

CIBEC/INEP

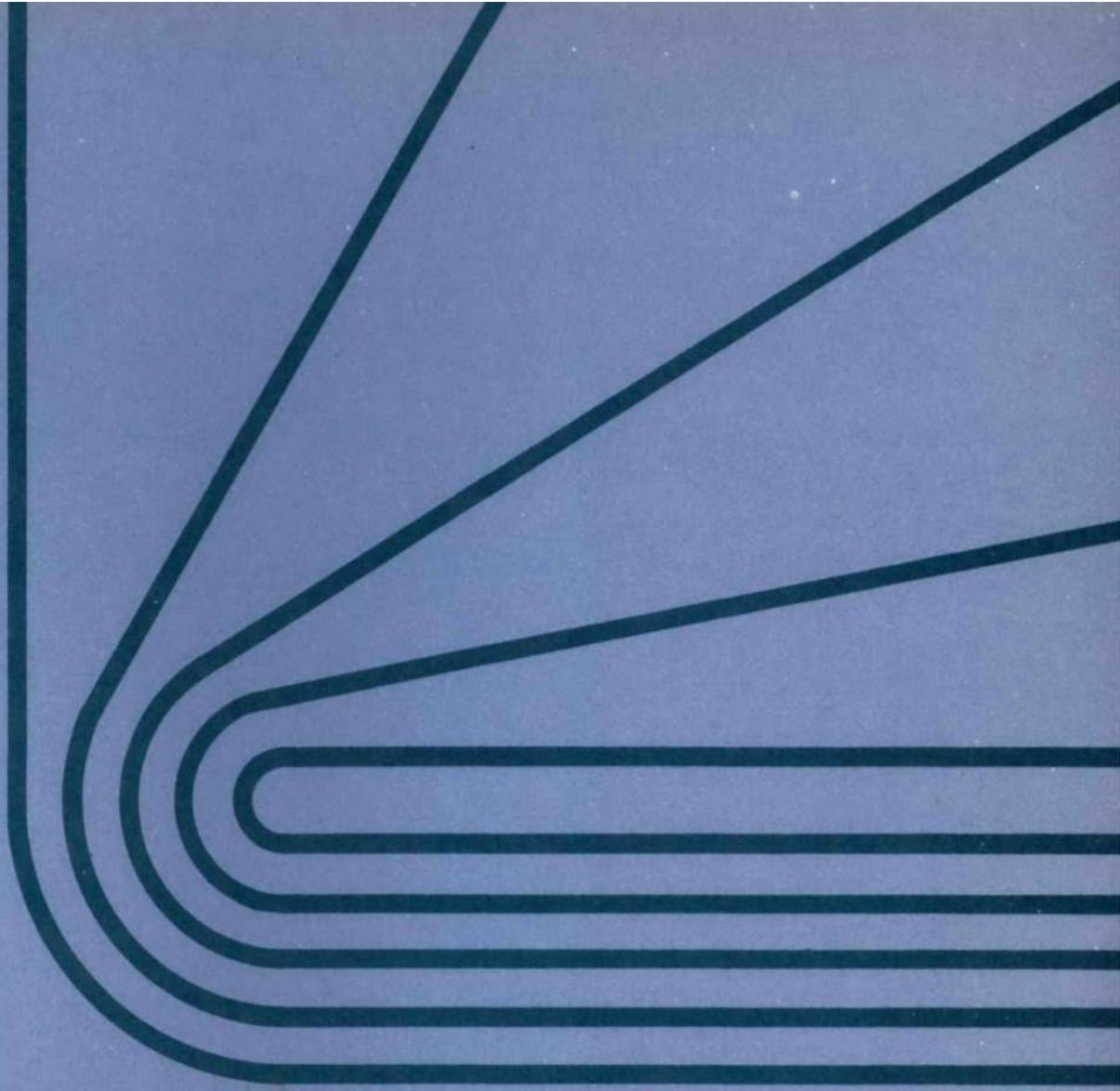


B0012329

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO ESPECIAL

"REFORMULAÇÃO DE CURRÍCULOS
PARA EDUCAÇÃO ESPECIAL"



**PROGRAMA DE ENRIQUECIMENTO DE CURRÍCULO PARA
ALUNOS BEM-DOTADOS DA 5^a À 8^a SÉRIE DO 1^o GRAU**

76.54:371.214.1
64p
7 ex.2

EDUCAÇÃO FÍSICA

Livros Grátis

<http://www.livrosgratis.com.br>

Milhares de livros grátis para download.

Presidente da República Federativa do Brasil
João Figueiredo
Ministro da Educação e Cultura
Eduardo Portella

PROGRAMA DE ENRIQUECIMENTO DE CURRÍCULO PARA ALUNOS BEM-DOTADOS DA 5- À 8- SÉRIE DO 1º GRAU



Centro Nacional de Educação Especial
Diretor-Geral: Helena Bandeira de Figueiredo
Universidade Federal de Minas Gerais
Reitor: Celso de Vasconcelos Pinheiro
Faculdade de Educação
Diretor: Magda Becker Soares
Coordenação do Projeto
"Reformulação de Currículos Para
Educação Especial"
Coordenador: Maria Yvonne Atalécio de Araújo

U58p Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade de Educação.

Programa de enriquecimento de currículo para alunos bem-dotados da 5ª à 8ª série do 1.º grau; educação física. Brasília, MEC/Departamento de Documentação e Divulgação, 1979.

97 p.

Apoio financeiro do PREMEN.

1. Ensino especial-programa. 2. Educação física. I. Programa de Expansão e Melhoria do Ensino. II. Brasil. Ministério da Educação e Cultura. Departamento de Documentação e Divulgação. III. Centro Nacional de Educação Especial. IV. Título.

CDU.376.54:
371.382

M. E. C. - D. D. D.
DIVISÃO DE DOCUMENTAÇÃO
REG. N.º 2692
Em 9/4/80

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA
SECRETARIA-GERAL
CENTRO NACIONAL DE EDUCAÇÃO ESPECIAL

PROGRAMA DE ENRIQUECIMENTO DE CURRÍCULO PARA ALUNOS BEM-DOTADOS DA 5- À 8- SÉRIE D01 - GRAU

ELABORAÇÃO: UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

EDUCAÇÃO FÍSICA

APOJO FINANCEIRO DO
PROGRAMA DE EXPANSÃO E MELHORIA DO ENSINO (PREMEN)

Departamento de Documentação e Divulgação
Brasília, DF - 1980

COMISSÃO COORDENADORA

COORDENAÇÃO GERAL

— Mércia Moreira

ESPECIALISTA EM CURRÍCULO

— Magali de Castro

PSICOPEDAGOGAS

— Neide de Oliveira Magalhães

— Maria Thereza da Cunha Coutinho

Técnicos responsáveis pela elaboração das propostas curriculares

CIÊNCIAS FÍSICAS E BIOLÓGICAS

Diva Helena Barbosa Moreira dos Santos

Humberto Coelho de Carvalho

Jenner Procópio de Alvarenga

Wellington Caldeira Gomes

COMUNICAÇÃO E EXPRESSÃO

Maria Antonieta Cunha

Orlando Bianchini

EDUCAÇÃO ARTÍSTICA

Artes Cênicas

Guido de Almeida

Paulo César Bicalho Franco

Artes Plásticas

Ivone Luzia Vieira

Liliane Marie Luce Dardot Magalhães Carneiro

Educação Musical

José Adolfo Moura

Maria Amélia Martins

Educação Física

Fernando Antônio Grosso

Lincoln Raso

ESTUDOS SOCIAIS

Antônio Camargos D'Assumpção

Caio César Boschi

David Márcio Santos Rodrigues

Maria Stella Neves Pereira

MATEMÁTICA

Helena Lopes

Leônidas Conceição Barroso

Luiz Flávio Pereira

CONSULTORES

CIÊNCIAS FÍSICAS E BIOLÓGICAS

— Maria Helena Alves Pinto Nagem

COMUNICAÇÃO E EXPRESSÃO

— Alaíde Lisboa de Oliveira

EDUCAÇÃO ARTÍSTICA

— Bartolomeu Campos de Queiroz

EDUCAÇÃO FÍSICA

— Élcio Paulinelli

ESTUDOS SOCIAIS

— Maria Efigênia Lage de Resende

MATEMÁTICA

— Reginaldo Naves de Souza Lima

REVISORA TÉCNICA E DE COMUNICAÇÃO

— Marta Botelho Ede

ASSESSORES ESPECIAIS

— Euclides Pereira de Mendonça

— Maria Antonieta Bianchi

A. INTRODUÇÃO	7
B. METODOLOGIA	9
C. ANDEBOL - 5. ^a e 6. ^a Séries.	13
D. NATAÇÃO - 5. ^a e 6. ^a Séries.	19
E. VOLEIBOL - 5. ^a e 6. ^a Séries.	27
F. BASQUETEBOL - 5. ^a e 6. ^a Séries.	33
G. ATLETISMO - 5. ^o e 6. ^a Séries.	39
H. ANDEBOL - 7. ^a e 8. ^a Séries.	47
I. NATAÇÃO - 7. ^a e 8. ^a Séries.	55
J. VOLEIBOL - 7. ^a e 8. ^a Séries.	61
L. BASQUETEBOL - 7. ^a e 8. ^a Séries.	69
M. ATLETISMO - 7. ^a e 8. ^a Séries.	81
N. BIBLIOGRAFIA	97

SUMÁRIO

A educação física e os esportes constituem disciplina educativa, que utiliza como meio de ação os movimentos do corpo humano. Em todos os países desenvolvidos, há uma constante preocupação com os programas de atividades físicas das crianças e jovens em idade escolar e, ainda, por extensão, com as atividades especiais para os esportistas adultos, promovendo verdadeiras campanhas em seu favor. Entretanto, o esporte para adultos representa muito mais que uma extensão da prática esportiva: representa uma forma de vida, uma mobilização psicológica em favor da saúde e, mesmo, em favor das relações sociais e da dignidade humana.

Acontece que a aquisição dos gestos ginásticos e dos gestos desportivos têm uma idade propícia: é a idade escolar, que vai dos 7 aos 18 anos, como a faixa etária mais acessível. Passado este período, dificilmente o adulto adquirirá uma habilidade à altura de encontrar prazer na prática ginástico-desportiva. Compete, pois, aos educadores e aos legisladores, cuidarem em não deixar desprotegida de programas e medidas tão importante período de vida na aquisição de domínios do gesto humano. Não se trata de praticar a educação física e os esportes como um fim em si mesmo, mas de utilizá-los como um meio de dominar o gesto humano, de dominar o movimento, de educá-los e desenvolvê-los; assim agindo, estaremos contribuindo para o desempenho do homem útil em qualquer profissão: o artista que movimenta o pincel em sua tela, ou que manipula as mãos, dando forma à argila, que se transforma em uma obra de arte; o médico-operador, na execução de movimentos firmes, exatos e seguros na execução de uma operação delicada; o dentista, a trabalhar em espaço pequeno, em movimentos vistos através de um espelho; o tratorista, que tem de coordenar mãos e pés no domínio de uma potente e pesada máquina; o datilógrafo, o pianista, etc, enfim, em todas as ocupações humanas.

Este programa apresenta aqui um aspecto utilitário da educação física e dos esportes, além daqueles outros de valor social, moral e higiênico: **o lazer**. Enquanto os últimos decênios parecem caracterizados pelos problemas de renovação dos conhecimentos científicos e tecnológicos, os próximos anos poderão revelar uma mutação profunda nos valores culturais e, particularmente, nos valores esportivos tradicionais. Seria bom se se pudesse prever a determinação dos objetivos, da orientação das escolhas dos meios de ação, para acompanhar a evolução dos diferentes aspectos da procura das atividades físicas de lazer.

O lazer ocupa, pois, um lugar importante na vida moderna, e a sua previsão futura deve ser cuidada e prevista. A educação física, pois, se obriga a dotar, na idade própria, o nosso povo de elementos capazes de proporcionar-lhe um lazer ativo, e essa idade própria é a escolar.

O PORQUÊ DO PROGRAMA PARA 5.^a e 6.^a SÉRIES

Um programa de atividades físicas deve prever a progressividade e levar em conta as aptidões e a capacidade das crianças. Dos 7 aos 10 anos — período em que cursam a escola primária —, as crianças necessitam de muito movimento de ordem geral; devem aprender a correr, saltar, lançar, empurrar, arrastar-se, trepar, manejar objetos tais como bolas, aros, bastões, cordas, aprendendo a situar-se no espaço e no tempo; devem aprender a compartilhar, a colaborar e a cooperar com as demais crianças de seu grupo ou de sua equipe; devem apren-

A. INTRODUÇÃO

der a dominar-se, a encarar pequenas derrotas e a vencer com generosidade; devem aprender a respeitar as decisões dos árbitros.

Tudo isto pode ser conseguido através da atividade lúdica bem concebida, preparada e convenientemente dirigida. Ao aproximar-se do fim desse período escolar (10 anos), as crianças são, pouco a pouco, introduzidas nos jogos e coordenação dinâmica mais complexos, como jogos de correr, lançar, receber e driblar bolas, para chegarem aos jogos de passe em grupo, de lançamentos, de intercepções frente a adversários, executando jogos pré-desportivos e finalmente aproximando-se da iniciação desportiva.

Aos 11-12 anos, precisamente, quando a idéia de equipes de forças iguais e com um número fixo de jogadores vai generalizando-se, os jogos pré-desportivos perdem importância e popularidade. É a faixa de idade propícia à iniciação esportiva, em razão do rápido desenvolvimento psíquico da criança, que observa melhor, percebe tudo com mais exatidão e adquire conhecimentos, atitudes e capacidades que lhe permitem uma considerável ampliação das atividades lúdicas. A necessidade de medir-se com os demais oferece oportunidades para o alcance de metas pedagógicas.

Na idade de 13-14 anos, aparece a completa atração para os esportes coletivos, cuja prática se aproxima do esporte praticado pelos adultos, com seus regulamentos e técnicas. Não é preciso dizer que a prática dos esportes, nesta faixa de idade, deve ser orientada em terrenos ou campos de jogos concebidos para os adultos e que, ao pessoal docente, cabe trabalhar com suficiente precaução, com o fim de evitar todo esforço fisiológico desproporcional.

Aos 15-16 anos, o jovem objetiva o seu aperfeiçoamento nos gestos téc-

nicos, iniciando o seu treinamento de forma progressiva, até adquirir condição e forma, sentindo satisfação na prática exclusiva da atividade de sua escolha.

Aos 17-18, aparece o interesse no apuro e no aperfeiçoamento da atividade esportiva de seu único interesse, e a busca do máximo em resultados individuais e coletivos.

Disto resulta que a atividade física desportiva pode ser planificada em programas bianuais, em função de grupos de idades: 11-12anos, 13-14anos, 15-16 anos e 17-18 anos.

Os legisladores desportivos das entidades nacionais e internacionais também esposam esta tese, quando regulamentam suas promoções, dividindo-as em idades de dois em dois anos:

— mínimo:	11-12 anos
— infantis:	13-14 anos
— infante-juvenis:	15-16 anos
— juvenis:	17-18 anos
— sêniores:	19-22 anos
— adultos:	mais de 22 anos

No Brasil, o Conselho Nacional de Desportos, órgão do Ministério da Educação e Cultura que traça as normas desportivas para todo o território nacional, não adota a categoria de Sêniores, considerando o desporto adulto a partir dos 19 anos.

Em face do exposto, este programa julga válido elaborar um programa único para a 5.^a e 6.^a séries, abrangendo as idades de 11 e 12 anos.

Empenhado em se afirmar como um "programa enriquecido", a ser aplicado à criança bem-dotada de 5.^a e 6.^a séries do 1.^o grau, o objetivo aqui é o de atender às necessidades dessa criança superdotada. Não há qualquer problema na sua elaboração, quando se trata de criança superdotada em habilidades físicas. Qualquer professor de Educação Física está habilitado a bem elaborar um programa dessa natureza. O problema se torna bem mais complexo quando se pretende formar um programa para o superdotado dentro de uma classe comum. É uma tarefa difícil e bem complexa. Aqueles que estão familiarizados com programas de educação física bem sabem que os "bem-dotados esportivos" não sentem prazer na prática de seu esporte favorito quando o fazem em uma classe heterogênea, de valores de desempenho diversificado. Igualar os graus de proficiência tem sido uma recomendação dos maiores pedagogos da educação física e dos esportes. Deste modo, sempre que possível, na aplicação do presente programa, o seu executor deverá ter sempre presente esta recomendação. Deverá ele dispor seu trabalho operacional, organizando grupos de diferentes níveis de execução, para que a atividade se desenvolva mais prazenteiramente e seu ensino seja mais eficiente.

GRUPOS DE MESMO DESEMPENHO OU DE DESEMPENHO O MAIS APROXIMADO POSSIVEL

Os alunos são divididos em grupos de 12 a 15 alunos, nos programas de esportes coletivos, e de 8 a 10 alunos, nos esportes individuais.

Os grupos de mesmo nível de habilidades terão os mesmos horários.

O professor cria, no interior de cada classe, uma "célula esportiva", composta de dois, três ou quatro alunos responsáveis pela conduta e pela disciplina de seus colegas quando das competições e jogos internos (na escola); selecionam as equipes, encarregam-se de sua organização, decidem a conduta a adotar e a tática a seguir; participam das reuniões, ocupam-se dos problemas inerentes à vida do grupo, dotando a classe de uma vida social mais forte e livre de interferências externas. Cada grupo escolhe um nome que o identifique e adota uniformes próprios.

Além do horário organizado pela escola, cada grupo terá que dispor de outros períodos de tempo para suas atividades extraclasse.

O programa é iniciado em março e termina em dezembro.

TURMAS	1.º TRIMESTRE (março, abril, maio)	2.º TRIMESTRE (junho, agosto, setembro)	3.º TRIMESTRE (outubro, novembro, dezembro)
De nível A	Corridas Natação	Andebol Atletismo	Voleibol Basquetebol
De nível B	Corridas Basquetebol	Andebol Atletismo (clássico)	Natação Voleibol Atletismo (clássico)
De nível C	Corridas Natação	Andebol Voleibol Atletismo (clássico)	Atletismo (técnico) Basquetebol

B. METODOLOGIA

Esta distribuição (que pode ser alterada) é repartida em função das estações do ano, centros de interesse, condições materiais e ciclo de estudos.

	<i>Exemplo de distribuição em atletismo:</i>
Atletismo (clássico)	60 metros 600 metros altura peso vezamento
Atletismo (técnico)	triplo distância dardo

Competições: Os jogos, torneios e competições são feitos por períodos mais ou menos longos (uma, duas ou três semanas), segundo as possibilidades materiais e as modalidades de esportes. Uma tarde é suficiente para o atletismo e para a natação; duas, três ou mais são necessárias para os torneios de esportes coletivos.

O professor distribui as competições para todo o ano escolar. Por exemplo:

Nível A — segunda semana de cada mês

Nível B — terceira semana de cada mês,

Nível C — quarta semana de cada mês,

A primeira semana fica reservada aos jogos adiados devido ao mau tempo e outros motivos.

Diversas formas de competição podem ser adotadas: eliminatórias, rodízios, turnos de classificação, etc.

A preparação de uma competição ou torneio começa no início do ano. Os responsáveis pelas classes inscrevem suas equipes. Reuniões são feitas entre o professor e os alunos responsáveis pelas instruções e distribuições de tarefas, datas, tabelas, horários, árbitros e outras providências.

O patrocínio dessas competições poderá ser oferecido a pais de alunos, casas comerciais, de artigos esportivos, entidades assistenciais e a personalidades físicas ou jurídicas.

Conforme o valor das equipes vencedoras em cada nível, um outro campeonato poderá ser feito grupando duas ou três equipes de cada nível, escolhendo-se os melhores jogadores posteriormente.

VANTAGENS:

Esse programa apresenta muitas vantagens de ordem pedagógica.

No conjunto das diferentes competições, cada aluno toma contato com verdadeiro clima competitivo: participação voluntária fora do horário escolar, regras exatas, regulamentos específicos, mas elaborados em comum, inquietação que precede a competição, ambiente, encorajamentos, etc.

O professor tem oportunidades de educar, graças a este programa, não apenas os participantes ativos, mas também os espectadores. As escolas encontrarão uma forte motivação para seus alunos: treinamentos, preparação física, estudos técnicos, jogos de seleção. A classe vê a sua vida social enriquecida, não

mais como um simples conjunto de indivíduos perdidos que se encontram apenas nos bancos escolares. A equipe, uma vez formada, vai se reencontrar, por sua própria iniciativa, fora de todo controle escolar. É formado o "bando de amigos" que a todos irá proporcionar o gosto pelo esporte e pela competição, um lazer sadio e educativo. Para o professor surgem as oportunidades de descobrir e selecionar novos elementos mais dotados, para formar as equipes representativas da escola, sem precisar eliminar, da competição, a massa de alunos.

OBJETIVOS

O objetivo preconizado nesse programa enriquecido não é o da procura da saúde, da força e das habilidades em si mesmas, mas a procura de um meio para encontrar a satisfação pessoal, para colocar em prática as idéias generosas que todo ser humano traz consigo e para melhor utilizar os indivíduos em proveito da sociedade. A educação física fica, então, subordinada aos fins gerais da educação.

A ação higiênica dos exercícios é limitada aos seus efeitos no decorrer de cada lição. Desenvolver uma mentalidade formando hábitos, criando necessidades, susceptíveis de reformar os outros fatores da vida física e de organizar um regime de vida mais de acordo com as exigências do equilíbrio fisiológico e mental.

— Garantir o **transfer** das qualidades morais esportivas para o domínio menos gratuito das relações sociais, pela ação pedagógica plena de reflexão, convicção, consciência profissional e de amor ao professor de Educação Física.

— Desenvolver as motivações para recreação, a estética e a moral, estimulando as necessidades naturais de movimento dentro da segurança, de conforto, dos sistemas de trabalho, levando em conta as tendências, os gostos e os interesses criados pelo meio social e pela evolução humana.

— Lutar contra o sedentarismo e a parestesia física, despertando o gosto pelo esforço físico capaz de transbordar o quadro dos horários escolares, conduzindo a criança, depois o adolescente e, mais tarde, o adulto a participar voluntária e livremente da atividade física:

— Coordenar, pela prática das atividades de grupo, as relações de indivíduo a indivíduo, pela admissão da necessidade de regulamentos, do espírito disciplinar, da organização material e da administração de verdadeiras associações esportivas dentro da classe como um meio válido de formação social.

— Garantir, pela ação do professor, o valor educativo dos meios de educação física.

MEIOS

Como em todas as atividades educativas, o êxito ou o fracasso da ação educativa dependem, em primeiro lugar, da pessoa sobre quem recai a responsabilidade; em segundo, depende do lugar e das instalações disponíveis e, finalmente, depende do tempo que é dedicado à ação educativa.

A organização material das atividades deve permitir a participação ativa de todas as crianças. O pessoal responsável deve dispor de espaço, instalações apropriadas e aparelhagem suficiente.

O professor de Educação Física deve conhecer e dominar os métodos modernos de iniciação e direção das atividades aqui programadas.

O pouco tempo reservado, em regra geral, aos horários de educação física nas escolas, conduz, naturalmente, à concepção da prática de atividades físicas e esportivas no tempo livre dos alunos, levando-se em conta a capacidade das

instalações disponíveis e a quantidade de classes e professores. Assim, as atividades físicas e desportivas, aprendidas em aulas normais, poderão ser praticadas também sob direção do professor e, algumas vezes, exclusivamente sob a iniciativa de grupos de alunos, durante o tempo livre, o que intensificará seus efeitos.

C. ANDEBOL - 5.^a E 6.^a SÉRIES

CONDIÇÕES MATERIAIS

O andebol será ensinado aos alunos de 5.^a e 6.^a séries, a partir do jogo com sete jogadores, utilizando-se bolas tipo mini (menores que as bolas do andebol feminino). Recomenda-se que cada aluno tenha a sua própria bola. Assim como é difícil, senão impossível, e muito demorado ensinar a escrever a uma classe de alunos, onde só exista um lápis para cada classe, também não se pode proporcionar uma preparação esportiva se não se dispõe de uma bola para cada aluno. Necessariamente, não é preciso que as bolas sejam as apropriadas ao jogo de andebol: podem ser utilizadas bolas de borracha, de plástico, de fácil aquisição e de preço acessível à maioria dos alunos.

Nessa faixa de idade, os campos menores servem perfeitamente: 24 a 30 metros de comprimento.

METODOLOGIA

A aprendizagem da técnica do andebol é feita gradualmente. Todo o material selecionado pelo professor, para o grupo de alunos da 5.^a e 6.^a séries, deverá ser passível de aplicação ao grupo a que se dirige. No princípio, os processos técnicos a serem empregados deverão ser praticados pelos alunos dentro de situações simples que, pouco a pouco, se complicam do ponto de vista do ritmo, distância, ângulo de execução, adversário, etc. Assim que os elementos básicos e fundamentais sejam compreendidos e adquiridos pelos alunos, os exercícios vão se tornando mais complexos e, cada vez mais, aproximando-se das situações reais do jogo.

A presença do adversário é um fator muito importante na aprendizagem. Uma vez entendida a execução de um exercício técnico, o professor cuidará de introduzir um oponente, progressivamente ativo, isto é, primeiro passivo, depois mais ou menos ativo e, finalmente, ativo.

Com o aperfeiçoamento da técnica de base, a sua complexidade progressiva deve proporcionar a realização e o apuro nas condições de esforços intensos,

compatíveis com o grau de evolução, idade, condições físicas. Deste modo, serão levados em conta a escolha do momento oportuno de introdução a um novo exercício; a graduação, em dificuldade, de cada processo técnico; o aumento dos esforços no processo de preparação da equipe; a ocupação dos espaços das diferentes posições no campo; a ligação entre os elementos táticos e a preparação física; a aproximação das condições reais de jogo e outras mais que a experiência pessoal de cada professor e de seus conhecimentos sugiram, como criatividade, em processos apropriados aos seus alunos.

As tendências pedagógicas atuais para a aprendizagem esportiva enfatizam a necessidade de criar situações em que os alunos encontrem, por si próprios, a razão da utilização de um gesto, de uma tática, de um deslocamento. Assim, desde o início, acostumam-se a jogar um andebol pensado e com reflexão, o que lhes proporcionará o gosto e o prazer do enriquecimento gestual, das ações todas aí compreendidas. Começando por um jogo simples, onde os problemas vão se complicando pouco a pouco, os alunos desejarão resolver, uma a uma, todas as questões de ordem técnica de bem jogar. Marcar gol deixa de ser, para eles, o único objetivo do jogo. A diversificação e o encontro do prazer em melhorar sua técnica individual, sua técnica coletiva (circulação de bola), sua condição física e seu espírito de equipe serão outras de suas metas.

Os grupos de alunos serão organizados em equipes de força igual, isto é, de graus de proficiência semelhantes ou iguais. Terão um líder (capitão), designado pelos seus companheiros, que dirigirá sua equipe tanto nos jogos como nos treinamentos sob a direção do professor. Cada equipe treinará, separadamente, numa parte do campo. Cada equipe se comporá de sete a nove alunos, segundo o sexo e suas habilidades de execução.

Algumas vezes, alguns alunos ficam fora do jogo, pelas exigências regulamentares. O professor cuidará de ofertar-lhes tarefas que os mantenham ocupados e com o sentimento de que são úteis; por exemplo: atuar como juizes, cronometristas, mesários, ou anotar os acertos técnicos de seus colegas em jogo. Isto, além de trazer alegria ao jogador, permitirá ao professor basear seu trabalho mais em fatos que em impressões.

OBJETIVO GERAL: a) ASSEGURAR UMA PREPARAÇÃO FÍSICA GERAL, COM EXPRESSIVA QUALIDADE MOTORA PARA EVOLUÇÕES ÓTIMAS NO PLANO ESPECÍFICO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO (TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			
— Assegurar uma preparação física geral, com expressiva qualidade motora.	— Exercícios, com oferecimento de 40-50% do volume total de instrução e abordagem dos seguintes aspectos: Exercícios de reação: — partidas rápidas em posição de pé; — partidas rápidas em grupos; — partidas rápidas da posição deitada; — partidas rápidas da posição deitada de lado; — partidas rápidas (sprinter) de 10-15m; — partidas rápidas com paradas e arrancadas. Exercícios de deslocamentos: — corrida rápida de 10m, giro de 180°, corrida com finta;	— Professor de Educação Física da classe	— Cronômetro — Aparelho de ginástica desportiva — paralela — Barra fixa — Barras, halteres e pesos — Bolas de medicine-ball — Bolas de tênis — Bolas de andebol (uma bola para cada três alunos), no mínimo — Tensor elástico — Banco sueco	— Avaliação através de planos de treinamento escrito, elaborado pelo professor da classe, orientado por um professor especialista em andebol. — Auto-avaliação individual, com a utilização de roteiro.

OBJETIVO GERAL: a) ASSEGURAR UMA PREPARAÇÃO FÍSICA GERAL, COM EXPRESSIVA QUALIDADE MOTORA PARA EVOLUÇÕES ÓTIMAS NO PLANO ESPECÍFICO (cont.)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
	<ul style="list-style-type: none"> — deslocamento lateral, intercalado com corrida rápida para a frente; — deslocamento entre duas marcas colocadas a 7-8 metros de distância; — por todo o comprimento do campo, corrida normal, intercalada com corridas curtas e rápidas (sprinter); — por todo o comprimento e largura do campo de andebol, corrida normal e corrida curta, com elevação do joelho ao peito. <p>Exercícios de desenvolvimento da força:</p> <ul style="list-style-type: none"> — flexão de braço; — apoio de frente: abrir e fechar as pernas. <p>Exercícios em aparelhos de ginástica:</p> <ul style="list-style-type: none"> — subida na paralela, deslocamento por apoio exclusivo dos braços; — flexão de braços na barra fixa; — flexão de braços na paralela. <p>Exercícios com halteres:</p> <ul style="list-style-type: none"> — elevação dos halteres ao alto (acima da cabeça); — flexão das pernas com halteres nos ombros; — Flexão do tronco com halteres nos ombros. <p>Exercícios com bola de medicine-ball</p> <ul style="list-style-type: none"> — lançamento da bola de medicine-ball por cima da cabeça, com as duas mãos; — lançamento da bola de medicine-ball com as duas mãos por entre as pernas; — lançamento da bola de medicine-ball, que se segura com uma mão por cima do ombro; — deslocamento, com passo de deslocamento lateral, com 1-2 medicine-ball sob os braços; — saltitos com o medicine-ball nos braços. <p>Exercícios para o desenvolvimento da agilidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> — exercícios com bola de ténis; — exercícios com bola de andebol; — drible no lugar; — drible deslocando; — transmissão da bola de uma mão para outra, em torno do corpo entre as pernas — lançamento da bola na parede, e retomada da mesma, durante um tempo de 1-2 minutos; — exercícios de reflexos. <p>Exercícios para desenvolver a resistência:</p> <ul style="list-style-type: none"> — marcha normal, alternada com marcha-rápida de 500-800 metros; — corrida normal em terreno plano e em terreno variado; — corrida em ritmos variados; — corrida de duração; — excursões. 			

OBJETIVO GERAL: a) ADQUIRIR A TÉCNICA BÁSICA PARA O JOGO DE ANDEBOL, ONDE SE PROCURA A ESPECIALIZAÇÃO POR POSIÇÃO EM CAMPO

<p>PREPARAÇÃO TÉCNICA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • — Desenvolver a habilidade de passar a bola sem se deslocar. 	<p>EXERCÍCIOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Em pé, no lugar: <ul style="list-style-type: none"> — por grupo de 2-3 jogadores. — em triângulo. — em quadrado. — em círculo. 	<p>-Professor de Educação Física, especialista em andebol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Uma bola de andebol para cada dois alunos. — Uma regra do jogo para cada aluno. 	<ul style="list-style-type: none"> — Observação, pelo professor.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

OBJETIVO GERAL: *a) ADQUIRIR A TÉCNICA BÁSICA PARA O JOGO DE ANDEBOL, ONDE SE PROCURA A ESPECIALIZAÇÃO POR POSIÇÃO EM CAMPO (conl.)*

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO (TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
<p>CONDUTA E CONTEÚDO</p> <p>— Aprender a passar a bola em deslocamento.</p> <p>— Aprender ou desenvolver a habilidade de conduzir a bola driblando.</p> <p>— Aprender e treinar as arrancadas em direção ao gol.</p>	<p>ATIVIDADES E METODOLOGIA</p> <p>— Entre dois jogadores, por todo o comprimento do campo.</p> <p>— Entre três jogadores, por todo o comprimento do campo.</p> <p>— Sob forma de idas e vindas contínuas.</p> <p>— Sob forma de idas e vindas, duas vezes.</p> <p>— Ida e vinda, com intermediário.</p> <p>— Sob forma de círculo, triângulo, quadrado.</p> <p>— Driblando no lugar.</p> <p>— Driblando em deslocamento.</p> <p>— Estafetas com driblinas.</p> <p>— Driblando com deslocamentos em círculos.</p> <p>— Driblando sob forma de competições.</p> <p>— Arrancada para o gol com lançamento da bola.</p> <p>— Arrancada para o gol após driblar.</p> <p>— Arrancada para o gol após passe.</p> <p>— Arrancada para o gol após passe em movimento.</p>	<p>- Idem</p> <p>Idem</p> <p>— Professor de Educação Física especialista em andebol.</p> <p>— Monitores dentre os próprios alunos.</p> <p>— Professor de Educação Física.</p> <p>— Professor de Educação Física, especialista em andebol.</p> <p>— Professor de Educação Física, especialista em andebol.</p> <p>— Utiliza-se do auxílio de alunos como monitores, sob supervisão do professor.</p>	<p>— Uma bola para cada 2/3 alunos.</p> <p>— Uma bola de andebol para cada aluno.</p> <p>Reparos de madeira para servir como marcas de orientação.</p> <p>— Uma bola de andebol para cada 2/3 alunos.</p> <p>— Filmes, slides, fotografias, revistas de andebol.</p> <p>— Uma bola de andebol para cada 2-3-4 alunos.</p> <p>— Um cronômetro.</p> <p>— Recursos audiovisuais.</p> <p>— Uma bola de andebol para cada dois alunos.</p> <p>— Quatro bolas de medicine-ball.</p> <p>— Cordas elásticas.</p>	<p>— Observação, pelo professor.</p> <p>— Observação, pelo professor.</p> <p>— Observação, pelo professor.</p> <p>— Observação, pelo professor.</p> <p>— Auto-avaliação.</p> <p>Idem</p>
<p>TÉCNICA DEFENSIVA:</p> <p>— Aprender a se colocar frente a um adversário de forma agressiva, procurando despojá-lo da bola.</p>	<p>— Tomada de posse da bola do adversário:</p> <p>— Entre dois, frente a frente.</p> <p>— Jogadores colocados em círculo ou em triângulo, tendo no meio 1-2 jogadores que tentam interceptar passes.</p> <p>— Patacada ao adversário com o corpo:</p> <p>— entre dois, frente a frente, deslocar o adversário com "passo de ganso" em direção a um ponto, e retroceder;</p> <p>— à frente do círculo dos seis metros, deslocar-se em passo de ganso e retroceder.</p>			
<p>TÉCNICA DO GOLEIRO:</p> <p>— Aprender a guarnecer o gol de forma eficiente.</p>	<p>— Posição básica do goleiro.</p> <p>— Deslocamento em passo de ganso lateral, de um poste (do gol) ao outro.</p> <p>— Desenvolvimento da habilidade de aparar a bola:</p> <p>— colocando-se longe do gol;</p> <p>— colocando-se próximo do gol;</p> <p>— aparando tiros com o braço e com o pé.</p>			

OBJETIVO GERAL: a) ADQUIRIR TÁTICA INDIVIDUAL NECESSÁRIA A EXECUÇÃO TÉCNICA
b) DESENVOLVER O PROCESSO DE CONHECER E CULTIVAR A QUALIDADE MORAL, A VONTADE E A DECISÃO

PREPARAÇÃO TÁTICA:

TÁTICA INDIVIDUAL:

— Dotar-se da necessária habilidade para superar o seu adversário.

