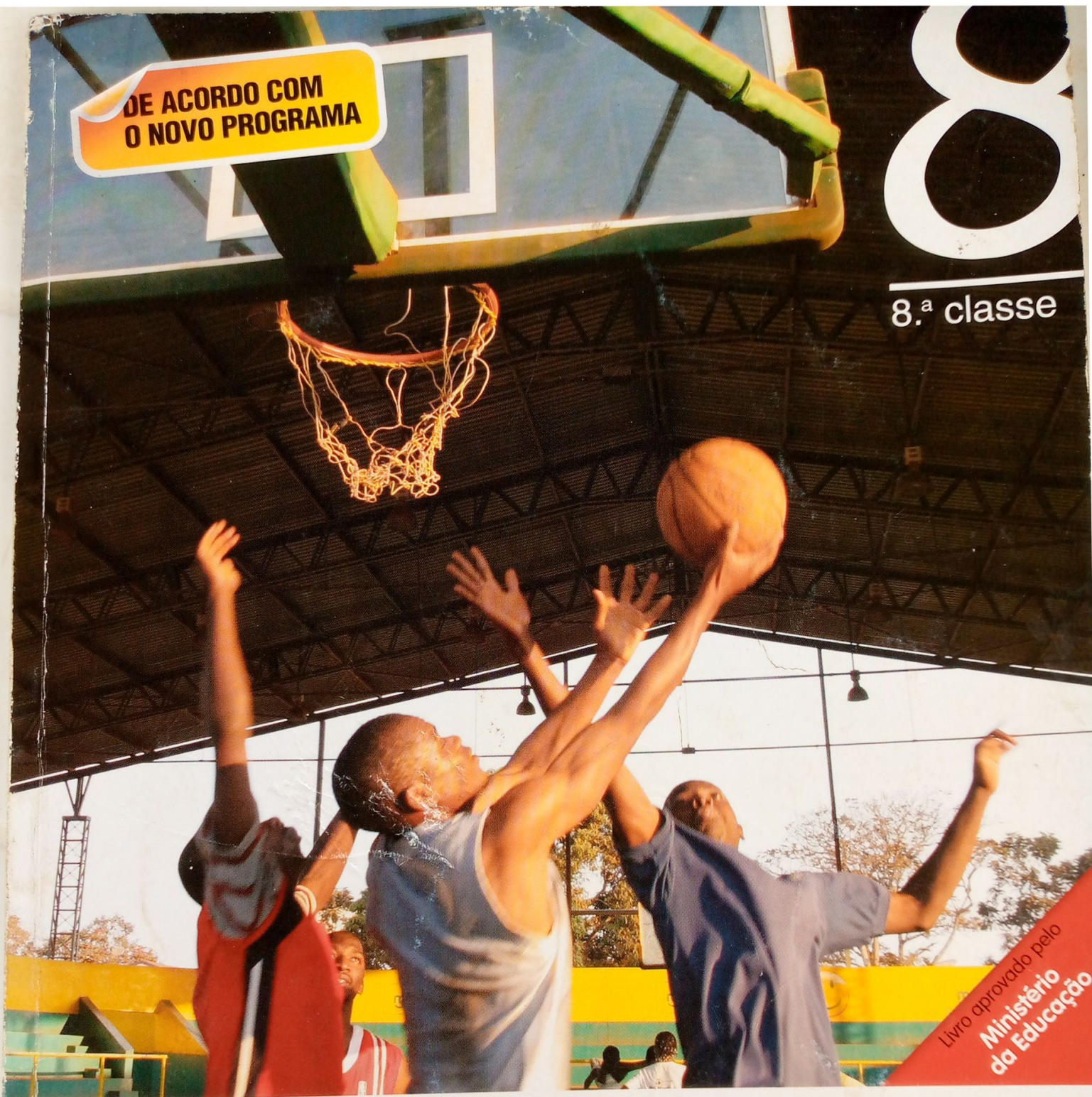


DE ACORDO COM
O NOVO PROGRAMA

8

8.^a classe



Livro aprovado pelo
Ministério
da Educação

Alberto Samo Paruque / Agostinho Cossa




PLURAL
EDITORES
GRUPO PORTO EDITORA

Educação Física

LIVRO DO ALUNO

Inclui questões por unidade temática

8

8.^a classe

Alberto Same Paruque
Agostinho Cossa

Educação Física



PLURAL
EDITORES
GRUPO PORTO EDITORA

AGRADECIMENTOS

Os autores do livro agradecem à Dr.^a Amélia Carlos, Directora da Casa de Cultura do Alto Maé e Coreógrafa, pela sua preciosa colaboração, e a todos os que, com a sua participação, tornaram possível a elaboração deste livro, em particular a:

- Professora Lucinda Rogério Martins, da Federação de Ginástica de Moçambique, e seus alunos.
- Dr. Dário Ismael Valgy, professor de Educação Física da Escola Secundária da Matola, e seus alunos.
- Ângelo Ortez Carrero, treinador de atletismo do Clube Desportivo Matchedje, e seus atletas.
- António dos Santos Custódio Seuane, treinador de futebol do Clube Desportivo da Matola, e seus atletas.
- Alunos da Faculdade de Ciências de Educação Física e Desporto, em Maputo.

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 8.^a classe. Neste sentido, pretende ser um guião que permita um real e frutuoso diálogo entre o professor e os alunos, tarefa que deve ser estimulada durante o processo de ensino-aprendizagem. Também tem por objectivo favorecer o acompanhamento das actividades numa perspectiva de desenvolvimento, ao nível dos «saberes» e das competências («saber-fazer»), e proporcionar uma integração e vivência em grupo, como meio de formação da personalidade e do carácter, para um melhor ajustamento à realidade social.

Todas as unidades de ensino apresentam objectivos precisos, conteúdos de fácil compreensão, assim como ajudam na organização do trabalho educativo individual e colectivo, o tipo de comunicação e a sequência metodológica, facultando ainda blocos de avaliação onde se poderão apreciar os progressos alcançados.

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 com os alunos, numa perspectiva de valorização, estímulo e ajuda para possíveis correcções.

Os autores

ÍNDICE

1

- 6 INTRODUÇÃO
- 6 PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA
- 7 ACTIVIDADE FÍSICA E REPOUSO
- 7 ATITUDE FACE À EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTIVA
- 9 AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
- 15 OBJECTIVOS GERAIS DA 8.ª CLASSE

2

- 17 GINÁSTICA
- 18 COMPETÊNCIAS BÁSICAS
- 18 HISTÓRIA DA GINÁSTICA
- 20 ROPE SKIPPING
- 22 GINÁSTICA ACROBÁTICA
- 27 GINÁSTICA ARTÍSTICA DESPORTIVA – SOLO

3

- 37 DANÇAS E JOGOS EDUCATIVOS
- 38 DANÇAS TRADICIONAIS
- 44 JOGOS TRADICIONAIS

4

- 49 ATLETISMO
- 52 CORRIDAS
- 60 SALTOS
- 64 LANÇAMENTOS
- 66 EXERCÍCIOS COMBINADOS

5

- 69 **ANDEBOL**
- 71 **REGRAS DE JOGO**
- 71 **SANÇÕES**
- 73 **FUNDAMENTOS TÉCNICOS**

6

- 79 **BASQUETEBOL**
- 80 **REGRAS DE JOGO**
- 83 **FUNDAMENTOS TÉCNICOS**
- 89 **O JOGO**

7

- 93 **FUTEBOL**
- 95 **REGRAS DE JOGO**
- 96 **FUNDAMENTOS TÉCNICOS**
- 103 **JOGOS SIMPLIFICADOS**

8

- 105 **VOLEIBOL**
- 106 **REGRAS DE JOGO**
- 108 **FUNDAMENTOS TÉCNICOS**
- 111 **JOGOS REDUZIDOS**

- 112 **BIBLIOGRAFIA**

1

INTRODUÇÃO

PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Sempre que foi necessário introduzir mudanças na sociedade, tem sido a Educação a desempenhá-las. Esta é influenciada por variados factores, tais como a situação histórica, o carácter da cultura, a estrutura social e a orientação política.

Em relação à pedagogia da Educação Física, a partir do século XX, o conflito natureza e cultura apresenta-se mais alargado devido à grande diversidade de valores e níveis de formação e está também dependente do papel dos educadores na sua relação com a sociedade.

Perante esta realidade social, não deve ser estranho que a tendência pedagógica e desportiva se venha a afirmar na Escola como imprescindível. Essencialmente, é o reflexo da nossa sociedade. A tendência desportiva articula-se fielmente com os seus valores. Contudo, também faz parte deste movimento a Educação Cívica, pois a competição deve ser baseada na participação, garantindo uma forma democrática de formação e, finalmente, o desporto como actividade extracurricular.

Por tudo isto, a Educação Física deve desenvolver-se e estimular o aluno para as seguintes vertentes:

- Conhecer e interpretar os fenómenos relacionados com a cultura física, tendo como objectivo fomentar uma atitude crítica e justificando as suas opiniões.
- Realizar actividades físicas e desportivas, aplicando com segurança os conhecimentos técnicos.
- Elevar o nível das capacidades para melhor se adaptar às exigências da prática desportiva regular e sistemática.
- Estimular o jogo-competição, através de quadros competitivos, baseados nos valores fundamentais do «**fair-play**» como meio de fortalecer a competição desportiva.
- Preparar-se para a ocupação dos tempos livres, para ser criativo, para a satisfação e a sociabilidade, sendo o prazer e a recreação a motivação fundamental.

Fair play – uma maneira de ser que implica honestidade, lealdade e atitude firme e digna diante de um comportamento desleal; respeito pelo companheiro e pelo adversário, com consciência de que o companheiro é indispensável, ao qual se deve unir pela camaradagem desportiva.

ACTIVIDADE FÍSICA E REPOUSO

O esforço intensivo e regular, sem um adequado repouso, provoca no organismo mal-estar e uma perda de rendimento, que se pode caracterizar por perturbações do sono, perda de apetite e irritação e, por vezes, ser causa de acidentes e lesões.

Para obtermos um adequado rendimento numa actividade física é fundamental não ultrapassar o limite da capacidade do organismo, nem prescindir do tempo de repouso para que lhe seja restituída a energia necessária. Por isso, durante a recuperação, a alimentação é um factor importante, mas o descanso, através do tempo de sono de 8 a 9 horas, não é menos importante.

Porém, os cuidados com a alimentação são essenciais, senão decisivos, para quem deseja progressos, quer no campo desportivo, quer para se sentir bem. É preciso evitar o consumo excessivo de açúcar, sal, gorduras, e ainda o consumo de tabaco e de bebidas alcoólicas.

O consumo de tabaco prejudica a regular prática desportiva e, em geral, a saúde. O seu fumo liberta um gás tóxico (monóxido de carbono) que se fixa nos pulmões, originando que as células recebam menor quantidade de oxigénio do ar. O consumo de bebidas alcoólicas também tem efeitos nocivos no organismo, em especial no cérebro, no fígado e no estômago – estes órgãos são importantes no trabalho muscular.

ATITUDE FACE À EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTIVA

Assiduidade

Faltar às aulas impede o acompanhamento adequado dos conteúdos tratados. Também as dispensas, apesar de permitirem a assistência à aula, prejudicam o aluno, porque não participa na aula, pois a educação física é **movimento**.

Apresentação

Como no nosso dia-a-dia, também nas aulas devemos andar apresentáveis. O equipamento deve encontrar-se em bom estado de conservação e de higiene. Devemos utilizar, nas aulas de Educação Física, um fato de treino ou calções e camisete.

Pontualidade

Toda as pessoas precisam de cumprir horários: na escola, no emprego e até nos encontros formais e informais. Ao chegarmos atrasados, sentimos dificuldades em nos integrarmos e vamos quebrar o ritmo de quem já começou, e até iremos executar exercícios de intensidade alta sem termos feito o devido aquecimento.

Atenção

A atenção é um dos factores que condicionam o êxito na aprendizagem. Se não estivermos atentos, não conseguiremos assimilar os conhecimentos que nos são transmitidos, impedindo a nossa progressão na aprendizagem.

Responsabilidade

Na sociedade, cada um tem de assumir determinadas tarefas. Não devemos estar sempre à espera que nos façam ou que nos mandem fazer tudo.

Educar-se também é aprender a ser responsável:

- Trazer o material necessário.
- Cumprir com perseverança as tarefas que nos são propostas.
- Respeitar a utilização e conservação do material.
- Respeitar os outros.

Cooperação

Cooperar é ajudar e ser ajudado pelos outros. Todos nós temos capacidades e limitações.

É conjugando as capacidades de uns com as limitações de outros que se consegue uma vivência saudável e um grupo coeso.

Em que consiste cooperar?

- Reconhecer que todos temos limitações.
- Compartilhar as vitórias e as derrotas.
- Ajudar os outros a vencerem as suas dificuldades e permitir que nos ajudem a ultrapassarmos as nossas.



1. Atenção às orientações dos treinadores

A AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

O que se avalia em Educação Física

- O nível em que se encontra a tua aptidão física. Isto é, a forma como te encontras capaz de ter um dia-a-dia activo, realizando todas as tarefas ou brincadeiras com boa disposição e energia.
- Os conhecimentos que demonstras sobre as matérias da aula. Por exemplo, saber o tipo de equipamento a utilizar nas aulas de Educação Física e porquê, ou como se chama o sítio onde se marca o golo num jogo de futebol.
- A forma como executas as habilidades técnicas dos diferentes conteúdos das aulas. Por exemplo, se consegues fazer um rolamento à frente ou um serviço de acordo com as exigências do professor.
- A qualidade das decisões que tomas, mesmo que, em algumas situações, não consigas executar muito bem um determinado gesto técnico.
- A harmonia com que realizas uma composição ou uma sequência (combinação de dois ou mais elementos de uma forma elegante e agradável de se ver).
- O companheirismo com que trabalhas, o respeito que mostras em relação aos teus colegas. Neste campo, é importante não só ser capaz de ajudar mas também aceitar receber ajuda.



