

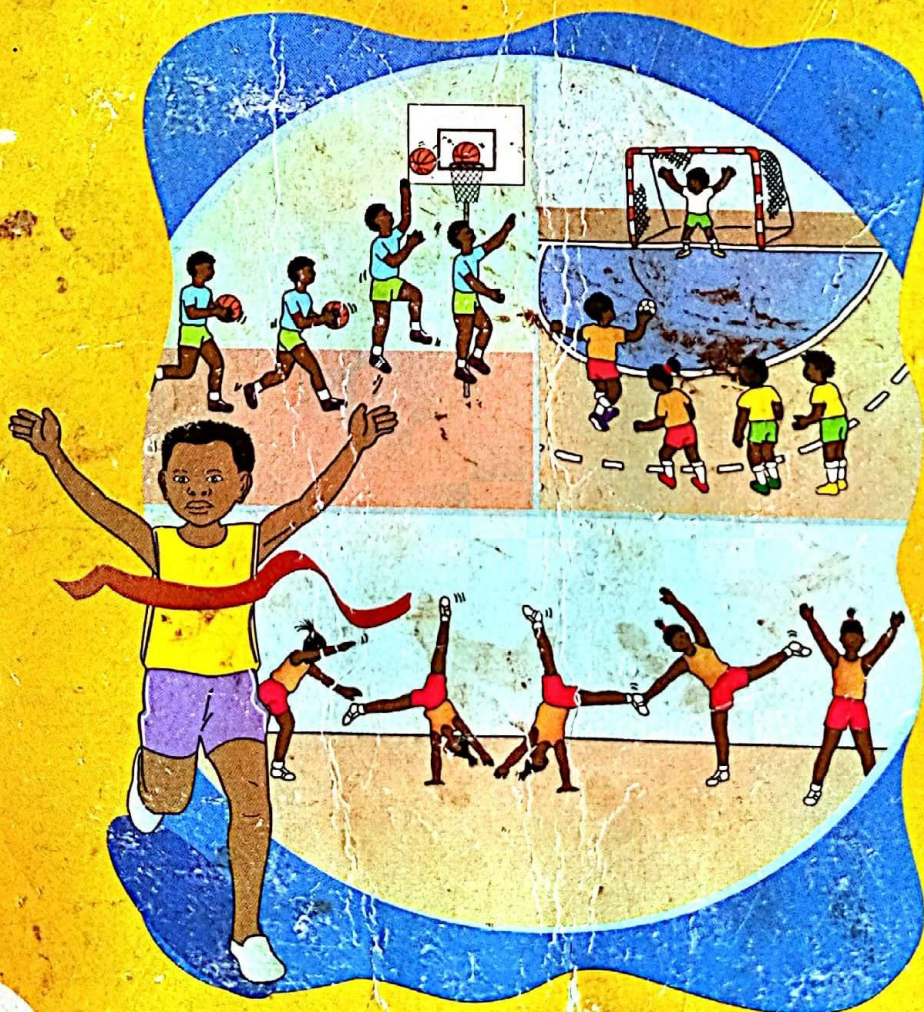
Distribuição Gratuita

JÚNIOR

Manual do Professor
Educação Física • 6.ª classe

DO MOVIMENTO À SAÚDE

Inácio de Jesus Paulo Bernardo



VENDA
PROIBIDA

Texto Editores



JÚNIOR

Manual do Professor
Educação Física • 6.ª Classe

DO MOVIMENTO À SAÚDE

Inácio de Jesus Paulo Bernardo

Livro adoptado pelo Ministério da Educação
da República de Moçambique para uso nas escolas



Texto Editores

título	DO MOVIMENTO À SAÚDE • Manual do Professor Educação Física • 6.ª Classe
editor	Texto Editores, Lda. – Moçambique
coordenação	Divisão Editorial da Texto Editores, Lda. – Moçambique
capa e arranjo gráfico	Texto Editores, Lda. – Moçambique
ilustração	Danilo Manjate
fotografia	Omaia Panachande
paginação	Acbar Khan / Rui Manganhela
impressão e acabamentos	Texto Editores, Lda.

Autor



Inácio de Jesus Paulo Bernardo

Natural de Maputo, é licenciado em Educação Física e Desporto. Desempenha as funções de professor de Educação Física na Escola Portuguesa de Moçambique e de professor de Basquetebol no Instituto Nacional de Educação Física. Actualmente, é treinador da Selecção Nacional de Basquetebol de Moçambique e da equipa de séniores masculinos do Desportivo de Maputo. Paralelamente, exerce as funções de secretário técnico da Federação Moçambicana de Basquetebol.



Texto Editores

Avenida Julius Nyerere, 46 • Polana • Cimento B • Maputo • Moçambique
Tels. (+ 258) 21 49 50 17 • 21 49 90 71 Fax: 21 49 86 48
E-mail: info@me.co.mz

© 2003, **Texto Editores, Lda.**

Reservados todos os direitos. É proibida a reprodução desta obra por qualquer meio (fotocópia, offset, fotografia, etc.) sem o consentimento escrito da Editora, abrangendo esta proibição o texto, a ilustração e o arranjo gráfico. A violação destas regras será passível de procedimento judicial, de acordo com o estipulado no Código dos Direitos de Autor. D.L. 4 de 27 de Fevereiro de 2001.

Índice

INTRODUÇÃO	4	Lançamento na passada	37
Planificação	4	Jogos reduzidos / jogos formais	38
Recursos	5	«FUTEBOL»	43
Abordagens e metodologias	5	Passes com a parte interna do pé	43
Avaliação	6	Condução da bola com a parte interna e externa do pé	44
A DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ...	7	Lançamentos laterais	44
UNIDADES TEMÁTICAS		Remates para a baliza	45
«GINÁSTICA DE BASE»	8	Jogos reduzidos / jogos formais	45
Exercícios de organização e controlo	8	«VOLEIBOL»	46
Exercícios contínuos	11	Toque de bola	46
Exercícios com materiais (corda, bastões e arco)	13	Passe por cima da rede	47
Exercícios locomotores e de aplicação	14	Manchete	48
«ATLETISMO»	15	Serviço por baixo	48
Corrida de velocidade com saída em partida baixa	15	Jogos reduzidos / jogos formais	49
Corrida de resistência	17	«DANÇAS E JOGOS TRADICIONAIS»	49
Corrida de estafetas	17	Danças tradicionais	50
Salto em comprimento	18	Jogos tradicionais	54
Salto em altura (estilo tesoura)	19	«ROLAMENTOS À FRENTE»	57
Arremesso de bola	20	Rolamento à frente engrupado da posição de cócoras	57
«ANDEBOL»	21	Rolamento a partir da posição de cócoras ..	58
Passes de ombro e picado	21	«ROLAMENTOS ATRÁS»	59
Batimentos de bola (<i>drible</i>)	23	Rolamento atrás engrupado da posição de cócoras	59
Remates com apoio	24	«APOIO INVERTIDO»	61
Regras básicas	25	Pino de cabeça	61
Jogos reduzidos / jogos formais	29	Pino de braços	62
«BASQUETEBOL»	32	Roda	63
Lançamentos livres	32		
Passes de peito e picado	34		
Batimentos de bola (<i>drible</i>)	36		

INTRODUÇÃO

A disciplina de Educação Física providencia uma oportunidade única para a criança se desenvolver com, facilidade, através de uma animação constante, correndo, saltando, trepando, dançando, etc... Relembramos que a prática de desporto é um direito fundamental da população.

A prática desportiva encoraja e desenvolve a cooperação entre colegas. É, também, um excelente vector de unidade nacional e de cooperação intercultural. Permite um desenvolvimento (mental e físico), saudável e harmonioso das crianças, postura e maneiras correctas de dançar e sentar, desenvolvendo, também, os hábitos de higiene e limpeza.

A Educação Física presta-se a uma abordagem interdisciplinar do currículo, pelo que, o professor deve tentar, sempre que possível, uma interacção com outros grupos disciplinares como os Ofícios, a Matemática, as Ciências Naturais, etc.

A aula de Educação Física proporciona um bom cenário para desenvolver actividades de igualdade entre alunos de diferentes sexos tentando misturá-los, sempre que possível, de forma a criar maior motivação. O professor deve preocupar-se em criar um equilíbrio entre os exercícios competitivos, e não competitivos na aula de Educação Física. Este é o espaço em que as crianças aprendem a ganhar e a perder.

Pretende-se neste Manual apoiar os professores e as escolas no desenvolvimento do interesse e curiosidade das crianças pela actividade física, pela prática de várias modalidades desportivas individuais e colectivas, jogos e danças tradicionais, que espelhem a multifacetada e rica realidade nacional.

Planificação

Criar um ambiente de colaboração entre os professores, quer dentro do grupo disciplinar quer entre os professores de diferentes grupos disciplinares, é uma forma eficaz de prevenir possíveis problemas de relacionamento que resultem em prejuízo para os alunos. Há que congregar sinergias para que, às vezes, com poucos meios, se possa conseguir bons resultados. A elaboração de planificações coordenadas dentro do Grupo Disciplinar é uma boa estratégia. Para definir a planificação, o grupo deve conhecer, consultar e integrar na sua planificação o plano de actividades da escola, graças ao qual saberá quando começa e termina cada período lectivo, quando terão lugar as avaliações, etc..

A planificação deve também integrar iniciativas a realizar nos períodos de interrupção ou nas datas comemorativas. Todos os professores devem estar atentos ao facto de este tipo de actividades oferecer grandes possibilidades de exploração no que diz respeito à interdisciplinaridade.

Um dos aspectos mais importantes do currículo de Educação Física é a ênfase que é posta na criança e na escola. O processo de planificação deverá, pois, ajudar a que os professores se familiarizem com a criança e com o meio, o que facilitará a selecção de alunos para a prática desportiva e, acima de tudo, um desenvolvimento são e harmonioso.

Os pontos de partida para a planificação das aulas de Educação Física deverão ser os conhecimentos e experiências de aprendizagem das crianças e da classe, os materiais disponíveis na região e o desenvolvimento, em termos desportivos, que se pretende que as crianças atinjam.

Recursos

O Manual do Professor é um dos mais importantes recursos para apoiar as aulas e as investigações que as crianças levam a cabo. Porém, há que seleccionar outros recursos, nomeadamente, membros da comunidade, materiais locais, outros livros, que ajudarão as crianças a trabalhar, cientificamente, não devendo as lições de Educação Física ficar centradas no Manual do Professor. As famílias das crianças podem enriquecer e apoiar as actividades, de muitas formas. Os pais e outros membros da comunidade podem contribuir para as actividades físicas, partilhando os seus conhecimentos e sabedoria, ajudando a organizar pequenos torneios nos bairros, ou, entre as várias localidades, visitar locais de interesse, como os pavilhões, os campos de futebol, as pistas onde se praticam provas de atletismo, produção de materiais didácticos alternativos etc., trabalhando com pequenos grupos de crianças.

Um dos maiores problemas das nossas escolas é o elevado número de alunos por turma e a falta de material. O professor poderá pôr a turma a trabalhar em circuito, onde, por exemplo, dois grupos de 10 alunos trabalham em cada meio campo e outros 20 estão a trabalhar a força de braços e pernas ou envolvidos numa outra actividade. Ninguém deve estar na aula parado à espera da sua vez de jogar.

Durante a prática da actividade física das crianças, os professores devem assegurar uma cuidada segurança.

Abordagens e metodologias

Ao organizar o ensino e aprendizagem nas aulas de Educação Física o professor deverá prever e utilizar uma diversidade de métodos que contemplem quer o trabalho de grupo, quer o trabalho individual das crianças. Estes métodos e abordagens terão em conta o número de crianças da turma, os recursos e espaço disponíveis, as actividades planeadas e as preferências metodológicas do professor. As crianças devem ser encorajadas a fazer perguntas, testar as suas ideias e capacidades físicas e técnicas e observar e explorar o meio físico e técnico.

A explicação e demonstração do professor deve ser breve, evitando grandes discursos; deve usar uma linguagem clara e objectiva, deve demonstrar a técnica na sua globalidade, salientando os pontos chaves do exercício e deve repetir várias vezes para que o aluno possa observar os aspectos principais da técnica durante a aprendizagem. Outro aspecto importante é a correcção dos exercícios, que deve ser feita depois de várias repetições durante a aprendizagem, devendo a correcção ser feita de uma forma gradual, começando pelos erros mais significativos, evitando corrigir muitos pormenores ao mesmo tempo, tendo atenção a todos os alunos.

Os pontos de partida para a planificação das aulas de Educação Física deverão ser os conhecimentos e experiências de aprendizagem das crianças e da classe, os materiais disponíveis na região e o desenvolvimento, em termos desportivos, que se pretende que as crianças atinjam.

Recursos

O Manual do Professor é um dos mais importantes recursos para apoiar as aulas e as investigações que as crianças levam a cabo. Porém, há que seleccionar outros recursos, nomeadamente, membros da comunidade, materiais locais, outros livros, que ajudarão as crianças a trabalhar, cientificamente, não devendo as lições de Educação Física ficar centradas no Manual do Professor. As famílias das crianças podem enriquecer e apoiar as actividades, de muitas formas. Os pais e outros membros da comunidade podem contribuir para as actividades físicas, partilhando os seus conhecimentos e sabedoria, ajudando a organizar pequenos torneios nos bairros, ou, entre as várias localidades, visitar locais de interesse, como os pavilhões, os campos de futebol, as pistas onde se praticam provas de atletismo, produção de materiais didácticos alternativos etc., trabalhando com pequenos grupos de crianças.

Um dos maiores problemas das nossas escolas é o elevado número de alunos por turma e a falta de material. O professor poderá pôr a turma a trabalhar em circuito, onde, por exemplo, dois grupos de 10 alunos trabalham em cada meio campo e outros 20 estão a trabalhar a força de braços e pernas ou envolvidos numa outra actividade. Ninguém deve estar na aula parado à espera da sua vez de jogar.

Durante a prática da actividade física das crianças, os professores devem assegurar uma cuidada segurança.

Abordagens e metodologias

Ao organizar o ensino e aprendizagem nas aulas de Educação Física o professor deverá prever e utilizar uma diversidade de métodos que contemplem quer o trabalho de grupo, quer o trabalho individual das crianças. Estes métodos e abordagens terão em conta o número de crianças da turma, os recursos e espaço disponíveis, as actividades planeadas e as preferências metodológicas do professor. As crianças devem ser encorajadas a fazer perguntas, testar as suas ideias e capacidades físicas e técnicas e observar e explorar o meio físico e técnico.

A explicação e demonstração do professor deve ser breve, evitando grandes discursos; deve usar uma linguagem clara e objectiva, deve demonstrar a técnica na sua globalidade, salientando os pontos-chaves do exercício e deve repetir várias vezes para que o aluno possa observar os aspectos principais da técnica durante a aprendizagem. Outro aspecto importante é a correcção dos exercícios, que deve ser feita depois de várias repetições durante a aprendizagem, devendo a correcção ser feita de uma forma gradual, começando pelos erros mais significativos, evitando corrigir muitos pormenores ao mesmo tempo, tendo atenção a todos os alunos.

Avaliação

Avaliar é observar, analisar e formar uma opinião sobre o desempenho do aluno. Para avaliar um gesto técnico, a atitude e a parte do conhecimento na disciplina de Educação Física, o professor deve conhecer as etapas de aprendizagem da criança, para que possa intervir sem quebrar o seu progresso. O professor sabe que não faz sentido avaliar um momento, apenas, mas a sucessão de várias situações em diferentes modalidades desportivas, desenvolvendo a capacidade física e mental do aluno. O professor deve saber criar uma atmosfera estimuladora e, para tal, precisa de reconhecer que um bom aluno não é só aquele(a) menino(a) dotado(a) de boa capacidade técnica, mas também aquele que executou a actividade até ao fim com esforço próprio, teve atitude positiva durante a aula e apoiou os colegas. Ao avaliar rendimentos e comportamentos o professor deve destacar os comportamentos positivos e elogiar, abertamente, as atitudes exemplares. Agindo desta forma estará a estimular o empenhamento na aprendizagem.

Para além da avaliação do professor, deve-se permitir aos alunos uma auto-avaliação do seu desempenho. Dizer o que pensa do seu trabalho e dos outros; dizer o que acha bem ou o que lhe parece mal, qual a parte da matéria que não entendeu, fazendo uma auto-avaliação do seu desempenho.

A avaliação dos resultados obtidos no processo de ensino-aprendizagem na disciplina de Educação Física deverá realizar-se, segundo os parâmetros que se apresentam de seguida:

Domínio físico e psicomotor – avaliam-se as capacidades físicas e técnicas do aluno, verificando se ele domina, ou não, as técnicas nas diferentes modalidades e se desenvolve as capacidades físicas necessárias.

Domínio cognitivo – avalia-se as respostas às perguntas teóricas das matérias abordadas nas aulas, relativas aos conceitos, regras de jogo, descrição das técnicas aprendidas.

Domínio afectivo – avalia-se a atitude do aluno nas aulas, a sua assiduidade, a participação nas aulas e o seu comportamento face aos colegas, ou seja, se apoia os companheiros nas aulas ou não, etc.

Estes três itens terão um peso percentual, que varia em função das condições que a escola proporcionar: campos de jogos, pista para o atletismo e material para a prática das diferentes modalidades.

Nas nossas escolas, a aula de Educação Física, é uma actividade, essencialmente, prática, pois, apesar de a maioria das escolas não possuir pavilhões nem materiais suficientes, existem campos e espaços abertos para a prática da actividade física, no entanto, temos poucas possibilidades para actividades de âmbito teórico, sendo necessário dar muita importância à atitude dos alunos na aula. Por isso, propõe-se a atribuição de 60% para a área psicomotora, de 30% para a área afectiva e de 10% para a área do conhecimento.

O Autor

A DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Aula de apresentação

Páginas 5 a 9 do Livro do Aluno

A Educação Física é uma disciplina que visa contribuir para o desenvolvimento harmonioso do corpo e da mente.

O Livro do Aluno inicia com uma abordagem conceptual do que é a Educação Física e do seu contributo para o desenvolvimento integral e harmonioso dos jovens. Pretendemos com esta parte introdutória que os alunos sejam informados dos objectivos gerais da disciplina, das atitudes a desenvolver e, em transversalidade com a disciplina de Ciências Naturais, conhecer a importância do exercício físico para a saúde. Dão-se conselhos úteis sobre os hábitos correctos de alimentação, de repouso e de cuidados com o meio ambiente. Resumem-se os deveres dos alunos nas aulas de Educação Física, relacionados com a higiene corporal, cruzando com os conhecimentos também ensinados na disciplina de Educação Moral e Cívica.

Nesta parte do Livro do Aluno, são especificados os objectivos gerais da Educação Física e as atitudes a desenvolver, por parte dos alunos.

Objectivos: conhecer os benefícios e contributos da Educação Física para uma vida saudável. Conhecer os deveres dentro da aula de Educação Física.

Competências a adquirir pelo aluno: adopta hábitos de disciplina que o levem a ter uma vida saudável. Adquire espírito desportivo nas aulas de Educação Física.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

O professor poderá iniciar o ano com uma conversa com os alunos sobre estes temas, contribuindo para que a turma e o professor se conheçam melhor.

Sugere-se que o professor crie, desde o início, motivação para a participação assídua dos alunos nas suas aulas e contribua na divulgação das regras para uma vida saudável.

Recursos: Livro do Aluno.

Avaliação: observação contínua, ao longo do ano lectivo, das atitudes e comportamentos dos alunos.

UNIDADE TEMÁTICA «GINÁSTICA DE BASE»

8 tempos lectivos

Os exercícios de Ginástica de Base, apresentados no programa da 6.^a classe, visam o aperfeiçoamento e a consolidação dos conteúdos de ginástica aprendidos nos ciclos anteriores.

Estes exercícios simples permitem ao aluno desenvolver capacidades de organização e disciplina, fortalecer o aparelho muscular e as principais articulações e melhorar a coordenação motora. Parte destes exercícios recorrem a materiais simples, como cordas, bastões e arcos.

• Exercícios de organização e controlo

Páginas 12 a 14 do Livro do Aluno

Objectivo: consolidar todos os exercícios dados nas classes anteriores.