Exercícios de treinamento da técnica de base, com a presença do defensor semi-ativo e ativo, com vistas à formação (capacitação) de escolha de um processo técnico adequado à solução de uma situação do momento.

Exercícios, com algum grau de dificuldade e de alguma complexidade, que permitam a solução de problemas, relativamente simples, da tática com precedente técnico.

Exercícios com um grau maior de complexidade que, pouco a pouco, fornecerá aos alunos a técnica necessária à tática.

Exercícios de formação do hábito de atacar o gol, com autoridade, conforme a posição preferida de cada jogador (armadores, pontas e pivôs).

Exercícios de iniciativa e de hábito para atacar,

Professor da Educação Física, especialista em andebol.

Monitores dentre os alunos da classe, supervisionados e orientados pelo professor.

Uma bola de andebol para cada dois alunos.

Cronômetro

Apitos

Recursos audiovisuais.

Observação pelo professor, com uso de fichas.

Fichas de auto-avaliação de grupos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)

com autoridade, o adversário que se encontra de posse da bola, com todo o aspecto tático de detalhe para esta ação;
 colocação em zona, para facilitar a saída ao adversário em tempo útil;
 antecipação da ação do adversário direto de ataque ao gol;
 ataque ao melhor braço atirador do adversário;
 luta com o corpo, com o adversário, para impedir ultrapassagens, assim como impedir seu lançamento.

TÁTICA COLETIVA:

— Aprender a executar táticas simples entre dois, três ou quatro jogadores.

- Exercícios para a aquisição e consolidação dos hábitos de efetuar um bloqueio:
 - bloqueio com bola para o homem sem bola;
 - bloqueio sem bola para o homem com bola;
 - bloqueio sem bola para o homem sem bola;
 - bloqueio ao defensor que executa a saída ao adversário;
 - saída de um bloqueio.
- Exercícios e consolidação do hábito de efetuar um cruzamento:
 - cruzamento simples em ambos os lados;
 - Cruzamento duplo nos dois lados.
- Exercícios para a aquisição e consolidação do hábito do ataque sucessivo:
 - ataque em ferradura;
 - ataque sucessivo realizado pelos jogadores dos nove metros;
 - exercícios para treinamento da troca de marcação em defesa;
 - exercícios para formar, fazer reconhecer e habituar a "dobrar", em ação de defesa.
- exercícios de treinamento de contra-ataque direto com um e com dois jogadores, com a ação do defensor em recuo semi-ativo e/ou sem atividade; exercícios para treinar e habituar a recuar rápida e corretamente, insistindo-se na marcação específica aplicada ao jogador de contra-ataque;
- exercícios para treinar a modalidade simples de acionar o jogador que "dobra" em apoio ao ataque:
 - passe lateral entre 2, executado em grande velocidade de deslocamento;
 - passe em profundidade (diante do apoio) em jogo de contra-ataque.
- Exercícios de preparação para defesa homem a homem.
- Formas de defender em homem a homem, aplicadas ao sistema;
 - homem a homem na própria metade do campo;
 - homem a homem em todo o campo;
- Formas de defender, em homem a homem, aplicadas aos sistemas: —6:0
5:1
- Exercícios para treinar jogador lento.
- Exercícios de ataque com um jogador pivô aplicado na forma posicional.
- Exercícios para treinar combinações em triângulo

Professor de Educação Física especializado em andebol.
 Monitores dentre os próprios alunos, sob a orientação do professor.

Uma bola para cada 2/3 jogadores.
 Recursos audiovisuais.

Fichas de observação, pelo professor.
 Auto-avaliação do aluno.

OBJETIVO GERAL, a) ADQUIRIR TÁTICA INDIVIDUAL NECESSÁRIA A EXECUÇÃO TÉCNICA
 b) DESENVOLVER O PROCESSO DE CONHECER E CULTIVAR A QUALIDADE MORAL, A VONTADE E A DECISÃO 7Cont.)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
Desenvolver o hábito de aplicar as habilidades individuais e coletivas em situações reais de jogo.	<p>com o jogador ponta, armador centro, armador lateral e pivô. Exercícios para treinar a capacidade de aplicar táticas coletivas em condições desfavoráveis do ataque posicionai com um jogador pivô.</p> <p>Realização de jogos de competição dentro da própria classe, interclasse, extraclasse. Deve-se observar a freqüência das competições, planejando-as de modo a tirar delas o maior proveito possível quanto à conduta do jogador, suas reações perante o adversário, os juizes, o público, etc. Palestras programadas, realizadas por psicólogo e sociólogo.</p>	<p>Professor de Educação Física da classe. Professor de Educação Física, especialista em andebol. Psicólogo Sociólogo Árbitros (entre os alunos).</p>	<p>— Súmulas — Apitos — Cronômetros — Bolas — Recursos audiovisuais</p>	<p>Auto-avaliação do professor. Auto-avaliação dos alunos. Questionários aos alunos.</p>

D. NATAÇÃO - 5.^a E 6.^a SÉRIES

Falar de um programa enriquecido para a criança de 5.^a série, que apresenta um talento especial para a natação, induz o pensamento para a abordagem de três aspectos:

- o da criança que ainda não aprendeu a nadar;
- o da criança que nada relativamente bem;
- o da criança que nada bem e deseja chegar à realização de altas **performances**.

Uma classe normal na escola é composta de alunos de todas estas categorias. Para se pensar num ensino válido da natação, deve-se recorrer, incondicionalmente, a um método que se baseie na individualização. Isto porque não podemos desencorajar os bons, isto é, os bem-dotados, aos quais temos o dever de propor uma melhora e um aperfeiçoamento constante.

Pela adoção de uma ficha pessoal de cada aluno, o ensino pode se desenvolver de **forma individual dentro do grupo**. Além do mais, nada impede ao professor de organizar, durante a aula, grupos de trabalhos ou de jogos na água, tendo em vista a execução coletiva de alguns exercícios.

O ensino da natação na escola deve ser rápido, devido ao número reduzido de sessões semanais durante um trimestre apenas. Será um fator positivo, se conseguirmos reduzir os intervalos de dias entre uma sessão e outra. Resultados concretos devem ser constatados pelo aluno, em um mínimo de tempo possível. Deste modo, é absolutamente necessário que, após cada sessão o aluno, na fase de aprendizagem, esteja consciente de um mínimo de progresso realizado, seja na adaptação, seja na sua técnica do nado escolhido. Isto poderá ser conseguido através da ficha individual.

A adoção da ficha individual apresenta as seguintes vantagens:

1. Ao propor exercícios específicos, repetidos e variados, torna a aula mais eficiente;
 2. não há perda de tempo, descansos podem ser previstos pelo professor, sem prejuízo da quantidade de exercitações julgadas necessárias à aprendizagem regular;
- J. psicologicamente, o trabalho executado pelo aprendiz é justificado a seus próprios olhos, pela consciência de utilidade e da progressividade na execução;
4. o aluno executa um programa que lhe é conhecido; estará, portanto, permanentemente ocupado desde antes da entrada na água;
 5. alguns alunos podem, pelas facilidades e incentivos encontrados por parte das próprias famílias, desenvolver o programa da escola, numa atividade extraclasses de treinamento.

EXEMPLOS DE PROGRAMAS

DATA:

1. Água ao nível da cintura ou um pouco mais.
Andar para a frente, em posições de desequilíbrio.
Jogo: Por altura, mãos na cintura do precedente. Marchar, deslizando os pés no fundo e fazendo grandes inclinações do corpo para a frente. O primeiro da fila evolui pela piscina. Aventurar-se em águas mais profundas. Se os pés aderem menos ao fundo, fazer sentir que a água os sustenta. A um sinal, os alunos fazem meia-volta e o último jogador reinicia as evoluções.

2. Corrida de revezamento

Fora da água, dividir os alunos em duas equipes. Numerá-los por 2 os de n.º 1, de um lado da piscina, e o de n.º 2 do outro, frente a frente.

Ao sinal, os jogadores disputam uma corrida de revezamento.

Variante: **Idem**, transportando um objeto ou um colega nas costas ou na nuca (ombros).

3. Fazer borbolhas na água.

4. Mãos apoiadas nas bordas: movimentos de pernas (bater pernas).

5. Os rebocadores (em circuito fechado): água à altura da cintura ou um pouco mais. Alunos dois a dois. O aluno da frente reboca o outro, que o segura pela cinta.

6. O deslizamento. Água ao nível dos joelhos ou da coxa, ou um pouco mais. Alunos colocados bem perto da borda da piscina, de costa para ela.

A posição de partida pode ser variada: agachados, ajoelhados ou de pé. Braços estendidos para a frente, mãos em pá. Braços estendidos ao máximo para que se encontrem no prolongamento das costas.

a — deslizar de frente;

b — deslizar de costas.

Pode-se utilizar da ajuda dos próprios companheiros, que se colocam um pouco afastados para amparar o colega que desliza.

Variantes: aumentar a distância entre a borda e a ajuda; expirar durante todo o deslizamento; suprimir a ajuda.

OUTRO EXEMPLO DE PROGRAMA

DATA

1. mergulhos simples
2. 4x50m em **crawl**
3. descansar flutuando dentro d'água
4. tábua: batidas de pernas
5. mergulhos de saída (orientação e supervisão do professor)
6. um jogo coletivo

MODELO DE FICHA

n	25 m	NOME			N.º DE ORDEM
50m	100 m	Ano	Grau	Série	Turma
Nado (estilo)					

PERFORMANCES EVENTUAIS

DATA	Programa 1
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.

DATA	Programa 2				
	1.				
	2.				
	3.				
	4.				
	5.				
	6.				
DATA	Programa 3				
	1.				
	2.				
	3.				
	4.				
	5.				
	6.				

Evidentemente, o professor estabelecerá cada programa em função do nível do aluno. A idade não é um critério absoluto, é o nível técnico dos alunos que importa.

Uma listagem dos exercícios que farão parte dos programas poderá ser elaborada pelo professor, com todas as indicações, e em linguagem acessível ao entendimento dos alunos. Esta listagem será colocada em local visível e de fácil acesso aos alunos. Assim procedendo, a elaboração de cada ficha individual poderá ser simplificada e facilitada pelo emprego de códigos, números, abreviações, etc.

O programa de aprendizagem necessitará de um mínimo de três aulas por semana, num atendimento de 16 alunos por classe.

O programa de treinamento vai-se desenvolver em um trimestre, em quatro aulas por semana, em grupos de 20 alunos por classe.

OBJETIVO GERAL: a) ADQUIRIR, ATRAVÉS DE SITUAÇÕES ESPECÍFICAS, OS GESTOS PRÓPRIOS DO DESLOCAMENTO EM MEIO LÍQUIDO
b) ADQUIRIR, ATRAVÉS DE OPORTUNIDADES ESPECÍFICAS, OS GESTOS DO DESLOCAMENTO NO MEIO LÍQUIDO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS) CONDUTA E CONTEÚDO	ESTRATÉGIA DE AÇÃO ATIVIDADES E METODOLOGIA	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO (TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
— Adaptar-se ao meio líquido.	— Jogos específicos de adaptação ao meio líquido, através do atendimento aos dois aspectos: a) psicológico: em que o aluno se sente bem, feliz e se debate jocosamente dentro da água; b) fisiológico: reagindo favoravelmente ao meio aquático (efeitos do frio e da perda de calorías.) e aos efeitos do esforço aquático (movimentos desordenados, dificuldades respiratórias, etc).	— Professor da classe (dar-se-á preferência ao professor especializado em natação) ORDEM DE ATENDIMENTO: — Alunos divididos em dois grupos: — os principiantes — os em via de aprendizagem.	— Bolas de plástico — Galões (latas) vazios e com bujões (preferência p/os de plásticos) — Bóias de cortiça — Bastões de madeira — Tábuas de madeira envernizadas — Folha de chumbo recortadas em forma geométrica ou em números — Cintos alcolchoados — Câmaras de ar (diversos tamanhos) — Bambu — Toras de madeira leve — Cordas — Cordas elásticas	Orientação, pelo professor, Fichas de auto-avaliação.
— Adquirir gestos necessários mais eficientes à propulsão no meio líquido.	— Utilização de exercícios globais e analíticos, dosados em progressão e repetição. Executados sistematicamente, mesmo nos jogos e suas variantes, a fim de aumentar as possibilidades psicológicas da repetição, com vistas à automatização.	— Professor da classe (dar-se-á preferência ao professor especialista em natação) ORDEM DE ATENDIMENTO: — grupo de principiantes — grupo dos em vias de aprendizagem.	— Idem, Idem.	— Orientação pelo professor — Ficha de auto-avaliação.

OBJETIVO GERAL: a) ADQUIRIR, ATRAVÉS DE SITUAÇÕES ESPECÍFICAS, OS GESTOS PRÓPRIOS DO DESLOCAMENTO EM MEIO LÍQUIDO (Cont.)
 b) ADQUIRIR, ATRAVÉS DE OPORTUNIDADES ESPECÍFICAS, OS GESTOS PRÓPRIOS DO DESLOCAMENTO NO MEIO LIQUIDO (Cont.)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
Tomar a posição horizontal dentro da água.	<p>— Exercícios: através de exercícios 2x2, jogos, exercícios individuais de impulsão na borda, relaxamento e progressão. Exercícios de deslocamento com tábuas. Estes exercícios serão também preparatórios para o futuro ensino dos mergulhos, partidas e viradas.</p> <p>Os exercícios de deslizamento oferecem um outro interesse de ordem técnica;.</p> <p>Todas as técnicas de nado se baseiam no deslocamento, que precede e que sucede todo gesto de nado em um tempo de repouso, durante o qual se afetua a progressão.</p> <p>- O deslizamento será exercitado nos dois tipos: central e dorsal. O deslizamento dorsal oferece algumas facilidades; pode ser executado com ajuda de sustentação da nuca; a face fica fora d'água. Não oferece, entretanto, muita confiança ao aluno (presença possível de obstáculos atrás do aluno, medo da imersão da face, etc).</p>	<p>Professor especialista em natação.</p> <p>Ordem de atendimento: iniciantes</p>	<p>Tábuas de madeira envernizadas</p> <p>Bóias</p> <p>Cordas</p>	<p>Avaliação, pelo professor.</p> <p>Auto-avaliação.</p>
Dotar-se do sentido de orientação para o perfeito controle das sensações de equilíbrio.	<p>— Exercícios de visão sob a água.</p> <p>Estes exercícios são muito importantes na aprendizagem. Não podem ser relegados a um segundo plano.</p> <p>Para o aluno, não poder abrir os olhos sob a água proporciona grandes inconvenientes:</p> <p>1.º — com os olhos fechados, sob a água, o aluno não pode se orientar. Isto pode parecer um inconveniente de pouca importância; entretanto, dá ao iniciante a impressão de estar no interior de um meio desconhecido. Em alguns, isto pode provocar a claustrofobia.</p> <p>2.º — o aluno que não pode suportar água nos olhos não está ambientado.</p>	<p>Professor especialista em natação.</p>	<p>Placas de chumbo, com formas geométricas ou em forma de números</p>	<p>Auto-avaliação.</p>
<p>OBJETIVO GERAL: a) ADQUIRIR GRADATIVO DOMÍNIO DE MOVIMENTOS, COM VISTAS À REALIZAÇÃO DE MAIS RÁPIDO DESLOCAMENTO EM MEIO LIQUIDO</p> <p>b) ADQUIRIR GRADATIVO DOMÍNIO DE MOVIMENTOS, COM VISTAS À REALIZAÇÃO DE MAIS RÁPIDO DESLOCAMENTO EM MEIO LIQUIDO, A DISTÂNCIAS CRESCENTES</p>				

Perceber seus próprios movimentos em um meio mecânico não-usual.

Exercícios específicos, a cada aluno, em função das dificuldades em controlar certos movimentos dentro d'água.

Estes exercícios serão analíticos, de técnica da aprendizagem ou de aperfeiçoamento puro. Ajudam o aluno a suportar as agressões de um meio físico não habitual, por suas propriedades térmicas, sua densidade. Um treinamento progressivo favorece o funcionamento dos mecanismos de adaptação do organismo em contacto com a água.

A aplicação de numerosos exercícios de ambientação, cuja melhor forma ainda é o jogo, vai auxiliar o iniciante, que age de maneira desordenada, depressa e brusca, no uso de suas forças contra a resistência da água, promovendo deslocamento mais adequado aos gestos de nadar.

O temor da água será suprimido por jogos de entrada na água, saltos e quedas n'água.

Quando o aluno cai na água por prazer e sabe executar um deslizamento submarino, pode-se,

— Professor especialista em natação.

Placas de chumbo, com formas geométricas ou em forma de números.

— Orientação, pelo professor.

— Auto-avaliação.

OBJETIVO GERAL: a) ADQUIRIR GRADATIVO DOMÍNIO DE MOVIMENTOS, COM VISTAS À REALIZAÇÃO DE MAIS RÁPIDO DESLOCAMENTO EM MEIO LIQUIDO

b) ADQUIRIR GRADATIVO DOMÍNIO DE MOVIMENTOS, COM VISTAS A REALIZAÇÃO DE MAIS RÁPIDO DESLOCAMENTO EM MEIO LIQUIDO, A DISTÂNCIAS CRESCENTES (cont.I)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
Perceber as reações mecânicas impostas e que se complicam pela imersão total do corpo.	então, começar com a aprendizagem dos mergulhos. — Exercícios que conduzem o iniciante a emergir uma massa corporal importante. A flutuação, que deveria tranquilizar o iniciante, aumenta seu medo em razão do desequilíbrio que provoca. A cabeça é pesada e não é suportada pela água (é mantida com muito esforço, bem fora de linha d'água). A simples imersão da cabeça cria importantes problemas, Impõe uma curta apnea, cujo controle é puramente psíquico. A cabeça e, particularmente a face, são sedes de percepções sensoriais, perturbadas pelo contacto coma a água: — Tateis e térmicas: muito sensíveis ao nível da face e dos lábios; — Visão: contacto da água muito desagradável; regrigeração, refração, reflexos ao nível das pálperas (contacto frio); — Olho: as percepções são deformadas e bizarras; — Sentido de equilíbrio: os receptores dos canais semicirculares do ouvido funcionam de modo anormal.	— Professor especialista em natação. ORDEM DE ATENDIMENTO: — Grupo de principiantes.	Idem, Idem	— Avaliação, pelo professor.
Dotar-se de um controle mecânico respiratório que lhe proporcione a troca gasosa necessária para nadar grandes distâncias.	— Execução de numerosos exercícios de expiração dentro d'água, expirações profundas e amplas, com débito contínuo contra a pressão da água; inspirações rápidas e profundas no curso de emersões também rápidas (de curta duração). — A respiração, em natação, como em todo esforço físico importante, procede de modo inverso da respiração habitual. Aqui, a inspiração é provocada por reflexo. A expiração deve ser controlada, voluntária, para ser completa. — Ênfase sobre o ato de que, só exercícios numerosos, em forma de jogo, de preferência, poderão dar ao nadador um verdadeiro domínio respiratório.	Professor especialista em natação.	Não há exigência de outros recursos, além da piscina.	Controle, pelo professor. Auto avaliação.

OBJETIVO GERAL: a) ADQUIRIR GRADATIVO DOMÍNIO DE MOVIMENTOS, COM VISTAS À REALIZAÇÃO DE MAIS RÁPIDO DESLOCAMENTO EM MEIO LIQUIDO A DISTANCIAS CRESCENTES

Dotar-se de necessária independência de movimentos, necessários à propulsão na água.	— Exercícios de iniciação à técnica da natação. Gestos corretos, eficientes e econômicos. Todos os gestos são orientados para o deslocamento dentro d'água: nadar no mesmo lugar não permite salvar-se em situação difícil, nem ao menos se debater por gestos desordenados. — Orientação ao aluno, a fim de que encontre os apoios de progressão e evite os movimentos de frenação. — A flutuação é obtida como resultante da propulsão. — A primeira aula se desenvolve coletivamente, sem ficha pessoal. Seu desenvolvimento é feito sob a forma de jogos e compreende um pequeno teste de nado para os melhores. Isto permite o estabelecimento de um	• Professor especialista em natação.	— Bóias — Cordas elásticas — Tábuas de madeira — Flutuadores (pranchas)	Controle, pelo professor. Fichas de avaliação.
--------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
	<p>padrão sumário do nível de cada aluno e de redigir o primeiro programa de cada um.</p> <p>— Para haver boa compreensão das questões e conselhos que lhes serão dados, os alunos devem executar um mínimo de exercícios ginásticos fora d'água.</p> <p>— Entretanto, é conveniente evitar-se os intermináveis movimentos a seco da braçada. O movimento aéreo não oferece suporte nem resistência ao esforço aquático, que deve ser feito com intensidade e velocidade alternadas.</p> <p>Explicação do sistema de fichas aos alunos, que poderão preencher suas próprias fichas. Memorização dos exercícios pelos alunos. Isto resulta numa sadia emulação pela discussão e comparação de seus programas.</p> <p>Criação e escolha de uma forma de utilização da piscina, pelo professor, de modo a facilitar a exercitação dos alunos. Talvez o sistema de "ondas" ou "vagas" de alunos possa ser uma boa solução. Isto é possível desde o momento em que os alunos dominem suficientemente bem os deslizamentos.</p> <p>Vantagens:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.º) cadência de execução dos exercícios, elevada e constante; 2.º) questões formuladas, individualmente, pelo professor ao aluno fora da água são possíveis, sem distrações e sem elevar a voz; 3.º) melhor utilização da piscina, o processo permite o trabalho simultâneo de dois professores, em uma piscina dividida longitudinalmente; 4.º) no trabalho com tábuas ou pranchas, o número delas pode ser inferior ao número de alunos. 			
<p>Aprender um dos estilos e nadar ao menos 12 metros.</p>	<p>— Desenvolvimento da técnica e da capacidade de movimento em um estilo de nado.</p> <p>Pode-se considerar que aqui termina a fase de aprendizagem.</p> <p>— Coroamento do trabalho: organização, pela escola, de um programa de competição com o objetivo de premiar o esforço de seus alunos e, ao mesmo tempo, testar a eficiência do programa de aprendizagem e o grau de proficiência do professor.</p>	<p>Professor especialista em natação.</p>	<p>Bóias Cordas elásticas Pranchas</p>	<p>Controle, pelo professor Auto-avaliação.</p>
<p>Procurar alcançar bons resultados esportivos, pela acumulação da quantidade de trabalho, melhorando o sentido de percepção da água, o desenvolvimento máximo da motricidade, o sistema cardiovascular, o relaxamento.</p>	<p>— Alternação de quantidade de trabalho e períodos de descanso.</p> <p>— Nado a grandes distâncias por pequenos trechos, intercalados por períodos de descanso: 4x25 metros 6x25 metros 10x25 metros, etc.</p> <p>— Realização de exercícios de pernas e de braçadas dentro do mesmo princípio de alternância de esforços.</p>	<p>Professor especializado.</p>	<p>Cronômetros</p>	<p>Controle e orientação do professor. Auto-avaliação.</p>

OBJETIVO GERAL: a) SENTIR SATISFAÇÃO EM AVALIAR-SE, EM RELAÇÃO AO PRÓPRIO DESEMPENHO E AO DE SEUS COMPANHEIROS COMPARANDO O NÍVEL ATUAL COM O NÍVEL ANTERIOR ATINGIDO, QUANTO A RAPIDEZ E DISTÂNCIA DE NADO. b) CONHECER AS PRÓPRIAS POSSIBILIDADES E DESENVOLVÊ-LAS, AO MÁXIMO, SOB O PONTO DE VISTA TÉCNICO. c) PREPARAR-SE PARA A CONSECUÇÃO DE PERFORMANCES MÁXIMAS.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
Atingir o conhecimento das possibilidades atléticas individuais.	Realização de competições internas. Resultados mínimos de desempenho esperado, ao fim deste período de treinamento: RAPAZES <i>Excelente Bom</i> 50m Crawl 40seg. 50m Peito 50seg. 50m Costas 48seg. 52ség. 50m Golfinho 52seg. MOÇAS <i>Excelente Bom</i> 50m Crawl 45seg. 52seg. 50m Peito 52seg. 60seg. 50m Costas 52seg. 60seg. 50m Golfinho 55seg. 60seg.	Professor especializado em natação.	Cronômetros Apitos Pistolas de partida Súmulas Papeletas Aparelhagem de som	Controle do professor. Orientação dos próprios alunos. Auto-avaliação.
Aperfeiçoar o estilo conhecido e que mais lhe agrade.	Correção de gestos, exercícios de pernas, braços, respirações, visando a melhor e mais rápida propulsão de cada aluno. Exercícios ginásticos de preparação física geral e específica, objetivando um bom desenvolvimento muscular, orgânico e de resistência específica.	Professor especializado em natação — Ordem de atendimento: — Grupo de alunos Iniciados — Nadadores de desempenho médio	Flutuadores Tábuas Cordas elásticas Roldanas, alteres e pesos para aquisição e aumento de força muscular específica e geral em exercícios especiais	— Controle, pelo professor. — Fichas de avaliação.
Conseguir nadar 25 metros num estilo conhecido.	Todos os alunos submetidos a este programa devem alcançar o objetivo de nadar 25 metros. Trata-se, portanto, de um ensino geral a todos os alunos deste grupo. São ensinados movimentos de desenvolvimento técnico e a melhor capacidade de movimento, pelo trabalho sistemático de cada estilo, as viradas, as saídas e os mergulhos mais importantes. O pólo aquático pode ser eleito como o jogo de preferência para desenvolver a capacidade de se manter longo tempo n'água, e a força e a resistência específica.	Professor especializado em natação Ordem de atendimento idem quanto item acima	Cronômetros	— Controle, pelo professor, — Auto-avaliação.

E. VOLEIBOL - 5.^a E 6.^a SÉRIES

Esporte de aprendizagem relativamente simples, que propicia, entretanto, ao praticante, um alto desenvolvimento das qualidades como:

- a) elevado espírito de conjunto e equipe;
- b) coordenação perfeita, não só do salto, mas também da sincronização dos membros inferiores e superiores;
- c) melhoramento e aprimoramento das atitudes psicomotrices;
- d) atendimento aos fatores de força e velocidade relativa, flexibilidade e agilidade, habilidade e resistência.

Nos objetivos gerais e específicos do jogo, o professor deve procurar desenvolver aquelas qualidades mencionadas através de uma dinâmica simples, alegre e exigente, pois o ponto alto da **performance** individual é sempre uma consequência direta do treinamento administrado. Para que o aluno possa detectar os ensinamentos básicos do jogo, bem como chegar ao nível da execução competitiva, o professor de Educação Física, especializado ou não em voleibol, deve oferecer não somente as aulas previstas no calendário escolar, mas também promover horários extras de treinamento e incentivar a prática do esporte em clubes desportivos.

A programação que está proposta para o aprendizado de voleibol da 5ª e 6.ª séries (10 a 13 anos) deve também se basear em alguns conceitos psicoló-

gicos. As formas competitivas auxiliarão o desenvolvimento social dos alunos, propiciando o abandono do individualismo, estimulando o aparecimento de atitudes mais coletivas e de sentimento de equipe. O aluno vivência, no desenvolver de uma atividade física de voleibol, sentimentos de honestidade e lealdade, bem como exercita comportamentos motores que envolvam força, velocidade e coordenação. O esporte proporciona, ao jovem, oportunidade de aprendizagem de valores e formas comportamentais socializadas, de exercícios físico-motores e de cartase emocional.

Como nos programas das outras atividades desportivas, é básico agrupar os alunos, homoganeamente, em três faixas para o aprendizado, ou seja:

1. alunos com maiores qualidades para a prática de voleibol;
2. alunos que gostam do voleibol;

3. alunos que deverão fazer as atividades de voleibol, para se beneficiarem dos aspectos físicos, sociais e psicomotores que o esporte pode oferecer.

Quanto ao número ideal de participantes, os grupamentos dever-se-ão constituir de, no máximo, 18 alunos.

O material disponível é, no mínimo: o campo de jogo com todos os elementos previstos na regulamentação oficial e, fundamentalmente, uma bola para cada dois alunos.

OBJETIVO GERAL: a) ADQUIRIR MAIOR DESINIBIÇÃO (NO NOVO AMBIENTE), E SEGURANÇA DE MOVIMENTAÇÃO INDIVIDUAL OU EM CONJUNTO

b) DESENVOLVER O EQUILÍBRIO E AS REAÇÕES PSICOMOTORAS EM TODAS AS DIREÇÕES
c) DESENVOLVER AS QUALIDADES DO TÁTO, VISÃO E COORDENAÇÃO MOTORA

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO ATIVIDADES E METODOLOGIA	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO (TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
— Identificar as medidas oficiais do campo de jogo e adaptar-se a elas.	— Atividades dinâmicas de caráter recreativo, dentro dos limites da quadra de voleibol (com e sem rede). — Deslocamentos em todas as direções possíveis, dentro dos limites da quadra, em velocidade e ritmo variáveis. — Apresentação de formas de atividades coletivas (com e sem bola), partindo de posições básicas e ocupando outras. — Administração de trabalhos que propiciem aos alunos oportunidade de se movimentarem, correndo de lado (esq. p/dir. — dir. p/esq.), para frente e para trás, saltando, de lado, para frente e para trás. — As formas de atividades, em caráter de competição, darão maior desprendimento ao praticante, bem como acentuarão a reflexologia apurada que o esporte exige.	— Professor de Educação Física	— Campo de jogo regulamentar com as devidas instalações para a prática de voleibol - Bola(s)	— Avaliação do rendimento e observação, pelo professor.
- Aprender a postura atlética do voleibol (defesa e ataque).	— Desenvolvimento de atividades que exijam do praticante uma postura para passar. — Desenvolvimento de atividades que requeiram uma postura de recepção da bola (defensivamente ou passe de um companheiro). — Execução de uma série de exercícios que estimulem a bilateralidade (acionamento para os dois lados). — Execução de trabalhos que solicitem atitudes ou gestos técnicos da postura no salto e sua mecânica especial. — Comentário sobre as primeiras regras oficiais do	— Professor de Educação Física especializado em voleibol	— Quadra de voleibol oficial ou adaptada para o jogo — Material complementar, como uso de qualquer elevação (grades, muretas e bancos)	— Observação, pelo professor.

OBJETIVO GERAL: a) ADQUIRIR MAIOR DESINIBIÇÃO (NO NOVO AMBIENTE), E SEGURANÇA DE MOVIMENTAÇÃO INDIVIDUAL OU EM CONJUNTO

b) DESENVOLVER O EQUILÍBRIO E AS REAÇÕES PSICOMOTORAS EM TODAS AS DIREÇÕES
 c) DESENVOLVER AS QUALIDADES DO TATO, VISÃO E COORDENAÇÃO MOTORA (Cont)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
<p>— Manter os primeiros contatos com a bola, objetivando especificamente as técnicas de passe em voleibol.</p>	<p>voleibol e distribuição de algum material escrito para estudos.</p> <p>— Demonstração prática do toque (passe), ressaltando a colocação da mão sobre a bola no momento do contato.</p> <p>— Administração de atividades que exijam do praticante a localização do companheiro (distância entre passador e recebedor).</p> <p>— Desenvolvimento da habilidade técnica de passe, variando sua altura.</p> <p>— Iniciação do aprendizado do passe para todos para trás.</p> <p>— Trabalhos em corrida, que desenvolvam a habilidade de passar em movimento (normais e irregulares).</p> <p>— Exercício individual (cada aluno com uma bola), para aferir o toque, lançando a bola para si mesmo, variando altura, deslocando todos tipos de passe, contra parede ou para cima.</p> <p>— Atividades coletivas, numerando cada jogador que corre na quadra em qualquer direção; o n.º 1 está de posse da bola; o n.º 2, onde estiver, grita seu número para receber, e assim sucessivamente, até o último aluno numerado, que fará o passe para o n.º 1, novamente, e o exercício continua.</p> <p>— Exercícios com bola, variando a velocidade, altura, distância, força e complexidade das atividades.</p> <p>— Distribuição de material escrito sobre a regulamentação do passe dentro das regras oficiais. Em todo trabalho, valorização da importância do posicionamento do corpo tanto para passar como para receber um passe.</p>	<p>— Professor de Educação Física especializado em voleibol e monitores de grupamento</p>	<p>— Quadra de jogo oficial ou adaptada</p> <p>— Mínimo de uma bola para cada dois alunos do grupamento.</p> <p>— Bolas de tamanho e peso variados (balões, bolas de futebol, etc.)</p>	<p>— Auto-avaliação individual ou grupai, sob a orientação e observação do professor.</p>

OBJETIVO GERAL: a) DESENVOLVER FATORES DE FORÇA APLICADA, COORDENADAS COM A VISÃO E PERCEPÇÃO DE DISTÂNCIA

b) DOTAR-SE DOS PRINCÍPIOS DE COLETIVIDADE
 c) DESENVOLVER A CAPACIDADE DE REAÇÃO PSICOMOTORA NOS DIVERSOS PLANOS E LADOS COM UMA E DUAS MÃOS

Desenvolver o fundamento e o regulamento do saque, analisando sua mecânica e formas de execução.

Demonstração prática do gesto do saque por baixo, por cima e de costas.

Execução de atividades de dupla ação (alguns alunos formados nas posições de recepção, e outros sacando por baixo na linha de fundo em campo contrário).

A mesma forma de trabalho, porém com saque por cima (depois que houver domínio da técnica do saque por baixo).

Execução de atividades com todos os alunos sacando do fundo da quadra (metade em cada campo).

Determinação de alguns pontos de alvo (desenhados com giz no chão), para serem objetivados (precisão).