2. Corrida

Quando é que se avalia

- A avaliação acompanha sempre o teu trabalho e serve para te informar sobre a qualidade que vais revelando no cumprimento das tarefas de aprendizagem.
- No início do ano é importante que o professor fique a conhecer o nível em que te encontras nas diferentes matérias, para poder escolher as tarefas e os métodos de aprendizagem que te ajudarão a progredir, e dizer-te também o que espera que consigas alcançar.
- Durante as aulas, o professor, ou os teus companheiros, dar-te-ão informação sobre a qualidade com que estás a executar determinado exercício. Esta informação é muito importante para que não repitas erros ou para que saibas como alcançar sucesso num determinado conteúdo.
- No final de cada trimestre/semestre – as avaliações que obtiveste nas diferentes matérias serão inseridas num nível que indica a distância a que te encontras do sucesso em Educação Física. Este dado é importante para saberes se deves modificar a tua forma de trabalhar ou se há alguma matéria a que tenhas de dedicar uma atenção especial.

- No final do ano – retrata a qualidade e o ponto que atingiste quanto aos objectivos que, no início do ano, te foram colocados como desafio.

TESTES

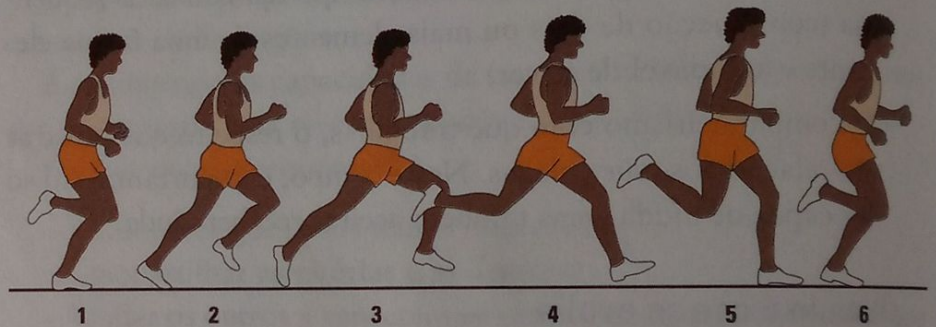
Avaliação funcional cardiopulmonar

Destina-se a avaliar a capacidade de resistência ou a capacidade aeróbia (resistência de longa duração). As tabelas de pontuação que sugerimos servem de mero exemplo.

TESTE DE COOPER

Este teste mede a capacidade de resistência cardiovascular ou aeróbia. Consiste em, num período de 12 minutos, procurar percorrer (correndo ou eventualmente andando) a maior distância possível.

Importa escolher um percurso plano e com as distâncias medidas.



3. Teste de Cooper

TESTE DE RUFFIER-DICKSON

Implica a “leitura do pulso” e visa, sobretudo, a avaliação da resistência.

Modo de execução:

1. “Leitura do pulso” antes do esforço, durante 15 segundos. O valor encontrado, multiplicado por 4, dá-nos o valor pretendido. Assim obtém-se P1.
2. Executar 30 flexões de pernas em 45 segundos. Fazer nova leitura. Deste modo obtém-se P2.
3. Decorrido 1 minuto, nova leitura. Passamos a ter P3.

O índice de Ruffier atinge-se através da aplicação da fórmula:

$$\frac{P1 + P2 + P3}{100}$$

VALORES OBTIDOS	CONDIÇÃO CARDIOPULMONAR
> 8	Fraca
6 a 8	Suficiente
3 a 6	Boa
< 3	Muito boa

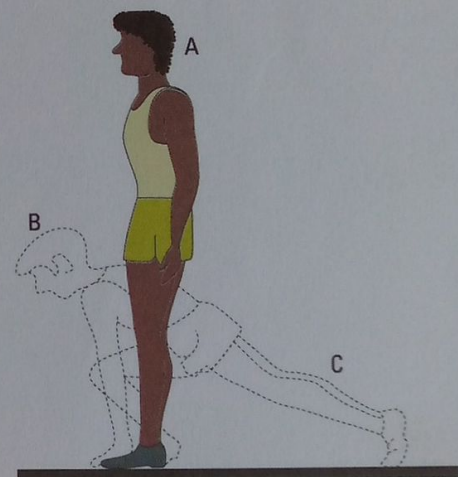
TESTE DE BURPEE

Avalia a resistência e a capacidade de recuperação.

1. "Leitura do pulso" antes do esforço.
2. Efectuar 4 vezes seguidas e em bom ritmo o exercício indicado na figura 4 (em 3 tempos):
 - a) posição de pé (A);
 - b) flectir os joelhos, as mãos no solo (B);
 - c) extensão simultânea das pernas à retaguarda, ficando em posição de queda facial (C).
3. "Leitura do pulso" após o esforço, efectuada na posição de pé.

Adoptar o seguinte procedimento:

- Fazer leituras em períodos sucessivos de 15 segundos (1... 2... 3, etc.).
- Ao verificar que o mesmo número de pulsações se repete em dois períodos sucessivos, conclui-se a leitura. Por exemplo: os 4.º e 5.º períodos deram o mesmo valor. Logo, o valor é 5.



4. Teste de Burpee

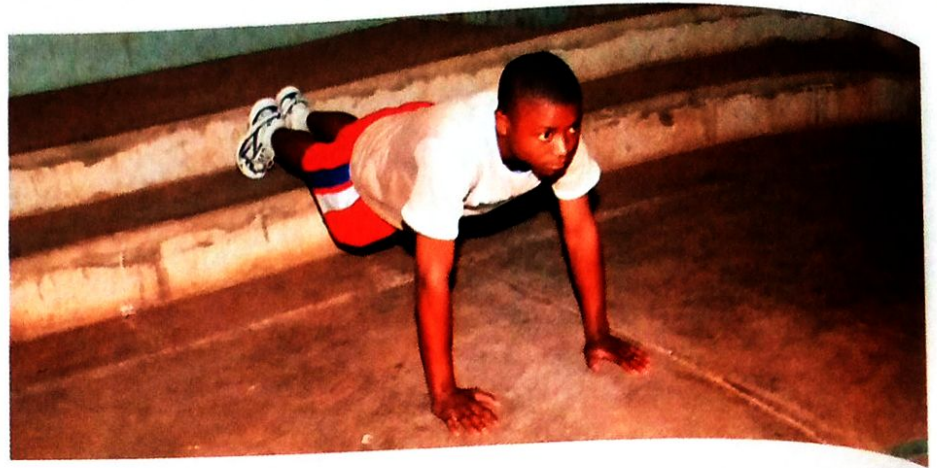
Avaliação funcional do sistema neuromuscular

TESTES DE FORÇA SUPERIOR (PUSH-UPS)

Avaliam a força dos músculos dos membros superiores (braços).

Rapazes – Posição de queda facial, braços paralelos e perpendiculares ao solo, corpo estendido (sem flexão), calcanhares unidos, pés apoiados (num banco, por exemplo). Por acção da flexão de braços, aproximar o peito ao solo e efectuar extensão de braços. Corpo sempre estendido.

Raparigas – O mesmo exercício, mas com as mãos apoiadas (num banco, por exemplo). O peito aflora o banco.



5 e 6. Teste de força superior

Tabela:

CLASSIFICAÇÃO	RAPAZES	RAPARIGAS
Muito bom	15 ou mais	13 ou mais
Bom	10 a 14	9 a 12
Suficiente	5 a 9	5 a 8
Medíocre	2 a 4	2 a 4
Mau	1	1

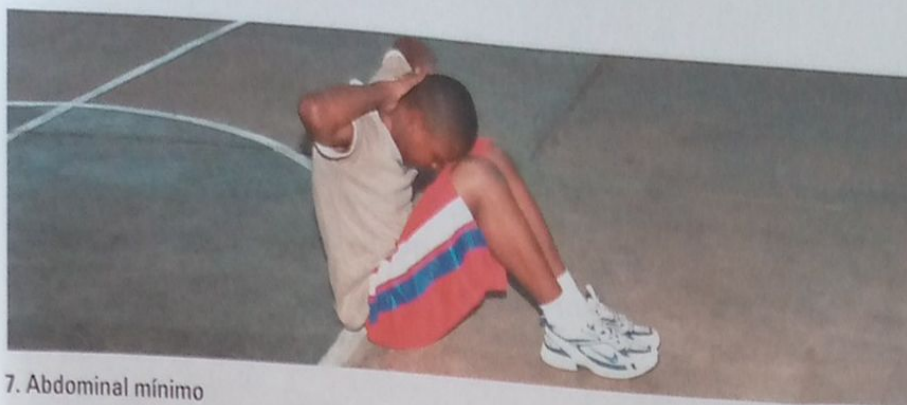
TESTES DE FORÇA MÉDIA

Abdominais

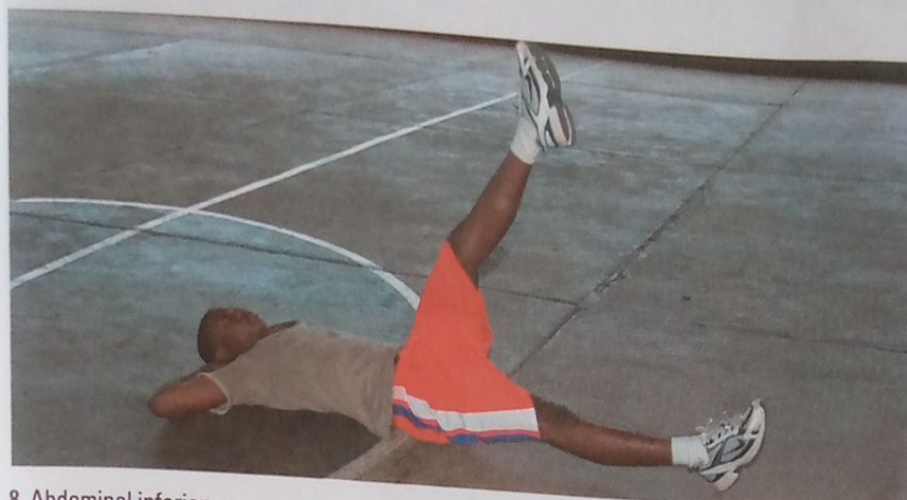
Visam avaliar a força abdominal. Utilizam-se as formas seguintes:

- 1 – Contar o número de flexões do tronco feitas durante um período de 30 segundos.
- 2 – Executar o maior número possível de flexões, sem limite de tempo.

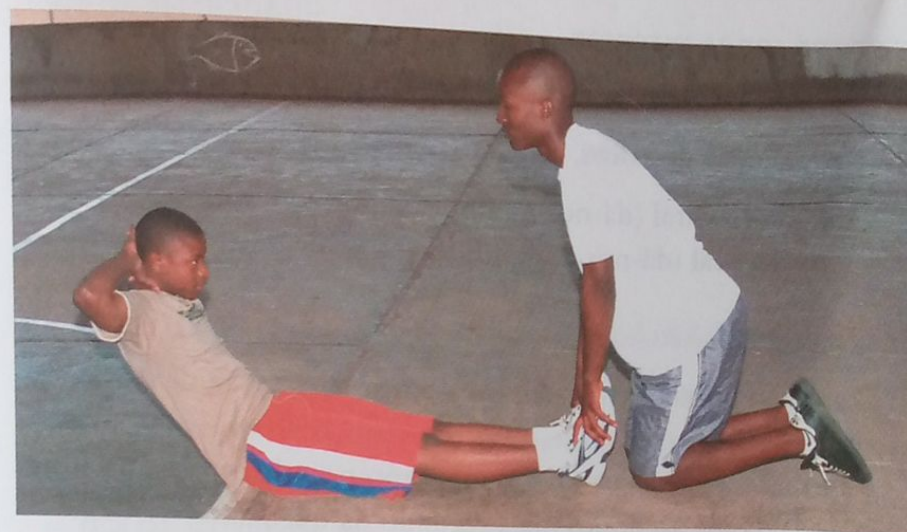
Existem três formas para fazer essa avaliação: abdominal mínimo, abdominal máximo e abdominal inferior.



7. Abdominal mínimo



8. Abdominal inferior



9. Abdominal máximo

Tabela de pontuação:

CLASSIFICAÇÃO	RAPAZES	RAPARIGAS
Muito bom	27 ou mais	24 ou mais
Bom	22 a 26	19 a 13
Suficiente	17 a 21	14 a 18
Medíocre	12 a 26	9 a 13
Mau	7 a 11	4 a 8

Dorsais

Visam avaliar a força da região dorsal. Utilizam-se as formas seguintes:

1. Em posição de deitado facial, mãos na nuca e pés fixos; elevação do tronco. O número ou o modo de efectuar este exercício revela-nos a força dorsal superior.



10. Dorsal superior

2. Em posição de deitado facial, mãos na nuca, pés fixos; elevação de pernas estendidas e unidas. Indica-nos a força dorsal inferior.

TESTE DE FORÇA INFERIOR

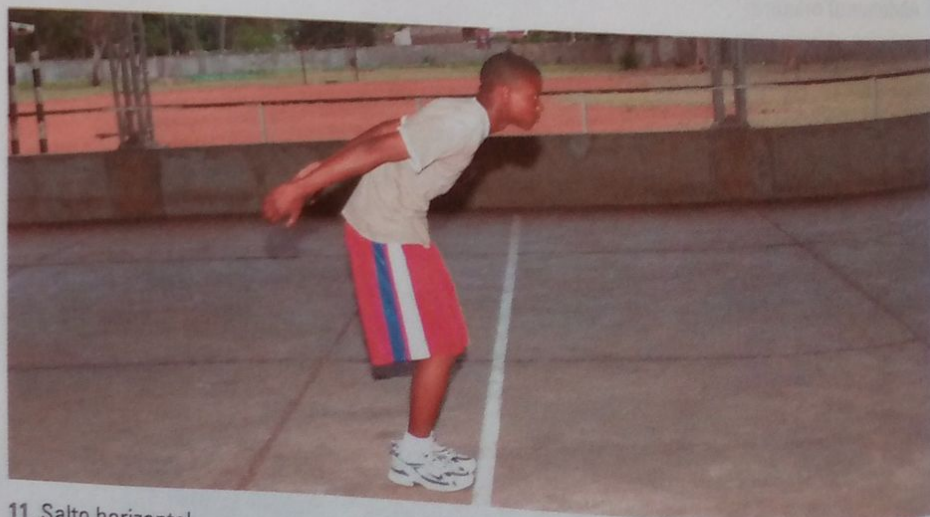
Avalia a força dos membros inferiores. Os mais utilizados consistem na execução de saltos, sem balanço e a pés juntos:

- salto horizontal (dá-nos a impulsão horizontal).
- salto vertical (dá-nos a impulsão vertical).

