

# *O esporte no PST: estímulo e prática prazerosa para um futuro esportivo emancipado*



# *O Esporte como meio pedagógico.....*



# *Perguntas que definem o método:*



- Incidental ou informal



- Intencional ou formal



- Capacidade de assimilação do ser humano
- O homem assimila do que ele:

<b>Ouve</b>		<b>20%</b>
<b>Vê</b>		<b>30%</b>
<b>Diz (ele próprio diz)</b>		<b>75%</b>
<b>Faz (ele próprio faz)</b>		<b>90%</b>

# *Perspectivas pedagógicas* *Ensinar:*

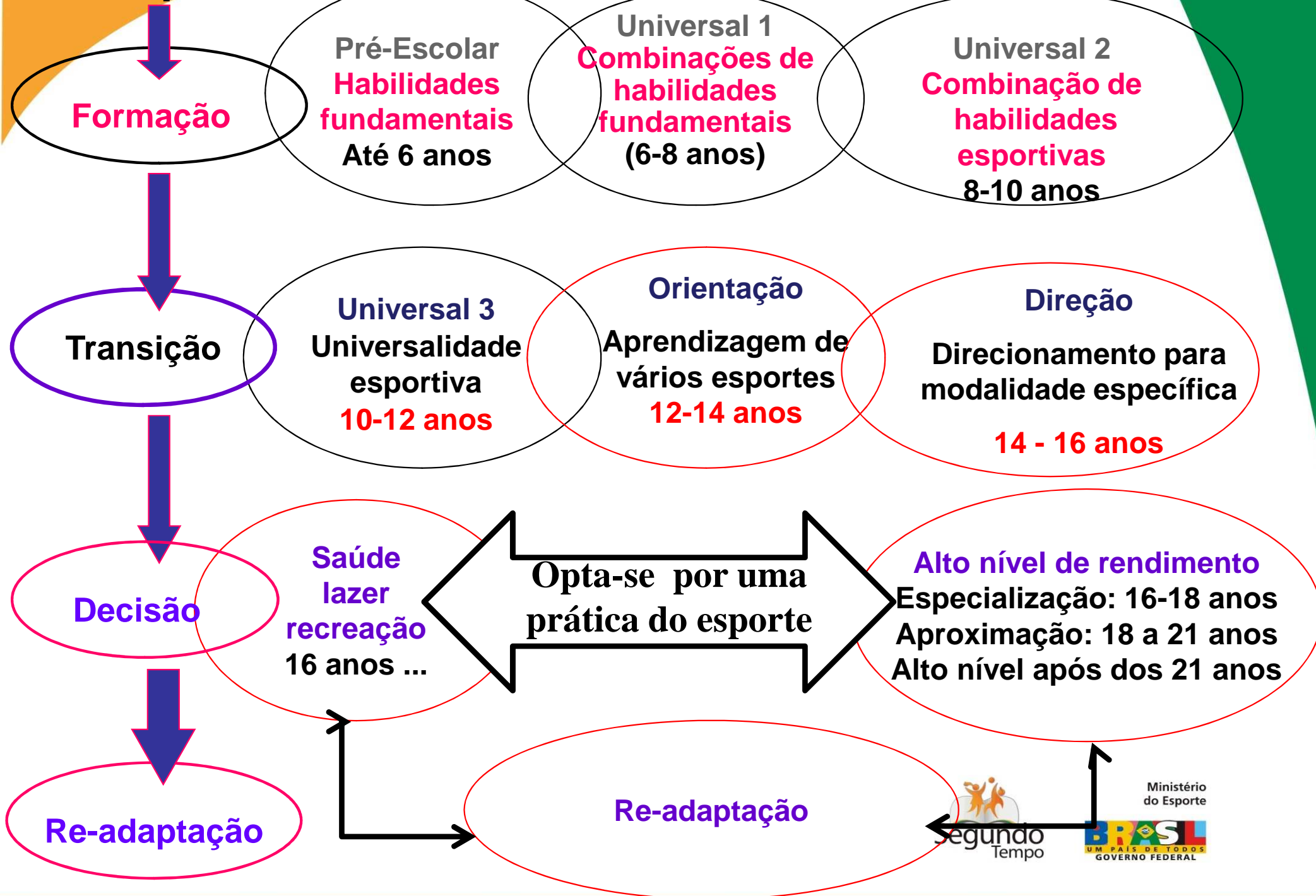
**O esporte**

**Sobre o  
Esporte**

**Através do  
Esporte**

# Etapas

# FASES do SADE



# Fases sensíveis do desenvolvimento psico-motor (MARTIN, 1991)

Idade		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Capacidades coordenativas	Capacidade de aprendizagem motora											
	Capacidade de diferenciação											
	Reação ótica-acústica											
	Orientação espacial											
	Ritmo											
	Equilíbrio											
Capacidades cognitivas	Capacidades cognitivas											
	Motivação de aprendizagem											

# ***Processos metodológicos para o desenvolvimento das habilidades:***

- **Do fácil para o difícil;**
- **Do simples para o complexo;**
- **Do conhecido para o novo;**
- **Da percepção geral para específica.**



# *Parâmetros comuns dos jogos esportivos*

- **Bola,**
- **Espaço ou campo de jogo,**
- **Objetivo do jogo (gol/ponto),**
- **Colegas e adversários;**
- **Regras do jogo e arbitragem.**

Bayer, 1986; Graça ; Oliveira, 1995; Greco 1995;  
Greco; Benda, 1998 e 2006; Greco; Silva (2008).