Trabalhos que possibilitem a aprendizagem do saque por cima (acompanhar a forma de trabalho dos itens anteriores).

Distribuição de material escrito alusivo à regulamentação do saque.

Professor de Educação Física especializado em voleibol

Atletas de clubes, especialmente convidados para demonstrações

Monitores de turma, mais bem-dotados na execução deste fundamento

Quadra de jogo oficial ou adaptada

No mínimo uma bola para cada dois atletas

Slides, figuras ou desenhos em projetores ou retro-projetores

Filmes técnicos solicitados para demonstração, etc.

Auto-avaliação individual ou grupai. Observação e controle de rendimento, pelo professor.

OBJETIVO GERAL: a) DESENVOLVER FATORES DE FORÇA APLICADA, COORDENADAS COM A VISÃO E PERCEPÇÃO DE DISTÂNCIA

b) DOTAR-SE DOS PRINCÍPIOS DE COLETIVIDADE
c) DESENVOLVER A CAPACIDADE DE REAÇÃO PSICOMOTORA NOS DIVERSOS PLANOS COM UMA E DUAS MAOS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS) CONDUTA E CONTEÚDO	ESTRATÉGIA DE AÇÃO ATIVIDADES E METODOLOGIA	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO (TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
<p>- Desenvolver nos alunos, através do lancebol, os princípios de jogo em conjunto</p> <p>— Dominar técnicas mais avançadas de passar e de receber, evidenciando os gestos próprios de cada uma em particular.</p>	<p>— Localização dos alunos dentro de cada uma das seis posições prescritas nas regras, e identificar o rodízio de cada um na situação de tomada de posse da bola.</p> <p>— Promoção de atividades coletivas, com número de toques predeterminados para cada equipe.</p> <p>— Realização de pequenos jogos exigindo determinada atitude técnica de recepção e passe (depois que houver domínio, abandonar o lancebol).</p> <p>— Iniciação do desenvolvimento do levantamento, mantendo alguns jogadores nas posições-chaves (3e6)</p> <p>— Distribuição de material escrito sobre a contagem dos pontos e rodízio para estudos e debates.</p> <p>— A evolução técnica do grupo deverá ser respeitada, a fim de que não se adiante na progressão natural do desenvolvimento individual e coletivo. Só será admitido sair do lancebol, após a equipe estar fundamentada na técnica de recepção e de passar, à altura da dinâmica real do jogo.</p> <p>— Trabalhos que obriguem o praticante a receber a bola por baixo (manchete).</p> <p>— Trabalhos que obriguem o participante a receber a bola, quando o corpo estiver na posição de hiperextensão do tronco (machadinha).</p> <p>— Atividades que estimulem o aprendizado do deslocar-se e do receber um passe, lateralmente, ou à frente (recepção defensiva com mergulho).</p> <p>— Atividades em duplas ou em triplas que propiciem, ao praticante, deslocamentos contínuos e diversificados.</p> <p>— Exercitações que combinem as diversas formas de passar e receber a bola de um companheiro.</p> <p>— Distribuição de trechos de regra para estudo, conhecimento e análise.</p> <p>— Os trabalhos diversificados, tanto na intensidade quanto na complexidade, darão mais entusiasmo aos praticantes, evitando-se assim a rotina de treinamento.</p>	<p>— Professor de Educação Física especializado, auxiliado por monitores de classe que se apresentem mais desenvolvidos nos conhecimentos das regras oficiais para arbitrar</p> <p>— Monitores que tenham mais aptidão para executar os levantamentos</p> <p>— Professor de Educação Física especializado em voleibol e monitores de turma que maior rendimento apresentarem neste fundamento técnico</p>	<p>— Quadra de jogo oficial ou adaptada</p> <p>— Bolas</p> <p>— Súmulas para apontamentos</p> <p>— Apitos</p> <p>— Dois jogos de camisetas para diferenciação das equipes</p> <p>— Representação de figuras, revistas ou fotografias do fundamento praticado</p> <p>— Quadra de jogo oficial ou adaptada</p> <p>— Mínimo de uma bola para caou dois alunos</p>	<p>— Auto-avaliação individual e/ou grupai, supervisionada e controlada pelo professor.</p> <p>— Observação e comentários do professor em fichas próprias.</p>

OBJETIVO GERAL: a) DESENVOLVER A COORDENAÇÃO PSICOMOTORA DO ATO DE SALTAR, EM CONJUNTO, COM O TRABALHO DE FORÇA E HABILIDADE DOS DIVERSOS SEGMENTOS CORPORAIS EXIGIDOS

Desenvolver atitudes fundamentais da cortada, (ofensiva), bloqueio (defensiva), analisando a mecânica funcional da gesticulação técnica de cada movimento.

Atividades que desenvolvam a percepção espaço-temporal dos praticantes.

Trabalhos físicos que solicitem uma seqüência de corrida parada e salto com os dois pés juntos.

Movimentações que exijam uma sincronização dos membros inferiores, como tocar em algum ponto predeterminado.

Trabalhos em frente a algum obstáculo para o desenvolvimento das qualidades psicomotoras e funcionais, com enfoque na reação e na velocidade de arranque e detenção.

Atividades que requeiram uma continuidade de saltos, com pequenos intervalos entre um e outro.

Exercitações que forcem o aprendiz a bater em um objetivo fixado (bola presa em uma corda).

— Professor de Educação Física especializado em voleibol

— Convites especiais a atletas de agremiações esportivas, para demonstrações

Quadra de jogo oficial ou adaptada

Bolas

Bolas especiais para cortadas (presa em corda e com controle manual para regular altura)

Balões para desenvolver os elementos da psicomotricidade

Auto-avaliação individual.

Observações e controle do professor.

OBJETIVO GERAL a) DESENVOLVER A COORDENAÇÃO PSICOMOTORA DO ATO DE SALTAR, EM CONJUNTO, COM O TRABALHO DE FORÇA E HABILIDADE DOS DIVERSOS SEGMENTOS CORPORAIS EXIGIDOS (Cont.)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
<p>Despertar e desenvolver o jogo de campo de voleibol, tanto ofensivo como defensivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Trabalhos em conjunto, exigindo a aplicação dos fundamentos já aprendidos (recepção, passes). — Trabalhos que despertem a cortada ou pingada, de acordo com o procedimento da defesa adversária. Iniciação do fundamento do bloqueio defensivo. — Exercitações das cortadas propriamente ditas, tentando ultrapassar o bloqueio (treinamento do outro lado da rede feito pelos praticantes que já aperfeiçoaram as formas de saltar e bloquear). — Trabalhos técnicos que motivem as cortadas da zona de defesa, com rede mais baixa, mais alta, etc. — Distribuição de material escrito sobre a regulamentação da cortada e do bloqueio nas regras oficiais. — Promoção de atividades de caráter competitivo entre os alunos do mesmo grupo, para efeito de seleção dos mais evoluídos tecnicamente nos fundamentos ministrados. — Desenvolvimento, com os elementos mais aptos para a prática do voleibol, de uma forma de tática ofensiva e defensiva, baseada na performance individual de cada elemento da equipe (arcação das formações 3/3, 4/2, 5/1 e 6/6). — Adoção dos mesmos princípios anteriores, para seleção da turma e das séries a que se propõe o programa, para realização de partidas entre classes e contra equipes de outros estabelecimentos. — Qualificação dos alunos que se sobressaíram no conhecimento das regras do jogo, para constituição da equipe de autoridades que regem uma partida. — Encaminhamento, aos clubes desportivos, dos atletas bem-dotados na prática do voleibol. — Estabelecimento de convênios com agremiações esportivas para treinamentos e jogos no intuito de desenvolver a alta performance técnica e tática dos alunos. — Distribuição de material escrito sobre as regras de voleibol (as que ainda não foram dadas), para o conhecimento técnico e prático de arbitragens e direção. 	<p>Professor de Educação Física especializado em voleibol Monitores auxiliares de grupo, turma e séries Convidados especiais para proferir palestras sobre voleibol</p>	<p>Quadra oficial de voleibol com todas as exigências estabelecidas na regra Uniformização regulamentar para as equipes representativas Bolas oficiais Material de apontamento e de arbitragem previstos nas regras oficiais Apresentação de filmes de técnica e tática de voleibol (adquiridos por empréstimo às entidades especializadas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Auto-avaliação individual e/ou grupai formada pelos alunos que se destacaram na parte técnica do jogo. — Observação: conceituação e direção do professor de Educação Física especializado em voleibol.

F. BASQUETEBOL - 5.^a E 6.^a SÉRIES

A programação proposta para alunos bem-dotados da 5ª e 6ª séries do 1.º grau, com qualidades morfofísicas e motoras mais evidenciadas para a prática do basquetebol, deve, principalmente, abranger a faixa etária entre 10 e 12 anos, pois as regulamentações oficiais (regionais e nacionais) estabelecem estes limites de idade.

Uma programação diferente, ou burilada neste ou naquele aspecto, seria até certo ponto pretensiosa, pelo que se sugere que uma programação evolutivamente inteligente deva ser aplicada. Dentre os elementos a serem melhorados nesta programação, evidencia-se o desenvolvimento das funções psíquicas, físicas gerais, fisiológicas e sociais.

Por ser o basquetebol um jogo exigente, requer de seus adeptos uma aprendizagem contínua e aplicada, fato pelo qual sua metodologia é, de certo modo, especial. Geralmente, os conhecimentos práticos do jogo adquiridos, pelos alunos, não serão volumosos em educandários de ensino médio, pois o número de sessões previstas para treinamentos é bastante reduzido.

Com base no já citado, quer parecer que, fundamentalmente, o principal objetivo seja o de estimular e desenvolver os alunos na prática do basquetebol, bem como o de apurar os benefícios gerados pela atividade praticada.

O basquetebol é um trabalho físico, recomendado medicamente para ambos os sexos, podendo trazer benefícios inumeráveis ao desenvolvimento geral dos alunos.

Sugere-se agora uma organização de aprendizagem técnica, que poderá ser alterada em relação ao progresso dos alunos, não se deixando, entretanto, de considerar os seguintes aspectos:

- a) alunos que apresentem qualidades maiores para o basquetebol;
- b) alunos que pretendam jogar basquetebol;
- c) alunos que tenham necessidade em aprender basquetebol para melhorar e/ou desenvolver os fatores morfofísicos e motores que o esporte oferece.

O número de sessões semanais não deve ser inferior a duas práticas, com uma duração aproximada de duas horas-aula para cada uma delas.

É sempre conveniente que a turma esteja dividida em agrupamentos (seleção exposta anteriormente) e que cada grupo de alunos não ultrapasse 15 participantes.

O material mínimo necessário deverá compreender:

1. campo de jogo regulamentar ou adaptado;
2. o maior número de bolas possível, sendo que o mínimo previsto será uma bola para cada dois alunos.

A relação do material para complementar os trabalhos poderá ficar a cargo do professor de Educação Física, especializado em basquetebol (capacidade imaginativa).

O material para realização de jogos está relacionado nas regras oficiais de minibasquetebol.

OBJETIVO GERAL: a) DESENVOLVER A CAPACIDADE DE DESLOCAMENTO EM RITMO E VELOCIDADE ALTERNADA, COM FINALIDADE DUPLA: REAÇÃO MOTORA DIVERSIFICADA. REAÇÕES INDIVIDUAIS E EM CONJUNTO

b) DESENVOLVER AS QUALIDADES MOTORAS AMBIDEXTRAS DOS MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES
c) DESENVOLVER AS QUALIDADES PSICOMOTORAS EM GERAL, BEM COMO A FORMAÇÃO DE RESPEITO AO ADVERSÁRIO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS {DESEMPENHOS ESPERADOS) CONDUTA E CONTEÚDO	ESTRATÉGIA DE AÇÃO ATIVIDADES E METODOLOGIA	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO (TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
<ul style="list-style-type: none"> — Realizar movimentações variadas em todos os sentidos do campo de jogo. 	<ul style="list-style-type: none"> — Deslocamentos simples, nas diagonais, de lado a lado, com ziguezague com voltas nos círculos de lance livre, central, etc. — Os mesmos deslocamentos, porém, com perseguição de um aluno com outro aluno à frente. — Em duplas, a três, quatro e cinco (sentido coletivo de defesa) deslocamentos de lado, de frente e de costas. — Simples movimentações táticas (meia quadra ou quadra inteira). — Combinações de todas as formas vistas. <p style="text-align: center;">NOTAS</p> <ul style="list-style-type: none"> — Com esses exercícios, o aprendiz adquire noção do campo de jogo, onde, por si, avaliará o dimensionamento da área prática de jogo, individualmente, ou em conjunto, em diversas velocidades e ritmo acelerado. — Depois de o aluno tomar conhecimento do exercício, poderão ser usadas as formas competitivas, para estimular os processos pedagógicos. — Entendidos e praticados esses exercícios com relativo aproveitamento, os mesmos processos devem ser usados com a bola. — Os primeiros tópicos das regras oficiais do jogo serão lançados de forma simplificada. 	<p>a)</p> <p>Professor de Educação Física e monitores da própria classe, se houver possibilidade de aproveitamento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Campo de jogo e suas instalações normais ou adaptadas — Bolas — Material visual, como fotografias ou gravuras para ensino das regras 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação, pelo professor, e início do processo de auto-avaliação.

OBJETIVO GERAL: a) DESENVOLVER A CAPACIDADE DE DESLOCAMENTO EM RITMO E VELOCIDADE ALTERNADA, COM DUPLA: REAÇÃO MOTORA DIVERSIFICADA, REAÇÕES INDIVIDUAIS E EM CONJUNTO

b) DESENVOLVER AS QUALIDADES MOTORAS AMBIDEXTRAS DOS MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES
c) DESENVOLVER AS QUALIDADES PSICOMOTORAS EM GERAL, BEM COMO A FORMAÇÃO DE RESPEITO AO ADVERSÁRIO.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)

Desenvolver a aprendizagem do drible, motivando: postura, empunhadura e técnica do driblador.

Uso de drible, também como um meio de locomoção do jogador, aproveitando os processos usados anteriormente nos deslocamentos contínuos.
Estimulação, pelo professor, através de demonstração, da idéia de postura defensiva e ofensiva, quando driblando a bola.
Utilização de formas competitivas e meios recreativos naturais, como elementos de grande valor para a aprendizagem do drible.
Prática sem marcação e posteriormente com marcação.
Lançamento dos conhecimentos básicos da regra que se refere ao drible.

Professor de Educação Física especializado em basquetebol

Campo de jogo e suas instalações normais ou adaptadas
Bolas de basquetebol especiais para a prática do jogo, uma para cada três alunos
Material escrito, contendo textos da regra que se refere ao drible

- Auto-avaliação: individual e/ou grupai.
- Observação e controle pelo professor.

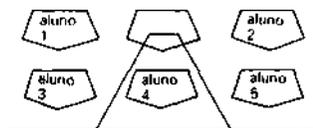
Desenvolver os fundamentos da defensiva e ofensiva evidenciando:
a) postura defensiva e ofensiva;
b) comportamento individual e em conjunto.

Demonstração, prática, teórica e, através de visualização de murais, fotografias, revistas, etc, disposições de posturas ofensivas e defensivas.
Demarcação, no campo de jogo de áreas determinadas, para cada componente da equipe, a fim de que participantes possam voltar rapidamente após a perda de posse da bola para a defesa. O aluno não pode ocupar outra posição que não seja a sua (trocar de posição durante a sessão).
Formulação de uma pequena estrutura ofensiva para furar as falhas da defesa. Exemplo das áreas de demarcação da defesa: de setores ou zonas fixas:

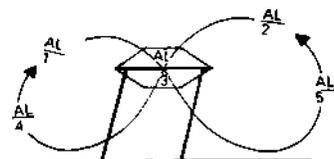
Professor de Educação Física especializado em basquetebol

- Campo de jogo e instalações normais ou adaptadas
- Bolas
- Material escrito, referente aos trechos de regras que regulam o comportamento do atleta na defensiva e na ofensiva
- Camisas para duas equipes em cores diferentes

Avaliar, através de conceitos, os melhores marcadores e os melhores atacantes, procurando incentivar as duas posições no jogo e ressaltar a importância do jogador que mantém as qualidades de ataque e defesa equilibradas.



Início dos processos de aprendizagem de marcação individual e zonas móveis a partir do momento em que os alunos perceberem o processo de ida e volta, isto é, souberem partir para o ataque, quando da posse da bola, e voltar, rapidamente, à defesa, após o ataque.
Exemplo das áreas de exploração ofensiva:



OBJETIVO GERAL: a) DESENVOLVER A COORDENAÇÃO MOTORA E O RITMO ENTRE OS DIVERSOS SEGMENTOS CORPORAIS

b) DESENVOLVER A PERCEPÇÃO, VISÃO E TATO
c) DESENVOLVER A CAPACIDADE DE COORDENAÇÃO DOS MEMBROS INFERIORES EM AMBOS OS LADOS (BILATERALIDADE)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
<p>— Desenvolver a aprendizagem do arremesso, a curta distância, em basquetebol.</p> <p>— Desenvolver a aprendizagem dos diversos tipos de passes em basquetebol, bem como empunhadura da bola, movimentos complementares do corpo e postura do passador e recebedor.</p> <p>— Desenvolver a aprendizagem do "trabalho dos pés" em basquetebol, dividindo as atividades em: arrancos, paradas, mudanças de direção, pivoteamentos, tintas e mudança de cadência.</p>	<p>— Corridas de treinamento das passadas regulamentares da bandeja, ou seja, três tempos e duas passadas, iniciando a atividade dos dois lados. A - direita esquerda e salto (lado direito) B — esquerda direita e salto (lado esquerdo)</p> <p>— Desenho das passadas correspondentes no chão, visando já o local de arremesso. A — do lado direito B — pelo meio C — do lado esquerdo</p> <p>— Realização dos exercícios de forma competitiva, maleável e recreativa.</p> <p>— Conjugado com os outros fundamentos já ministrados (drible), trabalhar com os pés, passes, marcação, etc. Sem marcação Com marcação Sem bola Com bola</p> <p>— Ensino dos passes de peito, beisebol e picado, visando: A) postura do passador no recebimento e na execução. B) aplicação mais adequada de cada passe em particular. C) variação da distância e força dos passes praticados. D) altura de recebimento de cada um.</p> <p>— Ensino das formas combinadas, que trarão grande desenvolvimento e permitirão ao aprendiz opções decisivas para a execução da melhor combinação para cada momento.</p> <p>— Correção e aperfeiçoamento dos gestos técnicos, em segunda fase, após as formas de aprendizagem natural que foram exigidas na primeira fase do ensino.</p> <p>— Aplicação, para melhor desenvolvimento das formas competitivas, nas quais se poderá apurar a velocidade, atenção, decisão e outros fatores; poderão ser aplicadas tanto individualmente (aluno passando bola contra uma parede, e desta para si mesmo), como em duplas ou triplas no alongamento da quadra, com ou sem marcação.</p> <p>— Deslocamentos individuais, com ou sem marcação, ao longo da quadra, visando o trabalho de pés, com e sem bola dos alunos. Os trabalhos deverão, no início, ser focalizados separadamente, e após o conhecimento de todas as atividades de arranco, parada, pivô, finta, troca de passo e cadência que deverão ser aplicadas em seqüência. Aplicação posterior, pelos alunos, de cada uma das atividades supracitadas, em conformidade com a situação que se apresenta.</p>	<p>a)</p> <p>Professor de Educação Física especializado em basquetebol</p> <p>e monitores tirados da turma</p> <p>b)</p> <p>Professor de Educação Física especializado em basquetebol</p> <p>c)</p> <p>Professor de Educação Física especializado em basquetebol e monitores da turma</p>	<p>— Campo de jogo e suas instalações normais ou adaptadas</p> <p>— Bolas de minibasquetebol</p> <p>— Ilustrações fotográficas de revistas, jornais ou desenhos, etc.</p> <p>— Material escrito sobre a regulamentação das passadas em basquetebol</p> <p>— Improvisação de tabelas de basquetebol adaptadas em paredes ou muros</p> <p>— Campo de jogo e suas instalações normais ou adaptadas</p> <p>— Bolas de minibasquete; uma para cada dois alunos</p> <p>— Campo de jogo e suas instalações normais ou adaptadas</p> <p>— Bolas, na base de uma para cada dois alunos</p> <p>— Maças de madeira ou pequenos obstáculos</p> <p>— Material escrito sobre as regras específicas</p>	<p>— Auto-avaliação, individual e/ou grupai. Observação, pelo professor.</p> <p>— Avaliação de desenvolvimento de cada tipo de passe, feita pelo professor, que, através de registros especiais, controla o rendimento individual do grupo.</p> <p>— Auto-avaliação individual e/ou grupai. Observação e avaliação pelo professor.</p>

OBJETIVO GERAL: a) DESENVOLVER A COORDENAÇÃO MOTORA E O RITMO ENTRE OS DIVERSOS SEGMENTOS CORPORAIS
 b) DESENVOLVER A PERCEÇÃO, VISÃO E TATO
 c) DESENVOLVER A CAPACIDADE DE COORDENAÇÃO DOS MEMBROS INFERIORES EM AMBOS OS LADOS (BILATERALIDADE)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO)	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
	Utilização, em sessões de aprendizagem de trabalho dos pés, em formas de trabalho individual, em duplas, a três, a quatro e a cinco, a fim de que os alunos sintam a importância da sincronização entre a sua ação e a de seus companheiros de equipe.			

OBJETIVO GERAL: a) ENRIQUECER O DESENVOLVIMENTO DA COORDENAÇÃO MOTORA E RÍTMICA DOS DIVERSOS SEGMENTOS CORPORAIS
 b) DESENVOLVER A RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL E CONJUNTA BEM COMO AS ATIVIDADES DE COOPERAÇÃO E DISCIPLINA
 c) DESENVOLVER A SOCIALIZAÇÃO

<p>— Desenvolver a aprendizagem dos arremessos de média distância em basquetebol (jump) enfatizando:</p> <p>a) biomecânica do arremesso; b) empunhadora da bola; c) sincronização do salto e do arremesso; d) quebra da inércia; e) postura do arremessador.</p>	<p>— Demonstração figurativa do arremesso, através de desenhos, fotos ou exibição do professor.</p> <p>— Combinação dos fundamentos já ministrados, finalizando-os com o salto do arremesso.</p> <p>— Prática do arremesso, processando não só aperfeiçoamento do gesto técnico, como também velocidade e grande número de repetições.</p> <p>— A utilização das formas de duplas ou triplas de alunos é produtiva (um aluno arremessa, o segundo executa a marcação e o terceiro pega e devolve a bola para quem marcou, e este passa a arremessar, e o que arremessou passa a pegar, e o que pegou passa a marcar).</p>	Professor de Educação Física especializado em basquetebol	<p>— Bolas, sendo uma para dois alunos (mini)</p> <p>— Tabelas improvisadas, com aplicação de aros chumbados na parede</p> <p>— Material descrito, referente a trecho de regra sobre arremessos</p>	<p>— A confecção de folha de arremessos, individual, poderá ser aplicada para cada aluno, desde que conste dados como:</p> <p>a) número de arremessos feitos; b) número de arremessos certos; c) número de arremessos errados; d) conceito do gesto; e) conceito de evolução, etc.</p> <p>— Auto-avaliação individual e ou grupai.</p> <p>— Observação e controle, pelo professor.</p>
<p>— Desenvolver os conceitos e prática de defesa, estimulando:</p> <p>a) disciplina de jogo defensivo; b) variações da defensiva individual; c) posturação do defensor; d) equilíbrio e reflexo do marcador.</p>	<p>-- Armação de um esquema defensivo que exija uma movimentação da equipe, individualmente sincronizada (homem a homem).</p> <p>— Armação de um esquema defensivo que obrigue a cada membro da equipe a responsabilizar-se por um território (defesa de zonas).</p> <p>— Atividade em meia quadra, combinando as duas marcações alternadamente.</p> <p>— Estudos sobre a defensiva, para prevenir os contra-ataques, destacando importância do balanço defensivo.</p> <p>— Aplicação dos quatro itens anteriores, com bola ou sem bola, com marcação ou sem marcação.</p>	Professor de Educação Física especializado em basquetebol, auxiliado pelos alunos que apresentaram maior desenvolvimento nos conhecimentos das regras do jogo	<p>— Campo de jogo e instalações normais ou adaptadas</p> <p>— Cronógrafo</p> <p>— Apitos</p> <p>— Bandeira dos minutos finais</p> <p>— Placas de sinalização das faltas</p> <p>— Súmulas próprias ou adaptadas</p> <p>— Bolas</p>	<p>— Avaliação pelo professor da performance individual e coletiva do grupo.</p>
<p>— Desenvolver os conceitos de prática de ataque, estimulando:</p> <p>a) disciplina de jogo ofensivo; b) variações de ataque individual; c) posturação do atacante; d) equilíbrio e reflexo do atacante.</p>	<p>— Armação de uma ou mais formas de ataque contra as marcações individuais (com e sem bola).</p> <p>— Armação de uma ou mais formas de ataque contra as marcações territoriais (com e sem bola).</p> <p>— Emprego do tempo com sessões de estudos e atividades práticas em meia prática com e sem bola.</p> <p>— Estudo de contra-ataques com ou sem formação determinada (com e sem bola).</p> <p>— Aplicação dos itens anteriores em formas combinadas.</p>	Professor de Educação Física especializado em basquetebol, auxiliado pelos alunos que apresentaram maior desenvolvimento nos conhecimentos das regras do jogo	<p>- Campo de jogo e suas instalações normais ou adaptadas</p> <p>— Cronógrafo</p> <p>- Apitos (3)</p> <p>— Bandeira dos minutos finais</p> <p>— Placas de sinalização das faltas</p> <p>— Súmulas próprias ou adaptadas</p> <p>— Bolas</p>	<p>— Avaliação, pelo professor, da performance individual e coletiva do grupo.</p>
<p>— Desenvolver a prática do jogo, de forma total, através de competições:</p> <p>a) internas b) externas.</p>	<p>— Campeonatos entre os diversos grupamentos.</p> <p>— Campeonatos entre turmas do mesmo nível.</p> <p>— Competições contra equipes de outros estabelecimentos.</p> <p>— Organização de palestras técnicas proferidas por algum jogador de basquetebol da cidade.</p> <p>— Organização de palestras de arbitragem proferidas por autoridades ou pessoas competentes da cidade.</p>	Professor de Educação Física e monitores que se destacaram no conhecimento das regras do jogo.	<p>— Campo de jogo com as medidas e instalações oficiais.</p> <p>— Material de mesários, exigido pelas regras</p> <p>— Bolas oficiais estipuladas nas regras</p> <p>— Placar informativo da contagem de pontos</p>	<p>— Súmulas oficiais do jogo de basquetebol que darão todo o desenvolvimento da partida, para considerações de estudos avaliativos do desempenho da equipe, pelo professor.</p>

G. ATLETISMO - 5.^a E 6.^a SÉRIES

A iniciação ao atletismo pode começar muito cedo: há possibilidades de interessar aos jovens desde 10-14 anos, pois dispõem de uma notável aptidão para a assimilação técnica. Entretanto, convém que a iniciação tome a forma de jogo, limitando a técnica aos elementos mais simples.

O atletismo para os alunos de 5.^a e 6.^a séries assume a forma de um esporte de formação, onde se procura identificar os melhores talentos atléticos susceptíveis de desenvolvimento.

A aquisição das bases elementares dos gestos atléticos irá interessar às crianças e aos jovens pré-adolescentes desde que se lhes apresente uma pedagogia coletiva, essencialmente dinâmica e sintética, desprovida de explicações complicadas. Cuidará o professor, quando for o caso, de realizar demonstrações sóbrias e desprovidas de incorreções porque, nesta idade, os jovens são imitadores fiéis. Muito melhor, então, seria a adoção de apreciação de estilos diversificados pela apresentação de vários modelos de execução, lançando-se mão dos inúmeros recursos audiovisuais **que a vida moderna apresenta: filmes, slides, vídeo-teipes, cartazes, etc.**

OBJETIVO GERAL: a) AVALIAR AS POSSIBILIDADES DE EXECUÇÃO DE ESFORÇOS ATLÉTICOS

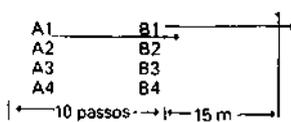
OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO)	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
— Correr com naturalidade para detectar as qualidades inatas (de cada aluno).	— Corridas de 500 ou 600 metros fornecem dados interessantes sobre a qualidade de resistência funcional, contrações musculares, regularidade e amplitude das passadas. Convém completar estas primeiras indicações por controles complementares das faculdades de recuperação. — A resistência é, sem dúvida, uma grande qualidade de base, mas ela só não é suficiente para identificar o futuro corredor de grandes distâncias. É preciso acrescentar observações complementares das qualidades de elasticidade, de descontração, de relaxamento que permitam a economia no esforço. Igualmente é necessário verificar uma certa qualidade de velocidade.	— Professor de Educação Física da classe	— Cronómetro — Reparos (marcas) — Apitos — Trenas	— Avaliação do Professor.
— Correr rápido a fim de se detectar as qualidades de velocidade.	— A velocidade é uma qualidade nobre. É indispensável em todas as modalidades esportivas e, particularmente, nos futuros corredores de barreiras e saltadores. — Os testes de velocidade serão feitos em distâncias de 40 metros, com partida em pé.	— Professor de Educação Física da classe	— Cronómetros — Reparos — Apitos	— Avaliação do professor (registro em fichas)
— Identificar as qualidades inatas de força explosiva.	- Os testes de força explosiva são numerosos: Força explosiva vertical: de pé, ao lado de uma parede onde se marca uma certa altura; — o aluno se estira completamente e, com o braço estendido, marca com as mãos na parede o ponto mais alto, com o braço estendido; — após uma flexão preparatória, salto explosivo para cima, com as duas pernas tocando, com a mão, o ponto mais alto possível; — a diferença dos dois pontos de contacto permite medir a altura de elevação do centro de gravidade, indicando-nos dados preciosos de numerosas aplicações.	— Professor de Educação Física da classe	— Trena — Talco ou Giz	— Avaliação, pelo professor (registro em fichas)

Um mínimo de espaço, de tempo e de material é indispensável à expressão do dinamismo dos jovens e à aquisição de um hábito de vida esportiva, que marca a personalidade e permite o conhecimento de suas forças nascentes. Entretanto, as condições materiais oferecidas aos professores de Educação Física e os tempos limitados que lhes são oferecidos são fatores que complicam, seriamente, os problemas da iniciação esportiva. Isto terá que ser levado em conta na escolha das disciplinas a ensinar nestes períodos de idade.