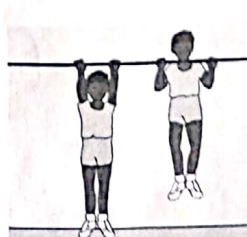
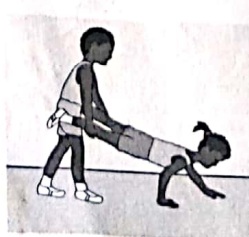
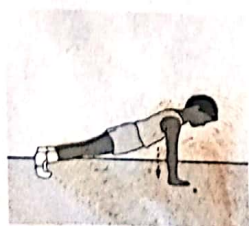
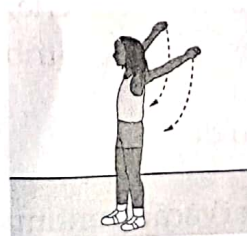
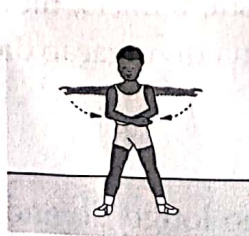
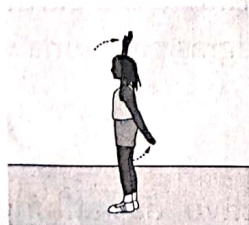
Competências a adquirir pelo aluno: orienta-se no espaço, individualmente, e em grupos, em diferentes direcções e por entre os colegas. Responde com prontidão e precisão às vozes de comando.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

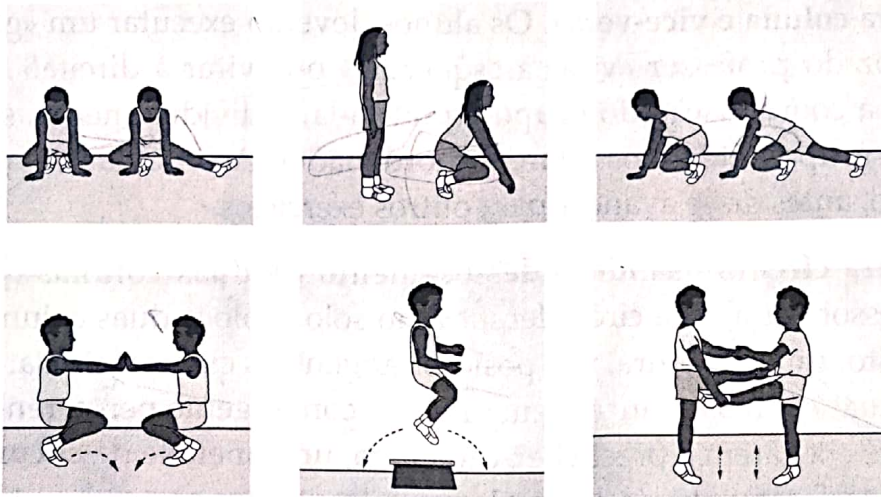
Privilegiar uma sequência de exercícios do mais simples para o mais complexo.

Iniciar a aula com a explicação do objectivo a alcançar. Seguidamente, proceder aos exercícios de aquecimento, das páginas 12 e 13 do Livro do Aluno (exercícios de braços, pernas, tronco), reproduzidos, também, neste livro, para exercitar a postura corporal correcta, muito importante nesta idade.

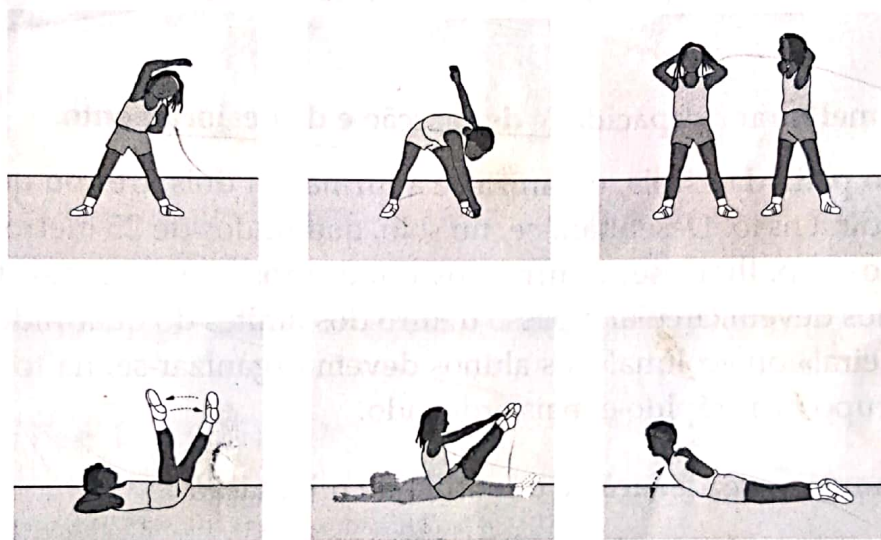
Exercícios de mobilização e fortalecimento dos braços:



Exercícios de mobilização e fortalecimento das pernas:

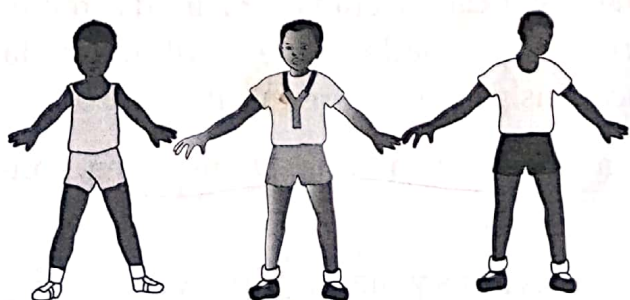


Exercícios de mobilização e fortalecimento do tronco:



Relembrar as formaturas básicas e corrigir os alinhamentos. Sugerimos a organização, por alturas, do aluno mais alto para o mais baixo, no sentido da esquerda para a direita.

Recorrendo às formaturas básicas (fileira, coluna e bloco) o professor deve usar a sua criatividade para tornar a aula interessante e activa.



Fileira



Coluna / bloco

Aplicar as seguintes mudanças de formatura:

De fileira para coluna e vice-versa. Os alunos deverão executar um «giro» de quarto de volta, à voz do professor «virar à esquerda!» ou «virar à direita!». Deve dar-se atenção especial à coordenação do grupo e praticá-la, individualmente, se necessário, ou em pequenos grupos, até todos estarem coordenados. Aconselhamos o cumprimento deste objectivo, antes de se avançar para outros exercícios.

De fileira para círculo usando o deslocamento de duas colunas que se entrecruzam. O professor traça uma circunferência no solo. Coloca duas colunas de alunos em sentido oposto, uma da outra, em posição tangente à circunferência. Em seguida, ao seu sinal, as duas colunas avançam em direcção convergente percorrendo a linha da circunferência até chegarem a preencher, cada uma, uma metade da circunferência. Ao executarem este deslocamento, as duas colunas entrecruzam-se.

Sugerimos alguns jogos que poderá aplicar com o objectivo de tornar estes exercícios mais interessantes e que ajudam a resolver alguns problemas de aprendizagem.

Jogo 1 – Para melhorar a capacidade de reacção e de deslocamento.

Ao ar livre, no pátio da escola, organiza-se a turma em dois, três ou quatro grupos, consoante a sua dimensão. Desenham-se, no solo, quadrados de 25 metros de lado. Os grupos de alunos espalham-se, dentro dos quadrados. Ao 1.º sinal do professor, «andar!», os alunos devem circular a passo dentro dos limites do quadrado. Ao 2.º sinal do professor, «fileira!» ou «coluna!», os alunos devem organizar-se, na formatura indicada. Ganha o grupo mais rápido e mais ordenado.

Jogo 2 – Melhorar a coordenação e o sentido de orientação.

Dois a quatro grupos de alunos organizados em coluna. Desenhar um traço, à distância de dois metros, à frente do 1.º aluno de cada coluna. À voz do professor, cada coluna deve transformar-se em mais duas colunas da seguinte forma: iniciam um deslocamento até ao traço e, aí, o primeiro aluno gira 90º à esquerda, o segundo 90º à direita, o terceiro 90º à esquerda, etc., de forma intercalada. Ganha o grupo que conseguir dividir-se em duas colunas o mais correctamente e depressa possível.

Jogo 3 – Formação em xadrez / jogo do labirinto

Organizar a turma em duas fileiras paralelas com os alunos orientados no mesmo sentido, com um intervalo de 3 metros. O professor traça no chão uma linha, a meia distância, entre as duas colunas e outra de igual distância à frente da fileira da frente. Atribui a cada aluno o número 1 e o número 2, intercaladamente. Atribui a cada número uma função: 1 – fica no lugar; 2 – avança dois passos em frente, até à linha.

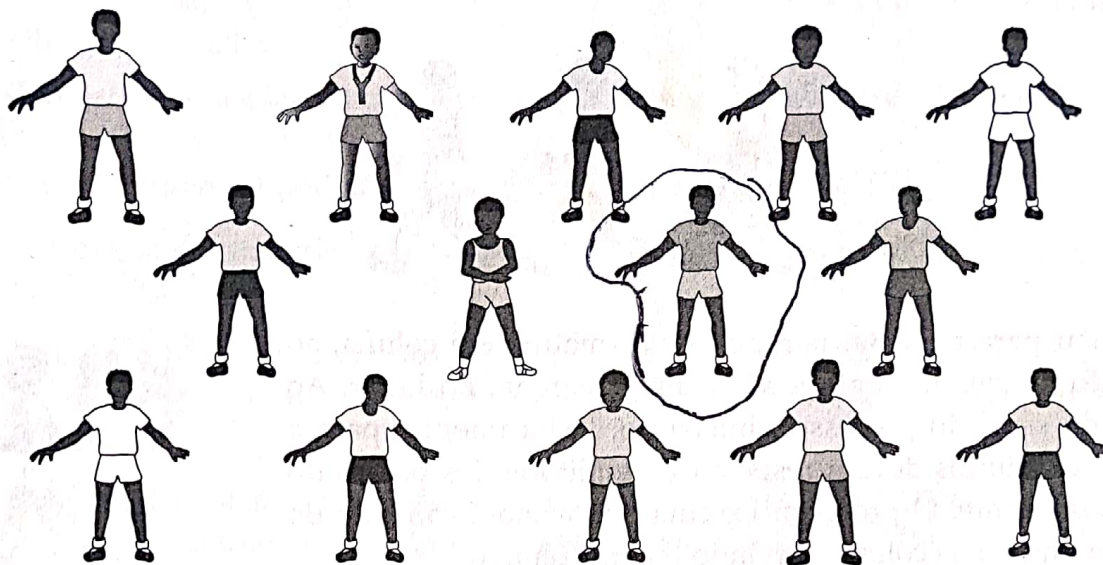
Ao sinal do professor, os alunos com o n.º 2 avançam até à linha. Desta forma, consegue-se a formatura em xadrez.

Ao segundo sinal do professor, recuam dois passos atrás voltando à posição inicial.

Trocam de funções, sendo agora os números 1 a executar o deslocamento.

Ganha o grupo que melhor executar a ordem do professor, em termos de rapidez e coordenação.

O jogo do labirinto pode ser aplicado a este tipo de formatura. Depois de organizados os alunos em xadrez, seleccionar dois alunos para jogar ao labirinto.



Recursos: espaço amplo coberto (ginásio) ou ao ar livre (pátio da escola). Giz ou pau para traçar marcas no chão.

Avaliação: observação directa e registo de desempenho.

• Exercícios contínuos

Página 15 do Livro do Aluno

Objectivo: executar as seqüências de exercícios contínuos.

Competências a adquirir pelo aluno: executa, correctamente e com harmonia, a seqüência de exercícios contínuos.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

Iniciar a aula de exercícios contínuos com alguns exercícios de aquecimento das páginas 8 e 9 deste livro.

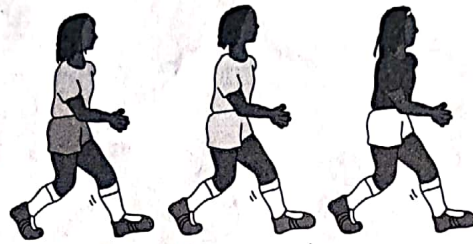
Explicar o objectivo dos exercícios contínuos: «orientar-se no espaço em diferentes direcções (esquerda, direita, frente e atrás), em formatura, obedecendo, prontamente e de forma organizada, à ordem do professor».

Executar os exercícios a seguir descritos.

Marcha no lugar: os alunos, em formatura de coluna ou fileira, iniciam uma marcha sincronizada, sem deslocamento. O professor deve exemplificar o movimento dos membros inferiores e superiores e levar os alunos a imitá-lo. Seleccionar os alunos mais

competentes e posicioná-los, no primeiro lugar da formatura. Todos os outros alunos devem sincronizar os seus movimentos com os alunos-exemplo.

Definir o movimento inicial de forma a que todos os elementos da formatura comecem ao mesmo tempo, de forma sincronizada; por exemplo, começar com a perna e braço direitos.



Andar para a frente: partindo da formatura em coluna, ao sinal do professor os alunos iniciam a marcha, no lugar. Ao segundo sinal do professor, iniciam o deslocamento, para a frente. Os alunos devem respeitar a amplitude dos passos do colega da frente. O professor executa o movimento ao lado do primeiro aluno da coluna, servindo-lhe de exemplo.



Andar para trás: o procedimento é semelhante ao deslocamento anterior. Para uma melhor orientação de cada elemento da coluna, os alunos devem ter a cabeça voltada de perfil para o lado direito, por forma a guiarem-se pelo movimento do colega detrás, usando a sua visão periférica. A amplitude dos passos deve ser respeitada por todos os alunos, por forma a não comprometer a organização da formatura.



Virar à esquerda e à direita: explicar a mudança de direcção da coluna, antes de iniciar o exercício, a partir da exemplificação pelo professor. A mudança de direcção pode ser auxiliada recorrendo a uma linha traçada no solo, que os alunos devem percorrer, de forma a conseguir-se a manutenção da formatura. Mudança de direcção através da rotação do corpo a 90°, rodando sobre o calcanhar do pé de apoio.



Em coluna, ao sinal do professor, executam a marcha no lugar. Ao segundo sinal do professor, executam o deslocamento para a frente. Ao terceiro sinal do professor, viram à esquerda ou à direita. O papel do aluno da frente é importante no cumprimento imediato da ordem. Os restantes seguem o seu movimento, mantendo as distâncias de alinhamento.

Os alunos devem evoluir na aprendizagem dos movimentos contínuos, partindo da formação, em coluna ou fileira, para outras mais complexas (bloco e xadrez).

Recursos: espaço amplo coberto (ginásio) ou ao ar livre (pátio da escola). Giz ou pau para traçar marcas no chão. Gravuras do Livro do Aluno da página 15.

Avaliação: observação directa.

• Exercícios com materiais (corda, bastões e arco)

Páginas 16, 17 e 18 do Livro do Aluno

Objectivo: executar e aperfeiçoar os gestos fundamentais da motricidade humana, em situações variadas.

Competências a adquirir pelo aluno: domina os materiais na execução dos exercícios.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia)

O domínio dos materiais é fundamental para a correcta execução dos exercícios propostos.

Permitir a utilização livre dos materiais para que as crianças se familiarizem com eles. Pode fazê-lo, em intervalos curtos de 10 minutos, no final das aulas dos conteúdos anteriores.

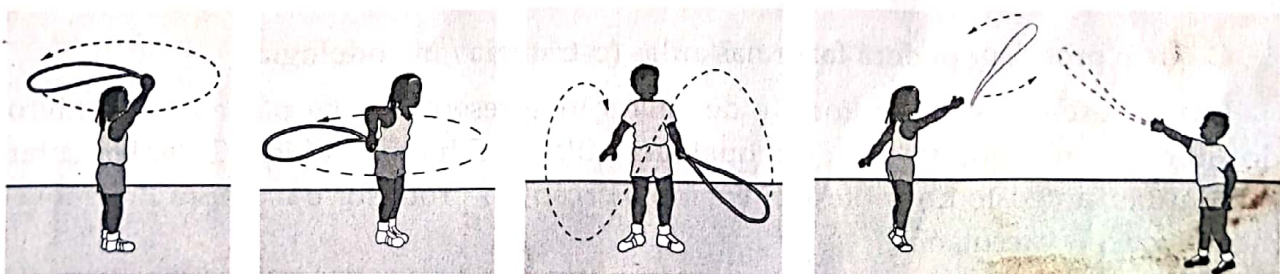
Exemplificar e explicar o objectivo do exercício e alertar para os perigos de ferimentos com estes materiais, se não forem utilizados de forma adequada.

Corda: o salto à corda no lugar ou em deslocamento pode ser utilizado como aquecimento da aula de exercícios com materiais.

Organização da turma em círculo, com o professor no seu interior. Executar os diferentes exercícios com corda, da página 16 do Livro do Aluno, recorrendo à imitação dos movimentos do professor.

Posteriormente, executar estes exercícios, de forma contínua, seguindo a seguinte sequência (ou outra definida pelo professor):

- girar a corda dobrada em duas, por cima da cabeça, usando uma mão;
- rodar a corda dobrada em duas, em torno da cintura, usando as duas mãos;
- executar «oitos» com batimentos no solo, usando uma ou duas mãos;
- passar a corda ao companheiro em frente.



A corda

Aconselhamos a organização da turma em duas fileiras largas (com um intervalo de cerca de 3 metros por aluno) opostas, em frente uma da outra. O professor pode colocar-se na cabeceira da formatura.

Ao sinal «cabeça!» os alunos de uma fileira executam a rotação por cima da cabeça, sempre para o mesmo lado, tentando sincronizar os movimentos.

Ao sinal «cintural», passam ao exercício seguinte. Ao sinal «oitos!», mudam de exercício – aqui os batimentos no solo devem estar sincronizados.

Ao sinal «trocar!», lançam a corda ao companheiro da fileira em frente, que a recebe e inicia o primeiro exercício.

Exemplificar bem os movimentos de mudança de exercício, para que o sincronismo da execução, em grupo, seja o mais perfeito possível.

Bastões e arco: aplicar a mesma metodologia dos exercícios com corda, primeiro com prática individual dos exercícios sugeridos nas páginas 17 e 18 do Livro do Aluno, tendo como exemplo os movimentos do professor.

As formaturas em fileira, coluna, bloco e xadrez podem ser usadas na execução sincronizada destes exercícios.

Recursos: espaço amplo coberto (ginásio) ou ao ar livre (pátio da escola). Cordas com cerca de 2,5 metros de comprimento, bastões feitos a partir de paus com cerca de 1,20 metros de comprimento, arcos rígidos feitos a partir de materiais artesanais com cerca de 75 cm a 1 metro de diâmetro. Gravuras do Livro do Aluno da página 15.

Avaliação: observação directa do desempenho individual e em grupo.

• Exercícios locomotores e de aplicação

Página 19 do Livro do Aluno

Objectivo: executar e aperfeiçoar os gestos fundamentais da motricidade humana em variadas situações.

Competências a adquirir pelo aluno: executa os gestos fundamentais da motricidade humana em variadas situações.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia)

Usar os exercícios locomotores e de aplicação apresentados na página 19 do Livro do Aluno, como aquecimento, em qualquer aula de Educação Física. Complementar com outros, ao gosto do professor. Exemplificação do professor e imitação dos movimentos por ele executados.

Praticar, individualmente, e depois nas formaturas aprendidas, anteriormente.

Recursos: espaço amplo coberto (ginásio) ou ao ar livre (pátio da escola).

Avaliação: observação directa do desempenho individual e em grupo.

UNIDADE TEMÁTICA «ATLETISMO»

8 tempos lectivos

O Atletismo é uma modalidade desportiva constituída por várias especialidades distribuídas em três categorias de provas, a saber: corridas, saltos e lançamentos.

Nesta unidade, os alunos devem desenvolver a velocidade na corrida com saída, em partida baixa; melhorar a resistência em corrida prolongada, percorrendo distâncias cada vez maiores, controlando o ritmo e o esforço; saltar em comprimento na técnica engrupada e em altura na técnica da tesoura, procurando superar as marcas estabelecidas pelo professor.

O Atletismo, na 6.ª classe, é uma adaptação das técnicas utilizadas a nível oficial à idade e capacidades físicas dos alunos.

• Corrida de velocidade com saída em partida baixa.

Páginas 22 a 24 do Livro do Aluno

Objectivos: conhecer a técnica de partida baixa, as respectivas vozes de comando e as regras.

Competências a adquirir pelo aluno: executa a partida baixa respondendo às vozes de comando. Corre 60 metros saindo em partida baixa no tempo estabelecido pelo professor.

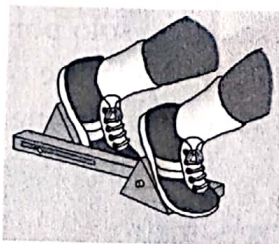
O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

Explicar a definição de corrida de velocidade.

«Corrida de curta duração e grande intensidade, cujo objectivo é percorrer uma determinada distância, o mais rapidamente possível, reagindo, prontamente, a um sinal de partida». (Livro do Aluno, página 22)

Enumerar e explicar as regras com exemplificação do professor de situações faltosas (Livro do Aluno, página 24).

Mostrar aos alunos as três posições de partida baixa, proferindo, simultaneamente, as 3 vozes de comando.



Os alunos repetem a sequência, imitando o professor. Devem estar organizados em fileira atrás de uma linha que simboliza a linha de partida.

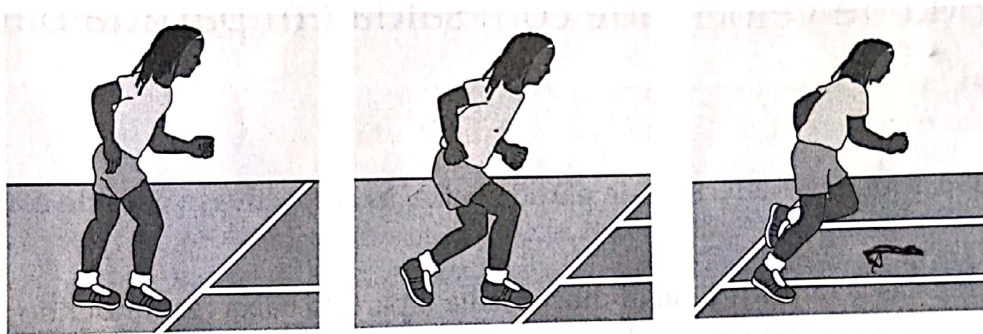
Sugerimos a seguinte actividade para desenvolver a velocidade de reacção na partida.