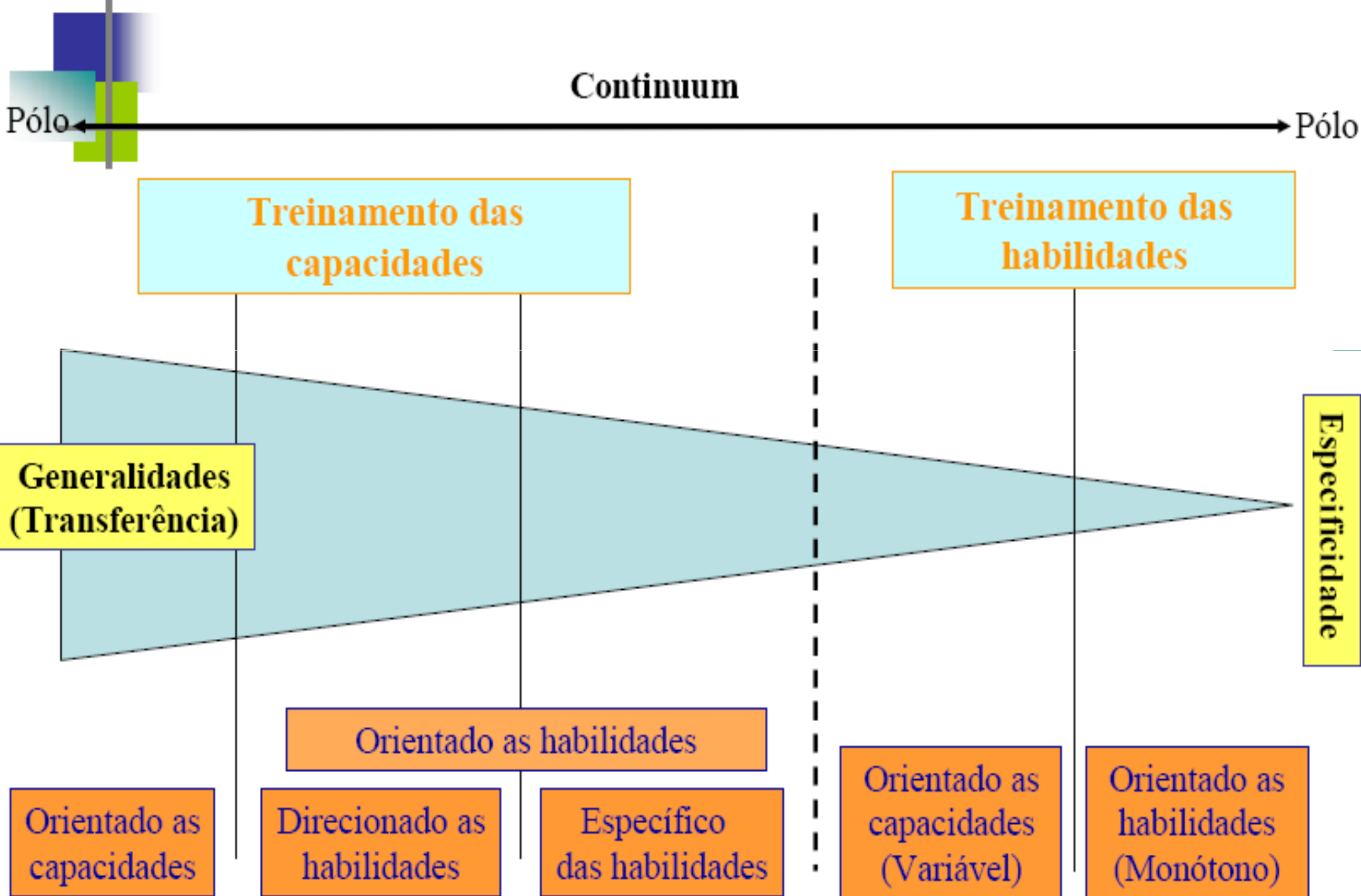


# *A combinação de habilidades deve propiciar a:*

Consciência de  
Movimento

Espaço

Tempo



O treinamento da coordenação entre pólos generalidades x especificidade.  
 (ROSTOCK; ZIMMERMANN, 1997.)

