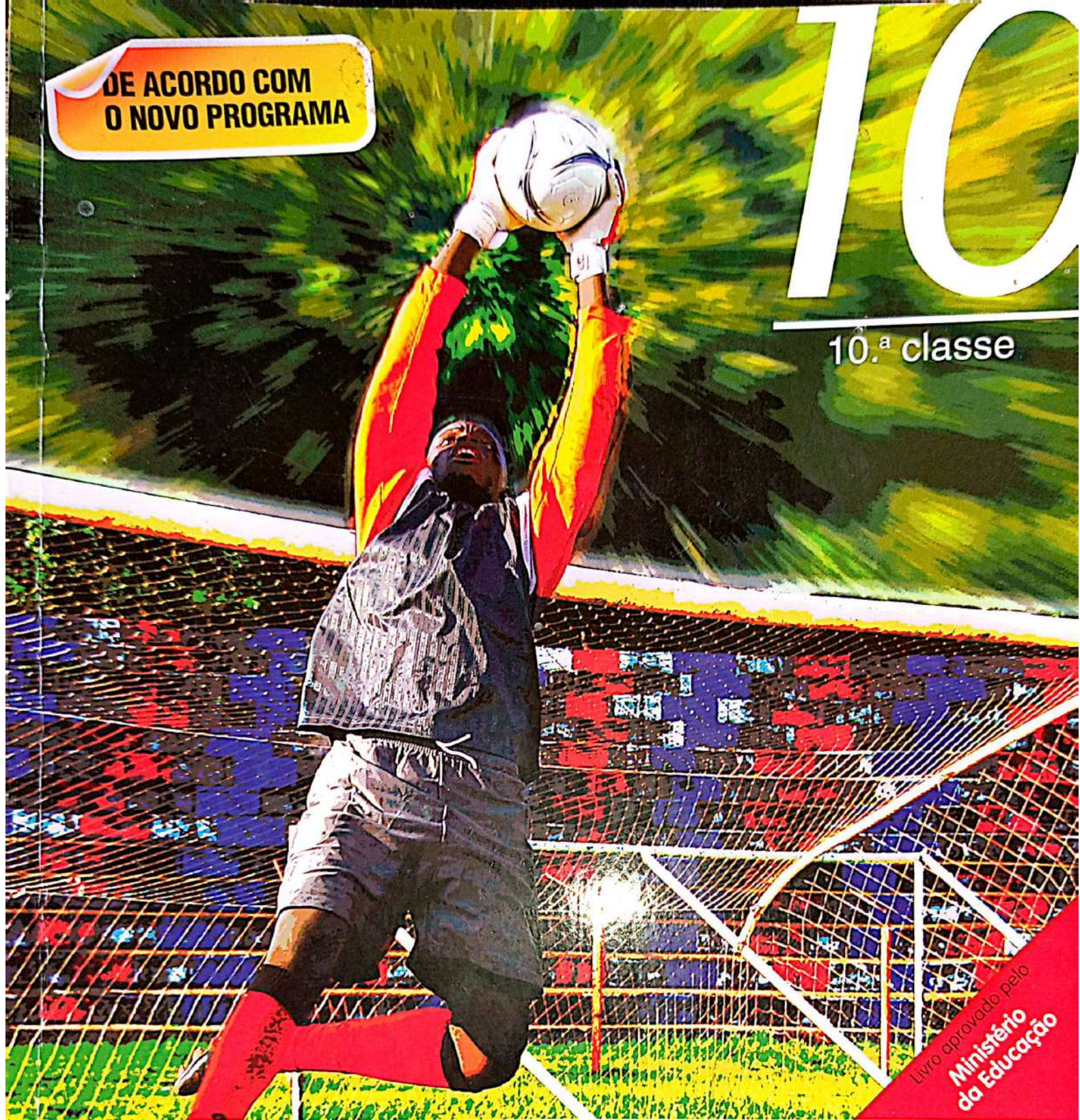


DE ACORDO COM
O NOVO PROGRAMA

10

10.^a classe



Livro aprovado pelo
Ministério
da Educação

Alberto Samo Paruque / Agostinho Cossa




PLURAL
EDITORES
GRUPO PORTO EDITORA

Educação Física

LIVRO DO ALUNO

Título
Educação Física
10.ª classe

Autoras
Alberto Samo Paruque
Agostinho Cossa

Editora
Plural Editores

© Copyright PORTO EDITORA



Moçambique

Av. Patrice Lumumba, 765 | Maputo
Telef. 21 36 09 00
Cel. 82 32 24 960 | 84 30 28 212
Fax 21 30 88 68
E-mail plural@pluraeditores.co.mz

www.pluraeditores.co.mz

10

Ambrósio

10.^a classe

Alberto Samo Paruque
Agostinho Cossa

Educação Física

 **PLURAL**
EDITORES
GRUPO PORTO EDITORA

AGRADECIMENTOS

Os autores do livro agradecem a Luís Filipe da Conceição Fumo, músico e coreógrafo, pela sua colaboração, e a todos os que, com a sua participação, tornaram possível a elaboração deste livro, em particular a:

- Alexandre Pedro Chauque, estudante da Faculdade de Ciências de Educação Física e Desportos de Maputo, treinador de atletismo e seus atletas.
- Dário Ismael Valgy, professor de Educação Física da Escola Secundária de Matola e treinador de voleibol e seus atletas;
- Hélio Edmundo, técnico do Ministério da Juventude e Desportos.
- Manuel Silvestre Wachave, técnico de Educação Física na Direcção Provincial de Educação e Cultura de Nampula.
- Simão Gaspar, técnico de Educação Física na Direcção Provincial de Educação e Cultura de Cabo Delgado.
- José Augusto, treinador de futebol da Selecção Nacional Sub-16.
- Ângelo Ortez Carrero, treinador de atletismo e seus atletas.

Os autores

APRESENTAÇÃO

O presente livro deve ser entendido como um instrumento de trabalho, baseado no programa de ensino de Educação Física, destinado aos alunos da 10.^a classe. Neste sentido, pretende ser um guião que permita ao aluno acompanhar as aulas de Educação Física ao longo do ano.

Na organização deste livro tivemos em consideração as grandes assimetrias existentes no país, a maior ou menor disponibilidade, as diferenças socioculturais e geográficas, por vezes bastante acentuadas, conforme nos encontramos em meio urbano ou em meio rural, de maior ou menor tradição desportiva.

Todas as unidades de ensino apresentam objectivos precisos e conteúdos de fácil compreensão. Antes da avaliação final, os alunos devem estar familiarizados com os objectivos e conteúdos a observar. A apreciação das avaliações inicial, trimestral, final, autocrítica e global deve ser objecto de reflexão numa perspectiva de valorização na ajuda para possíveis correcções.

Os autores

ÍNDICE

1

- 6 **INTRODUÇÃO**
- 6 **COMPORTAMENTOS SAUDÁVEIS**
- 6 **APTIDÃO FÍSICA LIGADA À SAÚDE**
- 9 **BASES TEÓRICAS DA DISCIPLINA**
- 10 **ACTIVIDADE FÍSICA**

2

- 13 **GINÁSTICA**
- 14 **HISTÓRIA DA GINÁSTICA**
- 15 ***ROPE SKIPPING* (SALTO ACROBÁTICO À CORDA)**
- 17 **GINÁSTICA AERÓBICA**
- 19 **GINÁSTICA ARTÍSTICA DESPORTIVA – SALTOS**

3

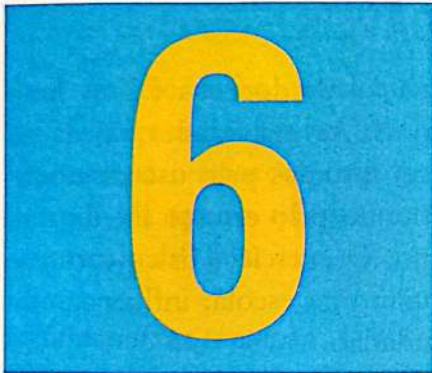
- 23 **DANÇAS E JOGOS TRADICIONAIS E EDUCATIVOS**
- 24 **DANÇAS TRADICIONAIS**
- 27 **JOGOS TRADICIONAIS E EDUCATIVOS**

4

- 33 **ATLETISMO**
- 34 **MARCHA DESPORTIVA**
- 35 **SALTOS (TRIPLO SALTO E ALTURA)**
- 40 **LANÇAMENTOS (PESO)**
- 45 ***FARTLEK***



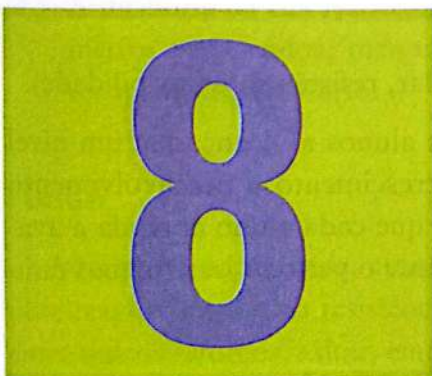
47	ANDEBOL
48	HISTÓRIA
49	REGRAS DO JOGO
50	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
54	FUNDAMENTOS TÁCTICOS



59	BASQUETEBOL
60	HISTÓRIA
60	REGRAS DO JOGO
62	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
65	FUNDAMENTOS TÁCTICOS



69	FUTEBOL
70	HISTÓRIA
71	REGRAS DO JOGO
72	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
80	FUNDAMENTOS TÁCTICOS



83	VOLEIBOL
84	HISTÓRIA
84	REGRAS DO JOGO
85	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
93	FUNDAMENTOS TÁCTICOS
95	BIBLIOGRAFIA

1

INTRODUÇÃO

COMPORTAMENTOS SAUDÁVEIS

A promoção da saúde e a prevenção de doenças é hoje uma preocupação das sociedades modernas. As actividades físicas na vida doméstica e laboral têm sido substituídas pelo uso de novas tecnologias. O esforço físico é substituído pelo esforço intelectual, pela inactividade e pelo sedentarismo. O exercício físico torna-se obrigatório na comunidade, assim como na escola, influenciando positivamente o estado de saúde do cidadão.

A redução na prática de educação física e desporto, nos jovens estudantes, tem contribuído para o aumento da obesidade, da diabetes e de altos níveis de pressão arterial.

Uma boa forma física, adquirida na juventude e mantida ao longo da vida, é uma condição essencial para que o corpo, na idade adulta, possa funcionar saudavelmente no melhor das suas capacidades.

APTIDÃO FÍSICA LIGADA À SAÚDE

A aptidão física ligada à saúde envolve diversas componentes:

- aptidão aeróbia;
- composição corporal;
- aptidão muscular (força muscular, resistência e flexibilidade).

Estas componentes favorecem os alunos a alcançarem um nível de aptidão física associada a um crescimento e desenvolvimento saudáveis. Será importante também que cada aluno aprenda a avaliar a sua aptidão física, não só durante o período lectivo, mas também ao longo de toda a vida.

RESISTÊNCIA

A resistência é a capacidade que permite ao ser humano suportar e recuperar da fadiga física e psíquica. Esta capacidade possibilita executar esforços com uma certa intensidade e durante um período de tempo relativamente longo, sem que haja diminuição acentuada de eficácia.

Determinantes técnicas

- Deves melhorar a resistência de uma forma contínua (ao longo de todo o ano).
- A medição da frequência cardíaca é fundamental, para que possas controlar a intensidade do esforço. Assim, debes ter em atenção os seguintes aspectos:
 - frequência cardíaca em repouso;
 - frequência cardíaca após o esforço;
 - frequência cardíaca após a recuperação.
- Após o esforço, o número de pulsações por minuto deve situar-se, em média, entre 130 e 160.
- A melhoria da tua resistência depende não só da quantidade de metros percorridos, mas também do respeito pelo período de recuperação necessário.

FORÇA

A força é a capacidade, através da contracção muscular, que permite reagir contra uma resistência. É esta capacidade que possibilita, entre outros esforços, saltar, empurrar, levantar, puxar e arremessar.

Determinantes técnicas

- Deves desenvolver a força de um modo geral, para que, mais tarde, consigas resultados eficazes numa zona específica do teu corpo (ex.: pernas e braços).

VELOCIDADE

A velocidade é a capacidade que permite realizar certos movimentos no mais curto espaço de tempo. É pela velocidade de reacção que se responde rapidamente a um estímulo visual, auditivo ou táctil.

Determinantes técnicas

- Para o desenvolvimento da velocidade, deves optar por realizar exercícios curtos e intensos.
- Se queres desenvolver a velocidade, deves respeitar os períodos de recuperação.
- Sempre que treinares a velocidade deves fazer um aquecimento inicial.

FLEXIBILIDADE

A flexibilidade é a capacidade que permite realizar movimentos de grande amplitude. Esta capacidade permite melhorar a qualidade do gesto motor, tornando os movimentos mais belos e mais eficazes.

Determinantes técnicas

- Sempre que treinares a flexibilidade deves efectuar um aquecimento geral do organismo e mais especificamente dos músculos que vão ser mais utilizados.
- Não deves realizar exercícios com insistências, mas suavemente, e, quando sentires a dor, deves parar e manter essa mesma posição durante algum tempo.
- Deves treinar a flexibilidade de forma contínua e frequente (ao longo do ano e, no mínimo, três vezes por semana).

DESTREZA GERAL

A destreza é a capacidade que permite dominar, de forma segura, gestos motores mais ou menos complexos (com alternância de ritmos, de velocidade, com ou sem deslocamento).

DETERMINANTES TÉCNICAS

- Em situação de fadiga, não debes treinar exercícios de coordenação.
- Esta capacidade permite aproveitar de modo mais eficiente as capacidades condicionais.
- O desenvolvimento desta capacidade facilita a aprendizagem de novos gestos motores.

BASES TEÓRICAS DA DISCIPLINA

MOVIMENTO É VIDA

Desde que o ser humano surgiu à face da Terra, apareceram com ele os movimentos naturais de andar, correr, saltar e lançar. Executava esses movimentos por uma questão de sobrevivência, para escapar aos animais ferozes, ultrapassar obstáculos naturais, caçar, etc.

Na Pré-História, era a necessidade de segurança e de subsistência que levava o ser humano a praticar exercício físico. O grupo a que pertencia só poderia sobreviver se os seus elementos possuíssem força, velocidade e agilidade.

Mais tarde, os objectivos do exercício físico passaram a estar relacionados com a religião, a guerra e também com fins terapêuticos.

Na Grécia, o fim supremo da educação visava o desenvolvimento físico integral. Na cidade de Esparta tinha-se em vista a preparação para a guerra, enquanto que em Atenas se procurava conjugar a dualidade corpo-espírito, ou seja, a junção do homem de acção e do homem sábio.

Em Roma utilizava-se o exercício físico com a única finalidade de formar guerreiros.

Na Idade Média (séculos V-XV), a actividade física constava de justas e torneios que serviam de preparação dos cavaleiros.

Com o Renascimento, começa a considerar-se o exercício físico como parte integrante da educação e meio de formação do carácter.

Nos finais do século XVIII e durante o século XIX surgem as escolas.

A Escola Inglesa, representada por Thomas Arnold, procurava atingir os fins da educação utilizando como base os jogos, as actividades atléticas e os desportos.

A Escola Alemã, representada por J. C. Guts Muts (1759-1839), pai da ginástica pedagógica, e F. L. Jahn (1778-1852), pai da ginástica olímpica, constituiria a base de toda a educação física moderna e viria a influenciar decisivamente a Escola Sueca e a Escola Francesa.

Na Escola Sueca, P. H. Ling (1776-1852), professor da Universidade de Estocolmo, cria exercícios excessivamente rígidos e militarizados.

A Escola Francesa, tendo F. Amorós (1776-1839), coronel da armada espanhola como figura central, procurava, através de exercícios gerais, exercitar harmoniosamente todo o corpo.

Já no século XX, com o aperfeiçoamento do desporto-competição, teve particular importância a Escola Finlandesa, com o aperfeiçoamento de um método simples e natural, a corrida contínua, que viria a influenciar todo o treino moderno.

Como vimos, desde os tempos mais remotos, o ser humano teve necessidade de prática de actividade física, primeiro de uma forma natural, depois já com objectivos específicos: terapêuticos, guerreiros, religiosos, etc.

Alguns desses objectivos ainda hoje se mantêm, acrescidos de outros, como a competição e as actividades de lazer, para contrariar a sedentarização a que a sociedade actual obriga o ser humano.

ACTIVIDADE FÍSICA

A sociedade de hoje oferece ao ser humano um grande conforto, que o leva a movimentar-se pouco e a pôr em perigo a sua saúde.

Nos nossos dias, o ser humano tem necessidade de se movimentar, não só por uma questão de sobrevivência (atravessar a rua, deslocar-se para o emprego, trabalhar no campo, etc.), mas também como forma de ocupação dos tempos livres e como solução para uma vida mais saudável.

O desenvolvimento do corpo e o seu bem-estar está também muito dependente do ambiente em que se vive, por isso:

- procura, sempre que possível, uma maior aproximação à Natureza;
- escolhe um lugar agradável e longe da poluição.

Podemos comparar o corpo humano ao automóvel. Assim:

- o coração corresponderá ao motor do automóvel;
- a energia (gasolina) será comparável aos alimentos mais oxigénio (O_2) no homem;
- o gás, dióxido de carbono (CO_2) mais água (H_2O), que sai pela boca ou pelo nariz durante a expiração, corresponderá ao gás que sai pelo tubo de escape do automóvel.

O ser humano, para se movimentar, precisa de energia, que lhe é fornecida através do oxigénio e dos alimentos ingeridos.

Os organismos vivos gastam energia mesmo quando parecem estar imóveis. Na verdade, nenhum organismo vivo está alguma vez em imobilidade total. Quando, por exemplo, estamos a dormir, todos os nossos sistemas se mantêm a funcionar, embora mais devagar (consumimos menos energia). Pelo contrário, quanto maior for a actividade da pessoa, mais energia gasta, ou seja, gastamos mais energia quando estamos a praticar exercícios físicos ou a fazer trabalho físico do que quando estamos a dormir.

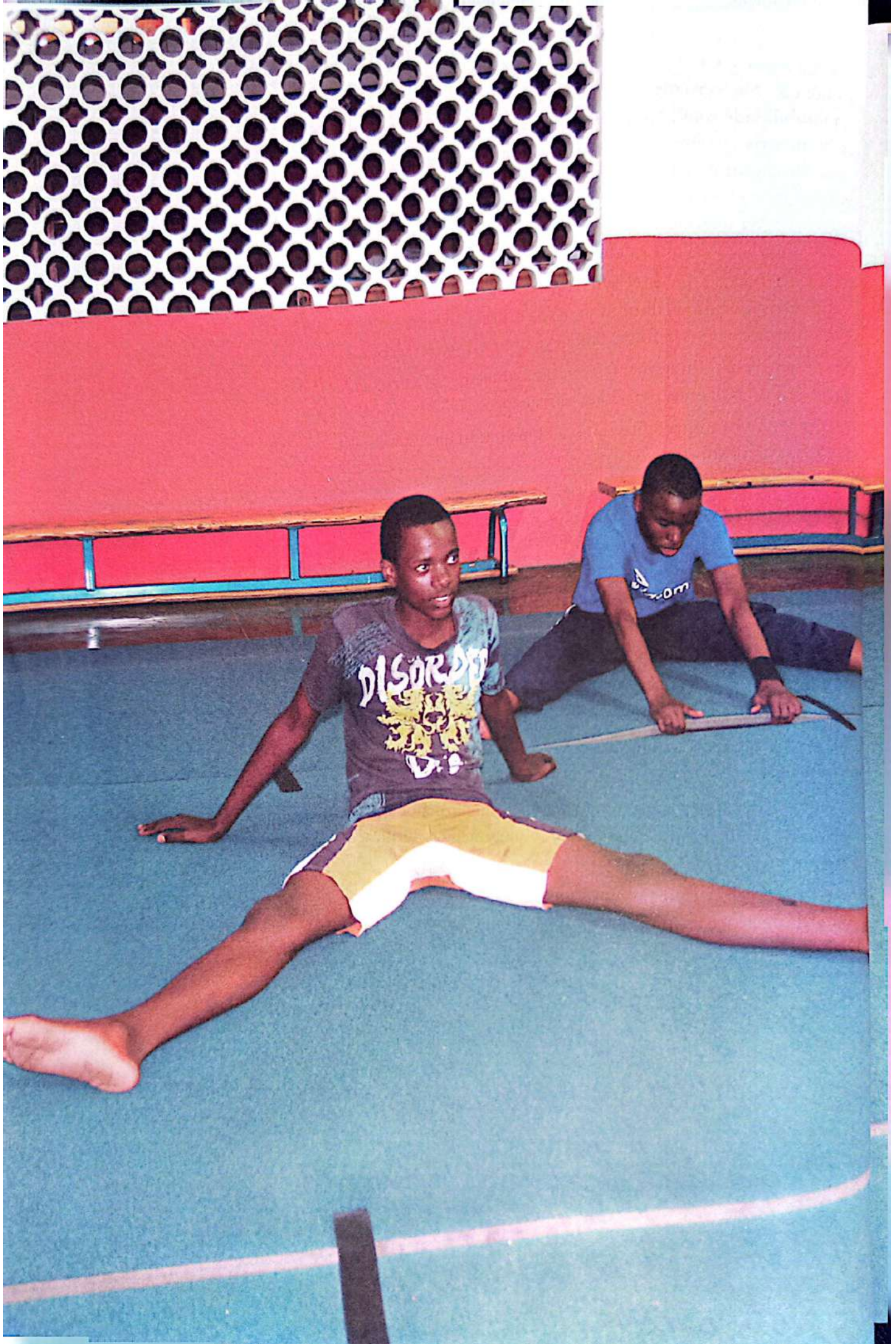
Toda a energia de que precisamos para a nossa vida diária vem dos alimentos que ingerimos. Por isso, é preciso lembrar que, quando uma pessoa passa fome, não deve fazer esforços físicos.

O exercício físico, juntamente com uma alimentação correcta, é uma maneira de prevenir e remediar várias doenças.

O repouso é tão importante como a alimentação na obtenção de bons resultados desportivos.

A prática do exercício físico obriga a um esforço que provoca modificações no organismo, que são maiores ou menores consoante o tipo de esforço. Um esforço pouco intenso e de curta direcção quase não produz efeitos. Só a actividade física frequente e com uma certa intensidade provocará alterações significativas, tais como:

- aumento do volume do coração;
- diminuição da frequência cardíaca (número de batimentos do coração contados durante um minuto);
- melhor irrigação sanguínea devido ao aumento da rede de capilares;
- aumento da superfície pulmonar (origina uma maior quantidade de ar inspirado, possibilitando uma melhor purificação sanguínea);
- diminuição do ritmo respiratório (uma pessoa com prática de actividade física inspira menos vezes do que outra sem actividade física).



2

GINÁSTICA

2

GINÁSTICA



1. Aula de ginástica

A ginástica é uma modalidade basicamente individual, constituída por uma série de exercícios construídos e de formas de expressão motora, aplicados de um modo sistematizado, com fins educativos e formativos visando essencialmente os seguintes objectivos:

- Consciência do corpo, ou seja, relacionamento com o meio através dos sentidos.
- Desenvolvimento das capacidades físicas básicas (flexibilidade, força, destreza geral, resistência muscular, entre outras).
- Melhoria do relacionamento com o meio (relação estreita com o meio natural).
- Formação da personalidade e auto-estima.

HISTÓRIA DA GINÁSTICA

Ginástica é um termo que provém do grego *gymnos* (nu) pelo facto de, na Antiguidade Clássica, os exercícios se praticarem com o corpo nu. A partir da Idade Média evolui-se de uma actividade própria de acrobatas de feira para uma actividade com interesse no âmbito do próprio processo educativo.

Os primeiros passos no sentido da sua aceitação como forma de desporto foram dados por um espanhol radicado em França, no início do século XIX, chamado Amorós.

Nessa altura, predominava a ideia de que a ginástica se identificava com a prática dos acrobatas, equilibristas, homens fortes e similares que se exibiam nas feiras.

Além da escola francesa de Amorós, surgiram outras escolas, como a escola sueca de Ling, a escola alemã de Jahn e a escola suíça de Clias.

A partir do século XIX, a ginástica passou a ser vista como um importante meio na formação do ser humano, e do soldado em especial, e a sua aceitação como meio de educação fez com que fosse incluída nos programas escolares.