Jogo do lenço. Traçar duas linhas paralelas, no solo, a uma distância entre elas de 25 metros. O professor coloca-se no meio segurando um lenço. Àtrás de cada linha coloca-se um aluno. O professor dá as 3 vózes de comando e os alunos correspondem com as respectivas posições de partida baixa, anteriormente, exemplificadas. Ao sinal de partida os alunos devem correr em direcção ao lenço, agarrá-lo e voltar para o local de partida. Ganha o aluno que, mais rapidamente ,reagir à partida e conseguir apanhar o lenço.

Para a **execução da corrida de velocidade**, organizar a turma em equipas femininas e masculinas com capacidades físicas semelhantes, para dar hipótese de êxito aos alunos mais fracos. Posteriormente, devem ser promovidas corridas mistas.

O tempo padrão da corrida deve ser estabelecido pelo professor e informado a todos os alunos. Sugerimos o tempo de 15 segundos.

Dar as três vózes de comando, registar o tempo do primeiro aluno e observar o desempenho de todos os corredores.



Prestar especial atenção ao modo como as crianças correm, procurando o aperfeiçoamento dos seguintes aspectos: contacto com o pé no solo, impulsão, suspensão (fase aérea da corrida), movimento dos braços, acção do corpo e postura. A correcção destes aspectos deve ser feita com recurso ao exemplo, por parte do professor, e imitação, por parte dos alunos.

Recursos: piso liso e uniforme de terra batida, ou cimento, com marcação de 4 a 6 pistas usando o giz, tinta ou, no caso da terra batida, sulcos no solo. Reservar um espaço de amortecimento de velocidade após a linha de chegada com cerca de 8 metros.

Nota: se a corrida for praticada em piso de cimento, este deve estar limpo de areias ou outras impurezas que provoquem a queda ou as lesões nos alunos.

Para os bloco de partida, sugerimos e inserção de estacas na terra batida, deixando de fora cerca de 15 cm, onde é fixo um pequeno calço em forma de pirâmide que serve de base aos pés. No caso do piso de cimento, os calços podem ser fixados ao solo por meio de pregos. A distância entre os calços deve ser de 30 a 40 cm, fixando à frente o bloco da perna direita, no caso dos alunos dextros. Os calços podem ser elaborados na aula de Ofícios.

Relógio de pulso com contagem de segundos ou, de preferência, cronómetro.

Avaliação: observação directa da execução técnica das fases da corrida com partida baixa. Registo dos tempos de corrida.

• Corrida de resistência

Página 24 do Livro do Aluno

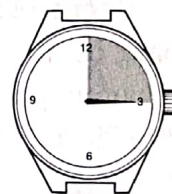
Objectivo: conhecer a técnica de partida elevada, as respectivas vozes de comando e as regras; executar corrida de resistência durante 12 minutos.

Competências a adquirir pelo aluno: executa a partida elevada respondendo às vozes de comando; mantém-se em corrida prolongada durante 12 minutos, percorrendo um itinerário.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

O tempo aconselhado para a corrida de resistência, na 6.ª classe, é de 12 minutos. É importante que os alunos desenvolvam a resistência aeróbia e a noção do ritmo. Organização da turma num grupo único. O professor acompanha as primeiras corridas de resistência, assumindo a posição dianteira, controlando o esforço dos alunos e o seu ritmo, impedindo que estes ultrapassem o andamento por si estabelecido. Contabilizar o número de voltas, ao percurso, para definir uma média da turma, informando depois os alunos. No final da corrida, controlar a intensidade do esforço medindo o número de batimentos cardíacos.

A medição terá lugar durante 15 segundos. Inicia e termina ao sinal do professor, que controla o tempo. Cada aluno mede os seus batimentos cardíacos, colocando os dedos indicador e médio no pescoço, de lado e por baixo da face, ou no pulso do braço oposto, até sentir a pulsação. Deverão multiplicar o número de batimentos contados por quatro, para obter as pulsações por minuto (devem situar-se entre as 130 e as 160). Cada aluno regista ou memoriza o seu número de batimentos cardíacos, para que, em corridas futuras, se apercebam da evolução.



Posteriormente, organizar os alunos em grupos com capacidades físicas semelhantes e atribuir, gradualmente, ao longo de várias corridas, um número de voltas superior à média, mas no mesmo espaço de tempo.

A resistência deve ser treinada ao longo do ano. O professor pode incluir a corrida de resistência de 12 minutos, na sua planificação trimestral.

Recursos: percurso com cerca de 400 metros, por exemplo, à volta da escola. Marcar com sinais os limites da pista para evitar «corta-mato» por parte dos alunos. Tal como em todas as corridas anteriores, o professor deve desclassificar os alunos que não cumpram as regras da corrida.

Avaliação: observação directa do desempenho dos alunos na técnica de partida elevada e obediência às vozes de comando. Registo individual das voltas cumpridas, dentro do tempo limite de 12 minutos.

• Corrida de estafetas

Páginas 25 e 26 do Livro do Aluno

Objectivo: aplicar a técnica de transmissão do testemunho.

Competências a adquirir pelo aluno: realiza a transmissão do testemunho a andar e em corrida lenta.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

Explicar à turma os objectivos e as regras da corrida de estafetas (páginas 25 e 26 do livro do aluno). Salientar que é uma prova combinada em que a participação de todos os elementos decide o resultado. A corrida de estafetas pode ser organizada em equipas de 4 alunos, num percurso de 4×40 metros, em pista circular com marcação bem visível dos corredores e da zona de transmissão. Sugerimos que a aprendizagem da transmissão do testemunho (página 25 do livro do aluno) seja exemplificada pelo professor e por outro aluno à sua escolha, de forma a que os procedimentos sejam entendidos por toda a turma. Aconselhamos a aprendizagem faseada.

Praticar a chegada e a partida de atletas da mesma equipa, na zona de transmissão, dando ênfase à posição do atleta que parte e ao momento de aquisição de velocidade. Nesta fase de aprendizagem, aplicar a marcha ou corrida lenta. Praticar o movimento de passagem do testemunho de acordo com as técnicas ascendente e descendente sugeridas no livro do aluno (páginas 25 e 26). Combinar a corrida na zona de transmissão com o movimento de passagem do testemunho. Aplicar, numa primeira fase, a marcha ou a corrida lenta.

Recursos: pista circular em terra batida ou cimento, com marcação de corredores para os atletas e zona de transmissão. O testemunho pode ser feito a partir de um pequeno pau de madeira liso e cilíndrico, com espessura de 3 a 4 cm e comprimento de 20 a 25 cm. O testemunho pode ser construído na aula de Ofícios.

Avaliação: observação directa das fases da corrida. Registo dos tempos de cada equipa.

• Salto em comprimento

Páginas 27 e 28 do Livro do Aluno

Objectivo: aperfeiçoar a técnica engrupada no salto em comprimento. Conhecer as regras e a técnica de medida.

Competências a adquirir pelo aluno: aperfeiçoa as diferentes fases do salto. Salta na técnica engrupada à distância mínima estabelecida pelo professor.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

Explicar os conceitos básicos e as regras do salto em comprimento (páginas 27 e 28 do livro do aluno). Explicar as quatro fases da técnica engrupada: corrida com balanço, chamada, voo e queda, recorrendo ao exemplo do professor. Treinar a corrida com balanço e a chamada em simultâneo, por forma a que o aluno tenha a noção do limite permitido pelas regras ao contactar o solo, pela última vez, na tábua de chamada. Nesta fase usar a marcha ou a corrida lenta.

A fase aérea deverá ser exemplificada, primeiro, pelo professor, dando ênfase à perna de impulsão, à junção das duas pernas em voo, à rotação dos braços para a frente, ao avanço do corpo e à queda com os pés juntos.

Os alunos podem praticar a fase aérea realizando, antes, uma corrida com balanço, ao pé cochinho, sobre a perna de impulsão.

Nesta fase, não deverão ser apresentadas distâncias mínimas de salto, preocupando-se apenas com a execução técnica. Posteriormente, poderão ser determinadas as seguintes distâncias: 1 metro, 1,5 metros, 2 metros.

Nota: na explicação das regras, sublinhar o facto de o salto ser medido a partir da última marca do corpo na areia. Por isso, a saída da caixa de areia deve ser feita sempre pela frente e nunca pela parte de trás da caixa.

Recursos: a zona de saltos é constituída por uma pista de balanço (em terra batida, limpa e uniforme), uma tábua de chamada (tábua de madeira lisa com largura de 1 metro, nivelada com o solo e fixada a ele por meio de pequenas estacas disfarçadas), uma caixa de areia (zona rectangular ladeada por tábuas de madeira e cheia com areia fina, previamente alisada antes do salto). Usar também uma fita métrica ou uma corda com marcações das distâncias, por exemplo, com nós marcando cada 20 cm, para medir os saltos. Uma vassoura larga para alisar a areia após cada salto.

Avaliação: observação directa das diferentes fases do salto. Registo da medição dos saltos.

• Salto em altura (estilo tesoura)

Páginas 28 e 29 do Livro do Aluno

Objectivos específicos: aperfeiçoar a técnica (estilo tesoura) no salto em altura e as regras.

Competências a adquirir pelo aluno: aperfeiçoa as diferentes fases do salto.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

Explicar os conceitos básicos e as regras do salto em altura estilo tesoura (páginas 28 e 29 do Livro do Aluno).

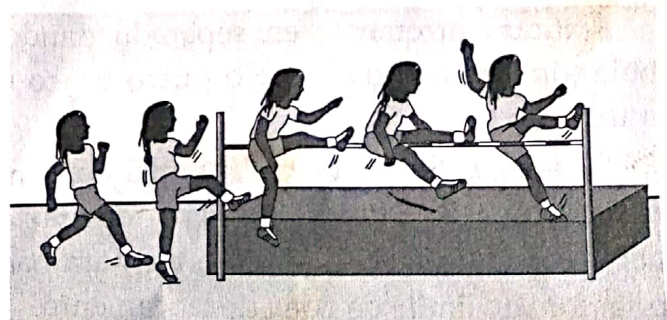
Explicar as quatro fases do salto: corrida de balanço, chamada, voo e queda, recorrendo ao exemplo do professor.

Explicar a corrida de balanço, traçando o percurso oblíquo, em relação à fasquia, desenhando um traço no solo e marcando o local apropriado para iniciar a fase aérea.

Nesta fase, pode recorrer-se à marcha ou corrida lenta.

Praticar a posição de chamada, junto à fasquia, dando ênfase à elevação da perna exterior em relação à fasquia e à posição do tronco, ligeiramente para trás.

Treinar a fase aérea, em movimento de tesoura, recorrendo à corrida com balanço ultrapassando uma altura máxima, nesta fase, de 1 metro. A altura da fasquia deve ser aumentada, gradualmente, consoante a evolução e o desempenho dos alunos. A altura média do salto, para este nível, é de 75 centímetros.



Recursos: a zona de saltos é composta por uma pista de balanço, em terra batida lisa e uniforme, ou cimento (no caso de um pátio). Os postes que seguram a fasquia lisa e uniforme, ou cimento (no caso de um pátio). Os postes que seguram a fasquia podem ser feitos a partir de duas estacas com 2 metros cada, enterradas no chão. Antes de as fixar ao chão, marcam-se vários espaços iguais de 20 cm, a partir dos 50 cm da estaca (distância mínima de salto). Depois, pregam-se pregos grandes na parte interior da estaca, deixando de fora cerca de 15 cm. É nestes pregos que vai ser apoiada a fasquia, que pode ser feita a partir de um pau de madeira redondo e liso com cerca de 5 metros de comprimento. A zona de queda pode ser feita recorrendo a vários colchões velhos, sobrepostos, abaixo da altura da fasquia ou uma caixa com areia fina, para que os alunos caiam com segurança.

Avaliação: observação directa das várias fases do salto. Registo das alturas de salto dos alunos.

• Arremesso de bola

Páginas 29 e 30 do Livro do Aluno

Objectivos específicos: aperfeiçoar a técnica do arremesso de bola.

Competências a adquirir pelo aluno: aperfeiçoa as diferentes fases do arremesso de bola. Cumpre com as marcas estabelecidas.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

Explicar os conceitos básicos do arremesso de bola (páginas 29 e 30 do Livro do Aluno). Informar os alunos das regras de lançamento. As regras são as seguintes:

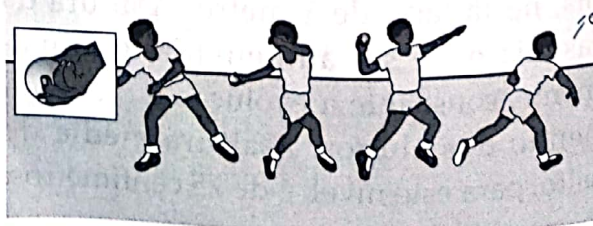
- a medição da distância de lançamento da bola faz-se a partir da primeira marca no solo deixada pela bola até ao limite da zona de lançamento;
- um lançamento é nulo quando a bola cai fora da zona de queda ou o lançador pisa fora do limite da zona de lançamento.

Explicar as quatro fases do arremesso: pega da bola, corrida de balanço, arremesso e reequilíbrio, recorrendo ao exemplo do professor. A pega da bola deve ser praticada por todos os alunos antes do primeiro ensaio de lançamento, já que para um lançamento proveitoso a aderência da bola na mão é muito importante.

Praticar a corrida de balanço de três passadas, dando especial atenção à posição do braço que transporta a bola e à rotação do tronco. Nesta fase, os passos devem ser executados de forma lenta e faseada por forma a que os alunos tenham a percepção do movimento correcto.

Praticar o arremesso, em separado, dando ênfase à posição do braço que transporta a bola, do balanço dado pelo outro braço e rotação do tronco.

Chamar a atenção para o reequilíbrio, com especial atenção à função da perna que faz o amortecimento e ao cuidado a ter para não pisar fora do limite da zona de lançamento.



Recursos: a zona própria para o lançamento deve ser de terra batida ou cimento, até ao limite, que pode ser marcado por um traço pintado ou marcado por uma tábua de madeira no solo, ligeiramente, acima da superfície. A zona de queda da bola deve ser constituída de areia com marcação clara dos seus limites. Para efectuar a medição pode utilizar-se uma fita métrica ou uma corda com nós de 20 em 20 cm. Usar uma vassoura larga para alisar a zona de queda da bola, após cada lançamento. A bola pode ser de trapos, cheia de areia, ligeiramente maior do que a palma de uma mão.

Avaliação: observação directa do desempenho dos alunos, nas quatro fases do arremesso. Registo das distâncias de arremesso.

UNIDADE TEMÁTICA «ANDEBOL»

8 tempos lectivos

O Andebol é um jogo desportivo colectivo praticado por duas equipas de sete jogadores e cinco suplentes.

Na 6.ª classe os alunos desenvolvem atitudes de cooperação, de espírito de equipa e de autodomínio através da prática deste jogo. Aprenderão a manejar a bola em equipa, através da realização do passe de ombro, do passe picado e do *drible*. Irão concretizar jogadas de ataque à baliza adversária desenvolvendo os remates com apoio. Aprenderão as regras básicas da modalidade. Nesta fase de aprendizagem, os jogos reduzidos permitirão aos alunos aprender táticas de jogo e de dispersão no campo, muito úteis quando aplicadas depois ao jogo em formato normal.

• Passes de ombro e picado

Página 37 do Livro do Aluno

Objectivo: aplicar formas simples de passes.

Competências a adquirir pelo aluno: efectua passes simples.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

Antes de iniciar o ensino do passe de ombro e picado, o professor deve explicar aos alunos os conceitos básicos da modalidade (página 32 do Livro do Aluno), as características do campo de jogo (página 33 do Livro do Aluno). Sugerimos que os alunos aprendam, em primeiro lugar, as principais marcações do campo: linhas laterais, de fundo e de meio-campo, área da baliza, linha dos seis, sete e nove metros.

Os alunos devem ser, igualmente, informados da duração do jogo de andebol e do papel dos árbitros.

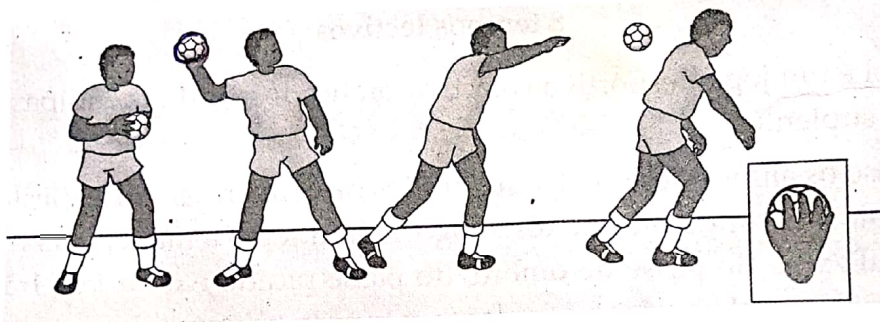
O **passe de ombro** é usado na maioria das situações de jogo, sempre que o jogador, em posse de bola, tenha a linha de passe livre, entre ele e o colega de equipa. Para que o passe de ombro seja bem sucedido é necessário ensinar os alunos a armar o braço e a receber a bola.

Seleccionar um aluno para, em conjunto com o professor, fazer a demonstração à turma. A pega da bola deve ser realizada por oposição do polegar aos restantes dedos, sem contacto com a palma da mão.

Explicar a posição de armação do braço: braço no prolongamento da linha dos ombros, o antebraço faz um ângulo de 90° com o braço, colocando a bola ligeiramente acima do plano da cabeça. O aluno serve de modelo e o professor, ao lado, explica aos alunos, orientando a posição do aluno-modelo.

A bola é passada em direcção ao peito do colega de equipa, com um movimento rápido do antebraço e do pulso.

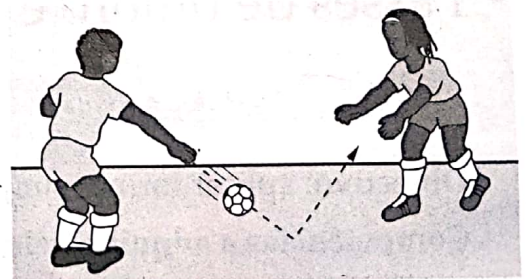
Explicar o movimento de recepção de bola: o receptor deve ter o corpo ligeiramente inclinado para a frente, fixando o olhar na trajectória da bola. Os braços devem estar à frente, levantados à altura do corpo. Controlar a bola com as duas mãos. Os dedos devem estar bem abertos. A bola é amortecida através da flexão dos braços.



O **passe picado** difere do passe de ombro na medida em que a bola, antes de chegar ao receptor, bate uma vez no chão. Este passe é usado quando existe um adversário entre o jogador em posse de bola e o jogador receptor.

O jogador deve controlar a bola com as duas mãos, armar o braço e efectuar o passe colocando nele a força necessária para que a bola bata no chão e chegue ao colega de equipa.

Este passe deve ser treinado usando um jogador adversário, a meio caminho, entre os dois colegas de equipa. O jogador receptor deve procurar uma linha de passe, contornando o adversário. A trajectória da bola deve estar fora do alcance do adversário.



Depois de estudados os movimentos, o professor pode organizar a turma em grupos de dois, que executam o passe de ombro e picado e a recepção. Os jogadores devem aumentar e diminuir a distância entre eles em cada passe.

Se não tiver várias bolas, pode organizar a turma em duas colunas. Cada aluno da frente executa um passe e uma recepção, larga, depois a bola para o aluno que está atrás dele e integra o último lugar da coluna.

Para exercitar a precisão na execução do passe, o professor pode organizar um exercício simples recorrendo a uma bola e uma parede. Traça na parede uma linha à altura da cabeça dos alunos. Deve levar depois os alunos a realizarem passes de ombro e picados, entre si, contra a parede, acertando na linha desenhada.

Recursos: bolas de andebol, ou outras com características semelhantes.

Avaliação: observação dos movimentos de passe e recepção dos alunos.

• Batimentos de bola (*drible*)

Página 38 do Livro do Aluno

Objectivos: dominar o manejo da bola parada e em movimento.

Competências a adquirir pelo aluno: progredir no terreno de jogo dominando a bola de acordo com as regras de jogo.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

Explicar aos alunos o *drible* como um condicionalismo de jogo derivado da «regra dos três passos» e da limitação dos 3 segundos (ver regras de jogo, páginas 26 e 27 deste livro).

«É a forma de progredir no terreno de jogo e consiste em fazer ressaltar, sucessivamente, a bola no solo, com uma das mãos.»

Explicar a técnica do *drible* recorrendo à exemplificação do professor. Efectuar o movimento do *drible* parado destacando o aspecto da força uniforme que deve ser empregue à bola, por forma a controlá-la melhor. Salientar a posição da cabeça e o evitar olhar para a bola, enquanto decorre a execução do movimento. Em seguida os alunos praticam o *drible*, individualmente.



O professor pode recorrer a duas formaturas, em coluna, posicionadas de forma oposta, associando o *drible* ao passe de ombro. O primeiro aluno de uma coluna executa o *drible* e, em seguida, passa a bola ao primeiro aluno da coluna em frente. Este exercício deve ser executado, primeiro com uma mão, durante cinco ou seis vezes, mudando em seguida para outra mão. Os alunos devem aprender a *driblar* com a mão esquerda e com a mão direita.

A fase seguinte da aprendizagem consiste na **progressão no terreno** enquanto se executa o movimento de *drible*.