Salto horizontal

Consiste num salto em extensão a partir da posição de grande flexão de joelhos.

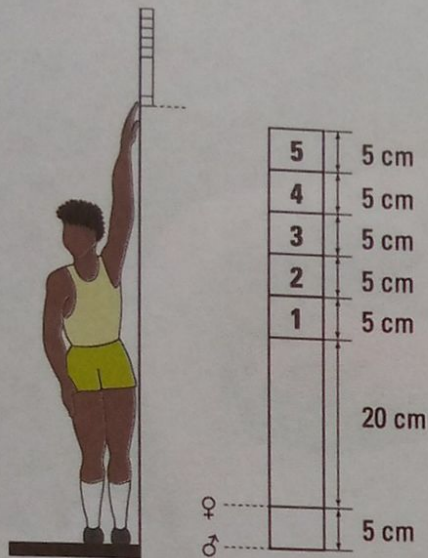
A medição deste salto faz-se, tal como no atletismo, a partir da linha de saída até ao ponto mais recuado da queda.



11. Salto horizontal

Salto vertical (impulsão vertical)

Consiste em determinar a distância atingida por saltos verticais. Ao saltar, tocar a parede no ponto mais alto possível.



12. Salto vertical

TESTE DE VELOCIDADE

Consiste numa corrida de 30 metros, com partida na posição de deitado facial, mãos debaixo do queixo e pés em extensão (bicos).

OBJECTIVOS GERAIS DA 8.ª CLASSE

- Desenvolver as capacidades físicas e habilidades motoras.
- Dominar as técnicas das modalidades leccionadas.
- Participar em actividades físicas dentro e fora da escola.
- Controlar os indicadores fisiológicos durante e depois da prática da actividade física.
- Identificar as características principais dos movimentos.
- Estabelecer metas individuais nas suas actividades físicas.
- Dominar as regras fundamentais dos jogos e a segurança na prática da actividade física.
- Desenvolver o espírito de tolerância, respeito pelas regras e senso pelas diferentes culturas.
- Organizar actividades desportivas, cívicas e comunitárias.
- Relacionar os conceitos e conteúdos de outras disciplinas com os da Educação Física, na sua vida diária.



2

GINÁSTICA

ROPE SKIPPING

GINÁSTICA ACROBÁTICA

GINÁSTICA ARTÍSTICA DESPORTIVA – SOLO

2

GINÁSTICA

COMPETÊNCIAS BÁSICAS

- Saber as origens da ginástica.
- Saber as origens da ginástica artística como desporto organizado.
- Saber que a ginástica artística é um desporto olímpico.
- Saber as origens da ginástica em Moçambique.
- Saber quando foi criada a Federação Internacional de Ginástica.

Esta unidade está dividida em três grandes conteúdos, a saber:

- Rope Skipping (salto acrobático à corda)
- Ginástica acrobática
- Ginástica artística desportiva – solo

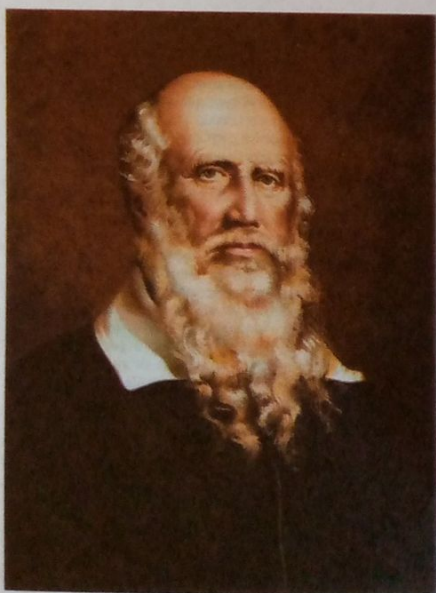
HISTÓRIA DA GINÁSTICA

A ginástica existe desde o surgimento do Homem. Ela era praticada de forma espontânea, na caça e nas danças tribais.

Na era moderna, com a queda do Império Romano do Oriente, o corpo passou a ser ignorado e a ginástica foi abandonada durante um longo período de tempo, para renascer somente no século XVIII, sob a influência de vários pensadores que se debruçaram sobre as vantagens da prática da Educação Física.

Em 1785, Johann Christoph Friedrich Guts Muths (1759-1839), professor e educador, considerado o “pai” da ginástica pedagógica, apresenta um novo conceito de ginástica. Guts Muths foi o impulsor da Educação Física obrigatória.

No princípio do século XIX, surge também um novo conceito de ginástica, na Alemanha. Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852) fundou, em 1811, o primeiro ginásio ao ar livre, em Hasenheide, Berlim, nascendo o termo *Turnen*, pelo qual substitui a palavra *Gymnastik*.



1. Friedrich Ludwig Jahn

A ginástica acaba por ser alterada na maior parte dos países, superando, assim, as ideias pedagógicas de Guts Muths.

De 1820 a 1842, a actividade gímnica foi interrompida na Alemanha por motivos políticos – “bloqueio ginástico”-. Mesmo assim, os ginastas praticam-na, sob a designação de *Gymnastik*, em salas e em pavilhões que permaneceram até aos nossos dias, daí a importância dada á ginástica de aparelhos.

A Federação Internacional de Ginástica foi fundada em 1881, na Suíça, mantendo a sua sede em Lausana.

A ginástica artística feminina faz parte do calendário olímpico desde os Jogos Olímpicos de Helsínquia, na Finlândia, em 1952. Para o sexo masculino, existe desde os primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna, realizados em Atenas, na Grécia, em 1896.

Em Moçambique, a ginástica foi introduzida pelo exército colonial português e pelo Corpo de Salvação Nacional (vulgo bombeiros) e, gradualmente, os clubes e as associações organizaram actividades para os seus associados e simpatizantes. Neste movimento associativo (Clube Ferroviário de Moçambique, Ginásio de Lourenço Marques, Ateneu Grego, Colégio Pedro Nunes da Beira), o destaque vai para Associação Africana da Província de Moçambique, onde o poeta-mor José João Craveirinha, interessado pelos valores estéticos e qualidades educativas desenvolvidas pela ginástica na formação dos jovens, fundou uma classe de ginástica feminina e, mais tarde, a classe de ginástica desportiva, que granjeou simpatia e admiração nos mais diversos quadrantes da sociedade.

Craveirinha acreditava nas possibilidades dos jovens poderem obter rendimentos elevados e de a ginástica ser uma forma de luta pela identidade moçambicana. Ele aliou a prática do desporto com a cultura. Daí que, nas digressões do grupo de ginástica, a interpretação de números culturais era um dado adquirido. O grupo ganhou notoriedade quando, em 1968, conquistou o Campeonato Nacional de Ginástica em Portugal.

ROPE SKIPPING (SALTO ACROBÁTICO À CORDA)

Rope skipping – uma actividade física que tem por base o saltar à corda, utilizando-se uma diversidade de saltos, elementos acrobáticos, manejos com a corda, assim como infinitas combinações de elementos e habilidades.

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 e do equilíbrio.

Richard Cendali, praticante de futebol americano e professor de Educação Física, introduziu as novas formas de salto à corda nas suas aulas, o que foi bem aceite pelos alunos. Assim nascia o **Rope Skipping**.

Mais tarde surge o *Double Dutch* (salto sobre duas cordas que se movimentam alternadamente) e o *Chinese Wheel* (rodas chinesas), salto em cordas longas e outras formas.

O **Rope Skipping** começou a ser visto como uma modalidade desportiva em finais dos anos 60 do século XX, nos EUA, e mais tarde expandiu-se pela Europa. Em 1996 é criada a Federação Internacional de **Rope Skipping** (FISAC).

No continente africano, o **Rope Skipping** é uma modalidade praticamente nova, sendo a África do Sul o país pioneiro no desenvolvimento de projectos de divulgação da modalidade. O grande promotor desta actividade é Maarten Goedemé, de origem belga.

Em Moçambique, o salto à corda é uma actividade que é praticada no dia-a-dia das nossas crianças, em forma de jogo ou dança. Como modalidade desportiva foi introduzido em 2004.

As modalidades principais de competição no **Rope Skipping** são:

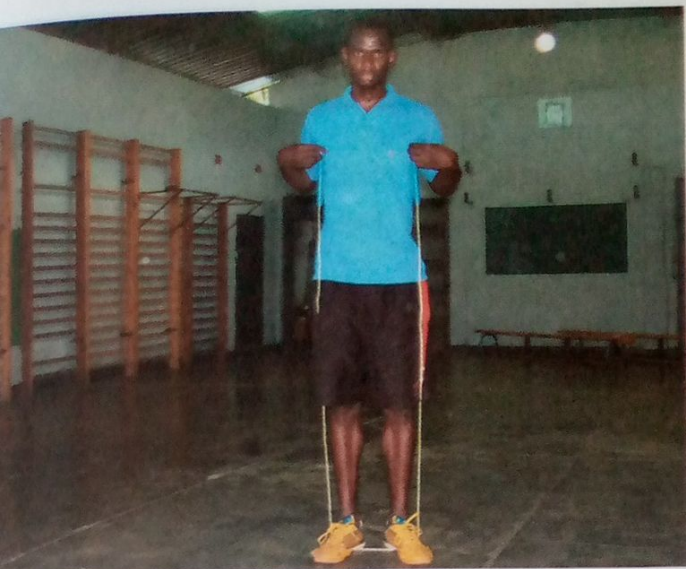
- Velocidade.
- *Freestyle*.

Na prova de velocidade, o executante ou “rope skipper” deve tentar efectuar o maior número possível de saltos num determinado espaço de tempo. A prova típica de velocidade é o “run step” (passos de corrida).

O *freestyle* constitui a prova mais espectacular no **Rope Skipping**. O executante, individualmente ou em equipa, pode mostrar as suas habilidades em diversas disciplinas, tais como “single rope” corda simples, ou “double dutch” (duas cordas).

COMPETÊNCIAS BÁSICAS

- Saber pegar na corda.
- Saber manejar a corda.
- Saber realizar as seguintes habilidades: saltitar à corda no mesmo lugar e em progressão.



Altura da corda



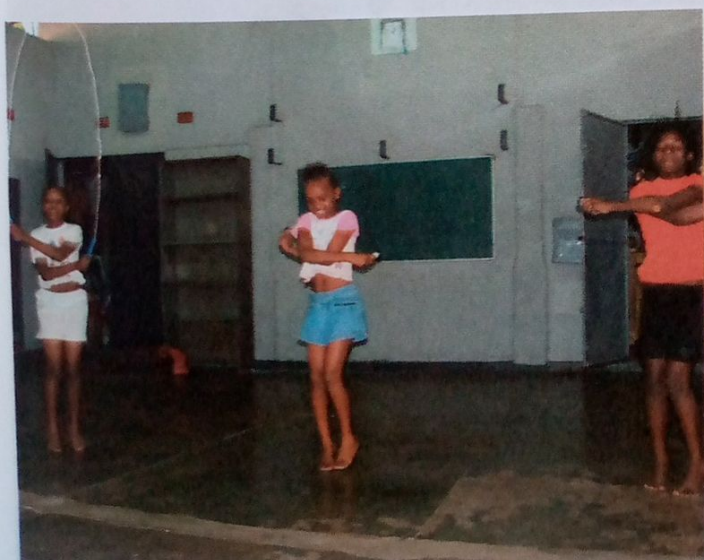
3. Corda aberta



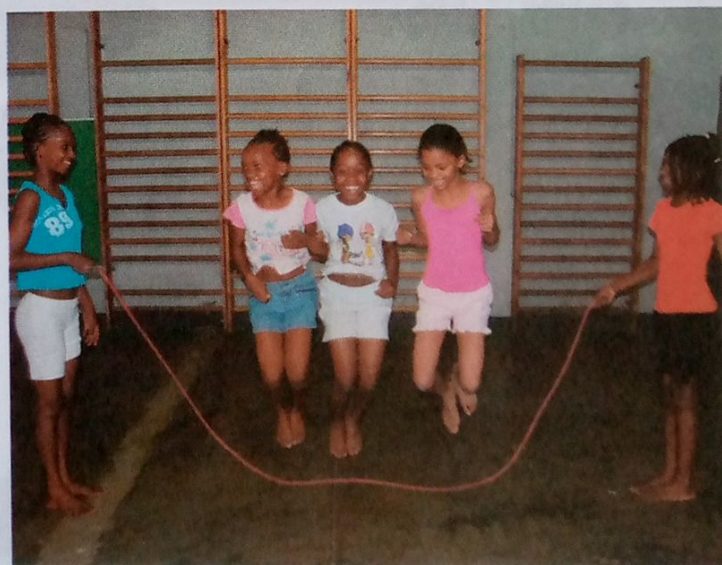
4. Saltitares simples para a frente, para a retaguarda ou lateralmente



5. Saltitares com as mãos em apoio nos ombros



6. Saltitares cruzados com a corda a rodar para frente, para a retaguarda ou lateralmente



7. Saltitares com a corda longa por um grupo de três

GINÁSTICA ACROBÁTICA

É uma modalidade muito interessante para ser praticada na escola, pois não necessita de muitas condições materiais e é altamente aliciante, porque se consegue, rapidamente, executar com êxito os exercícios.

É importante ter-se uma noção espaciotemporal, sendo também fundamental a noção de esquema corporal e a coordenação.

Funções específicas

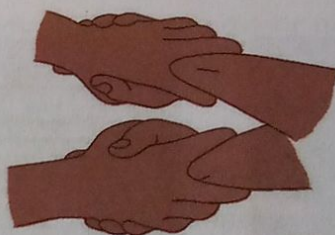
1. **Base** – é o elemento que suporta ou projecta.
2. **Intermédio** (só para trios) – é o elemento que ajuda a suportar ou a projectar e que ocupa posições intermédias.
3. **Volante** – é o elemento executante (é o que está em cima de todos).

Tipo de pegas

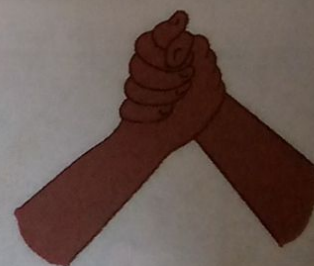
1. Pega entrelaçada ou “cadeirinha” (fig. 8). Deve-se fazer de cima para baixo.
2. Pega simples (fig. 9).
3. Pega frontal (fig. 10).
4. Pega de cotovelos (fig. 11). O base deve colocar sempre os braços por dentro.
5. Pega de braços (fig. 12). O base deve colocar sempre os braços por dentro.