A iniciação será feita no conjunto da gama atlética, porque a aquisição das "sensações motoras" é infinitamente facilitada. Parece lógico dar-se prioridade às seguintes disciplinas atléticas:

- as corridas de 60 e 600 metros;
- as corridas de revezamento;
- as corridas de obstáculos (barreiras);
- os saltos;
- **os lançamentos.**

OBJETIVO GERAL: a) AVALIAR AS POSSIBILIDADES DE EXECUÇÃO DE ESFORÇOS ATLÉTICOS (Cont.)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
	<p>Força explosiva horizontal: pés unidos, saltar para a frente o mais longe possível (salto em distância sem impulso).</p> <p>Força explosiva de coordenação: saltar o mais longe possível, em três pulos com a perna esquerda e três pulos com a perna direita.</p> <p>— Os três pulos poderão ser realizados também de forma alternada, alternando a perna de impulso (salto triplo), fornecendo excelentes indicações sobre a potência explosiva e a coordenação geral.</p>			
OBJETIVO GERAL: CONSIDERAR A CORRIDA COMO UM PROLONGAMENTO DA MARCHA (ANDAR) DESENVOLVER A CAPACIDADE DE ANDAR E CORRER DEPRESSA E DURANTE UM TEMPO RELATIVAMENTE LONGO, COMO UMA NECESSIDADE DA VIDA DIÁRIA				
<p>Corridas:</p> <p>— Tomar consciência da amplitude e regularidade dos passos (passadas) na marcha e na corrida</p> <p>— Desenvolver a atenção, a reação rápida e a velocidade</p> <p>— Desenvolver a velocidade, passadas e giros rápidos, mudanças de direção, domínio de ações e reações.</p>	<p>— Sendo a corrida um prolongamento da marcha, deve ela ser considerada como um meio de locomoção.</p> <p>Os alunos devem ser instruídos, mas sem modificar sua própria maneira de correr, sobre os diferentes ritmos dos passos, desde a marcha (andar), até a corrida mais veloz.</p> <p>Exemplo:</p> <p>— andar e/ou correr em pequenos grupos, mantendo a mesma distância entre cada grupo;</p> <p>— andar (em grupos de dois, três, quatro alunos) mais depressa, depois mais devagar, com passadas largas, passadas curtas, passadas normais; sentir a diferença do ritmo e a diferença de tempo gasto para percorrer espaços iguais.</p> <p>— Proceder do mesmo modo em corrida.</p> <p>— A atividade é orientada para aquisição do essencial: aprendizagem da ligação "partida e amplitude dos passos".</p> <p>— Corrida em distâncias curtas: exercícios que contenham elementos de atenção e reação rápida.</p> <p>Exemplo: alunos dispostos em fileiras A e B, separados de 10 passos;</p> <p>Fileira A em pé — fileira B assentada. Ao sinal, ambas fileiras correm 15m, aproximadamente; neste espaço, A tenta tocar B.</p>  <p>— A literatura especializada é rica de exercícios de atenção e reação. O professor terá ainda que recorrer à sua criatividade aplicando exercícios mais de acordo com o nível e a qualidade dos alunos.</p> <p>— Apreciação visual do espaço, ajustamentos funcionais, coordenação olho-pé, arrancadas (partidas), aceleração, regularidade, paradas.</p> <p>— Aplicação de exercícios de avançar, recuar, deslocar para a direita e para a esquerda, meia-</p>	<p>— Professor da classe e monitores escolhidos entre os próprios alunos</p> <p>— Modalidade de atendimento</p> <p>— Classe normal: em grupos de dois, três, quatro alunos</p> <p>— Professor da classe</p> <p>— Modalidade de atendimento</p> <p>— Classe comum</p> <p>— Professor de classe</p> <p>— Modalidade de atendimento</p> <p>— Classe normal</p>	<p>— Cronômetro</p> <p>— Bandeirolas (ou qualquer outro tipo de marca de orientação) distribuídas pelo percurso, separadas por idênticos espaços (por exemplo, de 20 em 20 metros)</p> <p>- Bandeirolas ou quaisquer outros tipos de reparos para determinar a chegada e, eventualmente, os pontos de partida</p> <p>— Estes exercícios podem ser desenvolvidos apenas utilizando-se da voz do professor</p>	<p>— Observações dos monitores.</p> <p>— Orientação e controle do professor.</p> <p>— Observações, pelo professor.</p> <p>— Orientação e controle, pelo professor.</p> <p>— Fichas de registro de testes de ação e reação.</p>

OBJETIVO GERAL: CONSIDERAR A CORRIDA COM UM PROLONGAMENTO DA MARCHA (ANDAR)
 DESENVOLVER A CAPACIDADE DE ANDAR E CORRER DEPRESSA E DURANTE UM TEMPO RELATIVAMENTE LONGO. COMO UMA NECESSIDADE DA VIDA DIÁRIA. (Cont.)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
	volta, volta total, corridas em ziguezague, corridas em curva, etc. — Condução dos alunos de modo a verem uma correlação entre estes exercícios e sua aplicação imediata e útil nas atividades diárias (desviar-se de obstáculos, deslocamentos em velocidades variadas impostos pela necessidade do momento, como correr para pegar um ônibus, desviar-se do trânsito, etc). — Criação de situações que oportunizem aos alunos a compreensão de que estas atividades estão presentes em quaisquer atividades lúdicas e desportivas.		— Podem ser utilizados apitos ou qualquer outro equipamento sonoro (pandeiro, tambor). — Marcas no solo ou reparos de orientação também podem ser utilizados	

OBJETIVO GERAL: a) DOTAR-SE DOS GESTOS BÁSICOS PRÓPRIOS AO BOM RENDIMENTO ATLÉTICO
 b) FORMAR E DESENVOLVER O GOSTO E O PRAZER NA EXECUÇÃO DE ESFORÇOS FÍSICOS INDIVIDUAIS

- Desenvolver a habilidade de transmitir um objeto de uma pessoa a outra, durante um deslocamento em corrida Adquirir princípios básicos da técnica da passagem do bastão em corridas de revezamento	— Criação de situações motivadoras, pelo professor, através das corridas de revezamento, para aquisição da melhor forma de passar e receber o bastão, sem perda de velocidade de deslocamento. — Exercícios de correr em linha reta, conduzindo o bastão: prática da transposição do bastão de uma mão para outra; — idem, correndo em curva; — exercícios de passagem do bastão, em corrida, de um aluno a outro; — exercícios de ajustamento da velocidade com a passagem do bastão de um aluno a outro; — exercícios de treinamento para a participação em competições.	— Professor da classe e monitores escolhidos entre os alunos — Modalidade de Atendimento Pequenos Grupos: (grupos de diferentes níveis de habilidades)	Um bastão para cada dois alunos Bandeírolas, marcas ou quaisquer outros tipos de reparos de orientação. Cronômetro	Orientação e controle do professor. Fichas de auto-avaliação.
- Identificar habilidades naturais de transposições fáceis de obstáculos baixos, ou relativamente baixos, em corrida, e sem o auxílio das mãos - Desenvolver essas habilidades naturais e inatas, pela aplicação de recursos de ordem técnica desenvolvidas em atividades atléticas Desenvolver a ação e a reação do aluno, ante o obstáculo.	— Apreciação visual do obstáculo, ajustamentos funcionais, coordenação, olho-pé, aceleração, regularidade das passadas, impulsos, ataque ao obstáculo, etc. — Atividade de aquisição de diferentes ritmos ao enfrentar e transpor o obstáculo. — Exercícios de lançamento da perna dianteira. — Exercícios de passagem da perna posterior. — Exercícios de ritmo e regularidade entre os obstáculos. — Transposição de obstáculos durante uma corrida em curva.	— Professor da classe — Modalidade de Atendimento Pequenos grupos: (grupar os alunos de mesmo nível de habilidades)	Cordas elásticas Bandeírolas de orientação Barreiras de pouca altura Cronômetro	Orientação do professor.
Desenvolver a capacidade de correr distâncias mais ou menos longas	— Exercícios alternados de andar, correr, andar, correr, etc. (período de estímulos e períodos de descanso). Com o desenvolvimento do programa, andar cada vez menos e correr cada vez mais, ou eliminar pouco a pouco os períodos de andar. — Determinação de distâncias fixas ou fixação de períodos de tempo fixos (por exemplo: percorrer 1.000 ou mais metros, ou correr e andar durante 8, 10 ou mais minutos). Observação: existem inúmeros outros processos de treinamento da resistência em corridas que poderão ser aplicados, levando-se em conta a pouca idade dos alunos.	— Professor da classe e alunos como monitores — Modalidade de Atendimento Pequenos grupos: (grupar os alunos de forma que encontrem satisfação em correr juntos)	Bandeírolas, marcas ou quaisquer outros equipamentos de orientação Relógio ou cronômetro Apitos	Fichas de avaliação e de auto-avaliação.

OBJETIVO GERAL: a) DOTAR-SE DOS GESTOS BÁSICOS PRÓPRIOS AO BOM RENDIMENTO ATLÉTICO
b) FORMAR E DESENVOLVER O GOSTO E O PRAZER NA EXECUÇÃO DE ESFORÇOS FÍSICOS INDIVIDUAIS (Cont)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
<ul style="list-style-type: none"> — Despertar e desenvolver o gosto e o prazer de correr, sozinho ou em grupo — Desenvolver o valor funcional por um trabalho fracionado de intensidade relativamente leve 	<ul style="list-style-type: none"> — Treinamento da capacidade respiratória e da regularidade na corrida. — Educação da regularidade da corrida em grupo sobre distância e tempo determinado. — Corrida em diferentes velocidades: corrida livre. — Sobre distâncias de 30 a 50 metros onde se procuram o aumento da resistência geral e a melhora da amplitude e regularidade das passadas. — A distância curta (30/50m) permite o desenvolvimento da musculatura por um trabalho vivo que contribuirá para o treinamento da velocidade. — Não há necessidade de que o trabalho se desenvolva na pista de atletismo. Pode ser feito em qualquer local de solo mais ou menos macio. — As repetições serão feitas em séries com intervalos relativamente longos: quatro a cinco minutos. — A velocidade em cada percurso fica a critério do professor, que deverá encontrar uma correspondência exata para as necessidades de cada aluno. 	<ul style="list-style-type: none"> — Professor de Educação Física especialista em atletismo — Monitores da própria classe, sob a supervisão do professor. 	<ul style="list-style-type: none"> — Cronômetro — Trena — Apito 	<ul style="list-style-type: none"> — Orientação, pelo professor. — Auto-avaliação.

OBJETIVO GERAL: a) EDUCAR-SE PARA A TENTATIVA DE SUPERAÇÃO DE SEUS PRÓPRIOS RESULTADOS

<ul style="list-style-type: none"> — Desenvolver a velocidade máxima de cada aluno 	<ul style="list-style-type: none"> — Jogos de ação e reação com corridas curtas. — Ainda com o trabalho de séries de 30 a 50 metros. Entretanto as distâncias diminuem progressivamente e a velocidade é perseguida: "a velocidade nos recursos é aumentada, mas os tempos de repouso são diminuídos". — Neste período de treinamento, dirigir a atenção para o relaxamento na primeira parte do percurso, ficando perfeitamente solto, aumentando o ritmo e vigiando a manutenção da amplitude para atingir e conservar a passada perto do máximo na segunda metade da distância. — Jogos e exercícios na forma jogada de corridas. 	<ul style="list-style-type: none"> — Professor de Educação Física especialista em atletismo — Monitores da própria classe, sob a supervisão do professor. 	<ul style="list-style-type: none"> — Cronômetro — Trena — Apitos 	<ul style="list-style-type: none"> — Orientação pelo professor. — Auto-avaliação.
<ul style="list-style-type: none"> — Aprender e desenvolver a técnica da saída baixa 	<ul style="list-style-type: none"> — A boa partida exerce uma influência considerável no equilíbrio e no ritmo durante toda a corrida. — Existe uma variedade muito grande de exercícios que levam o aluno a um aperfeiçoamento da saída baixa. Entretanto, o professor não deve descuidar dos exercícios de ordem geral e específicos, que aumentam a força das pernas. 	<ul style="list-style-type: none"> — Professor de educação física especialista em atletismo 		<ul style="list-style-type: none"> — Orientação, pelo professor.
<ul style="list-style-type: none"> — Acostumar o organismo a suportar esforço de intensidade média por tempo relativamente prolongado. 	<ul style="list-style-type: none"> — Jogos de ação e reação. — Jogos de desenvolvimento da atenção concentrada. — Por meio de corridas de 10-12 minutos, intercaladas de períodos de descanso andando. 	<ul style="list-style-type: none"> — Professor de Educação Física da classe 	<ul style="list-style-type: none"> — Bolas — Cronômetro — Apitos 	
<ul style="list-style-type: none"> — Educar a regularidade nas passadas e a sua amplitude 	<ul style="list-style-type: none"> — Orientação, nesta fase, da atenção para a única parte essencial: aprender a ligação "saída e colocar-se imediatamente na passada escolhida": ampla e ritmada. — O estudo da regularidade na corrida será feito individualmente, ou por grupos de alunos, seja con- 	<ul style="list-style-type: none"> — Professor de Educação Física — Monitores da própria classe, sob a supervisão do professor 	<ul style="list-style-type: none"> — Cronômetro — Três dardos fincados no solo, demarcando um triângulo de 50 metros de lado. 	<ul style="list-style-type: none"> — Orientação, pelo professor. — Auto-avaliação.

OBJETIVO GERAL: a) EDUCAR-SE PARA A TENTATIVA DE SUPERAÇÃO DE SEUS PRÓPRIOS RESULTADOS (Cont)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
	<p>tornando os ângulos de um triângulo, fácil de ser demarcado em qualquer terreno, seja na própria pista. O triângulo deverá ter 50 metros de lado.</p> <p>Exemplo: os alunos correrão cada fração de 50m em 15 segundos; cada 100m em 30 seg., e cada volta completa, em 45 seg. O professor avisa (por apito), a cada vez que seu cronômetro marca 15 seg., 30 seg., 45 seg.</p> <p>Os corredores regulam, assim, suas passadas, aumentando ou diminuindo a amplitude e o ritmo a cada vez que passam pela marca.</p> <p>Exemplo de treinamento na pista: numa pista de 400 metros, colocar marcas de 100 em 100m. Os alunos devem correr cada fração de 100m em 21 segundos. Cada 200 metros em 42 segundos, etc. O professor avisa sempre que seu cronômetro marca 21 seg., 42 seg., etc.</p> <p>Sempre é possível alternar os esforços de correr com os períodos de corrida lenta ou de marcha.</p>			

OBJETIVO GERAL: a) AVALIAR A SI PRÓPRIO, EM CONFRONTO COM A SUA PERFORMANCE ANTERIOR E A DE SEUS COMPANHEIROS

<ul style="list-style-type: none"> — Educar os esforços despendidos na corrida de 600 metros para a participação em competições 	<ul style="list-style-type: none"> — Desenvolvimento do ensino na própria pista. — A metodologia poderá ser a mesma preconizada para as corridas. — Velar para que os tempos despendidos sejam compatíveis com a capacidade de cada um. 	<ul style="list-style-type: none"> — Professor de Educação Física especialista em atletismo 	<ul style="list-style-type: none"> — Cronômetro 	<ul style="list-style-type: none"> — Orientação, pelo professor. — Auto-avaliação.
<ul style="list-style-type: none"> — Adquirir e treinar a técnica de base da passagem do bastão nas corridas de revezamento 	<ul style="list-style-type: none"> — Exercícios de passagem do bastão, preferencialmente, na forma jogada. <p>As corridas de revezamento, mesmo em sua forma jogada, são muito espetaculares e despertam muito interesse. Elas desenvolvem o espírito de equipe e devem ser estimuladas ao máximo.</p> <p>A literatura é rica em exercícios de passagem do bastão e em corridas de revezamento na forma jogada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Professor de Educação Física da classe 	<ul style="list-style-type: none"> — Bastões — Cronômetro — Dardos fincados no solo, servindo de orientação 	<ul style="list-style-type: none"> — Orientação, pelo professor.
<ul style="list-style-type: none"> — Despertar o interesse para as corridas de revezamento, através da realização de minicompetições 	<ul style="list-style-type: none"> — Realização de competições próprias para a pouca idade dos alunos. É importante não copiar a forma de competir dos adultos. <p>Sugerimos as seguintes competições:</p> <p>Competições de passagem do bastão:</p> <ul style="list-style-type: none"> — dez ou mais alunos, distanciados de 15 ou 20 metros, dispostos em linha reta, passam o bastão entre si; — competição de 8x50m. 	<ul style="list-style-type: none"> — Professor de Educação Física da classe 	<ul style="list-style-type: none"> — Bastões — Dardos fincados no solo para orientação dos alunos — Cronômetro 	<ul style="list-style-type: none"> — Orientação, pelo professor. — Auto-avaliação.

OBJETIVO GERAL: DOTAR-SE DE GESTOS BÁSICOS PRÓPRIOS AO BOM RENDIMENTO ATLÉTICO NA EXECUÇÃO DE SALTOS LONGOS TENTAR A SUPERAÇÃO DE SEUS PRÓPRIOS RESULTADOS E A DE SEUS COMPANHEIROS

<ul style="list-style-type: none"> - Identificar o pé de apoio (perna de impulso) para a execução de saltos 	<ul style="list-style-type: none"> — Sucessiva execução de saltos com corrida, partindo de uma base situada a uma dezena de metros da marca de impulso de 50 centímetros de largura, no mínimo. Solicitação, pelo professor, a que cada aluno corra, normalmente, e efetue saltos completos, sem preocupação de técnica de execução. <p>Após um certo número de saltos, o professor es-</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Professor de Educação Física da classe 	<ul style="list-style-type: none"> — Caixa de saltos em distância 	<ul style="list-style-type: none"> — Orientação, pelo professor.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

OBJETIVO GERAL: DOTAR-SE DE GESTOS BÁSICOS PRÓPRIOS AO BOM RENDIMENTO ATLÉTICO NA EXECUÇÃO DE SALTOS LONGOS
TENTAR A SUPERAÇÃO DE SEUS PRÓPRIOS RESULTADOS E A DE SEUS COMPANHEIROS (Cont.)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS!)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
	<p>tara em condições de indicar a cada aluno o pé que ele deve usar para a impulsão.</p> <p>— Identificada a perna de impulsão, a aprendizagem se desenvolve utilizando-se processos que orientem a aluno no sentido de sempre chegar diante da caixa de saltos com o pé de apoio na marca de salto. O mesmo pé deverá cair sempre na marca de impulso.</p> <p>— Utilização de formas jogadas. Exemplo: colocar a última caixa de um plinto diante da caixa de saltos. Os alunos deverão saltar tomando impulso sobre a caixa do plinto. Depois, retirar o plinto e os alunos deverão tomar impulso, sempre com o mesmo pé, no mesmo lugar em que estava o plinto. Como primeira forma de exercitação, os alunos serão colocados diante do plinto a uma distância de dois passos com o pé de apoio atrás. O aluno corre: 1-2; depois, o pé de impulsão é colocado sobre o plinto, situado diante da caixa de saltos. Em seguida, execução de salto.</p> <p>— O ponto de partida, em seguida, é determinado por um recuo da parte do aluno, de seis metros mais ou menos, do plinto, o que deve permitir aos alunos de 11-12 anos a tomada de apoio de impulsão sobre o plinto.</p> <p>— O professor irá permitir a disciplina da corrida para a determinação da impulsão sempre com o mesmo pé na zona final de último apoio para o salto, sem queimar.</p> <p>— O professor poderá organizar competições: a) a exatidão do ponto de impulsão; b) a execução da impulsão; c) o salto mais distante.</p>	<p>Professor de Educação Física da classe Monitores da própria classe, sob a supervisão do professor</p>	<p>Caixa de saltos Plinto</p>	<p>- Orientação, pelo professor. — Auto-avaliação.</p>
<p>Determinar o ponto de partida de impulso e disciplinar as passadas</p>	<p>Exemplo: o aluno coloca o pé de apoio dentro da zona de impulso, agora reduzida a 30 centímetros, de costas para a caixa. Iniciando com a perna contrária, ele se lança em passadas vivas e soltas pela pista de salto. O professor localiza a sétima passada (apoio) e coloca uma marca, que servirá de ponto de partida.</p> <p>A primeira série de saltos é destinada à localização da zona de impulso. As seguintes são destinadas ao estudo da elevação do salto.</p> <p>— Para aumentar a corrida de impulso, novo ponto de partida será determinado, utilizando-se do mesmo processo acima descrito. O professor indicará ao aluno o décimo terceiro apoio e colocará uma segunda marca.</p> <p>Agora, partindo dessa segunda marca, o aluno corre em direção à caixa de saltos. Seu pé de apoio (perna de impulsão) deverá cair dentro da marca de impulso, que o professor deverá reduzir aos 22 centímetros regulamentares de largura.</p>	<p>Professor de Educação Física especialista em atletismo</p>	<p>Caixa de saltos</p>	<p>Orientação, pelo professor. Auto-avaliação.</p>
<p>Durante o salto, despertar o interesse para a execução de uma passada aérea</p>	<p>— As passadas aéreas permitem que o aluno procure a coordenação de seus gestos e melhore o sentido da posição de seus seguimentos no espaço.</p>	<p>Professor de Educação Física especialista em atletismo</p>	<p>— Caixa de saltos — Trena</p>	<p>Orientação, pelo professor. Auto-avaliação.</p>

OBJETIVO GERAL: DOTAR-SE DE GESTOS BÁSICOS PRÓPRIOS AO BOM RENDIMENTO ATLÉTICO NA EXECUÇÃO DE SALTOS LONGOS Icont I
TENTAR A SUPERAÇÃO DE SEUS PRÓPRIOS RESULTADOS E A DE SEUS COMPANHEIROS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
— Conhecer suas possibilidades de saltar mais longe e as de seus colegas	— Realização de competições de saltos: a) quem salta mais longe; b) quem salta mais longe sem "queimar". — Exploração das possibilidades de competição na forma jogada.	— Monitores da própria classe		
OBJETIVO GERAL: a) DOTAR-SE DOS GESTOS BÁSICOS PRÓPRIOS AO BOM RENDIMENTO ATLÉTICO NA EXECUÇÃO DE SALTOS SUCESSIVOS b) DOTAR-SE DOS GESTOS BÁSICOS PRÓPRIOS AO BOM RENDIMENTO ATLÉTICO NA TRANSPOSIÇÃO DE OBSTÁCULOS ALTOS c) AVALIAR A SI PRÓPRIO EM CONFRONTO COM A SUA REALIZAÇÃO ANTERIOR E A DE SEUS COMPANHEIROS				
— Desenvolver as qualidades de coordenação pela realização de saltos sucessivos — três saltos	— Início da técnica do salto triplo, pela exploração dos exercícios em forma jogada. Três pulos seguidos, após uma corrida de impulso; 1.º pulo — queda no mesmo pé de impulso; 2.º pulo — queda no pé contrário de impulso; 3.º pulo — queda nos dois pés. Assim, os dois primeiros pulos são feitos sobre o mesmo pé de impulso e o último pulo é feito sobre o pé contrário de impulso.	— Professor, de Educação Física especialista em atletismo	— Trena — Caixa de Saltos — Audiovisuais (filmes, slides, etc.)	— Orientação, pelo professor.
— Aprender a determinar o ponto de partida para a corrida de impulso e a colocação do pé de apoio	— Salto natural (inato do aluno) inicialmente. • Estilo de salto em altura, posteriormente. — Salto livre, pelos alunos colocados frente ao saltômetro, onde está estirado, uma corda elástica. Após alguns saltos, indicação, pelo professor, do pé de apoio (perna de impulso) de cada um.	— Professor de Educação Física da classe	— Saltômetro — Corda elástica (ou sarrafos) — Trena — Caixa de saltos ou colchões apropriados para salto em altura	— Orientação, pelo professor.
— Adquirir as estruturas básicas dos gestos técnicos dos diferentes estilos de salto em altura	— Exercícios que proporcionem ao aluno oportunidade de escolher o estilo que melhor se adapte às suas qualidades individuais; escolha orientada pelo professor. — Exploração de todas as oportunidades apresentadas pelos exercícios de salto em altura na forma jogada. — Apresentação de filmes, slides, fotografias e outros recursos audiovisuais que auxiliem a escolha do aluno	— Professor de Educação Física especialista em atletismo	— Saltômetro — Corda elástica (ou sarrafo) — Trena (dois metros) — Caixa de saltos ou colchões apropriados para amortecimento de quedas em salto em altura	— Observação, pelo professor. — Fichas de auto-avaliação.
— Avaliar-se perante seus colegas	— Realização de competições de quem salta mais alto — Realização de competições por grupos de saltadores Exemplo: competição por pomos: 1,00m = 1pt. 1,05m = 2pts. 1,10m = 3pts, etc.	— Professor de Educação Física especialista em atletismo	— Saltômetro — Corda elástica (ou sarrafo) — Trena (dois metros) — Caixa de saltos ou colchões apropriados para amortecimento de quedas em salto em altura	— Controle, pelo professor. — Fichas de auto-avaliação.
— Melhorar suas qualidades de lançar um objeto relativamente leve (200 e 400 gramas) e outro mais pesado (3 kg), o mais longe possível	— Aquisição dos gestos de base do lançamento da pelota (dardo) e do peso de três quilos. — Exploração das oportunidades apresentadas pelos lançamentos na forma jogada.	— Professor de Educação Física para atletismo	— Uma pelota de 200/400 gramas cada dois alunos — Um peso de 3 kg para cada três alunos — Trena de 50 metros	— Observação, pelo professor.
— Conhecer as próprias possibilidades de lançador da pelota (dardo) e do peso	— Realização de competições, preferencialmente, na forma exercitada.	— Professor de Educação Física especializado em atletismo	— Quatro pelotas (ou dois dardos) — Trena de 50 metros — Dois pesos de três kg	— Controle, pelo professor. — Fichas de auto-avaliação.
OBJETIVO GERAL: d) DOTAR-SE DE GESTOS BÁSICOS PRÓPRIOS AO BOM RENDIMENTO ATLÉTICO NO LANÇAMENTO DE OBJETOS A GRANDES DISTÂNCIAS e) AVALIAR A SI PRÓPRIOS EM CONFRONTO COM A SUA PERFORMANCE ANTERIOR E A DE COMPANHEIROS				

H. ANDEBOL - 7.^a E 8.^a SÉRIES

A educação física e os esportes, como práticas educativas obrigatórias nas escolas, se orientam para a preparação do homem ao desempenho dos seus papéis sociais como trabalho e lazer. Se a escola prepara o homem para as suas tarefas sociais, não deve objetivar somente a aquisição de conhecimentos; mas permitir ao aluno viver o ritmo normal da existência, caracterizada pela alternativa trabalho — lazer.

Daí resulta-que a jornada necessita proporcionar um equilíbrio entre estes dois tipos de conduta.

A atividade física, no decorrer da vida escolar, cada vez mais se orienta para as atividades esportivas. Isto porque a educação física e os esportes se esforçam em dar aos jovens o gosto pela continuação da prática destas atividades fora da escola, no decorrer dos lazeres ativos e enriquecedores. A forma competitiva de que se revestem estas atividades representa uma dimensão social particular. A competição intergrupos é de uma enorme riqueza pedagógica: apresenta, a todos, a possibilidade máxima de auto-realização. Exige uma estruturação progressiva de grupo e o respeito a regras aceitas por todos, as quais, pouco a pouco, desenvolvem o sentido moral da criança não no sentido de uma moral vinda do exterior, mas autônoma, nascida da atividade comum e baseada em uma certa solidariedade.

A utilização simultânea da emulação e da solidariedade permite obter a integração do indivíduo no grupo, porque supõe a compreensão e a adesão. O esporte é um meio de saúde e de distração; dá a cada um a oportunidade, ocasião e o gosto de agir e de participar. É um lazer rico e pleno, que pode contribuir, dentro da perspectiva da promoção humana, para uma verdadeira renovação social.

O programa de andebol se reveste de capital importância na formação de nossa juventude. O andebol é um dos mais jovens esportes no cenário mundial. Foi concebido por professores de Educação Física e por eles desenvolvido e popularizado. Parece-nos ser este um fator de capital importância. Suas regras possuem valores educacionais extremamente ricos. Só o fato de um jogador ser impedido, temporariamente (dois minutos), de participar do jogo, sem direito à substituição, e, depois, poder voltar ao jogo nos dá uma oportunidade educativa muito grande. É como dizer ao jogador: "Veja a feia ação que você acaba de praticar. Agora, medite e, enquanto isso, não teremos o seu concurso nem podemos colocar outro em seu lugar. Seus companheiros estão inferiorizados em número dentro do campo. Fatalmente sofreremos um gol. Quando voltar, veja que sua ação não se repita."

É um esporte fácil ao nível da iniciação e de aprendizagem, além de exigir uma ação física importante. Rapidamente, um grupo de iniciantes pode praticá-lo, em competição com outros grupos de mesmo nível, e encontrar satisfação e prazer. Ao mesmo tempo, é um esporte difícil, complexo e trabalhoso ao nível de jogadores evoluídos.

Suas regras, de fácil entendimento, permitem uma rápida compreensão, de modo a permitir uma prática imediata por qualquer grupo de indivíduos, em qualquer nível de execução.

Nas atividades básicas do ser humano — correr, saltar e lançar — situam-se as bases deste esporte.

Quanto à constituição de grupos seletivos dos bem-dotados em atividades desportivas, para o programa de andebol, os alunos serão agrupados após en-

trevistas e um rápido teste de verificação das condições de conhecimento e grau de habilidades motoras específicas do andebol.

Uma vez selecionados os alunos, o professor cuidará para que, no desenrolar de seu programa, sejam eles submetidos a sessões suplementares de treinamentos, treinos, jogos e competições extraclasse dentro e fora do estabelecimento.

Na eventualidade de a escola não poder oferecer os meios necessários ao desenvolvimento do programa, uma ligação escola — clube será estabelecida. Essa ligação, preferencialmente, será feita com um único clube, escolhido pela direção da escola, onde os alunos serão dirigidos pelo próprio professor ou por um técnico competente do clube, orientado segundo os objetivos educativos da escola. Ambos serão beneficiados, especialmente o clube, que contará com o benefício de um professor bem treinado e com o potencial de alunos já iniciados e motivados. Na eventualidade de tal compromisso de auxílio mútuo, os alunos não estarão dispensados das atividades regulares de educação física da escola; será uma atividade suplementar de que a escola assumirá a responsabilidade pelas despesas dela decorrente.

A TÉCNICA — Considerações Gerais

Na 7.^a e 8.^a séries, os alunos estão numa faixa de idade onde a técnica dos gestos esportivos representa um dos aspectos mais importantes e deve ser situada em primeiro plano. A aquisição de uma boa técnica, aliada a um sólido suporte de preparação física, proporcionará condições de se ter uma boa equipe, embora a tática seja fraca.

A técnica representa um conjunto de procedimentos específicos — tanto na sua forma como no seu conteúdo — que são utilizados para a obtenção de um rendimento máximo do jogo. Os processos estão ligados ao controle da bola e aos deslocamentos dos jogadores. A técnica obedece às leis das atividades nervosas superiores e à biomecânica, e deve ser compreendida como a melhor forma de execução de certas habilidades motoras.

Uma diferenciação será necessária entre "as bases" e os "detalhes". As bases determinam a estrutura geral das ações motoras. Já os detalhes são elementos secundários.

Ao nível da iniciação, a escolha dos processos técnicos de aprendizagem merece, por parte do professor, cuidados especiais:

1.º) a técnica requer constante aperfeiçoamento; está em constante evolução: é por isto que não se pode impor ao iniciante uma forma "certa". O que é verdade hoje pode não o ser amanhã, dado o caráter evolutivo da técnica dos gestos, os mais precisos e exatos;

2.º) a execução da técnica tem um caráter de individualidade que pode passar despercebida na fase inicial, mas que, mais tarde, se revela, dando a cada indivíduo uma nota pessoal de execução, de um estilo próprio de cada um.

É por isso que não se pode dizer que existe uma única forma de execução técnica, pois ela depende da constituição, do desenvolvimento físico, do tipo de sistema nervoso e de outras particularidades dos indivíduos.

No jogo de andebol existem formas globais de movimentos que o jogador utiliza para manipular a bola. São conhecidas como meios de base da técnica ou elementos técnicos e são:

- . a posição de base;
- . os deslocamentos;
- . a recepção da bola;
- . a proteção da bola;
- . o passe;
- . o drible;
- . as fintas;
- . o tiro a gol;
- . a técnica do defensor;
- . a técnica do goleiro.

Esta classificação deve ser encarada, unicamente, como indicativa para facilitar o trabalho do professor.

A aprendizagem da técnica do jogo será feita pouco a pouco, gradualmente. O professor selecionará seu material de maneira a torná-lo acessível ao grupo que dirige e à categoria de idade dos alunos. No princípio, os processos técnicos são retirados de situações simples, que se complicam pouco a pouco do ponto de vista do ritmo, distância, ângulos de execução, adversário, etc. Uma vez adquiridos ou uma vez que haja entendimento e compreensão na forma de execução dos elementos fundamentais, os exercícios vão se complicando, gradualmente, e o mais rapidamente possível vão se aproximando das condições reais do jogo.

Na aproximação das condições reais de jogo, a presença do adversário se torna importante, primeiro passivamente, depois progressivamente ativo, aumentando-se o nível de dificuldade de execução e do próprio exercício. Para se vencer cada etapa do aperfeiçoamento, os exercícios devem se tornar mais complexos, até que os processos técnicos sejam ligados à tática de jogo. Em outras palavras, os exercícios e os processos de ordem técnica, na aprendizagem e no aperfeiçoamento, podem vir a tornar-se uma movimentação de ordem tática, dependendo da inteligência e da criatividade do professor: "ensinar a partir do jogo e com os elementos do próprio jogo".

Tanto na aprendizagem como no aperfeiçoamento, os exercícios devem oferecer a possibilidade de realização de esforços intensos ou relativamente intensos.

A escolha e a aplicação dos processos técnicos dependem ainda:

- do grau de desenvolvimento e da idade dos alunos;
- da graduação em dificuldade de cada um deles;
- da frequência da aplicação;
- da adaptabilidade no contexto do jogo;
- da ocupação nos diferentes lugares do jogo;
- da ligação entre os elementos táticos e a preparação física;
- da aproximação das condições reais do jogo, etc.

A TÁTICA

O fim principal da preparação tática é o de dotar os jogadores de soluções teóricas e práticas, para que possam resolver, correta e eficientemente, as situações impostas pelo adversário e o de lhes proporcionar a aquisição de hábitos lógicos, necessários às situações constantemente diferentes de jogo. A aquisição da tática individual e da tática coletiva solicita um esforço mental que permita ao

jogador tomar iniciativas pessoais criativas. A maneira de pensar está sempre ligada à existência de uma técnica rica e diversificada.

Convém identificar o conceito de tática: uma das definições mais completas de tática é dada pelo professor Leon Teodoresco: "A tática representa a totalidade das ações individuais e coletivas dos jogadores de uma equipe, organizadas e coordenadas racionalmente e de um modo unitário, nos limites do regulamento e da esportividade, para a obtenção da vitória pela valorização das qualidades e particularidades dos jogadores da própria equipe em relação com as deficiências do adversário."

A escolha de uma tática de jogo deve corresponder ao nível técnico dos jogadores, suas particularidades físicas e psíquicas, ao valor do adversário e às condições de desenvolvimento do jogo. Deve, ainda, proporcionar aos jogadores adaptação às situações imprevistas e à resolução positiva dos problemas. Não se pode considerar o jogador como um robô, uma máquina que executa um trabalho sempre da mesma maneira. Qualquer tática é boa, desde que seja bem entendida pelos jogadores e que lhes proporcione riqueza de variações e oportunidade de ser interrompida quando a situação de gol se apresenta. Nunca se deve escravizar os jogadores a uma tática rígida, estereotipada, inflexível e imutável. É necessário que se permita ao jogador a oportunidade de se expressar, **criar e improvisar. Mas é preciso, também, que se lhe dê a responsabilidade de**

realização de ações positivas e eficientes, embora, muitas vezes, sem se encontrar o êxito procurado.

OBJETIVOS GERAIS DE ANDEBOL

1. Desenvolver continuamente a qualidade motora e orientadora para a formal manifestação de qualidades para o jogo de andebol.
2. Aperfeiçoar a técnica de base nas condições mais apropriadas ao jogo e iniciar procedimentos técnicos especiais.
3. Especializar-se em posições de grupos (seis e nove metros) e iniciar especializações (de modo gradual e aprofundado), conforme as próprias aptidões, que prometem rendimento máximo.
4. Adquirir conhecimentos e hábitos sólidos de tática individual, execuções técnicas em relação à situação de jogo e à de orientação da ação individual, em colaboração tática com os demais companheiros.
5. Desenvolver hábitos de colaboração tática diversificada no quadro unitário tático da equipe.
6. Formar capacitações de integração eficiente no jogo, subordinando a ação individual à necessidade tática do conjunto (sistematização do ataque e da defesa utilizados **pela equipe**).