# Da aprendizagem motora ao treinamento técnico

- É importante trabalhar o mesmo exercício com:



Mãos



Pés



Bastões/raquetes

# Ações do jogo:

**O Que Fazer?**

**Como Fazer?**

**Compreensão**

**Execução**

**Tática**

**Técnica**

Ministério  
do Esporte



# Capacidades coordenativas

**Condução de movimentos**

**Adaptação de movimentos**

**Acoplamento**

**Diferenciação**

**Equilíbrio**

**Orientação**

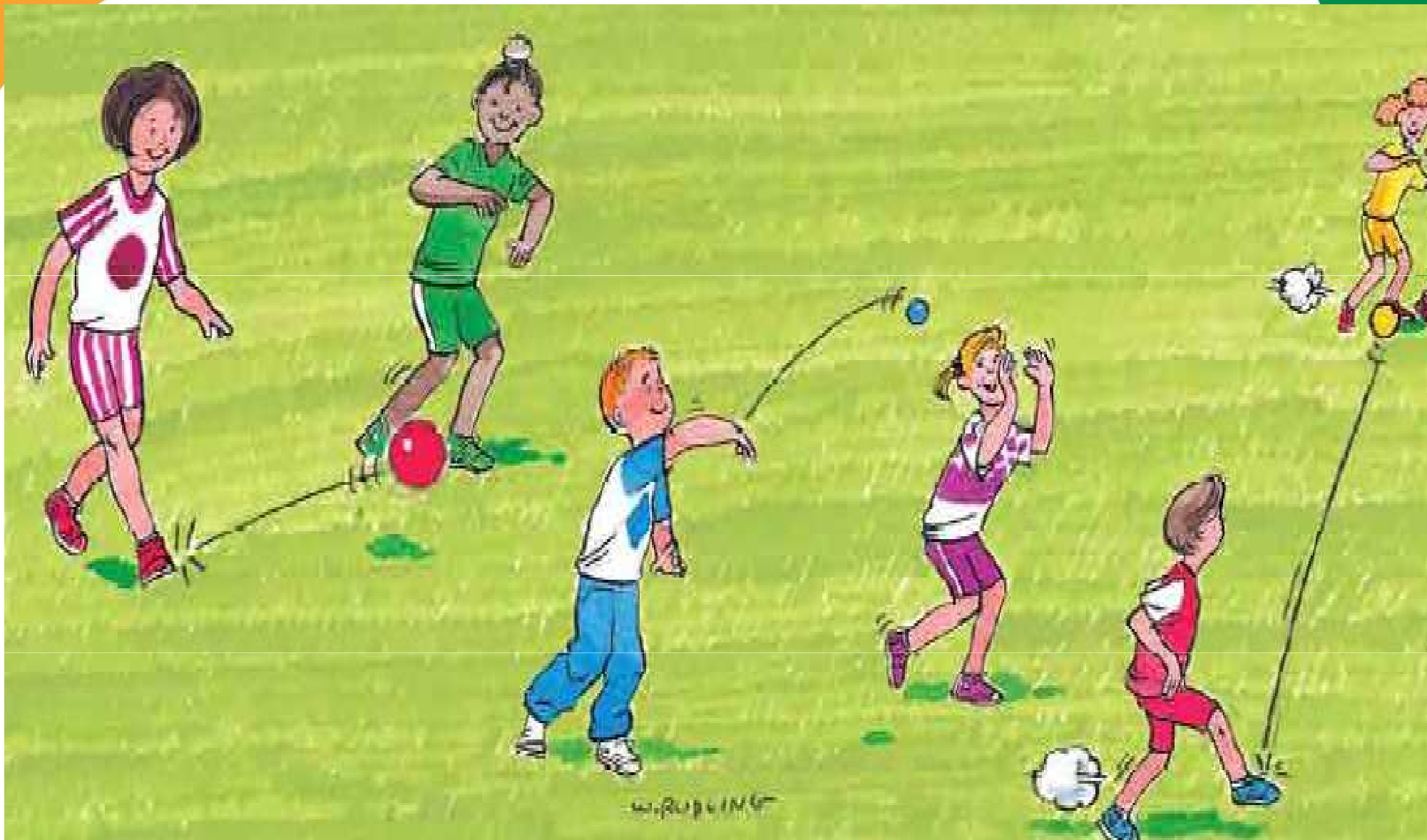
**Ritmo**

**Reação**

**Mudança de direção**

# Como treinar

<b>Parâmetros de pressão</b>	<b>Tarefas coordenativas nas que é necessário:</b>
<b>Tempo</b>	Minimizar o tempo ou maximizar a velocidade de execução.
<b>Precisão</b>	A maior exatidão possível.
<b>Sequência</b>	Resolver sequências de exigências sucessivas, uma depois de outra.
<b>Organização</b>	Superar exigências simultâneas, ao mesmo tempo.
<b>Variabilidade</b>	Superar exigências ambientais variáveis e situações diferentes.
<b>Carga</b>	Superar exigências de tipo físico-condicionais ou psíquicas.