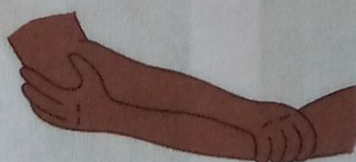
8. Pega entrelaçada ou “cadeirinha”. Deve fazer-se de cima para baixo.



9. Pega simples



10. Pega frontal



11. Pega de cotovelos



12. Pega de braços

EXERCÍCIOS ESTÁTICOS 2 A 2

O base, com um joelho no chão e a outra perna flectida, suporta o volante, que sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés (Figs. 13 A a F).

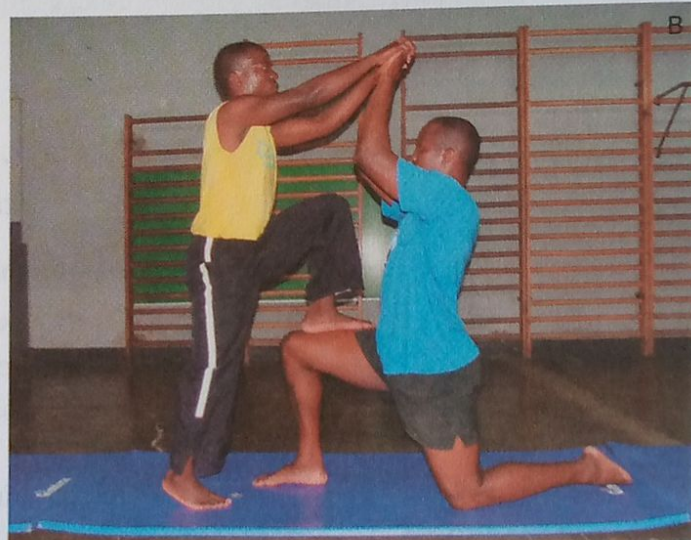
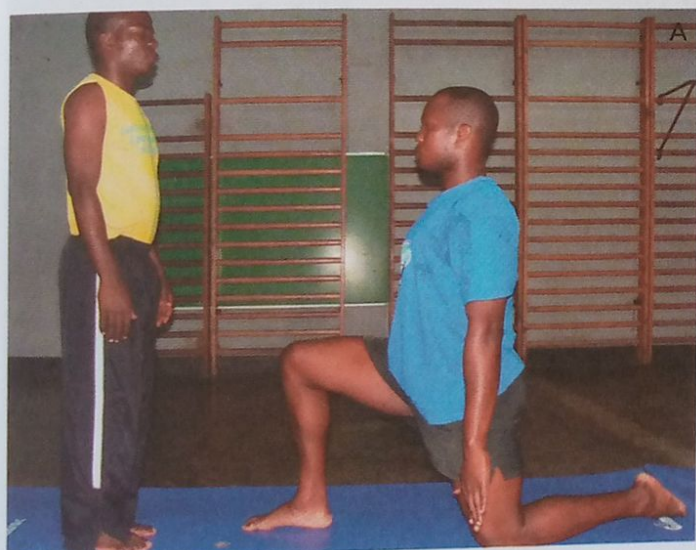
Competências básicas

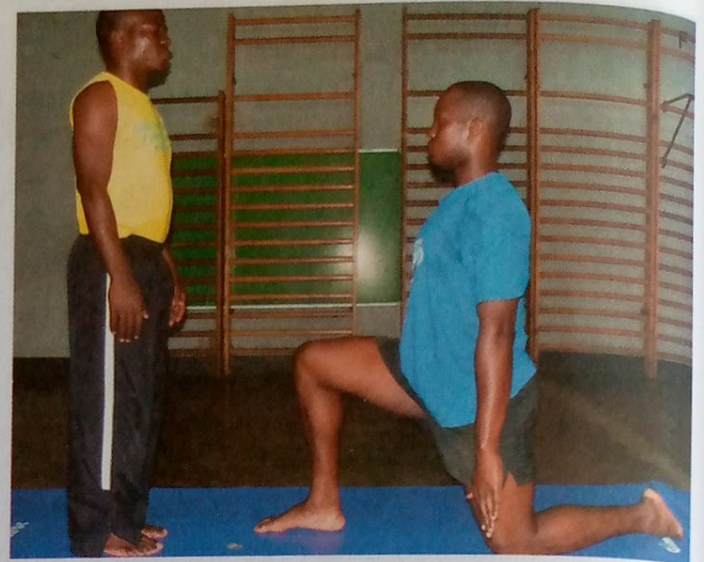
Se fores o base, deves:

- apoiar o joelho e o peito do pé no chão e colocar a perna mais forte flectida à frente.

Se fores o volante, deves:

- subir executando uma pega simples, com um pé em apoio na coxa da perna do base que apoia no chão, e a outra perna em extensão à retaguarda;
- manter o corpo direito, sem afastamento dos braços;
- controlar a saída, com os braços em extensão.





13. (A a F) Exercícios estáticos dois a dois

EXERCÍCIOS ESTÁTICOS 3 A 3

Dois bases suportam o volante em apoio facial invertido sobre as suas coxas (Figs. 14 A a H).

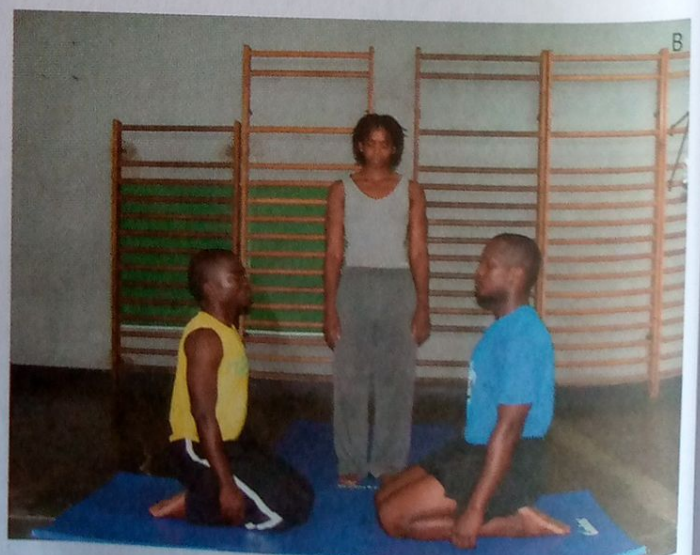
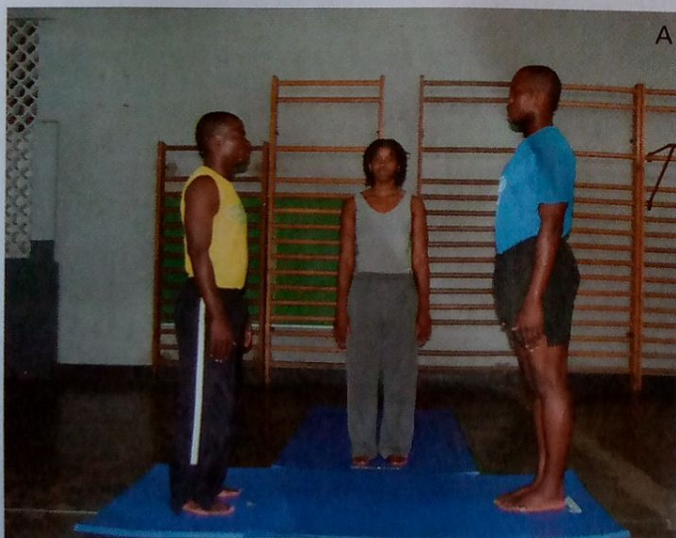
Competências básicas

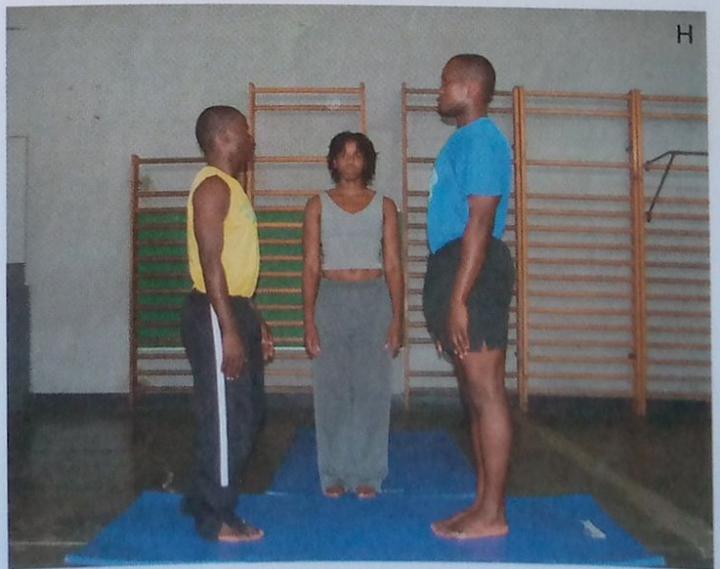
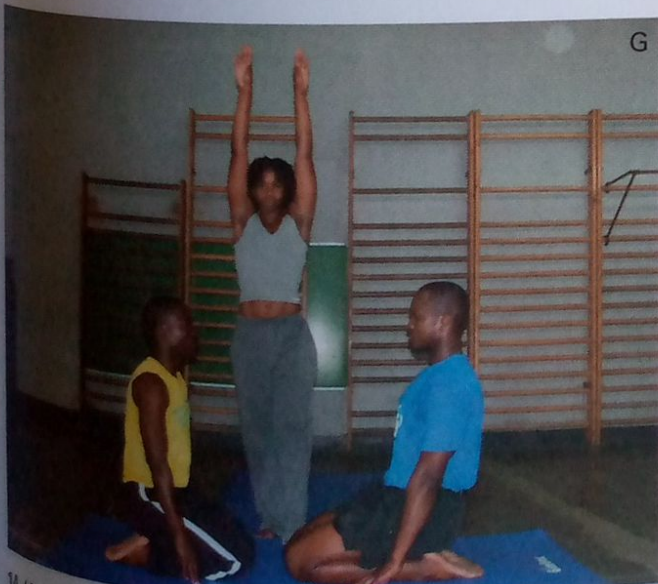
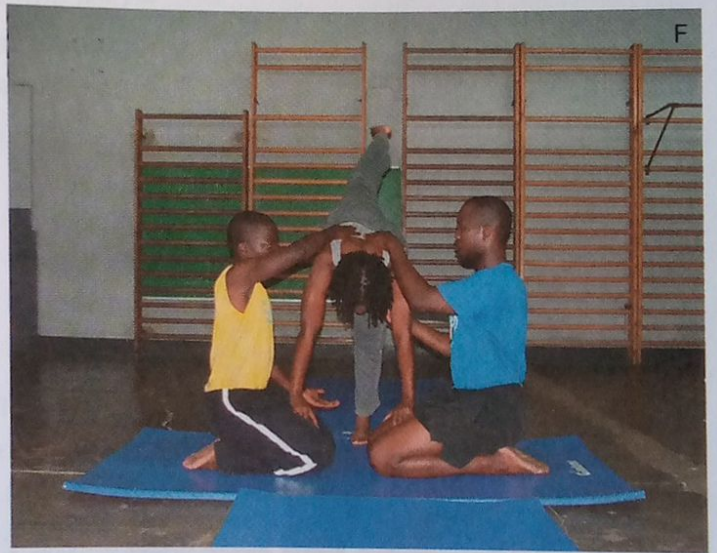
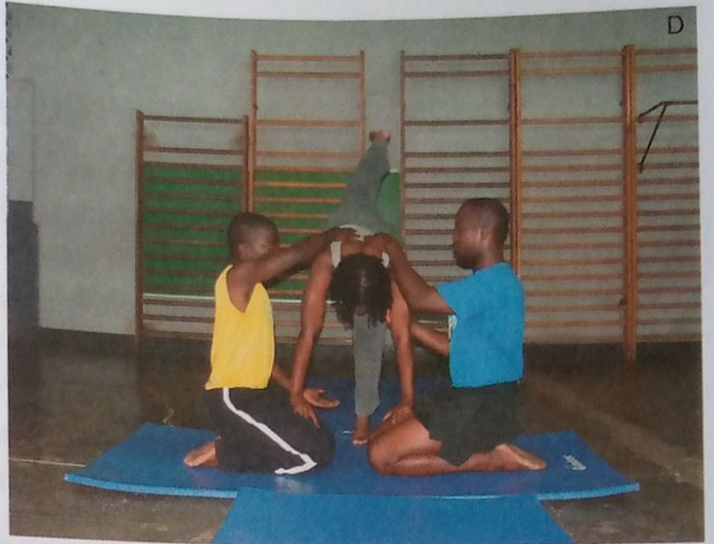
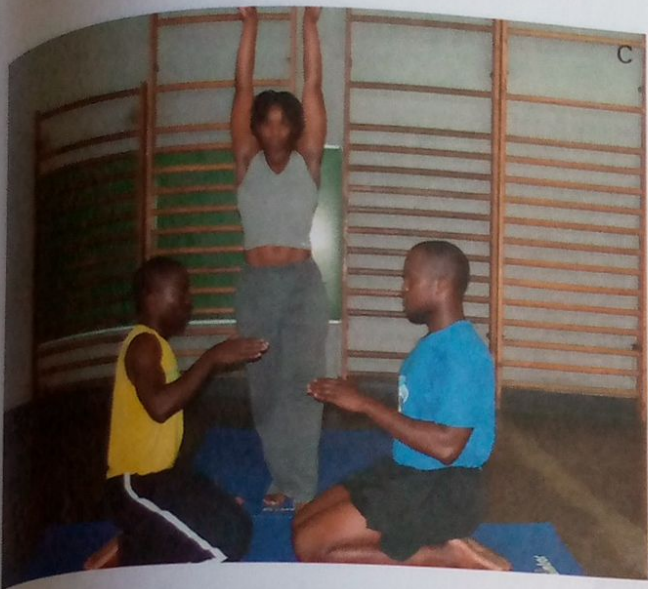
Se fores o base, deves:

- estar sentado sobre os calcanhares e o tronco direito.

Se fores o volante, deves:

- ficar em sentido, com os braços acima da cabeça;
- lançar a perna em extensão, colocando as mãos sobre as coxas dos bases;
- definir o pino, com a ajuda dos bases, que seguram nas tuas costas durante 3 segundos.