OBJETIVO GERAL: DE ANDEBOL ICont.I

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	MODALIDADE DE ATENDIMENTO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA				(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
desempenho em disputas competitivas, de modo a encontrar satisfação e alegria pessoal e em grupos no jogo de andebol	TÉCNICA DOS GESTOS UTILIZADOS EM ATAQUE: - Jogadores dos seis metros (Pontas e Pivôs): — lançar em salto com queda no pé direito, especificamente para a ponta-esquerda; — lançar em salto com inclinação do tronco para a esquerda, especificamente para o ponta-direita; — lançar em mergulho (com queda facial, com rolamento, com queda lateral para a esquerda e para a direita); — utilizar procedimentos técnicos para a boa execução do passe fundamental e passe especial, em velocidade máxima de deslocamento e execução, quando em luta com o adversário situado nos seis metros (linha de área de gol). Jogadores dos nove metros (armadores): — utilizar processos técnicos de passe fundamental e passe especial, em máxima velocidade de deslocamento e execução; — praticar, pelo menos, dois processos de engajamento ao semicírculo, dentre os de execução mais simples: . passe por trás; . passe por trás da cabeça; . passe em pronação; . passe em salto.	— Grupos de alunos com talentos para a prática do andebol	- Um professor especialista em andebol - Dois monitores por grupo, escolhidos dentre os alunos	— Um campo de andebol equipado com balizas (e com redes) - Doze bolas de andebol masculinos - Doze bolas de andebol feminino — Quatro colchões de ginástica para amortecimento de quedas nos saltos na área	— Observação, pelo professor, através de fichas de avaliação de desempenho do aluno.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	MODALIDADE DE ATENDIMENTO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO (TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA				
— Aperfeiçoar procedimentos técnicos de passe aplicados ao jogo moderno (passe de base e especial)	<p>— realizar lançamentos a gol por cima do adversário;</p> <p>— execução de fintas:</p> <ul style="list-style-type: none"> . finta de passe-passe; . finta de passe tiro a gol; . finta de salto seguido de engajamento ao semicírculo. <p>— Exercícios para aperfeiçoar o passador em condições de máxima velocidade de execução e de deslocamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> . passe a 2 e 3 com jogo de pernas e com deslocamento; . passe em triângulo e em quadrado; . passe precedido de uma outra atividade específica do jogador de defesa (deslocamento em posição fundamental, saltitamentos, etc); . passe intercalado com mudança de direção em corrida, com parada e em partida rápida. <p>— Exercícios complexos de circulação, face voltada para o gol, enquanto se aperfeiçoa o passe em condições apropriadas de jogo.</p>	— Grupos de alunos com talento para a prática do andebol	<ul style="list-style-type: none"> - Professor especializado em andebol — Dois monitores por grupo, escolhidos dentre os alunos 	<ul style="list-style-type: none"> — Campo de andebol equipado — Doze bolas de andebol masculino - Doze bolas de andebol feminino 	<ul style="list-style-type: none"> — Observação do professor. — Fichas de avaliação individual.
- Estudar e aperfeiçoar processos técnicos específicos ao posto de pivô Aperfeiçoar o passe ao jogador-pivô	<p>— Exercícios para estudar e aperfeiçoar o passe ao pivô e lançamento a gol específico à posição de pivô, em condições de combinações simples entre armadores-pontas e pivô.</p>	— Alunos com talento para andebol	<ul style="list-style-type: none"> - Professor especialista em andebol - Dois monitores, escolhidos dentre os alunos 	<ul style="list-style-type: none"> — Campo de andebol - Doze bolas — Quatro colchões 	<ul style="list-style-type: none"> — Observação do professor. - Fichas de avaliação individual.
Estudar e aperfeiçoar processos técnicos específicos ao posto de jogador-ponta	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios para estudar e aperfeiçoar lançamentos a gol de um ângulo lateral, precedido de passe, finta de passe e mudança de direção. Exercícios para aperfeiçoar elementos técnicos de contra-ataque continuado. - Exercícios para estudar e aperfeiçoar o passe de engajamento e lançamento a gol, em condições de deslocamento em envolvimento interior e exterior. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alunos com talento especial para atuar na posição de ponta — Demais alunos do grupo, com talento para o andebol 	<ul style="list-style-type: none"> - Professor especialista em andebol - Dois monitores escolhidos dentre os alunos 	<ul style="list-style-type: none"> — Campo de andebol - Doze bolas Quatro colchões 	<ul style="list-style-type: none"> — Observação, pelo professor. - Fichas de avaliação individual.
— Estudar e aperfeiçoar processos técnicos específicos das posições da linha dos nove metros (armadores)	<p>Exercícios, sob forma de combinações simples, com os jogadores da linha de área de gol (jogadores dos seis metros), enquanto se aperfeiçoa o passe.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios para aperfeiçoar processos de lançamento a gol, precedido de combinação simples com o jogador do posto vizinho. <p>— Estudo e aperfeiçoamento da finta de passe e de tiros a gol, seguidos da alta execução técnica correspondente, inclusive sob a forma de combinações simples com os jogadores dos seis metros.</p>	Alunos talentosos para o andebol	<ul style="list-style-type: none"> — Professor especialista - Dois alunos monitores 	<ul style="list-style-type: none"> - Campo de andebol Doze bolas 	<ul style="list-style-type: none"> — Observação pelo professor. - Fichas de avaliação individual.
- Aperfeiçoar a técnica específica da defesa	<p>Exercícios para aperfeiçoar os deslocamentos no campo de jogo.</p> <p>Exercícios de aperfeiçoamentos da subutilização da bola do jogador adversário.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de bloqueio das bolas lançadas a gol. 	Alunos talentosos para o andebol	<ul style="list-style-type: none"> - Professor especialista em andebol 	<ul style="list-style-type: none"> - Doze bolas - Corda elástica - Banco sueco - Bola especial para treinar goleiro 	<ul style="list-style-type: none"> - Observação, pelo professor. - Fichas de avaliação individual.
Aperfeiçoar a técnica elementar do goleiro	Exercícios que conduzem ao aperfeiçoamento da posição fundamental e do deslocamento do goleiro.	Alunos com talento para o andebol	<ul style="list-style-type: none"> - Professor especialista em andebol - Dois alunos monitores 	<ul style="list-style-type: none"> - Doze bolas 	<ul style="list-style-type: none"> - Observação do professor. Fichas de auto-avaliação.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	MODALIDADE DE ATENDIMENTO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO (TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA				
<ul style="list-style-type: none"> — Estudar e aperfeiçoar a tática individual em ataque, segundo a execução legal específica de cada posição do jogador em campo. — Desenvolver capacitações e a integração funcional nos sistemas de ataque. - Estudar e aperfeiçoar a tática individual em defesa - Estudar e aperfeiçoar a tática coletiva em ataque — Desenvolver, no diretor de jogo, toda execução conhecida como a mais eficiente — Desenvolver o sentido de participação eficiente na realização de toda intervenção, tendo em vista a tática coletiva da equipe 	<ul style="list-style-type: none"> — Exercícios para aperfeiçoar as paradas de bola com os braços, pernas e tronco. — Exercícios para aperfeiçoar a participação do goleiro na realização do contra-ataque. — Tática individual específica dos diferentes postos: <ul style="list-style-type: none"> . escolha da execução técnica mais indicada; . escolha da execução técnica mais eficiente no momento de entrar em ação; . orientação exata da ação individual de colaboração com o companheiro vizinho; . desmarcação direta e indireta. — Com um jogador-pivô em circulação. — Com dois jogadores-pivôs: <ul style="list-style-type: none"> . posicionai; . em circulação. — Com quatro jogadores nos nove metros: <ul style="list-style-type: none"> . posicionai. — Ataque ao adversário que tem a posse da bola por ações de: <ul style="list-style-type: none"> . antecipação; . ataque ao braço portador da bola; . recuo ao semicírculo. — Marcação homem a homem: <ul style="list-style-type: none"> . apertada; . de vigilância; . à distância. — Exercícios de contra-ataque direto e com intermediário. — Exercícios de contra-ataque sustentado (3.ª fase do ataque): <ul style="list-style-type: none"> . execuções complexas, análogas ao jogo. — Exercícios de ataque posicionai com o sistema de um e de dois pivôs: <ul style="list-style-type: none"> . aperfeiçoamento do ataque sucessivo e no tempo útil; . combinações táticas coletivas, dentro do contínuo ataque sucessivo: <ul style="list-style-type: none"> — dá e segue, — livrar-se de um bloqueio, — troca de marcação quando bloqueado (absorção do bloqueio); etc. — Combinações táticas de: <ul style="list-style-type: none"> . pontas e armadores; . pontas e pivôs. — Diferentes formas de ataque em circulação com um e dois pivôs: <ul style="list-style-type: none"> . combinações táticas coletivas, dentro do contínuo ataque em circulação: <ul style="list-style-type: none"> — circulação variada, — circulação invariável, — cruzamentos, -- bloqueios, — cortinas, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> — Alunos talentosos para o andebol — Alunos talentosos para o andebol — Alunos com talento para o andebol 	<ul style="list-style-type: none"> — Professor especialista em andebol — Professor especialista em andebol — Professor especialista em andebol 	<ul style="list-style-type: none"> - Doze bolas - Quatro bolas de andebol - Doze bolas 	<ul style="list-style-type: none"> — Observação do professor. — Fichas de auto-avaliação. — Observação, pelo professor. — Fichas de avaliação. — Observação, pelo professor. — Fichas de avaliação individual.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	MODALIDADE DE ATENDIMENTO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA				(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
— Desenvolver capacitações quanto à participação eficiente e oportuna em todas as fases do ataque da defesa	— Estudo e aperfeiçoamento da aplicação correta e oportuna das fases do ataque: 1.ª fase: contra-ataque rápido; 2.ª fase: continuação do contra-ataque' 3.ª fase: recuo, organização e repouso; 4.ª fase: ataque sob sistema.				
— Estudar e aperfeiçoar a tática coletiva em defesa	— Aquisição de um estilo próprio de defender coletivamente, através da prática de: . dublagens; . flutuações; . trocas de marcações.	— Alunos talentosos para o andebol	— Professor especialista em andebol — Dois alunos monitores	— Quatro bolas de andebol	— Observação, pelo professor. — Ficha de avaliação por grupos.
— Desenvolver capacitações e a integração funcional nos sistemas de defesa	— Exercícios para aperfeiçoar a colaboração entre defensores vizinhos e defensor que marca o atirador a gol. — Exercícios de treinamento e aperfeiçoamento de sistema de defesa: — por zona 6:0, 5:1,4:2; — homem a homem na própria metade do campo; — defesas nos momentos fixos do jogo: — pênalti, — tiros livres (nos nove metros), etc.	— Alunos com talento para o andebol	— Professor especialista em andebol — Dois alunos monitores	— Doze bolas	— Observação, pelo professor.
- Desenvolver, ao máximo, a velocidade de deslocamento especificamente ao jogador de andebol	— Exercícios de corrida rápida, partindo da posição básica; . de defesa; . de ataque. — Exercícios de corrida rápida (reação pronta), partindo de posições diferentes da básica: . assentado; . deitado de frente; . de costas para a direção da corrida. — Exercícios de corrida rápida, precedida de outra atividade: . deslocamento na posição fundamental; . saltos no lugar; . dupla rotação dos braços; etc. — Corridas de máxima velocidade (sprinter) em distâncias variando de 15-30 metros, em partida da posição alta, executando após sinal visual ou sonoro. — Jogo de movimentos (deslocamentos) em velocidade (jogos de ação e reação).	— Alunos com talento para o andebol — Classe comum	— Idem — Professor de Educação Física	- Idem — Sem material	— Observação, pelo professor. — Fichas de avaliação individual e coletiva. — Fichas de controle e avaliação. — Testes.
— Desenvolver a velocidade de deslocamento com a utilização da bola de jogo	— Exercícios de passe no lugar, utilizando-se do jogo de pernas: . dois a dois; . em triângulo; . em quadrados, com ênfase na velocidade de execução, empregando uma e depois duas bolas. — Exercícios de passe em deslocamento rítmico (com.mudança de lugar): . dois a dois; . três a três; — Exercícios de condução da bola (drible) em forma de contra-ataque. — Exercícios de contra-ataque direto e contra-ataque a dois, fazendo o recuo rápido.	— Idem	— Idem	— Dezesesseis bolas	— Observação, pelo professor. — Fichas de controle e de avaliação.

OBJETIVO GERAL: DE ANDEBOL (Cont.)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	MODALIDADE DE ATENDIMENTO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA				(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
<p>— Desenvolver a força específica do jogador de andebol</p>	<p>— Exercícios de ginástica de base e de ginástica acrobática, com caráter de força.</p> <p>— Exercícios de corrida, com passo saltado (passo repicado), com e sem mudança de direção a cada passo.</p> <p>— Exercícios de saltos repetidos (sucessivos) com um pé e por dupla pisada, em terreno plano (no lugar e em deslocamento) pelos degraus de uma escola:</p> <ul style="list-style-type: none"> . subindo; . descendo. <p>— Exercícios de deslocamento na posição fundamental, em todas as direções:</p> <ul style="list-style-type: none"> . por indicação do professor; . imitando a direção de deslocamento de um colega colocado à sua vista; . em duplas (defensor e atacante). <p>— Exercícios de tração pelos braços:</p> <ul style="list-style-type: none"> . na barra fixa; . com um companheiro que executa o movimento de lançamento específico (tiros a gol). <p>— Exercícios de tração com o aparelho estensor.</p> <p>— Exercícios de passe a lançamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> . com bola de andebol — passe longo e lançar gol de distância maiores que 12-15m. . com bola de medicine-bali de um quilo. 	<p>— Classe comum</p>	<p>— Professor de Educação Física</p>	<p>— Oito colchões</p> <p>— Dois plintos</p> <p>— Dois bancos suecos</p> <p>— Quatro estensores</p> <p>— Três barras para ginástica, com pesos</p> <p>— Três barras para ginástica, com pesos</p> <p>— Três barras de halteres.</p> <p>— Anilhas de 1/2, 1, 2, 5 e 10 quilos</p> <p>— Três bolas medicine-bali de 4 quilos</p> <p>— Oito bolas medicine-ball de um quilo</p>	<p>— Fichas de controle e de avaliação individual</p> <p>— Testes</p>
<p>- Desenvolver a resistência geral e específica.</p>	<p>— Corridas em terrenos variados.</p> <p>— Corridas em terreno plano, com intensidade variada.</p> <p>— Passes no lugar e em corridas, com grande número de repetições:</p> <ul style="list-style-type: none"> . dois a dois . em triângulo; . em quadrado. <p>— Deslocamento em posição fundamental de defesa, seguido de passe e lançamento a gol.</p> <p>— Exercícios de deslocamento na posição fundamental de defesa, passe de corrida, lançamento a gol e recuo ao lugar de origem.</p> <p>— Exercícios de lançamento sucessivo a gol, precedido de outra atividade específica.</p> <ul style="list-style-type: none"> . deslocamento na posição fundamental; . sprinter (corrida rápida) e curta; . passe a dois; etc. <p>— Exercícios complexos de circulação de jogador.</p> <p>— Exercícios complexos de circulação de bola e de jogador, com introdução de outra atividade ao fim de cada execução complexa:</p> <ul style="list-style-type: none"> . saltitamentos; . flexão de braços; . deslocamentos na posição fundamental; etc. 	<p>— Classe comum</p>	<p>- Professor de Educação Física</p>	<p>— Doze bolas</p>	<p>— Observação, pelo professor.</p>

I. NATAÇÃO - 7.^a E 8.^a SÉRIES

Na continuidade do trabalho realizado para 5^a e 6^a series, com respeito ao programa de natação, para alunos que apresentam um talento especial para este esporte. Convém agora propor uma atividade atlética, com finalidades mais específicas, ou seja, desenvolver nos praticantes, com dotações superiores, níveis mais elevados de desempenho e técnica mais apurada.

Sempre existirá maior **chance** de acerto na escolha destes alunos, pela simples seleção, naturalmente evidenciada, através do melhor tempo. Desta forma, o aluno pode ser aquilatado perante seus colegas, ou pelos tempos obtidos em competições municipais, estaduais, nacionais e até internacionais. Torna-se, portanto, fácil, para o professor ou técnico responsável, dividir as turmas em duas classes bastante distintas:

a) os alunos que apenas pretendam ou necessitam desenvolver a técnica de nadar, seja para melhorar, seja para usufruir os benefícios inumeráveis que a natação lhes pode dar;

b) os alunos que realmente estão em condições de chegar à realização de altas **performances**.

Em qualquer das duas situações, haverá um rendimento até certo ponto limitado, já que o número de sessões dedicadas a esta modalidade desportiva enfrentará alguns óbices naturais, como o clima e suas variações, o tempo de prática reduzido, etc. Entretanto, não se poderia deixar de insistir na proposta aos responsáveis de cada estabelecimento de ensino, no tocante a duas soluções:

a) induzir os melhores alunos a um treinamento diário, ainda que após os horários normais das aulas;

b) encaminhar os alunos com maiores dotações aos clubes que mantiverem a natação competitiva.

Como em outros desportos, sempre há uma faixa de idade mais própria para iniciação desportiva; aqui, na natação, porém não há este problema, pois ela é aconselhável desde os primeiros dias de vida, e é lógico que quanto mais precoce for esta aprendizagem mais cedo poderão ser indicados os verdadeiros campeões.

Considerações metodológicas para o desenvolvimento da técnica de natação

— Constituir um plano de treinamento progressivo e racional, focalizando não só a forma física, como também a técnica dos quatro nados principais.

— Conceituar os melhores nados para cada nadador em particular, não deixando, porém, de promover treinamento dos alunos em todos os estilos de nado.

— Estabelecer estágios de desenvolvimento de:

a) musculação generalizada e específica;

b) assistência aeróbia e anaeróbia;

c) correção e burilamento de cada nado e suas especificações técnicas;

d) triagem e classificação dos tempos, em cada nado, para os programas competitivos.

— Estabelecer, de acordo, com o calendário escolar programado, uma metodização de treinamento básico, mais próprio para o tempo em temporada de que se dispõe.

— Manter sempre um controle de registro de todos os dados obtidos em todas as fases do treinamento. Estas anotações deverão sempre ser individual-

lizadas. As fichas de controle propostas no currículo de 5.^a e 6.^a séries devem ser aproveitadas, além de outras formas de acompanhamento, idealizadas pelos técnicos ou professores encarregados.

RECURSOS HUMANOS

- Técnico de natação especializado.
- Professor de Educação Física.
- Alunos de escola de Educação Física para monitores de natação.

RECURSOS MA TERIA/S

Piscina oficial, com os devidos acessórios para realização de treinamentos e competições regulamentares.

- Cronômetros com trava.
- Pranchetas para anotações.
- Tábuas para trabalho de pernas (24).
- Cordas de 25 metros para o treinamento de tração dentro d'água.
- Doze manguitos de borracha com 4 metros, para treinamento de força.
- Flutuadores de cortiça ou isopor.
- Coletes de lona para treinamentos físicos diversos.
- Dez tábuas com dispositivos de plásticos colocados em baixo, para trabalhos de atrito (resistência) da água.
- Três jogos de barras de 1.20 rolos (c/47 cada) para treinamentos de musculação.

OBS: Toda forma de improvisação de material é válida e ficará a cargo da capacidade **imaginativa do professor ou técnico.**

OBJETIVO GERAL: a) CONHECER A PRÓPRIA CAPACIDADE INDIVIDUAL EM RELAÇÃO AOS PROGRAMAS GERAIS E ESPECÍFICOS E AVALIAR O PRÓPRIO DESENVOLVIMENTO CORPORAL
b) CONHECER OS NADOS, SUAS ESTILIZAÇÕES, MECÂNICAS, TÉCNICAS, BEM COMO A REGULAMENTAÇÃO ESPECÍFICA DE CADA UM

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
a): Avaliar-se em relação aos coeficientes físicos gerais.	<ul style="list-style-type: none"> — Preparação de uma bateria de testes individuais para apuração dos coeficientes físicos gerais. — Testagem da resistência física aeróbia através do método de Cooper ou outro. — Testagem dos segmentos corporais; braços, pernas, costas, cabeças, abdômen e tronco, de forma analítica, preestabelecendo uma conceituação individual de: <ol style="list-style-type: none"> a. força (planos onde o acionamento for mais solicitado); b. índice de flexibilidade geral e específica à natação; c. domínio motriz bilateral; d. sincronização e ritmo (alternado e em acionamento diversificado), etc. — O critério para conhecimento dos valores acima mencionados poderá ser criado pelo técnico de natação ou simplesmente seguindo as formas de aplicação dos testes e tabelas conhecidas. — Verificação das medidas de perímetro torácico (com e sem inspiração), perímetro da metade do braço e antebraço, perímetro do terço superior da coxa e perna, bi-troncateriano, bi-acromial e afastamento dos ombros do plano vertical, hipertensão e flexão do tronco, capacidade de apnéia voluntária, etc. — Testagem dos alunos com atividades de dinâmica geral, levando-se em conta o número de repetições em tempo determinado: <ul style="list-style-type: none"> — burpe (com 4, 6, 8, 10 e 12 tempos); — polichinelô; — saltos + flexões de pernas, combinadas com 	<ul style="list-style-type: none"> — Técnico de natação — Professor de Educação Física — Médico do estabelecimento 	<ul style="list-style-type: none"> — Balança — Toezas — Fitas métricas — Cronógrafos — Colchões — Folhas (técnicas) mimeografadas ou impressas 	<ul style="list-style-type: none"> — Avaliação médico e biométrica, pelo médico do estabelecimento. — Registros em fichas especializadas, elaboradas pelo técnico pelo professor de Educação Física, para avaliação individual e coletiva.

OBJETIVO GERAL: a) CONHECER A PRÓPRIA CAPACIDADE INDIVIDUAL EM RELAÇÃO AOS PRINCÍPIOS GERAIS E ESPECÍFICOS E AVALIAR O PRÓPRIO DESENVOLVIMENTO CORPORAL
b) CONHECER OS NADOS, SUAS ESTILIZAÇÕES, MECÂNICAS, TÉCNICAS, BEM COMO A REGULAMENTAÇÃO ESPECÍFICA DÉCADA UM (Cont)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
b) Adquirir conhecimento teórico dos nados de crawl , peito, costas e golfinho	<p>elevações de braços (alternados e simultâneos), etc,</p> <p>— Testagem do potencial de recuperação dos batimentos cardíacos através da prova de Rufier-Dickson (aplicando a fórmula de cálculo de Tartarelli) ou outros.</p> <p>— Conceituação de medidas de: peso; altura; envergadura; púbis-plantá; conceito de crescimento em relação à idade óssea (tabelas médicas e estatísticas).</p> <p>— Pré-determinação de um plano de treinamento coletivo, visando atingir a média dos resultados obtidos nas formas de testagem, executada pelos alunos, observando: a) não forçar os que estão com coeficientes mais baixos; b) não deixar de atender aos que obtiverem melhores índices.</p> <p>Predeterminação de uma meta, inteligente e racional, para ser desenvolvida no tempo determinado pela programação destinada à prática da natação.</p> <p>— Exames médicos gerais.</p> <p>— Projeção de filmes especializados, dos quatro nados, seguidos de comentários sobre cada um deles, especificamente, Retroprojeção de figuras, desenhos, slides, fotografias, etc, da mecânica de acionamento: a — dos braços; b — das pernas; c — do tronco; d — da cabeça; e — da respiração; f — das viradas (normais e olímpicas); g — saídas.</p> <p>— Distribuição mimeografada das regulamentações oficiais de cada nado, para os alunos que, através de aula teórica dada pelo técnico de natação, poderão acompanhar as explicações dadas.</p>	— Técnico de natação.	<p>— Projetor de filmes ou cassetes</p> <p>— Filmes e ou cassetes de natação</p> <p>— Folhas mimeografadas</p> <p>— Tela portátil para projeção</p> <p>— Revistas especializadas em natação</p> <p>— Desenhos</p>	<p>— Auto-análise em grupo e individual dos alunos.</p> <p>— Observação e direção do técnico.</p>
OBJETIVO GERAL: a) PREPARAR-SE, INDIVIDUAL E COLETIVAMENTE, QUANTO AO CONDICIONAMENTO FÍSICO GENERALIZADO, PARA UMA EVOLUÇÃO PROGRESSIVA DOS FATORES MAIS ENVOLVENTES NA NATAÇÃO. DESENVOLVER AS HABILIDADES TÉCNICAS DE CADA NADO, DE ACORDO COM A INDIVIDUALIDADE BIOLÓGICA	<p>— Exercícios de coordenação motora, envolvendo os segmentos dos membros superiores</p> <p>— Exercícios de coordenação motora, envolvendo os segmentos dos membros inferiores</p> <p>— Exercícios de sincronização generalizada, envolvendo os diversos segmentos corporais, em diversos planos de ação (variando intensidade e complexidade).</p> <p>— Exercícios combinados de educação e reeducação psicomotriz, destinados à reação motora (exigindo trabalhos em todos os planos e direções).</p> <p>— Exercícios de descontrações e reações musculares.</p>	— Professor de Educação Física e técnico de natação	— Cordas para saltar individualmente (solicitação especial para cada processo de treinamento)	— Auto-avaliação dos alunos e observação pelo professor de Educação Física e técnico de natação.

OBJETIVO GERAL: a) PREPARAR SE, INDIVIDUAL E COLETIVAMENTE. QUANTO AO CONDICIONAMENTO FISICO GENERALIZADO, PARA UMA EVOLUÇÃO PROGRESSIVA. RACIONAL E INTELIGENTE DOS FATORES MAIS ENVOLVENTES NA NATAÇÃO. DESENVOLVER AS HABILIDADES DE CADA NADO, DE ACORDO COM A INDIVIDUALIDADE BIOLÓGICA (Cont.)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
Desenvolver o fator resistência nas formas gerais e específicas	<p>— Exercícios gerais de flexibilidade e destreza. Atividades específicas e gerais, visando ao desenvolvimento da capacidade "cardio-respiratória", utilizando princípios de treinamento "aeróbio", como:</p> <p>a) trabalhos físicos com corridas de longa distância e/ou contínuos;</p> <p>b) o farte-leck;</p> <p>c) bases do interval-training.</p> <p>Os meios de treinamentos acima sugeridos poderão, a critério do técnico de natação, variar não só quanto à escolha de um, mas na adaptação de dois ou mais.*</p>			
Desenvolver os fatores de estrutura muscular e flexibilidade específica dos nados	<p>- Exercícios de deslocamentos para trás (caranguejo) com quatro apoios, forçando aos poucos a imitação do nado de costas. Executar com braçadas e movimentos de pernas alternadas e sincronizadas (para frente e para trás)</p> <p>a)  b) </p> <p>Exercícios de deslocamentos laterais, partindo da posição de quatro apoios (sem sentar) para direita</p> <p>Exercícios da mola — flexão e extensão de pernas conjugados com movimentos de braços crawl golfinho e costas), progredindo (para frente ou para trás) a cada salto.</p> <p>Exercício do sapo, com deslocamento para frente, em mergulhos (joelhos por fora e por dentro dos braços).</p> <p>Exercício do macaco, com apoio de quatro, deslocando-se para frente, para os lados e para trás.</p> <p>Exercício do nado crawl no seco, deslocar para frente, fazendo as puxadas de braço e movimento de pés do nado.</p> <p>Exercício do nado de costas no seco — deslocar para trás, fazendo as puxadas de um braço cada vez, com os calcanhares apoiados no solo (sem ajudar).</p> <p>Exercício do nado golfinho — deslocar para frente, executando as braçadas do nado, sincronizadas com movimentos lombares. Modificar com braçadas mais baixas para o nado de peito.</p> <p>Outros exercícios deverão ser acrescentados a critério do técnico, como:</p> <p>a cobra (deslocamento de frente, pelos braços arrastando as pernas);</p> <p>a aranha (deslocamento de frente, com braços e pernas em extensão);</p> <p>o canguru (deslocamento de frente, flexionando as pernas (uma a frente) combinado com movimento de braços).</p> <p>Estes exercícios são apenas exemplos, devendo, na composição das aulas, ser escolhidos outros que atinjam os objetivos propostos.</p>	Técnico de natação e professor de Educação Física	Local adequado Cronógrafos Fichas de registros de rendimentos	Auto-avaliação individual e coletiva. Registros do rendimento individual. Observação e direção do técnico de natação. Avaliação pelo técnico e professor de Educação Física.
Desenvolver a força muscular, específica e generalizada de nadador	<p>- Exercícios, com manguitos de látex, ou cordas elásticas para cada nado (de frente, de costas para a amarração na parede) em tensão, mio-métrica variadas.</p> <p>- Exercícios com pulleys, aumentando gradualmente a tensão e a velocidade de acionamento.</p>	Técnico de natação e professor de Educação Física	Cronógrafos Elásticos Rullev Barras Halteres	Avaliação, observação e orientação do técnico de natação e professor de Educação Física. Registros de rendimento individual.

OBJETIVO GERAL a) (PREPARAR-SE) INDIVIDUAL E COLETIVAMENTE, QUANTO AO CONDICIONAMENTO FÍSICO GENERALIZADO PARA UMA EVOLUÇÃO PROGRESSIVA, RACIONAL E INTELIGENTE DOS FATORES MAIS ENVOLVENTES DA NATAÇÃO. DESENVOLVER AS HABILIDADES TÉCNICAS DE CADA NADO, DE ACORDO COM A INDIVIDUALIDADE BIOLÓGICA (cont.)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS) CONDUTA E CONTEÚDO	ESTRATÉGIA DE AÇÃO ATIVIDADES E METODOLOGIA	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO (TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
	<ul style="list-style-type: none"> — Exercícios nos extensores verticais, carregando séries de velocidade e força. — Exercícios com halteres, procurando movimentações isotônicas. — Exercícios com barras, procurando execução mais específica de cada nado. — Exercícios em pranchas abdominais, visando os diversos grupos musculares do abdômen. — Exercícios livres de força (sem aparelho), visando cada nado em particular. <p>" Todos os exercícios propostos, bem como outros, deverão ser adaptados para cada tipo de trabalho, poderão basear-se nas seguintes metodologias (entre outras):</p> <ul style="list-style-type: none"> a) circuit — training; b) power- training. 		<ul style="list-style-type: none"> — Pranchas abdominais — Fichas de anotação individual 	

OBJETIVO GERAL: a) PREPARAR-SE, INDIVIDUALMENTE E COLETIVAMENTE QUANTO AO CONDICIONAMENTO FÍSICO GENERALIZADO PARA UMA EVOLUÇÃO PROGRESSIVA, RACIONAL E INTELIGENTE DOS FATORES MAIS ENVOLVENTES NA NATAÇÃO. DESENVOLVER AS HABILIDADES TÉCNICAS DE CADA NADO, DE ACORDO COM A INDIVIDUALIDADE BIOLÓGICA (Com.)

<p>a)</p> <ul style="list-style-type: none"> — Desenvolver as técnicas de sair, virar e chegar, de cada um dos quatro nados. — Desenvolver os nados de crawl peito e costas. 	<ul style="list-style-type: none"> — Exercícios de saídas de cada um dos nados, observando: <ul style="list-style-type: none"> a) saída livre; b) saída ao comando de apito; c) saída ao tiro de festim ou espoleta; d) entrada e deslizamento após o salto. — Exercícios de virada de cada um dos nados, observando: <ul style="list-style-type: none"> a) velocidade de chegada antes da virada; b) sincronização dos movimentos de pernas, tronco e braços; c) deslizamento e início do nado após a virada. — Exercícios de sincronização, orientação e velocidade das chegadas. <ul style="list-style-type: none"> — Treinamento em longa metragem, de cada estilo, para o desenvolvimento da resistência e capacidade aeróbia. — Treinamento em velocidade baixa e em percursos pequenos do nado misto: movimentos de pernas de um nado e movimentos de braços de outro. — Treinamento de movimentação técnica dos braços em cada nado, com pés presos com elásticos. — Treinamento, com flutuadores de braços, dos movimentos técnicos de pernas em cada nado. — Treinamento, com cordas de 25 metros presas na cintura (acolchoar onde deve ser amarrada), em tensão regulada pelo técnico (do lado de fora da piscina). — Treinamento em velocidade média e em percursos médios de cada nado. <p>OBS.: Após esta fase do treinamento, o técnico fará o selecionamento dos principais nados para cada aluno, sem que, entretanto, os alunos deixem de exercitar-se nos outros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Técnico de natação e professor de Educação Física — Técnico de natação e professor de Educação Física — Técnico de natação — Professor de Educação Física — Monitores de turma 	<ul style="list-style-type: none"> — Revólver — Festim — Piscina com raia — Cronógrafos — Flutuadores de madeira ou cortiça — Borrachas com fivelas para pernas — Cordas de 30 m — Folhas de registro, para anotações individuais — Cronógrafos — Piscinas com raia — Folhas de registro para cada aluno 	<ul style="list-style-type: none"> — Auto-avaliação pelo técnico de natação e professor de Educação Física. — Auto-avaliação pelo técnico de natação e professor de Educação Física. — Registros de rendimento técnico-individual. — Avaliação — Orientação e direção do técnico de natação e professor de Educação Física.
<p>b)</p> <ul style="list-style-type: none"> — Apurar a forma física e técnica para as fases de competições 	<ul style="list-style-type: none"> — Treinamento em condições de trabalho repetido. — Treinamento em condições de trabalhos de sprints. — Treinamento em condições de trabalhos intervalados, lentos. 			

OBJETIVO GERAL- a) PREPARAR-SE INDIVIDUAL E COLETIVAMENTE QUANTO AO CONDICIONAMENTO FÍSICO GENERALIZADO PARA UMA EVOLUÇÃO PROGRESSIVA, RACIONAL E INTELIGENTE DOS FATORES MAIS ENVOLVENTES NA NATAÇÃO. DESENVOLVER AS HABILIDADES TÉCNICAS DE CADA NADO PE ACORDO COM A INDIVIDUALIDADE BIOLÓGICA (ICont.)

b) POLIR OS NADOS MAIS PRÓPRIOS DE ACORDO COM A CAPACIDADE INDIVIDUAL E DESENVOLVER A PERFORMANCE INDIVIDUAL

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)

- Treinamento em condições de trabalho intervalados, rápidos.
- Treinamento em forma de tiros, tentando a aproximação total das provas competitivas.
- Realização de pequenas competições internas para a verificação do selecionamento dos alunos
- Realização de competições de níveis intercolegiais.

J. VOLEIBOL - 7.^a E 8.^aSÉRIES

na prática do voleibol e já possuidores de um desenvolvimento operacional formal, isto é, os atletas já podem pensar usando abstrações, formulando teorias e opiniões, estando aptos a se iniciarem nas fases mais específicas da técnica apurada e da tática exploratória do referido desporto.

Evidentemente, a proposição de um currículo enriquecido preestabelece uma programação definida e objetiva para alunos com maiores condições morfofísicas e motoras para a prática (rentável) do voleibol.

Os alunos deverão ser capazes de reagir realmente nos mais complexos trabalhos do jogo de campo, o que o voleibol requisita para os seus praticantes.

Os fatores da reflexologia, para saltar e mover-se prontamente, em qualquer direção dentro dos 81 m², do meio campo ofensivo e dos 210m² (+) da área máxima e possível da defensiva do voleibol, deverão estar apurados tanto em sincronização coletiva como em velocidade individual.

Voltando a mencionar a nossa teoria — prática de que o aspecto essencial para a execução produtiva do voleibol (todos os desportos), principalmente nesta faixa de idade, de que agora se está tratando, seria a seleção dos alunos com maiores qualidades biotípicas, morfológicas e motoras, além das superdotações de caracteres próprios para este desporto. Assim procedendo, acha-se que os óbices encontrados terão mais facilidade de resolução, e sempre se evitará a formação de uma confusão mental esportiva do aluno.

Como no capítulo de basquetebol, também aqui no voleibol pensa-se que a fantástica complexidade do ser humano em formação deve ser decifrada bem cedo, para que não advenham frustrações individuais, ou desperdícios de alguns alunos que poderiam ser azes deste ou daquele desporto.

Parece que a auto-realização, principalmente dos mais bem-dotados nesta ou naquela área esportiva, ocorre com maior resultado, sem fantasia, negativismo e auto-engano quando é possível, através de uma seleção criteriosa, identificar o aluno desde cedo dentro do voleibol (ou outros desportos), levando-o ao sucesso individual e/ou coletivo.

Em conclusão, indicam-se entre outros aspectos, os alunos possuidores de melhor impulsão parada, com melhores qualidades para reações reflexológicas em grande velocidade, os alunos de maior envergadura, etc. para a prática do voleibol.

É, entretanto, conveniente lembrar que estes aspectos podem, às vezes, estar sem uma estimulação ativa, fato pelo qual se aconselha uma bateria de testes para a seleção justa e lógica.

