa (em linha reta), aumentando-se o número de barreiras a serem transpostas, progressivamente. Obs.: O mesmo pode ser feito em torno da quadra, de modo que os alunos prolonguem o tempo da corrida, simulando uma corrida com obstáculos, em que bancos suecos ou plintos poderão ser utilizados. Amplie o número de voltas, se for o caso.

#### **Roda final**

As corridas com barreiras são disputadas em distâncias curtas (100, 110 e 400m) e em velocidade, enquanto que as corridas com obstáculos são longas (3.000m) e disputadas no ritmo das provas de fundo.

Pontue as diferenças entre as corridas com barreiras e com obstáculos, em relação às corridas rasas, conhecidas nas aulas anteriores. Lembre-os que os implementos e distâncias das provas são diferentes, assim como as características das provas. Ressalte que são disputadas por homens e mulheres ainda que a altura e a distância entre as barreiras sejam diferentes. Há de se ter muito cuidado durante a transposição e isso deve ser sempre reforçado, para que as atividades ocorram em segurança.

Discuta com os alunos quais os percursos que preferiram fazer e por quê? Depois pergunte se gostariam de fazê-lo outras vezes. Incentive-os para que isso, de fato, aconteça.

## Folha de apoio – Atletismo: Plano de Aula 07

### Para saber mais

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 3 jun. 2013.
- SPORTING HEROES. **Brianna Rollins**. Disponível em: <[http://www.sporting-heroes.net/athletics/u-s-a/brianna-rollins-12675/2013-world-championship-100m-hurdleschampion\\_a31941/](http://www.sporting-heroes.net/athletics/u-s-a/brianna-rollins-12675/2013-world-championship-100m-hurdleschampion_a31941/)>. Acesso em: 22 out. 2013.
- SPORTING HEROES. **Lyubov Kharlamova**. Disponível em: <[http://www.sporting-heroes.net/athletics/belarus/lyubov-kharlamova-972/2010-european-champssteeplechase-bronze-result\\_a10848/](http://www.sporting-heroes.net/athletics/belarus/lyubov-kharlamova-972/2010-european-champssteeplechase-bronze-result_a10848/)>. Acesso em: 23 out. 2013.
- ARIES Merritt World Record 110M Hurdles Brussels 12 80. 7 set. 2012. (0,42 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=z1K39DURxE&feature=fvst>>. Acesso em: 21 out. 2013.
- SAIF Saheed Shaheen wins the steeplechase at world champs. 29 maio 2007. (6 min 0,59 s). Disponível em: <[http://www.youtube.com/watch?v=XtPFTUNn\\_Vc](http://www.youtube.com/watch?v=XtPFTUNn_Vc)>. Acesso em: 21 out. 2013.

### Dicas

- O cuidado no desenvolvimento das corridas com barreiras e com obstáculos em qualquer distância deve ser sempre observado, especialmente em relação ao ritmo empregado pelos alunos, ao espaço físico em que ocorre a atividade e à altura dos implementos. Sentir-se seguro na atividade é condição para querer desenvolvê-la.
- Acertar o ritmo da corrida em relação à transposição dos obstáculos é fundamental. Utilize distâncias menores até que os alunos aprendam a dosar o ritmo da corrida e a transporem o obstáculo/barreira, caso contrário, correm o risco de desistir da atividade.
- A transposição de cordas, linhas, barbantes e de obstáculos baixos, feitos com material alternativo devem ser priorizados até que obstáculos mais altos possam ser utilizados.

## Atletismo: Plano de Aula 08

### Tema

Corridas em equipe: revezamento

### Roda inicial

Sugira que localizem um vídeo na *Internet* das equipes brasileiras que conquistaram medalhas olímpicas, mostrando-os aos familiares, cultivando a memória esportiva.

### Atividades

1. Com gravetos, cabos de vassoura cortados, tubos plásticos ou jornal enrolado, bastões poderão ser confeccionados. Pintados ou revestidos com plástico ou papel, cada aluno poderá ter seu próprio bastão, levando-o para casa ao término das atividades, de forma que possa utilizá-lo outras vezes.
2. De posse do bastão, os alunos, em equipes com 4 integrantes, receberão o nome de um dos medalhistas olímpicos brasileiros no revezamento 4x100m. Organizados em colunas, os alunos deverão correr até o outro lado da quadra esportiva, executando a passagem do bastão do primeiro para o último, da forma que quiserem.
  - a) após repetirem a atividade, variando as formas de transmissão do bastão, ensine aos alunos a passagem visual, utilizada no revezamento 4x400m. Reforce que esse tipo de passagem é o mais recomendado para a iniciação, mas que os atletas conquistaram suas medalhas fazendo outro tipo de passagem, a não visual. Isso é fundamental.
3. Em linha reta, mantendo as colunas, os alunos deverão estar posicionados, de forma que tenham espaço suficiente para iniciarem a corrida, antes de receberem o bastão do companheiro de equipe. Ao receberem o bastão, deverão correr até o próximo integrante. Obs. Se for o caso, faça o mesmo sem o bastão, apenas tocando as mãos do companheiro.
  - a) repita a atividade, alternando a posição dos participantes, de modo que todos passem por todas as posições. Depois que todos tiverem vivenciado todas as posições, repita a atividade de forma que: o 1º corredor: execute a saída baixa e passe o bastão; o 2º. corredor: receba e passe o bastão; o 3º. corredor: receba e passe o bastão; o 4º. corredor: receba o bastão e conclua o revezamento.
  - b) mude os membros da equipe, de forma que as crianças possam fazer o revezamento com outros colegas e organize uma competição, caso considere que esse seja um bom momento.
4. Repita essa atividade em torno da quadra para que os alunos possam experimentar uma corrida um pouco mais longa e realizada em retas e curvas.
  - a) os alunos poderão realizar um revezamento medley em volta da quadra. O 1º. correrá uma reta; o 2º. uma curva e uma reta; o 3º. uma curva, uma reta e uma curva e o 4º. fará a volta inteira. O espaço poderá ser delimitado utilizando-se giz, fita adesiva ou tinta, para traçar as linhas de partida, chegada e as raias. Sugere-se que as equipes sejam mistas, formadas por meninos e meninas.

### Roda final

Discuta as possíveis diferenças entre o desempenho dos meninos e das meninas, utilizando como exemplo a diferença entre os recordes masculinos e femininos das provas do atletismo. É interessante observar que, embora as regras sejam as mesmas, as diferenças existem, tanto que os implementos masculinos são mais pesados e maiores que os femininos.

## Folha de apoio – Atletismo: Plano de Aula 08

---

### Para saber mais

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 3 jun. 2013.
- USA Break Women's 4 x 100m Relay World Record - London 2012 Olympics. 10 ago. 2012. (7 min 0,12 s). Disponível em: <Disponível em: [http://www.youtube.com/watch?v=sAfhf\\_u\\_QBI&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=sAfhf_u_QBI&feature=related)>. Acesso em: 25 out. 2013.
- 1988 Olympic Women's 4x400 Relay World Record, American Record. 9 maio 2012. (4 min 0,40 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=PhtFCICScpQ>>. Acesso em: 3 nov. 2013.

### Dicas

- Incentive a formação de equipes com membros diferentes. Por exemplo, equipes mistas; só de meninos ou só de meninas; com nascidos em determinados meses; com quem nunca participou de uma atividade juntos etc.
- Estimule-os a receberem o bastão em deslocamento, dosando o momento ideal para iniciar a corrida e o ritmo a ser empregado em função da velocidade do corredor anterior.

### Atletismo: Plano de Aula 09

#### Tema

Festival de corridas do atletismo.

#### Roda inicial

Explique aos alunos que a aula será dividida em 4 momentos, sendo um para cada tipo de corrida: rasas de velocidade (curta e longa), com barreiras e de revezamento. Todos deverão passar por todas as provas e receberão um certificado com seus resultados.

#### Tarefas

1. Em um espaço amplo (quadra, campo ou pista), organize raias em linha reta e, se possível, em volta da quadra, para a realização das seguintes provas:
  - a) 30 metros rasos;
  - b) 1 volta na quadra (individualmente);
  - c) 50 metros com barreiras;
  - d) 1 volta na quadra (revezamento).