14. (A a H) Exercícios estáticos três a três

EXERCÍCIOS DINÂMICOS 2 A 2

ROLAMENTO À FRENTE A DOIS

O movimento deve ser feito com conjugação de forças e equilíbrios (Figs. 15 A a D).

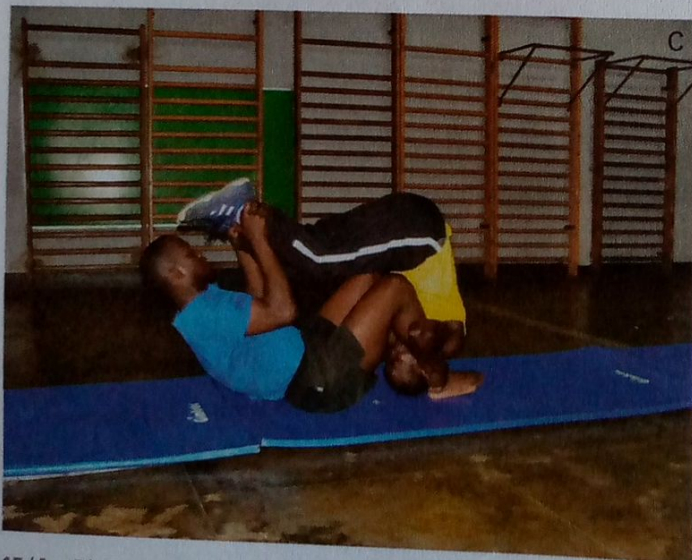
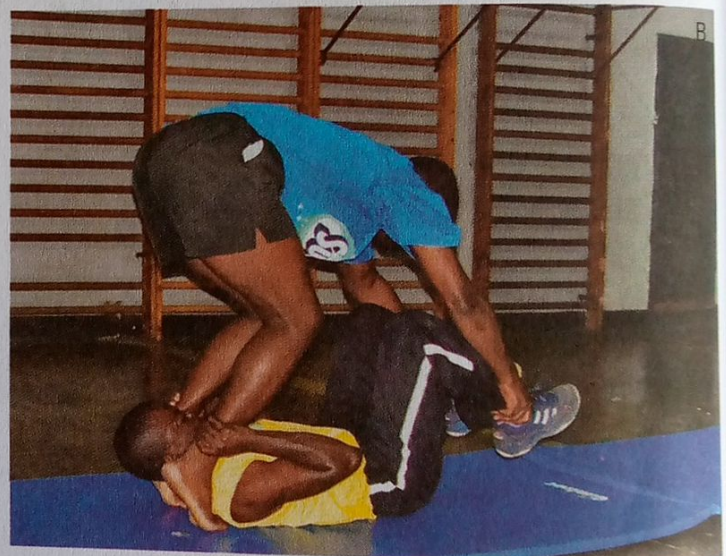
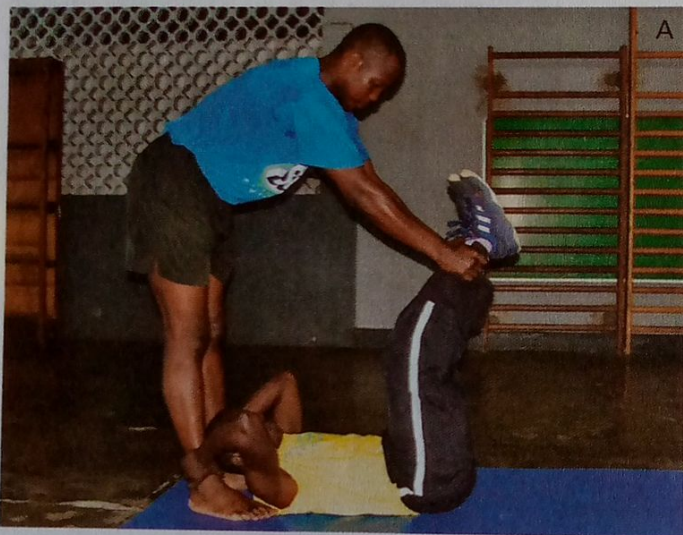
Competências básicas

Se fores o base, debes:

- estar deitado de costas, com as pernas flectidas (à largura dos ombros) e agarrar os tornozelos do volante.

Se fores o volante, debes:

- estar de pé, com as pernas ligeiramente afastadas e flectidas, e agarrar os tornozelos do base;
- desequilibrar o tronco à frente, fazendo rolamento à frente, e colocar a tua nuca entre os pés do base, puxando-o com as pernas. O base descreve o mesmo movimento.



15 (A a D). Exercícios dinâmicos dois a dois

GINÁSTICA ARTÍSTICA DESPORTIVA – SOLO

A ginástica artística ou acrobática é uma actividade mental e física, com regulamentação própria para as aulas e para as competições.

As competições podem ser feitas individualmente ou por equipas.

Terminologia utilizada:

1. **Repulsão de braços:** elevação do corpo através da flexão e extensão dos braços.
2. **Impulsão dos braços:** elevação do corpo através da flexão dinâmica do punho, mantendo os braços estendidos.
3. **Impulsão das pernas:** elevação do corpo através da flexão e extensão dinâmica das pernas.

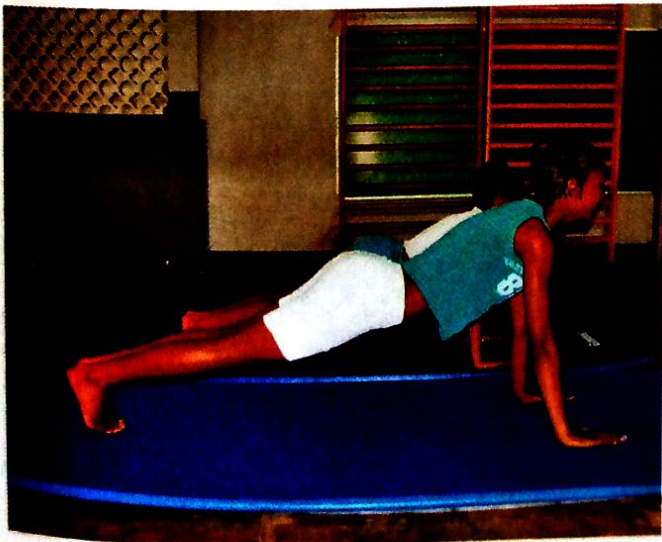
Até ao final da 8.^a classe, as habilidades que irás aprender deverão ser combinadas entre si para as realizares em sequência.

Para que essa combinação seja harmoniosa e bonita é necessário que liguas as habilidades por intermédio de pequenas destrezas: saltos, voltas e afundos. Estas pequenas destrezas chamam-se elementos de ligação.

POSIÇÕES DE FORÇA

Competências básicas

- Realizar acções motoras vencendo resistências fracas ou ligeiras, com elevada velocidade de contracção muscular.
- Contrair os músculos para vencer as resistências (oposição).



16. Apoio facial

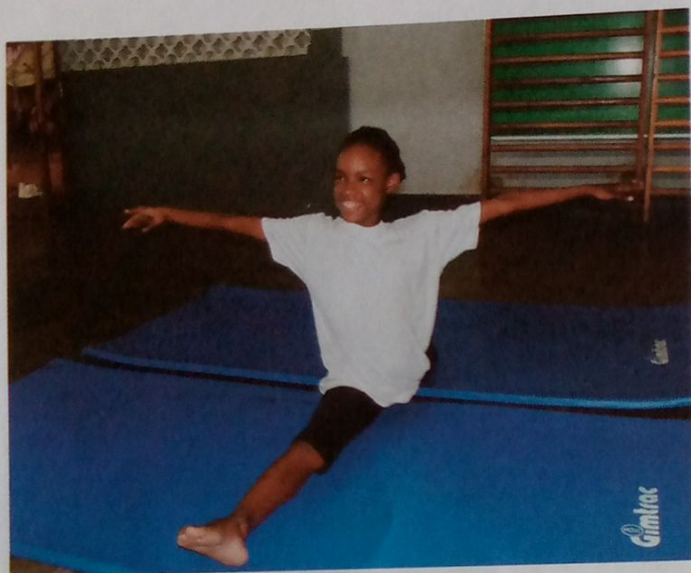


17. Apoio dorsal

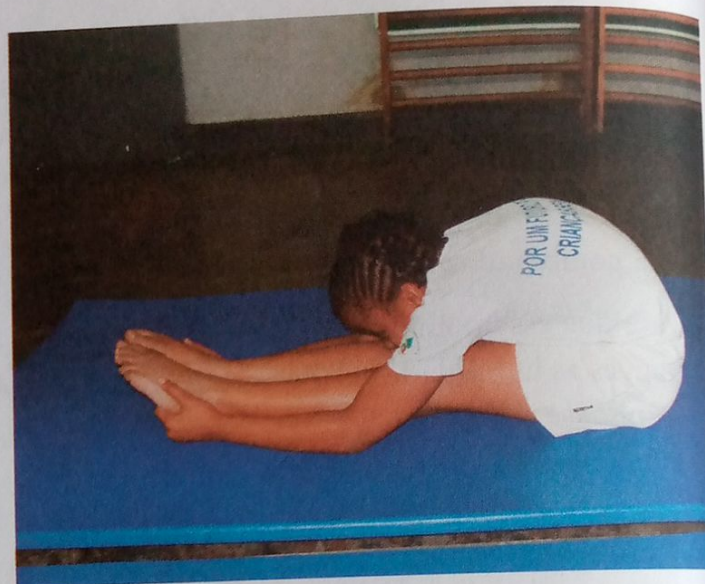
POSIÇÕES DE FLEXIBILIDADE

Competências básicas:

- Executar estes movimentos de uma forma lenta e progressiva e sem insistências.
- Tentar executar de uma forma correcta e elegante.
- Dar grande amplitude aos exercícios.



18. Espargata frontal



19. Flexão do tronco

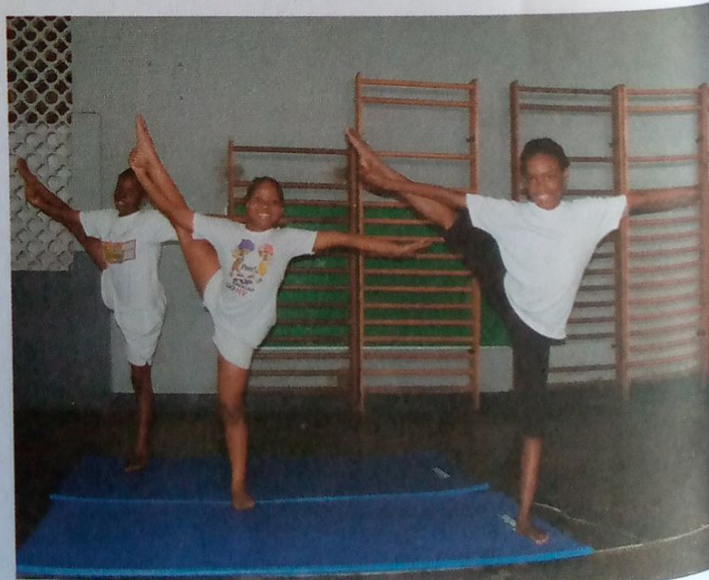
POSIÇÕES DE EQUILÍBRIO

Competências básicas

- Executar estes elementos com uma atitude corporal correcta.
- Executar o exercício quando te sentires estável e equilibrado.



20. Equilíbrio sobre nádegas, com as mãos no solo



21. Equilíbrio em bandeira

GINÁSTICA NO SOLO

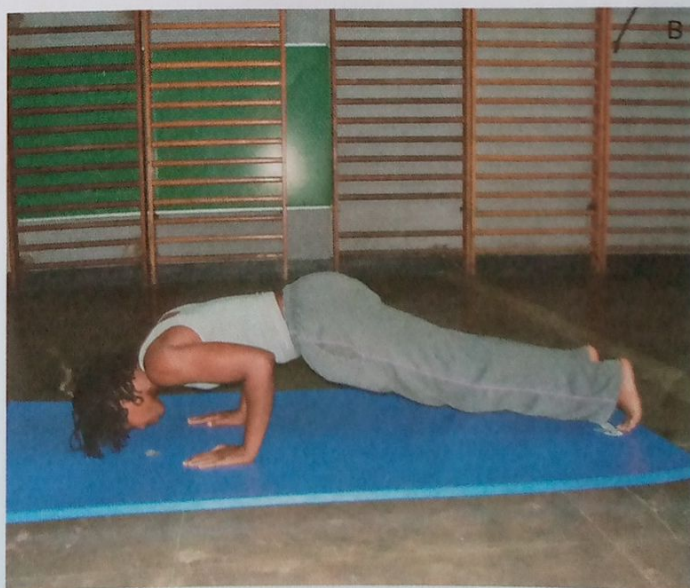
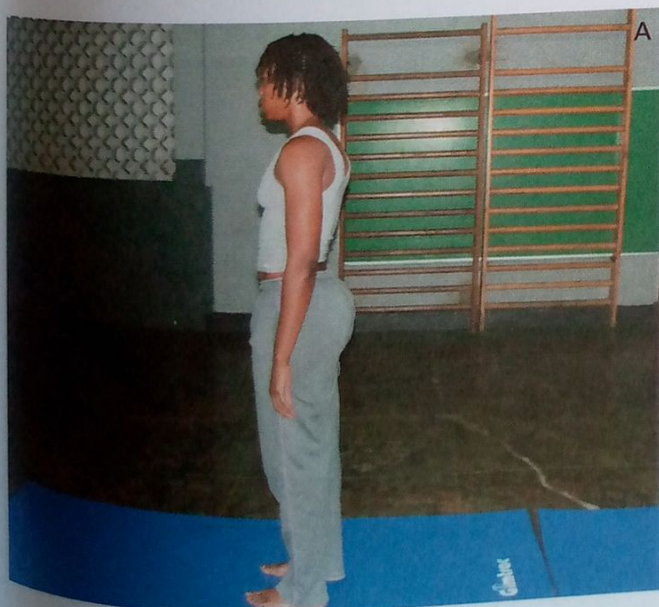
Competências básicas