As adaptações, que são as mudanças contínuas que ocorrem e se operam nos indivíduos (principalmente quando o treinamento é bem planejado), como resultado de sua interação com o meio, podem trazer ao voleibol grandes surpresas.

CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS GERAIS

1.^a) Evoluir o treino dentro de uma seqüência bem dosada, a fim de que ocorra uma verdadeira assimilação dos meios de tática e técnica do voleibol, possibilitando ao aluno construir uma escala de compreensão de sua capacidade real de aplicar a própria habilidade e destreza à execução fundamental do jogo.

2.^a) Testar, sempre que possível, nas sessões de voleibol, a verdadeira assimilação dos alunos em todas as fases fundamentais, técnicas e táticas já aprendidas, através de atividades programadas especificamente para este fim.

3.^a) Estimular o indivíduo a fazer sempre o melhor sempre auxilia os alunos a compreender, através dos treinamentos, que a soma de indivíduos aptos torna uma coletividade poderosa, principalmente em voleibol, pois a coordenação de ajuda, cobertura e o passe são fundamentais para o sucesso tanto ofensivo como defensivo.

MA TERIAL MÍNIMO NECESSÁRIO PARA AS AULAS DE VOLEIBOL

Recursos materiais

- . Uma bola para cada dois alunos.
- . Quatro bolas com corda, (para c/12 alunos), para serem amarradas em locais mais altos, para o treinamento de cortadas.
- . Tensores elásticos, para fortificação de segmentos corporais mais exigidos na praticado voleibol.

. Material para jogos, bem como quadra completa, com todos os dispositivos necessários exigidos nas regras oficiais do voleibol.

. Um colchão de ginástica de 1,20 x 1,80m na base de um para cada 10 atletas, com a finalidade de desenvolver os rolamentos e quedas técnicas.

. Megafone

OBS.: O grau de capacidade de cada professor ou técnico de voleibol poderia levá-lo a uma inumerável idealização de material prático para o desenvolvimento de seus alunos (capacidade de improvisação).

RECURSOS HUMANOS

- . Técnico desportivo de voleibol
- . Professor de Educação Física, especializado em voleibol.
- . Monitores de voleibol — alunos das escolas de Educação Física, com aptidões para o ensino do voleibol.

OBJETIVO GERAL: a) COMPREENDER MELHOR A FINALIDADE DAS REGRAS QUE DISCIPLINAM E REGEM, PACIFICAMENTE. O JOGO, ATRAVÉS DE DETERMINAÇÕES. PONTOS DE VISTA CONCLUSIVOS E ESCRITOS
b) CONDICIONAR SE FÍSICAMENTE PARA O VOLEIBOL. OBJETIVANDO ATINGIR. DESDE O INÍCIO. UM ELEVADO NÍVEL NEUROPSÍQUICO MOTRIZ. DESENVOLVER AS HABILIDADES TÉCNICAS FUNDAMENTAIS PARA O JOGO DE VOLEIBOL

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
a) Analisar, mentalizar e raciocinar sobre fatores básicos da regulamentação do jogo "compreensão"	<ul style="list-style-type: none"> — Leitura, em grupos, de estudos dirigidos sobre os principais tópicos das regras de voleibol. — Ilustração, através de cartazes, slides ou outra forma de figuração visual, de atitudes certas e violações de algumas jogadas. — Ilustração do campo de jogo e suas instalações, zona livre, rede, posicionamento, etc. — Ilustrações sobre a bola. — Ilustrações sobre direitos e deveres dos jogadores, bem como equipamento, composição e substituições, capitão etc. — Ilustração sobre duração do jogo, mudanças de lado, começo do jogo, saque e rodízio. — Ilustrações e demonstrações de toque de bola, bloqueio e suas exigências ofensivas e defensivas. — Ilustrações e demonstrações do jogo de defesa. 	<ul style="list-style-type: none"> — Técnico de voleibol e/ou professor de Educação Física da classe (especializado) 	<ul style="list-style-type: none"> — Folhetos mimeografados, contendo as regras do jogo — Retroprojetor para exposição de figuras, desenhos, cartazes, revistas, etc. — Projetor de slides 	<ul style="list-style-type: none"> — Divisão das turmas em grupos, com alunos líderes na chefia, para direção de leitura e guia de debates. — Orientação de monitores. — Supervisão, orientação e direção, pelos técnicos e/ou responsáveis, para conclusões das auto-avaliações, avaliação dos grupos, escolha de líderes, etc.
b) Exercitar se em habilidades de: atenção, rapidez de reação, força, agilidade, flexibilidade e resistência	<ul style="list-style-type: none"> — Exercícios e atividades generalizadas como corridas, arrancos, paradas, saltos, equilíbrio, desequilíbrio (queda da inércia). — Execução específica de cada trabalho. — Execução conjugada de duas, três e quatro fases descritas acima em seqüência. Exercícios de desenvolvimento da força, aplicada em voleibol: <ul style="list-style-type: none"> . para os membros inferiores (nas quatro faces dos membros: interna, externa, frontal e traseira); . para os membros superiores, visando o acionamento dos braços em flexão, extensão, pronação, movimentos de garra das mãos, etc.; . para o segmento do tronco (frontal, dorsal e 	<ul style="list-style-type: none"> — Técnico de voleibol e/ou professor de Educação Física especializado 	<ul style="list-style-type: none"> — Cordas elásticas — Barras c/pesos móveis de 1,20mec/37kg — Colchões de espuma de 1,80x1,20m — Cordas p/salto individuais, com e sem pequenas chumbadas — Mini-espaldar, altura: 1,80m, larg.: 1m, espaçamento entre degraus: 20cm — Coletes de peso (areia ou chumbados) — Prancha abdominal graduável 	<ul style="list-style-type: none"> — Avaliação pelo técnico ou professor de Educação Física.

OBJETIVO GERAL; a) CONDICIONAR-SE FÍSICAMENTE PARA O VOLEIBOL OBJETIVANDO ATINGIR DESDE O INÍCIO UM ELEVADO NÍVEL NEUROPSÍQUICO MOTRIZ. DESENVOLVER AS HABILIDADES TÉCNICAS FUNDAMENTAIS PARA O JOGO DE VOLEIBOL.
 b) DESENVOLVER E APERFEIÇOAR INDIVIDUALMENTE, A TÉCNICA BÁSICA DE CORTADA E SUAS VARIAÇÕES A TÉCNICA DE BLOQUEAR SIMPLES E DUPLAMENTE, A TÉCNICA DE RITMO, DESLOCAMENTO, QUEDA, EQUILÍBRIO E DESEQUILÍBRIO, EVIDENCIANDO EQUIVALÊNCIA MOTRIZ EM TODAS AS DIREÇÕES.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)

	<p>lateral), procurando hiperextensões, flexões, torções, pendulações, giros, etc; . para a cabeça e pescoço; . Exercícios de reação e atenção; . Exercícios de desenvolvimento da agilidade, habilidade, flexibilidade e resistência. NOTA: As formas de aplicação das titulações sugeridas estarão em concordância com o método de trabalho escolhido; entretanto, como exemplificação apresenta-se: 1. circuit training, de Unich Jonath, e power training de R. Mollet, para o treinamento de força e resistência sintética e analítica (fazer adaptações); 2. formas de desenvolvimento de habilidade, agilidade e flexibilidade, exercícios e atividades baseadas nas próprias maneiras de acionamento exigido pelo jogo, em formas de trabalhos físicos; 3. Os meios de aquisição da reação e atenção serão alcançados mais objetivamente nos treinamentos com bola, isto é, no coordenar trabalhos diversificados de ação técnica e física.</p>	<p>Cronógrafo Apitos</p>		
<p>Conhecer as técnicas do passe baixo, médio e alto nas diversas formas de receber e passar a bola</p>	<p>— Estabelecimento de uma forma padronizada de aquecimento antes das atividades com a bola. — Formação de seqüências das diversas formas de receber e passar a bola": a) contra um paredão; b) parado; c) em movimento; d) em dupla. — Formação de séries de passes e recepções com um colega, parado e em deslocamentos predeterminados (delimitar áreas de recepção e passes). — Formação de seqüências de passes e recepções com três jogadores sem determinação de áreas de passar ou receber. — Estabelecimento de duplas de alunos, que farão cortadas e defesas em grande número de repetições (fora da rede). Determinar que, depois de o aluno A executar determinado número de cortadas, deverá ir para a recepção, e o aluno B, para a cortada. — Observação da postura de ambas situações, para acertos. — Criação de formas de acionamento diversificado, partindo de trabalhos mais simples até os mais complexos. OBS.: Em todas formas de trabalho simples, um aluno executa e o segundo supervisiona (intervalo e observação).</p>	<p>Técnico de voleibol e/ou professor de Educação Física especializado, ajudados pelos alunos mais desenvolvidos nestes fundamentos</p>	<p>Uma bola para cada dois atletas Apitos Cronógrafos Prancha de anotações Caixa de giz Quadro negro (p/demonstrações)</p>	<p>Auto-avaliação. Avaliação, observação e correção p/técnico de voleibol e ou professor de Educação Física.</p>
<p>a) Capacitar-se nas técnicas dos passes comuns (de frente e de costas), manchetes, deslocamentos variados em distância e velocidade, desenvolvendo a acuidade, precisão, reflexo de movimentos.</p>	<p>Movimentações variadas com três alunos, que farão os passes propostos pelo técnico: parados (variando a distância e a altura dos passes), ou em movimento (variando altura, distância e posicionamento de recepção). O mesmo trabalho com quatro jogadores, porém incluindo o "peixinho" e o passe "machadtnha". O mesmo trabalho, com cinco e seis jogadores, porém, especificando um tipo de passe para cada</p>	<p>Técnicos de voleibol ou professor de Educação Física especializado</p>	<p>Uma bola para cada dupla de alunos Apitos Megafones Seis bolas c/calibragem inferior a normal Calibrador de bola</p>	<p>Avaliação dos alunos supervisionados pelo técnico ou professor de Educação Física. Registros da evolução e recursos de cada aluno, elaborados pelo técnico ou professor de Educação Física.</p>

OBJETIVO GERAL g) CONDICIONAR SE FÍSICAMENTE PARA O VOLEIBOL OBJETIVANDO ATINGIR DESDE O INÍCIO, UM ELEVADO NÍVEL NEUROPSÍQUICO MOTRIZ. DESENVOLVER AS HABILIDADES TÉCNICAS FUNDAMENTAIS PARA O JOGO DE VOLEIBOL.
 h) DESENVOLVER E APERFEIÇOAR INDIVIDUALMENTE, A TÉCNICA BÁSICA DE CORTADA E SUAS VARIAÇÕES, A TÉCNICA DE BLOQUEAR SIMPLES E DUPLAMENTE, A TÉCNICAS DE RITMO, DESLOCAMENTO, QUEDA, EQUILÍBRIO E DESEQUILÍBRIO EVIDENCIANDO EQUIVALÊNCIA MOTRIZ EM TODAS AS DIREÇÕES.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
<p>Aprender, desenvolver e aperfeiçoar as diversas formas de execução do saque.</p>	<p>elemento (manchete, alto, peixinho, machadinha, de costas, etc).</p> <p>— Exercitação com combinação técnicas: numerando os jogadores de 1 a 6 em cada metade da quadra, fazendo-os deslocar, continuamente, sendo que, cada aluno deve fugir do companheiro que o servirá. O n.º 1 passará a 2, 2 a 3, e assim sucessivamente, até que o número 6 voltar a bola para o número 1 (novo início).</p> <p>OBS.: nesta exercitação, far-se-ão diversas combinações técnicas como:</p> <p>a) o mesmo tipo de passe para todos; b) fazer o passe de acordo com a condição que se apresente; c) qualificar jogadores nas zonas de ataque e defesa; d) ao comando do dirigente técnico executar o passe determinado por ele.</p> <p>OBS.: outras formas de treinamento poderão ser criadas, de acordo com o desenvolvimento da turma.</p> <p>Exercício de:</p> <p>— saque por baixo; — saque por cima; — saque de costas; — saque parado; — saque em movimento; — treino do saque, visando de onde (distância) sacar; — treino, traçando pontos objetivos para desenvolvimento da precisão do saque; — treino dos diversos tipos de saques, com alturas variáveis; — treino de posturação mecânica do corpo durante a execução do saque; — início do selecionamento da melhor forma de sacar, para cada aluno, visando os fatores técnicos de: alavancas, estatura, força, habilidade, coordenação e sincronização dos movimentos; — treino, com os olhos vendados, para desenvolvimento das condições de percepção motora, espacial, cálculo, etc; — treino, visando atingir o melhor levantador adversário; — treino, visando o adversário menos desenvolvido na técnica de recepção; — treino dos saques após algumas atividades físicas mais estafantes; — treino de tempo de concentração, antes da execução propriamente dita do toque da bola no saque; — treino dos movimentos do saque (o melhor de cada aluno), com cordões elásticos, graduando a evolução da tensão; — treino do saque, seguido de uma atividade defensiva, deslocando-se para um ponto predeterminado; — treino do saque, com tipos de bolas variáveis em calibragem;</p>	<p>Técnico de voleibol ou professor de Educação Física especializado</p>	<p>Uma bola para cada dupla de alunos Apitos Megafones Seis bolas c/calibragem inferior a normal Calibrador de bola</p>	<p>Fichas para registro da evolução individual dos alunos. Auto-avaliação do aluno. Avaliação do técnico ou professor de Educação Física.</p>

OBJETIVO GERAL: c) DESENVOLVER E APERFEIÇOAR, INDIVIDUALMENTE, A TÉCNICA BÁSICA DE CORTADA E SUAS VARIAÇÕES A TÉCNICA DE BLOQUEAR SIMPLES E DUPLAMENTE A TÉCNICA DE RITMO DESLOCAMENTO, QUEDA, EQUILÍBRIO E DESEQUILÍBRIO EVIDENCIANDO EQUIVALÊNCIA MOTRIZ EM TODAS AS DIREÇÕES.
d) CONHECER E APRIMORAR OS FUNDAMENTOS PE OPERAÇÕES CONJUNTAS DAS TÉCNICAS E ESTRATÉGIAS DO JOGO DE CAMPO OFENSIVO E DEFENSIVO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)

OBS.: Pedagogicamente, aconselha-se dividir o grupo em duplas, para maior eficiência dos treinamentos: enquanto o aluno A saca 10 vezes, o aluno B procura defender na metade oposta da quadra, treinamento recepção e passando novamente ao aluno A. Inverter.

b)

Exercitar-se na mecânica do salto, aliada à técnica da batida na bola, nas mais diversas situações, acompanhadas da técnica e mecânica do bloqueio e coberturas.

- Atividades de caráter demonstrativo, através de figuras, fotografias, filmes ou exibição de um jogador convidado, dos fundamentos da cortada e suas formas de variação.
- Atividades em dupla de alunos, executando o treinamento do levantamento e da cortada, em condições simples (trocar a um determinado número de execuções).
- Trabalhos em duplas, da mesma forma anterior, porém tentando a colocação da bola em áreas predeterminadas.
- Treino das variantes da cortada, em relação à colocação da mão no gesto final.
- Exercícios com três alunos: o primeiro fará a defesa de uma bola lançada, passando ao levantador, que servirá ao cortador, com levantamentos baixos, altos, médios, nas pontas, etc.
- Treino conjugado de três alunos na rede, onde um fará uma finta, outro levantará e o terceiro cortará.
- Treino da variação principal da cortada, a pingada, em situações evolutivas de complexidade com altura da bola, área a ser atingida, e distância da rede em relação ao cortador e levantador, etc.
- Treino em exercícios de coordenação motora e de força, nos membros inferiores para maior qualidade do salto parado e em movimento;
- Treino da quebra da inércia, antes do salto propriamente dito, para cortar.
- Treino da movimentação da caída após a batida.

OBS.: Todas as técnicas sugeridas para o desenvolvimento da cortada e suas variações estarão em concordância com os treinamentos de bloqueio e cobertura defensiva. A evolução, em todos os componentes do treinamento, deverá não só obedecer a uma escala de intensidade física, mas também a exigência de complexidade técnica.

- Técnico de voleibol e/ou professor de Educação Física especializado
- Convidado p/demonstração
- Alunos c/maior desenvolvimento neste fundamento

Uma bola para cada dois alunos
Megafones
Apito
Fotografias/figuras
Quadro-negro

Auto-avaliação do técnico, com registros de desenvolvimento individual.

c)

Aprimorar os deslocamentos defensivos seguidos de quedas, atitudes defensivas e volta à postura básica de defesa e ataque

- Deslocamentos, quedas e volta à postura defensiva na seqüência proposta, para direita, frente, trás e esquerda (alternar a ordem e número de repetições).
- Repetição do item anterior, usando bola e um companheiro, que executa as cortadas (a princípio, facilitando e, posteriormente, aumentando a complexidade).
- Execução da série de exercícios técnicos anteriores, por dois praticantes, em que um procura defesa da bola, lançada pelo companheiro.

Técnico de voleibol e/ou professor de Educação Física especializado

Uma bola para cada dois alunos
Fichas de anotações técnicas
Colchões para exercícios técnicos de solo

Técnico de voleibol ou professor de Educação Física especializado, ajudados pelos alunos mais desenvolvidos na técnica dos fundamentos em exercitação (aprendizagem).

OBJETIVO GERAL c) DESENVOLVER E APERFEIÇOAR, INDIVIDUALMENTE, A TÉCNICA BÁSICA DE CORTADA E SUAS VARIAÇÕES. A TÉCNICA DE BLOQUEAR SIMPLES E DUPLAMENTE, A TÉCNICA DE RITMO DESLOCAMENTO, QUEDA, EQUILÍBRIO E DESEQUILÍBRIO EVIDENCIANDO EQUIVALÊNCIA MOTRIZ EM TODAS AS DIREÇÕES.
d) CONHECER E APRIMORAR OS FUNDAMENTOS PE OPERAÇÕES CONJUNTAS DAS TÉCNICAS E ESTRATÉGIAS DO JOGO DE CAMPO, OFENSIVO E DEFENSIVO.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS!)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS!)
	<p>Repetição do mesmo treinamento; entretanto, com mais de uma bola, que serão lançadas pelo técnico, professor ou monitor de grupo.</p> <p>Combinação das formas propostas nos exercícios anteriores, com mais ação ofensiva de uma cortada do jogador que intervir naquelas situações defensivas.</p>			
<p>Conhecer teórica e praticamente as formações "3-3" e "4-2"</p>	<p>Distribuição de gráficos escritos, mostrando o posicionamento de cada jogador e sua função normal:</p> <ul style="list-style-type: none"> exercícios com deslocamentos normais de rodízio e posicionamento nas formações 3-3 e 4-2; exercícios com trocas de deslocamentos táticos, para melhor aproveitamento dos jogadores com maiores qualidades, em cada situação ofensiva e defensiva. 	<p>Técnico de voleibol e/ou professor de Educação Física especializado</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Folhas mimeografada — Bolas — Apitos 	<p>Orientação e avaliação, pelo técnico.</p>
<p>Desenvolver os princípios técnicos individuais e coletivos dentro das formações 3-3 e 4-2</p>	<p>Exercícios de posturação da troca do ataque para defesa e vice-versa nas formações 3-3 e 4-2 sem bola e execução ao comando do técnico.</p> <p>Exercícios de posturação dos alunos, na passagem de ataque para a defesa e vice-versa, determinando as trocas de posições estratégicas para execução de bloqueio (simples ou duplo), cobertura, etc, sem bola e um comando.</p> <p>Exercícios anteriores, aplicados em forma de estudos, com bola que será lançada pelo técnico nas áreas a serem treinadas.</p> <p>Exercícios de desenvolvimento técnico e tático dos levantamentos nas pontas para frente, para trás, no meio, com alturas variáveis, aprimorando, ao mesmo tempo, as cortadas, pingadas e a defesa da equipe contrária, situada na outra metade da quadra.</p> <p>Repetição da atividade anterior: explorar os levantamentos nas pontas ou meio e desenvolver a técnica defensiva da equipe contrária, exigindo bloqueios e coberturas programadas ou improvisadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adição aos exercícios anteriores, das técnicas de finta no ataque e dos recursos de cobertura da defesa. <p>Exercícios de recepção do saque, procurando o melhor aproveitamento dos alunos neste aspecto técnico, visando ao maior rendimento de ataque.</p> <p>Exercícios de recepção, quando o adversário saca em cima do levantador.</p> <p>Exercícios de desenvolvimento defensivo para cortadas sem e com bloqueio.</p> <p>Exercícios de complexidade evolutiva para defesa do saque.</p> <p>Exercícios para desenvolvimento defensivo, com bloqueios simples e duplo e execução das devidas coberturas.</p>	<p>Técnico de voleibol e/ou professor de Educação Física especializado</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Bolas — Apitos — Megafone — Uniformização de treinamento das equipes 	<p>Avaliação pelo técnico, das formas individuais e coletivas.</p>
<p>Desenvolver as estratégias específicas do bloqueio e das formas de penetração</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstração dos princípios básicos de bloqueio e coberturas, através de gráficos expositivos. - Exercícios de bloqueio e coberturas em trabalhos simples. 	<p>Técnico de voleibol e/ou professor de Educação Física especializado</p>	<p>Uma bola para cada dois alunos</p> <p>Folhas mimeografadas</p> <p>Apitos</p>	<p>Avaliação, pelo técnico, individual e coletiva.</p> <p>Registros de evolução do desenvolvimento técnico e tático.</p>

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS) CONDUTA E CONTEÚDO	ESTRATÉGIA DE AÇÃO ATIVIDADES E METODOLOGIA	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO (TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
<p>Desenvolver a mecânica de acionamento técnico e tático</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Exercícios de bloqueio e coberturas, nas diversas posições na rede e no campo. — Demonstração teórica-prática, em quadro-negro e/ou em folhas mimeografadas das formas de penetração. — Exercícios de penetração simples e suas variações estratégicas. — Exercícios de penetração, pela esquerda, pela direita e pelo meio. — Exercícios de formação defensiva para os contra-ataques do adversário. — Atividades em forma de jogo, exigindo todas as atividades treinadas. — Treinamento coletivo da turma, executando substituições periódicas, capacitando a equipe a aceitar modificações efetuadas, bem como condicionando os alunos a entrar e sair nos jogos com regularidade. — Treinamento coletivo dos alunos, efetuando substituições de caráter exploratório das qualidades individuais de determinados alunos no saque, no bloqueio, na cortada, no levantamento, etc. — Treinamento dos alunos nas formações de saída no início do jogo, bem como entre os sets. — Treinamento dos alunos nos aspectos de ouvir instruções técnicas durante os períodos de tempo solicitados pelo técnico ou pelo adversário. — Treinamento da equipe com escalas baseadas em: 1) altura (menor, maior ou mesclada); 2) desenvoltura técnica individual; 3) alunos com menor ou maior experiência de jogo; 4) com temperamentos diferentes, etc. — Treinamento dos alunos, exigindo uma condição defensiva exclusiva, identificando as ocasiões onde serão necessárias estas táticas. — Treinamento da mesma forma anterior, porém em situação ofensiva, explorando as falhas de adversário, sejam técnicas, sejam táticas. — Treinamento condicionando os alunos a manter um placar em vantagem. 	<p>— Técnico de voleibol</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Uniformes de treinamento — Megafone — Uniformes de treinamento — Bolas — Apitos — Megafones 	<ul style="list-style-type: none"> - Auto-avaliação, observação pelo técnico, através de registros para - apurar o rendimento individual e coletivo em folhas especiais.
<p>— Participar de jogos amistosos entre as equipes selecionadas e representativas de grupos ou classes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Organização de torneios internos, entre turmas ou grupamentos selecionados, com premiação. — Organização de quadros de honra, nos quais os alunos mais destacados na prática de voleibol são mencionados. — Organização de torneios entre estabelecimentos de ensino. — Disputa de campeonatos ou torneios propostos por entidades esportivas. <p>OBS.: Pelos fatos mencionados na introdução, recomenda-se a indicação dos alunos aos clubes locais, a fim de que possam continuar seu desenvolvimento e aperfeiçoamento em voleibol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Técnico de voleibol — Professores de classe — Alunos de escolas de Educação Física c/especialização em voleibol 	<ul style="list-style-type: none"> — Súmulas de voleibol — Apitos — Quadra oficial para a prática do voleibol competitivo — Antenas para as extremidades da rede — Jogos de camisas em cores representativas do educandário, numeradas de 1 a 12 — Jogos de calções e shorts (fem.) — Jogos de meias 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação por alunos treinados para os fins de oficiais de mesa, fiscais de linha e rede. - Observação e avaliação pelo técnico. - Direção técnica dos jogos, pelo técnico.

Na seqüência da programação proposta para 5. e 6. séries, agora se tentará a apresentar um planejamento mais apurado do jogo de basquetebol, onde as partes técnica, física e tática estarão sendo solicitadas com maior ênfase e detalhamento. Entretanto, convém enfatizar a preocupação em fixar, cada vez mais, o desenvolvimento de:

- a) Maturação (aprimoramento das qualidades físicas, dos sistemas: nervoso, orgânico, etc).
- b) Experiência (aprimoramento da destreza e habilidade, bem como do processamento das idéias exigidas no decorrer das competições, etc).
- c) Socialização (aquisição de novas amizades, contacto com novos ambientes, etc).
- d) Equilíbrio estrutural (integração dos fatores de uma maturidade, formação física e orgânica, sociabilidade, etc).

Baseando no que se explicitou anteriormente, propõem-se para os alunos de 7ª e 8ª séries do 1.º grau, com maior aptidão para o jogo, algumas observações que se tornarão evidentemente necessárias à seleção do elemento humano com quem iremos lidar, a fim de que o desenvolvimento desportivo não venha sofrer uma descontinuidade.

Creemos que todas as pedagogias contemporâneas ou modernas, quando se defrontam com a fantástica complexidade do ser humano em formação, associadas às experiências individuais e às influências do meio ambiente, visam basicamente, tornar qualquer situação menos complexa, mais autêntica e mais própria para cada individualidade biológica.

Em basquetebol, algumas vezes tem-se oportunidade de verificar que situações problemáticas, como a falta de altura, de habilidade, frieza e outras exigidas pelo jogo quase desencadeiam um processo de frustração esportiva.

Pensa-se que uma padronização relativa e inteligente, programada e baseada nos critérios de seleção, deveria obedecer à seguinte ordenação:

- a) Alunos com maiores qualidades para prática de basquetebol. Treinamentos mais avançados em todos os prismas de aprendizagem e aperfeiçoamento.
- b) Alunos que são, por questões diversas, apreciadores do basquetebol — treinamentos normais, porém, com tendências mais específicas para o campo de direção, seja técnica diretiva, seja para oficiais do jogo.
- c) Alunos que apenas devem praticar o basquetebol para desfrutar dos fatores de evolução psíquica, morfológica, social e outras práticas especiais, com metas de desenvolvimento preestabelecidas.

Considerações gerais metodológicas — Quanto ao número de práticas semanais, devem ser, no mínimo, de três por semana, com uma duração calculada na soma dos tempos reais de ação de uma partida normal, ou seja:

- 10 minutos de aquecimento;
- 20 minutos de 1.º meio tempo;
- 10 minutos de intervalo;
- 20 minutos de 2.º meio tempo.

Baseando na metodologia dos treinamentos intercalados (quanto ao esforço) recomenda-se seja mantido o tempo de prática — 60 minutos — e aumentando-se, dentro do índice de progressão do condicionamento geral, as exigências físicas gerais, como: ritmo, velocidade e freqüência de esforço (maior número de saltos, arremessos, corridas, etc, com pausa de recuperação decrescente).

L. BASQUETEBOL - 7.^a E 8.^a SÉRIES

Convém considerar, para fins de qualificação de estímulo de ação e estímulo de recuperação, o ataque e a defesa, respectivamente.

Observações: a) exigir, dentro do possível, aumento de rendimento, um acionamento físico e mental em velocidade progressiva nas formas de ataque;

b) forçar os alunos a se acostumarem a estabelecer, nas formas de defesa, uma das maneiras de recuperação parcial sem, entretanto, fixar idéias de descanso naquelas atitudes, quando o adversário ataca;

c) uma evolução tanto quantitativa como qualitativa deve ser objetivada na progressão das exigências físicas, técnicas e táticas.

Convém considerar sempre o estabelecido quanto à divisão dos alunos, como anteriormente sugerido.

Convém reivindicar administrativamente, sempre que possível, os últimos horários de aulas para as sessões do basquetebol, pois os tempos de treinamento sugeridos não deverão sofrer alterações.

CONSIDERAÇÕES GERAIS SOBRE O MATERIAL MÍNIMO NECESSÁRIO PARA AS AULAS DE BASQUETEBOL

Material já indicado e solicitado para o desenvolvimento dos planos de 5.^a e 6.^a séries.

a) campo de jogo e suas instalações necessárias;

b) material oficial para realização de jogos relacionados nas regras oficiais da CBD (textos à disposição dos interessados nas federações regionais, nas livrarias esportivas, etc).

O maior número de bolas possível, sendo, entretanto, indicada uma bola para dois atletas.

Cordas para salto — que podem ser improvisadas, na base de 5 a 8mm de espessura (uma para cada dois alunos).

Bolas para os treinamentos especiais de velocidade, arremesso, etc. (fabricação, drible — projeto do professor Moacyr Dainto).

Extensores de goma, elásticos, ou de peso, para o desenvolvimento específico da força e condicionamento dos segmentos mais solicitados na prática do basquetebol, com calibre das paredes internas variáveis.

Quatro tabelas de treinamento para cada quadra, com medidas especiais da tábua, ou tabelas de minibasquetebol.



OBSERVAÇÕES: em qualquer caso de improvisação, a altura não deve ser alterada e, quanto à colocação, elas deverão ser móveis, pois não só servirão para os alunos de 7.^a e 8.^a séries, mas também para os de 5.^a e 6.^a (altura menor).

Todo material para evolução da técnica dos fundamentos básicos, além dos descritos, poderá ser construído, de acordo com a imaginação do professor ou técnico responsável.

Recursos humanos

Professor de Educação Física especializado em basquetebol.

Técnico desportivo em basquetebol.

Monitores de basquetebol — alunos de escolas de Educação Física, com aptidões para o ensino de basquetebol.

OBJETIVO GERAL a) CONHECER AS REGRAS DO JOGO E SUAS FORMAS DE INTERPRETAÇÃO E APLICAÇÃO
b) CONHECER, INDIVIDUALMENTE, O POTENCIAL FÍSICO MOTOR GERAL, BEM COMO AS PRÓPRIAS HABILIDADES TÉCNICAS FUNDAMENTAIS PARA O BASQUEBOL

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
a): Identificar tópicos gerais das regras do basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> — Distribuição das regras de basquetebol, mimeografadas ou em livretos fornecidos pela Confederação Brasileira de Basquetebol. — Definição e apresentação aos alunos do jogo de basquetebol, bem como de alguns conhecimentos sobre a história do jogo. — Análise de cada capítulo da regra, de forma prática e teórica. — Projeção de figuras, cartazes ou fotografias (outras formas! de algumas situações do jogo, caracterizando os erros mais comuns do jogador, cometidos devido à falta de conhecimento das regulamentações. — Projeção de filmes de basquetebol para os alunos, destacando os objetivos a serem alcançados. 	<ul style="list-style-type: none"> — Professor de Educação Física e técnico de basquetebol — Monitores de classe 	<ul style="list-style-type: none"> — Regras de basquetebol mimeografadas ou livretos oficiais — Projetor de slides — Projetor de filmes — Súmulas de basquetebol (mimeografadas ou oficiais) 	<ul style="list-style-type: none"> — Auto-avaliação individual e em grupo orientadas pelo técnico em basquetebol e professor de Educação Física.

OBJETIVO GERAL a) CONHECER AS REGRAS DO JOGO E SUAS FORMAS DE INTERPRETAÇÃO E APLICAÇÃO
 b) CONHECER, INDIVIDUALMENTE, O POTENCIAL FÍSICO MOTOR GERAL BEM COMO AS PRÓPRIAS HABILIDADES TÉCNICAS FUNDAMENTAIS PARA O BASQUETEBOLO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			ITÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
	<p>— Orientação aos alunos quanto ao preenchimento das súmulas e ao material da mesa de autoridades (manejo do aparelho de cronômetro dos 30 segundos, placas ou sinalização das faltas, etc).</p> <p>— Instrução aos alunos, de forma prática, para arbitrar jogos de basquetebol.</p> <p>Obs.: Qualquer idéia de melhorar as condições dos alunos, quanto ao conhecimento das regras, é válida, porém sem se modificar ou adaptar o conteúdo das regras.</p>		Material de mesários	
<p>b) Avaliar-se, fisicamente, em resistência, agilidade, equilíbrio, tempo de reação, impulso, velocidade e destreza.</p>	<p>— Testagem dos segmentos corporais mais exigidos na prática do basquetebol, através de uma série de exercícios escolhidos pelo técnico. Testagem do fator equilíbrio, atribuindo um conceito para cada aluno.</p> <p>Exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Superior — deslocamento em uma trave ou cano de 3 m. . Ótimo — deslocamento em uma trave de +-10 cm de largura com 3m de extensão, etc. <p>— Testagem do tempo de reação dos alunos, através de provas específicas para este fim.</p> <p>— Testagem da capacidade de impulso para cima e para frente (correndo e passando).</p> <p>— Testagem da velocidade dos alunos, através de provas de 50 metros: 25 de ida e 25 de retorno.</p> <p>— Testagem da capacidade de arrancar e parar.</p> <p>— Testagem da destreza bilateral do aluno através de provas de reação motriz:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) dos membros superiores; b) dos membros inferiores; c) da perna, de impulso e elevação; d) da coordenação de movimentos conjuntos de MI e MS. <p>Obs.: Toda forma de testagem que o técnico ou professor vir a acrescentar será de grande validade para o estabelecimento de uma avaliação mais apurada, em relação aos alunos da turma.</p>	Técnico de basquetebol e professor de Educação Física	<p>Quadra de basquetebol</p> <p>Cronógrafos</p> <p>Fichas de anotações individuais</p> <p>Trave de equilíbrio de 3m</p>	<p>Avaliação e registros de rendimento individual pelo técnico de basquetebol e professor de Educação Física.</p>
<p>Avaliar a própria atuação funcional no jogo de basquetebol</p>	<p>— Testes de habilidade do drible — uma e outra mão</p> <p>— Teste de habilidade do passe:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) mão direita e esquerda; b) duas mãos. <p>— Teste de habilidade do arremesso; mão direita e esquerda.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) arremessos de bandejas (D e E); b) arremessos Jump (De E); c) arremessos de longa distância (5,80m — D e E) <p>— Teste de avaliação do trabalho dos pés:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) arranco, parada; b) mudança de direção; c) finta e troca de passos; d) mudanças de cadência da corrida de frente, de costas, de lado e em série. <p>— Teste de saltos, no rebote, lado direito e esquerdo</p> <p>Obs.: outras formas de testagem poderão aqui ser incluídas, ou adaptadas, a fim de que se conheça o verdadeiro índice técnico da turma.</p>	— Idem	<p>Uma bola para cada dois alunos</p> <p>Fichas de anotações individuais para cada aluno</p>	<p>Avaliação, orientação e direção do técnico de basquetebol e professor de Educação Física.</p> <p>Registros de rendimento individual.</p>

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUZA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
Condicionar-se, fisicamente, para a prática do basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> — Exercícios de coordenação motora (em duplas). — Exercícios de força muscular relativa dos membros inferiores e superiores. — Exercícios de flexão, pendulação, circundação e hiperextensão do tronco. — Exercícios de velocidade aplicada às dimensões de largura, comprimento e diagonal do campo. — Exercícios de corridas: de frente, costas e lateral. — Exercícios para aumentar a capacidade de elevação do salto vertical (parado e em movimento). — Exercícios específicos com cordas elásticas e/ou manguitos de látex para trabalho de membros superiores. — Exercícios de força, visando todas as faces dos membros inferiores (lateral, interna, anterior e posterior). — Exercícios de flexibilidade, visando o maior rendimento articular geral. — Exercícios em formas intervaladas, visando o desenvolvimento de ação e recuperação. — Exercícios de duração média e longa (contínuos) para o desenvolvimento da capacidade aeróbia. — Exercícios de velocidade curta (sprints). — Exercícios de equilíbrio. — Exercícios combinados, exigindo, aos poucos, intensidade e complexidade do trabalho. — Exercícios com halteres. — Exercícios com extensores verticais. — Exercícios com barras. — Trabalhos contínuos em média de longas metragens (capacidade aeróbia). — Trabalhos específicos para abdômen em pranchas móveis ou fixas. <p>As formas de atividades sugeridas, ou a serem introduzidas pelo técnico de basquetebol, poderão basear-se nas seguintes metodologias de treinamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) power-training; b) Circuit training; c) princípios fundamentais do interval-training; d) funcionalizado (aplicação de duas ou mais metodologias, aplicadas ao basquetebol), <p>O condicionamento físico geral será alcançado na dinâmica do treinamento físico-técnico e tático-funcional, adaptado pelo técnico ou professor de Educação Física. Entretanto, com o resultado da fase de testagem geral, uma programação especial será elaborada, visando desenvolver os fatores específicos de menor rendimento. A programação acima proposta deverá sempre ser executada nas pré-temporadas, ou revistas quando o técnico verificar uma queda de rendimento da sua equipe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Técnico de basquetebol Professor de Educação Física 	<ul style="list-style-type: none"> Cronógrafos Megafone Manguitos de látex Extensores verticais Halteres Prancha abdominal Trave de equilíbrio Fichas para anotações do rendimento individual 	Auto-avaliação, orientada pelo professor de Educação Física e pelo técnico de basquetebol.
Desenvolver o drible, o passe e o trabalho dos pés no ataque, em basquetebol, bem como apurar a técnica de defesa individual	Exercícios simples do drible parado e em movimentação diversificada com mais trabalho de pés.	— Técnico de basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> Bolas (1 para cada dois alunos) Folhas de registros mimeografadas 	Auto-avaliação orientada pelo técnico de basquetebol e professor de Educação Física.