*Obs.:* A distância das provas poderá ser menor, caso não seja possível executá-las no espaço disponível para a aula. Além disso, lembre-se de organizar o espaço e acordo com o que segue:

- a) 30 metros rasos: traçar as raias em linha reta, a linha de partida e a de chegada.
  - b) 1 volta na quadra (individualmente): traçar as raias em curva, a linha de partida e a de chegada.
  - c) 50 metros com barreiras: traçar as raias em linha reta, a linha de partida e a de chegada, definir espaços equivalentes para a colocação das barreiras, mantendo uma distância livre entre a 1ª barreira e a linha de partida e a última barreira e a linha de chegada.
  - d) 1 volta na quadra (revezamento): traçar as raias em curva, a linha de partida e a de chegada, definindo-se, com cones, o espaço para a realização da passagem do bastão (10 metros, por exemplo).
2. Cada aluno terá uma ficha de avaliação para registrar seus resultados, isto é, seus recordes. Por exemplo:

<b>NOME:</b>				
<b>RESULTADO</b>	<b>30 M RASOS</b>	<b>1 VOLTA NA QUADRA</b>	<b>50 M COM BARREIRAS</b>	<b>REVEZAMENTO</b>
Meu recorde em __/__/201_ foi:				

Esse registro poderá ser guardado pelo aluno (a) por toda a sua vida, além de poder mostrá-lo a seus familiares e amigos. Isso poderá, inclusive, servir como motivação para que se dedique ao atletismo, verificando possíveis alterações nessas marcas ou, quem sabe até, superando seus limites.

**Roda final**

- Organizem uma cerimônia de premiação em que todos, sem exceção, subam ao pódio para receber o certificado com os seus resultados e os cumprimentos por sua participação.
- Pesquise se na sua cidade há uma equipe de atletismo ou competições em que seus alunos possam praticá-lo outras vezes. Essa colaboração é fundamental.



## Folha de apoio - Atletismo: Plano de Aula 09

### O que observar?

Os alunos árbitros deverão acompanhar as corridas, do início ao final, a fim de identificarem se as regras aprendidas durante as aulas estão sendo cumpridas corretamente.

### Lembrando as regras

‘Alta’ ou ‘baixa’, a saída deverá ocorrer de acordo com a distância da prova.

### De olho nos detalhes

As corridas até e inclusive 400 metros são realizadas em raias pré-definidas. Embora as distâncias sejam menores na atividade prevista neste plano de aula, deve-se estar atento para o cumprimento dessa atividade, inclusive, para manter-se a organização do grupo.

### Para saber mais

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 3 jun. 2013.
- MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
- SIMONI, Clarissa Rios; TEIXEIRA, Willian Medeiros. **Atletismo em quadrinhos: história, regras, técnicas e glossário**. Porto Alegre: Rigel & Livros Brasil, 2009.

### Dicas

- Observe o comportamento dos alunos quanto à organização e participação na competição, discutindo atitudes de respeito e cooperação.
- Organize as atividades em conjunto com os alunos, fazendo-os corresponsáveis. Isso contribuirá para que as regras sejam cumpridas.
- Faça da competição um estímulo positivo, estando atento para atender a todos sem distinção, evitando exclusões ou rótulos de ‘mais habilidosos’ e o ‘menos habilidosos’.
- As provas individuais devem avaliar o desempenho individual, não devem ser comparativas. É importante que o aluno se certifique de que ‘hoje’ pode correr as diferentes distâncias num determinado tempo, mas que ‘amanhã’ poderá superar esse tempo.
- A ficha de avaliação é um registro que merece ser preservado por todos.
- Àqueles que, porventura, não possam participar das atividades, poderão contribuir efetivamente para a sua organização.

## Atletismo: Plano de Aula 10

### Tema

Saltos em projeção horizontal: salto em distância.

### Roda inicial

- Os saltos em projeção horizontal (para frente) do atletismo são: em distância e triplo.
- Inicie pelo mais simples, o salto em distância, levando-os a se interessarem pelos saltos desde o início. Lembre os alunos que a saltadora Maurren Higa Maggi conquistou uma medalha olímpica de ouro nessa prova, nos Jogos Olímpicos de Pequim, em 2008. Pergunte aos alunos: ‘Quem se lembra disso?’; ‘Sabem quantos metros ela saltou?’ Com uma trena, meçam juntos 7m04 explicando que para fazer isso a atleta fez uma corrida de aproximação, impulsionou com um de seus pés na tábua de impulsão, realizou a fase conhecida como voo, executando a queda na caixa de areia, deixando-a pela frente. Reforce que o recorde brasileiro também é dessa atleta, ao saltar 7m26 e façam essa medida. Isso contribuirá para que os alunos entendam as regras básicas da prova e se certifiquem da distância que foi necessária para a conquista da medalha olímpica. Faça o mesmo com outros recordes.

### Quadro 3: Tabela de recordes

RECORDE	ATLETA	MARCA
Recorde mundial masculino	Mike Powell	8m95
Recorde mundial feminino	Galina Chistyakova	7m52
Recorde olímpico masculino	Bob Beamon	8m90
Recorde olímpico feminino	Jackie Joyner Kersee	7m40
Recorde brasileiro masculino	Douglas de Souza	8m40
Recorde brasileiro feminino	Maurren Higa Maggi	7m26

Fonte: A autora.

### Tarefas

1. Em círculo, solicite aos alunos que demonstrem diferentes tipos de salto e sugira: ‘Saltem para frente’; ‘Saltem para cima’; ‘Saltem com o pé direito’; ‘Saltem com o pé esquerdo’; ‘Saltem com os 2 pés’. Após um aquecimento geral, envolvendo alongamento dos braços e pernas, prossiga com essa atividade, inserindo uma corrida lenta. Ao seu sinal, os alunos deverão realizar o salto solicitado.
2. Distribua arcos (bambolês) ou faça círculos com giz, de forma aleatória, mas distantes entre si. Os alunos deverão correr em ritmo lento e ao sinal, deverão saltar: dentro do círculo; sobre o círculo, realizando a queda com os 2 pés. Observe que os alunos, de forma bastante espontânea, estarão realizando o movimento similar ao do salto grupado, em que os braços e pernas são projetados para frente.
3. Com giz branco, barbante, fita adesiva, cones ou arcos, defina onde será a tábua de impulsão, solicite que façam uma pequena corrida de aproximação (2 metros) e saltem para frente, realizando a queda com os 2 pés. Solicite que façam uma corrida maior em velocidade, ampliando as chances de obterem um salto ainda melhor.

4. Faça três linhas no setor de queda (com barbante ou cordas), de modo que o aluno, ao saltar, saiba qual foi a faixa por ele atingida. Isso o motivará a superar-se.
5. Como em uma competição, cada aluno deverá realizar 3 tentativas, observando o local de queda, delimitado em três faixas, cada qual valendo um ponto, sendo que a faixa 1 estará mais próxima da tábua de impulsão e a faixa 3 mais distante. A faixa 1 valerá: 1 ponto, a faixa 2: 2 pontos e a faixa 3: 3 pontos. Faça uma lista com os nomes e os chame da seguinte forma: 'Salta tal nome e prepara tal nome'. Numa planilha, anote os resultados, assinalando com um 'x' a faixa em que se realizou a queda, somando-se os pontos.

**Quadro 4:** Planilha de resultados

NOME	FAIXA 1	FAIXA 2	FAIXA 3	TOTAL

Fonte: A autora.

- a) envolva todos na competição. Um grupo poderá executar as tentativas, enquanto o outro faz a arbitragem, fazendo as anotações e verificando se as regras estão sendo cumpridas. Depois, alterne os grupos para que todos participem em todas as funções da atividade.
- b) terminada a competição e da divulgação dos resultados, isto é, do número de pontos conquistados por cada um, discuta sobre a importância de se conhecer e respeitar os próprios limites e o dos colegas.

**Roda final**

Procurem relacionar as distâncias saltadas a outras distâncias, por exemplo: 'Seria o equivalente a saltar uma poça d'água?'; 'A saltar um buraco no asfalto?' etc.

## Folha de apoio - Atletismo: Plano de Aula 10

### O que observar?

O aluno técnico pode observar se a velocidade da corrida de aproximação é compatível com o acerto da perna de impulsão na tábua, enquanto que o aluno árbitro observa se a tábua não é ultrapassada, invalidando a tentativa.

### Lembrando as regras

Não ultrapassar os limites da tábua de impulsão, é uma regra fundamental. A arbitragem deverá estar atenta, inclusive para a execução de saltos mortais, os quais não são permitidos pela regra do salto em distância.