O professor pode recorrer ao mesmo esquema de formatura em duas colunas. Os primeiros alunos das colunas devem estar distanciados cerca de 12 metros. Realizam uma marcha ou corrida lenta praticando o *drible*, em direcção ao primeiro aluno da coluna oposta. A cerca de 2 metros dele, executam um passe de ombro, ou picado. A sequência deve ser reiniciada pelo último aluno a receber a bola.

O ***drible de protecção*** pode ser explicado mais tarde, em situação de jogo, no entanto, adiantamos já que ele deve ser praticado entre dois alunos (um defesa e outro atacante em posse de bola). O aluno de defesa tenta tirar a bola, sem fazer falta, ao que executa o *drible*. O aluno atacante deve estar com as pernas abertas e flectidas, o tronco para a frente, de maneira a colocar a bola distante do adversário.

A mudança de direcção em *drible* é outro aspecto a considerar na aprendizagem técnica do domínio de bola. É importante que os alunos usem as duas mãos para efectuarem a mudança de direcção.

O professor pode recorrer a três ou quatro obstáculos para executar o seguinte exercício:

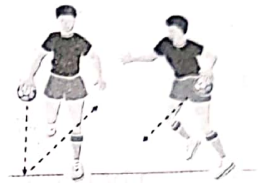
Colocar os obstáculos, num alinhamento em zigue-zague.

Os alunos, organizados em fileira, saem da sua posição fazendo *drible* em marcha ou em corrida lenta, contornam os obstáculos e executam um passe para o aluno seguinte da fileira. Colocam-se no fim da formatura.

Ao contornar os obstáculos, o aluno pode executar o *drible* com a mesma mão ou recorrendo à outra, consoante o lado para que se vira. Ao virar-se para o mesmo lado da mão que leva a bola, a rotação do corpo deve ser facilitada com um *drible* da outra mão.

Recursos: bolas de andebol ou equivalentes. Os obstáculos podem ser pinos, blocos, pedras grandes ou pequenos ramos de árvore atados na ponta, em forma de cone.

Avaliação: observação directa da execução técnica do *drible*. Nível de cumprimento dos objectivos dos exercícios apresentados.



• Remates com apoio

Página 38 do Livro do Aluno

Objectivos: aplicar formas simples de remates.

Competências a adquirir pelo aluno: acerta na baliza do adversário.

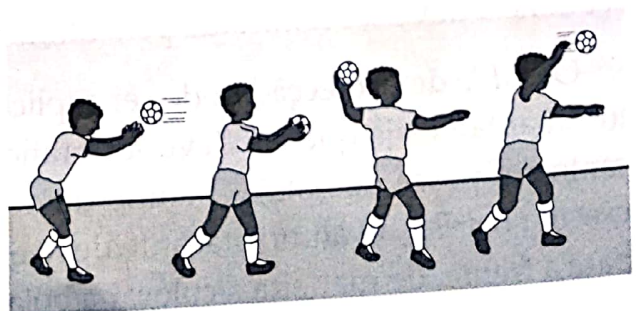
O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

Explicar aos alunos o conceito do remate, como a finalização de uma jogada de ataque, cujo objectivo é marcar golo, superando a defesa do guarda-redes.

Exemplificar o movimento técnico do remate, salientando que o remate com apoio, parte de uma posição de passe de ombro, por exemplo, mas que a força empregue deve ser bastante maior que a aplicada no passe.

Armar o braço, colocar o pé de apoio contrário ao braço do remate à frente, lançar a bola com um golpe forte e direccionado, jogando o tronco para a frente e levantando a perna contrária à de apoio para o reequilíbrio.

Em seguida, organizar os alunos em coluna, atrás da linha dos seis metros, em frente à baliza com o guarda-redes. Os alunos executam o remate com apoio, um de cada vez, e regressam em corrida à última posição da coluna.



O professor deve colocar-se ao lado do aluno que executa o remate, corrigindo as possíveis falhas de execução.

Para praticar a direcção do remate, o professor pode recorrer ao remate contra a parede, desenhando uma circunferência como alvo, ou derrubando um objecto colocado no chão, à frente da parede. O professor pode motivar os alunos atribuindo a cada objecto derrubado o valor de um golo, e assim fazer um pequeno jogo. Pode ainda atar um plástico, ou outro objecto, a um dos cantos da baliza, para orientar os remates dos alunos. Deve aperfeiçoar-se esta aprendizagem alterando a posição dos objectos a atingir, por forma a praticar o remate baixo e alto.

Recursos: bolas de andebol ou equivalentes. Baliza. Objectos a atingir, que podem ser cabaças, latas ou garrafas de plástico.

Avaliação: observação directa da execução técnica do remate. Contabilização dos remates válidos nos exercícios de derrube de objectos.

• Regras básicas

Objectivos: aplicar as regras elementares da modalidade.

Competências a adquirir pelo aluno: identifica as marcações do campo do jogo e os seus limites de actuação no jogo.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

O professor deve fazer um resumo das principais regras exemplificando as situações de jogo relativas a cada regra.

Em seguida transcrevem-se algumas das regras de jogo mais significativas.

Principais regras do andebol

Regras

• Começo do jogo

O jogo começa com um lançamento de saída, no centro do campo.

• Golo

É golo quando a bola ultrapassa completamente a linha de baliza entre os postes e por debaixo da trave.

• Como se pode jogar a bola

A bola é jogada, exclusivamente, com as mãos, podendo ser passada, rematada ou conduzida em *drible*, em qualquer direcção.

Com a bola nas mãos, apenas é permitido realizar três passos.

Na acção de *drible*, não é permitido:

1. bater a bola com as duas mãos simultaneamente;
2. *driblar*, controlar a bola com uma ou as duas mãos e voltar a *driblar*,
3. acompanhar a bola com a mão, no momento do *drible* (transporte).

Um jogador que não está em *drible*, só pode ter a bola em seu poder até ao máximo de 3 segundos.

Não é permitido socar a bola ou lançar-se ao solo para a agarrar!

Regras

- **Bola fora**

A bola está fora quando ultrapassa completamente as linhas laterais ou de baliza, pois, as linhas que delimitam o campo fazem parte dele.

Bola saída, pela linha lateral.

Bola saída, pela linha de baliza, tocada por um defensor.

Bola saída, pela linha de baliza, tocada pelo guarda-redes ou por um atacante.

- **Conduta para com o adversário**

É proibido agarrar, puxar, empurrar ou impedir o movimento de um adversário usando os braços ou as pernas.

- **Falta do atacante**

Quando um atacante *carrega* um jogador defesa cujo posicionamento estava claramente definido, diz-se que houve falta do atacante.

- **Jogo passivo**

Há jogo passivo quando, na opinião dos árbitros, uma equipa, em posse da bola, não manifesta intenção de rematar à baliza.

- **Sanções disciplinares**

- Um jogador comete uma falta não muito grave sobre um adversário.

- Um jogador volta a cometer uma falta pela qual já foi advertido, ou tem uma atitude antidesportiva, por exemplo, não deixar a bola no solo, após apito do árbitro.

- Um jogador é excluído, pela terceira vez, ou tem uma atitude antidesportiva grave.

- Um jogador comete uma agressão, no interior ou fora do recinto de jogo.

- **Área de baliza e guarda-redes**

- O guarda-redes é o único jogador a quem é permitido permanecer dentro da área de baliza. Dentro dela, pode defender com qualquer parte do corpo incluindo os pés, e movimentar-se com a bola na mão, sem limitações. Fora da área de baliza, é considerado como um jogador de campo.

- O guarda-redes não pode sair da área de baliza com a bola na mão.

- O guarda-redes não pode entrar na área de baliza, com a bola na mão.

- Nenhum jogador pode passar a bola ao seu guarda-redes quando este está no interior da área de baliza.

- A área de baliza não pode ser pisada por atacante ou defensores.

- **Substituições**

Durante o jogo, qualquer jogador pode ser substituído.

- **Descontos de tempo**

Durante o jogo, cada treinador tem direito a solicitar um desconto de tempo de 1 minuto, em cada meio-tempo.

O professor deve exemplificar as seguintes regras, recorrendo ao auxílio do número de alunos-modelo que considerar necessário: a distância regulamentar, no lançamento de saída inicial e após o golo; a «regra dos três passos» devendo ter bem presente o conceito do «momento zero», na contagem dos passos (se o jogador recebe a bola apoiado num só pé, conta-se um passo quando tocar com o segundo pé no solo. Quando o jogador recebe a bola apoiado com os dois pés no solo, pode realizar os três passos a partir daí).

O que não é permitido realizar em *drible* (ver quadro de regras):

- a regra da bola fora, com a demonstração da bola que ultrapassa completamente a linha;
- as situações de reposição da bola, em jogo, pela linha lateral e pelo canto;
- as situações de falta e de conduta antidesportiva que o professor considerar mais representativas;
- uma situação de jogo passivo;
- demonstrar a movimentação de um guarda-redes na área da baliza sublinhando a excepção à regra dos três passos e demonstrar as trocas de bola possíveis com os outros jogadores da equipa;
- o lançamento de 7 e 9 metros, com as respectivas barreiras e distâncias dos defesas.

O professor poderá fazer o papel de árbitro, nas situações que exemplificar, recorrendo aos sinais de arbitragem a seguir mostrados.

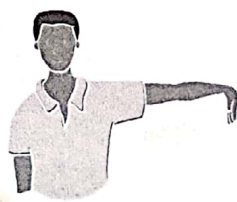
Sinais de arbitragem no andebol



Passos
/ 3 segundos



Drible ilegal /
transporte



Lançamento
de baliza



Reposição do jogo



Lançamento livre



Livre de
7 metros



Golo



Violação da área
de baliza



Agarrar ou
empurrar



Bater no braço



Jogo
passivo



Falta do
atacante



Advertência



Exclusão



Desqualificação

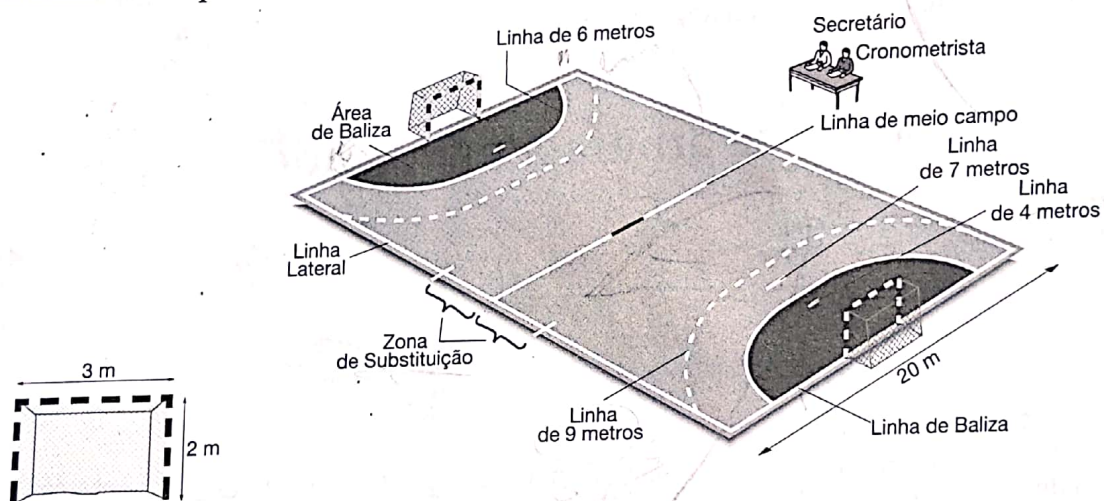


Expulsão

As regras de jogo devem ser interiorizadas pelos alunos. Para tal sugerimos a realização das perguntas do questionário seguinte. O professor poderá fazer as perguntas no momento que considerar adequado, em especial em cada momento de aprendizagem.

- 1 – O que é o lançamento de saída?
- 2 – Quando é que é golo, num jogo de andebol?
- 3 – Quantos passos se pode dar com a bola nas mãos?
- 4 – Se recibes a bola com um pé no ar, quando é que começa a contagem dos passos?
- 5 – A bola está fora quando está em cima da linha limite do campo?
- 6 – Quando é que se aplica o livre de sete metros?
- 7 – O que é o jogo passivo?

Recursos: o campo de andebol poderá ser construído num local de terra batida ou de cimento.



O campo de jogo é um rectângulo com 40 metros de comprimento e 20 metros de largura, consistindo em duas áreas de golo e uma área de jogo. As linhas mais afastadas são chamadas linhas laterais, e as mais curtas são chamadas linhas de baliza (entre os postes da baliza) ou linhas de baliza exteriores (dos dois lados da baliza).

Deve haver uma zona de segurança, à volta do campo de jogo, com uma largura de pelo menos 1 metro ao longo das linhas laterais, e de 2 metros atrás das linhas de golo exteriores.

Não devem ser alteradas as características do campo de jogo durante o jogo, de modo a que uma equipa possa tirar daí vantagem.

Uma baliza é colocada no centro de cada linha de baliza exterior. As balizas devem ser fixadas, firmemente, ao chão ou às paredes atrás delas. Têm uma altura interior de 2 metros e uma largura de 3 metros. Os postes da baliza são unidos por uma linha transversal horizontal.

Avaliação: observação directa do cumprimento das regras por parte dos alunos. Contagem de infracções cometidas por falta de domínio das regras básicas.

• Jogos reduzidos / jogos formais

Página 39 do Livro do Aluno

Objectivo: evoluir na aprendizagem da modalidade a partir de esquemas simples de jogo.

Competências a adquirir pelo aluno: aprende a jogar segundo tácticas pré-definidas de jogo. Ocupa espaços vazios.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

Para a aprendizagem do jogo de andebol podem ser aplicados jogos com um número de jogadores menor (3×3 , 4×4 ou 5×5).

Os jogos reduzidos são feitos na metade de um campo com as medidas oficiais. O objectivo principal do jogo reduzido é fazer com que os alunos interpretem as jogadas da sua equipa e se movimentem no campo de forma a ocuparem os espaços vazios. As desmarcações dos jogadores devem ser constantes e a defesa é feita homem a homem, sem trocas nem ajudas.

O professor poderá proceder da seguinte forma:

- levar os alunos da equipa defensiva a «marcar» um jogador adversário. Devem evitar que o adversário se aproxime da baliza livremente e que os outros elementos da equipa adversária recebam a bola do seu colega;

- os defesas devem colocar-se entre o jogador adversário e a baliza, dificultando o seu avanço no campo de jogo, o remate ou a execução do passe para um companheiro;

- os defesas que defendem jogadores que não têm a bola devem cortar a linha de passe usando o braço ou a mão;

- o jogador que se encontra em posse de bola deve preocupar-se em observar a posição dos colegas de equipa e a movimentação dos adversários;

- o jogador com a posse de bola deve avançar no campo em direcção à baliza adversária, usando o *drible* e seguindo a «regra dos três passos»;

- a equipa deve utilizar a situação de «passe e entrada», ou seja, sempre que tiver oportunidade deve passar a um colega e dirigir-se para a baliza;

- a desmarcação deve ser usada sempre que o jogador em posse de bola não tem oportunidade de avançar ou passar. Deve usar fintas e mudanças de direcção até conseguir desarmar a defesa do adversário.

O jogo reduzido que permite uma evolução significativa na aprendizagem do andebol de 7 jogadores, é a versão de 5×5 .

Nesta versão, e devido às características especiais do campo, na marcação de livres os defesas devem estar a três passos dos atacantes. É também aconselhável a existência de suplentes para poder permitir a substituição compulsiva por faltas relacionadas com contacto físico.

Em seguida, apresentamos algumas situações a praticar nas aulas de andebol de 5.

Ataque à defesa individual

Esteja ou não em posse da bola, a primeira forma de tentar vencer uma defesa individual reside no jogo 1 contra 1.

O atacante em posse de bola, usando fintas, deverá tentar ultrapassar o defensor. Se não conseguir vantagem, precisa do apoio de um colega a quem possa passar a bola.

Um jogador, para poder receber a bola, tem necessidade de se desmarcar, usando fintas e mudanças de direcção, de forma a enganar o seu adversário. Por isso, o êxito do ataque depende, em grande parte, da capacidade de saber jogar sem bola.

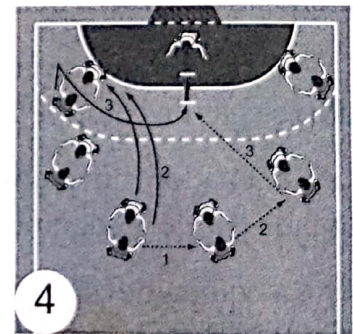
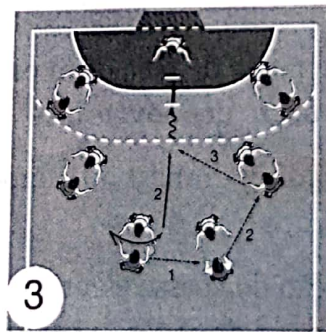
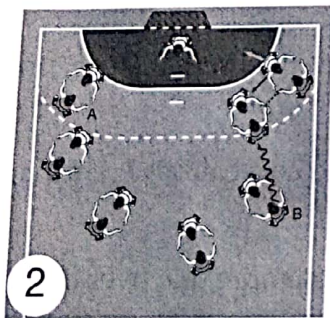
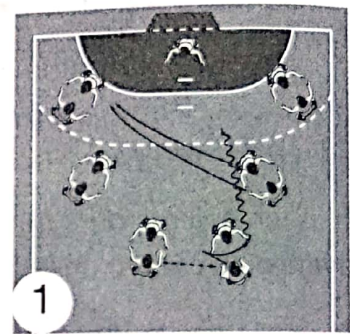
Do ponto de vista colectivo, o ataque desenvolve-se em combinações, relativamente simples, em que participam 2 a 3 jogadores, como se ilustra nos diagramas seguintes.

1 - Após a entrada de um jogador para o lado contrário (aclaramento), o jogador que recebeu a bola, face ao espaço criado, tenta ultrapassar o adversário directo para finalizar (1 contra 1).

2 - No caso do atacante, na tentativa de penetração em *drible*, atrair um segundo defensor, proporcionará a um companheiro excelentes condições de receber a bola e finalizar.

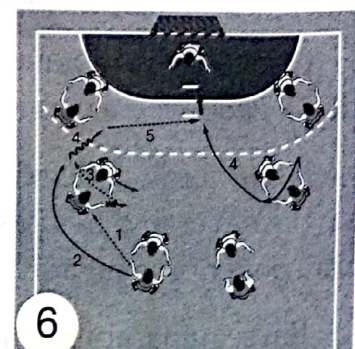
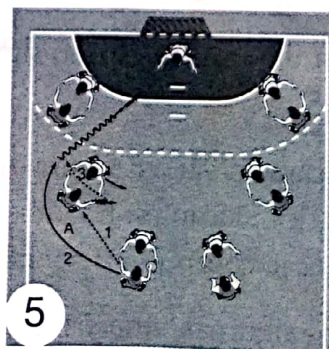
3 - Um jogador, após passar a bola, finta o seu adversário directo, desmarca-se e volta a receber (passa e entra), podendo progredir para finalizar.

4 - Se o defensor não permite a recepção da bola, o atacante prossegue a sua trajectória, optando, então, o ponta por se desmarcar e receber a bola na zona central, para finalizar.



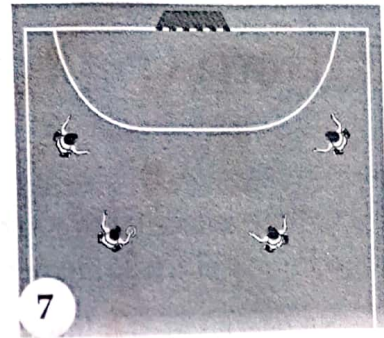
5 - O jogador que passou a bola desmarca-se nas costas do companheiro, recebe-a de novo e progride para a baliza para finalizar. O jogador A desloca-se para ocupar o espaço que fica livre, realizando uma compensação.

6 - No caso de um defensor se movimentar na direcção do portador da bola, este pode passá-la ao companheiro da ponta, que ficará liberto, ou a outro jogador que, entretanto, se tenha desmarcado para a zona central.



7 - Aclaramento, passe e entra, atracção de um segundo defensor e cruzamento são meios ofensivos igualmente aplicáveis no andebol de 7 e no andebol de 5.

Neste último, face ao menor número de jogadores em campo, a ocupação do espaço far-se-á, não em ferradura, mas em trapézio.

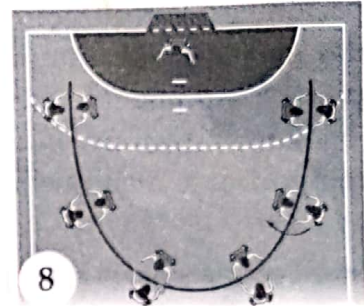


Defesa individual

Na defesa individual, quer no andebol de 7, quer no andebol de 5, cada jogador defende um atacante específico, sendo por ele responsável durante todo o tempo em que a outra equipa tiver a posse da bola.

Para defender o jogador com bola, é necessário:

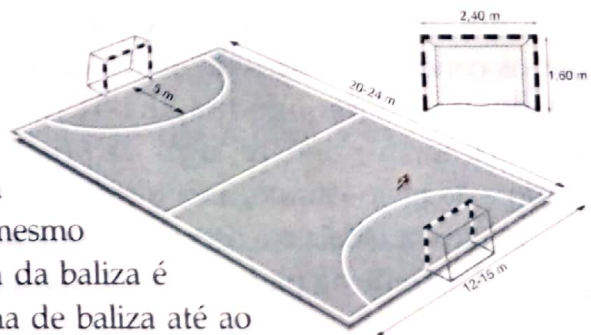
- evitar que o atacante remate ou passe em boas condições, cabendo, ainda, ao defensor tentar desarmá-lo;
- evitar ser ultrapassado pelo atacante;
- impedir que o atacante siga o caminho mais curto para a baliza, afastando-o da zona central do campo.