A sua afirmação no plano desportivo dá-se na Olimpíada de Atenas, durante os primeiros jogos da era moderna, em 1896, ou seja, 15 anos depois da fundação da Federação Internacional de Ginástica. A sua aparição como modalidade olímpica deve-se à acção desenvolvida pelo renovador dos Jogos Olímpicos, Pierre de Coubertin.

ROPE SKIPPING (SALTO ACROBÁTICO À CORDA)

Rope skipping (salto à corda) é uma modalidade que desenvolve a coordenação motora, a agilidade, a fluidez de movimentos, a flexibilidade, a lateralidade, assim como estimula o desenvolvimento do ritmo, da velocidade, da força, do equilíbrio, da autoconfiança e da auto-estima. É uma modalidade em desenvolvimento, composta por vários elementos técnicos com muitas habilidades específicas. A variedade de combinações e de movimentos é ilimitada, dando, por isso, aos alunos muitas oportunidades de expressarem a sua criatividade.



2 Salto acrobático à corda

EXERCÍCIOS COM DUAS CORDAS LONGAS (*DOUBLE DUTCH*)

É a técnica em que duas cordas são movimentadas de forma alternada. Para o *double dutch* são necessários três alunos, sendo que dois giram a corda (*turners*) e um é o saltador (*juniper*).

Este tipo de exercício surgiu na Holanda, quando um grupo de crianças saltava uma corda comprida e ela entretanto quebrou-se ao meio, passando as crianças a saltarem as duas cordas em simultâneo.

As técnicas no *double dutch* são parecidas aos movimentos de *break dance*. Os alunos que giram a corda também podem saltar e mostrar as suas habilidades.

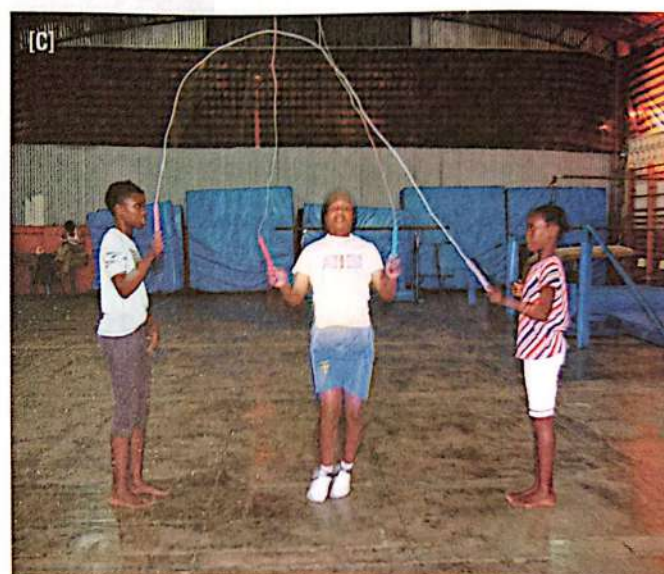
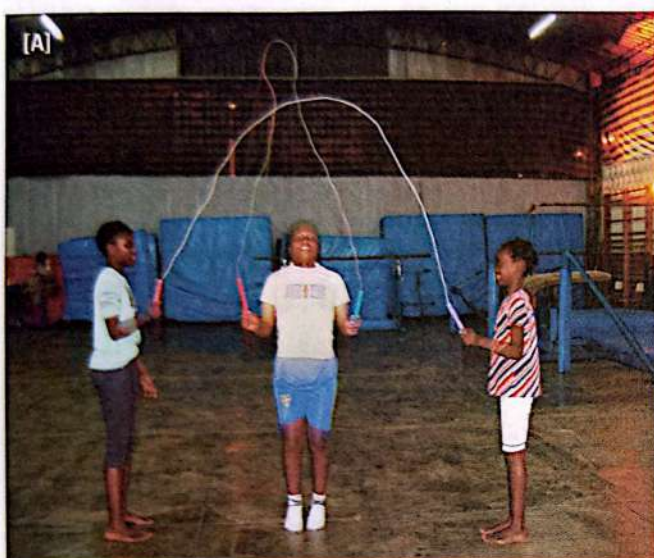
As melhores cordas para o *double dutch* são as de algodão e devem ser mais pesadas do que as do salto de corda individual (*single rope*).



3. Exercício com duas cordas longas

FREE STYLE (MONTAGEM DE COREOGRAFIAS)

O *free style* é um tipo de exercício em que o executante (ou a equipa) pode mostrar as suas habilidades ou a sua criatividade em diversas disciplinas, tais como o salto com uma corda, o salto com duas cordas movimentadas de forma alternada, com os saltadores próximos um do outro, com cruzamentos, com saltos no mesmo lugar, em movimento, e outras formas que possam dar beleza e harmonia às coreografias.



4. Free style a três

GINÁSTICA AERÓBICA

A ginástica aeróbica é um tipo de ginástica que utiliza movimentos simples e/ou coreografados, alegres, com expressões corporais diversificadas, bem marcadas, com acompanhamento rítmico e musical, em que os praticantes precisam de demonstrar muito dinamismo, força, flexibilidade, coordenação e ritmo. A maioria dos elementos da ginástica aeróbica é originária da ginástica artística.

Para a tua idade, sugerimos que tenhas em conta os seguintes aspectos:

- passos básicos de pernas de baixo e alto impacto;
- movimentos básicos de braços;
- exercícios localizados para pernas, braços e tronco.



5. Ginástica aeróbica

Deves:

- realizar exercícios contínuos, com acompanhamento musical;
- executar passos básicos de pernas de baixo e alto impacto (marchar, realizar a elevação de joelhos, *step touch*, *V step*, elevar os calcanhares, *squat*, chute baixo, *grape vine*, polichinelo);
- executar movimentos básicos de braços;
- realizar exercícios localizados para as pernas, para o tronco e para os braços.

Para um trabalho aeróbico eficiente deves ter em atenção os seguintes aspectos:

- prática sistemática e progressiva;
- diversificação dos exercícios;
- participação activa e consciente;
- combinação do movimento com o ritmo musical;
- fluidez entre os movimentos – os movimentos devem fluir de uns para os outros, com naturalidade e sem paragens desnecessárias ou sobressaltos.

GINÁSTICA ARTÍSTICA DESPORTIVA

APARELHO – SALTOS

Os exercícios são realizados com o apoio de um aparelho gímnico chamado minitrampolim.

SALTOS NO MINITRAMPOLIM OU PNEU

O minitrampolim é um aparelho que contém um sistema de força elástica que provoca um poder de impulsão, permitindo saltar mais alto. Este aparelho exige algumas medidas de segurança, pelo que debes saltar com cuidado e com a ajuda ou a assistência de um colega.

Nos saltos de minitrampolim existem as seguintes fases:

- 1 – corrida preparatória;
- 2 – chamada de impulsão;
- 3 – salto propriamente dito;
- 4 – recepção.

1 - Corrida preparatória

A corrida preparatória deve ser rápida (em velocidade crescente, mas controlada).

2 – Chamada de impulsão

A chamada de impulsão deve ser rigorosa.

3 – Salto propriamente dito

Esta é a fase de voo, que deve ser executada com uma atitude correcta e com consciência da sua trajectória.

4 – Recepção

A recepção é o momento de contacto com o solo e deve ser executada de forma equilibrada, através da flexão de pernas, com os pés ligeiramente afastados entre si.

Adaptação ao minitrampolim

Deves:

- executar saltos sucessivos, em cima do aparelho, procurando manter o equilíbrio;
- executar saltos sucessivos em cima do aparelho, com saída e recepção no solo;
- executar saltos simples, com uma corrida muito curta e de baixa amplitude.

SALTO EM EXTENSÃO COM MEIO GIRO

O salto em extensão com meio giro é a primeira fase do salto em extensão com pirueta.

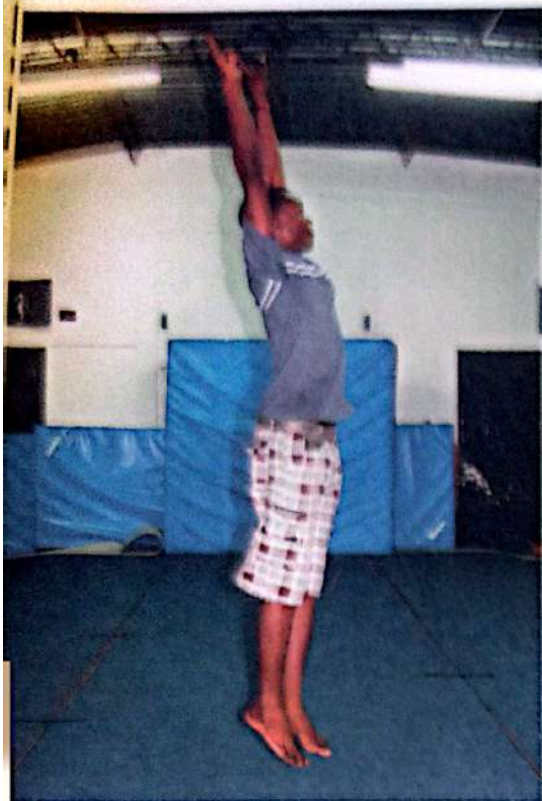
Determinantes técnicas

Deves:

- acompanhar, com o seu olhar, o sentido da rotação, mantendo a cabeça em posição anatómica;
- manter os braços em cima, em extensão e no prolongamento do tronco;
- colocar bem a bacia;
- manter as pernas em extensão e unidas.

SALTO DE CARPA COM PERNAS AFASTADAS

É um salto em que no ponto mais alto do voo se realiza a esparagata frontal, com os braços estendidos na direcção dos pés. As costas devem inclinar-se à frente, ligeiramente, e as pernas devem subir para o plano horizontal. Em qualquer salto o olhar deve ser dirigido para a frente.



6. Salto em extensão com meio giro



[A]



[B]



[C]



[D]

7. Salto de carpa com pernas afastadas

Recepção no solo

A chegada ao solo deve ser realizada através do contacto da parte anterior dos pés e pela flexão dos joelhos, para amortecer a queda, terminando na posição de pé, com os braços elevados superiormente.



8. Salto de carpa com pernas afastadas (recepção no solo)

Determinantes técnicas

Deves:

- colocar as mãos sobre o dorso dos pés, depois de afastares as pernas;
- fazer uma ligeira inclinação do tronco à frente;
- flectir as coxas sobre a bacia, mantendo as pernas em extensão;
- definir a posição de carpa no ponto mais alto da trajectória aérea.

Para avaliares o grau dos teus conhecimentos sobre a matéria que estudaste, responde às questões que se seguem.

1. Quais são as capacidades motoras que estudastes?
2. Menciona duas componentes da aptidão física ligada à saúde.
3. O que entendes por destreza geral?
4. Menciona três alterações que a actividade física regular provoca no organismo humano.
5. Quais são os benefícios da prática do *rope skipping*?
6. Qual é a finalidade do minitrampolim ou do pneu na ginástica?
7. Quais são as fases que existem no salto de minitrampolim?
8. Como deves realizar a corrida preparatória no salto de minitrampolim?
9. Como deve ser feita a recepção no solo no salto de minitrampolim?
10. O que entendes por salto de carpa de pernas afastadas?



3

DANÇAS E JOGOS TRADICIONAIS E EDUCATIVOS

3

DANÇAS E JOGOS TRADICIONAIS E EDUCATIVOS

A – DANÇAS TRADICIONAIS

As danças tradicionais, entendidas como conjunto de movimentos rítmicos do corpo, passos ou saltos cadenciados, organizados de acordo com o som compassado da música ou da voz, fazem parte do quotidiano das populações de Norte a Sul de Moçambique. Estas manifestações culturais são o exteriorizar de sentimentos de alegria, de tristeza, de reivindicação, de repúdio e de outros sentimentos sedimentados no subconsciente.

1 – N'TCHAILA

N'tchaila ou Ncaila é uma dança tradicional executada por mulheres idosas. Nos últimos tempos já se incluem também mulheres mais jovens.

Esta dança é originária de Mueda, província de Cabo Delgado. É uma dança feminina, em que os homens que integram o grupo se ocupam simplesmente dos instrumentos. Ela é praticada em convívios entre grupos de dança de diferentes regiões, em ritos de iniciação e em cerimónias fúnebres.

De acordo com o contexto em que ela é exibida, tem um conteúdo variável: pode exprimir contestação à ordem estabelecida, ou satisfação pelo nascimento, ou indignação pela morte, ou abordar temas meramente cómicos.

Coreografia

Para iniciar a dança, forma-se um círculo, dependendo do número das dançarinas, no meio do qual ficam os instrumentistas. Mas esta disposição varia de acordo com a forma de dançar.

Durante a exibição, as dançarinas mexem o tronco e a cintura e vão-se inclinando lentamente até formarem um ângulo recto e sempre de costas viradas.

O passo de dança é marcado numa contagem binária, isto é, 1 – 2, e fazendo com que o círculo formado rode no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.

Para enriquecer a dança, e dependendo da mensagem que se pretenda transmitir, podem aparecer com objectos, como machadinhas, azagaias, entre outros.



1. Dança Erapela



2 – ERAPELA

Na língua Emakhuwa, *erapela* significa tremer de frio, o que convida a pessoa para se aquecer ao lume ou a dançar para tirar o frio.

A origem da dança está ligada ao sofrimento a que os homens estavam sujeitos aquando dos trabalhos forçados.

Conta-se que estes homens trabalhavam duramente, quer fizesse calor ou frio. Os presos eram sujeitos a situações desumanas. Dormiam no chão, o que fazia com que tremessem de frio. Estes homens serviam-se da dança para tirarem o frio e, ao mesmo tempo, exprimirem a sua insatisfação.

Com a passagem dos tempos, a dança passou a estar ligada à educação tradicional. De igual modo, a dança também passou a ser apresentada em cerimónias de morte do chefe tribal e em espectáculos públicos.

Esta dança é essencialmente praticada por homens. Para ser membro desta dança exige-se que o candidato esteja a ela ligado desde a sua adolescência, porque a aprendizagem requer um período longo e a idade para o seu início é pelos 10 ou 12 anos, antes de serem submetidos aos ritos de iniciação.

Coreografia

A coreografia desta dança privilegia o estremecimento do corpo (cintura, tronco e pernas) em função do ritmo.

Os dançarinos lançam-se ao chão, num exercício que exige muito esforço e flexibilidade de movimentos.

3 – NATHERE

Nathere, para além de ser o nome de uma dança, é também o nome do rio que separa os distritos de Murrupa e Mogovolas, na província de Nampula, de onde a maioria dos praticantes é originária. Todavia, sabe-se que esta dança tem origem no distrito de Mogovolas e daqui foi levada para o vizinho distrito de Murrupa.

O Nathere é uma dança masculina, mas a sua prática é livre para ambos os sexos.

Coreografia

A coreografia desta dança é bastante dinâmica. Os bailarinos dançam em círculo, obedecendo ao apitar do maestro, para adotarem diferentes estilos.

A dança privilegia o movimento das pernas, o que destaca o barulho produzido pelos chocalhos, uns colocados nas pernas e outros pendurados nas saias.

O passo varia de três, quatro ou cinco batimentos da perna direita, intercalados com um ou dois batimentos da perna esquerda.

Quando o ritmo atinge o auge, os dançarinos mexem vigorosamente, no mesmo lugar, o tronco, as ancas e os ombros.



2. Dança Natheré

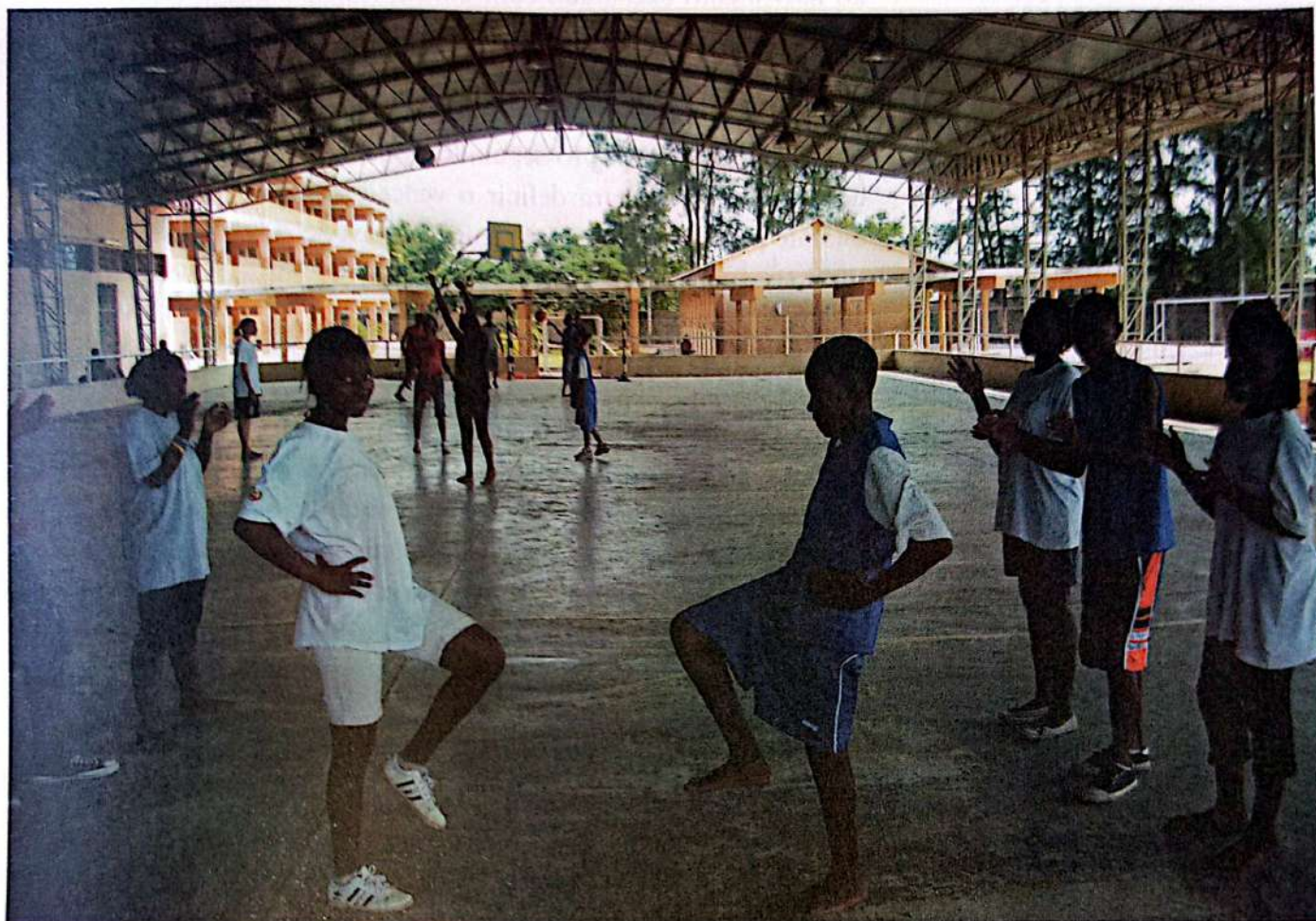
Para avaliares o grau dos teus conhecimentos sobre a matéria que estudaste, responde às questões que se seguem.

1. O que entendes por danças tradicionais?
2. De onde é originária a dança N'tchaila?
3. Qual é a função dos homens na dança N'tchaila?
4. Na coreografia da dança N'tchaila, quais são as partes do corpo que se mexem?
5. Qual é o significado da palavra *erapela* em Emakua?
6. Qual é a origem da dança Erapela?
7. Qual é a coreografia da dança Erapela?
8. Quais são os dois significados da palavra *natheré*?
9. Na coreografia da dança Natheré, qual é a parte do corpo que é mais privilegiada?
10. Na dança Natheré, quando se atinge o auge, quais são as partes do corpo que se mexem vigorosamente?

B – JOGOS TRADICIONAIS E EDUCATIVOS

1 – TINGUE

Este jogo é originário da província de Cabo Delgado.



3. Jogo Tingue

Disposição inicial

Os dois grupos dispõem-se frente a frente, separados por uma distância de três metros, aproximadamente.

Desenvolvimento

Trata-se de um jogo que assume a forma de uma competição. Este jogo pode ser realizado só com a canção e as palmas, mas normalmente usam-se percussionistas.

Ao iniciar-se a música, o primeiro da fila de uma das equipas vai para o meio e convida o primeiro da equipa adversária para dançar. A música tem uma estrutura tal que periodicamente há uma pausa, altura em que o primeiro a ir para o meio pára, com uma das pernas no ar. A este movimento, o adversário deverá

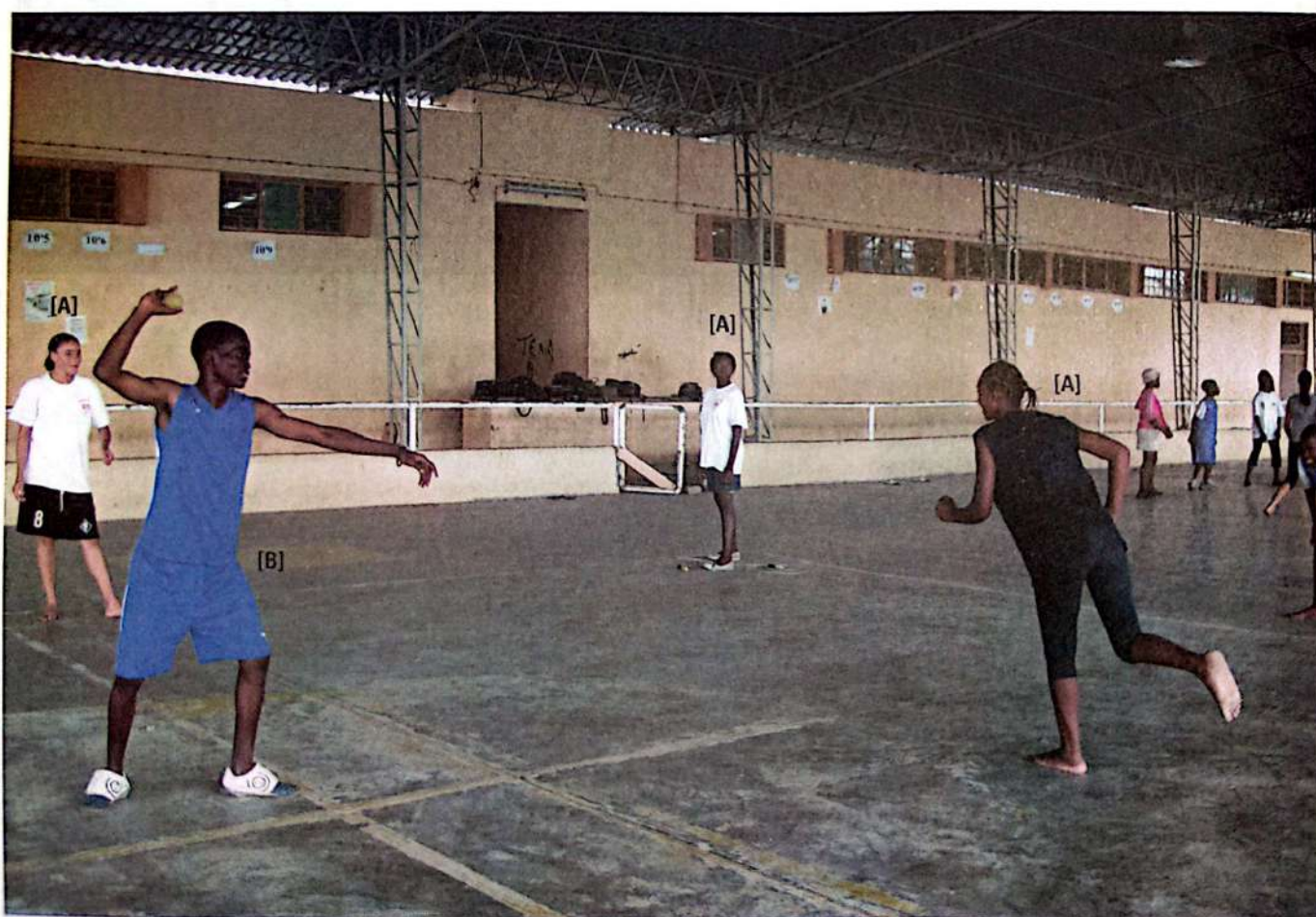
corresponder com um movimento igual, ou seja, com a colocação da perna do mesmo lado e na mesma posição. Se o convidado cumprir o estabelecido, o jogador que estava no meio sai, indo para a posição do primeiro, isto é, será ele agora a convidar um elemento da outra equipa. Mas agora este deverá corresponder ao movimento executado com um movimento contrário, ou seja, com a colocação da perna contrária.