### De olho nos detalhes

Além do salto grupado, executado pelos alunos nesta aula, o arco e o passada no ar são estilos técnicos também utilizados nesta prova, diferenciando-se, particularmente, na fase de voo.

### Para saber mais

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 3 jun. 2013.
- RECORD du monde du saut en longueur masculin: Mike Powell (8m95), Tokio 1991. 14 jun. 2011. (0,56 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=YBpNMRi5kMY>>. Acesso em: 21 out. 2013.

### Dicas

- Estimule-os a saltar em distância, sem ênfase na técnica que, no caso grupado, é simples.
- A impulsão e queda exigem cuidados em relação ao impacto. Certifique-se de que o local é adequado e, se for o caso, restrinja o número de tentativas para não gerar sobrecarga.

**Atletismo: Plano de Aula 11****Tema**

Saltos em projeção horizontal: salto triplo.

**Roda inicial**

A ordem dos saltos, realizados a partir de uma corrida de aproximação, deverão ocorrer a partir da perna: *'direita-direita-esquerda'* ou *'esquerda-esquerda-direita'*.

1. Inicie a aula lembrando aos alunos quem foram 3 os atletas brasileiros que conquistaram medalhas olímpicas no salto triplo. Embora isso faça bastante tempo, é importante lembrar esses episódios, cultivando a memória esportiva. Ou seja:

**Quadro 5: Medalhistas olímpicos brasileiros no salto triplo**

NOME	LOCAL/ANO	ANO	MEDALHA
Adhemar Ferreira da Silva	Jogos Olímpicos de Helsinque	1952	Ouro
	Jogos Olímpicos de Melbourne	1956	Ouro
Nelson Prudêncio	Jogos Olímpicos da Cidade do México	1968	Prata
	Jogos Olímpicos de Munique	1972	Bronze
João Carlos de Oliveira (João do Pulo)	Jogos Olímpicos de Montreal	1976	Bronze
	Jogos Olímpicos de Moscou	1980	Bronze

Fonte: A autora.

**Tarefas**

1. Nos círculos traçados no chão ou dentro dos arcos/bambolês, escreva os nomes dos atletas brasileiros que conquistaram medalhas olímpicas no salto triplo, para que os alunos, em colunas, corram em torno deles, saltem dentro deles, preparando-se para a atividade, ao mesmo tempo em que memorizam o nome desses atletas.
  - a) dispostos em colunas, os alunos, inicialmente, deverão saltar como acham que o salto triplo deva ser. Depois, aos poucos, solicite que façam a sequência de impulsos correta (*'direita-direita-esquerda'* ou *'esquerda-esquerda-direita'*), até que definam se preferem iniciar o movimento com a perna direita ou esquerda procedendo com a sequência correta dos impulsos.
2. A exemplo da aula do salto em distância, defina o local da tábua de impulsão e do setor de queda. Nesse, demarque 3 faixas, de modo que os alunos se certifiquem, a cada tentativa, aquela que foi atingida na queda. Assim, a faixa 1 estará mais próxima da tábua de impulsão e a faixa 3 mais distante.
  - a) a corrida, inicialmente, deverá ser curta, aumentando-se a distância aos poucos, assim como a velocidade. Entretanto, esteja atento para que a atividade seja realizada em segurança e evite comparações entre os alunos. O importante é que ele se certifique do quanto pôde saltar, ao executar o salto triplo corretamente.
  - b) se for o caso, organize uma competição nos moldes da aula do salto em distância.

**Roda final**

Sugira que os alunos perguntem aos seus tios, pais e avós se eles se recordam das conquistas olímpicas dos atletas brasileiros, acrescentando conhecimentos ao que aprenderam nessa aula e à memória esportiva.

## Folha de apoio - Atletismo: Plano de Aula 11

### O que observar?

Observar a sequência de impulsos a olho nu pode ser algo bastante difícil. Ter mais do que um aluno nessa função, poderá contribuir para o êxito dessa tarefa.

### Lembrando as regras

Similar às regras do salto em distância, o salto triplo tem como particularidade o fato de que a sequência de impulsos deverá ocorrer com a perna direita-direita-esquerda ou esquerda-esquerda-direita.

### De olho nos detalhes

No salto triplo, é preciso que o saltador atinja a tábua de impulsão com a perna correta de impulso, de modo a não comprometer os dois outros que virão a seguir.

### Para saber mais

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 3 jun. 2013.
- SPORTING HEROES. **Benjamin Compaore**. Disponível em: <[http://www.sporting-heroes.net/athletics/france/benjamin-compaore-12115/2012-olympic-games-sixthplace-in-t-j\\_a30369/](http://www.sporting-heroes.net/athletics/france/benjamin-compaore-12115/2012-olympic-games-sixthplace-in-t-j_a30369/)>. Acesso em: 22 out. 2013.
- JONATHAN Edwards. Record mundial de salto triplo – 1995. 14 abr. 2012. (0,32 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=Sb9BgR4iMbA>>. Acesso em: 21 out. 2013.

### Dicas

- Os arcos, bambolês ou círculos traçados no chão contribuirão, a princípio, para a realização da sequência de impulsos com a perna 'direita-direita-esquerda' ou 'esquerda-esquerda-direita'. Feito isso, retire-os, para que os alunos façam o salto triplo sem essa marcação.
- Esteja certo de que o terreno é apropriado para as atividades, garantindo a segurança dos alunos, além de dosar o número de repetições, em função do impacto.

## Atletismo: Plano de Aula 12

### Tema

Saltos em projeção vertical: salto em altura

### Roda inicial

Os saltos em projeção vertical (para cima) do atletismo são: em altura e com vara.

Inicie a aula perguntando aos alunos: ‘Quem já saltou em altura?’, ‘Quantos centímetros vocês acham que conseguem saltar?’, ‘Como fariam isso?’, ‘Quais os cuidados que devemos ter?’, ‘Alguém quer demonstrar?’ Perguntas como essas auxiliarão na discussão de aspectos importantes referentes: à segurança, aos equipamentos, aos estilos técnicos, às regras do salto em altura etc.

Enfatize que no salto em altura o atleta deverá impulsionar com um dos pés, a fim de realizar a transposição do sarrafo que pode ser tocado, mas não poderá cair durante a tentativa. Impulso com os 2 pés simultâneos, invalida o salto.

### Atividades

1. Após exercícios gerais de aquecimento para braços, troncos e pernas, os alunos deverão correr lentamente pelo espaço e ao sinal deverão saltar sobre um obstáculo imaginário: rasteiro, pequeno, médio e alto (um de cada vez), impulsionando ora com a perna direita, ora com a perna esquerda. Se preferir, divida-os em colunas, para organizar a atividade, utilizando as linhas da quadra de voleibol, por exemplo. Oriente-os para impulsionarem o corpo para cima, já que o objetivo será saltar em altura.
2. Transforme o obstáculo imaginário em algo real. Utilize cordas, barbantes, elásticos ou caixas de papelão, solicitando que façam uma pequena corrida (5 passadas) antes de saltarem da forma que quiserem, desde que em segurança. Os alunos poderão, por exemplo: saltar com os 2 pés, com um dos pés de cada vez, fazer a corrida de aproximação pela frente ou por um dos lados.
3. Ensine-os o salto tesoura, orientando-os a executarem uma corrida em diagonal (a 45°), realizar o impulso com a perna de fora, em relação ao obstáculo (corda, barbante, elástico, caixa de papelão), de modo a executar um movimento de tesoura com as pernas, estendidas para cima e alternadas, com os braços elevados para cima. Insira a corrida, solicitando-lhe que corram em direção ao obstáculo, ora pela direita, ora pela esquerda. Aos poucos, a perna de impulsão será definida e o aluno perceberá que uma delas será a dominante.
4. Na quadra esportiva, organize 4 estações de saltos, sendo 2 ao fundo e 2 nas laterais da quadra. Em colunas, correndo em torno da quadra, os alunos deverão executar o salto tesoura 4 vezes, fazendo uma volta completa na quadra. As cordas, barbantes ou elástico poderão ser amarradas em postes e traves, mas caso não haja, utilize cones com um cabo de vassoura para aumentar a altura a ser ultrapassada. A altura deverá ser de 30 cm.
5. Após várias execuções, peça que se dividam em 4 grupos, de modo que se direcionem para as estações, que terão alturas diferentes e aumentarão de forma diferente. Haverá desde aquela que ficará entre 30 e 40 cm, aumentando de 1 em 1 cm até aquela que iniciará com 40 cm e aumentará de 2 em 2 cm. Isso propiciará que todos saltarem várias vezes, em segurança e sintam-se estimulados a executarem a atividade.