Para defender o jogador sem bola, é necessário:

- colocar-se de forma a ver o atacante e a bola, controlando o seu adversário directo;
- cortar a linha de passe para evitar que o atacante receba a bola;
- impedir o movimento do atacante pela sua frente, em trajectória de desmarcação.

Recursos: campo de andebol de 5. Dimensões do campo de 20 a 24 metros de comprimento por 13 metros de largura. Dimensões das balizas de 1,60 metros de altura por 2,40 metros de largura. As balizas podem ser improvisadas a partir de cones, ou outro tipo de objectos, ou mesmo marcando as dimensões numa parede. A área da baliza é mais pequena, medindo 5 metros desde a linha de baliza até ao arco de círculo que representa a área.



Avaliação: observação directa do desempenho técnico dos alunos, relativamente, aos conteúdos, anteriormente, dados (passes, *drible*, remates e domínio das regras). Registo dos resultados, por equipa. Para o efeito, o professor poderá usar o seguinte quadro:

Equipa	Total de remates à baliza	Golos	Defesas/bolas fora
A	10	4	6
B	12	5	7

UNIDADE TEMÁTICA «BASQUETEBOL»

8 tempos lectivos

O basquetebol é um jogo desportivo colectivo praticado por duas equipas de cinco jogadores e cinco suplentes.

Na 6.^a classe, os alunos desenvolvem atitudes de cooperação, de espírito de equipa e de autodomínio através da prática deste jogo. Aprenderão a manejar a bola, em equipa, através da realização do passe de peito e picado e do drible. Irão concretizar jogadas de ataque ao campo do adversário desenvolvendo os lançamentos livres e na passada. Aprenderão as regras básicas da modalidade. Nesta fase de aprendizagem, os jogos reduzidos permitirão aos alunos aprender táticas de jogo e de dispersão no campo, muito úteis quando aplicadas depois ao jogo em formato normal.

• Lançamentos livres

Página 49 do Livro do Aluno

Objectivos: dominar o manejo da bola parada e em movimento. Aplicar formas simples de lançamentos livres.

Competências a adquirir pelo aluno: acerta nos lançamentos.

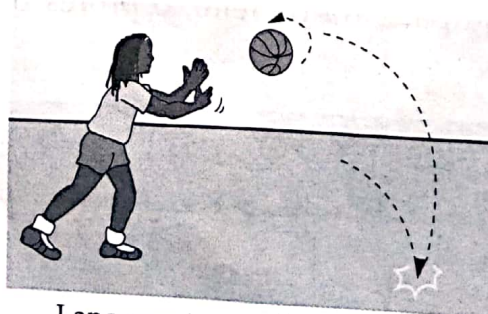
O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

Antes de iniciar o ensino dos lançamentos livres, o professor deve explicar aos alunos os conceitos básicos da modalidade (página 40 do Livro do Aluno), as características do campo de jogo (página 41 do Livro do Aluno). Sugerimos que os alunos aprendam, em primeiro lugar, as principais marcações do campo: linhas laterais, de fundo e de meio-campo, área restritiva, linha dos três pontos e linha de lance livre. Saibam o que é a tabela e o cesto. O professor pode recorrer ao desenho do campo de basquetebol patente na página 41 do Livro do Aluno.

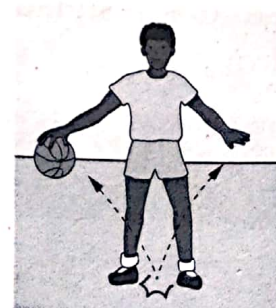
A aprendizagem do basquetebol começa com o manejo da bola. Para tal, recomendamos uma pequena sessão inicial de manejo livre da bola, em que os alunos efectuem trocas de bola. Posteriormente, pode aplicar pequenos exercícios orientados para o aperfeiçoamento do manejo de bola, apresentados a seguir.



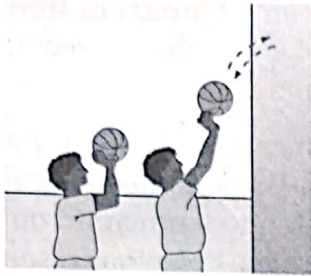
Circulação da bola entre as pernas



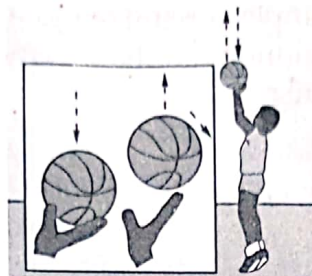
Lançamento ao solo com efeito (autopasse)



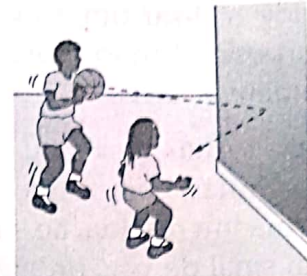
Batimentos de bola com troca de mão



Batimentos de bola com uma mão contra a parede



Lançamento e recuperação com uma só mão

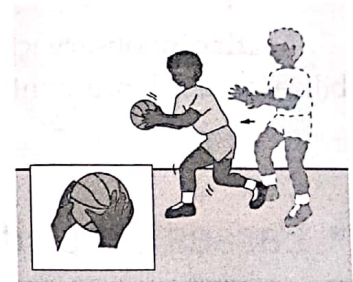


Passe com tabela na parede

Em seguida pode o professor ensinar aos seus alunos a pega de bola e a posição de base. A pega de bola correcta (página 45 do Livro do Aluno) realiza-se com os dedos afastados, colocando as mãos, lateralmente, na bola e os polegares em oposição aos outros dedos.

A posição de base é crucial, no jogo e manejo da bola. O professor pode exemplificar a posição salientando o seguinte:

- joelhos ligeiramente flectidos;
- bola à frente do peito;



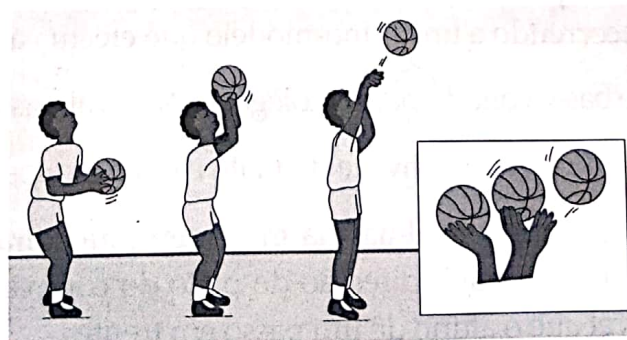
Explicar aos alunos que os lançamentos livres permitem pontuar, ou seja, realizar «cestos», finalizando a acção atacante.

O lançamento ao cesto deve ser demonstrado pelo professor, dando ênfase à posição de ataque, na altura do lançamento:

Em seguida, o professor exemplifica o lançamento:

- fixar o olhar no cesto;
- estender, sucessivamente, as pernas e os braços, dando um impulso à bola na direcção do cesto.

Exemplificar mais de uma vez o movimento do pulso na impulsão da bola, dando ênfase à posição dos braços, na altura do lançamento e ao impulso do corpo.



Em seguida, levar os alunos a executarem o lançamento livre.

Nesta fase, aconselhamos o lançamento, a partir de curta distância, na zona de lance livre. Posteriormente, o professor deve levar os alunos a executarem lançamentos livres a partir de distâncias maiores.

Pode realizar um exercício simples organizando a turma em coluna, em frente ao cesto, posicionando o primeiro aluno na linha de lance livre. Cada aluno executa três lançamentos, ao cesto, e segue, em corrida, para o fim da coluna.

Para tornar o exercício mais dinâmico, podem ser organizadas duas equipas em duas colunas, com número equivalente de alunos, sendo os lançamentos executados de forma intercalada, ao sinal do professor. O professor, recorrendo a um apito ou dando um sinal de voz, ordena a permissão de cada aluno das colunas efectuar o seu lançamento. O professor deve posicionar-se no meio das duas colunas, por forma a orientar a posição dos alunos e corrigir possíveis falhas de posição do corpo e impulsão da bola. Cada coluna pode ser considerada como uma equipa e o professor, munido-se de uma bloco e caneta, regista o número de lançamentos válidos. Ganha a equipa que no final de uma série de 10 lançamentos, por exemplo, concretizar mais cestos.

Recursos: campo de basquetebol. Uma a duas bolas de basquetebol.

Avaliação: observação directa do desempenho técnico do lançamento livre. Contabilização dos lançamentos convertidos para cada equipa.

• Passes de peito e picado

Página 47 do Livro do Aluno

Objectivos: dominar o manejo da bola parada e em movimento.

Competências a adquirir pelo aluno: efectua passes simples.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

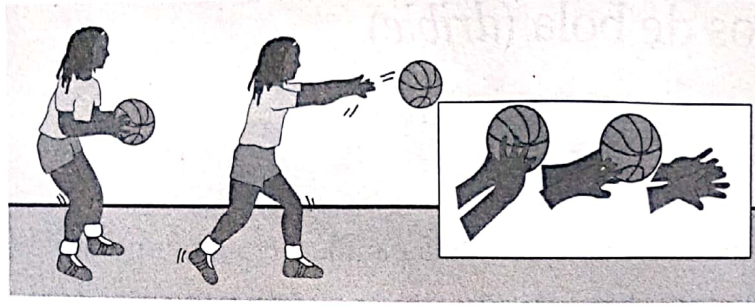
No basquetebol a equipa deve passar a bola constantemente entre os seus jogadores, aplicando o esquema de «passe e corta»: o jogador passa e progride no campo do adversário, desmarcando-se do adversário e criando linhas de passe.

O **passe de peito** é um dos mais utilizados na troca de bola de uma equipa de basquetebol. Para ensinar o passe de peito o professor deve exemplificar a técnica de execução em frente de toda a turma, recorrendo a um aluno-modelo que efectua a recepção do seu passe:

- assumir a posição de base, voltado para o colega a quem vai passar a bola;
- segurar a bola com as duas mãos à frente do peito e os cotovelos juntos ao corpo;
- estender os braços, rodando as palmas da mão para fora, atirando a bola ao companheiro de equipa. A bola deve tomar a direcção do peito do companheiro. No lançamento da bola é normal e desejável que o aluno dê um passo em frente.

O acto de recepção da bola também tem alguns preceitos, a saber:

- assumir a posição de base, estando voltado para o colega de equipa que detém a bola; receber a bola junto ao peito, amortecendo a sua força com a flexão dos braços e bola contra o peito; neste movimento, dar um passo atrás para melhor amortecer o impacto da bola.

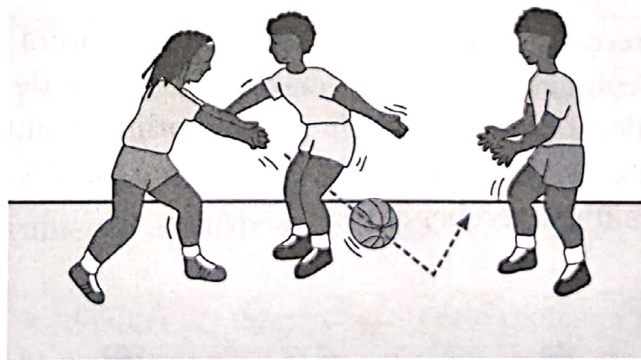


O **passé picado**, tal como no andebol, serve o objectivo de o jogador em posse de bola, conseguir passá-la a um colega de equipa, mesmo quando este está coberto por um adversário. Nesta situação, o jogador que recebe deve tentar fintar o adversário para receber a bola com maior segurança.

O **passé picado** só é eficiente em distâncias curtas.

Explicar o **passé picado**, recorrendo ao exemplo do professor, que utiliza dois alunos para assumirem o papel de colega de equipa e de adversário, estando este posicionado, a meio caminho, entre os dois, procurando interromper a linha de **passé**. Deve salientar os seguintes aspectos:

- assumir a posição de base;
- segurar a bola com as duas mãos em frente ao peito;
- lançar a bola, com força, contra o chão por forma a que esta chegue ao colega de equipa e ultrapasse o adversário.



Se tiver bolas de basquetebol suficientes, pode organizar grupos de dois alunos que trocam a bola aplicando o **passé de peito**, aumentando e diminuindo a distância entre si, de forma a que sejam empregues vários níveis de força e amplitude de **passé**.

Se os recursos faltarem, pode o professor recorrer à formatura em duas colunas opostas, permitindo que os primeiros alunos das colunas troquem as bolas entre si, de forma a que realizem, pelo menos, um **passé** e uma recepção, devendo depois, em corrida, integrar o último lugar da coluna, aguardando pela sua vez.

Recursos: bolas de basquetebol.

Avaliação: observação directa do desempenho técnico dos movimentos de **passé**. Contabilização dos **passes** válidos feitos por cada aluno.

- Batimentos de bola (*drible*)

Página 48 do Livro do Aluno

Objectivos: dominar o manejo da bola parada e em movimento.

Competências a adquirir pelo aluno: progride no terreno de jogo dominando a bola de acordo com as regras de jogo.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

Explicar aos alunos a técnica do *drible* como sendo um condicionalismo das regras de jogo. Pode estabelecer um comparativo com o *drible* aprendido no andebol, já que apenas difere a bola.

Nesta fase, sabendo já os alunos *driblar* com uma bola de andebol, a prática do *drible* em basquetebol pode ser efectuada em corrida lenta, passando, gradualmente, a corrida mais rápida.

Explicar a técnica do *drible* recorrendo à exemplificação do professor e à comparação com o *drible*, em andebol.

Efectuar o movimento do *drible* parado, destacando o aspecto da força uniforme que deve ser empregue à bola, por forma a controlá-la melhor. Salientar a posição da cabeça e o evitar olhar para a bola, enquanto decorre a execução do movimento.

Em seguida, os alunos praticam o *drible*, individualmente.

O professor pode recorrer ao esquema habitual de formatura em duas colunas. Os primeiros alunos das colunas devem estar distanciados cerca de 12 metros. Realizam uma corrida lenta praticando o *drible*, em direcção ao primeiro aluno da coluna oposta. A cerca de 2 metros dele, executam um passe de peito, ou picado. A sequência deve ser reiniciada pelo último aluno a receber a bola.



O *drible de protecção* deve ser praticado entre dois alunos (um defesa e um atacante em posse de bola). O aluno de defesa tenta tirar a bola, sem fazer falta, ao que executa o *drible*. O aluno atacante deve estar com as pernas abertas e flectidas, o tronco para a frente, de maneira a colocar a bola distante do adversário.



Na mudança de direcção, em *drible*, o professor pode recorrer a três ou quatro obstáculos para executar o seguinte exercício (colocar os obstáculos num alinhamento, em zigue-zague):

Os alunos, organizados em fileira, saem da sua posição fazendo *drible* em marcha ou em corrida lenta, contornam os obstáculos e executam um passe para o aluno seguinte da fileira. Colocam-se no fim da formatura.

Ao contornar os obstáculos, o aluno pode executar o *drible* com a mesma mão ou recorrendo à outra, consoante o lado para que se vira. Ao virar-se para o mesmo lado da mão que leva a bola, a rotação do corpo deve ser facilitada com um *drible* da outra mão. A bola pode ser trocada de mãos, em frente ao corpo.

Nesta fase da aprendizagem, o professor poderá insistir mais nestes exercícios de contorno de obstáculos e mudança de direcção, em *drible*. Desta forma, os alunos evoluem na aprendizagem do domínio de bola, em situação de jogo.

Recursos: bolas de basquetebol. Os obstáculos podem ser pinos, blocos, pedras grandes, ou pequenos ramos de árvore atados na ponta em forma de cone.

Avaliação: observação directa do desempenho técnico dos movimentos do *drible*.

• Lançamento na passada

Página 49 do Livro do Aluno

Objectivos: dominar o manejo da bola parada e em movimento. Aplicar o lançamento na passada.

Competências a adquirir pelo aluno: converte os lançamentos.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

O lançamento na passada é aplicado quando o jogador, em posse de bola, consegue, ultrapassar a defesa adversária e, aproximando-se do cesto do adversário, lateralmente, efectua o lançamento a partir de um salto conjugado com o movimento de passada.

O lançamento na passada deve ser exemplificado pelo professor e mostrado a toda a turma, salientando os seguintes aspectos:

- *drible* em direcção ao cesto;
- agarra a bola com as duas mãos;
- dá dois passos antes do impulso em direcção ao cesto;
- o segundo passo impulsiona o jogador para cima, saltando na vertical, e inicia o movimento do braço para introduzir a bola no cesto; a bola deve ser lançada contra a tabela, através do movimento do pulso já praticado no lançamento livre.

O professor pode explicar que este lançamento tanto se efectua do lado direito com o do lado esquerdo da tabela. Quando se faz a aproximação pelo lado esquerdo da tabela, a mão a usar para o lançamento deve ser a esquerda e a perna de impulso deve ser a direita.

Em seguida, o professor leva os alunos a praticarem o lançamento na passada, podendo recorrer ao seguinte exercício:

Organizar uma coluna de alunos disposta junto à linha lateral do campo de basquetebol, do lado esquerdo. Colocar um aluno junto à linha lateral do lado direito do campo. O primeiro aluno da coluna parte, ao sinal do professor, em direcção à tabela, fazendo uma trajectória de aproximação lateral à tabela (o professor pode desenhar a trajectória recorrendo a um traço de giz no solo do campo de basquetebol).

Chegado à tabela, inicia um lançamento na passada, aguarda a descida da bola e efectua um passe de peito ou picado ao aluno que se encontra no lado contrário do campo. Depois regressa à coluna, assumindo o último lugar. O aluno isolado, no lado contrário do campo, efectua um passe de peito ao próximo primeiro aluno da coluna. A partir daí reinicia-se a sequência.

Recursos: campo e bola de basquetebol.

Avaliação: observação directa do desempenho técnico do lançamento na passada, contabilização dos cestos válidos de cada aluno.

• Jogos reduzidos/jogos formais

Página 51 do Livro do Aluno

Objectivos: evoluir na aprendizagem da modalidade a partir de esquemas simples de jogo.

Competências a adquirir pelo aluno: aprende a jogar segundo tácticas pré-definidas de jogo. Ocupa espaços vazios.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

Os jogos reduzidos permitem melhorar e assimilar, de forma mais concreta, as técnicas aprendidas. Sugerimos, no basquetebol, a realização de pequenas competições em esquema 2×2 ou 3×3 , para que os alunos aprendam melhor as desmarcações, as fintas, os aclaramentos e a ocupação de espaços vazios do campo.

O professor pode organizar as equipas previamente, estabelecendo um tempo de jogo de 10 minutos, por equipa. Pode promover uma pequena competição organizada em várias «mãos», com eliminatórias e realização de novo jogo entre os vencedores, até se apurar uma equipa vencedora.

O professor deverá assumir o papel de árbitro. Nesta fase de aprendizagem, o jogo poderá ser interrompido quando o professor considerar necessário, para explicar ou corrigir situações anómalas praticadas pelos alunos.

Os alunos, restantes da turma, devem posicionar-se à volta do campo de basquetebol, observando o desempenho dos colegas e ouvindo as explicações do professor. Se o professor considerar que esta situação não é a ideal, por exemplo porque a turma em questão é irrequieta e pode perturbar os trabalhos, deverá aplicar outro exercício aos alunos, por exemplo, exercícios de flexibilidade, força, velocidade e coordenação.

No entanto, antes de iniciar os jogos reduzidos, é conveniente que os alunos conheçam as regras elementares do basquetebol e os sinais do árbitro.

Principais regras do basquetebol

Regras

- **Começo do jogo**
O jogo começa com um lançamento de bola ao ar entre dois jogadores, um de cada equipa, no círculo central.
- **Obtenção de pontos**
Os pontos são obtidos através de lançamentos de campo e de lances livres.
A bola tem de entrar no cesto pela sua parte superior, passando através da rede.
Os lançamentos de campo são os que se efectuam no decorrer normal do jogo e em qualquer local do campo. Os lances livres são executados da linha de lance livre, com o jogo parado.
Lançamento convertido de qualquer local atrás da linha de 6,25 m — 2 pontos; à frente da linha de 6,25 m — 3 pontos. Lance livre convertido — 1 ponto.
- **Como se pode jogar a bola**
A bola é jogada exclusivamente com as mãos, podendo ser passada, lançada ou *driblada* em qualquer direcção. Com a bola segura nas mãos, apenas é possível realizar dois apoios.
Na acção de *drible* não é permitido:
 - bater a bola com as duas mãos simultaneamente;
 - *driblar*, controlar a bola com a mão, no momento de *drible* (transporte).
 Não é permitido socar a bola!
- **Bola fora**
As linhas que delimitam o campo não fazem parte dele.
A bola está fora quando:
 - toca as linhas laterais, finais ou o solo para além delas;
 - um jogador de posse da bola pisa as linhas limite do campo.
- **Faltas pessoais**
Um jogador não pode agarrar, empurrar, nem impedir o movimento de um adversário com os braços ou com as pernas.
- **Faltas antidesportivas**
Uma falta pessoal que, na opinião do árbitro, foi cometida deliberadamente é uma falta antidesportiva.
- **Faltas técnicas**
Atitudes antidesportivas, como linguagem ou gestos ofensivos e o desrespeito das indicações da arbitragem, serão penalizadas com faltas técnicas.
- **5 faltas**
O jogador que cometer 5 faltas pessoais e técnicas deve abandonar o jogo.
- **Faltas da equipa**
Quando uma equipa cometeu quatro faltas pessoais ou técnicas num período (10 minutos), todas as faltas pessoais seguintes que não sejam cometidas sobre um jogador em acto de lançamento, serão sempre penalizadas com dois lances livres.
- **Lance livre**
Nenhum jogador pode entrar na área restritiva, antes de a bola ter saído das mãos do lançador.
- **Regra dos 3 segundos**
Nenhum jogador atacante pode permanecer no interior da área restritiva adversária mais do que 3 segundos quando a sua equipa está na posse da bola.
- **Regra dos 8 segundos**
Uma equipa na posse da bola dispõe de 8 segundos para a fazer passar para a zona de ataque (ultrapassar a linha de meio-campo).
- **Regra dos 24 segundos**
Uma equipa na posse da bola dispõe de 24 segundos para lançar ao cesto.