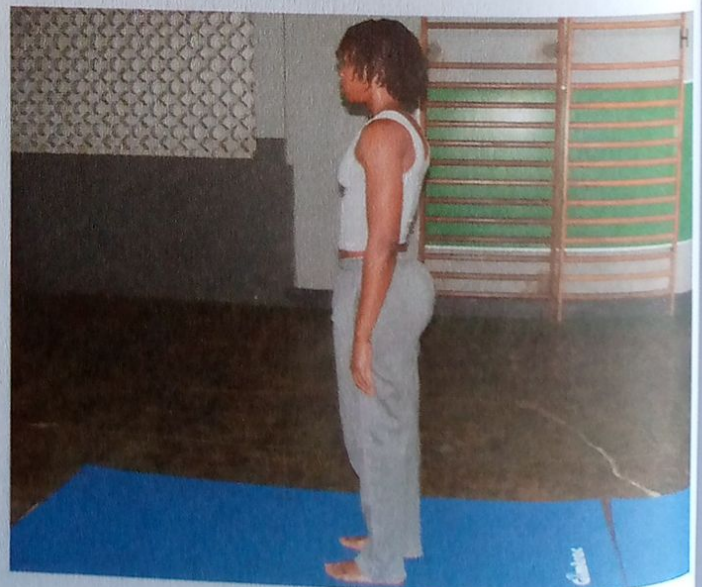
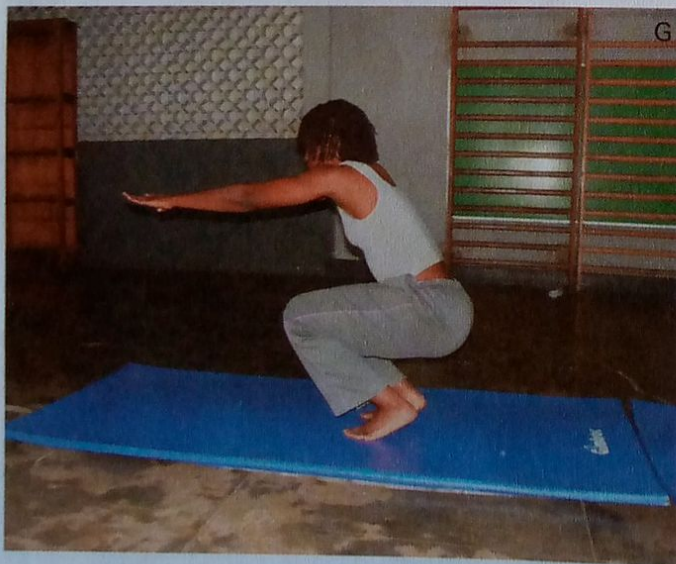
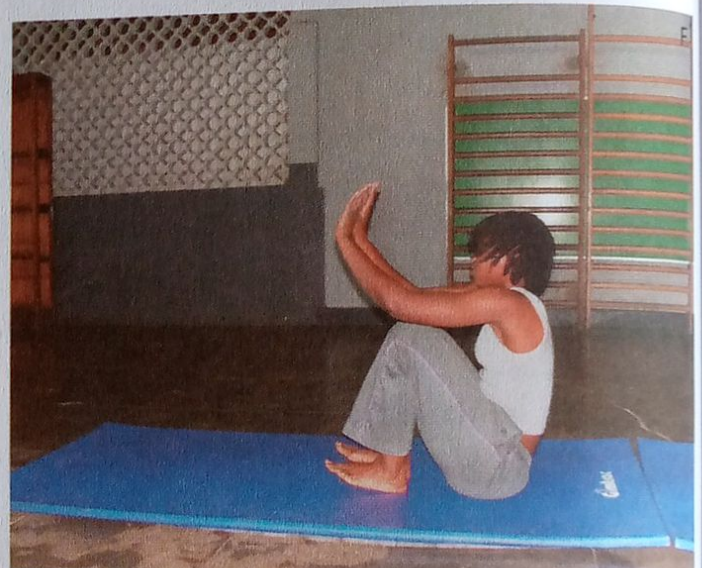
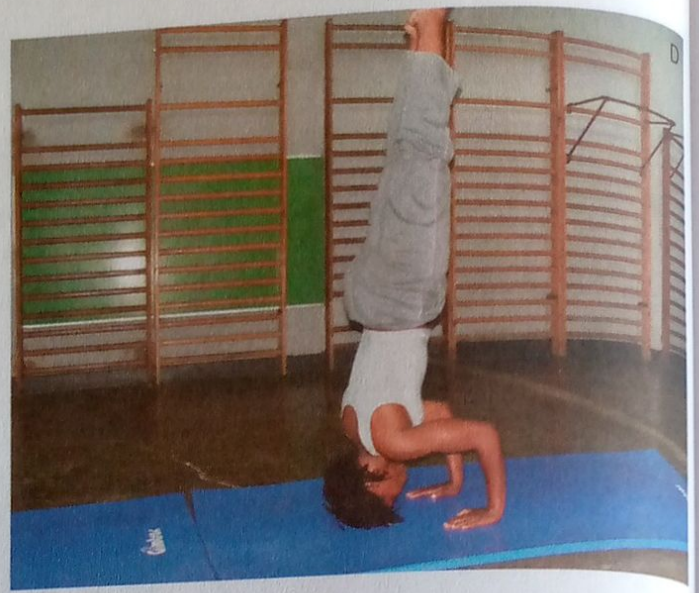
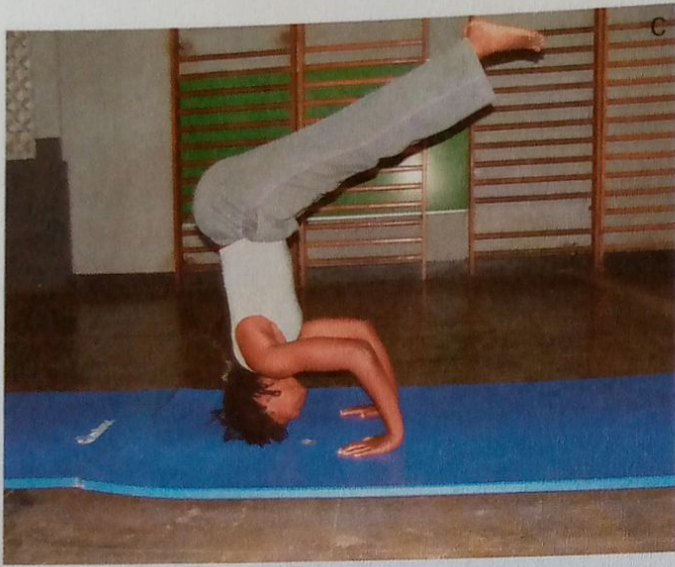
1. Saber realizar as posições de flexibilidade, de equilíbrio e de força.
2. Saber realizar os rolamentos.
3. Saber realizar os apoios invertidos.
4. Saber realizar os movimentos estéticos.
5. Saber realizar combinações simples.

PINO DE CABEÇA E ROLAMENTO

Deves:

- Apoiar a testa no solo.
- Fazer um triângulo com os apoios das mãos.
- Começar por subir a bacia.
- Deixar subir os membros inferiores só depois da bacia estar por cima dos apoios.
- Empurrar o solo com os membros superiores.
- Levantar a cabeça antes do enrolamento.
- Manter uma tonicidade geral, membros inferiores e pés bem estendidos.
- Realizar o rolamento à frente.





22 (A a H). Pino de cabeça e rolamento à frente

ROLAMENTO À FRENTE SALTADO

Deves:

- Promover o voo, sem corrida prévia.
- Durante o voo, manter sempre uma ligeira flexão do tronco sobre as pernas.
- Lançar os braços para a frente estabelecendo contacto com o colchão, com as mãos afastadas à largura dos ombros.
- Encolher a cabeça olhando para o peito.
- Apoiar a nuca no solo.
- Manter-te engrupado até ao fim do rolamento.
- Levantar-te, com ou sem apoio das mãos no solo.
- Terminar em equilíbrio.

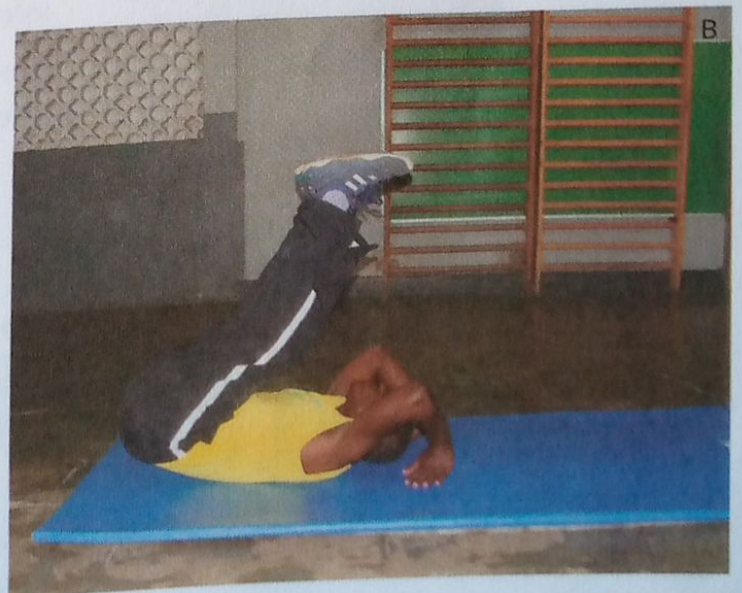


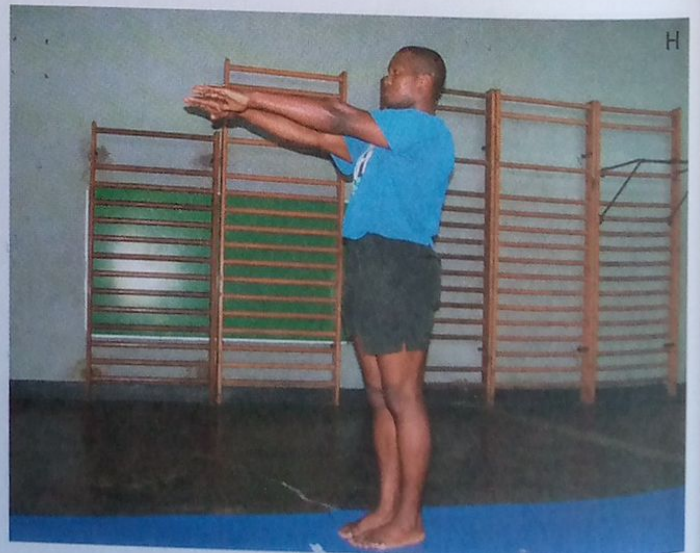
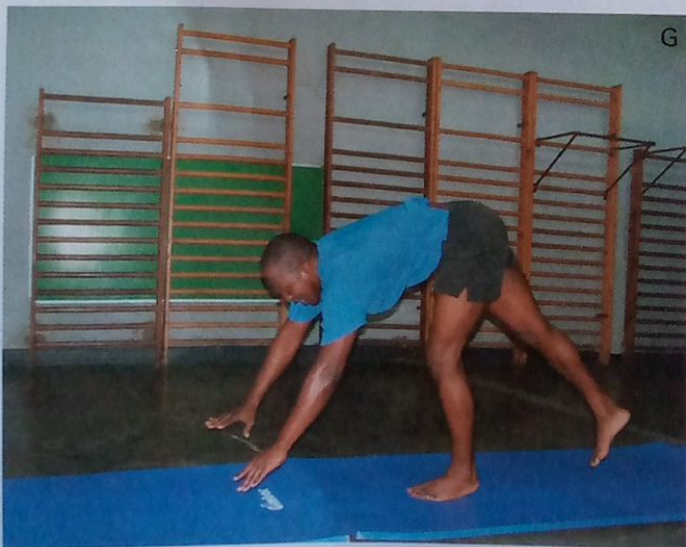
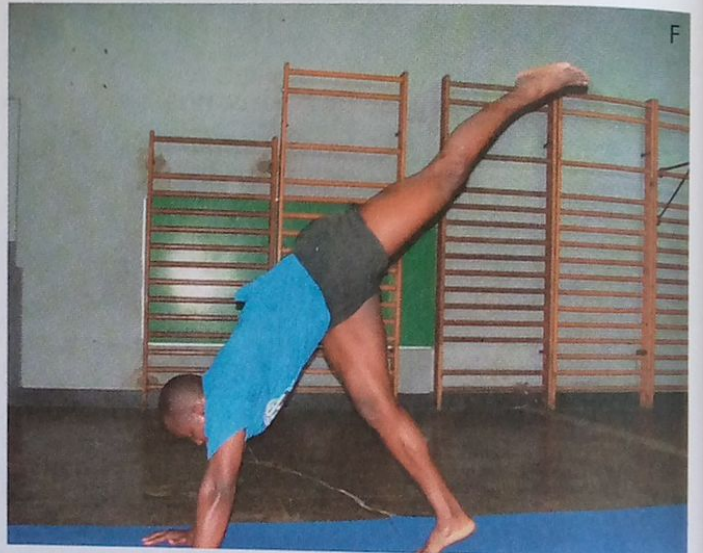
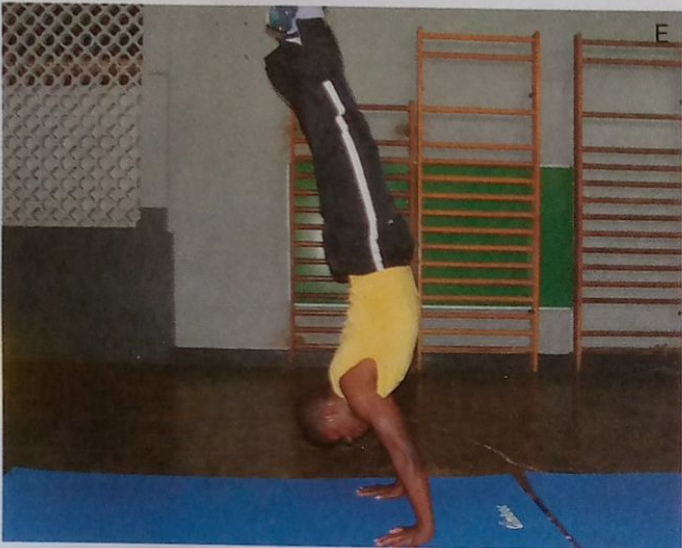
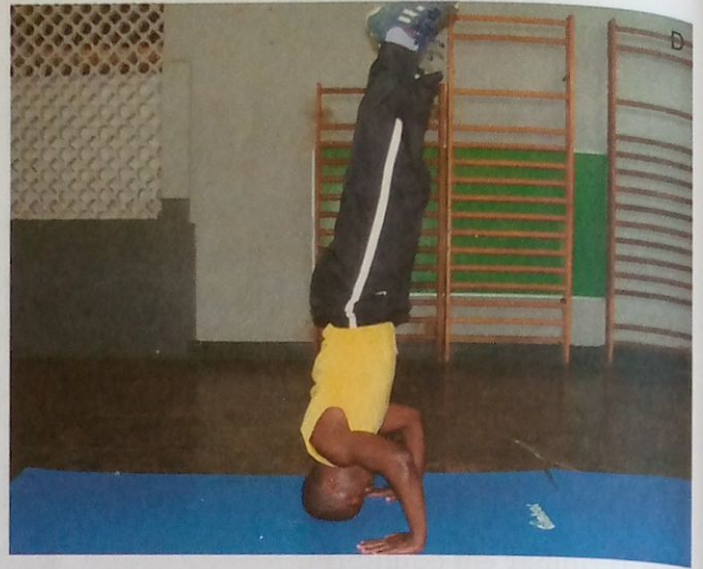
23. Rolamento à frente saltado

ROLAMENTO À RETAGUARDA PARA PINO DE BRAÇOS

Deves:

- Colocar as costas das mãos nos ombros, com as palmas das mãos viradas para cima, e mantendo os cotovelos unidos, à largura dos ombros.
- Flectir a cabeça para a frente, olhando para o peito.
- Desequilibrar o corpo para trás, mantendo sempre as pernas junto ao peito.
- Quando a bacia passar pela vertical, deves fazer a repulsão dos braços até à sua extensão, ao mesmo tempo que fazes a extensão das pernas e as afastas do tronco.
- Manter todos os segmentos do teu corpo alinhados e contraídos.
- Olhar para as mãos.
- Baixar as pernas de uma forma lenta e controlada.
- Terminar em equilíbrio.