Se o convidado não executar o movimento exigido, sai do jogo e o primeiro jogador convida outro, repetindo-se a situação.

Assim, o jogo vai prosseguindo, podendo-se determinar outras normas diferentes para definir o vencedor, mas a procura individual de permanecer o maior tempo possível é já, por si só, um factor motivador.

2 – TRINTA E CINCO

Este jogo é originário da zona sul de Moçambique. Para a sua prática, são necessários uma bola pequena, tipo ténis, e duas equipas de quatro elementos cada uma, além de um terreno quadrangular com cinco a oito metros de lado, aproximadamente, e com um quarto de círculo pequeno desenhado em cada canto.



4. Jogo Trinta e Cinco

Disposição inicial

Os jogadores da equipa A dispõem-se um em cada um dos cantos desenhados. Os jogadores da equipa B dividem-se em dois grupos, que se vão colocar em lados opostos, fora do quadrado.

Desenvolvimento

Os jogadores da equipa A tentam passar de canto para canto, na direcção contrária à dos ponteiros de relógio, enquanto que os da equipa B procuram acertar-lhes com a bola, quando estes se encontrem fora dos cantos.

Sempre que um jogador passa de um canto para o outro sem ser alvejado, soma o número de pontos previamente acordado (normalmente cinco). No entanto, se o jogador é alvejado, sai do jogo.

Mas se um jogador, apesar de ser alvejado, conseguir agarrar a bola sem a deixar cair, não só não é desclassificado como lança a bola o mais longe possível, para ter tempo e disponibilidade para as passagens pelos outros cantos, que, neste caso, podem ser simuladas com um gesto indicativo para cada canto.

Cada vez que um jogador consegue perfazer 35 pontos, a equipa ganha um ponto e os colegas que já foram eliminados voltam ao jogo. No caso de todos serem alvejados antes de tal acontecer, as equipas trocam de posições.

Final do jogo

O jogo termina quando todos os jogadores tiverem sido atingidos, podendo, no entanto, prosseguir por tempo indefinido.

Embora o somatório de pontos se possa fazer para ver qual a equipa que está a vencer ao longo do jogo, normalmente não existe essa preocupação, isto é, a pontuação utilizada serve sobretudo para definir as posições das equipas e não para ver quem soma mais pontos, sendo, portanto, a preocupação principal a de a equipa se manter na posição de quem se esquivava.

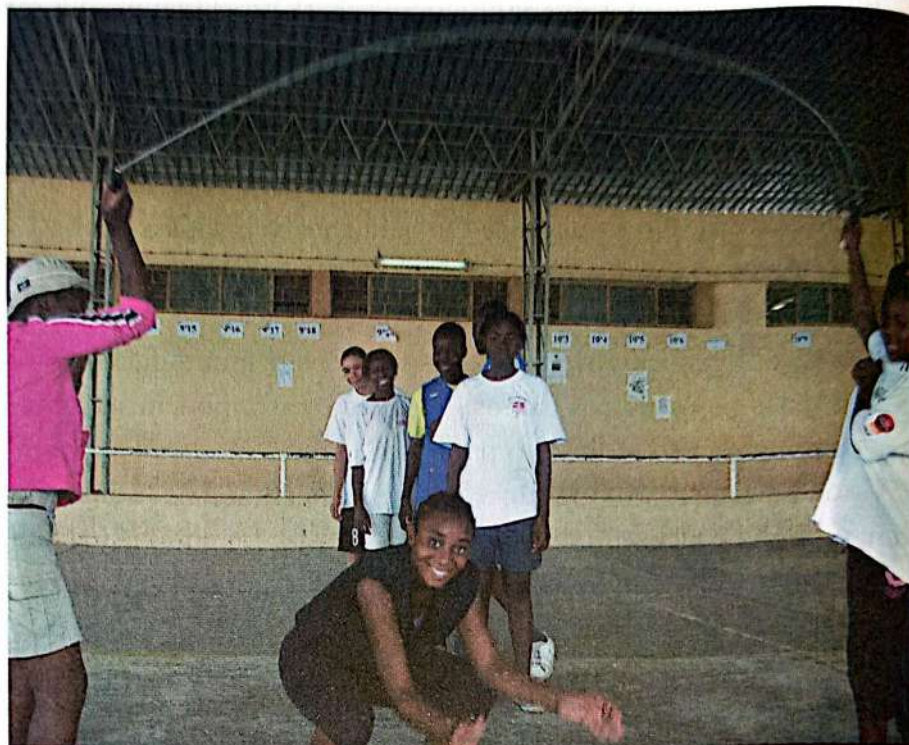
3 – NZOPE

Este jogo é originário da Ilha de Moçambique. Para este jogo, que é praticado ao ar livre, é necessária uma corda. É um jogo praticado por mulheres, participando os homens apenas como instrumentistas.

Em quase todas as regiões de Moçambique, as crianças e adolescentes do sexo feminino saltam à corda das mais variadas maneiras e cantando diferentes canções. O Nzope é, no entanto, particular pela sua espectacularidade e pelo facto de ser praticado regularmente por mulheres adultas.

Nzope, em língua macua meto, significa *gafanhoto*. Em macua nahara, *nzope* é um outro animal, também pequeno e que dá saltos. O nome deste jogo advém, pois, dos saltos que as participantes dão ao passarem por cima da corda.

O Nzope não é obrigatoriamente um acto cerimonial, sendo praticado em qualquer altura ou local. No entanto, na época de iniciação, é o passatempo preferido das raparigas iniciadas.



5. Jogo Nzope

Disposição inicial

Duas jogadoras movimentam a corda e as restantes estão colocadas em fila.

Desenvolvimento

Trata-se de um jogo com certas características cerimoniais, conjugando-se a música, a dança e a canção com o salto à corda. As participantes costumam vestir-se de modo especial para o efeito.

As participantes formam uma fila e, com o início do canto, começam a andar à volta do terreno, em passo rítmico, até formarem um semicírculo. A partir daí, vão saltando a corda uma a uma, diversificando a forma de saltar, que pode ser de pé, sentada, deitada, de joelhos, etc., sempre ao ritmo da música. Ciclicamente, muda a música, continuando a actividade por tempo indeterminado.

Apresentamos, a seguir, um exemplo de letra que espelha o carácter regional da canção.

VAVA MUHPITI
 ORERA OPIA
 ETHU ZINDJENE KA
 KAM ZIMALA OHMIA
 YORUKURERIA MAZI YO PAREIA
 EHAVO FORTALEZA ENTOLOLIA
 NIPURO NULUPALE NOPENDIA
 NIHINLILIA

*(Aqui na Ilha é bom chegar
 Há muitas coisas
 Que não acabam de contar
 Está em volta da água do mar
 Existe a fortaleza que se visita
 Um grande lugar
 Que não se pode esquecer)*

Para avaliares o grau dos teus conhecimentos sobre a matéria que estudaste, responde às questões que se seguem.

1. Qual é a disposição inicial no jogo Tingue?
2. De onde é originário o jogo Tingue?
3. O que é que acontece quando o convidado não executa o movimento exigido no jogo Tingue?
4. Que material é necessário para a prática do jogo Trinta e Cinco?
5. Descreve a disposição inicial do jogo Trinta e Cinco.
6. O que é que acontece ao jogador que é alvejado com a bola?
7. No Trinta e Cinco, quando é que o jogo termina?
8. De onde é originário o Nzope?
9. Qual é a disposição inicial no Nzope?
10. Que tipo de material é necessário para se praticar o Nzope?



4

ATLETISMO

4

ATLETISMO

MARCHA DESPORTIVA

A marcha é o modo de locomoção fundamental do ser humano, é benéfica para a saúde e pode ser praticada em qualquer circunstância e lugar.

Caminhar é uma actividade que deve ser praticada por adultos e crianças de todas as idades.

A marcha pode ser praticada sob a forma de lazer, para prevenir doenças e para a manutenção da saúde, bem como nas competições de atletismo.

Benefícios para a saúde:

- reduz o risco de doenças cardíacas;
- baixa a pressão sanguínea (tensão arterial);
- baixa o colesterol;
- reduz a gordura corporal e ajuda no controlo do peso;
- diminui o risco de cancro;
- reduz o risco de diabetes;
- aumenta a força, a flexibilidade e a coordenação, reduzindo o risco de quedas;
- melhora o bem-estar e a qualidade de vida.

A marcha desportiva é uma modalidade em que os atletas têm de, na sua progressão passo a passo, manter sempre um apoio no solo.

A marcha desportiva abrange os seguintes elementos técnicos:

1. Trabalho das pernas
2. Emprego da bacia
3. Trabalho da cintura escapular e dos braços

Determinantes técnicas

Na marcha desportiva debes:

- manter uma postura do corpo erecta e elegante;
- manter os ombros e o pescoço relaxados;
- andar com o queixo para cima e o olhar dirigido para a frente;
- contrabalançar o movimento dos braços com o movimento das pernas;
- manter os cotovelos flectidos num ângulo de 90°;
- atacar o solo com o calcanhar, seguindo-se o desenrolar da planta do pé até aos dedos.

SALTOS

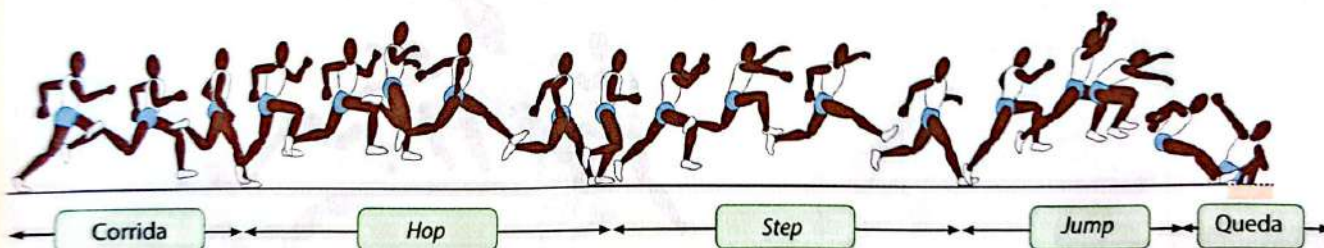
TRIPLO SALTO

O triplo salto é constituído por uma sucessão de movimentos coordenados:

- chamada a um pé, o mais longe possível;
- o primeiro salto é ao pé-coxinho, o segundo é na passada e o terceiro salto é engrupado para a areia – caixa de saltos.

Características

O triplo salto é uma disciplina muito interessante e motivante, consistindo na realização de uma corrida rápida e precisa e na execução de três saltos, procurando “transformar” a velocidade horizontal em vertical de modo a potenciar o salto e atingir a máxima distância possível. Os três saltos sucessivos devem ser encarados como um TODO e não como uma simples junção dos mesmos, pelo que é fundamental privilegiar a sua execução global e não tanto o aspecto técnico isolado de cada uma das fases. Implica, para além da noção de ritmo e de equilíbrio específicos de cada um dos saltos que o constituem, a aprendizagem do ritmo e do equilíbrio globais.



1. Triplo salto

Determinantes técnicas

Na corrida de balanço deves:

- realizá-la de modo semelhante à corrida de balanço do salto em comprimento, podendo ser um pouco mais curta;
- criar a velocidade óptima para o salto, e tentar mantê-la ao longo das três fases.

No primeiro salto – ao pé-coxinho ou hop – deves:

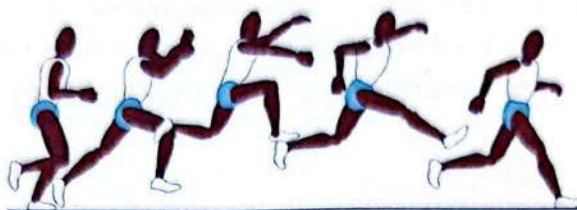
- proceder do mesmo modo que no salto em comprimento, mas é necessário repartir o esforço, uma vez que o salto tem três fases.



2. Triplo salto - primeiro salto

No segundo salto – passada saltada ou *step* – debes:

- fazer o salto mais curto dos três saltos, pois é realizado em condições de maior dificuldade, já que a perna que efectuou a primeira chamada tem de absorver o impacto do teu peso e imprimir-lhe uma nova aceleração.



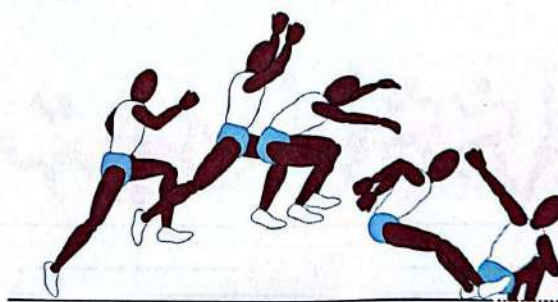
3. Triplo salto – segundo salto

No terceiro salto ou *jump* debes:

- ter em conta que é maior a perda de velocidade horizontal nesta fase, pois ela é realizada depois de dois saltos seguidos, ambos com fases aéreas longas.

Na queda debes:

- ter em conta que tem as mesmas características da do salto em comprimento.



4. Triplo salto – queda

Situações de aprendizagem

a – Descoberta da “passada saltada”

- Saltos sucessivos com alternância dos apoios, sem deslocamento.
- Percorrer um espaço delimitado no menor número de apoios sucessivos, partindo de uma posição estática.
- Exercícios com o último salto para a areia.

b - Descoberta do *hop* (pé-coxinho) e sua ligação com o *step* (passada saltada)

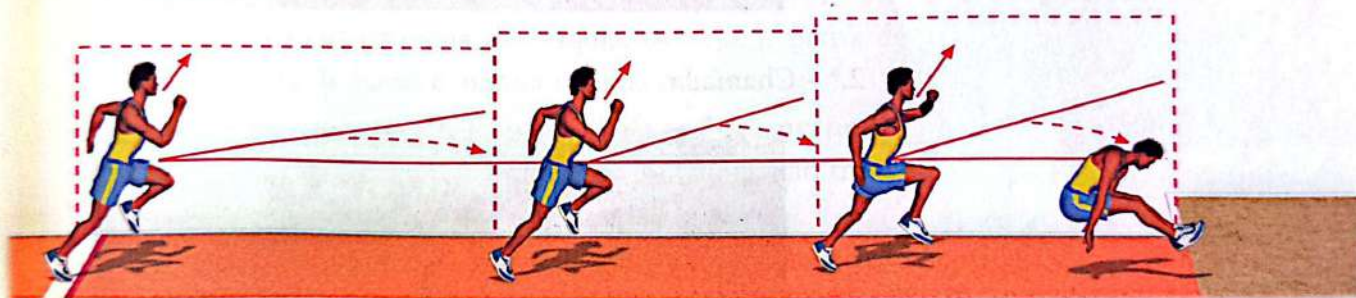
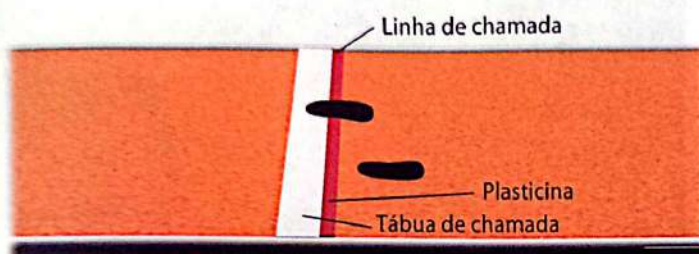
- As mesmas situações do ponto anterior, mas agora sempre com a mesma perna.
- A mesma sequência, podendo variar a ordem dos apoios; ligação *hop-step*.
- Vários saltos com corrida curta e média (4 a 8 passadas).

c – Salto completo com corridas de diferentes comprimentos

- Realizar saltos completos depois de corridas com distâncias variadas (4 a 8 passadas) e efectuar a chamada em zonas que progressivamente se vão aproximando das características da tábua.

Regras

- No primeiro salto deves fazer a recepção com o pé de chamada.
- No segundo salto tens de fazer a recepção com o outro pé.
- A medição do salto faz-se da marca mais próxima deixada pelo saltador na caixa até à linha de chamada e perpendicular a esta.
- O salto é considerado nulo sempre que um concorrente faça:
 - a chamada para além dos limites da tábua de chamada;
 - um toque no solo, durante o salto, com a perna “morta”.



SALTO EM ALTURA

O salto em altura é constituído por uma sucessão de movimentos coordenados para conseguir:

- executar um salto, com chamada a um pé;
- transpor a fasquia no ponto mais alto.

Para o salto em altura é necessário:

- força de impulsão;
- flexibilidade;
- capacidade de reacção.



5. Salto em tesoura

Técnica de Tesoura

Características

É uma técnica do salto em altura que consiste na realização de uma corrida rápida, uma chamada activa, procurando “transformar” a velocidade adquirida na maior distância vertical possível, transpondo um obstáculo (fasquia), colocado a determinada altura do solo, apoiado em dois postes, e que vai sendo sucessivamente elevado.

Para a execução do salto em altura, com a técnica de tesoura, temos quatro fases.

1.^a – Corrida de balanço



2.^a – Chamada



3.^a – Fase aérea, transposição da fasquia



4.ª – Queda



Situação de aprendizagem

1. Efectuar um salto de tesoura, sobre o elástico, com cinco passos de balanço, definindo a perna de chamada.
2. Elástico a altura média e colchão elevado ao lado do elástico. Neste exercício a perna de chamada é a exterior ao plano dos postes. Elevação do joelho e golpe de anca (rodando para fora), enquanto o corpo se eleva; queda de costas à retaguarda sobre o colchão.

Determinantes técnicas

No salto em altura, com a técnica de tesoura, deves:

- realizar uma corrida curta, progressivamente acelerada, com um ritmo crescente até à chamada;
- efectuar a corrida de balanço em linha recta e oblíqua em relação à fasquia;
- fazer a chamada de impulsão com o pé mais afastado da fasquia, inclinando o tronco ligeiramente para trás;
- iniciar o apoio no calcanhar e terminar na ponta do pé, ao mesmo tempo que elevas os braços e a perna de balanço;
- elevar a perna mais próxima da fasquia, ou seja, a perna de balanço, à altura da bacia e manter a ajuda dos braços;
- realizar o movimento de tesoura, baixando a perna de balanço, enquanto a perna de chamada ou de impulsão transpõe a fasquia;
- passar, primeiro, a perna de balanço em movimento de tesoura, próxima da perna de impulsão;
- entrar em contacto com o solo em dois tempos, primeiro com a perna de balanço e depois com a perna de chamada.

Regras

- Sendo a chamada feita com um só pé, o concurso inicia-se a uma dada altura, subindo a fasquia de 5 em 5 centímetros.
- Cada concorrente tem direito a três tentativas.
- Com três derrubes sucessivos da fasquia, o concorrente é eliminado.
- O salto é considerado nulo quando, embora não efectuando o salto, qualquer parte do corpo tocar o solo para além do plano vertical definido pelos postes.
- A altura é medida, com uma régua, desde o solo até ao bordo superior da fasquia (no meio e perpendicularmente ao solo).

LANÇAMENTOS

LANÇAMENTO DO PESO COM BALANÇO

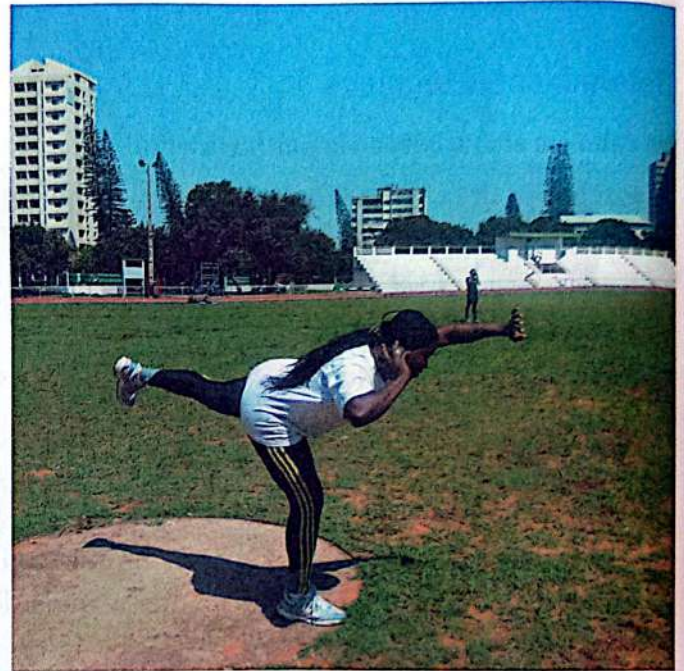
Para o lançamento do peso com balanço é fundamental unir a força com a técnica.

No lançamento do peso são consideradas quatro fases:

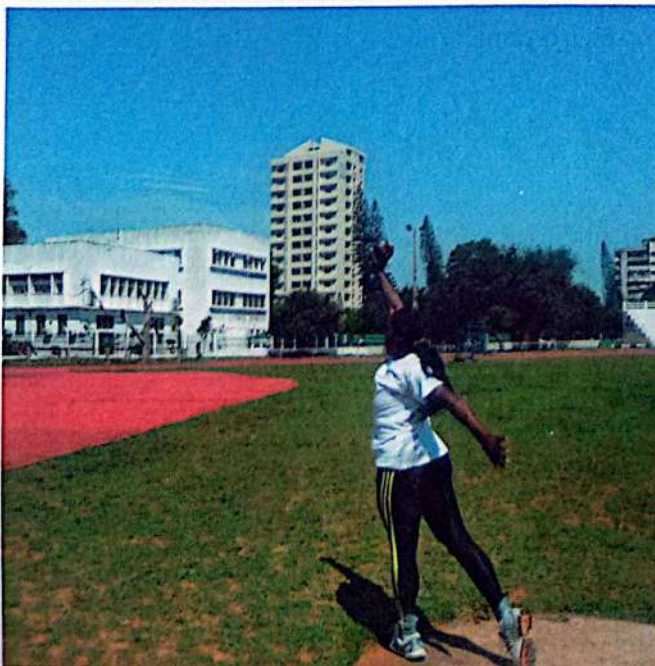
1.^a – Fase preparatória: colocação do peso e dos apoios no círculo, concentração



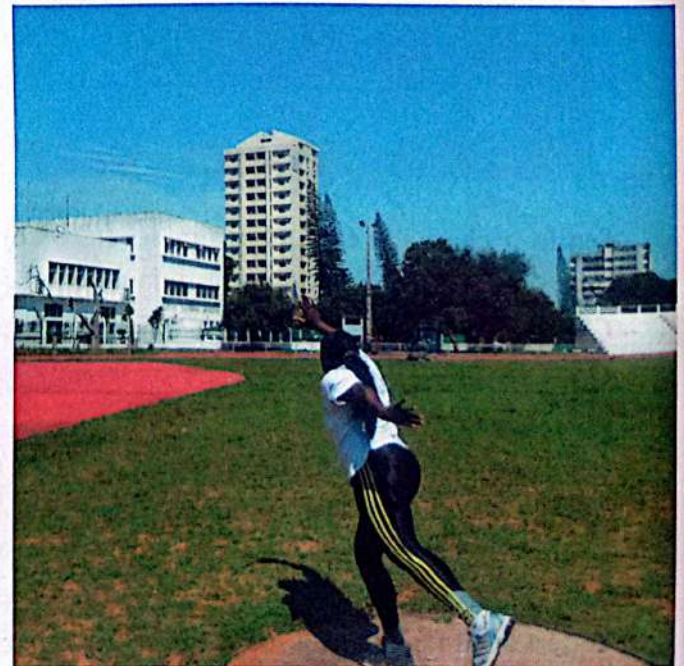
2.^a – Deslizamento ou deslocação dos apoios



3.^a – Realização do lançamento propriamente dito



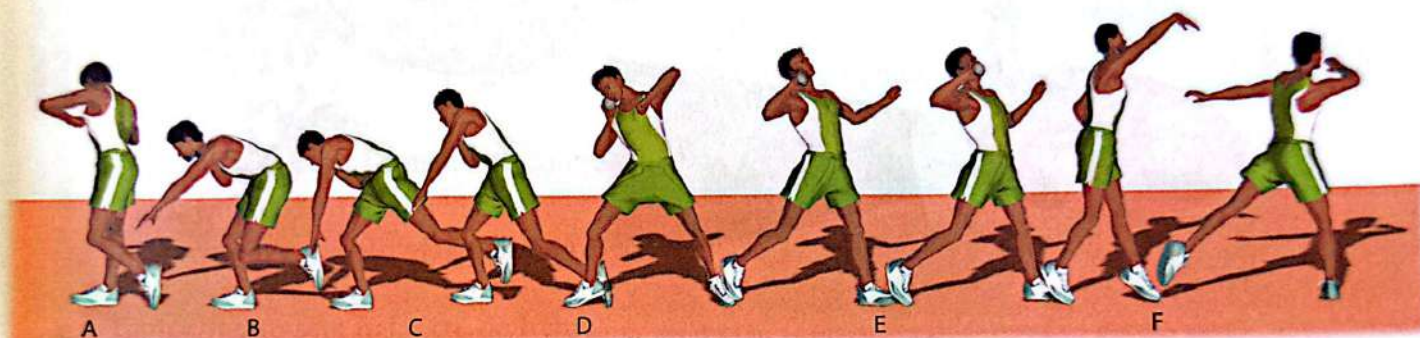
4.^a – Final ou recuperação do equilíbrio



Determinantes técnicas

No lançamento do peso com balanço deves:

- A – manter a posição de pé no limite posterior do círculo, costas na direcção do lançamento, com o engenho fixado pelos dedos, pescoço e maxilar inferior;
- B – assegurar que o pé da mão lançadora sustenta o peso do corpo, enquanto o outro faz uma grande flexão, com o corpo inclinado à frente;
- C – realizar o deslizamento – impulsão da perna do lado da mão lançadora, com saída do solo na parte anterior, e por um balanço, com movimento rasante da perna livre para trás, na direcção do lançamento;
- D – ser rigoroso na posição de lançamento – esta fase é determinante para a aceleração do engenho no arremesso;
- E – realizar o arremesso;
- F – efectuar a troca de pés e equilíbrio.