6. Organize uma competição. Caso não haja postes e sarrafo, utilize cordas e cones com cabo de vassoura. A fim de evitar comparações, o desafio será o seguinte: divida o grupo entre meninas e meninos; antes de saltar, cada aluno deverá anunciar qual é a altura que irá saltar, marcando um ponto se o conseguir. Não importa se saltará 30 cm ou 1 metro, o importante é que tenha êxito ao saltar. Caso erre a tentativa, terá direito a mais 2 tentativas para passar a altura e se, ainda assim, não conseguir ultrapassá-la, poderá tentar fazê-lo em uma altura menor.

**Roda final**

Identifique quais foram as principais limitações na realização do salto em altura, discutindo a importância de se ter um colchão para realização de alguns estilos etc.

## Folha de apoio – Atletismo: Plano de Aula 12

---

### Para saber mais

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: [http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf). Acesso em 0 jun. 2013.
- SPORTING HEROES. **Bohdan Bondarenko**. Disponível em: [http://www.sporting-heroes.net/athletics/ukraine/bohdan-bondarenko-12112/2013-world-champion-highjumper-in-moscow\\_a31925/](http://www.sporting-heroes.net/athletics/ukraine/bohdan-bondarenko-12112/2013-world-champion-highjumper-in-moscow_a31925/). Acesso em: 22 out. 2013.
- STEFKA Kostadinova 2 09 World Record. 28 mar. 2009. (0,44 s). Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=2p86D2xjvvg>. Acesso em: 25 out. 2013.

### Dicas

- As alturas devem permitir a transposição por parte de todos os alunos, sem gerar desistência, desmotivação ou exclusão.
- Estimule seus alunos a pesquisarem na *Internet* vídeos sobre o salto em altura. Essa será uma forma eficaz para que conheçam outras formas de se saltar em altura.

## Atletismo: Plano de Aula 13

### Tema

Saltos em projeção vertical - salto com vara

### Roda inicial

Varas rígidas ou varas flexíveis são utilizadas nessa prova, ainda que na iniciação, a vara rígida seja a mais indicada.

1. Em função de suas características, muitos têm receio de realizar o salto com vara. Inicie a aula conversando sobre isso, lembrando que esse receio é algo comum, que é preciso ter cuidado e como deverão proceder para praticá-lo em segurança.
2. A técnica a ser utilizada será a da vara (rígida), e isso poderá ser feito utilizando-se cabos de vassoura, caso não haja material específico. Em aulas anteriores, solicite aos alunos que tragam de casa esse material, que normalmente é jogado no lixo. Juntos, verifiquem se não há farpas ou pregos, de modo que cada um tenha seu próprio implemento. Caso isso não seja possível, organize o grupo em colunas para que todos tenham acesso às atividades. Varas de bambu poderão ser utilizadas, desde que estejam em plenas condições.

### Atividades

1. Segurando a vara com as 2 mãos, os alunos deverão realizar uma corrida curta, apoiá-la no chão, dando um impulso para cima.
  - a) após algumas repetições, sugira que os alunos executem a empunhadura correta. Isto é, com os braços semiflexionados, os alunos deverão segurar a vara do lado direito (no caso dos destros), estando a palma da mão direita para cima e da mão esquerda para baixo.
2. De frente para uma das linhas da quadra, os alunos, deverão realizar a atividade anterior, executando a empunhadura, saltando-a. Aos poucos, deverão executar uma corrida mais longa, antes de realizarem o encaixe e a transposição da linha, projetando-se para frente.
  - a) Ao transpor a linha, o próximo passo deverá ser a execução do giro, realizando a queda de frente para a coluna formada pelos alunos, empurrando-se a vara para frente.
  - b) Depois de algumas repetições, os alunos estarão seguros para realizarem a transposição de obstáculos mais altos. Utilize uma corda elástica, no mesmo lugar da linha, deixando-a numa altura próxima ao chão. De acordo com o grupo, a corda será elevada. Se for o caso, coloque várias cordas, em alturas diferentes, evitando-se exclusões.
3. Ao conhecerem o movimento do salto com vara (rígida), é hora de mencionar as regras da prova. Similar às regras do salto em altura, no salto com vara, em função da utilização do implemento, é preciso ressaltar que a empunhadura é realizada com as 2 mãos, sendo que o saltador não deve escalá-la com as mãos. Redesenhar a imagem
4. Estimule-os a saltar 20 cm, por 5 vezes, marcando os pontos caso o consigam. Ou seja:

ALTURA DO SALTO	NÚMERO DE TRANSPOSIÇÕES	PONTOS CONQUISTADOS
20 cm	1	20
20 cm	2	40
20 cm	3	60
20 cm	4	80
20 cm	5	100

A altura do sarrafo poderá ser elevada, desde que os alunos estejam preparados para saltá-la. Assim, melhor do que competir entre si, será tentar executar o salto de forma que se possa pontuar individualmente.

## Folha de apoio – Atletismo: Plano de Aula 13

---

### Para saber mais

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 3 jun. 2013.
- POLE Vault 6.14 Sergey Bubka 04/12/1963 Ukraine Sestriere 31/07/1994 World Record. 20 maio 2010. (0,19 s). Disponível em: <[http://www.youtube.com/watch?v=gxC\\_r4zUc8Q](http://www.youtube.com/watch?v=gxC_r4zUc8Q)>. Acesso em: 21 out. 2013.

### Dicas

- Lembre-os de que há limites na transposição do sarrafo, tanto que existem os recordes mundiais. Cada um deverá se deparar com o seu, sem querer extrapolá-lo a qualquer custo.
- Discuta a importância de se utilizar materiais que seriam descartados (plástico, jornal etc), na confecção de materiais alternativos que serão utilizados nas aulas de atletismo.

## Atletismo: Plano de Aula 14

### Tema

Festival de saltos do atletismo.

### Roda Inicial

Após terem praticado as diferentes provas de salto do atletismo, é hora de motivá-los a fazê-lo outras vezes. Juntamente com os alunos, monte um circuito com 4 estações, sendo uma para cada tipo de salto. Todos deverão passar por todas as provas, marcando pontos, de modo que haverá uma classificação final geral e uma para cada uma das provas.

### Atividades

1. Após um aquecimento geral que os prepare para participar das atividades que virão a seguir, procure em um espaço amplo (quadra, campo ou pista), organizar 4 estações para a disputa dos saltos, de acordo com o que segue:
  - a) Estação do salto em distância: espaço para a corrida e para a queda (caixa de areia, se possível); tábua de impulsão, que pode ser traçada no chão ou definida com cones, trena, trolha.
  - b) Estação do salto em altura: espaço para a corrida e para a queda (caixa de areia, se possível); 2 postes, uma corda ou sarrafo, uma fita métrica. Se houver colchões, melhor.
  - c) Estação do salto triplo: idem ao salto em distância.
  - d) Estação do salto com vara: idem ao salto em altura.
2. Cada aluno terá uma ficha de avaliação para registrar seus resultados, isto é, seus recordes. Por exemplo:  
Esse registro poderá ser guardado pelo aluno (a) por toda a sua vida, além de poder mostrá-lo a seus familiares e amigos. Isso poderá, inclusive, servir como motivação para que se dedique ao atletismo, verificando possíveis alterações nessas marcas ou, quem sabe até, superando seus limites.

### Roda Final

- Organize a premiação para todos os participantes. As medalhas (simbólicas ou não) poderão conter o nome de atletas masculinos e femininos das diferentes provas de saltos, tais como: Adhemar Ferreira da Silva, Maurren Higa Maggi, Richard Fosbury, Fabiana Murer. É interessante que no verso da medalha se crie um espaço para o preenchimento dos dados do aluno, para que essa seja uma lembrança para a vida toda. Caso não haja medalha, confeccione algumas utilizando papelão e barbante, de modo que contenha os seguintes dados: nome da prova, data e nome da competição, marca conquistada e nome do aluno. Independentemente disso, todos poderão receber um certificado de participação, em complemento a sua ficha de avaliação.