**Acertar o alvo**



**Transportar a bola para o objetivo**



**Jogo Coletivo**



**Reconhecer espaços**

**Criar Superioridade Numérica**



**Superar Adversários**



Ministério  
do Esporte



# Estruturas Funcionais

- 1 x 1 Igualdade
- 2 x 1 Superioridade
- 2 x 2 + 1 Coringa



X



segundo  
Tempo

UM PAÍS DE TODOS  
GOVERNO FEDERAL

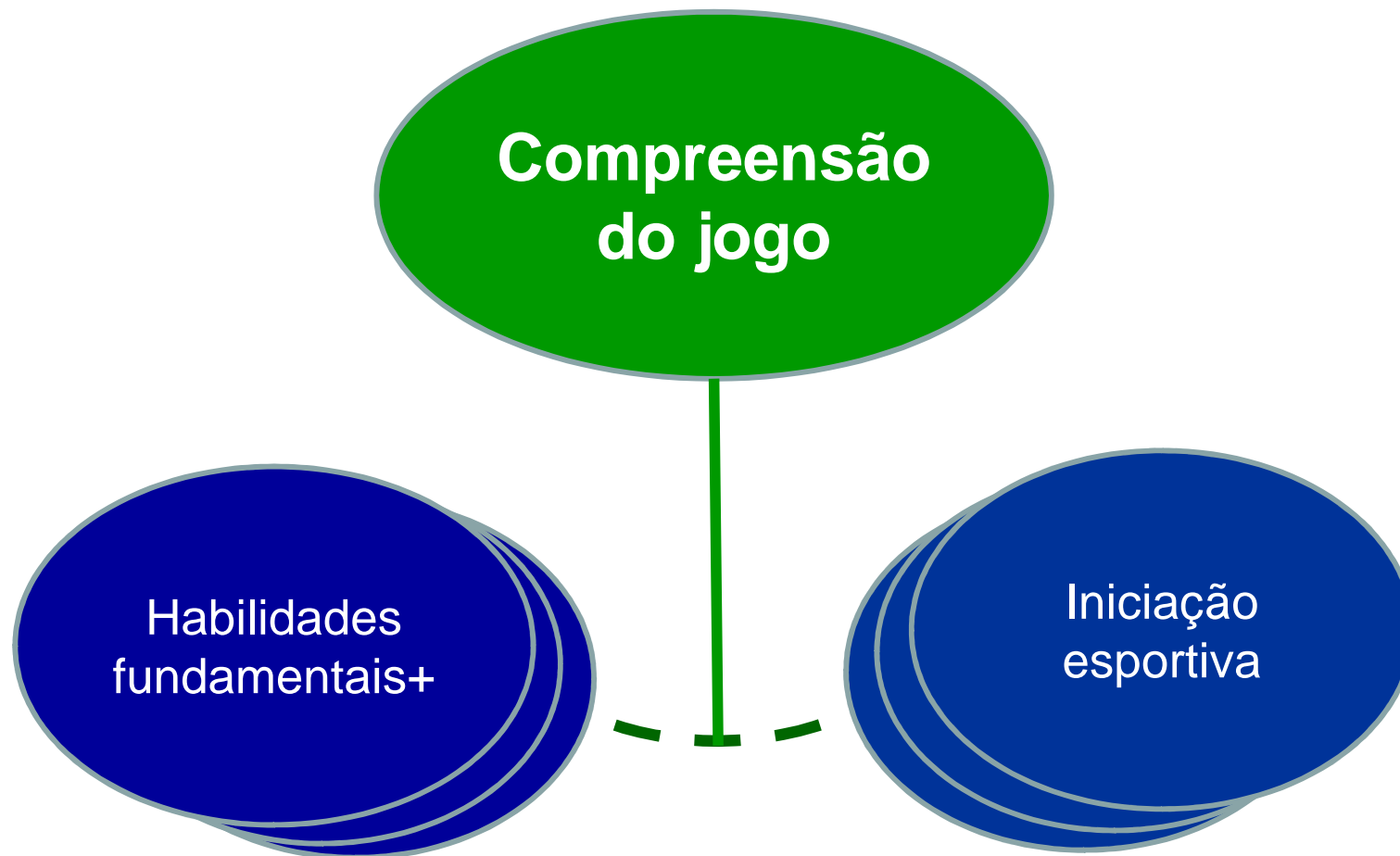
# ***Caderno de Apoio Pedagógico***

*\*Planos elaborados junto ao projeto da Youth Sport Trust, por meio da parceria com o Conselho Britânico.*

*\*Vincula-se ao Programa Inspiração Internacional dos Jogos de Londres 2012, de apoio as atividades esportivas e recreativas de formação.*