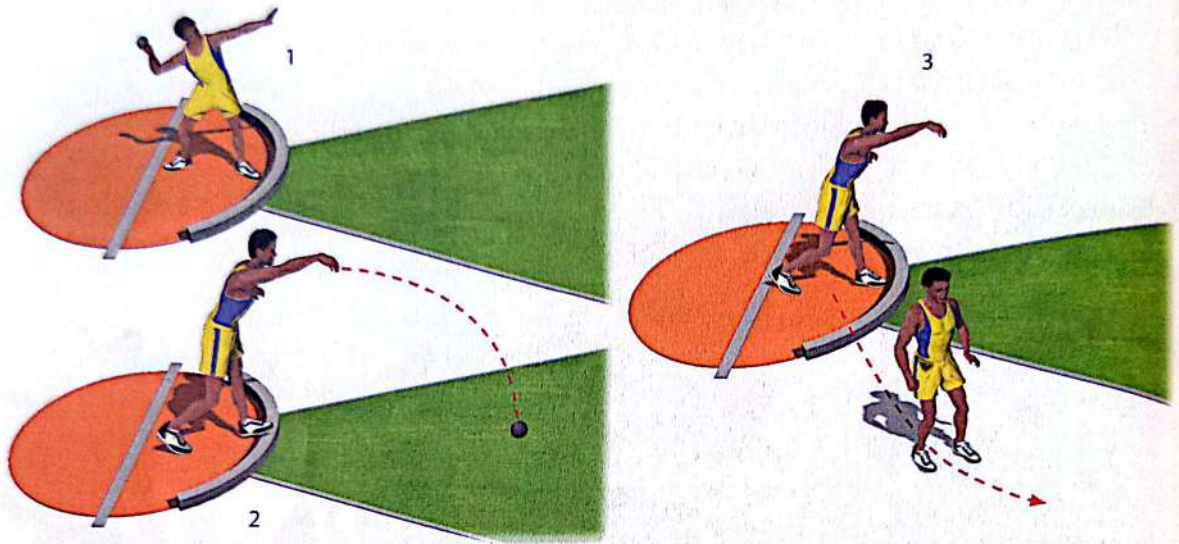


Regras

- Todos os concorrentes têm direito a três ensaios.
- No final do concurso os concorrentes são classificados de acordo com o seu melhor lançamento.
- O concorrente deverá iniciar o seu lançamento a partir de uma posição estacionária dentro do círculo.
- O peso deverá ser lançado desde o ombro e apenas com uma mão, não podendo ser colocado atrás da linha dos ombros.
- Para que um lançamento seja considerado válido, o peso deve cair completamente no espaço compreendido entre as margens internas das linhas que delimitam o sector de queda.
- A medição de cada lançamento será efectuada imediatamente após a conclusão do mesmo, determinando-se a distância em linha recta que vai desde o primeiro ponto de contacto do peso, no sector de queda, até ao bordo interior da antepara.
- O concorrente não poderá sair do círculo antes de o engenho contactar o solo.

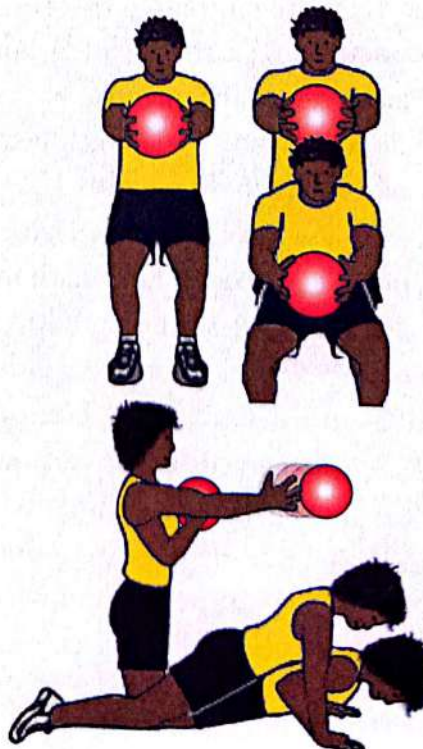
– Considera-se nulo o lançamento sempre que:

- 1 – no momento do lançamento (extensão do braço lançador), o peso se encontre fora do lugar inicial (pescoço e maxilar inferior);
- 2 – o lançador, depois de entrar no círculo e iniciar o lançamento, toque o solo ou a antepara para além da linha do círculo;
- 3 – depois de finalizar o lançamento, o lançador saia pela parte posterior do círculo, pelo diâmetro traçado no mesmo.



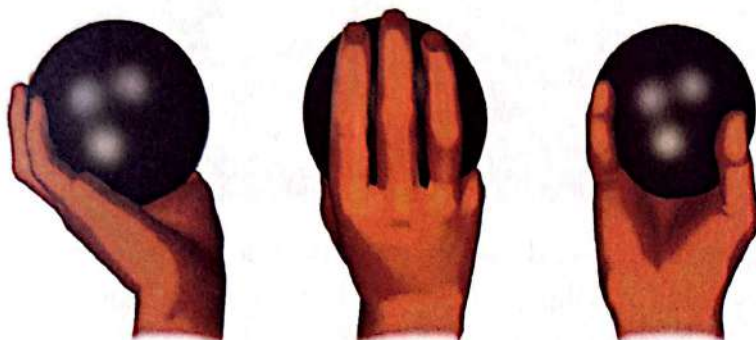
Situações de aprendizagem

a – Lançamentos com engenhos diversificados (bolas medicinais, massalas, etc.)



- Pés paralelos à largura dos ombros, engenho seguro pelas duas mãos à altura do peito, lançar o peso tipo passe de peito do basquetebol, somente por acção da extensão dos membros superiores.
- O mesmo exercício, mas após a extensão dos membros inferiores.
- O mesmo exercício, mas após flexão e salto.

b – Familiarização com o engenho: a pega



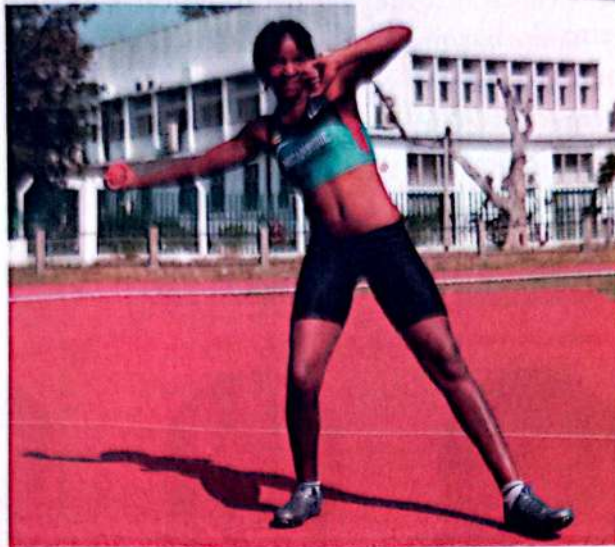
- Colocar o peso na base dos três dedos do meio, ligeiramente afastados.
- Colocar o peso firmemente contra o pescoço, ligeiramente por baixo do queixo.
- Manter o cotovelo afastado do tronco.

c – Lançamento sem balanço, de frente



- Colocar o pé esquerdo adiantado em relação ao pé direito, mas tendo ambos os pés orientados para o local de queda do engenho.
- Acção rápida de extensão das pernas e lançamento, bloqueando com o lado esquerdo do corpo.
- Empurrar o peso com o cotovelo alto.
- Insistir sobre a acção prolongada dos pés e pernas.

d – Lançamento sem balanço, de lado



- Colocar-se de lado para o local de queda, com os pés afastados à largura dos ombros, concentrando o peso do corpo sobre a perna recuada.
 - Realizar a transferência rápida do peso do corpo, da perna direita para a perna esquerda, durante o lançamento, com a extensão rápida da perna direita.
- e – Aperfeiçoamento da fase do lançamento: lançamento a partir da posição de força, posição em que se encontra o lançador após o deslizamento**
- Identificar a colocação segmentar correcta.
 - Peso do corpo sobre a perna direita/esquerda.
 - Iniciar o lançamento com uma acção explosiva de extensão e rotação interna da perna direita/esquerda, que provoca a elevação e o avanço da anca direita/esquerda.
 - Extensão/elevação de todo o corpo.
 - Extensão do braço lançador.
 - Acção de bloqueio do lado esquerdo/direito do corpo.
- f – Aprendizagem e aperfeiçoamento do deslocamento**
- Efectuar saltos sucessivos à retaguarda sobre a perna direita /esquerda.
 - Tronco ligeiramente inclinado à frente.
 - Efectuar saltos rasantes, mas com deslocação, sem a ajuda da perna esquerda/direita.
 - Conjuguar a impulsão da perna esquerda/direita com a extensão da perna direita/esquerda, na deslocação à retaguarda.
 - Procurar uma acção eficaz da perna livre (esquerda /direita).
 - Passar rapidamente para a situação de duplo apoio.

FARTLEK

O *fartlek* é um tipo de actividade física que deve ser executado com variação de ritmo e de velocidade. Inclui uma série de combinações de andar, trote, correr, saltar, trepar e outros exercícios de exploração da Natureza.



6. *Fartlek*

Para avaliares o grau dos teus conhecimentos sobre a matéria que estudaste, responde às questões que se seguem.

1. O que entendes por marcha desportiva?
2. Apresenta três benefícios da marcha para a saúde.
3. Em quantas fases se divide o triplo salto?
4. Como se designam as fases da execução do triplo salto?
5. Quando é que, no triplo salto, um salto é considerado nulo?
6. Quais são as fases do salto em altura na técnica de tesoura?
7. Durante a competição do salto em altura, a quantas tentativas tem direito cada concorrente?
8. Como é feita a medição no lançamento do peso?
9. Apresenta três determinantes técnicas do lançamento do peso.
10. Como se designam as fases do lançamento de peso?



5

ANDEBOL

5

ANDEBOL



1. Selecção Nacional de Andebol

O andebol é uma modalidade desportiva praticada por duas equipas, cada uma composta por 14 jogadores (2 guarda-redes e 12 jogadores de campo), sendo 7 efectivos (1 guarda-redes e 6 jogadores de campo) e 7 suplentes.

O principal objectivo do jogo é introduzir a bola na baliza do adversário e evitar que esta entre na nossa própria baliza, respeitando as regras do jogo.

HISTÓRIA

O andebol é uma modalidade desportiva que surgiu durante a Primeira Guerra Mundial, sendo inicialmente praticada só por raparigas e ao ar livre.

O alemão Karl Schellenz, professor de Educação Física na Escola Normal de Berlim, é considerado o “pai” da modalidade, muito embora esta se baseie em outros desportos praticados desde os fins do século XIX na Europa Setentrional e Uruguai.

Foi neste último país que Karl Schellenz assistiu a um jogo chamado balón, criado por Alberto Valetta, e que o iria levar a conceber as bases do andebol de 11, praticado num campo de futebol e jogado com as mãos. Nos países escandinavos, devido ao clima, o andebol era praticado em recinto coberto e com 7 jogadores.

Após a Segunda Guerra Mundial, o andebol de 7 suplanta o de 11 e este entra em declínio.

Em 1936, é disputado pela primeira vez nos Jogos Olímpicos mas é retirado e só voltando em 1972, na modalidade masculina. Em 1976 o andebol feminino passa também a fazer parte dos Jogos Olímpicos.

REGRAS DO JOGO

GUARDA-REDES

- O guarda-redes pode defender a bola com qualquer parte do corpo (sem pôr em perigo o adversário), assim como movimentar-se com a bola na mão sem restrições, desde que esteja na área de baliza.
- O guarda-redes pode abandonar a área de baliza desde que o faça sem a bola na mão, sendo, assim, considerado um jogador de campo.
- O guarda-redes não pode abandonar a área de baliza com a bola controlada, nem a tocar, quer esteja parada, quer esteja a rolar fora da área de baliza, enquanto ele estiver dentro da área (*lance livre*).
- O guarda-redes não pode entrar na sua área com a bola.
- O guarda-redes, mesmo que esteja dentro da sua área, não pode recolher a bola se esta estiver fora da área de baliza (*livre de 7 metros*).
- Enquanto a bola estiver na mão do marcador do livre de 7 metros, o guarda-redes não pode transpor a linha dos 4 metros.



2. Livre de 7 metros

O LANÇAMENTO DE ÁRBITRO

Este tipo de lançamento é executado quando:

- as duas equipas cometem ao mesmo tempo uma irregularidade dentro do campo de jogo;
- A bola toca num objecto fixo acima do terreno de jogo;
- O jogo é interrompido sem que tenha acontecido qualquer irregularidade, no momento da interrupção, nenhuma equipa tenha a posse de bola.

Notas:

- 1 - Este lançamento é executado no centro do terreno de jogo, com um jogador de campo de cada equipa lado a lado do árbitro e cada um do lado da sua baliza (os restantes jogadores colocam-se à distância mínima de 3 metros do árbitro).
- 2 - A bola é lançada ao ar pelo árbitro e só pode ser tocada pelos jogadores após atingir o ponto mais alto do lançamento.

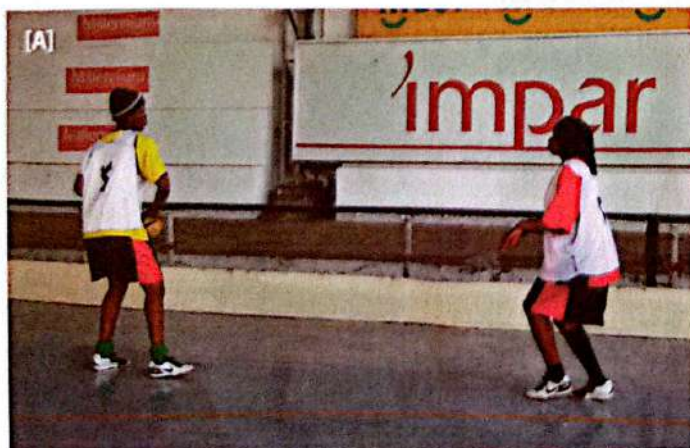
OS JOGADORES – SUBSTITUIÇÕES

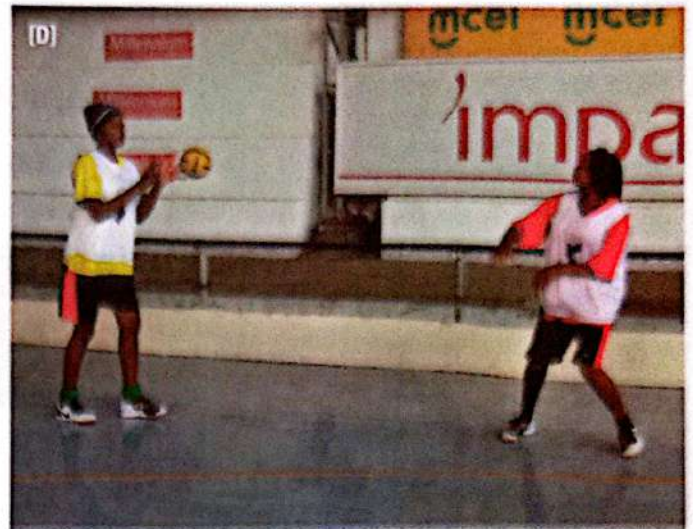
- Os jogadores suplentes poderão entrar no terreno de jogo a qualquer momento e repetidas vezes (não é necessário apresentar-se ao árbitro, secretário ou cronometrista), desde que o jogador a substituir já tenha abandonado o terreno de jogo.
- A entrada e saída de jogadores só pode ser efectuada na zona própria de substituição.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

PASSE DE PULSO

O passe de pulso é um tipo de passe que é utilizado quando o portador da bola está próximo do seu colega (sem adversário na linha de passe).





3. Passe de pulso

Determinantes técnicas

Deves:

- fazer a rotação interna de todo o braço;
- colocar a palma da mão virada para trás e para fora de modo a ficar completamente por detrás da bola, facilitando, assim, a aceleração e a altura no momento do passe.

DRIBLE

O drible é um elemento técnico que permite ao jogador movimentar-se com a bola sempre que não existam linhas de passe e não haja oportunidade de realizar o remate à baliza.

Determinantes técnicas

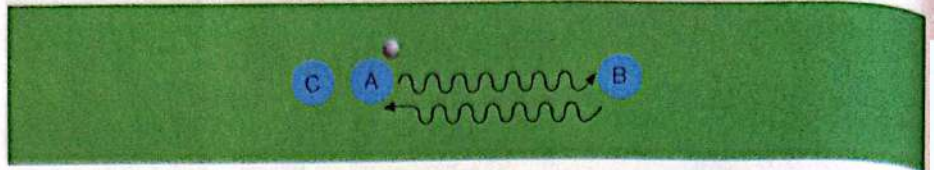
Deves:

- não olhar para a bola, ou olhar o menos possível, de modo a não perderes o controlo visual dos restantes elementos do jogo;
- colocar a mão aberta com a palma da mão virada para o solo;
- empurrar e amortecer a bola com os dedos (a bola deve ser tratada suavemente);
- ajudar a empurrar a bola para o solo com o pulso e o antebraço;
- no drible em corrida, conduzir a bola lateralmente e à frente, de modo a não perturbar a corrida.

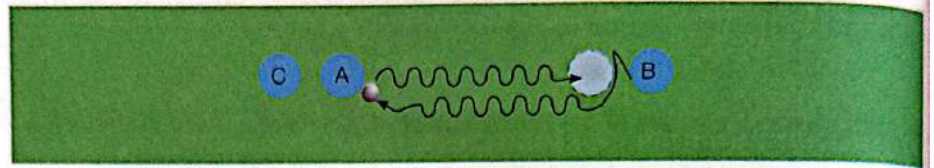
Situações de aprendizagem

Em grupos de 3, frente a frente, com uma bola de andebol

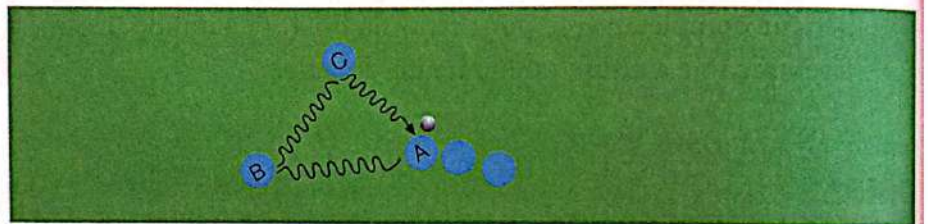
1 – A dribla em direcção a B e este, por sua vez, em direcção a C, e assim sucessivamente.



2 – Igual à situação anterior, mas A pára depois de passar a B, que, por sua vez, finta A e prossegue em drible até C.

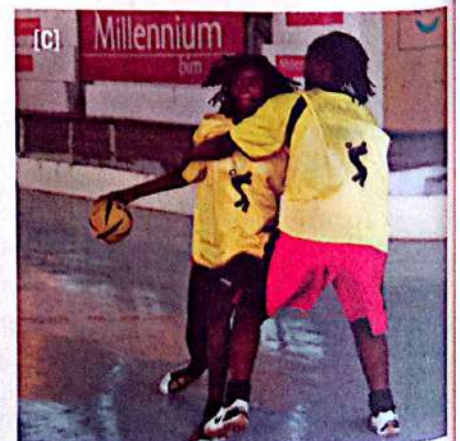


3 - A dribla em direcção a B, muda de direcção e dribla até C, onde muda novamente de direcção e continua a driblar até ao local onde iniciou o drible. Depois trocam de posições.



FINTA OU SIMULAÇÃO

As fintas são acções que têm por objectivo induzir em erro o adversário. Aplicam-se com o objectivo de surpreender o adversário e invalidar a sua marcação, assim como para criar superioridade numérica.



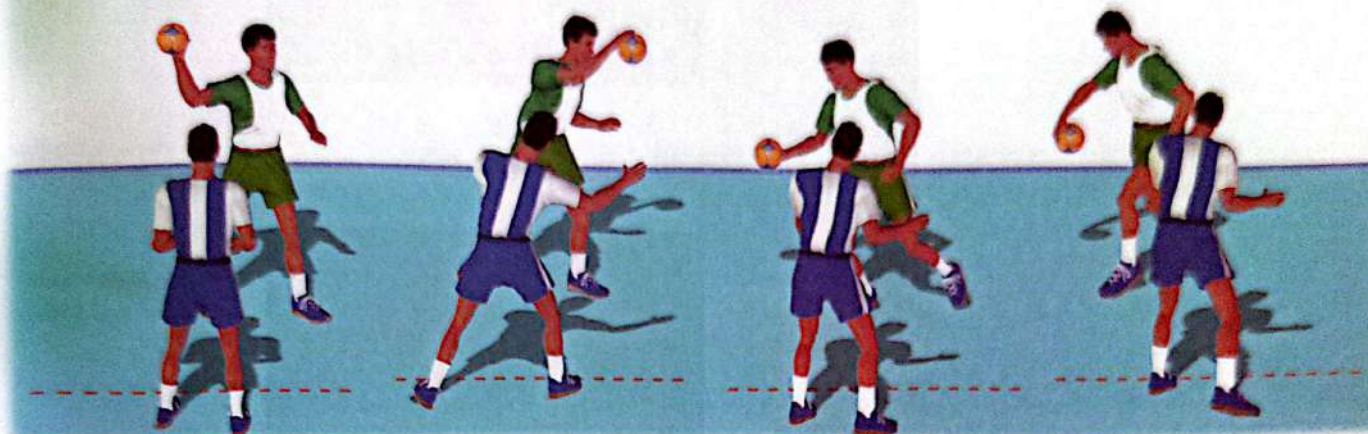
4. Finta ou simulação

As fintas podem ser realizadas:

- com bola;
- sem bola.

Finta com bola

O movimento da finta, após a reacção do adversário, deve ser efectuado com rapidez, para beneficiar da reacção errada do defesa.

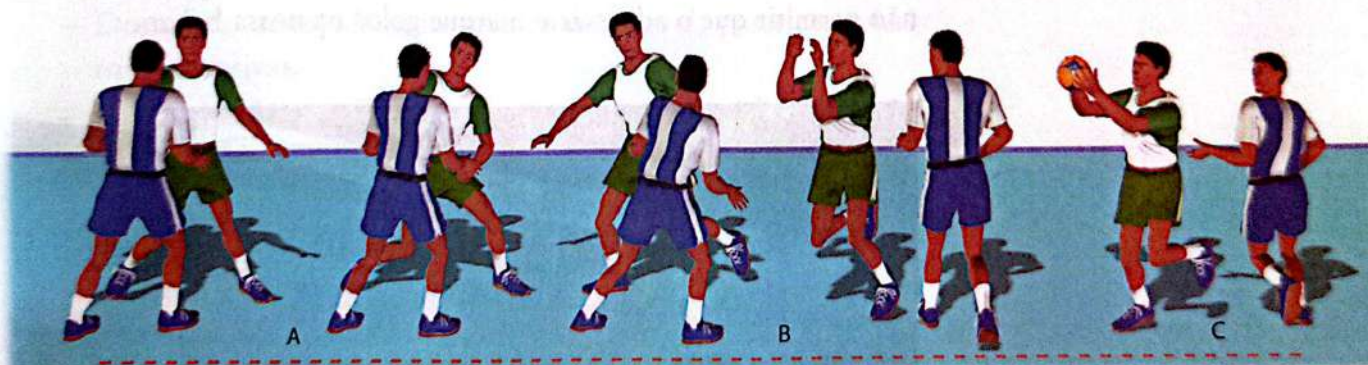


5. Finta com bola

Finta sem bola

O jogador sem bola tenta realizar simulações eficazes, como:

- A – está parado e avança rapidamente;
- B – trava e seguidamente muda de direcção;
- C – faz o *sprint* e recebe a bola.