Regra

• Bola presa

Quando a bola é segura simultaneamente por um jogador de cada equipa e não se define a sua posse, os árbitros assinalarão bola presa.

• Substituições

Durante o jogo, qualquer jogador pode ser substituído.

No entanto, na sequência de uma violação, apenas a equipa que vai repor a bola em jogo pode proceder a uma substituição.

Nos últimos 2 minutos do quarto período, ou de qualquer prolongamento, a equipa que sofre cesto pode realizar uma substituição, desde que esta tenha sido solicitada atempadamente. Neste caso, o adversário pode também substituir um jogador.

• Descontos de tempo

Durante o jogo, cada treinador tem direito a solicitar um desconto de tempo, de 1 minuto, em cada um dos três primeiros períodos; dois, durante o quarto período; um, durante cada período suplementar (prolongamento).

Sinais de arbitragem no basquetebol



Lançamento de 2 pontos convertido



Lançamento de 3 pontos convertido



Bola fora



«Passos»



Drible ilegal



Transporte da bola



Falta pessoal



Falta técnica



Falta antidesportiva



3 segundos



Bola ao ar



Substituição

Em seguida passamos a focar alguns aspectos a ter em conta e que os alunos devem dominar nas situações de jogo reduzido e jogo formal.

Lançamento de bola ao ar

A bola é lançada pelo árbitro, na vertical, entre dois jogadores, um de cada equipa, que tentam tocá-la na direcção dos respectivos companheiros.

A bola só pode ser jogada após atingir o ponto mais alto da sua trajectória. Os saltadores não podem agarrar a bola e cada um deles apenas pode tocá-la por duas vezes.

Os restantes jogadores devem estar fora do círculo até a bola ser tocada por um dos saltadores.

A infracção a estas regras é penalizada com perda da posse da bola, sendo a reposição efectuada na linha lateral.



Reposição da bola nas linhas lateral ou final

O jogador que repõe a bola pela linha lateral ou final, após violação ou falta, não pode pisar a linha, nem deslocar-se ao longo destas.

Na reposição pela linha final, após o cesto convertido, o jogador pode movimentar-se sem restrições.

Em ambos os casos, dispõe de 5 segundos para pôr a bola em jogo.



Lance livre

É executado pelo jogador que sofreu a falta, o qual deve estar colocado atrás da linha de lance livre sem a pisar. No caso da falta técnica, qualquer jogador pode efectuar o lance livre.

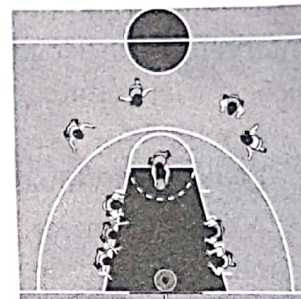
O executante dispõe de 5 segundos para efectuar o lançamento.

Ao longo da área restritiva, existem seis espaços marcados, três de cada lado, que serão ocupados da seguinte forma:

– os dois espaços mais próximos do cesto são ocupados pelos defensores;

– os dois espaços intermédios são ocupados pelos atacantes;

– o terceiro defensor coloca-se num dos espaços mais próximos do lançador.



Estes cinco jogadores só se podem movimentar para disputar um eventual ressalto, a partir do momento em que a bola sai da mão do lançador. No entanto, não podem intervir sobre a bola, antes desta tocar o aro.

Os restantes jogadores devem colocar-se atrás do prolongamento da linha de lance livre e da linha de lançamento de 3 pontos.

Ataque à defesa individual

O ataque a uma defesa individual, com base no jogo 1 contra 1.

O atacante, em posse de bola, deve:

– assumir uma posição facial ao cesto;

– lançar, se estiver numa posição favorável e com vantagem sobre o defensor e não tiver um companheiro livre desmarcado;

– driblar na direcção do cesto, aproximando a bola deste. Lançar de curta distância ou na passada, se tiver espaço à sua frente e não tiver um companheiro desmarcado em posição mais favorável;

– usar fintas para ultrapassar o adversário, se tiver a sua acção limitada pela presença do defensor directo;

– cortar, na direcção do cesto, para abrir nova linha de passe que lhe permita uma recepção para lançamento fácil, na sequência do passe efectuado a um companheiro (passe e corte);

– participar no ressalto ofensivo, sempre que houver lançamento.

O atacante sem bola deve:

- desmarcar-se para receber a bola, procurando criar linha de passe;
- cortar para o cesto, se o defensor não permitir a recepção da bola;
- cortar para o cesto, se o companheiro driblar na sua direcção, deixando espaço livre para a progressão deste (aclarar);
- desmarcar-se para apoiar um companheiro em posse da bola;
- participar no ressalto ofensivo, sempre que houver lançamento.

De um ponto de vista colectivo, a organização do ataque baseia-se, em geral, na intervenção de 3 jogadores que podem realizar diferentes combinações de cortes, reposições, aclaramentos, bloqueios e penetrações em *drible*.

Defesa individual

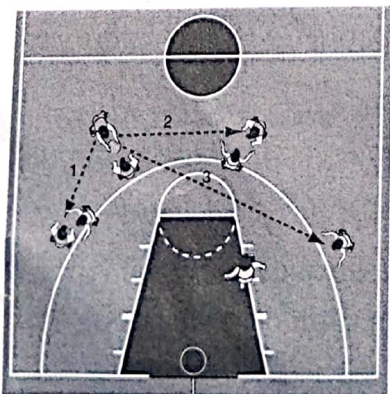
A defesa começa pela recuperação defensiva, com o objectivo de colocar o maior número de defensores entre a bola e o cesto, anulando a possibilidade de contra-ataque. Na defesa individual, cada jogador deverá marcar um adversário directo, defender o jogador com bola, defender o jogador sem bola, apoiar os companheiros e garantir a recuperação da bola através do ressalto defensivo.

O jogador que defende o atacante com bola deve:

- dificultar o seu avanço no campo, o lançamento ou a execução do passe em boas condições para um companheiro (pressão sobre a bola);
- evitar ser ultrapassado em *drible*, pelo atacante com bola;
- participar no ressalto defensivo, sempre que haja lançamento.

O jogador que defende o atacante sem bola deve:

- sobremarcar um atacante, colocado em linha de primeiro passe penetrante, para evitar que aquele receba a bola;
- ajudar, quando defende um atacante que não esteja colocado em linha de primeiro passe penetrante;
- impedir o movimento do atacante pela sua frente (defender os cortes);
- participar no ressalto defensivo, sempre que haja lançamento.



1. Linha de primeiro penetrante.
2. Linha de primeiro passe não penetrante.
3. Linha de segundo passe.

UNIDADE TEMÁTICA «FUTEBOL»

8 tempos lectivos

O futebol é uma modalidade desportiva em que duas equipas se defrontam, cada uma com o objectivo de introduzir a bola na baliza adversária, sendo que, para tal, os atletas podem usar qualquer parte do corpo à excepção das mãos e dos braços. Esta modalidade desenvolve aspectos como a velocidade, a força, a flexibilidade, o equilíbrio e o espírito de grupo.

Tem a vantagem, sobre as outras modalidades, de não requerer recursos avultados, bastando para a sua execução ter um espaço não arenoso ao ar livre (pátio da escola) ou um campo de salão (ginásio), uma bola (que pode ser de trapos ou algodão) e balizas (que podem ser construídas a partir de postes em metal ou estacas de madeira).

Por outro lado, as regras do futebol são muito simples e algumas já do conhecimento dos alunos. Tal como todas as modalidades colectivas, tem ainda o mérito de permitir ao aluno empregar as suas potencialidades ao serviço do colectivo, pois só dessa forma se constroem vitórias.

• Passes com a parte interna do pé

Página 58 do Livro do Aluno

Objectivos: dominar o manejo da bola, parado. Aplicar as formas simples de passes.

Competências a adquirir pelo aluno: realiza passes bem direccionados e bem colocados.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

Exemplificação do professor com os alunos colocados em fileira, destacando a importância do passe para o avanço da equipa no terreno de jogo e manutenção da posse de bola.

Depois, o professor poderá realizar o seguinte exercício: passe de bola com a parte interna do pé entre dois alunos colocados um em frente ao outro, instruindo-os para que observem os seguintes aspectos: bater a bola com a parte interna do pé; olhar para a direcção do companheiro; bater a bola conforme exemplificação do professor, ora com passe rasteiro, ora levantando-a suavemente, descrevendo um pequeno arco.

Para o apuro da técnica os alunos menos dotados podem executar passes sucessivos com a parte interna do pé contra uma parede.

Se a escola não dispõem de bolas suficientes, o professor tem a alternativa de colocar os alunos em duas colunas opostas. O aluno da frente de cada coluna bate a bola para o primeiro aluno da outra coluna e corre imediatamente para trás da sua fila.

Nesta unidade, o professor deve procurar combater o mito de que este desporto é apenas para os homens, incentivando a participação das raparigas.

Recursos: campo e bola.

Avaliação: observação dos alunos; contabilização dos passes válidos efectuados, nomeadamente, aqueles em que o aluno usou a parte interna do pé, bem como a bola chegou ao companheiro a quem era dirigida com a força correcta.

• Condução da bola com a parte interna e externa do pé

Página 59 do Livro do Aluno

Objectivos: dominar o manejo da bola em movimento.

Competências a adquirir pelo aluno: controla a bola com os dois pés e protege-a com o corpo.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

O professor exemplifica a operação, explicando o detalhe de fazer rolar a bola através de toques sucessivos, usando as partes interior e exterior do pé; fixando, alternadamente, os olhos na bola e no adversário; acautelando a intensidade do toque para não afastar em demasia a bola; seguindo linhas rectas ou irregulares e alternando os pés.

Em seguida, os alunos deverão imitá-lo.

Se houver apenas uma bola, o método das duas colunas opostas (cerca de 25 metros de separação) é aqui também útil. O primeiro aluno de uma coluna conduz a bola até ao primeiro da outra coluna e passa para o último lugar desta última.



O aluno pode ainda executar o exercício de conduzir a bola seguindo as indicações dadas por um companheiro: «bate com a parte interior», «bate com a parte exterior», «lado esquerdo», etc.

Recursos: campo e bola.

Avaliação: observação da capacidade de controlo da bola (isto é, até que ponto a bola escapa do perímetro de controlo do aluno na sua condução) e auto-domínio (não anda aos trambolhões).

• Lançamentos laterais

Página 60 do Livro do Aluno

Objectivos: aplicar as regras elementares da modalidade. Dominar o manejo da bola parada.

Competências a adquirir pelo aluno: identifica as marcações do campo de jogo.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

Traçar duas linhas paralelas com um certo distanciamento uma da outra (25 metros). Colocar dois alunos (ou duas colunas) atrás dessas linhas e pedir-lhes que arremessem a bola um ao outro, alternadamente, acautelando a posição dos pés (que devem estar ambos em contacto com o solo) e a forma de arremesso (lançar com os dois braços), tendo cuidado para não pisar a linha.

Recursos: campo e bola.

Avaliação: observação da execução do aluno, contabilizando a proporção dos lançamentos bem feitos.

• Remates para a baliza

Páginas 60 e 61 do Livro do Aluno

Objectivos: aplicar as formas simples de remates.

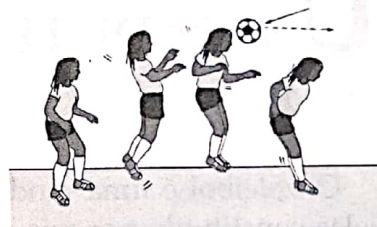
Competências a adquirir pelo aluno: identifica o adversário. Acerta na baliza.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

O professor exemplifica o gesto técnico, destacando a possibilidade de poder-se usar sobretudo a cabeça e o pé para rematar e alvejar a baliza e lembrando aos alunos que o remate finaliza as jogadas de ataque, permitindo a marcação do golo.

Coloca então os alunos numa fila horizontal (se houver bolas suficientes) ou indiana (se tiver poucas bolas) a distâncias variadas e pede-lhes que rematem para a baliza. Após o remate, o aluno deverá imediatamente ir substituir o anterior guarda-redes. Este, por sua vez, coloca-se atrás da baliza para recuperar a bola não defendida pelo guarda-redes, passa-a ao colega que vai proceder ao próximo remate e, seguidamente, junta-se à fila, à espera da sua próxima vez para rematar.

Para o remate de cabeça, são necessárias duas colunas, uma próxima da baliza e outra afastada num dos cantos do campo. O aluno da coluna do canto efectua um passe alto para que o colega à frente da baliza remate com a cabeça. É preciso tomar em conta os aspectos que permitem a plena execução da técnica: fixar o companheiro e a trajectória da bola; saltar e usar os braços para permitir o equilíbrio; bater a bola com a testa desviando a sua trajectória para a baliza, mas evitando fechar os olhos.



Recursos: campo, bola e balizas.

Avaliação: observação da execução do gesto técnico (poder de colocação e intensidade do remate) a partir de vários pontos do campo e contabilizar os remates bem sucedidos.

• Jogos reduzidos / jogos formais

Página 61 do Livro do Aluno

Objectivos: aplicar as regras elementares da modalidade. Dominar o manejo da bola, parado e em movimento. Aplicar as formas simples de passes e remates.

Competências a adquirir pelo aluno: ocupa os espaços vazios. Combina as situações técnicas de forma conjunta. Comunica-se com os companheiros ao longo do jogo.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

O professor explica que os exercícios associados a este conteúdo vão permitir aplicar todos os gestos técnicos estudados anteriormente, verificar as regras, assim como aprender a desmarcar-se dentro do campo, procurando os espaços vazios.

Para apurar essas situações, o professor forma equipas com um certo número de elementos (conforme se trate de salão ou campo mais aberto) e põe-os a jogar. O professor, ou um estudante modelo, pode servir de árbitro, podendo interromper de vez em quando o jogo para dar instruções relacionadas com as falhas cometidas. Antes, contudo, deverá assegurar-se que os alunos entendem os sinais de arbitragem. No fim do jogo o professor pode promover debates sobre o que funcionou ou não, e aproveitar para debater a importância de definir estratégias e táticas para almejar vitórias.

Esta modalidade pode ser facilmente executada em situações de passeio da turma.

Recursos: campo, bola, balizas e apito.

Avaliação: observação da execução dos gestos técnicos, das regras, poder de demarcação, empenho, atitude e entusiasmo do aluno e do grupo como um todo. Observa o grupo como um todo.

UNIDADE TEMÁTICA «VOLEIBOL»

8 tempos lectivos

O voleibol é uma modalidade desportiva praticada por duas equipas, cada uma delas constituída por seis jogadores de campo e seis suplentes. O objectivo do jogo é conseguir que a bola, passando por cima da rede, toque no campo adversário e evitar que ela caia no nosso próprio campo.

Trata-se de um jogo colectivo por excelência. Por isso, o professor deverá capitalizar este aspecto para passar a mensagem de «a união faz a força» e de solidariedade, elementos essenciais nos vários campos da vida.

Por outro lado, o voleibol apresenta também a vantagem de exigir poucos recursos, bastando para a sua prática apenas uma rede, duas estacas para esticar a rede e uma bola. A rede pode, por exemplo, ser confeccionada pelos próprios alunos, usando os seus conhecimentos de tecelagem aprendidos na disciplina de Ofícios.

A modalidade pode ser praticada no salão ou ao ar livre.

• Toque de bola

Página 66 do Livro do Aluno

Objectivos: aplicar as regras elementares da modalidade. Dominar o manejo da bola (parado e em movimento).

Competências a adquirir pelo aluno: mantém a bola no ar.

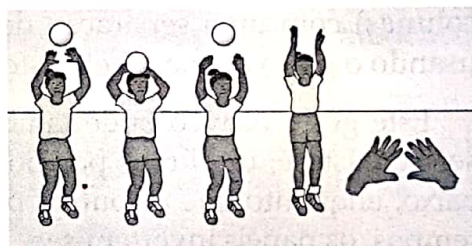
O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

O professor exemplifica o gesto técnico. Os alunos imitam o professor. O exercício consiste em cada aluno dar toques no ar com as duas mãos, observando as recomendações técnicas da colocação das pernas, mãos e dedos e forma de impulsão da bola.

Se as bolas não forem suficientes, o professor organiza duas colunas opostas separadas por mais ou menos 20 metros, sendo o primeiro aluno de uma coluna a dar os toques no ar e depois a passar a bola para o primeiro da coluna oposta, após o que passa para o último lugar da fila. O aluno deverá tentar dar o maior número de toques seguidos, batendo a bola por baixo. Por vezes, deve deixar a bola ressaltar no chão e recomeçar a dar toques no ar.

O aluno faz, inicialmente, os toques parado e depois em movimento.

O professor deve demorar-se um pouco na explicação da colocação correcta dos dedos e na forma de impulsionar a bola para evitar lesões nos alunos.



Recursos: campo e bola.

Avaliação: observação dos aspectos técnicos na execução do toque e controle de bola, isto é, ver se a bola não escapa ao aluno e cai.

• Passe por cima da rede

Página 66 do Livro do Aluno

Objectivos: aplicar as formas simples de passes.

Competências a adquirir pelo aluno: coloca bem a bola nos companheiros e no campo adversário.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

O professor exemplifica o gesto técnico e explica a necessidade de usar as duas mãos e a regra de que cada jogada não deve ultrapassar os três toques. Para uma boa execução da técnica, é preciso chamar a atenção do aluno para aspectos como: fixar os olhos na bola; posicionamento do corpo, dos pés, das mãos e dos dedos; forma de batimento na bola para a impulsionar correctamente.

Pode ser feito um exercício colocando os alunos dois a dois, separados pela rede, e instruindo-os para que passem a bola um ao outro por cima da rede. Se as bolas não forem suficientes, pode-se organizar os alunos em duas colunas. O aluno que faz o toque passa imediatamente para trás da fila. Ou então, para o manejo da bola e movimento, as colunas colocam-se nas margens do campo e, dois a dois, os alunos fazem o passe de bola por cima da rede (ao longo desta), seguindo a largura do campo. Passam a bola ao par do outro campo e colocam-se no fim da sua coluna.

Recursos: campo, rede e bola.

Avaliação: observação do nível de correcção do gesto técnico, contabilizando a quantidade de passes bem executados por cada aluno.

• Manchete

Página 66 do Livro do Aluno

Objectivos: aplicar as regras elementares da modalidade. Aplicar as formas simples de manchete.

Competências a adquirir pelo aluno: faz uma boa recepção da bola.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

O professor exemplifica e destaca a importância de uma recepção bem conseguida.

Coloca dois grupos de alunos em oposição (se faltarem bolas, pode formar duas colunas) com uma separação de 10 metros. Estes vão passando a bola um ao outro usando o gesto de manchete, isto é, batendo a bola com os antebraços.

Este gesto técnico pode também ser efectuado, simultaneamente, com o gesto do serviço. Isto é, os alunos posicionados numa parte do campo executam o serviço por baixo, enquanto que os outros procuram receber as bolas em manchete. De tempos a tempos, os papéis invertem-se.

Neste estágio, o professor pode propor exercícios que possibilitam a execução de vários gestos técnicos. Por exemplo, um companheiro envia a bola ao outro por cima. Dá dois toques, recebendo a bola em manchete, ao primeiro toque, e passando ao companheiro usando o toque por cima, ao segundo toque.

Recursos: campo, rede e bola.

Avaliação: observação da capacidade de amortecimento da bola; contabilização do número de manchetes bem executadas.

• Serviço por baixo

Página 67 do Livro do Aluno

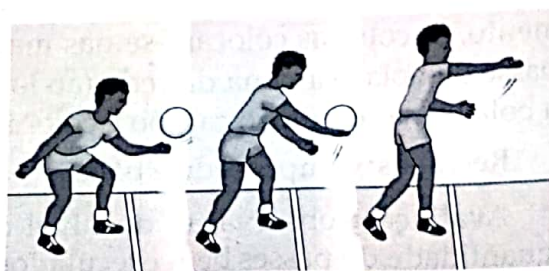
Objectivos: aplicar as regras elementares da modalidade. Aplicar as formas simples de serviços. Transpor a bola por cima da rede.