**Quadro 6:** Ficha de avaliação individual

NOME:				
TENTATIVAS	SALTO EM DISTÂNCIA	SALTO TRIPLA	SALTO EM ALTURA	SALTO COM VARA
1ª				
2ª				
3ª				
Meu recorde em __/__/201_ foi:				

Fonte: A autora.

- Faça uma roda de conversa em que cada um poderá levantar um ponto positivo e um negativo do festival. Discuta as considerações feitas pelos alunos, de modo que a experiência vivenciada seja ainda mais importante em suas vidas.

## Folha de apoio - Atletismo: Plano de Aula 14

---

### O que observar?

Os alunos árbitros deverão acompanhar os saltos, a fim de identificarem se as regras aprendidas durante as aulas estão sendo cumpridas corretamente, enquanto que os alunos técnicos poderão observar se as técnicas aprendidas estão sendo executadas.

### Lembrando as regras

Cada prova de salto contém regras próprias que precisam ser conhecidas e seguidas pelos participantes, especialmente, no que se refere à impulsão, que deverá ser realizada com um dos pés.

### De olho nos detalhes

Como a impulsão é muito rápida e é observada apenas a olho nu, especialmente para que não ocorra com os dois pés, os alunos deverão estar atentos durante a execução das tentativas.

### Para saber mais

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 3 jun. 2013.
- MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
- SIMONI, Clarissa Rios; TEIXEIRA, Willian Medeiros. **Atletismo em quadrinhos: história, regras, técnicas e glossário**. Porto Alegre: Rigel & Livros Brasil, 2009.

### Dicas

- Certifique-se de que todos os alunos estão motivados a participar do festival e integre àqueles que estão mais deslocados, evidenciando a importância dessa participação.
- Todos deverão ser premiados pela participação nas atividades, recebendo, no mínimo, um certificado e subindo ao pódio, se houver.
- Observe o comportamento dos alunos quanto à organização e participação no festival, discutindo atitudes de respeito e cooperação.
- A ficha de avaliação é um registro que merece ser preservado por todos.
- Àqueles que, porventura, não possam participar das atividades, poderão contribuir efetivamente para a sua organização.



**Atletismo: Plano de Aula 15****Tema**

Vivenciando o arremesso do peso

**Roda inicial**

No arremesso o implemento (peso) deve estar em contato com o corpo (no pescoço, estando próximo ao queixo), enquanto que nos lançamentos, os implementos (dardo, disco e martelo) estarão mais distantes. É muito importante que estejam atentos a essas diferenças, inclusive, para evitar lesões, o que é bastante comum se executados erroneamente.

Identifique, com auxílio dos alunos, jogos ou modalidades esportivas em que realizam lançamentos e arremessos e peça que demonstrem como é o movimento. Por exemplo: na queimada; na cobrança de lateral no futebol; no lance livre do basquetebol etc.

Sugira a manipulação de um implemento oficial ou de algo que tenha o mesmo peso (7.260 kg -masc. e 4 kg - fem.), para que os alunos se certifiquem de que é preciso arremessar o peso, a partir da posição correta.

O local para o desenvolvimento da prova e a disposição dos alunos é de extrema importância nas aulas de arremesso e lançamentos, em especial, porque estarão portando um implemento que será arremessado ou lançado, adquirindo velocidade. Materiais alternativos, confeccionados com meia ou jornal, não oferecerão riscos e podem ser utilizados no trabalho em duplas, por exemplo. Confeccionem o material juntos, de forma que cada aluno tenha o seu.

Trace um círculo com giz ou cal para o arremesso do peso, delimitando o setor de queda. Se o espaço for de grama, poderá delinear as linhas, cortando-a.

**Atividades**

1. Utilizando as bolinhas de meia confeccionadas pelos alunos, explore atividades que os motivem a arremessar de diferentes formas (com a mão direita, com a mão esquerda, em pé, sentados).
  - a) amplie as possibilidades utilizando alvos fixos ou suspensos para serem atingidos no ato do arremesso.
2. Ensine o arremesso do peso lateral parado, já que é o mais adequado para a iniciação.
  - a) em colunas, de frente para um alvo fixo, os alunos se posicionarão lateralmente, colocando o peso (alternativo) próximo ao queixo/pescoço.
  - b) para evitar um deslocamento para frente, ensine a reversão, de modo que após arremessar o peso, o aluno recupere o equilíbrio, concluindo o movimento com o apoio na mesma perna do braço do arremesso. Redesenhar a imagem

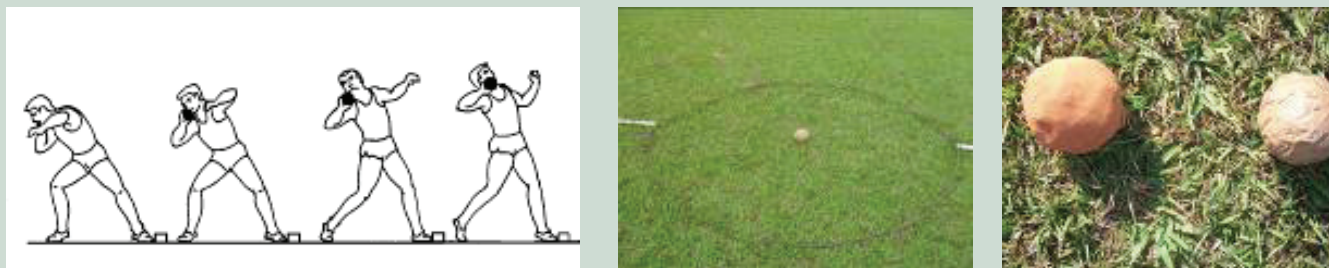


Figura 1: Arremesso com peso.

Fonte: A autora.

3. Juntamente com os alunos, delimite o setor para realização do arremesso do peso: a) numa quadra esportiva, defina com giz, barbante ou cordas elásticas o local do círculo de arremesso e do setor de queda. O anteparo pode ser feito com papelão, por exemplo; b) num campo, defina com barbante ou cordas elásticas o local do círculo de arremesso e do setor de queda. O anteparo pode ser feito com papelão, por exemplo; c) numa pista de atletismo, utilize o setor oficial.
4. Em equipes, com uma caixa de papelão no meio, os alunos deverão executar o arremesso que aprenderam durante a aula, marcando um ponto para a equipe caso consigam fazê-lo. Cada um terá 3 tentativas, como em uma competição em que há mais que 8 competidores. Se for o caso, organize a competição com equipes mistas e depois com equipes masculinas e femininas e confrontem os resultados.
5. Proponha que executem o arremesso do peso, a partir da posição sentada. Isso favorecerá a vivência de situações semelhantes às enfrentadas por atletas paraolímpicos, além do que, poderá contribuir para que reflitam sobre as dificuldades por eles enfrentadas, a importância da inclusão e da participação de todos nas atividades.

#### **Roda final**

Discuta com os alunos em que jogos poderiam utilizar o movimento do arremesso do peso, fazendo as devidas adaptações. Se houver tempo, execute-os.

## Folha de apoio – Atletismo: Plano de Aula 15

---

### Para saber mais

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 3 jun. 2013.
- RANDY barnes world record shotput @ UCLA. 12 jun. 2007. (1 min 0,49 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=qPZwXF1Xcpw>>. Acesso em: 21 out. 2013.

### Dicas

- São várias as técnicas utilizadas para se arremessar o peso. Sugira aos alunos que procurem vídeos na Internet sobre o assunto e discutam, numa próxima aula, as diferenças.
- Implementos muito pesados ou muito leves provocarão impactos que poderão gerar lesões. Certifique-se de que o peso utilizado é o mais adequado para seus alunos e incentive-os a superarem suas próprias marcas.

## Atletismo: Plano de Aula 16

### Tema

Vivenciando o lançamento da pelota e do dardo.

### Roda inicial

- O lançamento da pelota é utilizado como um educativo para a aprendizagem do lançamento do dardo. Inicie por ele!
- Evidencie, com auxílio dos alunos, quais são os jogos que utilizam lançamentos, verificando como a técnica do lançamento da pelota ou do dardo poderia auxiliá-los a lançar mais longe. Pergunte: 'Quem sabe como deve ser realizado o lançamento do dardo?'; 'Será que podemos utilizar esse movimento em outros jogos que envolvem lançamentos?'