6. Finta sem bola

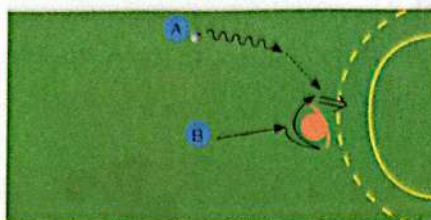
Determinantes técnicas

Deves:

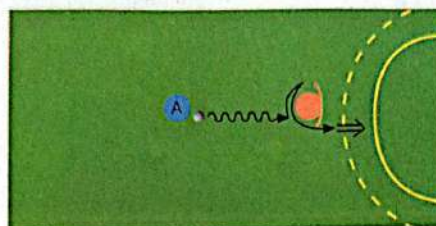
- dar a entender ao adversário que vais prosseguir por um dos lados (esquerdo ou direito);
- ultrapassar o adversário pelo lado contrário (mudança de direcção);
- aumentar a velocidade, para criar situação de vantagem.

Situações de aprendizagem

1 – A dribla enquanto B se desloca e, ao aproximar-se do obstáculo (cadeira, por exemplo), finta e recebe a bola para rematar.



2 – A sai em drible, finta no obstáculo e depois remata à baliza.



FUNDAMENTOS TÁCTICOS

ACÇÕES OFENSIVAS E DEFENSIVAS (DEFESA H X H)

As acções ofensivas têm como objectivo conseguir mais golos do que a equipa adversária. As acções defensivas têm como objectivo não permitir que o adversário marque golos na nossa baliza.



7. Defesa HxH

ATAQUE

Uma equipa está em situação de ataque quando está na posse da bola e tem possibilidade de marcar golo.



8. Acções no ataque

Determinantes técnico-tácticas

Deves:

- atacar a baliza adversária;
- manter a posse de bola;
- adaptar o ataque à defesa;
- obrigar o defesa a cometer erros para tirares proveito deles.

COMO SE COMPORTAR NAS ACÇÕES OFENSIVAS

- Tentar criar situações de superioridade numérica ou posicional.
- Desmarcar-se rapidamente para criar linhas de passe em zonas mais ofensivas.
- Passar a bola aos colegas que se encontrem em melhor posição ou progredir em drible em direcção à baliza, para finalizar.
- Caso a equipa não consiga vantagem numérica ou posicional que lhe permita finalizar rapidamente, tentar manter a posse de bola.



9. Situação de jogo (acções ofensivas)

DEFESA

Uma equipa está em situação defensiva quando não está de posse da bola.



10. Acções na defesa

Determinantes técnico-tácticas

Deves:

- impedir que o adversário marque golos;
- tentar neutralizar as iniciativas de ataque;
- apoderar-te da bola para poderes preparar o ataque da tua equipa.

COMO SE COMPORTAR NAS ACÇÕES DEFENSIVAS

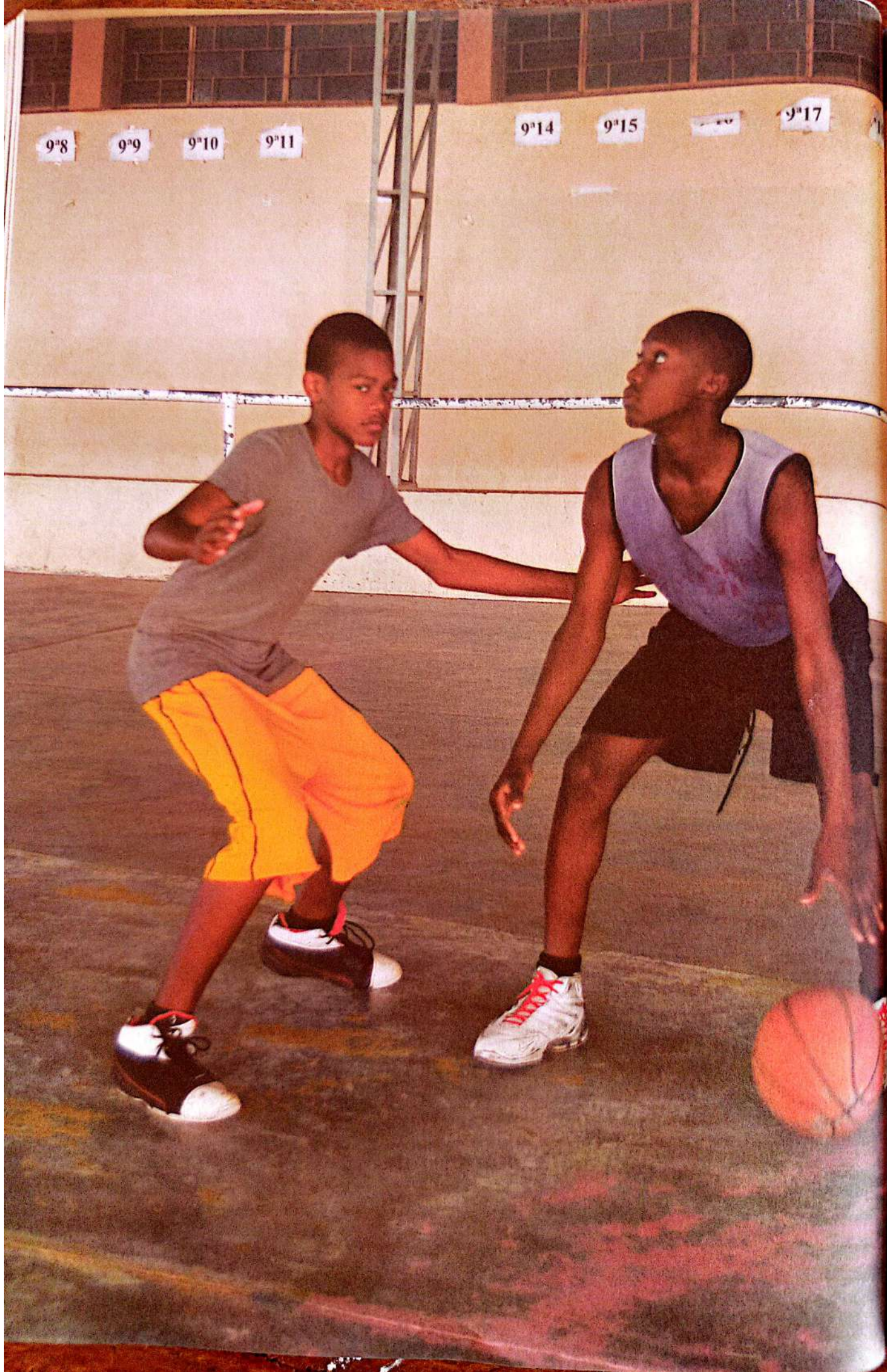
- Após perda de bola, recuar rapidamente para o teu meio-campo.
- Tentar impedir ou dificultar a progressão do adversário, através do desarme ou intersecção da bola.
- Se defendes um adversário sem bola, evitar que este a receba, colocando-te na possível linha de passe, isto é, entre a bola e o atacante.
- Impedir o remate através de deslocamentos defensivos, deslizamento, desarme, ajuda e troca.



11. Situação de jogo (acções defensivas)

Para avaliares o grau dos teus conhecimentos sobre a matéria que estudaste, responde às questões que se seguem.

1. Qual é o número máximo de jogadores de uma equipa de andebol?
2. Qual é o número de jogadores efectivos e suplentes?
3. Em que circunstâncias se deve utilizar o drible no andebol?
4. Como se deve conduzir a bola no drible em corrida?
5. No andebol, como podem ser realizadas as fintas?
6. O que entendes por defesa HXH?
7. Quando é que se diz que uma equipa está no ataque?
8. Quando é que se diz que uma equipa está na defesa?
9. Em que situações é executado o lançamento de árbitro?
10. Em que zona são efectuadas as substituições, no andebol?



6

BASQUETEBOL

6

BASQUETEBOL



1. Equipa de basquetebol

O basquetebol é um jogo desportivo colectivo praticado por duas equipas, cada uma delas composta por doze jogadores (cinco efectivos e sete suplentes). O objectivo do jogo é introduzir a bola no cesto da equipa adversária e, simultaneamente, evitar que a bola seja introduzida no nosso cesto, respeitando as regras do jogo. Vence o jogo a equipa que obtiver maior número de pontos no tempo regulamentar e não há empates.

HISTÓRIA

O basquetebol foi criado, em 1891, pelo canadiano James Naismith, professor de Educação Física na Associação Cristã da Juventude de Springfield (Massachusetts), nos Estados Unidos, como resultado de uma tarefa que lhe deram de criar um desporto que os alunos pudessem praticar num local fechado, pois o Inverno costuma ser muito rigoroso.

James Naismith escreveu as treze regras básicas do jogo e pendurou um cesto de pêseços a uma altura que julgou adequada. Os cestos de pêseços foram utilizados até 1906, quando foram finalmente substituídos por aros de metal com encosto. Uma outra alteração foi logo feita, de forma que a bola passasse pelo cesto.

A nível internacional, o basquetebol é dirigido pela FIBA – Federação Internacional de Basquetebol. As suas determinações valem para todos os países onde se joga basquetebol, excepto para a liga profissional dos Estados Unidos da América, a NBA, que tem regras próprias, um pouco diferentes das regras internacionais.

REGRAS DO JOGO

DRIBLE

- Um jogador não pode tirar o pé-eixo do chão, para iniciar uma progressão, sem antes executar um drible.
- Um jogador pode tirar o pé-eixo do chão para executar um passe ou um lançamento, mas a bola deverá deixar a sua mão antes de o pé voltar a tocar o solo.

FIXAÇÃO DO PÉ DO JOGADOR QUE DETÉM A BOLA

- O jogador recebe a bola com um dos pés no chão: aquele pé é o eixo.
- O jogador recebe a bola com os dois pés no chão: quando retirar um dos pés do chão, o outro será considerado o pé-eixo.
- O jogador recebe a bola no ar e um dos pés toca o solo antes do outro: o pé que tocou primeiro no solo é o pé-eixo.
- O jogador recebe a bola no ar e cai com os dois pés ao mesmo tempo: quando retirar um dos pés, o outro será considerado o pé-eixo.

EMPATE

Os jogos não podem terminar empatados e o desempate processa-se através de períodos suplementares de 5 minutos, até que uma das equipas marque maior número de pontos.

PENALIZAÇÕES DAS FALTAS PESSOAIS

- Se a falta for cometida sobre um jogador que não está no acto de lançamento, a falta será cobrada através de uma reposição lateral, desde que a equipa não tenha cometido mais de 4 faltas colectivas durante esse período, pois caso contrário é concedido ao jogador que sofreu a falta o direito a dois lances livres.
- Se a falta for cometida sobre um jogador no acto de lançamento, o cesto conta e deve, ainda, ser concedido um lance livre.
- Se a falta for cometida sobre um jogador no acto de lançamento e dele não tiver resultado cesto, o lançador irá executar os lances livres correspondentes às penalidades, 2 ou 3 lances livres, conforme se trate de uma tentativa de 2 ou 3 pontos.

BOLA PRESA

Considera-se bola presa quando dois ou mais jogadores (um de cada equipa pelo menos) tiverem uma ou ambas as mãos sobre a bola, ficando esta presa. A posse da bola será da equipa que tiver a seta a seu favor.

POSSE ALTERNADA

O processo de posse alternada é a forma de tornar a bola viva através da sua reposição de fora de campo em vez de bola ao ar.

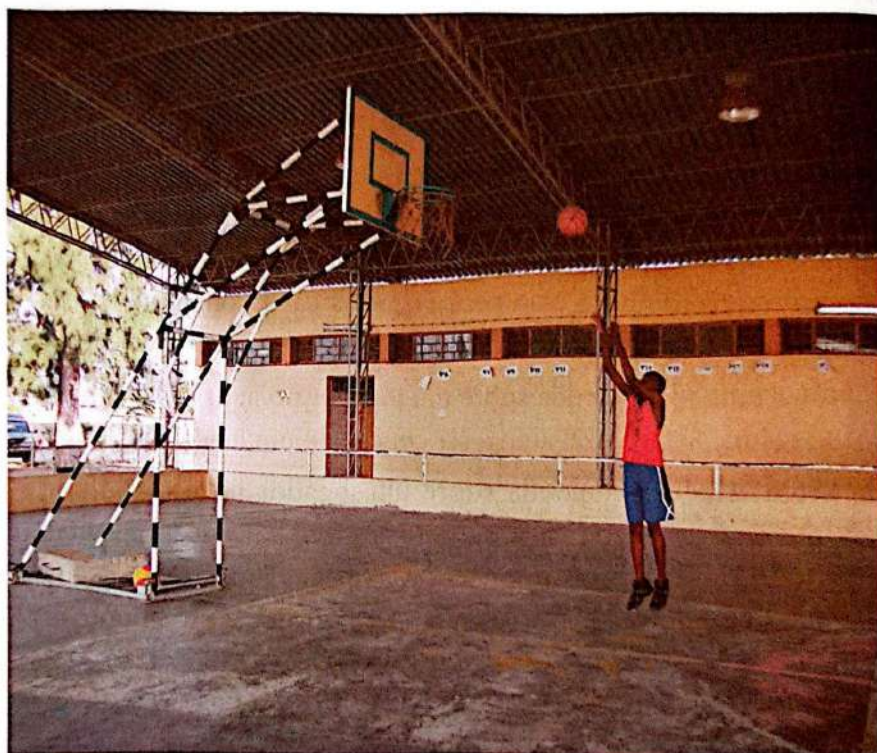
- Na situação de bola ao ar, sem ser no início do jogo, as equipas irão repor, alternadamente, a bola de fora de campo, no local mais próximo onde ocorreu a situação de bola ao ar.
- A equipa que não obtém a posse da bola viva, na sequência da bola ao ar de início do jogo, começará o processo de posse alternada.

- No final de cada período de jogo, a equipa que tem direito à próxima posse alternada inicia o período de jogo seguinte com uma reposição de bola fora de campo no prolongamento da linha central oposta à mesa dos oficiais.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

LANÇAMENTO EM SUSPENSÃO

O lançamento em suspensão é idêntico ao lançamento em apoio, com a diferença de ser antecedido de um salto. Este lançamento usa-se com oposição, a meia-distância ou perto do cesto, ou ainda em recarga. A este lançamento se deve o poder realizador do basquetebol moderno.



2. Lançamento em suspensão

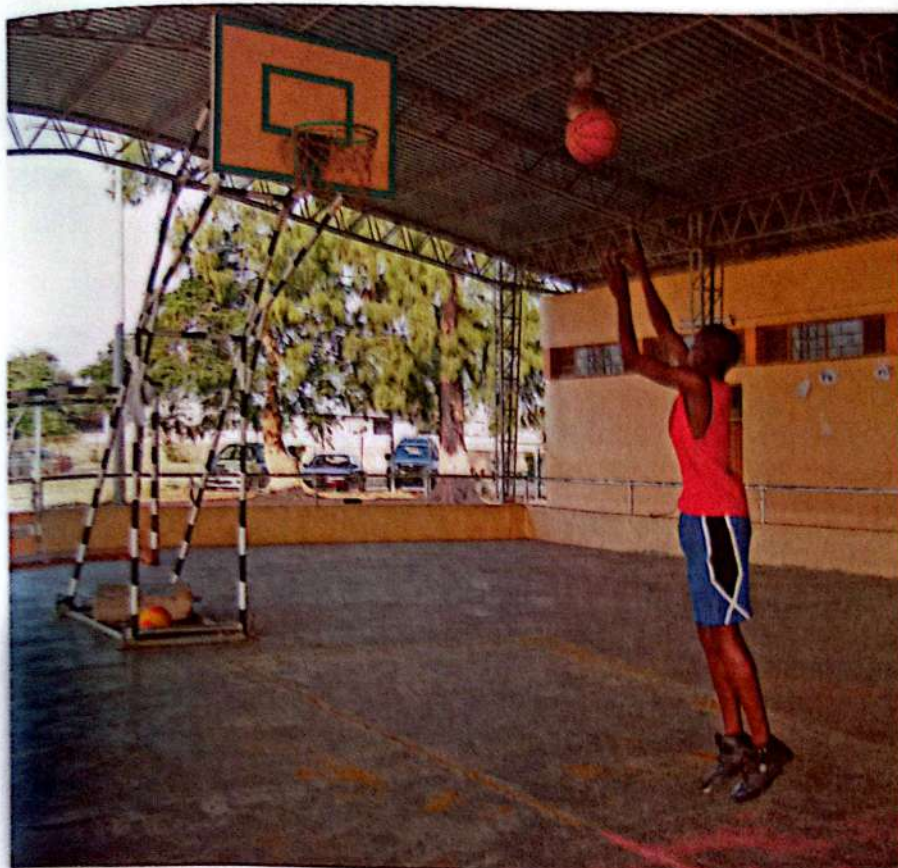
Situação de aprendizagem

Com os alunos organizados em coluna, a partir da zona de lançamento livre, o primeiro da coluna realiza um lançamento em suspensão; debaixo da tabela está um colega que vai ao ressalto, ganha a bola e faz o passe para o segundo da coluna; o aluno que realizou o lançamento desloca-se para baixo da tabela para fazer o papel do ressaltador, e assim sucessivamente.

Determinantes técnicas

No lançamento em suspensão debes:

- partir da posição-base ofensiva;
- manter o olhar dirigido para o cesto;
- segurar a bola com as duas mãos, com a mão que lança a ficar por trás, com os dedos afastados;
- colocar a bola acima do nível da cabeça, mas desviada lateralmente para o lado da mão lançadora;
- posicionar o braço e o antebraço de modo a formarem um ângulo de 90°;
- lançar no ponto mais alto de suspensão.



3. Lançamento em suspensão

DRIBLE

O drible é uma acção de progressão com a bola, batendo-a no solo com uma ou outra mão, nunca com ambas em simultâneo. Temos dois tipos de drible: o drible de progressão e o drible de protecção, e que já estudaste nos anos anteriores.

FINTA OU SIMULAÇÃO

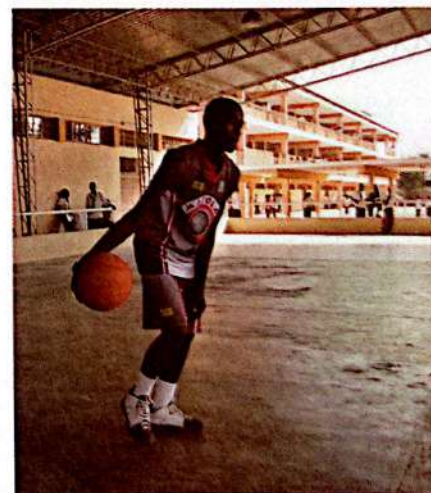
A finta pode ser executada com ou sem bola. Ao fintar o teu adversário estarás a enganá-lo para conseguires uma posição de vantagem.

Finta sem bola

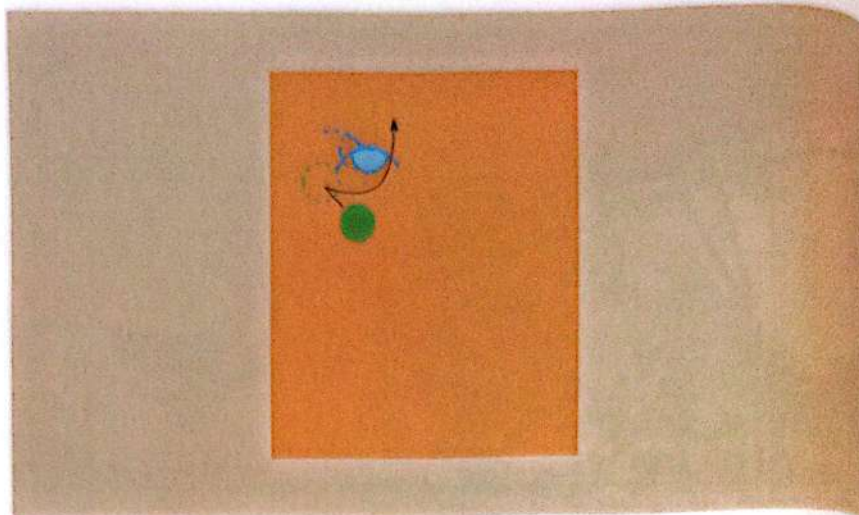
Determinantes técnicas

Na finta sem bola debes:

- dar a entender ao adversário que vais prosseguir por um dos lados;
- desequilibrar o adversário para o lado que simulaste;
- ultrapassar o adversário pelo lado contrário (mudança de direcção);
- aumentar a velocidade;
- manter a bola dentro do teu campo visual.



4. Drible



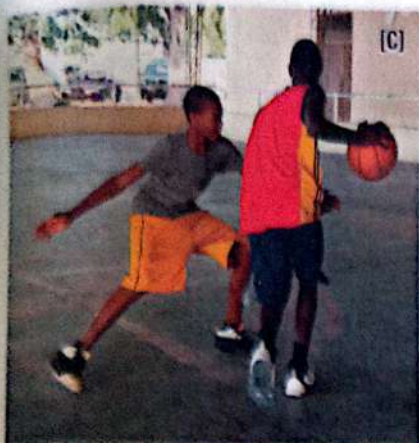
Finta de arranque em drible

Determinantes técnicas

Na finta de arranque em drible deves:

- dar a entender ao adversário que vais arrancar para um dos lados;
- passar o peso do corpo do pé da frente para o de trás;~
- dar um passo grande com a perna adiantada, de modo a colocá-la na direcção pretendida (arranque);
- proteger a saída, driblando com a mão mais afastada do adversário e interpondo o teu corpo entre a bola e o adversário.





5. Finta de arranque em drible

FUNDAMENTOS TÁCTICOS

DEFESA INDIVIDUAL HOMEM A HOMEM (H X H)

A defesa individual homem a homem é uma defesa que tem como objectivo principal opor-nos a um adversário, sendo a bola uma preocupação secundária.