OBJETIVO GERAL: a) DESENVOLVER E APRIMORAR OS FUNDAMENTOS DE DEFESA, INDIVIDUAL E POR ZONA, EM BASQUETEBOL
 h) DESENVOLVER OS FUNDAMENTOS DOS ARREMESSOS E REBOTES OFENSIVOS E DEFENSIVOS EM BASQUETEBOL

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
	<ul style="list-style-type: none"> — Exercícios do drible, variando: <ul style="list-style-type: none"> a) velocidade; b) proteção; c) altura; e mais trabalho dos pés. — Exercícios do drible, com marcação facilitada, mais trabalho dos pés. — Exercícios do drible, conjugados com os passes e suas variações técnicas como: <ul style="list-style-type: none"> . driblar e passar de peito; . driblar e passar de gancho; . driblar e passar de beisebol; . driblar e passar picado, etc. mais trabalho de pés e marcação adversária passiva, médio e agressiva. — Exercícios, em séries programadas e alternadas. <p>Obs.: todas as formas propostas serão, progressivamente, aumentadas em:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) número de alunos: 2, 3, 4 e 5; b) complexidade; c) intensidade. <p>Obs.: toda forma de atividade deverá, no princípio, sofrer uma atitude defensiva, feita pelo mesmo número de alunos que atacam.</p>	Professor de Educação Física	Megafone	
Desenvolver o fundamento técnico de marcação individual	<ul style="list-style-type: none"> — Exposição do trabalho defensivo individual, através de figuras, desenhos, slides, retroprojeções/ou filmes. — Demonstração prática do ato da marcação individual. — Exposição, comentário e discussão dos aspectos técnicos da marcação, bem como do tópico de regra e suas exigências regulamentares. — Exercícios de postura defensiva individual, destacando: <ul style="list-style-type: none"> a) equilíbrio; b) colocação dos diversos segmentos corporais; c) movimentação nos diversos sentidos e trabalho de pés, em cada situação, etc. — Exercícios, a dois, de trocas de marcação. — Exercícios, a dois, da abertura de um dos jogadores para a passagem do segundo (sem troca). — Exercícios de marcação fluída e por pressão. — Exercícios do bloqueio defensivo individual, durante a marcação. — Exercícios da marcação contra um driblador, um arremessador e um armador. <p>Exercícios a 2, 3, 4 e 5 dos aspectos de todos os itens citados, em meia quadra, situando:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) a importância da marcação individual em conjunto; b) as formas da cobertura defensiva; c) as formas de flutuação do lado oposto à bola; d) necessidade que existe de o marcador, na defesa homem a homem, manter-se entre o seu adversário e a cesta. — Exercícios de colocação dos defensores, durante e depois de cada ataque. <p>Obs.: outras formas de trabalho deverão compor o treinamento defensivo, inclusive provocando inter-</p>	Técnico de basquetebol Professor de Educação Física	Quadra de basquetebol Uma bola para cada dois alunos	Auto-avaliação dos alunos. Observação, direção e orientação do técnico de basquetebol e professor de Educação Física.
		Monitores de classe	Cronógrafo Fichas de anotações do desenvolvimento individual e coletivo	

OBJETIVO GERAL: DESENVOLVER AS FORMAS BÁSICAS E O EMPREGO DOS DIVERSOS FUNDAMENTOS DO JOGO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
<p>Desenvolver o fundamento técnico da marcação por zona</p> <p>b) Desenvolver a técnica dos arremessos, bem como os rebates ofensivo e defensivo</p> <p>— Desenvolver a técnica individual e coletiva de atacar, bloquear, fazer corta-luzes, defender e executar todos os fun-</p>	<p>caladamente as três situações que decorrem, naturalmente, durante um jogo:</p> <p>a) igualdade numérica entre atacantes e defensores;</p> <p>b) superioridade numérica de atacantes;</p> <p>c) inferioridade numérica de atacantes.</p> <p>— Todas as formas de exercitação por zona poderão ser estudadas dentro da mesma metodologia da marcação individual, observando apenas que "o homem, na marcação por zona, sempre deverá colocar-se entre a bola e a cesta".</p> <p>— Demonstração teórica, através de filmes, slides, revistas.</p> <p>— Demonstração prática dos diversos tipos de arremessos parados, em movimento e com saltos, executados por um jogador de basquetebol, convidado pelo técnico.</p> <p>— Prática dos arremessos de jump (com salto), com e sem marcação.</p> <p>— Prática dos arremessos de bandejas, com e sem marcação.</p> <p>— Prática dos arremessos de lance-livre.</p> <p>— Prática dos arremessos de meia distância com e sem marcação.</p> <p>— Prática dos arremessos de longa distância, com e sem marcação.</p> <p>— Prática de arremessos combinados com os outros fundamentos já treinados, em séries (partindo de um passe e um arremesso) até a mais complexa forma de treinamento.</p> <p>Obs.: todas as formas de treinamento dos arremessos deverão seguir uma ordem de programação evolutiva;</p> <p>Obs.: poderão ser treinados em duplas ou triplas; em todas as ocasiões de treinamento, deverão ser exigidos:</p> <p>a) bloqueio do arremessador pelo defensor (obrigar o arremessador a fazer um trabalho de pés para ir ao rebote ofensivo);</p> <p>b) ida ao rebote do defensor e do atacante;</p> <p>c) proteção e passe da bola, após ter pegado o rebate;</p> <p>d) variação da localização dos arremessos (lados, esquerdo, direito e frente);</p> <p>e) demonstração da necessidade de fixar um ponto na tábua ou cesta, antes da conclusão do arremesso.</p> <p>— Outros detalhes da técnica e mecânica de cada arremesso devem ser acrescentados pelo técnico, à medida que os alunos forem apresentando desenvolvimento neste fundamento.</p> <p> Pelo meio Entrada direta do n.º 1.</p>	<p>— Técnico de basquetebol</p> <p>— Professor de Educação Física especializado em basquetebol</p> <p>— Alunos anotadores da turma</p> <p>— Técnico de basquetebol</p> <p>— Professor de Educação Física</p>	<p>— Projetores de slides</p> <p>— Uma bola para cada dois alunos</p> <p>— Cronógrafos</p> <p>— Megafone</p> <p>— Folhas de registro para anotações do rendimento individual</p> <p>— Quadra</p> <p>— Ficha de registros de desenvolvimento individual e coletivo</p>	<p>— Auto-avaliação orientada pelo técnico de basquetebol e professor de Educação Física.</p> <p>— Avaliação.</p> <p>— Auto-avaliação orientada pelo professor de Educação Física e técnico de basquetebol.</p>

OBJETIVO GERAL: DESENVOLVER AS FORMAS BÁSICAS E EMPREGO DOS DIVERSOS FUNDAMENTOS DO JOGO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
damentos do jogo, em séries programadas ou improvisadas.	 <p>Idem com n.º 2.</p>		<p>Projektor de slides e fichas</p> <p>Quadro-giz</p>	
	 <p>Entrada, pelo meio, do n.º 2, que foi bloqueado pelo n.º 1.</p>		<p>Folhas mimeografadas com a matéria de treinamento em estudo</p> <p>Colas</p>	
	 <p>Idem do n.º 1.</p>		<p>Megafone</p>	
	 <p>Entrada, pelo meio, do n.º 2, que recebeu.</p>		<p>Cronógrafos</p>	
	 <p>Idem do n.º 1.</p>			
	 <p>Entrada do n.º 1 pelo meio e volta do n.º 2 para defesa.</p>			
	 <p>Entrada do n.º 2, pelo fundo direito,</p>			
	 <p>Entrada do n.º 1, depois de ter recebido um bloqueio do n.º 2, que veio de baixo.</p>			
	 <p>Entrada do n.º 2, depois de ter recebido um bloqueio do n.º 1, que veio de cima.</p>			
	 <p>Entrada do n.º 1, depois de receber um corta-luz do n.º 2.</p>			
	 <p>Entrada do n.º 2, depois de receber um corta-luz do n.º 1.</p>			

OBJETIVO GERAL: DESENVOLVER AS FORMAS BÁSICAS E EMPREGO DOS DIVERSOS FUNDAMENTOS DO JOGO (Cont.)

a) DESENVOLVER TÉCNICAMENTE AS FORMAS DE DEFENSIVA

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
<p>a) Aperfeiçoar as formações e sistematizações da defesa:</p> <p>a) homem a homem;</p> <p>b) iniciação de contra-ataques;</p> <p>c) preestabelecimento do triângulo de rebote defensivo, etc.</p>	<p>OBSERVAÇÕES:</p> <ol style="list-style-type: none"> Treinar todas as 12 movimentações, em dupla, até haver completado o real desempenho dos alunos. Passar a três alunos, situando um terceiro jogador no lance-livre, quando os movimentos forem paralelos à linha de fundo e na posição de pivô — baixo, quando for na lateral (em todas as duas situações focalizar o papel do terceiro homem como parte ou pivô). Passar quatro homens, fazendo trabalho a dois das seguintes formas: <ol style="list-style-type: none"> dois na direita fazem os movimentos de 1 a 12; dois na esquerda ou meio fazem os movimentos de 12 a 1 ao mesmo tempo da outra dupla (variar as localizações). Passar o trabalho a cinco alunos e executando a mesma seqüência de trabalho. Até que haja completo domínio, fazer as formas de treinamento sem marcação total, porém, posteriormente, fazê-la de todas as formas treinadas na defensiva de "homem a homem". Enfatizar sempre a necessidade do balanço defensivo do que fica, bem como a ida ao rebote de ataque do que entra. Enfatizar sempre a necessidade do trabalho de pés, antes, durante e após a ação defensiva. Criar a mentalidade de a defesa armar-se imediatamente para o contra-ataque. Quando o treinamento for a cinco, fazer notar a necessidade do triângulo de rebote ofensivo lidar a defesa em formar o triângulo de rebote defensivo). Os treinamentos devem ser executados nas duas meia-quadras, três duplas em cada (em treinamento, quatro alunos ofensivos e 12 defensivos): <ol style="list-style-type: none"> 10 alunos em cada meia-quadra; 10 alunos em forma de ataque e defesa na quadra inteira. <p>Obs.: Fica a cargo do técnico a progressão da intensidade e complexidade destes treinamentos.</p> <p>— Treinamento, em atividade coletiva, dos fundamentos de defesa homem a homem e suas variações:</p> <ol style="list-style-type: none"> normal em 3/4 da quadra; de uma quadra; de campo todo; apertando o homem-chave; flutuante; com trocas contínuas; com aberturas para o homem que marca o adversário com a bola, passar por dentro ou por fora; com princípios de zona, isto é, marcando homem por território designado; de pressão. <p>Obs.: estudos dirigidos, através de exibição de filmes, figuras e ilustrações escritas, dadas aos alunos, • o que muito facilitará o trabalho de aperfeiçoamento.</p>	<p>Técnico de basquetebol Professor de Educação Física especializado em basquetebol Monitores de classe</p>	<p>Cronógrafos Megafone Projektor Folhas mimeografadas Bolas</p>	<p>Orientação e direção do técnico de basquetebol e professor de Educação Física.</p> <p>Auto-avaliação individual e coletiva.</p>

OBJETIVO GERAL a) DOTAR-SE DA ESTRATÉGIA DO JOGO OFENSIVO CONTRA AS DEFESAS INDIVIDUAIS OU POR ZONA
 b) ADQUIRIR CONHECIMENTO GERAL DAS MANOBRAS TÉCNICAS E ESTRATÉGIAS, USADAS PELO TREINADOR
 c) PARTICIPAR DE COMPETIÇÕES ENTRE.

a) Turmas (a, b, c, etc.)
 b) Séries (7.^a x 8.^a, etc.)
 c) jogos, treinos -

d) jogos amistosos entre educandários) Participação de competições inter-cotegiais.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
<p>Aperfeiçoar as formações e sistematizações da defesa de zona e triângulos de rebote; iniciação do contra-ataque.</p>	<p>Obs.: uma das formas de maior rendimento para o treinamento defensivo pode ser baseado na seguinte estratégia:</p> <p>a) treinamento em meia-quadra, em que uma equipe ataca e a outra somente defende e executa o contra-ataque quando consegue a posse da bola no rebote defensivo;</p> <p>b) depois de uns erros do ataque, troca-se a defesa pela ofensiva;</p> <p>c) executar estudos do contra-ataque pelo meio, pela esquerda e pela direita, com 3, 4 ou 5 passes (com ou sem drible).</p> <p>— Treinamento em formas coletivas dos fundamentos da defesa de "zona" e suas variações.</p> <p>a) 2-3; b) 1-2-2; c) 1-3-1; d) 3-2.</p> <p>— Treinamento das diversas formações possíveis de triângulo do rebote defensivo.</p> <p>— Treinamento de saídas de contra-ataque;</p> <p>a) pelo meio; b) pela esquerda; c) pela direita, com drible, passes e mesclados.</p> <p>— Treinamento das sistematizações de zona:</p> <p>a) em meia-quadra; b) com pressão na quadra inteira; c) esperando o adversário no campo de defesa; d) combinada com homem a homem e ou com suas sistematizações variantes.</p> <p>Obs.: As formas de atividade serão iguais às citadas no treinamento da defesa de homem a homem.</p>	<p>— Técnico de basquetebol</p> <p>- Professor de Educação Física especializado em basquetebol</p> <p>— Monitores de classe</p>	<p>— Quadra oficial</p> <p>- Bolas</p> <p>— Cronógrafos</p> <p>— Megafone</p> <p>- Quadro-giz</p>	<p>— Avaliação.</p> <p>— Direção e orientação do técnico de basquetebol.</p> <p>- Professor de Educação Física.</p> <p>— Auto-avaliação individual e coletiva.</p>
<p>a) Desenvolver-se nas formações e sistematizações ofensivas contra as marcações individuais e por zona</p>	<p>Treinamento da ofensiva de tela armada, com as formações:</p> <p>a) dois armadores; duas alas; um pivô; um pivô e quatro abertos.</p> <p>b) três armadores e duas alas (cinco abertos);</p> <p>c) dois pivôs e três abertos;</p> <p>d) um poste, um pivô e três abertos (detalhar as situações de ataque, para h a h e zona)</p> <p>— Treinamento da ofensiva contra zona:</p> <p>a) concentrando homens no território adversário, com menor número de defensores;</p> <p>b) sistematização da equipe, em função dos marcadores:</p> <p>— mais baixos,</p> <p>- que saem para o contra-ataque,</p> <p>- que marcam defeituosamente,</p> <p>- driblando em cima da zona e fazendo passe de retorno,</p> <p>— procurando áreas de arremessos médios, onde for menor a concentração defensiva,</p> <p>— treinamento das 12 movimentações fundamentais para atacar contra qualquer marcação.</p> <p>- Treinamento das formações e sistematizações de contra-ataque para surpreender o adversário antes da armação de uma defesa.</p>	<p>- Técnico de basquetebol</p> <p>- Professor de Educação Física especialista em basquetebol</p> <p>— Monitores de turma</p>	<p>— Quadra oficial</p> <p>— Cronógrafos</p> <p>— Megafone</p> <p>- Bolas</p> <p>— Quadro-giz</p>	<p>— Avaliação.</p> <p>— Observação, orientação e avaliação pelo técnico de basquetebol e professor de Educação Física individual e coletiva.</p> <p>- Auto-avaliação, individual e coletiva.</p>

OBJETIVO GERAL: a) DOTAR-SE DA ESTRATÉGIA DO JOGO OFENSIVO CONTRA AS DEFESAS INDIVIDUAIS OU POR-ZONA
 b) ADQUIRIR CONHECIMENTO GERAL DAS MANOBRAS TÉCNICAS E ESTRATÉGIAS, USADAS PELO TREINADOR
 c) PARTICIPAR PE COMPETIÇÕES ENTRE: (cont.)

ai Turmas (a, b, c, etc.) — bi Séries (4ª x 8ª, etc.) — c) jogos, treinos - di jogos amistosos entre educandários
 ei Participação de competições inter colegiais.

OBJETIVOS ESPECIFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
<p>b) Exercitar-se para as mudanças normais e mais complexas que decorrem durante uma partida</p>	<p>— Treinamento das sistematizações, que visam explorar na defesa homem a homem. a) ao marcador que olha a bola; b) que marca agressivamente; c) que marca de longe; d) que possui pouca fundamentação do trabalho de pés; e) que marca somente de um lado; f) que salta para abafar, antes do arremesso sair (boca de siri); g) que sai antes da posse de bola estar definitiva; h) que antecipa sempre.</p> <p>— Treinamento da equipe com diversas formas de escalações.</p> <p>— Treinamento da equipe básica e seus primeiros membros, que deverão ser substituídos periodicamente, durante os exercícios.</p> <p>— Treinamento da equipe constituída, estrategicamente, com base em: ai altura; b) velocidade; c) agressividade; d) mesclada.</p> <p>— Treinamento da equipe, nos pedidos de tempo, quanto a escutar e cumprir as trocas de formações, padronizações e/ou sistematizações determinadas.</p> <p>— Treinamento, em condições mais ofensivas que defensivas e vice-versa.</p> <p>— Treinamento da equipe, a fim de que possa enfrentar situações como; a) interiorizada na contagem de pontos; b) com muitas faltas pessoais; c) à frente, com pequena margem de vantagem sobre o adversário; d) final de primeiro tempo e final de jogo; e) com trocas constantes de sistematizações ofensivas e defensivas; f) treinamento dos capitães para pararem, estrategicamente, o jogo nas horas mais angustiantes e outras; g) treinamento da entrada dos atletas que entram durante a partida, sem antes terem participado da mesma; h) treinamento da equipe bater lances-livres, após movimentações intensas; i) treinamento da mudança de capitania durante os treinos e jogos-treinos; j) treinamento com quatro jogadores, atuando contra cinco e vice-versa.</p> <p>Obs.: todas as situações criadas pelo técnico da equipe, em que tente, nos treinamentos, espelhar o mais fielmente possível uma partida, dar-lhe-ão grandes chances de estudar meios de mudar resultados já considerados perdidos.</p>	<p>Técnico em basquetebol Professor de Educação Física Monitores da turma</p>	<p>Bolas Megafone Cronógrafos Uniformização esportiva com dois entrevistadores Placar ou marcador de contagem Apitos Bola</p>	<p>— Direção e orientação da avaliação pelo técnico de basquetebol e professor de Educação Física. — Auto-avaliação, individual e de grupo.</p>
<p>Realização de promoções internas e participação de atividades externas</p>	<p>— Promoção de competições, entre alunos da mesma turma, para a seleção da mesma. — Promoção de competições entre turmas para a seleção de cada série.</p>	<p>Técnico de basquetebol Professor de Educação Física Monitores de turma</p>	<p>Quadra de basquetebol oficial Cronógrafos Apitos</p>	<p>Direção, organização e avaliação do técnico de basquetebol, ajudado pelo professor de Educação Física.</p>

OBJETIVO GERAL: a) DOTAR SE DA ESTRATÉGIA DO JOGO OFENSIVO CONTRA AS DEFESAS INDIVIDUAIS OU POR ZONA
 b) ADQUIRIR CONHECIMENTO GERAL DAS MANOBRAS TÉCNICAS E ESTRATÉGIAS, USADAS PELO TREINADOR
 c) PARTICIPAR PE COMPETIÇÕES ENTRE: (cont)

a) Turmas (a, b, c.etc.)
 b) Séries (7ª x 8ª etc.)
 c) jogos. treinos —

d) jogos amistosos entre educandários e) Participação de competições in ter-colegiais.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)

Promoção de competições entre as séries representativas do educandário para formações e as equipes representativas.
 Promoção de competições de caráter jogo-treino, entre dois educandários vizinhos ou afins.
 Promoção de competições amistosas com outros educandários.
 Participação em torneios ou campeonatos inter-colegiais.

— Professores de outras áreas, para colaborarem
 — Alunos com talento especial para atuação específica de juizes auxiliares
 — Mesários, etc.

Marcador de pontos
 Uniformes completos para as equipes
 Material de mesa para anotações dos jogos exigido pelas regras

OBJETIVOS GERAIS

— Adaptar as qualidades do aluno às técnicas mais atuais de execução, tendo em vista a sua utilização eficiente, em situação de confronto com seus colegas de escola, de outras escolas e da comunidade.

— Despertar o gosto pelo esforço pessoal, promover o conhecimento das próprias potencialidades e a superação das próprias limitações.

— Através de processos de treinamento, conduzidos por pessoal competente, adquirir conhecimentos que proporcionem, no futuro, desenvolvimento quanto a esforços físicos reacionais.

O processo de aprendizagem proposto por este programa de saltos tem o caráter previsional. É o que nos parece o mais apto a satisfazer às exigências da maioria dos alunos. Para ter valor, necessita ser bem aplicado, e suas aplicações exigem, da parte do professor, um esforço incessante de julgamento e adaptação.

De julgamento, porque precisa ele apreciar o nível do aluno para decidir da oportunidade da passagem de um tema a outro.

De adaptação, porque é, algumas vezes, indispensável voltar e passar de um objetivo a outro, rapidamente.

Deste modo, o processo adotado pelo professor deve ser suficientemente flexível para se adaptar a todas as situações, a todos os casos, realizando um ensino coletivo e um trabalho individualizado. A prática dos saltos, muito variada, coloca o aluno diante de múltiplas situações, em que se vê obrigado a adotar uma, ele mesmo. O papel do professor é o de ajudar o aluno a escolher as situações de enriquecimento significativo, em sua própria experiência, a descobrir suas possibilidades, a perceber as relações de seu corpo e a do meio exterior.

De um modo simples e criativo, o professor ajuda o aluno nesta tomada de consciência. A orientação que dá é de ordem geral e em termos de princípios: "olhe sempre para a frente"; "aumente gradativa e aceleradamente a velocidade", etc.

Cada objetivo corresponde à prática dirigida de uma forma de execução, isto é, de um modo de saltar, dentro das condições do regulamento. A ação do professor se manifesta por uma dosagem das formas de trabalho. Para o aperfeiçoamento, quando se passa do estágio rudimentar das primeiras tentativas, o professor dispõe de meios muito variados. Primeiro, os meios de escolha: a demonstração, sob todas as suas formas, a explicação, a instrução verbal que age essencialmente por ocasião da repetição do gesto, onde a atenção do aluno é orientada para a tomada de consciência de suas próprias ações e suas próprias sensações. Depois, em complemento, o professor recorre aos exercícios de compreensão que, embora diferentes do gesto, constituem prática susceptível de estimular o aluno a melhor sentir a importância de uma visão e a compreender um determinado princípio. Estes exercícios de compreensão só têm valor quando o professor os considera absolutamente complementares e os torna significativos para o aluno. Além do mais, o professor evita prolongar os exercícios de compreensão e se esforça, o mais freqüentemente possível, em voltar à forma de execução, centro de interesse principal.

M. ATLETISMO - 7.^a E 8.^a SÉRIES

CORRIDAS DE RESISTÊNCIA

Na corrida de resistência recomendamos simplificar ao máximo as formas de trabalho, sem grandes preocupações teóricas, a fim de se promover maior aproximação das realidades do treinamento. É possível educar um jovem corredor e ajudá-lo a se revelar sem se recorrer a conhecimentos sofisticados, e é preciso que a corrida esteja em primeiro lugar nos programas da escola.

OBJETIVOS: O treinamento de resistência tem por fim a adaptação do organismo às formas competitivas, a fim de se realizar a melhor **performance** possível.

OBJETIVO GERAL:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
<p>Formar uma "imagem mental" (interiorização) do impulso retílineo de lançamento, qualquer que seja a atitude de partida.</p> <p>Conscientizar-se da importância da relação entre a amplitude da preparação e a eficiência do impulso.</p>	<p>— Lançamento sucessivo de peso, a partir de três atitudes básicas: de frente, de perfil e de costas (3/4).</p> <p>1. De frente, utilizando o impulso das duas pernas:</p> <ul style="list-style-type: none"> — peso do corpo em apoio predominante sobre a perna direita; — tronco na vertical, peso sustentado acima do ombro, à altura dos olhos; a perna esquerda estando um pouco à frente, o peso do corpo recai sobre a perna de trás (direita); lançar, por transferência do peso do corpo, da perna direita, para a esquerda, com extensão dessa perna. <p>2. De perfil: lançamento em duplo apoio:</p> <ul style="list-style-type: none"> — pé direito perpendicular ao eixo de lançamento, pé esquerdo à frente, um pouco aberto, ligeiro deslocamento do pé esquerdo em direção ao eixo de lançamento. <p>— Atitude de lançamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> — peso do corpo predominantemente sobre a perna direita flexionada; — tronco reto e absolutamente de perfil (o peso, o quadril e o pé direito ficam no plano de lançamento); o aparelho (peso) apoiado no ombro, cotovelo afastado do corpo. <p>Execução do lançamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> — impulso das duas pernas (elevação do corpo e do aparelho - (peso); — extensão total do corpo e da perna da frente; <p>3. De costas (3/4, em relação à linha de lançamento):</p> <ul style="list-style-type: none"> — Lançar em duplo apoio: <ul style="list-style-type: none"> — pé direito orientado 3/4 para trás, ligeiro deslocamento do pé esquerdo em direção ao eixo de lançamento; — Posição de lançamento: <ul style="list-style-type: none"> — peso do corpo sobre o pé direito, perna flexionada; — corpo um pouco inclinado, ombro esquerdo "fechado", peso sobre o ombro, cotovelo afastado do corpo. 	<p>Professor especializado em atletismo</p> <p>Um monitor por turma, escolhido entre os alunos</p>	<p>Três medicine-balls de 2 kg</p> <p>Uma trena de 20m.</p>	<p>Observação do professor.</p>

— Deve-se evitar o desencorajamento prematuro do jovem corredor numa forma de trabalho em que o aluno descobre o "sofrimento".

— Preparar e preservar os valores esportivos descobertos, através de uma conduta pedagógica lúcida, evitando-se os traumatismos fisiológicos de importância.

— Através de uma progressão cuidadosa, alcançar uma meta prefixada, em período ou data estabelecidos no calendário anual.

— Conciliar o potencial de **endurance** à velocidade do aluno.

— Adaptar, progressivamente, o esforço específico, utilizando, de modo gradual, os três fatores: **volume** (quantidade de trabalho); **recuperação** (descanso entre os esforços); **intensidade (qualidade do esforço)**.

OBJETIVO GERAL

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)!
<p>- Identificar, constantemente, a ligação entre o deslocamento retilíneo e o impulso final, e desenvolver uma atitude favorável a um bom deslocamento de todo o corpo</p>	<p>— Todos os lançamentos são feitos sem saltos de deslocamentos dos pés ("parado"). Acentuar a necessidade da conscientização da ação das duas pernas, na ação de lançamento:</p> <p>a) sem deslocar os dois pés durante e após o lançamento (a ação das pernas conduz ao fim do lançamento, a uma total extensão do corpo para cima e para a frente, tronco na vertical);</p> <p>b) aumentando a amplitude de impulso (no final do impulso, pé direito desliza no solo-arrastase para a frente). Insistir no deslocamento do peso do corpo, para o apoio da perna adiantada, e na manutenção da linha dos ombros, voltada para a frente.</p> <p>Diretivas Pedagógicas:</p> <p>— O aparelho (peso) a ser utilizado será adaptado às qualidades físicas do aluno.</p> <p>— Variar os exercícios utilizados e as formas de lançamento (parado, a partir de diversas posições).</p> <p>— Dirigir uma atenção sistemática sobre a "atitude de lançar", no momento em que o peso deixa a mão.</p> <p>— Dar prioridade à qualidade de execução, em detrimento da performance (resultado).</p> <p>— Nos exercícios de lançamento, variar a intensidade dos esforços: lançar com intensidade máxima, com intensidade limitada (procurar a correspondência entre o melhor resultado e a melhor execução).</p> <p>Não passar para a fase seguinte, caracterizada por novo objetivo, sem que o aluno tome consciência do estiramento total do corpo para a frente durante o lançamento.</p> <p>— Controle do equilíbrio durante o deslocamento dos pés.</p> <p>— Caída rápida em "duplo apoio" ao fim do deslocamento dos pés, com o corpo apoiado predominantemente na perna direita.</p> <p>— Explosão do impulso final, comandado pelo apoio da perna da frente.</p> <p>Exemplos:</p> <p>Treinamento dos sobre-saltos (sem ou com o peso; com ou sem ajuda); sem peso: o aluno deixa cair os braços; com ajuda: ajudar a sustentação dos antebraços do lançador, facilitando a tomada do apoio de equilíbrio sobre a perna direita.</p> <p>Insistir, durante o sobre-salto, na manutenção das costas retas e da cabeça firme, no fechamento dos ombros e na inclinação do tronco, olhando para o solo a alguns metros à frente. Insistir, ainda, na progressão dos sobre-saltos sobre uma linha reta.</p> <p>Lançar com estilo (ação total)</p> <p>— Aperfeiçoar o desenvolvimento do sobre-salto: por uma boa tomada de consciência dos elementos de desenvolvimento do sobre-salto, pode-se fazer</p>	<p>— Professor especialista em atletismo</p> <p>— Um monitor para turma, escolhido entre os alunos</p>	<p>• Quatro pesos de 3kg</p> <p>• Quatro pesos de 5kg</p> <p>Uma trena de 20m</p> <p>NOTA: em caso de mau tempo, trabalhar em sala com medicine- balls</p>	<p>Observação, pelo professor.</p>

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
<p>Lançamento do Disco</p> <p>Formar uma imagem mental (interiorização) do lançar</p>	<p>realizar a primeira fase do lançamento, sem peso, com a ajuda de um companheiro ou com um apoio externo (muro, por exemplo).</p> <p>— Aperfeiçoar a fase do impulso final em duplo apoio.</p> <p>Diretivas Pedagógicas:</p> <p>— utilização freqüente do peso, regulamentar;</p> <p>— repetição dos exercícios do objetivo anterior para aperfeiçoar alguns elementos;</p> <p>— execução da maioria dos lançamentos no círculo regulamentar, sem permitir a ultrapassagem do anteparo (saída do círculo);</p> <p>— ênfase sobre a importância da ligação entre a potência do lançamento e o aumento da flexão da perna direita (na explosão da ação e na recepção do sobre-salto).</p> <p>— Ação predominante da rotação do tronco, utilização das forças de impulso (disco distanciado do corpo e, para a rotação, abaixamento preparatório do corpo para trás), lançamento, por rotação, de todo o corpo e estiramentos (gestos amplos), da face voltada para a frente, coordenando as pernas, o tronco e o braço lançador.</p> <p>— Estabelecimento de relação entre a trajetória do disco e a ação do lançador.</p> <p>— A forma de execução será parada (sem deslocamentos), de perfil ou de costas (3/4), a partir de uma linha riscada no solo.</p> <p>Exemplos:</p> <p>Lançar parado:</p> <p>— lançar de frente, perna esquerda na frente, pés ligeiramente separados, lateralmente;</p> <p>— manter o disco distanciado do corpo;</p> <p>— manter a rotação do corpo apoiado na planta dos pés (durante a preparação e o lançamento);</p> <p>— insistir na "chicotada" final do braço, corpo voltado para a frente, apoio predominante na perna esquerda;</p> <p>— durante o deslocamento e a rotação do tronco, as pernas permanecem flexionadas;</p> <p>— rotação do corpo sobre a "planta" dos pés, por cima dos apoios, pernas ligeiramente voltadas para trás e depois para a frente.</p> <p>— Rodar o Disco Diante de Si:</p> <p>— face voltada para a frente, perna esquerda à frente, lançar o disco</p> <p>— balançar o disco ao longo do corpo, no plano vertical</p> <p>— lançar o disco, fazendo-o rolar no eixo de lançamento.</p> <p>Lançar o disco na vertical:</p> <p>— lançador com a face voltada para a frente, pé esquerdo à frente</p> <p>— balançar o disco ao longo do corpo, no plano vertical</p> <p>— lançar o disco na vertical (o disco deverá cair em pé)</p> <p>(Todos os exercícios são feitos tendo-se em mira a ligação deslocamento em rotação e o impulso final.</p>	<p>Professor especializado em atletismo.</p> <p>Um monitor para turma escolhido entre os alunos</p>	<p>— Quatro discos de 1,5kg</p> <p>— Halteres de mão de 1 e 2kg</p> <p>— Saquinhos de areia</p> <p>— Discos cobertos com lona e com alça</p> <p>— Uma trena de 50m</p>	<p>Observação, pelo professor.</p>

OBJETIVO GERAL:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS!)
<p>Encontrar a ligação existente entre a rotação e o impulso final Formar, após a execução de uma volta, uma atitude favorável a um bom impulso de todo o corpo</p>	<p>Para isso, habituar o aluno a desenvolver, ao final de um giro, uma atitude favorável a um bom deslocamento de todo o corpo, e a controlar o equilíbrio da rotação e recepção ativa da volta sobre a perna direita e colocação quase simultânea dos dois apoios).</p> <p>Diretivas Pedagógicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> — utilização, além do disco, de aparelhos variados, que possam ser facilmente conduzidos pela mão (massas, pequenos halteres, bolas, tubos); — adaptação de todos estes aparelhos às condições físicas do aluno (não levar em conta a categoria da idade); — prioridade à qualidade de execução e não ao resultado do lançamento (performance); — nos lançamentos, variar a intensidade dos esforços; lançar com intensidade máxima, com intensidade limitada controlada, procurando a correspondência entre melhor performance e melhor ação no lançar. <ul style="list-style-type: none"> — Controle do equilíbrio durante a rotação (pivô e giro). — Recepção ativa da volta com o corpo, em apoio predominante na perna direita e colocação, quase simultânea, dos dois apoios. — Desenvolvimento do impulso comandado pela tomada de apoio na perna da frente. — Todos os exercícios serão feitos lançando o disco com uma volta reduzida, de perfil ou na posição de 3/4 para trás, dentro do círculo de lançamento. <p>Exemplos:</p> <p>Lançar com giro:</p> <ul style="list-style-type: none"> — posição de partida: de lado ou de 3/4, fazer pivô sobre os dois pés, depois no pé esquerdo; "entrar" de perna direita flexionada para a frente; retomada de contato com o solo pelo pé direito, seguido do esquerdo; peso do corpo na perna direita flexionada; virar o corpo para a frente e lançar; — insistir sobre a entrada do joelho direito para a frente, sobre o equilíbrio do corpo durante o giro e a retomada de contato com o solo em duplo apoio, peso sobre o corpo na perna direita. <p>Giro Inicial sobre a Perna Esquerda:</p> <ul style="list-style-type: none"> — lançar de lado ou a 3/4; — distanciar o disco do corpo (ou a massa, tubo ou qualquer outro aparelho sucedâneo), girar sobre os dois pés, depois sobre o pé esquerdo, unicamente; girar sobre esse apoio e voltar à posição inicial; — insistir no equilíbrio do corpo, durante o giro de apoio no pé esquerdo, no abaixamento do corpo pela flexão da perna esquerda, e no giro do pé esquerdo, com o talão do pé no solo. <p>Giro Inicial sobre as Plantas dos Pés:</p> <ul style="list-style-type: none"> — distanciar o disco (massa, tubo, etc.) do corpo caindo sobre a perna direita, giro do corpo para a 	<p>Professor especialista em atletismo Um monitor para turma, escolhido entre os alunos</p>	<p>Quatro discos de 1,0/1,50kg. Uma trena de 50m</p>	<p>Observação, pelo professor</p>

OBJETIVO GERAL:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)

Dez pneus de borracha (de velocípede)
Seis bastões de ginástica
Uma corda elástica

Modalidades de Ação:

- Colocando o objeto na atitude de partida;
- levando o objeto relativamente para trás, mão alta;
- o olhar e os pés orientados para a frente durante o lançamento;
- procurando firmeza no último apoio esquerdo, apoio este desenvolvendo as ações de lançar;
- lançando por um "crescimento" (estiramento) de todo o corpo para a frente durante o apoio esquerdo;
- impulsionando o corpo na direção do eixo de lançamento do dardo, para a frente e para o alto, pela ação coordenada das pernas, do tronco e do braço lançador.