# O que propõe:



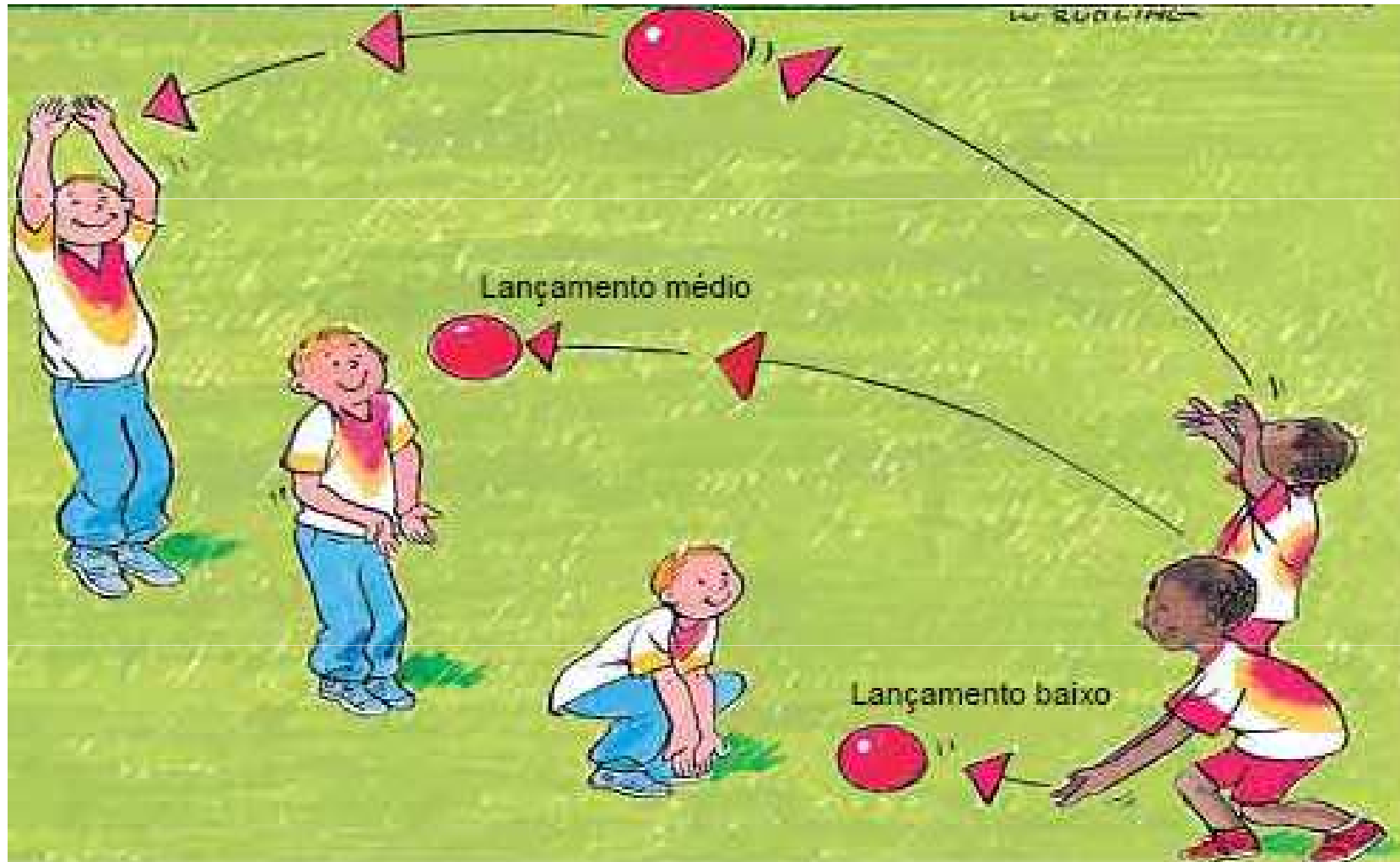
# ***Habilidades +:***

- 1. Movimentação - *Sem bola***
- 2. Adaptação à bola - *Manipulação da bola***
- 3. Movimentação - *Com bola***
- 4. Habilidades de lançamento - *Rolamento***
- 5. Habilidades de lançamento - *Arremesso***
- 6. Habilidades de lançamento - *Chute***
- 7. Habilidades de lançamento - *Batida***
- 8. Habilidades de lançamento - *Pontaria***
- 9. Habilidades de recepção - *Recepção***
- 10. Habilidades de recepção - *Controle***
- 11. Lançamento e recepção - *Em movimento***

# *Aplicação em jogos:*

<b>Invasão</b>		<b>Rede e parede</b>	
<b>Ataque</b>	<b>Defesa</b>	<b>Ataque</b>	<b>Defesa</b>
<b>Manutenção da posse de bola</b>	<b>Defendendo o espaço</b>	<b>Promovendo o ataque criando espaço no lado oponente</b>	<b>Defendendo o seu espaço</b>
<b>Atacando a meta</b>	<b>Defendendo a meta</b>	<b>Pressionando o ponto</b>	<b>Defendendo contra um ataque</b>
<b>Usando espaço para atacar</b>	<b>Tomando a bola</b>		

# O Caderno de Apoio Pedagógico Recepção



# O Caderno de Apoio Pedagógico Recepção





# O Caderno de Apoio Pedagógico Recepção

## 1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES

Estimule as crianças a:

- Utilizar ambas as mãos para segurar a bola, considerando a trajetória da bola.
- Amortecer a bola com as mãos em forma de concha, flexionando os cotovelos no momento de contato com a bola.
- Observar a trajetória da bola, movimentando-se para segurá-la (escolhendo a melhor posição para recebê-la).