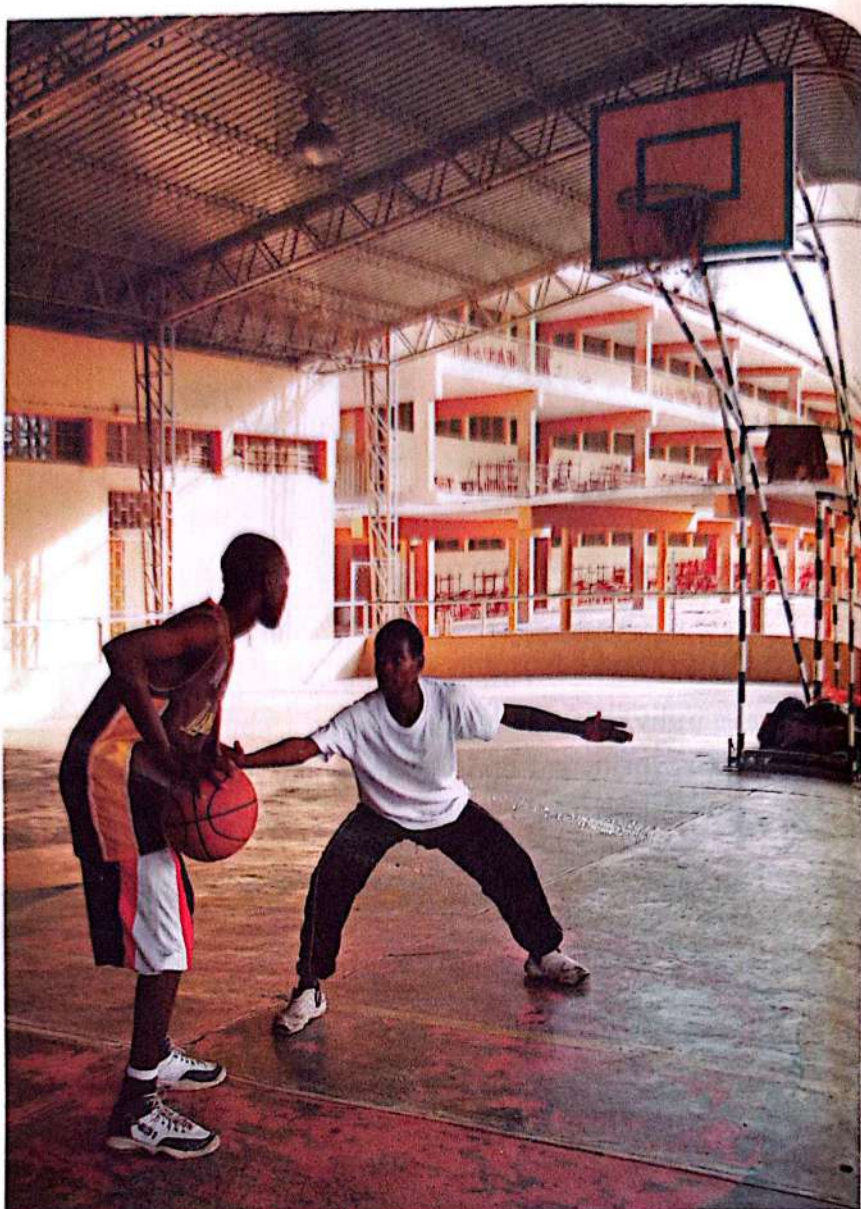


6. Defesa HxH

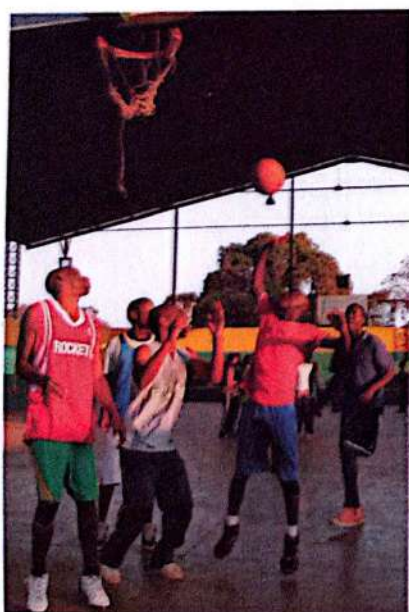
Determinantes técnicas

Na defesa homem a homem debes:

- prestar mais atenção ao adversário do que à bola;
- fazer marcação específica ao teu adversário;
- colocar-te entre o teu adversário e a bola;
- no momento do lançamento, estar entre o teu adversário directo e o cesto;
- dificultar a acção do lançamento, através da elevação dos braços;
- na defesa contra cortina, fazer a troca de marcação até nova oportunidade de acerto.



7. Situação de defesa HxH



8. Jogo formal

JOGO FORMAL

No jogo formal, cada equipa é constituída por 5 jogadores e cada jogador ocupa uma posição determinada. As designações mais usadas para as diferentes posições no ataque são as seguintes:

Base ou distribuidor – jogador que organiza as jogadas e que deve ter sempre no seu campo de acção uma visão periférica de todos os jogadores.

Alas ou extremos – jogadores que tentam abrir os sistemas defensivos, buscando zonas livres para entradas, lançamentos ou servindo os postes ou pivôs.

Postes ou pivôs – jogadores altos, posicionados de costas ou de lado para o cesto, que procuram ganhar os ressaltos e facilitam os bloqueios aos colegas de equipa.

Determinantes técnico-táticas

Deves:

- saber desmarcar-te e abrir linhas de passe;
- participar nos ressaltos ofensivos e defensivos;
- posicionar-te correctamente em campo;
- explorar situações de um contra um e de superioridade numérica;
- lançar sempre que estiveres em posição favorável para a finalização;
- dominar a defesa HxH e enquadrar-te defensivamente;
- possuir espírito de equipa e de entreaajuda.

Para avaliares o grau dos teus conhecimentos sobre a matéria que estudaste, responde às questões que se seguem.

1. Em que ano foi inventado o basquetebol e quem foi o seu inventor?
2. Qual é o organismo que organiza as provas a nível internacional?
3. Como se designa a liga profissional dos Estados Unidos da América?
4. Quando é que uma equipa pode fazer substituições durante o jogo?
5. Quanto tempo dura cada período suplementar, em caso de empate no fim do tempo regulamentar?
6. Qual é a diferença entre o lançamento em apoio e o lançamento em suspensão?
7. Apresenta duas determinantes técnicas da finta sem bola?
8. O que entendes por defesa H x H?
9. Quais são as designações mais usadas para as diferentes posições de um jogador num jogo formal?
10. Qual é a função principal dos postes ou pivôs?



7

FUTEBOL

7

FUTEBOL



1. Estádio Nacional de Zimpeto

HISTÓRIA

A origem do futebol é das mais remotas e indefinidas. Vários são os locais e épocas em que aparecem os “jogos da bola”.

Na China, por volta de 206 a. C., foi publicado um livro que regulamentava um jogo que se utilizava no treino militar. Na Grécia Antiga existiu um jogo de futebol, chamado *Episkiros*, que mais tarde foi adoptado também pelos Romanos.

Mas foi no Egipto que se encontrou a prova mais antiga de um jogo com bola. No Norte de África jogava-se o “Rurrab”, um jogo com bola, como jogo com batimento usando um bastão (do tipo de hóquei) ou como jogo de pontapé. O objectivo do jogo tanto podia ser de garantir chuvas para um longo período ou afastar os maus espíritos. A equipa com a baliza a ocidente representava a chuva e, de acordo com as necessidades, o lado do vencedor era determinado antecipadamente.

No século XIX nasce um novo jogo de bola, o futebol já quase nos moldes actuais, tendo a Inglaterra como berço, que era jogado apenas com os pés, e que foi regulamentado em 1863, com a fundação da Football Association.

Em Fevereiro de 1957, foi fundada a CAF (Confederação Africana de Futebol), em Kartum. As primeiras associações que dela faziam parte foram as do Egipto, da Etiópia e do Sudão.

A CAF divide-se em seis zonas: Zona Norte, Ocidental A e B; Zona Central, Zona Oriental e Zona Sul, de que Moçambique faz parte.

REGRAS DO JOGO

LANÇAMENTO OU ARREMESSO DA BOLA PELA LINHA LATERAL

Quando a bola ultrapassa a linha lateral, é reposta em jogo, em qualquer direcção, no local onde transpôs a linha.

O jogador que repõe a bola em jogo é da equipa contrária à do jogador que a tocou em último lugar antes de transpor a linha. Esse jogador deve utilizar as duas mãos para lançar a bola para dentro do terreno de jogo.

GRANDE PENALIDADE

É marcado um pontapé de grande penalidade contra a equipa que cometa, dentro da sua área de grande penalidade e no momento em que a bola está em jogo, uma das dez faltas punidas com pontapé livre directo. As faltas mais graves feitas pela equipa que defende são sancionadas com uma grande penalidade quando ocorrem na área de grande penalidade.

O pontapé de grande penalidade é executado com a bola na marca de grande penalidade, com todos os jogadores fora da grande área, à excepção do jogador que o vai marcar e do guarda-redes adversário.

O jogador que executa o pontapé de grande penalidade deve chutar a bola na direcção da baliza, podendo marcar golo directamente. No entanto, esse jogador não pode voltar a tocar na bola sem que esta tenha sido tocada por outro jogador.



Falta com marcação de Pontapé de grande penalidade (A) e marcação de grande penalidade (B).

PONTAPÉS DA MARCA DE GRANDE PENALIDADE

Os pontapés da marca de grande penalidade são um processo para determinar o vencedor quando o regulamento de uma competição exige que haja uma equipa vitoriosa no final de um jogo que terminou empatado.

PROCEDIMENTOS

- O árbitro escolhe a baliza em direcção à qual os pontapés da marca de grande penalidade são executados.
- O árbitro procede, com os capitães das equipas, ao sorteio da equipa que deve executar o primeiro pontapé.
- Uma equipa que termine o jogo com um número de jogadores superior ao da equipa adversária terá de reduzir o número de jogadores até haver igualdade no número de jogadores das duas equipas e comunicar ao árbitro o nome de cada jogador excluído.

FORA DE JOGO

- Um jogador encontra-se em posição de fora de jogo quando estiver mais perto da linha da baliza adversária do que a bola e o penúltimo adversário.
- Um jogador não se encontra em posição de fora de jogo quando estiver no seu próprio meio-campo, ou quando estiver em linha com o penúltimo adversário.
- Não há infracção de fora de jogo quando um jogador recebe a bola directamente de um pontapé de baliza, de um lançamento lateral ou de um pontapé de canto.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

DRIBLE, FINTA OU SIMULAÇÃO





2. Drible, finta ou simulação

Determinantes técnicas

Para executar o drible debes:

- manter a bola próxima do pé aquando da aproximação do adversário;
- inclinar o corpo para um dos lados, simulando a deslocação nessa direcção;
- mudar rapidamente de direcção e acelerar a sua deslocação;
- usar os dois pés e todas as partes do pé;
- fintar ou simular para executar o passe para um companheiro desmarcado;
- fintar ou simular para penetrar e rematar com êxito;
- ser criativo e imprevisível.



3. Controlo da bola

Situações de aprendizagem

1 – Delimitar um espaço com o comprimento de 20 metros e colocar duas fileiras de 6 a 8 alunos cada uma, próximas e viradas uma para a outra. Os alunos da fileira “A” conduzem as bolas e tentam ultrapassar os respectivos pares da fileira “B”, através do drible ou finta. Ao chegarem à linha que delimita os 20 metros, os alunos trocam de função.



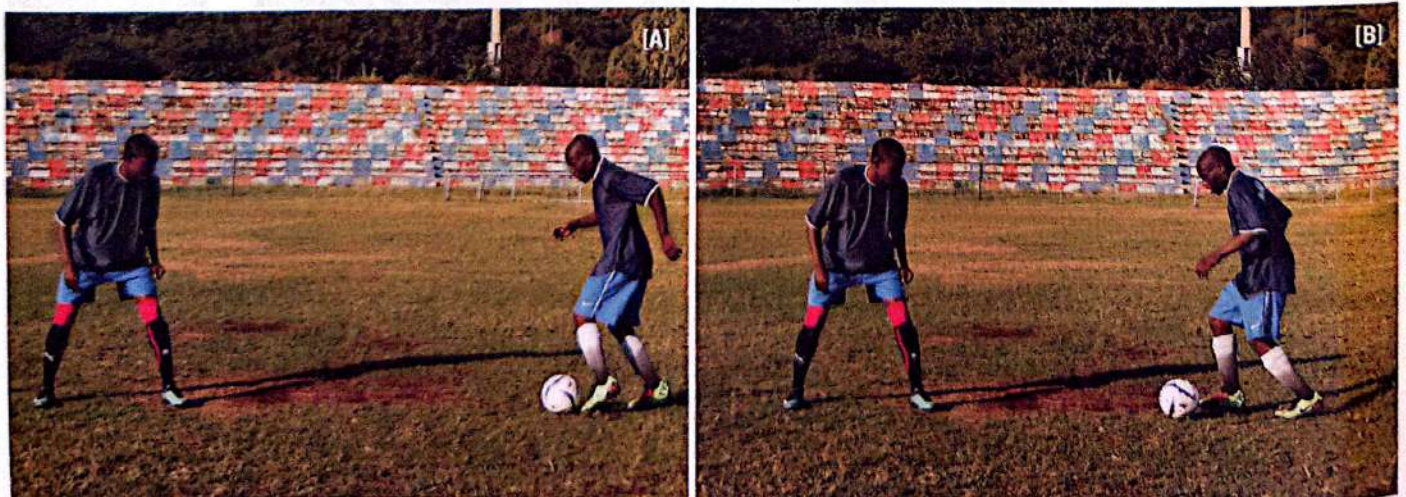
4. Drible

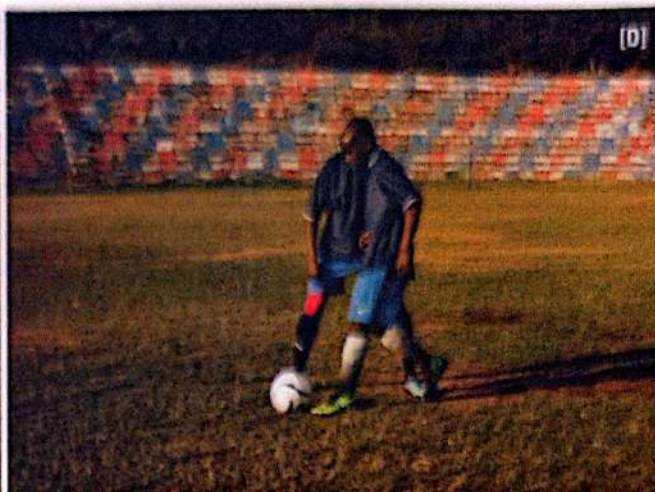
2 – Situação de 1 x 1

Num espaço delimitado, 10 a 14 alunos formam pares de dois alunos, tendo um de cada par uma bola. Os alunos com bola tentam ultrapassar os seus defensores, através do drible. Se os defensores os desarmarem, estes passam a exercer a função de atacantes.

CONDUÇÃO DA BOLA

A condução da bola é a progressão com a bola controlada, sendo esse controlo feito com a parte interna ou externa do pé ou com o peito do pé.





5. Condução da bola

Determinantes técnicas

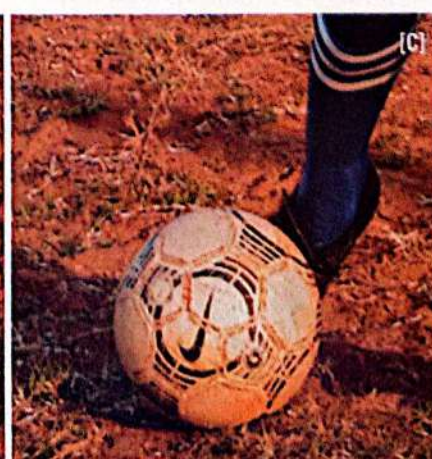
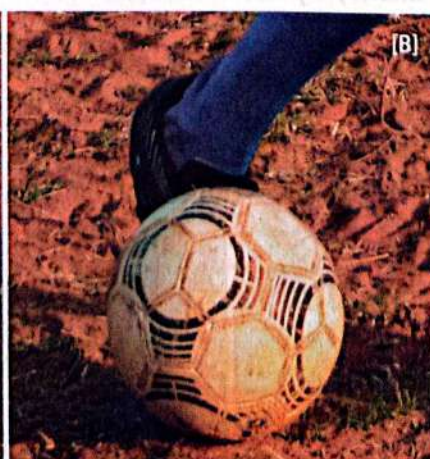
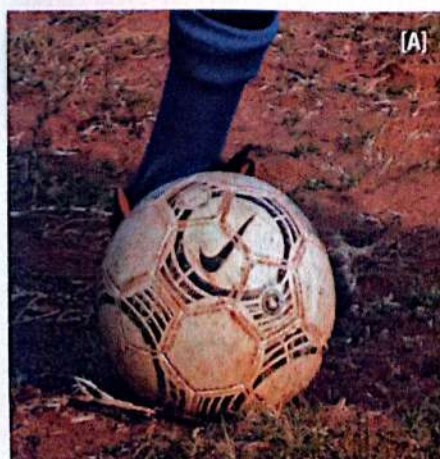
Para uma boa condução da bola deves:

- levantar a cabeça para observares a posição dos teus colegas e dos adversários;
- olhar para a bola apenas no momento em que ela é tocada pelo pé;
- inclinar ligeiramente o tronco à frente;
- proteger a bola com o corpo;
- bater a bola com a parte interna, a parte externa ou com o peito do pé.

PASSE

O passe é um gesto técnico usado com muita frequência para chegar com a bola o mais rápido possível à baliza do adversário ou então para manter a posse da bola. Este gesto é, geralmente, usado utilizando as três zonas do pé, nomeadamente:

- a parte interna do pé;
- a parte externa do pé;
- o peito do pé.



6. Passe com a parte interna (A), com a parte externa (B) e com o peito do pé (C)

Determinantes técnicas

Para executar o passe deves:

- manter a cabeça levantada de modo a poderes olhar para onde vais dirigir o passe;
- colocar o tronco na posição vertical;
- manter os braços descontraindo (estes asseguram o equilíbrio do corpo);
- balançar a perna a partir da anca;
- controlar a força do passe, sempre em condições que permitam uma boa recepção ao teu companheiro.

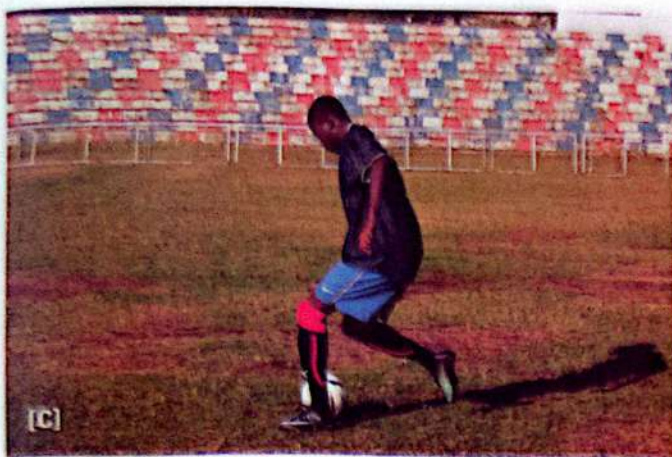


7. Passe

REMATE

O remate é um gesto técnico semelhante ao passe, mas com maior ênfase na potência e na velocidade de execução, e que possibilita finalizar uma jogada. Para a sua execução usa-se, normalmente, o pé ou a cabeça.

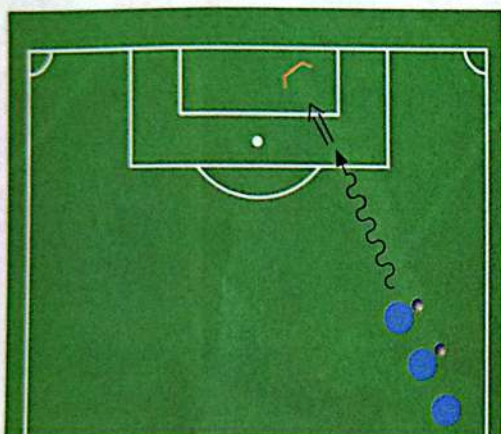




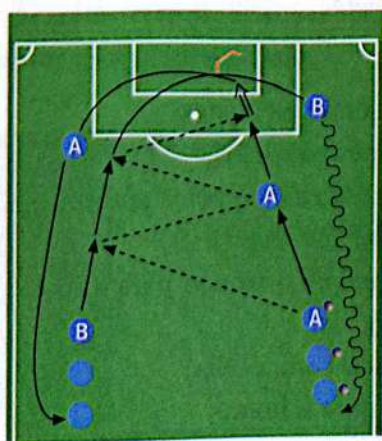
8. Remate

Situações de aprendizagem

1 – Um grupo de alunos dispostos em coluna, cada um com uma bola. O aluno da frente sai conduzindo a bola. Quando se aproxima da baliza, remata. Na baliza está o guarda-redes, que tenta defender os remates.

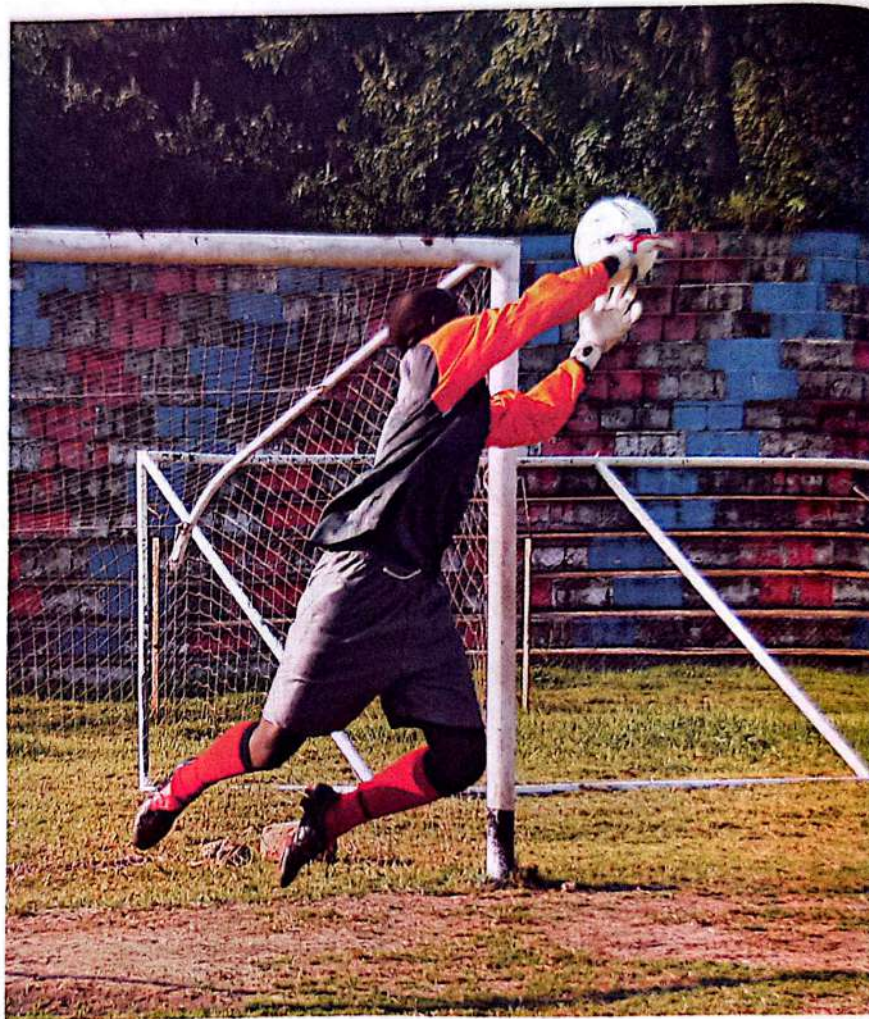


2 – Dois grupos de alunos dispostos em duas colunas. “A” passa a “B” e “B” recebe e passa a “A”, e assim sucessivamente até se aproximarem da baliza; nessa altura “A” remata à baliza, que tem um guarda-redes. Trocam de posição e quando voltam “B” conduz a bola até à coluna.



TÉCNICA DE GUARDA-REDES

O guarda-redes tem um posicionamento privilegiado no campo de jogo, pelo que deve possuir uma boa condição física. Pela sua posição no terreno, deve actuar como orientador dos seus companheiros da defesa, dando indicações e orientações para que eles se posicionem de modo a evitar a penetração dos adversários. É o único elemento da equipa que joga a bola com as mãos ou com os braços, desde que se encontre dentro da sua área de grande penalidade.

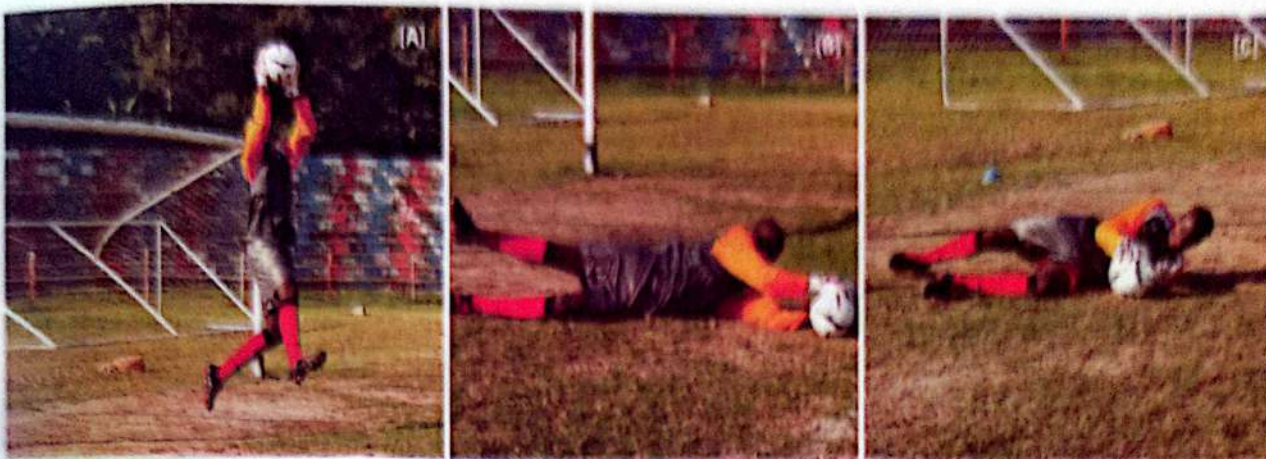


9. Defesa do guarda-redes

Determinantes técnicas

Deves:

- colocar-te bem entre os postes;
- apoiar os dois pés paralelos;
- distribuir o peso do corpo pelos apoios;
- flectir as pernas;
- inclinar ligeiramente o tronco para a frente, com os braços ao longo do corpo;
- estar enquadrado com a bola;
- dirigir o olhar para a bola.