24 (A a H). Rolamento à retaguarda e pino de braços

GINÁSTICA DE APARELHOS

Competências básicas

- Saber identificar os materiais desportivos.
- Saber realizar saltos no plinto transversal e no plinto longitudinal.



25. "Bock"



26. Plinto de madeira



27. Plinto de mousse



28. Trampolim

SALTO EM EXTENSÃO

Durante o «voo»:

- O corpo deve estar tenso.
- Braços estendidos para cima.

Recepção no solo:

- O contacto no tapete é amortecido com a acção dos joelhos (ligeira flexão).

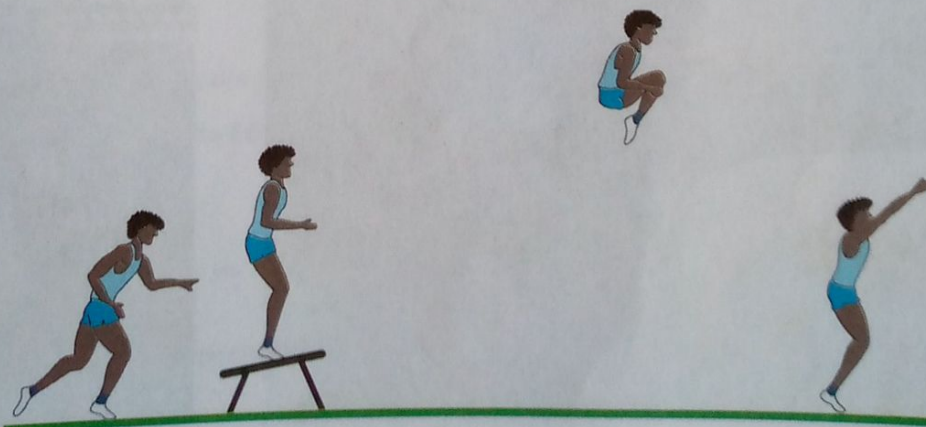
SALTO ENGRUPADO

No ponto mais alto do «voo»:

- Puxar os joelhos ao peito.
- Mãos a envolver os joelhos.

Recepção no solo:

- O contacto no tapete é amortecido com a acção dos joelhos (ligeira flexão).



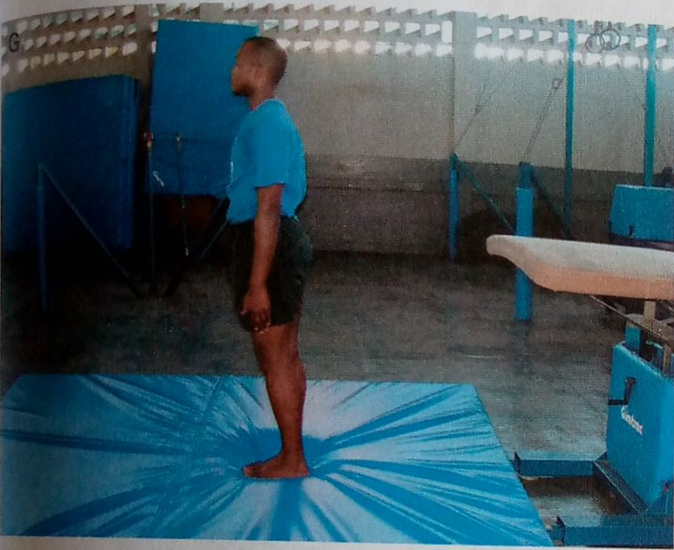
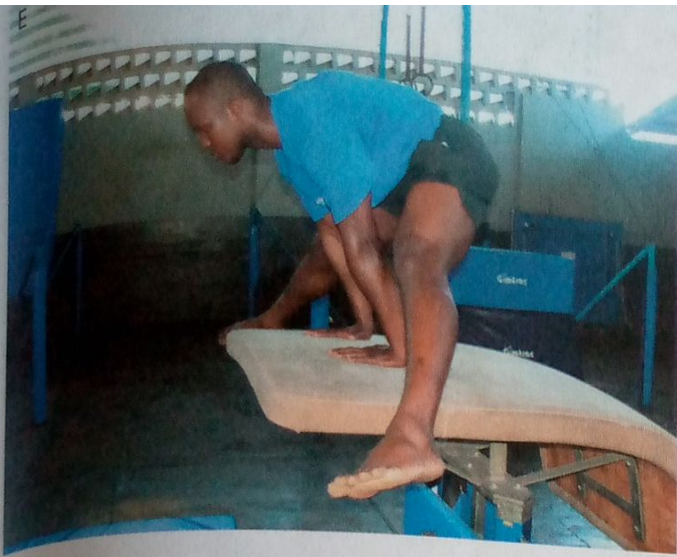
29. Salto engrupado

SALTO DE EIXO LONGITUDINAL NO PLINTO OU NA MESA DE SALTOS

Competências básicas

- Fazer a chamada, elevando os braços e, no momento de contacto com o trampolim, manter os ombros recuados em relação aos pés.
- Impulsionar o corpo mantendo-o em extensão até ao momento em que apoias as mãos no plinto.
- Fazer repulsão dos braços no momento em que apoias as mãos no plinto, projectando os ombros e o peito para cima, de forma a conseguires transpor o plinto.
- Colocar as mãos na extremidade mais longe do plinto.
- Afastar as pernas no momento da repulsão.
- Terminar em equilíbrio, flectindo as pernas no momento da recepção.

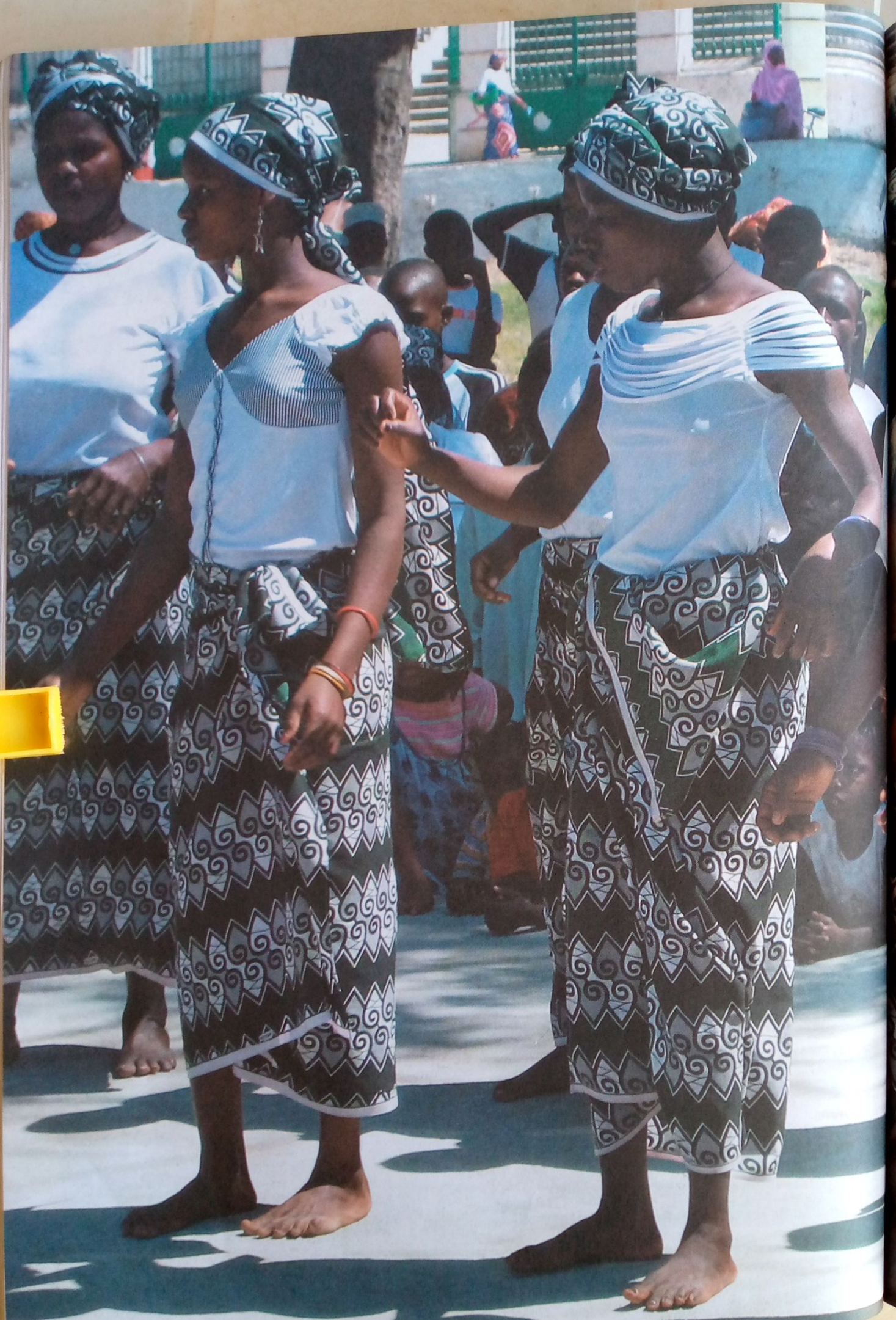




30 (A a G). Salto de eixo longitudinal na mesa de salto

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

1. Qual é a importância do *fair play* no desporto?
2. Quantas horas de sono são consideradas normais para um atleta?
3. Como é que se deve apresentar o aluno nas aulas de Educação Física?
4. O que é que mede o teste de Cooper?
5. Quem foi o poeta-mor que impulsionou a Ginástica na Associação Africana de Lourenço Marques?
6. Qual é o significado da palavra Rope Skipping, em português?
7. Que tipo de saltos aprendeste na Ginástica?



3

DANÇAS E JOGOS EDUCATIVOS

DANÇAS TRADICIONAIS

JOGOS TRADICIONAIS

3

DANÇAS E JOGOS EDUCATIVOS

As danças e os jogos tradicionais ou educativos constituem actividades que a humanidade sempre praticou, quer na situação de divertimento, quer na situação de preparação para a vida do quotidiano.

No essencial, a dança e o jogo, para além das funções sociais, têm a função de comunicar e transmitir as normas de convivência social.

Em Moçambique existe uma grande variedade de danças e jogos. Podemos encontrar danças e jogos que são praticados no Norte, no Centro ou no Sul, havendo, em certos casos, danças e jogos que são comuns a todas as regiões.

I. DANÇAS TRADICIONAIS

É importante lembrarmo-nos da definição de danças tradicionais – conjunto de movimentos rítmicos do corpo, passos ou saltos cadenciados, organizados de acordo com o som, com o compasso da música ou com a voz.

Já tivemos oportunidade de falar de danças como **Konzart**, originária da província de Niassa; **Nsope**, da província de Nampula; **Semba**, da província de Sofala; e **Chinamwali**, da província de Tete, isto na 6.ª classe. Não parámos nestas quatro danças, falámos ainda de **Wajaba**, originária do Norte; **Mganda**, originária de Niassa; **Xigubo**, originária dos vanguni; e **Mapiko**, originária do Norte, de Cabo Delgado.

Para este ano, na nossa aprendizagem dos passos de novas danças, vamos começar pela **Xingomana** – dança originária da província de Gaza e que é semelhante a uma outra, de nome **Massesse**, a partir da qual se pensa que terá evoluído.

Esta dança era praticada por ocasião das cerimónias de lobolo, de nascimento e outras festas importantes no seio da comunidade shangana. Antigamente, era executada por makhossizani, isto é, pelas primeiras mulheres de um homem polígamo. Hoje, é executada por mulheres e jovens de ambos os sexos.

XINGOMANA

Primeiro, formação em círculo ou em linha recta e alguns começam com o bater das palmas ao ritmo da dança e canto.

1.º passo – Bate-se com o pé direito duas vezes e com o pé esquerdo bate-se uma só vez, avançando dois para a frente em direcção ao tambor e voltando para o lugar. Duas batidas com o pé direito, depois o mesmo com o pé esquerdo, isso repetido oito vezes, e depois repete-se o 1.º passo de novo.

Coreografia do Xingomana

Os participantes colocam-se em linha recta ou em semicírculo. Uma chefe ou responsável do grupo começa a bater palmas e a canção é entoada em seguida. Uma ou duas pessoas iniciam o primeiro passo em direcção ao local onde se encontram os batuques e volta, enquanto os outros tocam apitos.