# O Caderno de Apoio Pedagógico

## Recepção

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

- S** – Diminua a distância entre o arremessador e o receptor.
- T** – Jogue a bola na parede ou no chão e capture-a.
- E** – Use bolas grandes.
- P** – Realize de forma individual.

#### Dicas para dificultar...

- S** – Aumente a distância entre o arremessador e o receptor.
- T** – Realize a captura em movimento, saltando, deslocando-se para a direita, para a esquerda, para frente, para trás, saltando.
- E** – Use bolas de diferentes pesos, tamanhos, formas e texturas.
- P** – Faça um jogo de captura com colegas.

# O Caderno de Apoio Pedagógico Recepção

## 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Escolher a captura correta, dependendo da trajetória da bola.
- Inventar um sistema de pontuação para um jogo de captura.

# O Caderno de Apoio Pedagógico Recepção

## 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

### Estimule as crianças a:

- Identificar a forma correta de captura da bola em função de sua trajetória.
- Aumentar a distância para a captura, conforme a melhora do desempenho.
- Praticar em duplas, auxiliando e corrigindo a forma de batida do colega.
- Explicar a melhor forma para agarrar bolas: próximas do chão, em pleno ar, altas.

# *O Caderno de Apoio Pedagógico Recepção*

## **5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE**

**Estimule as crianças a refletir:**

- Como perceberam as habilidades vivenciadas.
- De que forma as habilidades vivenciadas servem para os jogos.
- Como as habilidades vivenciadas têm aplicação na vida.

# O Caderno de Apoio Pedagógico Recepção

## 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

### Estimule as crianças a:

- Explicar quando e onde podem participar destas atividades fora das aulas do Programa Segundo Tempo.

Esta questão representa apenas um exemplo de foco adequado de aprendizagem. Consulte o cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas para apoiar a realização da atividade.