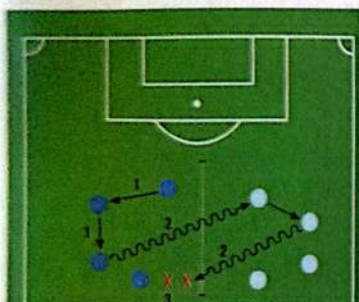
10. Vários tipos de defesas do guarda-redes

FORMAS JOGADAS

1 – Futebol tipo ténis

Dois grupos de 4 ou 6 alunos de cada lado tocam a bola por cima da rede, ou outro obstáculo, podendo cada equipa utilizar todas as partes do corpo, com excepção das mãos. Cada equipa só tem direito a três toques consecutivos e a bola só pode tocar uma vez no solo.

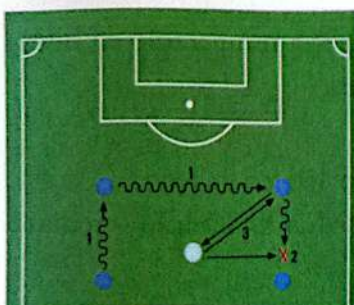
É um jogo por tempo ou por pontos.



- 1 – passe
- 2 – passe para a equipa adversária
- 3 – 2 toques no campo adversário (ponto)

2 – Quadrado

Formar um quadrado, com um aluno em cada canto, e um outro aluno no centro do quadrado. Este aluno tenta recuperar a bola que os outros passam entre si. Se tocar na bola, sai do meio e é substituído pelo aluno que perdeu a bola.



- 1 – passe
- 2 – interceptação da bola
- 3 – troca de posição

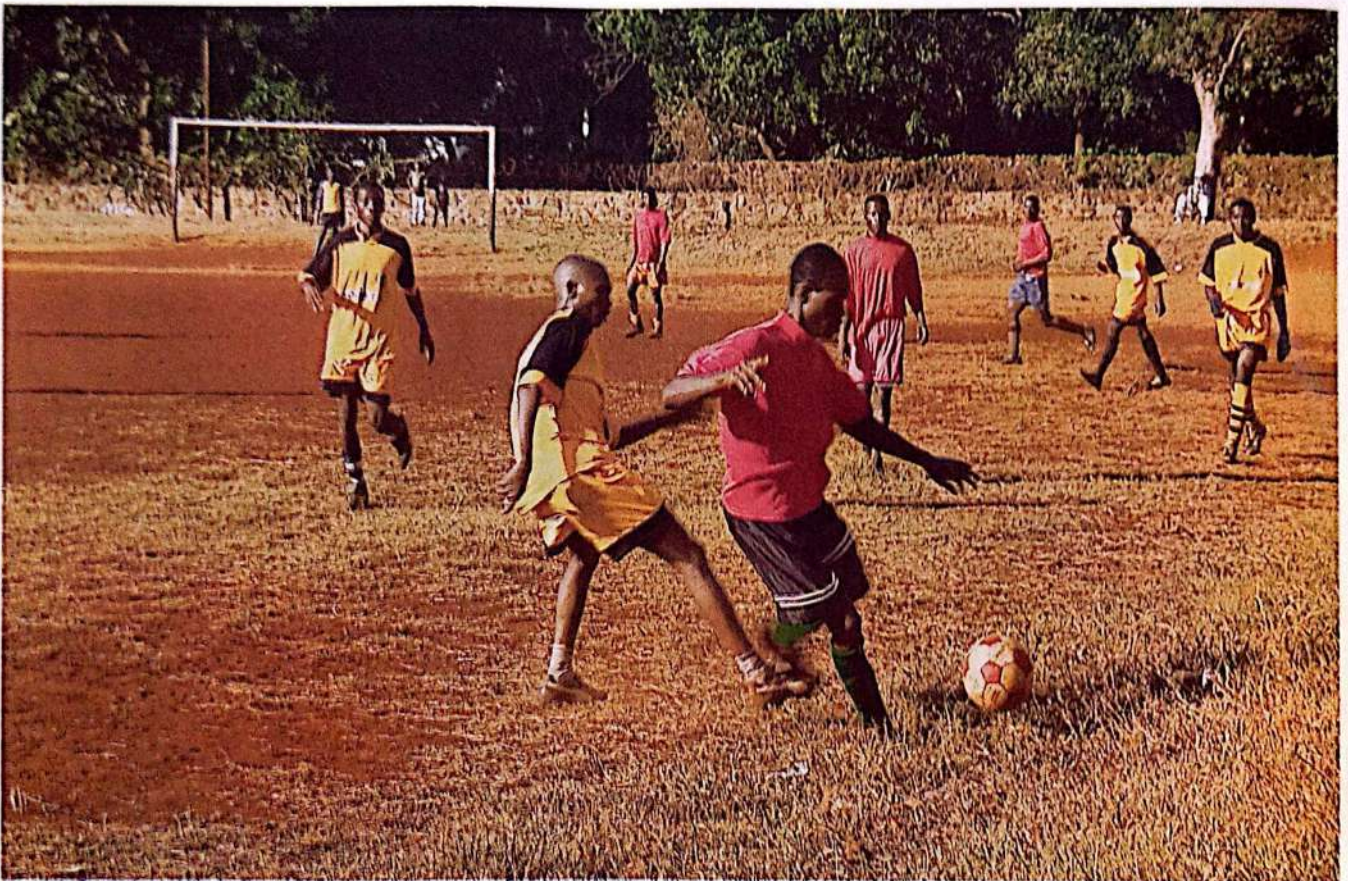
3 – Num espaço definido, dividir o grupo em duas equipas. A equipa com posse de bola procura efectuar passes entre os seus elementos e a outra equipa tenta recuperar a bola. Pode-se limitar o número de toques consecutivos que cada elemento com posse de bola pode dar (por exemplo, só três toques).

O jogo pode ser por tempo ou por pontos.

FUNDAMENTOS TÁCTICOS

JOGO FORMAL

O jogo de futebol formal permite-nos aperfeiçoar os elementos técnicos aprendidos em situação de jogo e aplicar as regras do jogo.



11. Jogo formal

Movimentação ofensiva colectiva

Durante o processo ofensivo, isto é, após a recuperação da bola, a equipa deve preparar os seguintes acções:

- o contra-ataque;
- o ataque organizado – progressão no terreno de jogo;
- a criação de situações que possibilitem a finalização – remate com êxito;
- a manutenção da posse da bola.

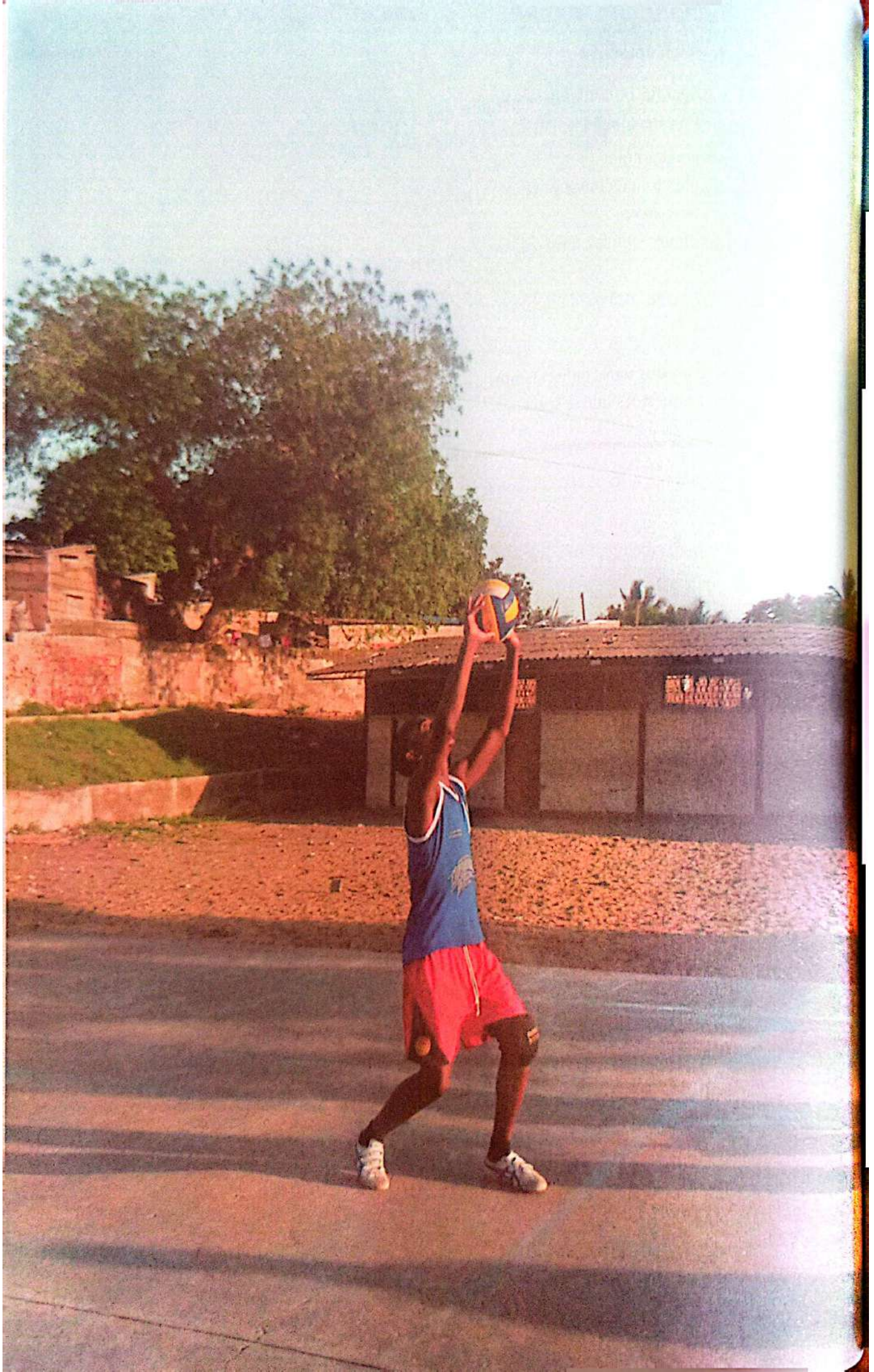
Movimentação defensiva colectiva

A equipa sem a posse da bola não deve permitir que o adversário progrida e finalize as suas jogadas. Por isso, a equipa deve:

- marcar o jogador com bola;
- manter os atacantes o mais longe possível da baliza;
- fechar as linhas de passe;
- apoiar o companheiro que faz a marcação ao jogador adversário com bola;
- fazer as compensações através da dobra.

Para avaliares o grau dos teus conhecimentos sobre a matéria que estudaste, responde às questões que se seguem.

1. Em que país nasceu o futebol praticado nos moldes actuais?
2. Em que ano foi fundada a CAF?
3. Em quantas zonas estão divididas as competições da CAF?
4. Qual é a zona a que pertence Moçambique?
5. Quando é que se marcam pontapés de grande penalidade?
6. Quando é que se considera que um jogador está em posição de fora de jogo?
7. Qual é a diferença entre passe e remate?
8. Apresenta três determinantes técnicas do guarda-redes.
9. Apresenta duas acções de movimentação ofensiva colectiva.
10. Apresenta duas acções de movimentação defensiva colectiva.



8

VOLEIBOL

8

VOLEIBOL

HISTÓRIA

O voleibol é um jogo desportivo colectivo criado, no ano de 1895, pelo americano William G. Morgan, director de Educação Física da Associação Cristã, na cidade de Holyoke, em Massachusetts, nos Estados Unidos da América.

A Federação Internacional de Voleibol (FIVB) foi fundada em 20 de Abril de 1947, em Paris, sendo o primeiro presidente Paul Libaud. Os países fundadores foram os seguintes: Brasil, Bélgica, Egipto, França, Hungria, Holanda, Portugal, Roménia, Checoslováquia, Jugoslávia, Estados Unidos e Hungria.

Em Setembro de 1962, no Congresso de Sófia, o voleibol foi admitido como desporto olímpico e a sua primeira participação foi nos Jogos Olímpicos de Tóquio (Japão), em 1964, com a participação de 10 países em masculinos e 6 países em femininos.

O objectivo do jogo é enviar a bola por cima da rede, respeitando as regras de jogo, fazendo-a tocar no campo do adversário, e impedir que a bola toque no nosso campo.

REGRAS DO JOGO

NUMERAÇÃO

A numeração das camisolas é de 1 a 18 e é colocada no centro do peito e das costas. Os números no peito devem ter um máximo de 15 cm de altura e de 20 cm nas costas. Cada equipa tem 12 jogadores. Em competições internacionais utilizam-se 14 jogadores, sendo os dois suplementares (líberos).

SERVIÇO

Tentativa de serviço

É permitida uma única tentativa de serviço e o aluno tem 8 segundos para servir. Considera-se tentativa de serviço quando a bola, depois de ter sido solta/lançada ao ar, cai no solo sem tocar no servidor.

Faltas no serviço

Será marcada falta no serviço nas seguintes situações:

- Falta de rotação.
- Não soltar a bola.
- Pisar a linha no acto de servir.

ZONA LIMITE DO TREINADOR

Existe uma zona limite de movimentação do treinador, situada a 1,75 m da linha lateral e que começa na linha da zona de substituição e vai até à linha de fundo.

SANÇÕES

- Conduta grosseira: cartão amarelo, advertência e ponto para o adversário.
- Conduta injuriosa: cartão vermelho, expulsão do jogador do *set*, mas pode reentrar no *set* seguinte, e perda de serviço para o adversário.
- Agressão: cartão amarelo e vermelho logo a seguir, com desqualificação do jogador, que tem de abandonar o recinto de jogo e só pode participar no jogo seguinte, ponto para o adversário e perda de serviço.

SUBSTITUIÇÕES

As substituições são solicitadas à mesa e sempre que a bola esteja morta, sendo a troca feita na zona de substituição.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

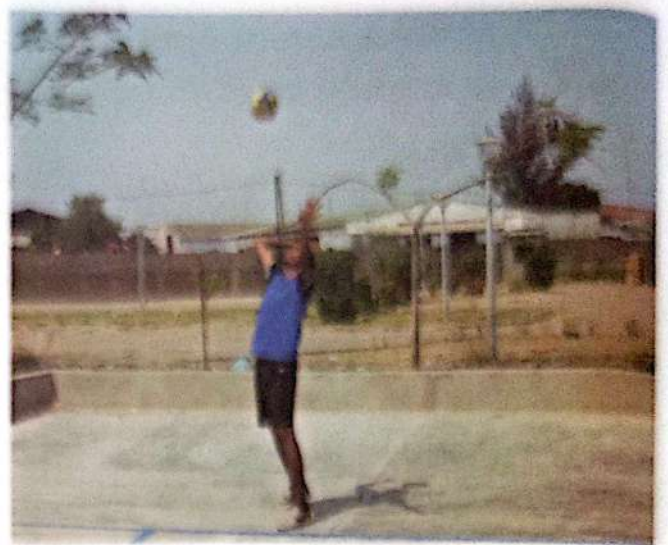
SERVIÇO NO GERAL (POR BAIXO E POR CIMA)

No serviço debes:

- usar todo o corpo;
- ter uma posição equilibrada;
- olhar a rede e atirar a bola para o meio da mesma cerca de 1,2 m acima;
- procurar trajectória média;
- ser preciso e decido;
- ocupar logo o teu lugar no campo.



1. Serviço por baixo



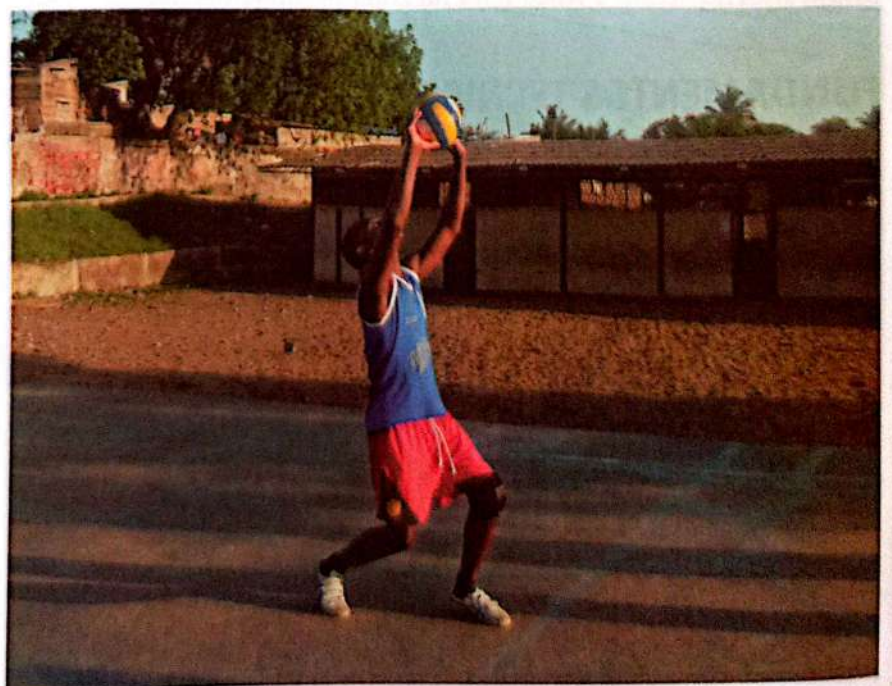
2. Serviço por cima

TIPOS DE RECEPÇÃO (RECEPÇÃO ALTA E PASSE DE FRENTE E MANCHETE)

A recepção ao serviço é a primeira acção ofensiva e, simultaneamente, também a primeira acção de construção do ataque. Daí a sua importância, tanto mais que, regularmente, apenas dispomos de mais dois toques.

Recepção alta e passe de frente

Esta recepção consiste em amortecer a velocidade da bola e passá-la a um companheiro em condições jogáveis através do toque de dedos.



3. Recepção alta e passe de frente

Manchete

A manchete consiste num movimento dos braços, de baixo para cima, para imprimir maior velocidade à bola.



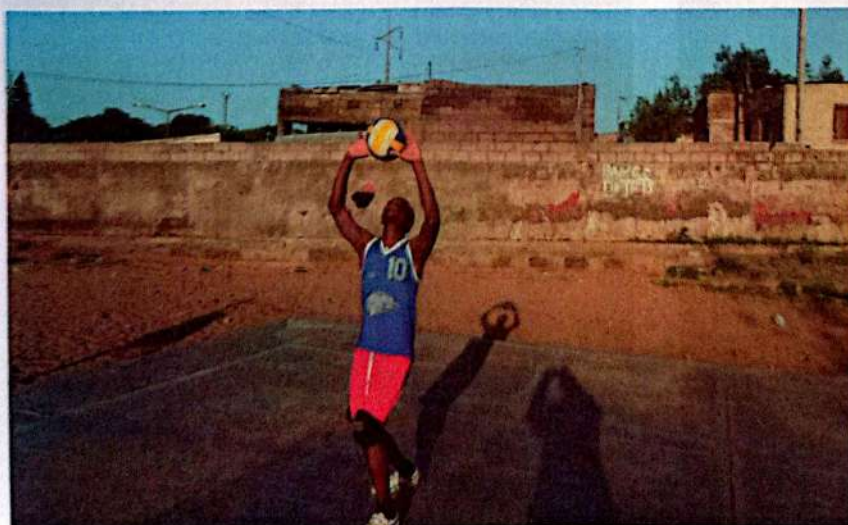
4. Manchete

Situação de aprendizagem

Dois alunos, separados por uma distância de quatro a seis metros. O primeiro aluno faz o passe e o outro recebe em manchete e executa o passe por cima, devolvendo a bola ao primeiro. Depois trocam de funções.

Passe de frente

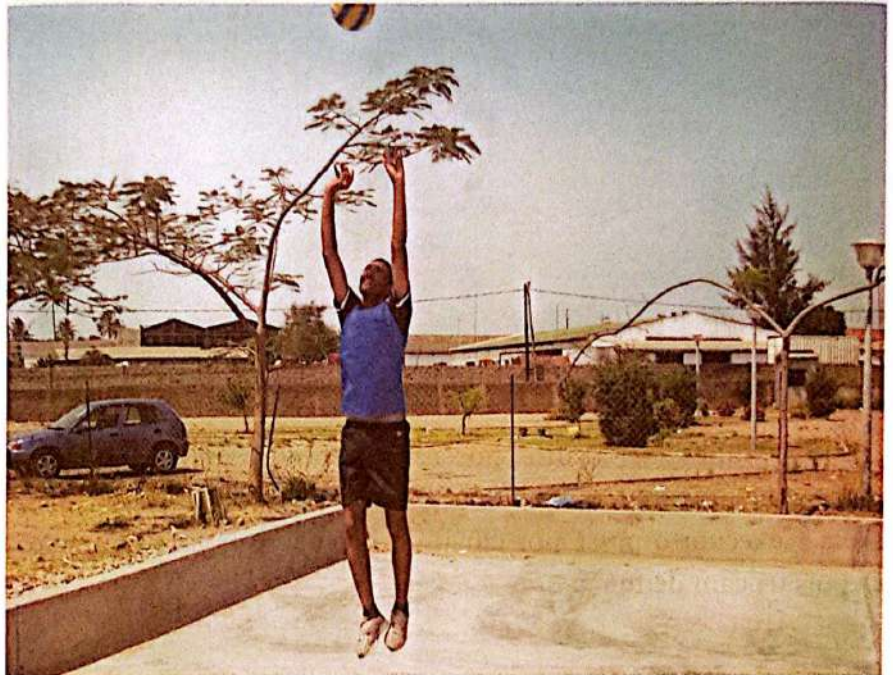
Os passes de frente podem ser executados em apoio e em suspensão. O passe em apoio é facilitado pelo equilíbrio existente nessa posição e auxiliado pela extensão das pernas. A trajetória da bola depende da extensão simultânea das pernas e dos braços, que devem convergir na parte final do movimento.



5. Passe de frente

O passe em suspensão é de execução mais difícil, porque:

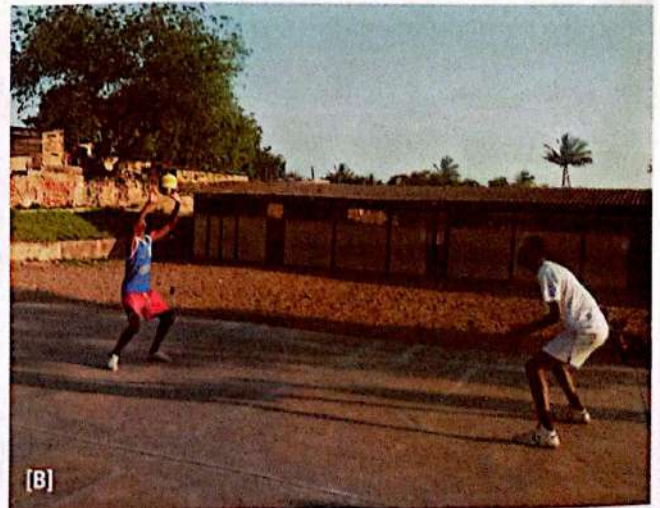
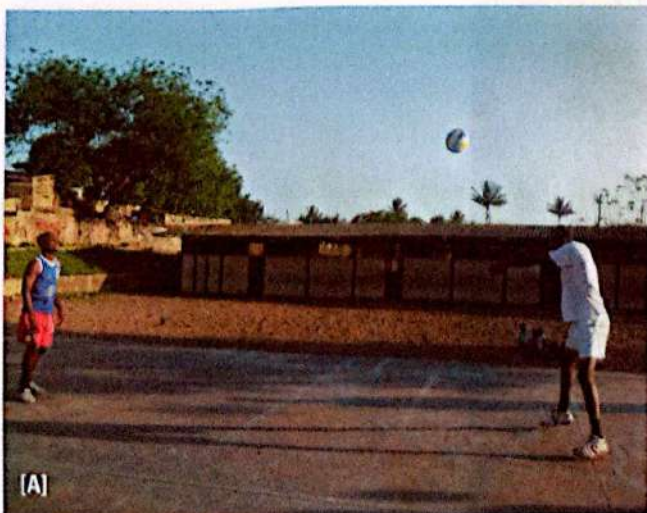
- imprime rapidez às acções ofensivas;
- provoca cautelas defensivas na equipa adversária;
- cria incerteza de ataque ao segundo toque para espaços vazios ou para passe para um companheiro, visto que deve ter o efeito surpresa para obter êxito;
- a sua aplicação depende da altura da bola e da coordenação do executante.