### Atividades

1. Faça, no aquecimento, um jogo de queimada, pedindo que verifiquem como é feito o lançamento. Após algumas execuções, faça adaptações, solicitando que:
  - a) lancem a bola, com o braço flexionado;
  - b) realizem uma pequena corrida antes do lançamento;
  - c) bloqueiem o movimento, para que não avancem para frente após o lançamento.
2. Reúna os alunos para execução de lançamentos em um alvo fixo. Faça alguns círculos com papelão e dentro deles escreva o nome de atletas da prova. Por exemplo: Jan Zelezný (recordista mundial masculino) e Barbora Špotáková (recordista mundial feminino), cujo nome deve ser dito em voz alta.
  - a) se quiserem, produzam um dardo alternativo, utilizando folhas de jornal enrolada, com uma ponta de garrafa pet, ou bolinhas de borracha, confeccionadas com meia ou jornal, também atenderão aos objetivos da atividade.
  - b) os alvos podem ser colocados em distâncias diferentes, de forma que os alunos possam lançá-lo a partir da coluna em que se sintam mais preparados.
3. Realizados os primeiros lançamentos em um alvo pré-determinado, utilizando uma bolinha de meia, é hora de conhecer algumas especificidades da prova, tais como:
  - a) posição dos braços a 90º na preparação do lançamento;
  - b) fases do lançamento: empunhadura, corrida de aproximação, preparação, lançamento e reversão;
  - c) as regras específicas, como a que prevê que o lançador deve segurar o dardo pela empunhadura, mantendo-o sobre o ombro ou acima da parte superior do braço de lançamento, de acordo com estilos considerados ortodoxos.

Permita e incentive-os a executarem o lançamento ora com a mão direita, ora com a mão esquerda, para que possam perceber as diferenças nessa ação.

4. Após conhecerem o movimento do lançamento, utilizando uma bolinha de meia ou de borracha, é hora de conhecerem o dardo.
  - a) apresente o dardo (oficial ou alternativo) aos alunos, ensinando-lhes os nomes das partes (cabeça, corpo e empunhadura) e reforce os cuidados em relação à segurança nas atividades;
  - b) em três colunas, organize-os de forma que todos executarão o lançamento ao sinal do professor, na mesma direção e ao mesmo tempo, após o qual irão buscar o dardo, trazendo-o aos companheiros;
  - c) evidencie as regras específicas em relação à queda do dardo e à forma de medição, para que os alunos entendam que a ponta deve ser a primeira a tocar o solo e que o dardo deve cair dentro de um setor específico, com formato em 'V'.

**Roda final**

Reúna os alunos e discuta as atividades, sobretudo em relação às diferenças entre os resultados alcançados; ao interesse pela prova; ao respeito pelas regras oficiais etc.

## Folha de apoio - Atletismo: Plano de Aula 16

---

### O que observar?

O aluno técnico deverá observar se o implemento (pelota/dardo) está sendo conduzido, durante a corrida, acima da linha do ombro.

O aluno árbitro deverá observar se após o lançamento, o aluno continua se deslocando para frente, invadindo o que seria o setor de queda.

### Lembrando as regras

Estilos não ortodoxos não são permitidos, como é o caso da execução de giros, por exemplo.

### De olho nos detalhes

Apesar das diferenças dos implementos, a técnica utilizada para o lançamento da pelota e para o lançamento do dardo são similares. Observe se os alunos conseguiram transferir o conhecimento do lançamento da pelota, aprendido primeiramente, para o lançamento do dardo.

### Para saber mais

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 3 jun. 2013.
- JAN Zelezny Javelin World Record all video! 20 nov. 2008. (0,53 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=EDH45147uik&feature=related>>. Acesso em: 21 out. 2013.
- SPORTING HEROES. **Tino Haber**. Disponível em: <[http://www.sporting-heroes.net/athletics/germany/tino-haber-12101/2012-olympic-games-finallist-in-the-javelin\\_a30342/](http://www.sporting-heroes.net/athletics/germany/tino-haber-12101/2012-olympic-games-finallist-in-the-javelin_a30342/)>. Acesso em: 22 out. 2013.

### Dicas

- Solicite aos alunos que verifiquem, antes de lançar, se o local de queda está vazio; se todos estão atentos e peça que lancem juntos, ao sinal do professor. Isso evitará acidentes. Mas, certifique-se de que o espaço é adequado para a realização de lançamentos deste tipo.
- Alvos fixos e móveis poderão estimular os alunos a realizarem lançamentos por meio de bolinhas de meia e pelotas antes de manusearem o dardo.

**Atletismo: Plano de Aula 17****Tema**

Vivenciando o lançando do disco

**Roda inicial**

São várias as possibilidades técnicas de se lançar o disco, mas nessa aula, será priorizada a execução mais simples, isto é, o lançamento do disco parado.

Junto com os alunos, confeccione um disco de papelão utilizando jornal, papelão ou pratinhos de bolo e fita adesiva. Os alunos poderão pintá-los ou colar figuras, personalizando o disco que utilizarão em aula. Lembre-se que um disco oficial pesa 1kg (fem) e 2kg (masc.), mas o material alternativo deverá ser bem mais leve do que isso, favorecendo a iniciação. Obs.: Caso haja um disco oficial, permita que os alunos tenham contato com ele, mas cuidado para que não executem o lançamento. Este, também, poderá ser um bom momento para valorizar ações visando à preservação do meio ambiente, já que estarão reutilizando materiais que seriam descartados. Discuta isso!



Figura 1: Disco alternativo.  
Fonte: A autora

**Atividades**

1. De posse de um disco alternativo, os alunos deverão manuseá-lo, executando balanceios, movimentos de 'vai-e-vem' ou em '8', familiarizando-se com o implemento. Observe que uma das coisas mais difíceis no disco é mantê-lo nas mãos. A tendência é querer agarrá-lo. Ressalte que o disco deverá ficar apoiado nas falanges distais e que as chances dele cair das mãos serão menores se o movimento for feito em velocidade.
2. Em colunas, mantendo-se distantes entre si, os alunos posicionados lateralmente na linha de fundo da quadra realizarão o balanceio com o disco alternativo, lançando-o ao sinal do professor. Feito isso, deverão correr até o disco e trazê-lo para o próximo da coluna.
  - a) inicie o movimento com a mão dominante, até que o aluno aprenda a executar o lançamento sem derrubar o disco. Depois, sugira que ele o faça com a mão não dominante, observando as diferenças.
3. Com o auxílio dos alunos, delimite o setor para a realização da prova do lançamento do disco. Trace o círculo do lançamento utilizando giz, barbante ou cordas elásticas, assim como o setor de queda, formando um 'V', dividindo-o em 3 faixas para facilitar a visualização do local da queda do implemento. Se estiver em uma pista, utilize o setor oficial.

- a) ressalte que, pela regra, o disco deverá cair dentro do setor de queda, o atleta não poderá ultrapassar o círculo no ato do lançamento, devendo deixá-lo pela parte posterior para não invalidar a tentativa, que o lançamento deve iniciar a partir de uma posição estacionária etc.
- b) em competições, os atletas têm 3 tentativas para classificarem-se caso haja mais do que 8 competidores. Assim, permita que cada um tenha a chance de executar 3 delas dentro do setor.
- c) coloque um cone no local em que o disco caiu, de modo que tenham a marcação da distância maior e da distância menor lançada durante a aula. O intervalo entre as duas distâncias corresponderá à distância lançada pelos alunos da turma, naquele dia. Em outras ocasiões, será possível superar essa marca.

**Roda final**

Faça uma exposição de discos, de modo que todos possam mostrar os discos por eles confeccionados. Isso estabelecerá uma maior aproximação com o implemento, motivando-os a utilizá-lo. Se for o caso, façam um concurso, com diferentes categorias: o mais original, o mais colorido, o mais pesado etc.



## Folha de apoio – Atletismo: Plano de Aula 17

---

### Para saber mais

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em 3 jun. 2013.
- SPORTING HEROES. **Piotr Malachowski**. Disponível em: <[http://www.sporting-heroes.net/athletics/poland/piotr-malachowski-1304/2008-olympics-discus-silver-result\\_a08991/](http://www.sporting-heroes.net/athletics/poland/piotr-malachowski-1304/2008-olympics-discus-silver-result_a08991/)>. Acesso em: 22 out. 2013.
- JÜRGEN Schult 74.08 m world record. 6 maio 2007. (5 min 0,06 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=H1E74U6RFrc>>. Acesso em: 21 out. 2013.