Forma de Execução:

Lançamento do Dardo
Formar uma imagem mental (interiorização) do lançamento de um objeto leve "por cima dos ombros", ao término de uma corrida.

- Lançamento do dardo ou uma bola com corrida reduzida:
- lançamento dentro de um espaço (zona) demarcada;
 - avaliação do lançamento, em habilidade e em distância (mesmo se o dardo não fere o solo com a **ponta**);
 - possibilidade de "queimar", ultrapassando o limite da zona de lançamento após lançar o dardo;
 - avaliação do lançamento, em habilidade e em distância (mesmo se o dardo não fere o solo com a **ponta**);
 - possibilidade de "queimar", ultrapassando o limite da zona de lançamento após lançar o dardo.

Exemplos de Exercícios de Lançamento do Dardo:
Lançar o dardo ou a "pelota" por cima dos ombros quando:

Parado:

- lançar de frente, perna esquerda à frente;
- braço direito estendido, mão alta (do lançamento) atrás da cabeça;
- insistir na ação do braço e a soltura do aparelho acima do ombro direito;
- insistir na "chicotada" do braço no momento de lançar;
- vigiar a manutenção do olhar para a frente.

Andando:

- dardo colocado acima do corpo;
- rotação dos ombros e alongamento do dardo para trás: lançar, tendo a perna esquerda à frente.

OBJETIVO GERAL:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
	<p>Trotando:</p> <ul style="list-style-type: none"> — acentuar o alongamento do braço (mão) para trás e a rotação dos ombros; — lançar "sobre" a perna esquerda na frente. <ul style="list-style-type: none"> . Conduzir e colocar o dardo na atitude de partida; . lançar em duplo apoio, frente voltada para a direção do lançamento; . deslizar o antebraço e a mão ao longo do dardo, até a "empunhadreira" dos dedos, segurando firmemente o dardo; . colocação do dardo no plano de lançamento, acima dos ombros. <p>Observação: dirigir toda atenção para:</p> <ul style="list-style-type: none"> — a condução do dardo na palma da mão, todos os dedos envolvendo a parte "cordonada" do dardo; — a firmeza do apoio dos dedos atrás da parte cordonada do dardo; — a colocação do dardo na horizontal acima da cabeça, ponta para a frente. <p>Lançar o Dardo Segundo um Eixo:</p> <ul style="list-style-type: none"> — em bloqueio ou em deslocamento; — lançar de frente; — alongamento do dardo para trás, mão alta; — lançar contra um alvo alto ou contra uma pequena elevação. <p>Observação: atender:</p> <ul style="list-style-type: none"> — o lançamento do dardo, bem sobre o "eixo", sem movimento de báscula; — a subida de todo o corpo sobre a perna da frente, face voltada para a frente; — o picar do dardo no solo, bem sobre o eixo do lançamento. <p>Lançar do Dardo com um Sólido Apoio da Perna de Frente Quando Parado:</p> <ul style="list-style-type: none"> — lançar em duplo apoio, face na direção do lançamento; — alongamento do dardo para trás, apoio sólido do pé esquerdo, lançar. <p>Em deslocamento: (marcha ou corrida)</p> <p>Observação:</p> <p>Insistir no apoio firme do corpo sobre a perna esquerda, correspondente à ação do braço em "chicotada" sobre o dardo.</p> <p>Alongamento do Dardo para Trás</p> <p>Parado ou em deslocamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> — girar os ombros, estender o braço sem rigidez, voltar à posição inicial. <p>Observação:</p> <p>Insistir sobre os seguintes pontos:</p> <ul style="list-style-type: none"> — o rosto voltado para a direita, braço esquerdo diante do peito; — posição alta e horizontal do dardo, ponta para a frente; — alongamento completo e sem rigidez do braço lançador, quando conduzido para trás; — controle permanente da ponta do dardo pelos olhos. 	<p>Professor especialista em atletismo</p> <p>Um monitor p/turma escolhido entre os alunos</p>	<p>Dez pelotas de 200 gramas Dez dardos (600, 800g) Uma trena de 50m Dez bolas de borracha maciça com empunhadreira (aparelho substitutivo do dardo) Dez pneus de borracha (de velocípede) Seis bastões de ginástica Uma corda elástica</p>	<p>Avaliação, pelo professor.</p>

OBJETIVO GERAL:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
<p>Formar a imagem mental (conscientização) das ações da fase final de lançamento.</p> <p>Estabelecer a ligação entre as ações finais de lançamento e as ações preparatórias.</p>	<p>— face colocada à frente de todo o corpo; — "bascular" o corpo para a frente, apoiando na perna esquerda; — última ação do braço; — trajetória cada vez mais alongada; — corrida, progressivamente acelerada; — colocação e relaxamento dos ombros e do braço lançador.</p> <p>Observação: insistir na manutenção inicial da posição do dardo até a colocação do pé esquerdo. Colocar a face à frente de todo o corpo, quando da tomada de apoio firme do pé esquerdo.</p> <p>Lançar um aparelho mais pesado que o dardo, andamento ou trotando: — alongar o aparelho para trás, lançar.</p> <p>Observação: insistir na hiperflexão do ombro, vigiar o relaxamento e a manutenção do braço no plano de lançamento.</p> <p>Treinar a colocação dos pés de apoio Apoio da perna esquerda: — lançar, apoiado na perna direita flexionada, ombros girados, ponta do dardo apoiada no solo e sustentado pela mão direita; — levar a perna esquerda à frente, apoiando-a no solo diante do corpo, peso do corpo sobre a perna direita.</p> <p>Observar: — o avanço do pé esquerdo e a conscientização do alongamento deste pé em relação à mão direita; — o abaixamento do corpo, necessário à tomada de apoio do pé esquerdo.</p> <p>Apoio da perna direita: — posição igual à anterior, enquanto o corpo fica apoiado na perna esquerda.</p> <p>Observar: o deslocamento dos quadris para a frente do apoio esquerdo.</p> <p>Em deslocamento esquerdo-direito-esquerdo: — lançar em duplo apoio, perna esquerda à frente, ombros girados, braço direito dobrado, tendo a ponta do dardo apoiada no solo; — avançar os apoios esquerdo-direito-esquerdo com alongamento dos braços.</p> <p>Observar: — o deslocamento dos quadris à frente do apoio esquerdo; — a colocação do pé direito no eixo do lançamento.</p> <p>Dardo alongado, lançar em deslocamento: — marchando ou correndo; — avançar as pernas, lançar.</p> <p>Observar: — a manutenção e a colocação do aparelho (alongamento) para trás, até a tomada do último apoio esquerdo; — o aumento do impulso das pernas desde os últimos apoios.</p>	<p>Professor especialista em atletismo</p> <p>Um monitor para turma, escolhido entre os alunos</p> <p>Professor especializado em atletismo</p> <p>Um monitor para turma, escolhido entre os alunos</p>	<p>- Dez pelotas de 200g Dez dardos ou dez bolas de borracha maciça, com empunhadura (aparelho substituto do dardo)</p> <p>Dez pelotas de 200g Dez dardos Dez bolas de borracha maciça com empunhadura (aparelho substituto do dardo)</p>	<p>Observação, pelo professor.</p> <p>Observação, pelo professor.</p>

OBJETIVO GERAL:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
- Aumentar a eficiência das ações do lançador.	<p>Lançar em corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Dardo atrás da nuca. <p>Observar:</p> <ul style="list-style-type: none"> — a amplitude e a inclinação do impulso na perna de trás; — a amplitude no avanço da perna direita. — Aumento da velocidade de impulso (procura da velocidade ótima); — ênfase na colocação da face à direita dos ombros (dardo acima da cabeça, no plano de lançamento); — ritmo dos três últimos apoios; — acentuação da fase preparatória quando da passagem do pé esquerdo por uma marca; — número ótimo de passadas de preparação (cinco a sete apoios) e das passadas de impulso inicial (sete a nove apoios); — colocação das marcas. — Lançamento do dardo nas condições regulamentares. <p>Diretivas Pedagógicas de Todos os Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> — Em todos os lançamentos, formação da atitude de partida e a preparação para prevenir os acidentes ao nível do cotovelo. — Utilização de aparelhos de peso adaptado ao aluno (dardo ou pelotas de 300/400/500/600/800g). — Prioridade, quando do primeiro objetivo, para a correção da execução em detrimento do resultado do lançamento. — Nos exercícios de lançar, variações da intensidade dos esforços (procura de performance ótima, correspondendo à melhor execução das ações). — Prioridade à correção das ações finais, procurando a velocidade ótima da corrida. — Lançamento, se possível, numa área demarcada (linhas, fitas, reparos, etc). — Insistência no controle constante da posição do dardo. — Prioridade aos exercícios de lançar, com impulso de corrida. — Insistência no papel essencial das pernas. — No último objetivo, volta aos exercícios precedentes, acentuando o papel determinante da perna direita na fase final. 	<ul style="list-style-type: none"> — Professor especialista em atletismo — Um monitor para turma, <p>escolhido entre os alunos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dez pelotas de 200g — Dez dardos leves ou 10 bolas de borracha maciça — Dez pelotas de 300g — Dez pelotas de 400g — Dez pelotas de 500g — Dez pelotas de 600g — Dez pelotas de 800g — Trinta metros de corda ou fita (para orientação) 	<ul style="list-style-type: none"> — Observação, pelo professor
SALTO TRIPLLO	SALTO TRIPLLO			
<ul style="list-style-type: none"> — Desenvolver a compreensão da força regulamentar de execução do salto triplo. — Compreender a necessidade de marcar o ponto de partida da corrida de impulso, para tomar apoio na linha de salto sem repicar. 	<ul style="list-style-type: none"> — Desde uma linha de partida e após algumas passadas de impulso, executar: 1.º salto (impulso e queda do mesmo pé + 2.º salto — passada larga) + salto com queda nos dois pés. — Partindo sempre com um mesmo pé, de diferentes pontos, até encontrar a sua marca de partida. 		<ul style="list-style-type: none"> — Objetos de qualquer natureza para servir de marcas 	<ul style="list-style-type: none"> - Observação, pelo professor. — Auto-avaliação.

OBJETIVO GERAL:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS) CONDUTA E CONTEÚDO	ESTRATÉGIA DE AÇÃO ATIVIDADES E METODOLOGIA	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO (TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
<ul style="list-style-type: none"> — Conscientizar-se sobre a necessidade de manter a amplitude e a igualdade dos saltos. 	<ul style="list-style-type: none"> — Executando os três saltos, por cima de obstáculos baixos (bolas, caixas de plinto, alteres, etc). — Varar o exercício, suprimindo um ou dois obstáculos, até chegar às condições normais de execução. 	<ul style="list-style-type: none"> — Professor especialista em atletismo — Um monitor para turma, escolhido entre os alunos 	<ul style="list-style-type: none"> - Plinto, bolas de medicine-ball, alteres, banco sueco 	<ul style="list-style-type: none"> — Observação, pelo professor. — Auto-avaliação.
<ul style="list-style-type: none"> - Conscientizar-se que, da execução do 1.º salto, depende todo o salto triplo. 	<ul style="list-style-type: none"> — Impulsão comparável à de uma passada normal. — Cabeça e tronco bem retos. — Perna de apoio flexionada sob o corpo após o impulso. — Impulsão e recepção sobre a mesma perna. <p>Intenção do Aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> — "Eu faço uma longa passada com uma única perna". — "Fico bem reto e olho para a frente. — "Elevo meu calcanhar até minha nádega, depois eu o coloco no solo." 	<ul style="list-style-type: none"> — Professor especialista em atletismo — Um monitor para turma, escolhido entre os alunos 		<ul style="list-style-type: none"> — Observação, pelo professor. — Auto-avaliação.
<ul style="list-style-type: none"> - Dominar as tomadas de apoio no solo após o primeiro salto e após o segundo salto (passada larga). 	<ul style="list-style-type: none"> — Reagindo vivamente, desde o contato com o solo e mantendo a velocidade de impulso durante o salto. - Alongamento ativo da perna para colocar todo o pé no solo antes de o desenvolver completamente. — Elevação do joelho da perna da frente ligado a uma passada enérgica da perna de trás e ao estiramento do corpo. — Evitar a parada entre cada recepção e a impulsão do salto seguinte. — Evitar a batida violenta do pé no solo. — Evitar lançar a perna livre estendida, pé à frente (passo de gigante) a cada apoio e impulso incompleto da perna de trás. 	<ul style="list-style-type: none"> — Professor especialista em atletismo — Um monitor por turma, escolhido entre os alunos 		<ul style="list-style-type: none"> - Observação, pelo professor.
<ul style="list-style-type: none"> - Habituá-lo à execução de uma corrida normal de impulso, ajustada à distância de corrida para o apoio. 	<ul style="list-style-type: none"> — Concentrando e procurando, a cada salto triplo, a boa atitude e o melhor ponto de partida para a corrida de impulso. — Tronco um pouco inclinado, olhar fixo longe e à frente. — Evitar: — corrida com passadas exageradamente alongadas ou encurtadas, para tomar apoio; — corrida com o tronco e a cabeça pendidos para a frente ou para trás. <p>Intenção do Aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> — "Eu corro normalmente, como sei fazer, e não em pequenas passadas ou passos longos". — "Olho longe, diante de mim." — "Para não patinhar, para saltar longe, é preciso que eu parta sempre da mesma maneira, bem flexionado sobre minhas pernas, e que encontre o bom ponto de partida. 	<ul style="list-style-type: none"> — Professor especialista em atletismo — Um monitor por turma, escolhido entre os alunos 	<ul style="list-style-type: none"> — Marcas de partida 	<ul style="list-style-type: none"> — Observação, pelo professor. - Auto-avaliação.
<ul style="list-style-type: none"> — Aprender a efetuar um bom apoio ao final de uma corrida, a partir da identificação do pé de impulsão. 	<ul style="list-style-type: none"> — Fazer o aluno saltar, após uma corrida reduzida, colocando o pé de impulsão em uma zona larga, sem a realização de esforços de saltar muito alto ou muito longe; — lutar contra a tendência de não utilizar completamente suas possibilidades de ação e de "amortecer", pela antecipação da recepção no decorrer do apoio. 	<ul style="list-style-type: none"> — Professor especializado em atletismo — Monitor escolhido entre os alunos 	<ul style="list-style-type: none"> — Caixa de plinto — Banco sueco 	<ul style="list-style-type: none"> — Observação, pelo professor — Auto-avaliação.

OBJETIVO GERAL

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
	<p>o apoio deve corresponder à execução de uma passada suplementar, de uma passada de salto, caracterizada por sua amplitude, sua intensidade e sua direção;</p> <p>a velocidade da corrida é limitada para evitar o hábito de um apoio tomado sempre nas mesmas condições; variar a velocidade da corrida;</p> <p>dirigir a atenção do aluno para as conseqüências de seu apoio (interiorização). A confrontação, no decorrer do salto, das sensações percebidas no ar e as do momento do apoio são indispensáveis ao ajustamento futuro dos movimentos do próprio apoio.</p> <p>Embora a determinação do pé de apoio seja o objetivo, não negligenciar os outros elementos do salto. Ao mesmo tempo em que insiste sobre o apoio, o aluno deverá começar a se interessar por alguns aspectos essenciais da corrida de impulso e na fase de suspensão.</p>			
<p>Determinar o ponto de partida e as sensações de aceleração da corrida de impulso.</p>	<p>Para tomar impulso, alguns pontos da técnica de corrida (para o salto em extensão): como a facilidade e amplitude dos movimentos, ação do pé na corrida "alta", posição da cabeça, etc, e a apreciação da distância da corrida, para a colocação do pé de apoio na zona, sem picar nem alongar a passada.</p>	<p>Professor especialista em atletismo Monitor escolhido entre os alunos</p>	<p>Marcas de partida</p>	<p>Observação do professor.</p>
<p>Habituar-se a bem se situar no ar e a sentir os movimentos de rotação que conduzem ao domínio e ao comando dos movimentos dos próprios membros.</p>	<p>A forma de execução escolhida deverá permitir acentuar o elemento essencial e levar em conta os elementos secundários, que serão objeto das etapas posteriores.</p> <p>O professor determina a área de corrida e a largura da zona de impulso. Variar as condições de execução para desenvolver as possibilidades de adaptação do aluno.</p> <p>Utilizar esta forma de execução em competição ou com o objetivo de aferição de resultados.</p>	<p>Professor especialista em atletismo Monitor escolhido entre os alunos Aproveitamento de outros alunos para atuar como juizes de competição</p>	<p>Caixa de plinto Banco sueco Arena</p>	<p>Observação do professor. Auto-avaliação.</p>
<p>Aperfeiçoar a tomada do ponto de apoio, ao mesmo tempo em que se esforça para a aquisição de uma corrida convenientemente acelerada e executada nas melhores condições de eficiência.</p>	<p>Progressivamente, o aluno adquire uma impulsão cada vez mais intensa e exata; procura executar um mesmo número de passadas de corrida, buscando as que correspondem à velocidade-limite (além do qual o aluno não tem mais controle sobre seus movimentos e tende a recusar este limite).</p>	<p>Professor especialista em atletismo Monitor escolhido entre os alunos</p>	<p>Saltômetro Sarrafos Colchões Marcas p/determinar o ponto de partida da corrida de impulso</p>	<p>Observação, pelo professor.</p>
<p>Desenvolver as possibilidades da fase de suspensão do salto.</p>	<p>Aparece aqui o problema da escolha da técnica do salto. Parece aconselhável que o aluno aprenda todas as técnicas usuais, antes de se adaptar a que responde melhor às suas disposições. Observar que, se os objetivos das etapas precedentes foram atingidos, o aluno tem poucas dificuldades em realizar os diferentes movimentos das técnicas usuais.</p> <p>A forma de execução dos exercícios poderá ser o salto completo (corrida com número exato de passadas, aceleração e velocidade ótimas, apoio bem colocado), ou poderá ser a execução do salto completo, ligeiramente modificado (redução do número de passadas).</p>	<p>Professor especialista em atletismo Monitor escolhido pelos alunos</p>	<p>Saltômetros Saltômetros Marcas Marcas</p>	<p>Observação, pelo professor.</p>

OBJETIVO GERAL:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
	Haverá a permissão do estudo das novas técnicas de suspensão e o aperfeiçoamento das aquisições anteriores (velocidade, exatidão na corrida, preparação do apoio, apoio). O final deste objetivo é impossível de ser determinado. Tem suas bases no treinamento especializado, onde todos os fatores de rendimento são, sistematicamente, aperfeiçoados e desenvolvidos. Citem-se: o aumento da velocidade do aluno, a velocidade inicial do apoio, o aumento da potência e da eficiência do apoio, paralelamente a uma diminuição da perda da velocidade horizontal, a projeção das pernas, a colocação dos pés na recepção.			
Avaliar o grau de proficiência do ensino recebido, do treinamento, e comparar as próprias possibilidades às dos demais companheiros da mesma idade: da escola, da comunidade, da região e, eventualmente, do próprio estado.	Participando de competições, dentro da própria escola, do município, da sua região e, quando possível, do próprio Estado. As competições serão programadas com antecedência para que se possam direcionar o treinamento, a aprendizagem e a seleção dos concorrentes. Qualquer que seja o nível da competição (interna, municipal, regional, estadual), esta deverá revestir-se de um caráter formal de boa organização e execução, a que se dedicarão atenções especiais.	Professor de Educação Física Professor especialista em atletismo Diretor da escola Corpo docente e discente Juizes e dirigentes da competição, escolhidos entre os próprios alunos e professores da escola e da comunidade	Saltômetros Sarrafos Colchões Material de secretaria Papeletas de competição Regulamentos Cartazes (divulgações) Prêmios (troféus, medalhas ou outros)	Observação, pelo professor. Fichas de avaliação. Controles de resultados. Auto-avaliação do aluno. Relatórios do professor.
Encontrar o próprio potencial de corredor com auxílio do professor.	Educando as percepções do jovem corredor, colocando-o em situações exatas e controlando o seu treinamento. A má aprendizagem pode ser a origem de "ilusões" com graves repercussões no futuro do jovem corredor. Os mecanismos perceptivos, em relação direta com a inteligência, podem se aperfeiçoar, mas também se estagnar. O aluno deve ser guiado para aprender e estruturar a informação fornecida pelos sentidos, a fim de atingir as verdadeiras percepções. No decorrer de inúmeras sessões de treinamento de resistência por esforços repetidos, em que os descansos não são controlados, é comum acontecer o início de um novo esforço: com o pulso ainda em 160/170 pulsações por minuto dado com base na informação do atleta de que estava bem e que se encontrava recuperado	Professor especialista em atletismo Monitor escolhido entre os alunos	Cronômetro Percurso estudado marcado	- Observação, pelo professor.
Realizar três tipos de esforços a fim de compreender e saber situar as próprias limitações e de conhecer as repercussões das mesmas.	1. Esforço Tipo Anaeróbio Alático — O esforço é vizinho da intensidade máxima (regime cardíaco de 180 puls./min.) com duração muito curta (6 a 8 seg.). — O termo utilizado para qualificar este tipo de esforço é velocidade. — Exemplo: seja correr por séries de: 8 x 40m 3 x 50m, etc, com uma recuperação de 100 puls./min., visando ao aumento da velocidade. 2. Esforço Tipo Anaeróbio Láctico - O esforço pedido ultrapassa a 6 seg. e a intensidade corresponde a um regime cardíaco superior a 140 pulsações por minuto; o termo	Professor especialista em atletismo Monitor escolhido entre os alunos Auxiliares para controle de pulsações cardíacas, escolhidos entre os próprios alunos praticantes	Cronômetros Percurso demarcado	Observação, pelo professor. Fichas de controle.

OBJETIVO GERAL:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
	<p>utilizado para qualificar este tipo de esforço à resistência.</p> <p>Exemplo: correr por séries de: 200m, com uma intensidade de 130/140 puls./min. e uma recuperação de 120puls/min.</p> <p>3 Esforço Tipo Aeróbio Alático</p> <p>— O esforço pedido corresponde a um regime cardíaco situado entre 120/140 puls./min. Sua utilização regular provoca um aumento da capacidade cardíaca.</p> <p>O termo utilizado para qualificar este tipo de esforço é endurance</p> <p>Exemplo: correr 3 a 8km a uma intensidade de 130/140 pulsações por minuto.</p> <p>Observação:</p> <p>A má orientação nos treinamentos é devida à confusão destes três tipos, ou à sua degradação. Assim, uma sessão de velocidade pode degenerar em sessão de resistência, se a recuperação é feita com um retorno em 130 puls./min. em lugar de 100 puls./min.-</p> <p>Uma sessão de endurance realizada em plena natureza, pode evoluir em sessão de resistência se o regime cardíaco ultrapassa a 140 puls./min.</p>			
Ajustar-se a um constante aperfeiçoamento técnico e físico.	<p>Nas corridas de 100 a 200 metros:</p> <p>A cada sessão: cinco a seis partidas seguidas, cada uma, de corridas de 30. 40 ou 50 metros em velocidade.</p> <p>Seis partidas seguidas de 30m, ou 50m em velocidade.</p> <p>4 x 150m ou 3 x 250m ou 2 x 300m a 3/4 de velocidade.</p> <p>Uma partida de velocidade moderada.</p> <p>Periodicamente, executar uma partida em percurso de 100m (ou 200m), cujo tempo deverá ser tomado com cronômetro (controle).</p> <p>Obs.: Este programa deve ser elaborado e supervisionado por um técnico especialista.</p>	Professor especialista Monitor escolhido entre os alunos	Cronômetros Percurso demarcados Blocos de saída	Observação, pelo professor. Fichas de controle e avaliação.
Ajustar-se a um constante aperfeiçoamento técnico e físico (cont.)	<p>Nas corridas de 400 metros (exemplo)</p> <p>— Correr 200m com velocidade de 400m quatro a seis vezes por dia.</p> <p>— Seis partidas de 50m com corredores de velocidade.</p> <p>— Seis partidas até 30 metros.</p> <p>— Correr 4x400 metros em 70 segundos, acelerando nos 100m. finais.</p> <p>— Correr lento 1.000 a 3.000m Tomar o tempo, constantemente, para controlar o progresso.</p> <p>— Caminhar de 1.000 a 1.500m acelerando 50m em cada 250m.</p> <p>Corrida de 800m , com 3/4 de velocidade e de 800m com meia velocidade.</p> <p>Correr 100m com corredores de 200m.</p> <p>Obs.: O programa deve ser elaborado e distribuído bem como orientado por técnico especialista.</p> <p>Nas corridas de meio-fundo</p> <p>Um bom treinamento inclui longos passeios e corridas de resistência, além de esportes e ginástica.</p>	Professor especialista Monitor, recrutado entre os alunos	Cronômetros Recursos demarcados Blocos de saída	Observação, pelo professor Fichas de controle e avaliação

OBJETIVO GERAL:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (DESEMPENHOS ESPERADOS)	ESTRATÉGIA DE AÇÃO	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIAIS	PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO
CONDUTA E CONTEÚDO	ATIVIDADES E METODOLOGIA			(TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
	<p>— Comunicar que, geralmente, os primeiros 300m devem ser percorridos do mesmo modo que uma corrida de 400m, cuidando para que o passo seja ligeiramente mais lento. Nos 200m finais, procurar uma aceleração, considerando que, nos 100m, dever-se-à executar um novo arranco sem diminuição do passo.</p> <p>— Quanto à corrida dos 1.500m poucos são os alunos realmente aptos a corrê-la.</p> <p>Corridas longas de ate 1.000 metros</p> <p>— Cuidar do estilo, correndo o mais preso possível ao solo e com passo de largura variável. Treinar a habilidade de antecipar um arranco de um concorrente.</p> <p>Exe/nplo: corridas de tempo com intensidade baixa.</p> <p>Observação importante: todos os exemplos emitidos no programa de atletismo não são receitas e tentam, unicamente, concretizar a aplicação de princípios diretores.</p>		<p>Cronômetros Reparos Apitos</p>	

1. BEE, Clair. **Coleção**. 1.e2. ed. Buenos Aires, Paidós, 1965. v. 4.
 2. DACINTO, Moacyr. **Ensino técnico do basquetebol**. 2. ed. São Paulo, São Paulo Editora, 1971.
 3. _____. **Metodologia do ensino de basquetebol**. 2. ed. São Paulo, São Paulo Editora, 1971.
1. GUILHERME, Adolfo. **A Beira da quadra**. 1.ed. Belo Horizonte, Gráfica Aimorés 1975.
 2. _____. **Voleibol técnico e tático**. 2. ed. Belo Horizonte, Gráfica Aimorés, 1976.
 3. GONÇALVES, José Antônio Pires. **Condição física**. 1. ed. São Paulo, Mc Graw-Hill do Brasil, 1974.
- DAVEL, Roberto Carvalho. **Apostilas da cadeira de natação**. Rio de Janeiro, Universidade Gama Filho, s.n.t.
- LENK, Maria e PEREIRA, Wilson. **Natação olímpica**. Riode Janeiro, s.n.t.
- MEC. **Cadernos didáticos de natação, s.n.t.**
- ZULIANI, Luís Roberto. **Condição física**. 1 ed. São Paulo, Mc. Graw-Hill do Brasil, 1974.
1. BOUET, Michel. **Les motivations des sportifs**. Paris, Editions Universitaires, v.6.
 2. CAGIGAL, J. Maria. **Deporte, pulso de nuestro tiempo**. Madri, Editora National, s.d.
 3. CARLILE, Forbes. **Natación**. Buenos Aires, Editorial Paidós, s.d.
 4. F.S.G.T., Colbque International. **Sport et developpement au XX.^{eme} siècle**. Paris, Editions Universitaires, Paris, Vi. ème.
 5. GOLDING, A., Lawrence. **Scientific fundations of physicalfitness programs**, s.n.t.
 6. LE BOULCH, Jean. **La educación por ei movimierro**. Buenos Aires, Editorial Paidós, s.d.
 7. LOISEL, Ernest. **Bases psychologiques de léducation physique**. Paris, Armand Colin, Bourrelier, v.s.
 8. MAHLO, Friedrich. **Lacte tactique en jeu** Paris, Vigot Editeurs, 1969.
 9. MOSSTON, Muska. **Gimnasia dinàmica**. Buenos Aires, Editorial Pax — México, s.d.
 10. PIAGET. Jean. **Les notions de mouvements et de vitesse chez Tenfant'** Presse Univer-sitaire de France, s.d.11. RASO, Lincoln. Programação para praças de esportes. **Revista Brasileira de Educação Física**, Brasília, DED/MEC, (20): 56-65

N. BIBLIOGRAFIA

Livros Grátis

(<http://www.livrosgratis.com.br>)

Milhares de Livros para Download:

[Baixar livros de Administração](#)

[Baixar livros de Agronomia](#)

[Baixar livros de Arquitetura](#)

[Baixar livros de Artes](#)

[Baixar livros de Astronomia](#)

[Baixar livros de Biologia Geral](#)

[Baixar livros de Ciência da Computação](#)

[Baixar livros de Ciência da Informação](#)

[Baixar livros de Ciência Política](#)

[Baixar livros de Ciências da Saúde](#)

[Baixar livros de Comunicação](#)

[Baixar livros do Conselho Nacional de Educação - CNE](#)

[Baixar livros de Defesa civil](#)

[Baixar livros de Direito](#)

[Baixar livros de Direitos humanos](#)

[Baixar livros de Economia](#)

[Baixar livros de Economia Doméstica](#)

[Baixar livros de Educação](#)

[Baixar livros de Educação - Trânsito](#)

[Baixar livros de Educação Física](#)

[Baixar livros de Engenharia Aeroespacial](#)

[Baixar livros de Farmácia](#)

[Baixar livros de Filosofia](#)

[Baixar livros de Física](#)

[Baixar livros de Geociências](#)

[Baixar livros de Geografia](#)

[Baixar livros de História](#)

[Baixar livros de Línguas](#)

[Baixar livros de Literatura](#)
[Baixar livros de Literatura de Cordel](#)
[Baixar livros de Literatura Infantil](#)
[Baixar livros de Matemática](#)
[Baixar livros de Medicina](#)
[Baixar livros de Medicina Veterinária](#)
[Baixar livros de Meio Ambiente](#)
[Baixar livros de Meteorologia](#)
[Baixar Monografias e TCC](#)
[Baixar livros Multidisciplinar](#)
[Baixar livros de Música](#)
[Baixar livros de Psicologia](#)
[Baixar livros de Química](#)
[Baixar livros de Saúde Coletiva](#)
[Baixar livros de Serviço Social](#)
[Baixar livros de Sociologia](#)
[Baixar livros de Teologia](#)
[Baixar livros de Trabalho](#)
[Baixar livros de Turismo](#)