Competências a adquirir pelo aluno: identifica as marcações do campo do jogo. Identifica o adversário. Coloca a bola na zona adversária.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

O professor explica primeiro o objectivo e as regras associadas à execução do serviço. Em seguida, exemplifica o gesto técnico, ressaltando a importância de aliar força de remate e colocação para dificultar a recepção por parte do adversário e fornece as dicas para uma execução perfeita.

Feito isto, coloca os alunos nos dois extremos do campo e pede-lhes para executarem o serviço, fazendo a bola passar por cima da rede e procurando acertar no campo adversário.



Recursos: campo, rede e bola.

Avaliação: observação dos pormenores técnicos da execução e contabilização dos serviços bem sucedidos, isto é, que passaram por cima da rede e caíram no campo adversário.

• Jogos reduzidos / jogos formais

Página 67 do Livro do Aluno

Objectivos: aplicar as regras elementares da modalidade. Dominar o manejo da bola, parado e em movimento. Aplicar as formas simples de passes, serviço, manchete e remates. Transpor a bola por cima da rede.

Competências a adquirir pelo aluno: identifica as marcações do campo de jogo. Identifica o adversário. Ocupa os espaços vazios. Combina as situações técnicas de forma conjunta. Comunica-se com os companheiros ao longo do jogo.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

O professor forma equipas de dois jogadores e depois de quatro jogadores, reservando porém que o número em jogos formais é de seis jogadores. O professor ou um aluno-modelo exerce a função de árbitro, podendo interromper o jogo sempre que se revelar necessário, para dar instruções. No final do jogo, promove um debate para auscultar a opinião dos próprios alunos sobre as fraquezas e forças reveladas nos exercícios.

Esta modalidade pode ser facilmente executada em situações de passeio da turma, nomeadamente, para praias e piqueniques.

Recursos: campo, rede e bola.

Avaliação: observação de pormenores técnicos, empenho, atitude e entusiasmo do aluno. Observação do grupo como um todo.

UNIDADE TEMÁTICA

«DANÇAS E JOGOS TRADICIONAIS»

12 tempos lectivos

A unidade temática dedicada às danças e jogos tradicionais tem como objectivo a valorização de alguns aspectos da cultura do nosso país, ligados à expressão física e rítmica e às manifestações lúdicas tradicionais. É suposto que os alunos interpretem as danças mais representativas, conseguindo relacioná-las com a zona geográfica de proveniência. Para esse efeito, fizemos um breve levantamento de algumas danças de norte a sul de Moçambique, nomeadamente: Konzat, N'sope, Semba, Chinamwali, Makwaela e Chingombela.

À semelhança das danças tradicionais, resolvemos apresentar alguns dos jogos praticados por crianças de norte a sul do País, nomeadamente: Queima, Homa, Nzotho e Siruma. Muitos outros jogos haverá que não estão aqui representados, cabendo ao professor a opção de os apresentar nas aulas de Educação Física, não esquecendo o papel importante que têm no desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos.

• Danças tradicionais

Páginas 70 a 75 do Livro do Aluno

Objectivos: valorizar as danças e jogos tradicionais. Identificar o ritmo da dança segundo a região de origem.

Competências a adquirir pelo aluno: executa, individualmente e em grupo, com harmonia, os passos básicos da dança em questão.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

As danças tradicionais podem contribuir muito para que o aluno cumpra vários objectivos da Educação Física, centrados em aspectos como: a diversidade motora e a livre criação de movimentos; a aprendizagem de uma postura correcta; a aquisição de um maior controlo do seu corpo; desenvolvimento da noção de ritmo; desenvolvimento de acções simples (como saltar, deslizar, rodar, etc.), unificadas em fases de movimento; facilitar a socialização e a interacção da criança com os outros.

Para o ensino das danças tradicionais, o professor deverá munir-se de um suporte musical, constituído por um grupo de tocadores de tambor (já que a maioria das danças é acompanhada ao som deste instrumento) ou de um reproduzidor de cassetes com música tradicional moçambicana, correspondente à dança em questão.

Antes de iniciar o ensino dos passos das diferentes danças, o professor deve levar os alunos a escutarem os ritmos de diferentes expressões musicais de Moçambique, levando-os a reconhecer que os ritmos das danças do Norte do País são mais rápidos que os do Sul.

Numa primeira fase de aprendizagem dispensam-se os batuques, devendo os alunos centrar a sua atenção na execução técnica de cada movimento.

Não é problemático que o professor de Educação Física traga para as suas aulas de danças tradicionais alguém que domine bem as técnicas de dança, se este não for capaz de o fazer. Deverá, no entanto, planificar cada aula em conjunto com o seu auxiliar, por forma a assimilar os aspectos físicos determinantes de cada passo e sistematizar os conteúdos a ensinar.

As danças tradicionais podem ser utilizadas na altura de festejos celebrados na escola, podendo fazer-se com elas um excelente espectáculo, convidando toda a comunidade envolvente da escola para assistir.

Apresentaremos em seguida a descrição de alguns passos.

Konzat

Dança originária do Norte do País, da província do Niassa. É acompanhada por batuques. Compõe-se de quatro passos fundamentais. O professor ou o seu auxiliar devem exemplificar em primeiro lugar os passos, levando depois os alunos a imitá-los, corrigindo possíveis falhas de execução.

A primeira execução por parte do professor pode ser acompanhada pelos batuques, por forma a que os alunos tenham desde o início a noção do ritmo.

O professor explica o **passo de entrada**, dando ênfase à posição dos membros e à graciosidade do movimento, que devem unificar os movimentos aprendidos.

Em seguida, levar os alunos a executarem o passo, corrigindo as possíveis falhas.

Explicar em pormenor e de forma faseada o segundo passo, completando a explicação, no final, com a execução total do passo.

Nesta altura, o professor pode levar os alunos a executarem o passo de entrada e o primeiro passo em conjunto.

O **segundo passo** deverá ser explicado de forma faseada aos alunos, tal como os outros anteriores. Numa primeira fase, sem batuques, sendo depois acompanhado por estes quando houver o domínio da técnica.

Os batuques podem acompanhar agora os alunos na execução total dos quatro passos. O professor deverá organizar a turma em pequenos grupos de alunos que executam a sequência de passos e saem do recinto, dando lugar a um novo grupo.

Recursos: grupo de tocadores de batuques, ou reproduzidor de cassetes com o ritmo das danças já estudadas; espaço amplo aberto ou fechado; trajes tradicionais.

Avaliação: observação directa do desempenho técnico dos passos. Avaliação individual dos alunos.

N'sope

É a segunda dança da nossa selecção. É uma dança praticada por mulheres, proveniente do Norte do País, das províncias de Nampula e Cabo Delgado. Esta dança é conhecida também por Dança da Corda e é executada em períodos de festejos. É uma dança que pode ser praticada facilmente nas aulas de Educação Física, já que se assemelha a um jogo.

O professor pode ensinar esta dança recorrendo a quatro passos básicos. A estratégia a usar pode ser a mesma que foi aplicada na dança anterior: demonstração faseada por parte do professor, imitação dos alunos com a orientação do professor. Na aprendizagem da dança, podem ser utilizados dez a quinze alunos.

Passo de entrada: de fácil execução, deve ser apresentado ao som dos batuques. Os alunos entram no recinto de dança em fila, executando um passo simples – batimento

leve de cada pé, duas vezes, no chão, alternadamente, acompanhado com movimento oscilante dos braços para a frente, durante dois batimentos de pés, e para trás, durante outros dois batimentos.

Primeiro passo: passar da fila a um semi-círculo, à frente do qual se inicia o jogo da corda. Destacam-se dois alunos que têm o papel de mover a corda em arcos circundantes, ao ritmo dos batuques. Em seguida, outro aluno entra para o meio dos movimentos da corda e salta por cima dela, em cada volta.

Neste momento, é suposto que o bailarino execute passos de acrobacia, com graciosidade, enquanto salta à corda.

O professor pode conceber diferentes passos, consoante a sua criatividade, não devendo limitar os alunos, relativamente aos movimentos que eles queiram executar.

No intervalo de cada volta da corda, os alunos devem executar o maior número possível de passos sem nunca tocar a corda.

Os alunos devem trocar de vez na execução das acrobacias na corda.

Segundo passo: neste momento, o ritmo das voltas da corda deve aumentar, acompanhando a intensidade crescente dos batuques. Os executantes devem diminuir a dificuldade dos movimentos, já que o ritmo crescente dificulta a sua execução. Os alunos trocam de vez na ida à corda.

Passo de saída: em tudo semelhante ao passo de entrada, é suposto que os alunos abandonem o recinto da dança, em fila, executando a marcha com batimento duplo dos pés, alternadamente. A única variante em relação ao passo de entrada é o movimento dos braços, que agora se altera num movimento feito para os lados.

Semba

Originária da província de Sofala, no centro do país, é chamada a Dança do Amor, pois consiste na exibição de um passo masculino e de um passo feminino que se completam.

O professor deverá fazer a demonstração dos dois passos em momentos separados, fazendo depois a conjugação entre eles, recorrendo à ajuda de um ou dois alunos, por forma a fornecer o efeito de conjunto.

Passo feminino: o passo feminino inicia-se com a progressão no recinto, por parte do grupo feminino, deslizando os pés e movendo o corpo ao ritmo da música. Os braços executam movimentos giratórios, encontrando-se esticados. Um braço de cada vez à frente do corpo executa o movimento giratório, o outro braço coloca-se atrás.

O deslizar ocorre até o grupo feminino chegar a um lugar, previamente, marcado pelo professor. Depois, no lugar, executam o mesmo passo em dois tempos, seguindo-se outra variante do passo, com o deslocamento dos elementos do grupo, primeiro para a direita e depois para a esquerda. Depois, as executantes realizam três voltas sobre si próprias para o mesmo lado, sem sair do lugar, durante oito tempos.

O passo feminino termina com a execução de três passos para a frente, seguidos de três passos em giro para trás.

O professor deve explicar esta sequência aos alunos por fases, levando-os depois a executar a sequência do passo feminino duas vezes seguidas.

Passo masculino: o passo masculino compõe-se dos seguintes movimentos:

- posição de tronco inclinado para a frente e pernas ligeiramente flectidas;
- batimento do pé esquerdo no chão, seguido de um batimento do pé direito;
- inclinação do tronco para o lado contrário ao do pé que no momento executa o batimento.

São estes os movimentos executados pelos rapazes enquanto se deslocam em direcção ao grupo feminino. O objectivo é que os dois grupos se encontrem no momento em que os elementos do grupo feminino iniciam as voltas sobre si próprios.

Chegados a este momento, altera-se o passo masculino:

- um salto para cima com batimento das mãos acima da cabeça;
- deixam descair o tronco para trás até que os braços, puxados atrás, apoiem o corpo no chão;
- pernas flectidas e pés apoiados no chão com o calcanhar levantado;
- o braço esquerdo sobe em direcção ao alto, enquanto olham para cima, em direcção ao braço;
- em seguida, levantam-se, rodando o corpo sobre o lado esquerdo (braço de apoio).

Esta sequência deve ser repetida alternadamente com o passo feminino.

Chinamwali

Esta dança, originária da província de Tete, corresponde a um ritual de iniciação feminino. É composta por quatro passos básicos:

No **passo de entrada**, depois do grito de chamamento por um dos elementos do grupo, os restantes entram, batendo as palmas e saltando. Os braços fazem um movimento ascendente, com os cotovelos para fora e os pés são atirados para trás.

No **primeiro passo**, os pés batem no chão em três tempos, fazendo um movimento de deslocação para o lado direito. No lugar, com o pé esquerdo em meia ponta, balança-se o tronco para a frente e para trás, também em três tempos. Repete-se a sequência para o lado esquerdo.

No **segundo passo**, os elementos que integram a dança dividem-se em dois grupos, que formam duas filas. Um dos grupos fica de pé, enquanto o outro assume a posição de gatas. Os que ficam de pé afastam as pernas e balançam o corpo, batendo as palmas das mãos e os pés alternadamente, enquanto os membros do segundo grupo passam, gatinhando, por entre as suas pernas. Os que passam por entre as pernas dos colegas vão, sucessivamente, juntar-se ao primeiro grupo, colocando-se de pé e à frente do primeiro elemento da fila. A última pessoa a passar inicia o passo de saída.

No **passo de saída**, ainda em fila, colocam as mãos sobre as ancas do parceiro da frente e fazem o movimento percussivo das nádegas, ao mesmo tempo que dão três saltos para trás, seguidos de giro e retorno à posição inicial, para repetir o mesmo movimento, sucessivamente e em deslocação, até à saída do recinto.

Makwaela

Antiga dança executada por homens, muito divulgada nas províncias de Maputo e Gaza, no Sul de Moçambique, não requer acompanhamento musical. É composta por quatro passos básicos.

No **passo de entrada**, os elementos entram uns atrás dos outros, com pernas ligeiramente afastadas e mãos unidas à frente, afastadas do tronco, batendo alternadamente os pés no chão. Chegados ao local, terminam com o batimento do pé direito para o lado, mãos atrás das costas e cabeça inclinada para a frente.

O **primeiro passo** inicia-se com dois batimentos do pé direito e lançamento do mesmo pé à frente no terceiro tempo, com elevação da perna. Seguem-se batimentos alternados dos pés e lançamento à frente do último pé que bateu no chão, durante quatro tempos. Repete-se esta sequência alternadamente em diagonal, para cada um dos lados.

No **segundo passo**, em deslocação para o lado direito, bate-se o calcanhar do pé direito no chão, seguido de batimento com todo o pé, a que se vai juntar o pé esquerdo num terceiro batimento. O passo é realizado mais duas vezes, mas na última o primeiro batimento do pé é feito com todo o pé e não apenas com o calcanhar. Repete-se esta sequência para o lado esquerdo, iniciando com o pé esquerdo, e assim sucessivamente, para cada lado, alternando quatro vezes.

No **passo de saída**, numa espécie de marcha, com os dançarinos uns atrás dos outros, sai-se com o mesmo passo da entrada ou com outro jogo de passos.

Chingombela

Outra dança originária do Sul do País. Executada por dançarinos de ambos os sexos, em festejos e brincadeiras, é acompanhada ao som do batuque.

A dança chingombela tem um passo básico, que pode ter uma variante.

No passo básico, começa-se com o pé direito cruzado à frente do pé esquerdo. A seguir o pé direito é levado para o lado do esquerdo com um pequeno salto, seguido de mais dois saltos para trás, com os pés paralelos e afastados um do outro, à largura dos ombros. Retoma-se levando o pé esquerdo à frente (sem saltar), para novamente cruzar o direito à sua frente e iniciar a sequência de saltos.

Na variante, o segundo salto para trás é substituído por extensão e elevação alternada das pernas, sempre saltando em dois tempos.

• Jogos tradicionais

Páginas 77 a 81 do Livro do Aluno

Os jogos tradicionais proporcionam momentos lúdicos muito do agrado dos alunos e importantes do ponto de vista dos objectivos da Educação Física.

Os jogos tradicionais constituem um excelente exercício para o início do ano lectivo, proporcionando aos alunos o convívio necessário para se conhecerem mutuamente e podem constituir uma importante fonte de informação para o professor relativamente ao desenvolvimento das capacidades físicas dos seus alunos.

Em seguida, apresentamos alguns dos jogos recolhidos por nós e que o professor pode acrescentar à sua selecção de jogos tradicionais.

Queima

Este é um jogo em que toda a turma pode estar envolvida em simultâneo, podendo ser jogado por rapazes e raparigas. O único material necessário é uma pequena bola, (que pode ser de ténis, por exemplo).

Disposição inicial: os jogadores formam duas colunas, colocando-se frente a frente.

Desenvolvimento: o primeiro jogador de uma coluna joga a bola, de forma a que ela ressalte no chão e vá parar às mãos do segundo jogador da coluna da frente, enquanto o primeiro jogador dessa coluna salta por cima da bola, afastando as pernas, de forma a que a bola passe por baixo sem lhe tocar. Quer o jogador que lançou, quer o que saltou correm agora para o fim da coluna oposta.

Esta movimentação prossegue continuamente e só pára quando a bola tocar numa jogadora, que é eliminada saindo do jogo.

Final do jogo: o jogo termina quando só restarem três participantes, regressando então todos os restantes para se reiniciar o jogo.

As regras deste jogo são, na prática, bastante flexíveis. A posição de pernas afastadas para a bola passar por baixo não é obrigatória, já que as jogadoras podem adoptar outras formas de passar por cima da bola, tornando o desafio mais emotivo.

Por outro lado, a regra de eliminação não é muitas vezes seguida, ficando os jogadores simplesmente a jogar sem saírem do jogo, mesmo quando a bola é tocada.

Homa

Este jogo inicia a prática das modalidades colectivas, sendo um jogo de campo, jogado por duas equipas em número variável. Pode ser praticado por ambos os sexos. O material necessário compõe-se de uma bola pequena, um *stick* por jogador (que pode ser feito a partir da folha de uma palmeira curvada na ponta), um campo rectangular, (cujas medidas variam consoante o número de jogadores) e duas balizas (que podem ser feitas a partir de dois cones feitos de ramos pequenos de árvores, atados na ponta). Este jogo, na sua execução técnica, assemelha-se bastante ao Hóquei.

Disposição inicial: cada equipa dispõe-se no seu meio-campo.

Desenvolvimento: estando cada jogador munido do seu pau, cada equipa procura introduzir a bola na baliza do adversário. Sempre que uma equipa consegue somar um ponto, a bola passa a pertencer à equipa que sofreu o ponto.

Final do jogo: as formas do jogo terminar variam. Pode-se combinar um número de pontos limite, mas é muito usual os jogadores ficarem a jogar até se cansarem.

Originalmente, não existiam balizas: o objectivo do jogo era fazer passar a bola pela linha de fundo do lado adversário.

O Homa é um jogo muito idêntico ao Hóquei em Campo moderno. Os relatos indicam, no entanto, que esta prática é muito antiga, não sendo, portanto, uma imitação deste.

Nzotho

O nzotho joga-se sobretudo na zona de Maputo e não requer nenhum material. Os participantes têm geralmente idades entre os sete e os doze anos; podem ser em número variável e de ambos os sexos.

Qualquer área livre serve para terreno de jogo; uma árvore ou outro elemento é escolhido para «coito».

Disposição inicial: não existe uma determinada. Os jogadores espalham-se pelo recinto depois de um ter sido seleccionado como o jogador que fica a perseguir.

Desenvolvimento: o jogador que persegue deve tocar nos restantes jogadores que fogem. Cada vez que um jogador é tocado pelo perseguidor, este grita «nzotho!» e o jogador que foi tocado passa a ser o perseguidor.

O «coito» serve para os perseguidos se protegerem, isto é, sempre que a ele se agarrarem não poderão ser tocados.

Final do jogo: não existe qualquer determinação para o final do jogo.

Este jogo tem inúmeras variantes, que, em muitos casos, constituem um aumento da complexidade das regras, ou a introdução de elementos marcadamente do domínio sócio-cultural.

Siruma

Muito jogado em Maputo e Niassa, a Siruma é um jogo de equipa que envolve participantes de ambos os sexos, entre os nove e os quinze anos. Os participantes dividem-se em duas equipas, cada uma com seis a oito elementos.

Joga-se ao ar livre. O campo de jogo é limitado através de um rectângulo desenhado no chão, com cerca de 20 por 10 metros, dividido longitudinalmente por uma linha, em duas partes iguais, e transversalmente, por linhas equidistantes (cerca de 2 metros), em número igual aos jogadores de cada equipa.

Disposição inicial: a equipa que começa a agarrar (equipa A) coloca-se no centro de cada linha transversal, um jogador em cada linha. Os jogadores da outra equipa (equipa B) colocam-se fora do rectângulo, em frente ao primeiro jogador da equipa A.

Desenvolvimento: o jogo inicia-se com uma palmada na mão, dada por um jogador da equipa B ao primeiro da equipa A.

O objectivo do jogo é que os jogadores de uma das equipas (que definimos como B) consigam atravessar o rectângulo de um lado ao outro, no sentido longitudinal, sem serem tocados pelos jogadores da equipa A. Estes, por seu turno, só podem deslocar-se ao longo da linha transversal correspondente a cada um, exceptuando o primeiro jogador que, para além da sua linha, pode-se deslocar ao longo da linha longitudinal.

As equipas trocam de posição quando um jogador é tocado, ou quando toda a equipa consegue passar, somando, neste caso, um ponto.

Final do jogo: há diversas formas de pontuação e de terminar o jogo. Em alguns casos, por exemplo, quando um jogador é tocado o jogo prossegue sem este, somando-se

os pontos para a equipa de acordo com o número de jogadores que conseguem atravessar. Outra variante é o jogo só terminar depois da travessia ser feita nos dois sentidos.

Na prática, porém, o jogo costuma ser jogado sem pontuação e as equipas vão trocando de posições até decidirem terminá-lo.

Recursos: corda, bola, paus, espaço amplo (ao ar livre ou fechado) em terra batida ou cimento.

Avaliação: observação directa do desempenho técnico dos passos das danças, individualmente e em conjunto, bem como da contribuição de cada aluno em relação ao desempenho do grupo. Nos jogos tradicionais, registo dos resultados das equipas e nível de conhecimento das regras de jogo.

UNIDADE TEMÁTICA «ROLAMENTOS À FRENTE»

3 tempos lectivos

A ginástica desportiva no solo é uma das modalidades desportivas mais completas para o desenvolvimento físico da criança.