# O Caderno de Apoio Pedagógico Recepção

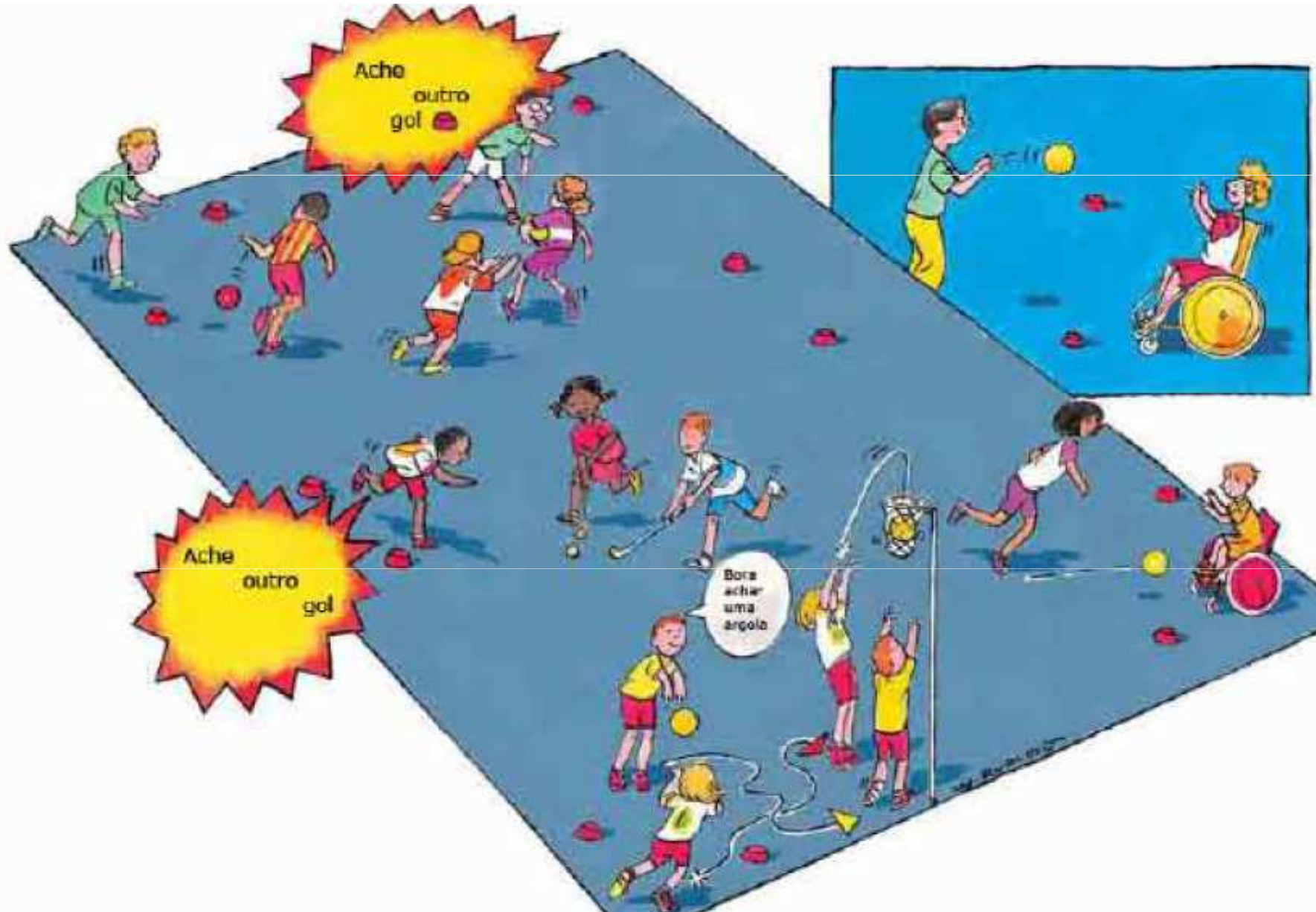
## 7 - COMPETÊNCIAS E VALORES

Estimule as crianças a falar sobre

- Como elas se relacionaram com o outro no jogo.
- Como a equipe se organizou para o jogo.
- Discussão e construção de regras.
- Como elas aceitaram as suas limitações e as limitações do colega.

# O Caderno de Apoio Pedagógico

## Jogo de Invasão – “Ache um gol”









# *O Caderno de Apoio Pedagógico* *Jogo de Invasão – “Ache um gol”*

## **1 - ADQUIRINDO E DESENVOLVENDO HABILIDADES**

**Estimule as crianças a:**

- Olhar para cima quando se movem com a bola.
- Dar um sinal claro quando estiverem prontos para receber a bola.
- Receber a bola e continuar se movendo.

# O Caderno de Apoio Pedagógico

## Jogo de Invasão – “Ache um gol”

### 2 - ADAPTAÇÕES E VARIAÇÕES

#### Dicas para facilitar...

**S** – Aumente a área.

**T** – Ande devagar e depois rápido. Comece arremessando e agarrando a bola. Mova-se ao redor do percurso em uma direção, inicialmente.

**E** – Aumente os gols/metras.

**P** – Um jogador sentado pode jogar através de dois ou mais gols/metras enquanto outro jogador se move atrás dos gols/metras para devolver a bola.

#### Dicas para dificultar...

**S** – Diminua a área.

**T** – Execute correndo. Tente passes de primeira. Faça um passe e siga. Passe a bola à frente do jogador que se lança.

**E** – Diminua os gols/metras.

**P** – Introduza defensores que fiquem no gol/meta bloqueando o caminho ou tentando interceptar a bola.

Passo a Passo (STEP): S = Espaço T = Tarefa E = Equipamentos P = Pessoas

# O Caderno de Apoio Pedagógico

## Jogo de Invasão – “Ache um gol”

### 3 - SELECIONANDO E APLICANDO HABILIDADES E TÁTICAS

Estimule as crianças a:

- Usar uma velocidade apropriada para passar entre os gols/metras.
- Decidir para qual gol/meta elas devem seguir.
- Experimentar variar a pessoa que escolhe o próximo gol/meta, quem carrega a bola e quem a recebe.

# O Caderno de Apoio Pedagógico

## Jogo de Invasão – “Ache um gol”

### 4 - AVALIANDO E MELHORANDO O DESEMPENHO

Estimule as crianças a:

- Planejar o melhor caminho antes de começar.
- Atravessar os gols/metras que elas achem difíceis.
- Sugerir maneiras para melhorar o jogo se outras crianças estivessem no seu caminho.
- Inventar ou selecionar uma variação que ajude neste jogo.

# *O Caderno de Apoio Pedagógico* *Jogo de Invasão – “Ache um gol”*

## **5 - TRANSCENDENDO A ATIVIDADE**

Estimule as crianças a refletir:

- Como perceberam os jogos vivenciados.
- Qual a importância desses jogos e suas exigências motoras para a prática dos esportes.
- Como utilizariam as experiências dos jogos na vida.

# O Caderno de Apoio Pedagógico

## Jogo de Invasão – “Ache um gol”

### 6 - CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

#### Estimule as crianças a:

- Monitorar sua respiração durante o aquecimento e explicar por que a frequência e a duração de cada respiração vão crescendo gradualmente.
- Descrever outros componentes de um aquecimento.

Estas questões representam apenas um exemplo de um foco apropriado para o aprendizado. Dirija-se ao cartão **Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde** para questões alternativas e ideias práticas de suporte ao ensino.



# *O Caderno de Apoio Pedagógico Jogo de Invasão – “Ache um gol”*

## **7 - COMPETÊNCIAS E VALORES**

**Estimule as crianças a falar sobre:**

- Cooperação e comunicação.
- Organização.
- Interação e cooperação.