6. Passe em suspensão

Situação de aprendizagem

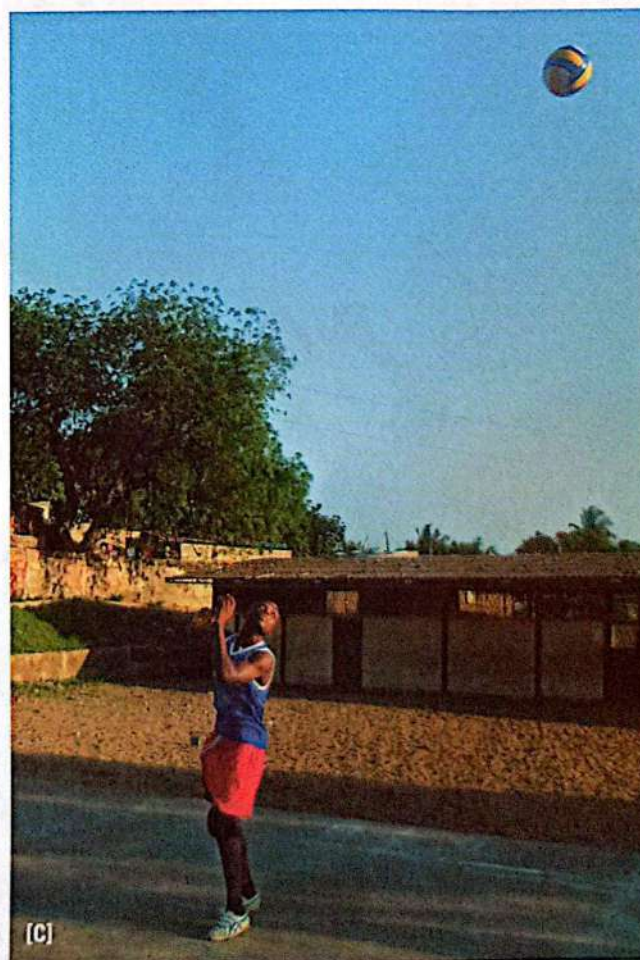
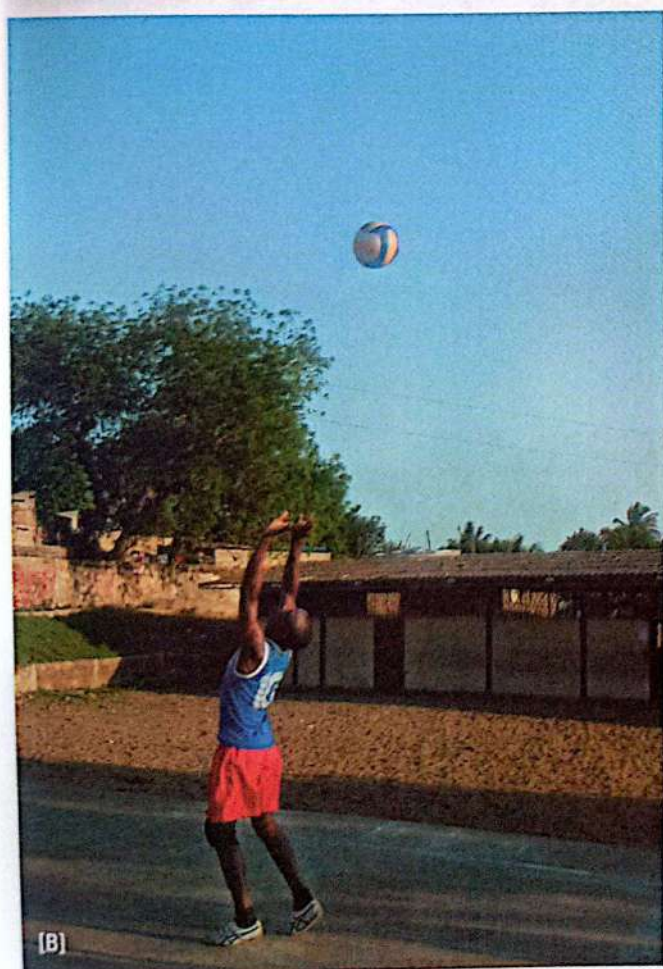
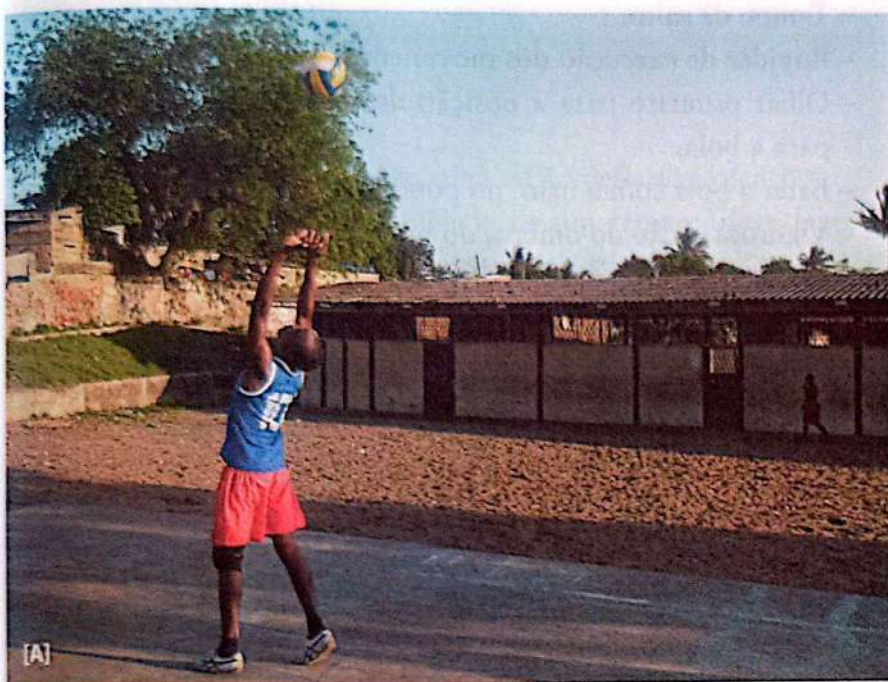
Os alunos dois a dois, um em frente do outro. O primeiro executa o passe para o colega, e este, por sua vez, devolve a bola em manchete ou em passe por cima.



7. Passe de frente

Passe de costas

O passe de costas é o passe em que a bola é tocada pela zona interna das extremidades dos dedos, afastados e curvos, ligeiramente acima e à frente da testa.



8. Passe de costas

REMATE EM SUSPENSÃO

O remate em suspensão é a acção mais utilizada para a finalização no voleibol e tem como princípios básicos:

- Chamada explosiva.
- Tempo de salto.
- Rapidez de execução dos movimentos.
- Olhar primeiro para a posição dos adversários e logo depois para a bola.
- Bater a bola com a mão, no ponto mais alto.
- Vigorosa acção do ombro, do braço, da mão e do pulso.
- Flectir o pulso para baixo.



9. Remate em suspensão

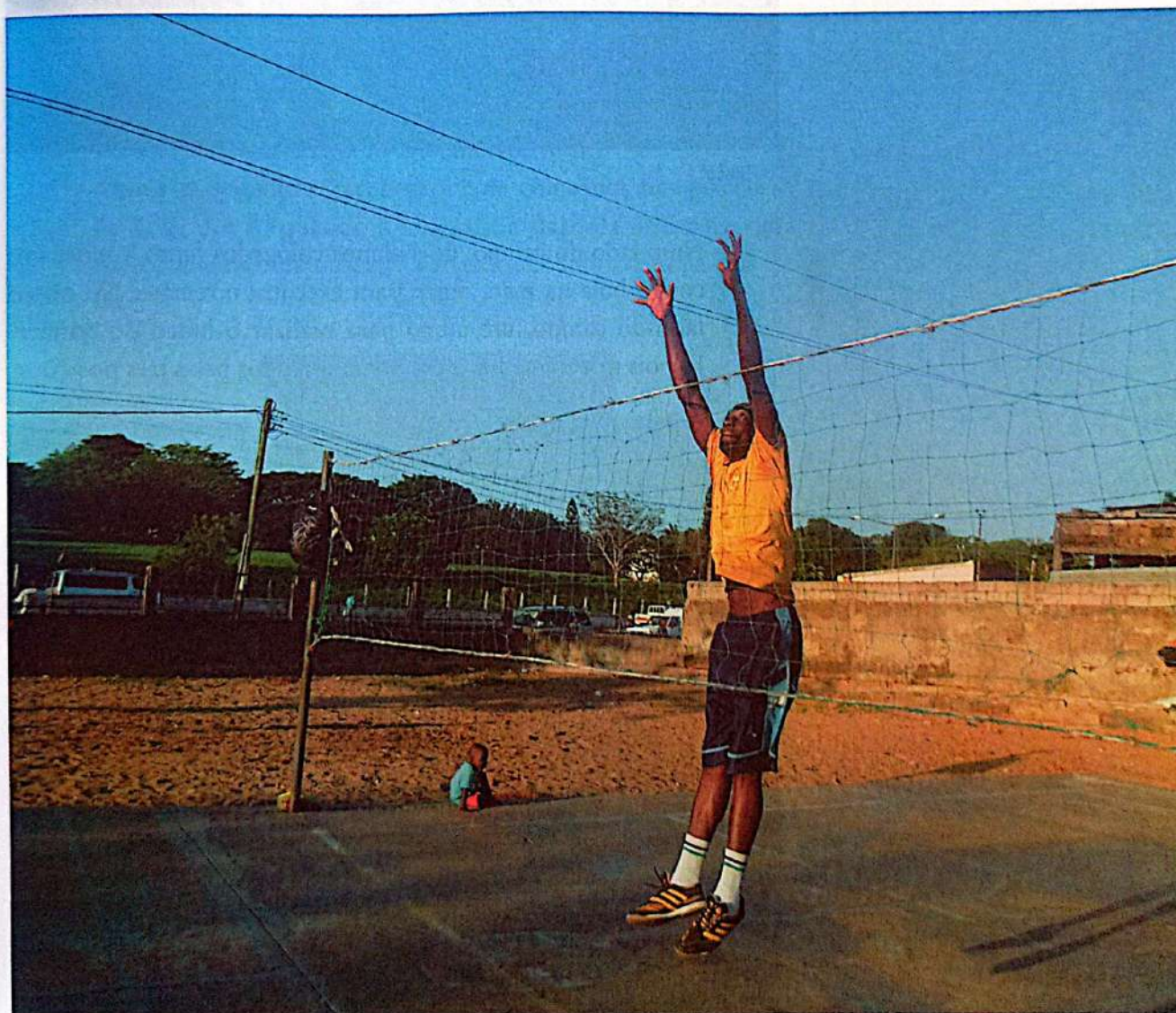
Situação de aprendizagem

Os alunos dois a dois, virados um para o outro, a uma distância aproximada de quatro metros. O aluno A lança a bola em arco para o aluno B, e o B devolve em remate. Trocam de funções após um determinado período.

BLOCO

O bloco é, simultaneamente, uma acção defensiva/ofensiva.

Na defesa e perante a iminência de um remate, deve fazer-se chamada a um tempo, desenrolamento de pés (calcanhar, ponta), impulsão simultânea de pernas na vertical, braços estendidos ao alto, mãos bem abertas, olhos na bola. Tal como no remate, é necessário tempo de salto. Após a bola iniciar a sua trajectória descendente, desenvolvem-se os gestos de preparação para o salto: apoio de pés equilibrado e firme.



10. Bloco

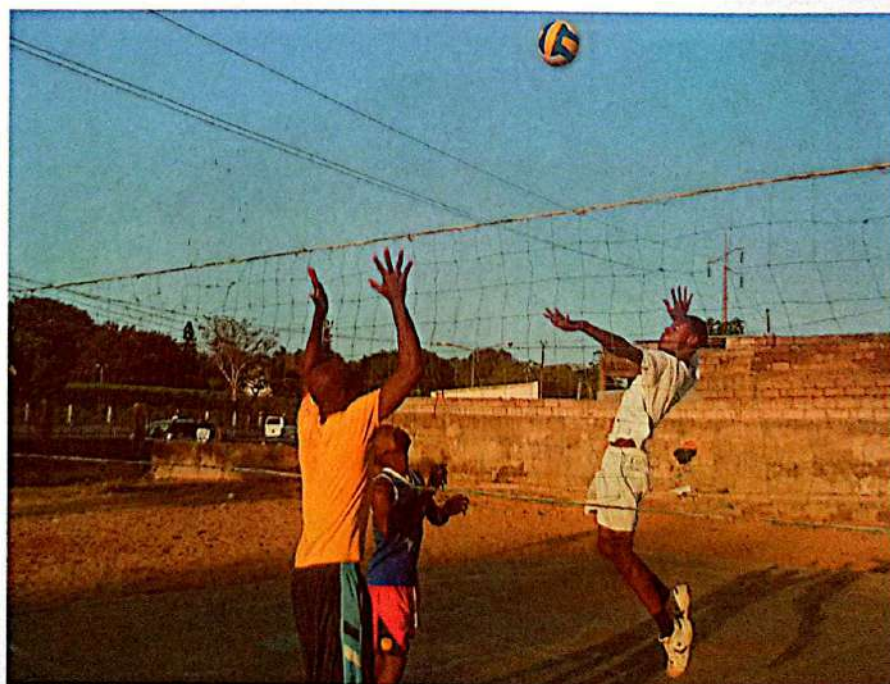
Situações de aprendizagem

- 1 – Com os alunos colocados em fileira, realizar saltos consecutivos ao longo da rede, utilizando a técnica do bloco.



11. Bloco

- 2 – Num lado do campo, dois alunos colocados junto à rede, um com a bola na mão, outro para executar o remate. No outro lado do campo, um aluno para realizar o bloco do remate. Depois trocam de funções, passando todos pelas três posições.



12. Remate e bloco

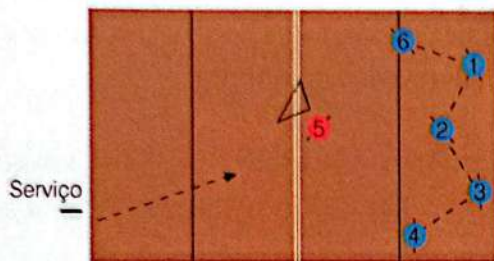
FUNDAMENTOS TÁCTICOS

DEFESA

A recepção ao serviço é a primeira acção táctica. As formações mais utilizadas são:

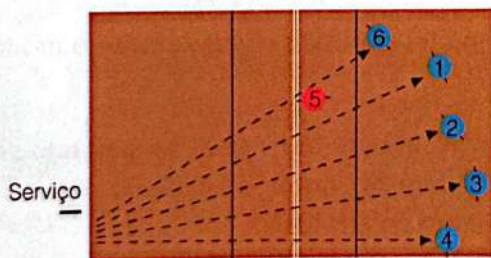
1 – Formação em M (à zona).

Cinco jogadores recebem a bola colocados nas posições 6, 1, 2, 3 e 4. Um jogador, normalmente, não intervém na recepção. Cada um tem uma zona própria: à frente, atrás e ao centro. O jogador 5 é designado por passador e joga junto à rede. Recebe o primeiro passe e faz passe para o rematador.



2 – Formação em semicírculo (ao alinhamento).

Todos os jogadores recebem a bola colocados nas posições 6, 1, 2, 3 e 4, quando a trajectória da bola esteja na sua direcção ou alinhamento. O jogador 5 cobre a linha dos 3 metros.



ATAQUE

Princípios gerais de organização ofensiva

Todo o ataque começa na recepção, daí a sua importância decisiva.

- **Primeiro toque:** é um toque de colocação da bola, com bom arco (altura), em condições para um segundo passe bem colocado, visando a finalização eficaz. Passe de preferência para o passador, que joga junto à rede.
- **Segundo toque:** é um passe aos rematadores e pode-se usar o passe a duas mãos para o lado, de frente ou de costas. Elevação da bola alta, média ou curta.
- **Terceiro toque:** é um remate ou um toque colocado, utilizando a técnica consoante a localização da bola e o posicionamento dos adversários no terreno.

Para avaliares o grau dos teus conhecimentos sobre a matéria que estudaste, responde às questões que se seguem.

1. Qual é o objectivo principal do jogo de voleibol?
2. Em que ano foi fundada a FIVB?
3. Em que ano foi admitido o voleibol como modalidade olímpica?
4. A equipa "A" atingiu 25 pontos, no segundo set, e a equipa "B" tem 24 pontos. Qual deverá ser o procedimento do árbitro?
5. Cita duas circunstâncias em que uma equipa ganha pontos num jogo de voleibol.
6. Quantas tentativas de serviço são permitidas no jogo de voleibol?
7. Qual é a sanção que é aplicada à primeira conduta incorrecta de um jogador?
8. Em que consiste o movimento de braços na manchete?
9. Qual é a finalidade do remate em suspensão?
10. Cita quatro princípios básicos do remate em suspensão.

Bibliografia

- Correia, Lício Pereira, *Educação Física e Desportiva no Ensino Básico* – 8.º ano, 1.ª edição. Porto Editora, 1993.
- Correia, Lício Pereira, *Educação Física e Desportiva no Ensino Secundário*, Manual Prático – 10.º Ano. Porto Editora, 1997.
- Correia, Lício Pereira, *Manual Prático de Educação Física e Desportiva*, 8.º e 9.º Anos de escolaridade, Opção desportiva.
- Costa, José David D., *Actividades Físicas e Desportivas*, 8.º ano, 1.ª edição. Porto Editora, 1995.
- Costa, José David D., *Jogo Limpo*, 2.ª Parte, Educação Física, 7.º/8.º/9.º Anos. Porto Editora, 2007.
- Costa, José David D., *Jogo Limpo*, 3.ª Parte, Educação Física, 7.º/8.º/9.º Anos, 1.ª edição. Porto Editora, 2007.
- Federação de Andebol de Portugal, *Regras de Jogo*, Edição 1 de Agosto de 2005.
- Gozzoli, Charles *et al.*, *Guia Prático de Atletismo para Crianças*, 1.ª edição. IAAF, 2002.
- Querol, Enrique *et al.*, *Jogos Motores Educativos*, Textos de Apoio para Curso de Professores de Educação Física. Instituto Nacional de Educação Física, 1988.
- Querol, Enrique e Ribeiro, Edmundo, *Textos de Apoio para o Curso de Professores de Educação Física*, Instituto Nacional de Educação Física, 1987.
- Ribeiro, Edmundo, *Rope Skipping (Salto Acrobático com Cordas)*, Curso Básico de Monitores de Ginástica, Nível Básico, 2007.
- Romão, Paula e Pais, Silvina, *Educação Física*, 7.º/8.º/9.º Anos, 1.ª Parte. Porto Editora, 2007.
- Romão, Paula e Pais, Silvina, *Educação Física*, 7.º/8.º/9.º Anos, 2.ª Parte. Porto Editora, 2007.
- Silva, Pedro António da, *3000 Exercícios e Jogos para Educação Física Escolar*, volume 1. Rio de Janeiro: Editora Sprint, Lda., 2003.
- Tamele, Viriato e Vilanculo, João Armando, *Algumas Danças Tradicionais da Zona Norte de Moçambique*, ARPAC – Instituto de Investigação Sócio Cultural, 2002.

HIV/SIDA: OS FACTOS

A **SIDA** não tem cura,

A **SIDA** leva a uma gradual destruição das defesas do corpo.

A **SIDA transmite-se** através de:



Sexo sem preservativo



Mãe infectada para filho, durante a gravidez, parto e amamentação



Contacto com sangue contaminado



Aguihas, seringas, lâminas e outro material cortante contaminado

A **SIDA não se transmite** através de:



Comida ou talheres



Trabalhar / conversar



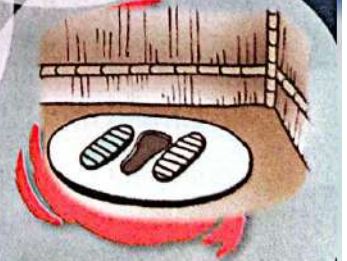
Apertos de mão / abraços



Picadas de insectos



Sexo com preservativo

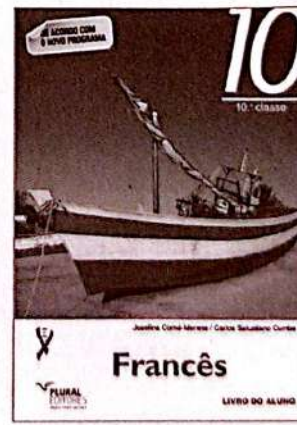
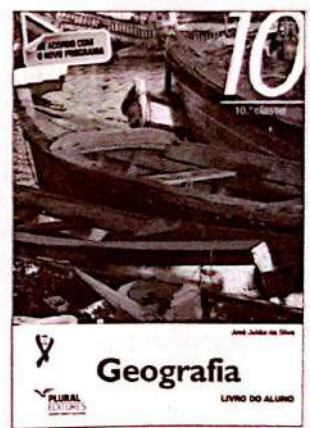
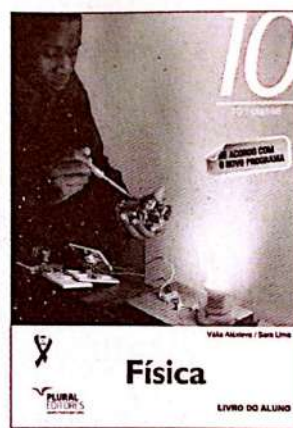
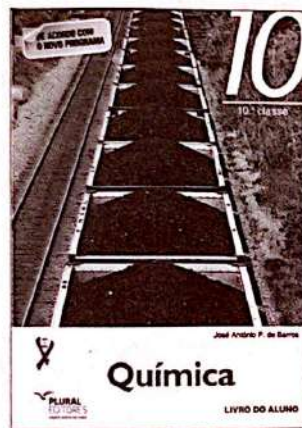
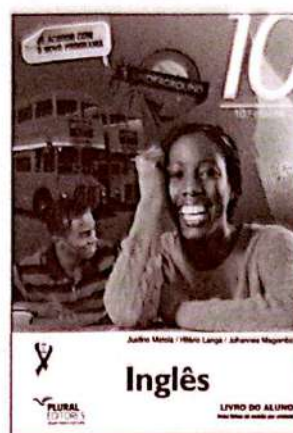
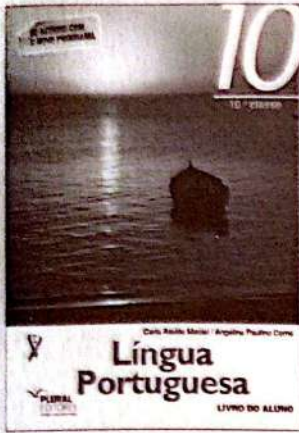


Uso de casas de banho ou latrinas

Não discrimine!

Nada justifica a discriminação dos portadores do HIV/**SIDA**, onde quer que seja e por quem quer que seja.

Títulos disponíveis para a 10.ª classe



Símbolos da República de Moçambique

BANDEIRA



EMBLEMA



HINO NACIONAL

Pátria Amada

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

Coro

Moçambique nossa terra gloriosa
pedra a pedra construindo o novo dia
milhões de braços, uma só força
ó pátria amada vamos vencer!

Povo unido do Rovuma ao Maputo
colhe os frutos do combate pela Paz
cresce o sonho ondulando na Bandeira
e vai lavrando na certeza do amanhã

Flores brotando do chão do teu suor
pelos montes, pelos rios, pelo mar
nós juramos por ti, ó Moçambique:
nenhum tirano nos irá escravizar



10.^a classe

Educação Física

Alberto Samo Paruque / Agostinho Cossa

LIVRO DO ALUNO

PLURAL
EDITORES

www.pluraeditores.co.mz

ISBN 978-989-611-167-8



09598.12