### Dicas

- Sugira que os alunos procurem vídeos do lançamento do disco na Internet, de modo que conheçam outras formas de lançá-lo, utilizando o giro, por exemplo.
- Alvos podem ser colocados no setor de queda, motivando a realização dos lançamentos.
- Muito cuidado na organização das atividades, considerando que o implemento (disco) oferece riscos. Solicite que sempre observem se não há ninguém no setor de queda antes de lançá-lo, conscientizando-os da necessidade de terem cuidado consigo e com os colegas.

## Atletismo: Plano de Aula 18

### Tema

Vivenciando o lançamento do martelo.

### Roda inicial

1. A construção do martelo pode ser a primeira atividade da aula, levando os alunos a produzirem o próprio implemento, além de refletirem sobre a possibilidade de darem um destino útil a materiais que seriam facilmente descartados.
  - a) sentados em círculos, construam o material seguindo as seguintes orientações: amassem bem o jornal, formando uma bola de tamanho médio (maior do que a de tênis e menor do que a de voleibol); procure envolvê-la com uma meia velha ou com uma sacolinha plástica; coloque-a em uma sacola plástica, façam um nó, deixando a alça livre.

### Atividades

1. Alinhados sobre a linha lateral da quadra, distantes entre si, de forma que possam fazer os movimentos em segurança, solicite aos alunos que façam o movimento do martelo, sem o lançar. Identifique a forma como isso ocorre, verificando os principais problemas de se executar os movimentos, sem as devidas orientações, por exemplo:
  - o martelo poderá ser girado sobre a cabeça ou a frente do corpo, como se fosse uma hélice de avião;
  - o aluno poderá utilizar apenas uma das mãos, o que comprometerá o lançamento;
  - as pernas poderão estar completamente estendidas, não participando do movimento.Entretanto, esse primeiro contato com o material que acabaram de construir é muito importante. Deixe que façam isso livremente, ainda que de forma organizada e em segurança, evitando acidentes.
2. Lembre-os que os atletas do lançamento do martelo fazem os movimentos atentos a esses erros e preocupando-se para:
  - manter o corpo em equilíbrio, de forma que a base de apoio, feita pelos pés, deve ser grande e as pernas deverão estar semi-flexionadas.
  - fazer o ponto alto e o ponto baixo durante os molinetes (circundação) do martelo, de modo que o movimento não se pareça com uma hélice de avião.
  - fazer a empunhadura correta, colocando uma mão sobre a outra, executando o lançamento propriamente dito.
3. Com base nessas orientações e utilizando os martelos alternativos, confeccionados com: jornal, meias de seda, elástico ou cordas finas ou martelos específicos para a aprendizagem, solicite aos alunos que executem os molinetes, sem lançar o martelo. Esteja atento ao posicionamento dos alunos no espaço da aula (quadra/pista/campo), evitando acidentes.
4. Conhecidos a empunhadura e os molinetes, é hora de aprender a lançar o martelo propriamente dito. Em colunas, distantes entre si, os alunos deverão manusear um martelo alternativo iniciando os molinetes, posicionados de costas para o setor de queda. Ao sinal do professor, deverão lançar o martelo ao mesmo tempo, correndo em sua direção, de forma a trazê-lo para o próximo da coluna.
  - a) após algumas execuções, o professor deverá enfatizar algumas regras da prova, tais como: o lançamento deve iniciar a partir de uma posição estacionária, a cabeça do martelo deverá cair dentro do setor de queda para validar o lançamento, o atleta não poderá ultrapassar o círculo no ato do lançamento, devendo deixá-lo pela parte posterior para não invalidar a tentativa.

5. Com o auxílio dos alunos, delimite o setor para a realização do lançamento do martelo. Trace o círculo do lançamento utilizando giz, barbante ou cordas elásticas, assim como o setor de queda, formando um 'V', dividindo-o em 3 faixas para facilitar a visualização do local da queda do implemento. Se estiver em uma pista, utilize o setor oficial.

**Roda Final**

Com um martelo (ferramenta) no centro do círculo, pergunte aos alunos por qual razão pensam que a prova tem esse nome. Explique que o lançamento do martelo era feito com a ferramenta, passando a ser disputado com implemento com cabos mais curtos, mais longos, chegando ao oficial hoje dividido em: cabeça, cabo e empunhadura/manopla.

## Folha de apoio - Atletismo: Plano de Aula 18

---

### O que observar?

O aluno técnico deverá observar se, no momento dos molinetes, o aluno realiza uma espécie de hélice, quando o correto seria executá-lo tendo um ponto alto e um ponto baixo, executando o molinete em diagonal.

### Lembrando as regras

No lançamento, a cabeça do martelo deverá cair dentro do setor de queda, cujo formato é em 'V'.

### De olho nos detalhes

A empunhadura do martelo é fundamental para a execução de um lançamento correto, como pode ser visto em:

- WAGNER Domingos no lançamento de martelo. Pan-Americano 2011. 26 nov. 2011. (1 min 17 s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=2Tqou1dmxN8>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

### Para saber mais

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 3 jun. 2013.
- HAMMER throw: 1986 Yuri Sedykh's World Record Series. 11 mar. 2008. (8 min 0,43 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=4qAE2PrCVhY>>. Acesso em: 21 out. 2013.

### Dicas

- Um pouco de areia nas sacolas plásticas, vedando-as adequadamente, dará mais peso ao implemento, sendo que a manopla poderá ser feita com mangueiras ou argolas plásticas.
- Certifique-se de que não há ninguém no setor de queda do martelo e oriente os alunos a lançarem o implemento (mesmo que alternativo), ao sinal do professor.

### Atletismo: Plano de Aula 19

#### Tema

Festival dos arremessos e lançamentos

#### Roda inicial

1. Juntamente com os alunos, monte um circuito com 4 estações, sendo uma para cada tipo de arremesso/lançamentos. Todos deverão passar por todas as provas, marcando pontos, de modo que haverá uma classificação final geral e uma para cada uma das provas.

#### Atividades

1. Em um espaço amplo (quadra, campo ou pista), organize 4 estações para a disputa dos arremessos/lançamentos, de acordo com o que segue:
  - a) Estação do arremesso do peso: círculo do arremesso traçado no chão ou delimitado com cordas, assim como o setor de queda; anteparo, que pode ser de papelão e pesos feitos com bolinhas de meia.
  - b) Estação do lançamento do dardo: corredor do lançamento traçado no chão ou delimitado com cordas, assim como o setor de queda; arco de lançamento, que pode ser feito com corda ou barbante e dardos ou pelota feitos com cabos de vassoura/jornal.
  - c) Estação do lançamento do disco: círculo do lançamento traçado no chão ou delimitado com cordas, assim como o setor de queda; discos de papelão.
  - d) Estação do lançamento do martelo: círculo do lançamento traçado no chão ou delimitado com cordas, assim como o setor de queda; martelos feitos com meia de nylon e bolinhas de jornal.

Em cada uma das estações, o aluno terá direito a 3 tentativas, registrando seus resultados a fim de verificar seu desempenho na atividade.

2. Cada aluno terá uma ficha de avaliação para registrar seus resultados, isto é, seus recordes. Por exemplo:

NOME:				
TENTATIVAS	ARREMESSO DO PESO	LANÇAMENTO DO DARDO	LANÇAMENTO DO DISCO	LANÇAMENTO DO MARTELO
1ª				
2ª				
3ª				
Meu recorde em ___/___/201_ foi:				

Esse registro poderá ser guardado pelo aluno por toda a sua vida, além de poder mostrá-lo a seus familiares e amigos. Isso poderá, inclusive, servir como motivação para que se dedique ao atletismo, verificando possíveis alterações nessas marcas ou, quem sabe até, superando seus limites.

### **Roda final**

Organize a premiação para todos os participantes. As medalhas (simbólicas ou não) poderão conter o nome de atletas masculinos e femininos das diferentes provas de arremesso/lançamentos, tais como: Parry O'Brien (atleta do arremesso do peso), Yuriy Sedykh (recordista mundial do lançamento do martelo), Gabriele Reinsch (recordista mundial do lançamento do disco). É interessante que no verso da medalha se crie um espaço para o preenchimento dos dados do aluno, para que essa seja uma lembrança para a vida toda. Caso não haja medalha, confeccione algumas utilizando papelão e barbante, de modo que contenha os seguintes dados: nome da prova, data e nome da competição, marca conquistada e nome do aluno.