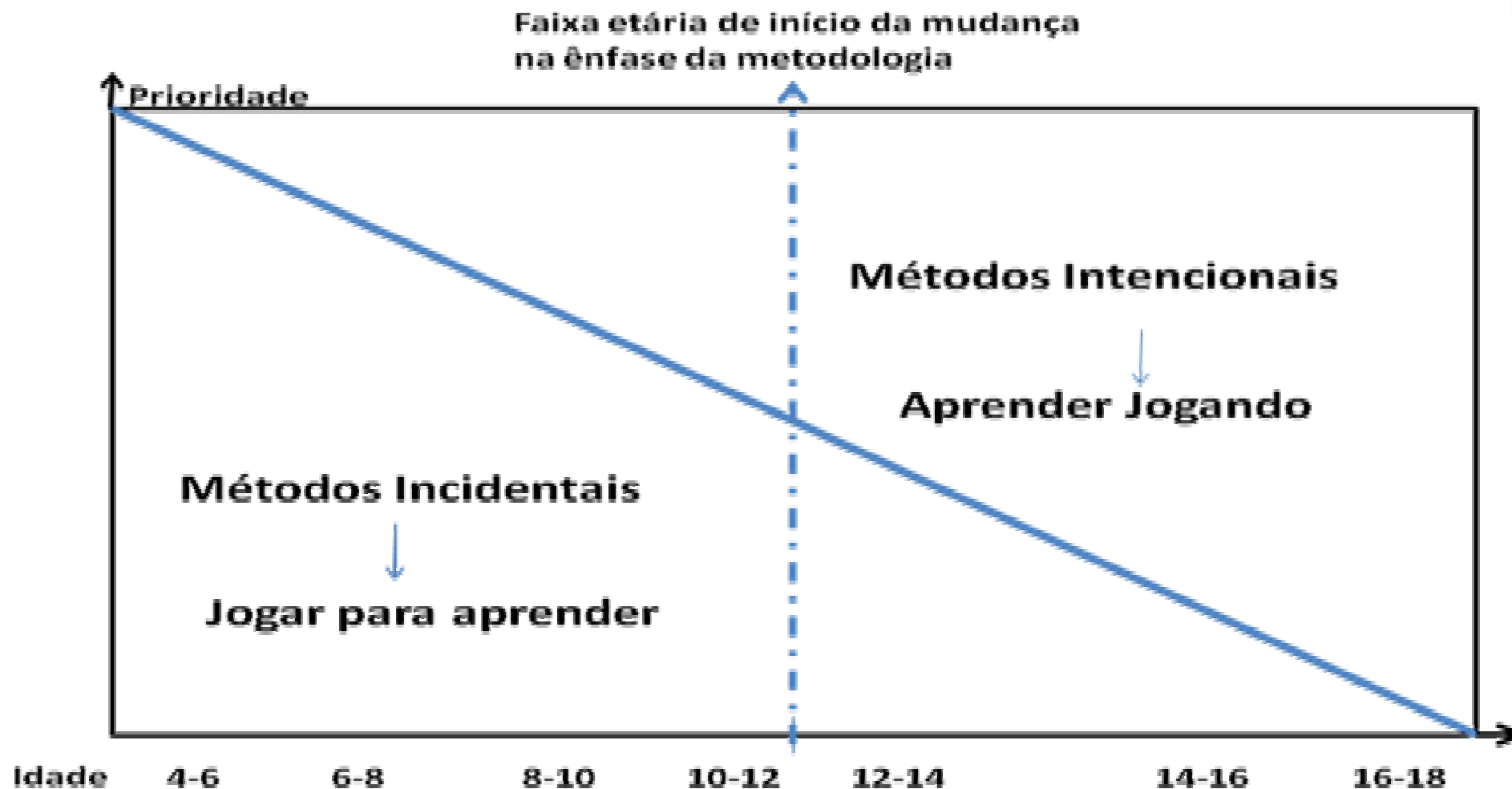
# *Como planejar sua aula:*



	aula 1	aula 2	aula 3	aula 4	aula 5	...
<b>Habilidades de:</b>						
Lançamento Rolamento / Arremesso						
Lançamento Chute / Batida	x					
Lançamento Pontaria						
Recepção						
Controle	x					
Lançamento e Recepção em Movimento						
<b>Estruturas Funcionais</b>						
1 x 1	x					
2 x 1						
2 x 2.....						
<b>Capacidades Coordenativas</b>						
pressão de tempo						
pressão de organização .....						
<b>Jogos</b>						
De Invasão						
De Rede e Parede						
De Campo	x					
De Pontos						

	aula 1	aula 2	aula 3	aula 4	aula 5	...
<b>Capacidades Táticas Básicas</b>						
Acertar o alvo						
Transportar a bola ao objetivo						
Tirar vantagem tática no jogo						
Jogo coletivo						
Reconhecer espaços	x					
Superar o adversário						
Oferecer-se e orientar-se						
<b>Futebol</b>						
<b>Fundamentos técnicos</b>						
passê	x					
chute						
<b>Fundamentos táticos</b>						
tabela						
cruzamento						
<b>Capacidades físicas</b>						
força						
resistência						

# Métodos do ensino dos esportes



# Muito obrigada!

Layla Aburachid

lagusmar@ig.com.br