Nesta unidade, os alunos são levados a executar exercícios de rolamento à frente engrupado, em posição de cócoras, que permitirão melhorar a sua flexibilidade, equilíbrio, agilidade e força dos membros superiores.

• Rolamento à frente engrupado da posição de cócoras

Página 84 do Livro do Aluno

Objectivos: familiarizar-se com os exercícios de ginástica desportiva no solo. Conhecer a técnica de rolamento à frente engrupado e executá-la correctamente. Desenvolver a habilidade, a força dos membros superiores e flexibilidade do tronco.

Competências a adquirir pelo aluno: executa exercícios de familiarização com o arredondamento da coluna. Executa o rolamento à frente com a ajuda de um plano inclinado ou de um pequeno banco. Executa o rolamento à frente, partindo da posição de cócoras e terminando na posição de cócoras.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

Explicar aos alunos o que são os rolamentos. Organizar a turma em três fileiras dispostas à volta do professor. O professor coloca-se no meio e exemplifica o exercício aos alunos.

O professor poderá iniciar a aula de rolamentos com um simples exercício de aquecimento lombar:

– alunos em pé, com pernas afastadas e braços no ar, dobram o corpo para a frente, até conseguirem tocar com as mãos no solo. Voltam à posição inicial elevando o tronco lentamente.

Em seguida, sentam-se no chão com as pernas flectidas e deitam-se de costas, mantendo as pernas flectidas. Executam a elevação do tronco, esticando os braços ao lado das pernas flectidas e curvando as costas. Desta forma, praticam o arredondamento da coluna e exercitam os abdominais. Realizar o exercício entre dez a vinte vezes.

A partir daqui, o professor pode iniciar a aprendizagem do rolamento engrupado à frente a partir da posição de cócoras:

– exemplificar a posição de cócoras e em seguida levar os alunos a fazer o mesmo (o professor poderá recorrer a um pequeno banco, a um bloco, ou ainda a um degrau, ao qual sobem os alunos e se posicionam de cócoras);

– a partir desta posição colocar as mãos no tapete, salientando a posição dos braços à largura dos ombros; os dedos devem estar afastados (se estiver em cima de um bloco, por exemplo, a inclinação do corpo facilita a execução do rolamento);

– elevar o traseiro até apoiar a nuca no tapete; chamar a atenção para que o queixo deve encostar-se ao peito; em seguida, dar o último impulso, com as pernas flectidas, de forma a que o corpo role sobre as costas arredondadas; salientar que a posição engrupada deve ser mantida, não esticando as pernas;

– finalizar o exercício em posição de pé, com elevação do corpo a partir da posição de cócoras até ficar em sentido.

Depois da exemplificação do professor e imitação dos alunos, estes devem executar outra vez o exercício. O professor poderá exemplificar mais uma vez, mas o importante agora é que circule entre os alunos e acompanhe a execução do rolamento. O professor pode levar os alunos a estarem de cócoras e, passando um a um, manda executar o rolamento, corrigindo os possíveis defeitos. Em seguida, pode praticar este exercício mais vezes, organizando a turma em coluna à frente de um tapete, e os alunos executam o rolamento um de cada vez, saindo do tapete em corrida e integrando o fim da coluna, aguardando a sua vez de execução.



Recursos: o tapete de ginástica pode ser feito a partir de um pedaço de esponja dura e fina ou de outro material com características semelhantes (se o solo for de terra batida, acrescentar um pouco de areia e cobrir com um plástico de grandes dimensões ou com um oleado); blocos ou pequenos bancos.

Avaliação: observação directa do desempenho dos alunos.

• Rolamento a partir da posição de cócoras

Página 84 do Livro do Aluno

Objectivos: familiarizar-se com os exercícios de ginástica desportiva no solo. Conhecer a técnica de rolamento à frente engrupado e executá-la correctamente. Desenvolver a habilidade, a força dos membros superiores e flexibilidade do tronco.

Competências a adquirir pelo aluno: executa exercícios de familiarização com o arredondamento da coluna. Executa o rolamento à frente com a ajuda de um plano inclinado ou de um pequeno banco. Executa o rolamento à frente, partindo da posição de cócoras e terminando na posição de cócoras.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

O rolamento à frente a partir da posição de cócoras também pode ser executado dispensando a posição engrupada, ou seja:

– assumir a posição de cócoras; a partir desta posição, colocar as mãos no tapete, salientando a posição dos braços à largura dos ombros; os dedos devem estar afastados;

– elevar o traseiro até apoiar a nuca no tapete; chamar a atenção para que o queixo deve encostar-se ao peito;

– em seguida, dar o último impulso; com as pernas, esticando-as enquanto o corpo rola sobre as costas arredondadas; flectir novamente as pernas na posição de saída; finalizar o exercício em posição de pé, com elevação do corpo a partir da posição de cócoras até ficar em sentido.

Outra variante do mesmo exercício pode ser feita abrindo as pernas no momento do rolamento, mas partindo e finalizando sempre na posição de cócoras.

Estes exercícios podem ser exemplificados usando a mesma estratégia aplicada no exercício anterior, constituindo um elemento de contraste relativamente à manutenção da posição engrupada.

Recursos: o tapete de ginástica pode ser feito a partir de um pedaço de esponja dura e fina ou de outro material com características semelhantes (se o solo for de terra batida, acrescentar um pouco de areia e cobrir com um plástico de grandes dimensões ou com um oleado).

Avaliação: observação directa do desempenho dos alunos.

UNIDADE TEMÁTICA «ROLAMENTOS ATRÁS»

1 tempo lectivo

Nesta unidade, os alunos são levados a executar exercícios de rolamento atrás engrupado, em posição de cócoras, que permitirão melhorar a sua flexibilidade, equilíbrio, agilidade e força dos membros superiores.

• Rolamento atrás engrupado da posição de cócoras

Página 85 do Livro do Aluno

Objectivos: conhecer a técnica do rolamento atrás engrupado e executá-lo, correctamente, a partir da posição de sentado. Desenvolver a habilidade, a força dos membros superiores e flexibilidade do tronco.

Competências a adquirir pelo aluno: executa exercícios de familiarização de colocação das mãos e exercícios de extensão de braços. Executa o rolamento atrás com ajuda ou num plano inclinado. Executa o rolamento atrás, partindo da posição de sentado com pernas esticadas e terminando na posição de joelhos, Executa o rolamento atrás partindo da posição de cócoras e terminando na posição de cócoras.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

Organizar a turma em três fileiras posicionadas à volta do professor, enquanto este exemplifica e explica o exercício a realizar.

Praticar a colocação das mãos atrás, levando os alunos a realizarem o seguinte exercício:

- alunos deitados com as pernas flectidas e pés assentes no chão;
- colocam as mãos, voltando os braços para trás, em direcção ao solo, apoiando as mãos abertas ao lado da cabeça;
- executam a elevação máxima da bacia e do tronco, voltando depois gradualmente à posição inicial.

Outro exercício que o professor pode promover para praticar a elevação de braços, pode ser o seguinte:

- assumir a posição de cócoras;
- colocar as mãos à frente, alinhadas com as pernas, fazendo a posição de «sapo»;
- apoiar o peso do corpo sobre os braços;
- dar um impulso com as pernas para trás, semelhante a um «coice», impulsionando o corpo para trás com os braços.

Pode executar-se estes exercícios oito a dez vezes.

Em seguida, o professor pode exemplificar e explicar o rolamento atrás engrupado a partir da posição de cócoras:

- assumir a posição de cócoras, voltados de costas para o tapete, colocando os pés no limite do tapete;
- colocar as costas das mãos sobre os ombros, ao lado da cabeça (as palmas das mãos estão voltadas para cima e o dedos estendidos voltados o máximo para trás);
- a posição da cabeça é muito importante para evitar lesões no pescoço. Deve estar com o queixo a tocar o peito;
- deixar descair o corpo para trás, com um impulso leve, rolando sobre as costas e apoiando a palma das mãos no tapete;
- a posição engrupada deve ser mantida (queixo e joelhos junto ao peito);
- o último impulso é dado com as mãos, pressionando contra o chão, terminando na posição de cócoras;
- no fim do exercício, os alunos podem colocar-se de pé, em sentido.

O professor deve levar os alunos a repetir o exercício, depois da sua explicação, circulando pela turma por forma a corrigir possíveis defeitos de execução.

Recursos: tapete de ginástica ou improvisado.

Avaliação: observação directa do desempenho dos alunos.

UNIDADE TEMÁTICA «APOIO INVERTIDO»

1 tempo lectivo

Os apoios, tal como o nome indica, são exercícios de ginástica desportiva no solo em que o corpo fica apoiado nos membros superiores (braços e mãos).

Nesta unidade temática, os alunos desenvolverão o equilíbrio e flexibilidade e a força muscular através da prática do pino de cabeça, pino de braços e da roda.

Estes apoios designam-se invertidos porque o corpo assume uma posição inversa, estando apoiado nos membros superiores.

• Pino de cabeça

Página 85 do Livro do Aluno

Objectivos: familiarizar-se com o pino de cabeça.

Competências a adquirir pelo aluno: executa o pino de cabeça partindo da posição engrupada (joelhos nos cotovelos). Executa o pino de cabeça, começando da posição de pernas afastadas, para a posição invertida.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

Organizar a turma em fileira, à volta do professor, enquanto decorre a explicação do exercício.

Explicar aos alunos em que consistem os apoios invertidos que irão aprender.

O professor exemplifica o pino de cabeça, levando depois os alunos a imitarem os seus movimentos:

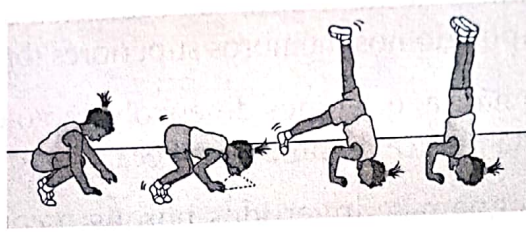
- partir da já conhecida posição de cócoras;
- colocar as mãos no solo, à largura dos ombros, com os dedos afastados;
- colocar a testa no tapete, à frente das mãos (o professor pode orientar-se pela forma de um triângulo, sendo as mãos e a cabeça assentes no solo os vértices desse triângulo imaginário);
- elevar uma perna de cada vez, procurando manter o equilíbrio (nesta fase de aprendizagem, o professor deve estar posicionado junto ao aluno para ajudar à manutenção do equilíbrio e evitar lesões do pescoço, caso o aluno não tenha força no braços para manter a posição);
- juntar as pernas na vertical;
- contrair as nádegas, procurando ficar em equilíbrio (aqui o professor deve largar o aluno quando sentir que ele tem a posição consolidada).

As primeiras tentativas do pino de cabeça devem ser executadas com um auxiliar (professor ou outro aluno) por forma a ajudar à manutenção do equilíbrio e evitar possíveis lesões ao nível das costas e pescoço.

O professor pode organizar os exercícios de prática do pino de cabeça dividindo a

turma em dois grupos: um de executantes do pino e outro de ajudantes, trocando depois de funções.

Chamamos a atenção, pois o objectivo deste exercício prevê a execução sem ajudante, devendo este apenas auxiliar nos primeiros exercícios.



Recursos: tapete de ginástica ou improvisado.

Avaliação: observação directa do desempenho técnico do exercício.

• Pino de braços

Página 86 do Livro do Aluno

Objectivos: familiarizar-se com o apoio invertido (pino de braços).

Competências a adquirir pelo aluno: executa o pino de braços com ajuda de um parceiro ou na parede. Executa o pino de braços, mantém-se na posição e volta (sem rolamento).

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

O pino de braços tem um maior grau de dificuldade que o pino de cabeça, já que exige dos alunos força de braços suficiente para sustentar todo o peso do corpo.

Sugerimos a prática de alguns exercícios de fortalecimento dos membros superiores, como o «carrinho»:

- um aluno posiciona-se de gatas;
- outro aluno, posicionado por detrás daquele, pega nas suas pernas;
- o objectivo é que o primeiro aluno caminhe com os braços enquanto o outro lhe pega nas pernas;
- podem realizar-se corridas com os alunos nesta posição.

Outro exercício é a prática de flexões de braços.

O professor deve executar o pino de braços, em frente de toda a turma, levando depois os alunos a imitarem os seus gestos.

Nesta fase da aprendizagem, este apoio invertido é realizado sempre com auxílio de um parceiro ou contra uma parede, por forma a que o aluno consiga manter o equilíbrio:

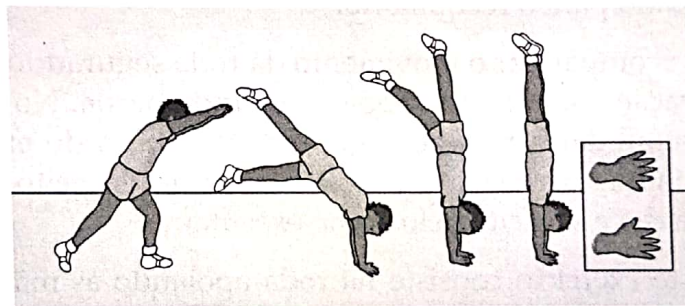
- partir da posição de pé com os braços elevados acima, ligeiramente abertos à largura dos ombros;

- colocar um pé à frente do outro e sobre ele fazer descer o tronco até os braços tocarem no solo;
- a perna que está atrás sobe o máximo que o aluno conseguir;
- depois, executar um impulso forte com a perna de apoio, de forma a lançar todo o corpo para cima, em posição invertida;
- juntar as pernas esticadas, contraindo as nádegas, manter o corpo na vertical, (podendo ser apoiado na parede ou seguro pelo ajudante) e olhar para as mãos.

A saída do apoio faz-se com os mesmos movimentos, mas no sentido inverso, ou seja, descer uma perna e depois a outra, seguido de elevação do tronco.

O professor pode organizar a turma em coluna e levar os alunos a realizarem o pino de braços com o seu auxílio, em cima do tapete. Cada aluno executa uma vez, sob a orientação e ajuda do professor, seguindo depois a passo de corrida para integrar o último lugar da coluna, aguardando novamente a sua vez.

Posteriormente, poderá dividir a turma em dois grupos, um de ajudantes e outro de executantes, para realizarem este exercício, trocando depois de posições.



Recursos: tapete de ginástica ou improvisado.

Avaliação: observação directa do desempenho técnico do exercício.

• Roda

Página 87 do Livro do Aluno

Objectivos: executar a roda.

Competências a adquirir pelo aluno: executa a roda transpondo uma corda colocada no chão. Executa a roda apoiando as mãos no banco. Executa a roda num plano inclinado.

O que o professor poderá fazer nas aulas (estratégia / metodologia):

Após a aprendizagem do pino de cabeça e de braços e de os alunos estarem familiarizados com eles, o professor deve introduzir a aprendizagem da roda.

A estratégia sugerida é a habitual, ou seja, o professor explica, executa e depois leva os alunos a imitarem os seus movimentos.

Para uma melhor noção do espaço e da posição do corpo, o professor pode recorrer a uma corda disposta a uma altura máxima de 30 cm, para que os alunos a transponham na execução do movimento da roda:

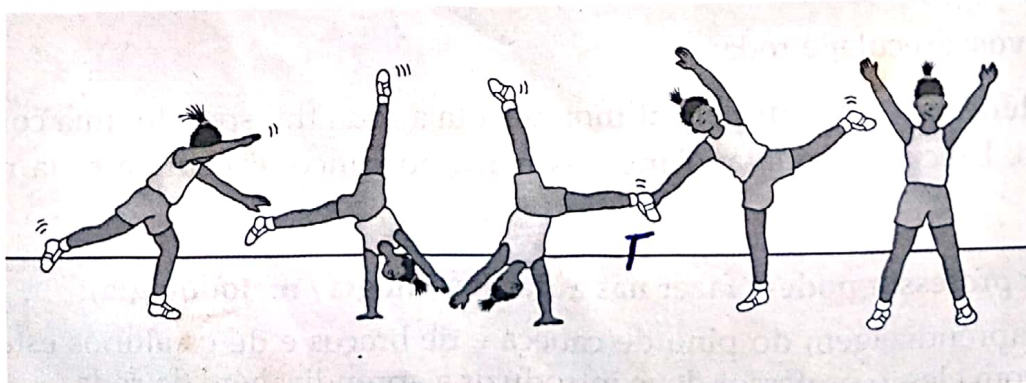
- colocar os braços elevados em extensão ao lado da cabeça e uma perna à frente da outra;
- executar a rotação do corpo, impulsionando o tronco para a frente e elevando a perna posicionada atrás;
- os braços esticados apoiam-se no chão, um à frente do outro, em linha recta; a primeira mão a apoiar no solo é a do lado da perna de impulsão;
- elevar todo o corpo com um impulso forte para cima com a perna de impulsão, enquanto se mantém o olhar dirigido para as mãos;
- em posição invertida, passar as pernas esticadas e afastadas uma da outra por cima do corpo, executando a rotação;
- apoiar a primeira perna no solo e o primeiro braço a tocar no solo eleva-se gradualmente acompanhando o movimento da roda;
- termina a rotação na posição de pé, com os braços elevados e as pernas afastadas, dando um pequeno salto para o reequilíbrio.

O professor deve acompanhar o movimento da roda segurando, inicialmente, a primeira perna em elevação, auxiliando depois a segunda perna. No momento de elevação, o professor deve ajudar a rotação segurando a cintura do executante e, depois, acompanhar a descida das pernas apoiando a coxa, mais em jeito de amparar do que segurar, já que a força deve ser feita pelo aluno executante.

Uma variante deste exercício consiste na roda apoiando as mãos num banco. Este exercício deve ter sempre o acompanhamento do professor, por forma a evitar lesões e o deslizar do banco no momento da rotação.

A roda num plano inclinado também resulta bem, já que a força da gravidade ajuda ao deslocamento do peso do corpo, tornando o movimento mais fácil para os alunos.

À semelhança dos outros exercícios, o professor pode organizar a turma em coluna, em frente ao tapete e acompanhar, um a um, a execução da roda por parte dos alunos. Depois pode dividir a turma em ajudantes e executantes, que trocam de funções após duas ou três execuções.



Recursos: tapete de ginástica ou improvisado, banco largo e baixo, uma corda.

Avaliação: observação directa do desempenho técnico do exercício.

SÍMBOLOS DA REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE

BANDEIRA



EMBLEMA



HINO NACIONAL

Pátria Amada

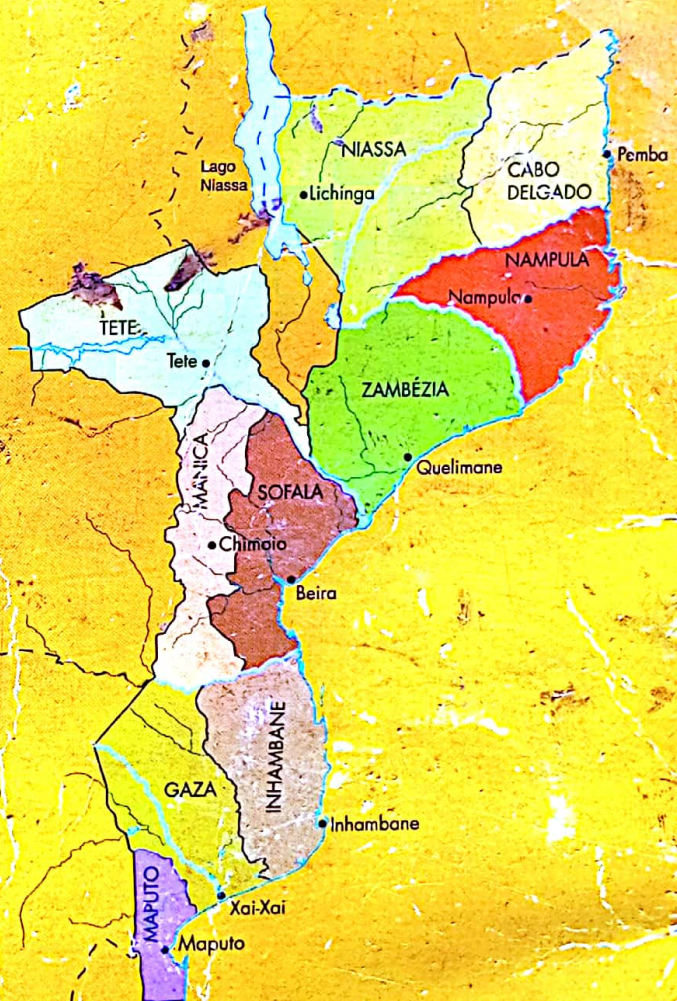
Na memória de África e do Mundo
Pátria bela dos que ousaram lutar
Moçambique o teu nome é liberdade
O sol de Junho para sempre brilhará.

Coro

Moçambique nossa terra gloriosa
Pedra a pedra construindo o novo dia
Milhões de braços, uma só força
O pátria amada vamos vencer.

Rovo unido do Rovuma ao Maputo
Colhe os frutos do combate pela Paz
Cresce o sonho ondulando na Bandeira
E vai lavrando na certeza do amanhã.

Flores brotando do chão do teu suor
Pelos montes, pelos rios, pelo mar
Não furamos por ti, ó Moçambique
Nenhum tirano nos irá escravizar.



Colecção **JÚNIOR** para todo o Ensino Básico

O projecto **JÚNIOR** ouve as sugestões de todos os que querem fazer uma escola melhor. Por isso, criamos um canal de comunicação próprio.
Telefone 21 483 422



Texto Editores



9 789021 716099