Independentemente disso, todos poderão receber um certificado de participação, em complemento a sua ficha de avaliação. Veja o exemplo no plano da aula 14.:

Faça uma roda de conversa em que cada um poderá levantar um ponto positivo e um negativo do festival. Discuta as considerações feitas pelos alunos, de modo que a experiência vivenciada seja ainda mais importante em suas vidas.

## Folha de apoio – Atletismo: Plano de Aula 19

---

### Para saber mais

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 03 jun. 2013.
- MATTHIESEN, S. Q. **Atletismo**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
- RIOS, Clarissa; TEIXEIRA, William Medeiros. **Atletismo em quadrinhos**: história, regras, técnicas e glossário. Porto Alegre: Rigel & Livros Brasil, 2009.

### Dicas

- Discuta com os alunos sobre a importância de cuidar de sua segurança e da segurança dos colegas durante a execução dos lançamentos, apontando acidentes que podem ocorrer nessa prova e os procedimentos necessários para evitá-los.
- Observe o comportamento dos alunos quanto à organização e participação na competição, discutindo atitudes de respeito e cooperação, discutindo atitudes negativas que surgirem, de modo que não sejam repetidas.

## Atletismo: Plano de Aula 20

### Tema

Festival de encerramento com as provas combinadas: pentatlo (corrida de velocidade, salto em altura, arremesso do peso, salto em distância e corrida de fundo)

### Roda inicial

A prova combinada é caracterizada pela soma de pontos em diferentes provas feitas pelo mesmo atleta. É uma ótima opção para promover a interação entre os alunos, além de contribuir na avaliação de parte dos conhecimentos adquiridos, favorecendo ao encerramento das atividades com uma festividade.

Ao final das aulas de atletismo, sugere-se que se realize uma prova combinada, como a mencionada a seguir. Pentatlo: 50 metros rasos, salto em altura, arremesso do peso, salto em distância, uma volta na quadra. Essa é apenas uma sugestão, já que o melhor a fazer é elaborar uma prova combinada com as provas que os alunos mais gostaram de aprender.

Proponha aos alunos: ‘Gostariam de conhecer e/ou competir em uma prova combinada?’; ‘Vamos organizá-la?’; ‘Quais provas faremos?’. Certifique-se de que o espaço, os materiais e as condições são recomendados para a realização das provas selecionadas.

### Atividades

- Para a realização da prova combinada é importante que:
  - você explique como funciona a disputa e como a prova deve ser organizada.
  - vocês definam juntos, quais serão as regras que serão utilizadas e como será a pontuação e classificação dos participantes.
  - haja envolvimento dos alunos, tanto na participação como na organização das atividades.
  - seja elaborada uma ficha de avaliação dos resultados, como essa, por exemplo:

NOME:					
MARCA	50 METROS RASOS	SALTO EM ALTURA	ARREMESSO DO PESO	SALTO EM DISTÂNCIA	1 VOLTA NA QUADRA
1ª					
2ª.					
3ª.					
TOTAL DE PONTOS _/_/201_					



Lembre-se que em função do espaço físico, do material e da tabela de pontuação haverá necessidade de adaptações, as quais poderão ser discutidas com os alunos.

- 2) Organize a arbitragem, de forma que um grupo esteja competindo e o outro arbitrando. Providencie os materiais para que tudo esteja disponível para a realização da prova. As provas deverão ocorrer nessa sequência, sendo que todos deverão participar, pontuando e registrando seus resultados na ficha de avaliação.
  - a) 50 metros rasos: 1 corrida, com medição do tempo da prova.
  - b) salto em altura: iniciar com uma altura que todos possam saltar e elevar o sarrafo de 5 cm em 5 cm.
  - c) arremesso do peso: 3 tentativas, com registro das distâncias arremessadas.
  - d) Salto em distância: 3 tentativas, com registro das distâncias saltadas.
  - e) 1 volta na quadra: 1 corrida, com medição do tempo da prova.
3. Se for possível, os alunos poderão filmar a competição para que juntos possam vê-la outras vezes, mostrando-a aos amigos e familiares.

#### **Roda final**

Após o encerramento da competição e de um alongamento geral realizado por todos os alunos em círculo, peça que se sentem e que cada um, passando um bastão, comente: 'O que mais gostaram?'; 'O que foi mais difícil?'; 'Como se sentiram competindo?'

Como essa será a última aula de atletismo, avalie com os alunos o interesse e motivação para continuarem praticando o atletismo de forma geral ou de alguma prova específica, direcionando-os para locais em que possam fazê-lo em sua cidade.

## Folha de apoio – Atletismo: Plano de Aula 20

---

### Para saber mais

- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regras oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 3 jun. 2013.
- ASHTON Eaton Decathlon World Record 9039pts. 14 set. 2012. (6 min 0,39 s). Disponível em: <[http://www.youtube.com/watch?v=E\\_ft9zhWhlg](http://www.youtube.com/watch?v=E_ft9zhWhlg)>. Acesso em: 3 nov. 2013.

### Dicas

- Estimule os alunos a argumentarem de maneira clara e respeitosa perante os colegas, quais os pontos positivos e quais poderiam ser melhorados no desenvolvimento de atividades similares as desenvolvidas nessa aula.
- Observe se é o momento ideal para que todos participem da competição, haja vista que essa será uma segunda oportunidade de disputá-la, mas que seria interessante que todos tivessem passado pela experiência em aulas anteriores. O mais importante é que as provas combinadas integrem conteúdos desenvolvidos anteriormente, como forma de motivá-los a executá-las uma vez mais, aprimorando esse conhecimento.
- Lembre os alunos de que as limitações individuais para a conquista da pontuação em cada uma das provas que integram as provas combinadas existem e que essa é a primeira vez na vida em que as estão disputando, mas que não precisa ser a última.

## REFERÊNCIAS

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Regra oficiais de competição 2012-2013**. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS\\_OFICIAIS\\_2012-2013.pdf](http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2012-2013.pdf)>. Acesso em: 30 mar. 2014.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Norma 12**: categorias oficiais do Atletismo brasileiro por faixa etária. Disponível em: <[http://www.cbat.org.br/atletismo/Norma12\\_Cat\\_Faixas\\_Etarias\\_Oficiais.pdf](http://www.cbat.org.br/atletismo/Norma12_Cat_Faixas_Etarias_Oficiais.pdf)>. Acesso em: 30 mar. 2014.

# SOBRE OS AUTORES

---

## **Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira**

Graduado em Educação Física pela Universidade do Norte do Paraná (Unopar), Mestre em Ciência do Movimento Humano pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Doutor em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Professor da Universidade Estadual de Maringá-UEM/PR.

## **Fernando Jaime González**

Graduado em Educação Física pelo Instituto del Profesorado de Educación Física (Córdoba/Argentina). Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Doutor em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Professor da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Unijuí/RS).

## **Guy Ginciene**

Graduado em Educação Física pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (Unesp). Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologias pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho - Rio Claro (Unesp). Doutorando pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho-Unesp/SP.

## **Irla Karla dos Santos Diniz**

Licenciada em Educação Física pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho- Rio Claro (Unesp). Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologias pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho - Rio Claro (Unesp). Doutoranda em Desenvolvimento Humano e Tecnologias pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho - Rio Claro (Unesp).

## **Layla Maria Campos Aburachid**

Graduada em Educação Física pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Mestre em Treinamento Esportivo pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Doutoranda em Ciências do Esporte pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Professora da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT/MT).

**Pedro Paulo Deprá**

Graduado em Educação Física pela Universidade Estadual de Maringá (UEM/PR). Mestre em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp/SP). Doutor em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp/SP). Professor da Universidade Estadual de Maringá (UEM/PR).

**Robson Machado Borges**

Graduado em Educação Física pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Unijui). Mestrado em andamento pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul- UFRGS/RS.

**Sara Quenzer Matthiesen**

Licenciada em Educação Física pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Rio Claro (Unesp). Mestre em Educação pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC/SP). Doutora em Educação pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Marília (Unesp). Professora da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (Unesp).

**Suraya Cristina Darido**

Graduada em Educação Física pela Universidade de São Paulo (USP). Mestre em Educação Física pela Universidade de São Paulo (USP). Doutora em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano pela Universidade de São Paulo (USP). Professora da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho - Rio Claro (Unesp) e Livre docente pela mesma Instituição (Unesp).