1. Primeiro e segundo passos.
2. Sai a pessoa seguinte.
3. Todas dançam ao mesmo tempo e as que iniciaram vão à frente e terminam de joelhos mesmo em frente do batuque, ou, ainda, depois de todas terem dançado ao mesmo tempo, saem pela diagonal duas a duas.



1. Xingomana

NIQUETXE

Esta dança, originária da província da Zambézia, em Gilé, ganhou muita força no trabalho forçado nas plantações de chá sob o controlo das grandes companhias. Antigamente, ela era executada por ocasião de um falecimento, geralmente seis meses após o enterro. Actualmente, ela é executada por homens, mulheres e jovens em qualquer época do ano.

Para as mulheres:

1.º passo (dança aos pares)

Inicia-se com uma canção, depois introduz-se os instrumentos e finalmente o passo de entrada. É caminhada normal no ritmo dos instrumentos, dois passos à direita, depois à esquerda, paragem com o 2.º passo – mãos ao nível da cintura.

Fazer a cadência com a cintura e movimentar os quadris: direita, esquerda, direita e outra vez o 1.º passo. Ao 3.º passo, bater só com o pé direito à frente três vezes, parar e levantar os braços para o alto e mover todo o corpo (como se estivesse a tremer), rápido, e repetir todo o 3.º passo.

4.º passo

Bate-se duas vezes com o pé esquerdo e à terceira vez com o pé direito, fazendo o balanço do corpo para a frente e movimentando-se os quadris da direita para esquerda e depois para a direita.

Para os homens:

1.º passo

Batida com o pé direito, depois o esquerdo, de novo o direito e fazer uma pausa com os dois.

2.º passo

Batida com o pé direito, depois esquerdo e direito, uma pausa com os dois pés; desliza ao mesmo tempo para a frente e o tronco ligeiramente inclinado, como se estivesse a sentir alguma dor.

Repete-se o 1.º passo.

Os homens não mexem a cintura.

4.º passo

Batida com o pé direito, depois esquerdo e direito, uma pausa e direito, esquerdo e direito.

Coreografia de Niquetxe

A dança inicia-se com o entoar de uma canção e de seguida se incorporam os instrumentos.

- a) Entram, primeiro, as mulheres com o 1.º passo, numa diagonal, e fazem uma linha recta alinhadas e vão juntas para a frente.

Aqui, elas executam o 2.º passo e os homens o 1.º passo e depois do sinal executam todos juntos o 3.º passo. Aos pares fazem o 4.º passo e saída em diagonal.



2. Niquetxe

- b) Entram os homens com o 1.º passo, vão ao encontro das mulheres e, intercalando-se, formam um círculo.

TUFO

Esta dança foi introduzida há vários séculos, na costa moçambicana, por comerciantes árabo-swahili.

A dança Tufo possui fortes raízes religiosas e é mais executada na província de Nampula. Participam mulheres de todas as idades. Geralmente, o número de participantes é elevado. Muitas das vezes ela é complementada pela dança N'sope, que já tiveram oportunidade de aprender na 6.ª classe.

1.º passo

Duas dançarinas entoam uma canção e, numa fila, o grupo todo desloca-se batendo o pé duas vezes seguidas, como no N'sope, inclinando o corpo para a direita e para esquerda alternadamente, balançando os braços para a frente e para trás. O ritmo dos tambores e dos passos é progressivo, mudando de cadência num compasso rápido e executam os passos seguintes sentadas.

2.º passo

Entoa-se uma outra canção e começa-se a movimentar os braços, acabando por levantar um só, movendo os ombros em três tempos. Isto é feito num dos lados e depois no outro. Dirigir o olhar para o lado do ombro que se move.

3.º passo

Move-se os dois ombros num compasso alternado de um tempo e, inclinando-se para a frente, quase que se toca com a cabeça no chão. Em seguida, o mesmo movimento para trás, o máximo que puder. Depois repete-se o 2.º passo e termina com o movimento, mas de pé.

4.º passo

Repete-se o 3.º passo todo e depois o 1.º.

Coreografia do Tufo

1. As dançarinas colocam-se numa fila, que se movimenta em direcção ao local demarcado como palco, aqui é livre. Dependendo do que se pretende, formam-se figuras com letras, algarismos, etc., podem posicionar-se num triângulo e as duas que entoam devem estar perto uma da outra.
2. Depois, a que está no meio do triângulo, à frente, coloca-se na dianteira, para fazer um semicírculo com o 3.º e 4.º passos e saem em fila uma atrás da outra com o 1.º passo.



3. Tufo

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

1. Dança Xingomana

- Qual é a origem da dança Xingomana e a sua variante?
- Quem a executa?
- Descreve o primeiro e o segundo passos.
- Qual era o significado da palavra *makhossizani* na dança Xingomana?

2. Niquetxe

- Em que ocasião era dançada a Niquetxe?
- Qual é a sua origem?
- Quem a executa?
- Qual é o passo de entrada?
- Qual é o primeiro passo feminino?
- Qual é o primeiro passo masculino?
- Qual é o segundo passo feminino?

3. Tufo

- Qual é a origem da dança Tufo?
- Quem a executa?
- Descreve o 2.º passo.
- Ela é mais executada em que província?

4. Define o que são danças tradicionais.

5. Que tipo de danças tradicionais aprendeste?

6. Nomeia uma dança por região (Norte, Centro e Sul).

II. JOGOS TRADICIONAIS

MY GOD

Este jogo é praticado nas províncias de Maputo e em Niassa, não se sabendo ao certo as suas origens. É, geralmente, praticado ao ar livre, necessitando apenas de uma bola que pode ser uma feita de trapos ou uma de ténis, e 8 latas pequenas vazias (que podem ser de refresco ou de sumo).

Disposição inicial

As latas são colocadas no centro do terreno. A equipa que ataca divide-se em dois grupos, ficando afastados para um e outro lado a uma distância de cerca de 5 metros do centro, onde estão colocadas as latas. A outra equipa coloca dois jogadores junto às latas, enquanto os restantes aguardam a sua vez de jogar.

Desenvolvimento

A equipa que ataca passa a bola de um lado para o outro. Ao terceiro passe, o jogo começa e, enquanto a equipa que defende procura empilhar as latas, a outra tenta acertar num dos jogadores adversários. Sempre que a equipa consegue empilhar as latas, um dos jogadores passa a perna por cima das latas e grita *My God!*, dando um pontapé nas latas de modo a derrubá-las, ao que soma um ponto, voltando depois a tentar empilhá-las.

Se um dos jogadores é atingido pela bola, sai do jogo, sendo substituído por um daqueles que aguardam a sua vez, continuando o jogo até que todos tenham sido eliminados, altura em que se trocam as posições das equipas.

Se um jogador alvejado consegue segurar na bola sem a deixar cair, ele deverá lançá-la o mais longe possível, para que a sua equipa fique com mais tempo e liberdade para empilhar as latas e somar mais pontos, enquanto o adversário vai atrás da bola.

Final

O jogo termina quando todos os jogadores tiverem sido atingidos e ganha a equipa que somar o maior número de pontos.

2. PISEI-PISEI

Este jogo é praticado por todo o país. É, geralmente, praticado ao ar livre e necessita apenas de uma pedrinha. No chão cimentado ou muito duro é desenhada uma figura como a indicada a seguir.

8	1
7	2
6	3
5	4
4	5
3	6
2	7
1	8

4.

Disposição inicial

A primeira jogadora coloca-se junto ao primeiro quadrado.

Desenvolvimento

Cada jogadora deve executar duas fases distintas, a saber:

Primeira fase

A jogadora lança a pedrinha para a casa 1 e, ao pé-coxinho, vai empurrando a pedrinha de casa em casa até à casa 8, onde a apanha, e regressa pelo percurso inverso, mas sempre ao pé-coxinho e já com a pedrinha na mão. O processo se repete, mas agora a pedrinha é lançada, sucessivamente, para as casas 2, 3, 4, 5, e assim até à casa 8.

A jogadora cede a sua vez de jogar sempre que falhar a colocação da pedrinha na casa respectiva, ou se poisar o pé no chão.

No caso de perder, a jogadora, ao reentrar, só poderá dar continuidade ao seu jogo no local onde perdeu a jogada anterior.

Segunda fase

Consiste em a jogadora percorrer todas as casas seguindo a ordem e sem pisar o risco, tudo isto de olhos vendados e dando um passo para a frente e perguntando – PISEI? As restantes jogadoras respondem **sim** ou **não**, consoante ela tenha pisado, ou não, o risco.

O jogo termina quando uma jogadora consegue realizar toda a sequência da última fase sem errar.

NECA

Este jogo é uma variante do PISEI, com a diferença de que é jogado aos pares, sendo a figura de 16 quadrados. Cada par executa ao mesmo tempo as progressões, cada uma em 8 quadrados. É um jogo predominantemente praticado nas províncias da Zambézia, Gaza, Inhambane, Maputo e cidade de Maputo.

SIRUMA

Disposição inicial

Este jogo já era praticado no período colonial, não se sabendo ao certo as suas origens, mas o estudo do jogo realizou-se na províncias de Niassa e Maputo.

A equipa que começa a agarrar coloca-se no centro de cada linha transversal, um jogador em cada linha. Os jogadores da equipa adversária colocam-se fora do rectângulo, em frente de cada jogador da outra equipa.

Desenvolvimento

O jogo tem início com uma palmada na mão, dada por um jogador da equipa A ao primeiro da equipa B. O principal objectivo do jogo é os jogadores da equipa B atravessarem o rectângulo de um lado ao outro, no sentido longitudinal, sem serem tocados pelos jogadores da equipa A. Estes apenas se podem movimentar ao longo da linha transversal correspondente a cada um, com excepção do primeiro jogador, que, para além da sua própria linha, pode deslocar-se ao longo da linha longitudinal.

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

As formas de pontuar e de terminar o jogo são várias. Por exemplo, quando um jogador é tocado, o jogo pode continuar sem este, e, neste caso, somam-se os pontos de acordo com o número de jogadores que conseguem atravessar o campo sem serem tocados. Outra variante é o jogo terminar depois de todos os jogadores terem atravessado o campo nos dois sentidos.

TRACÇÃO À CORDA

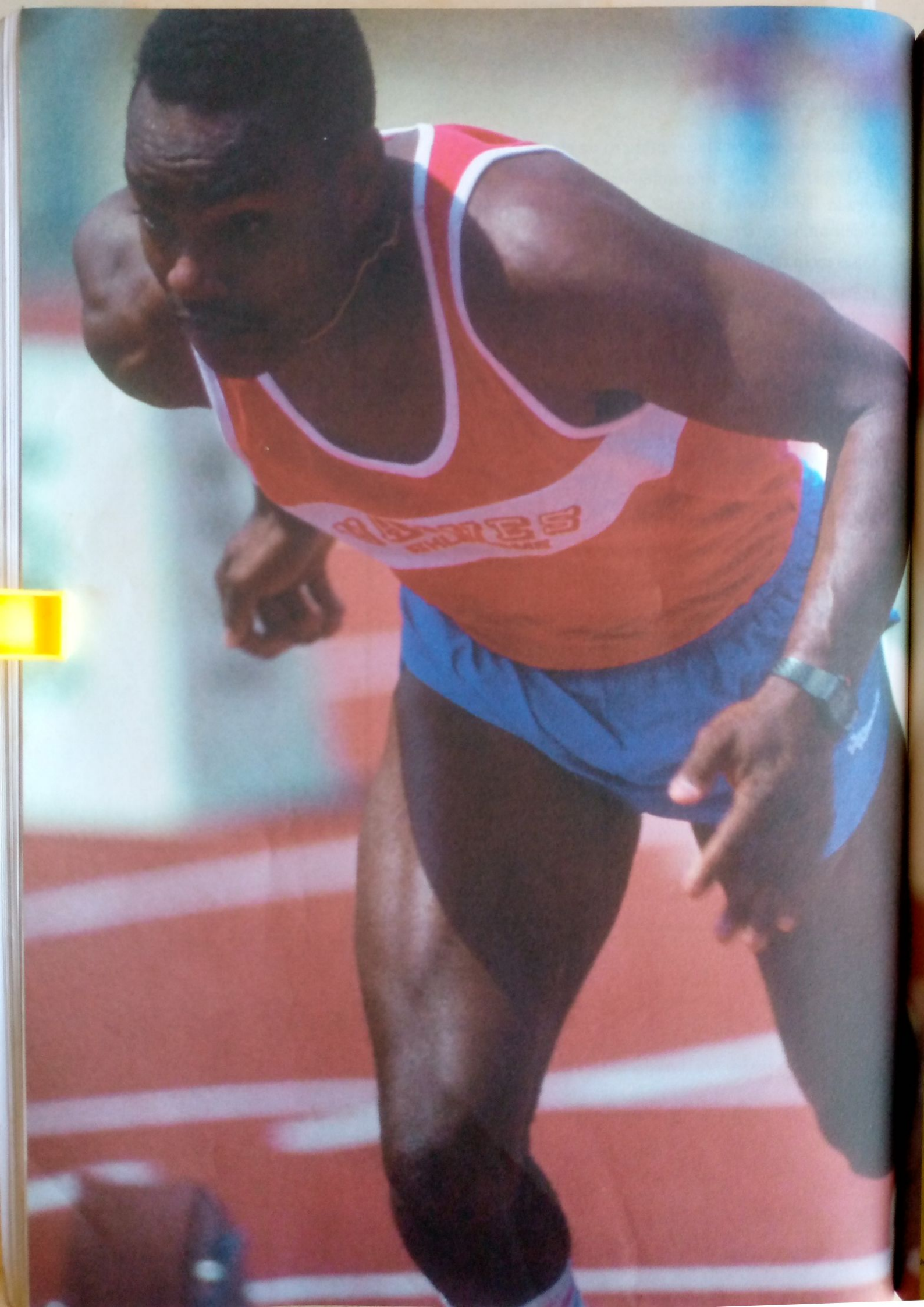
A tracção à corda é um jogo praticado a nível mundial, não se sabendo ao certo qual a sua verdadeira origem.

Descrição do jogo

1. Duas equipas com igual número de elementos.
2. Marcar no chão uma linha central e outras duas, uma para cada lado, a dois metros da linha central; estas duas linhas delimitam o terreno de cada equipa.
3. No meio da corda põe-se uma marca (por exemplo, um lenço).
4. Cada equipa pega num dos lados da corda e estica-a de modo que a marca fique sobre a linha central.
5. Cada equipa puxa a corda para o seu lado.
6. Vence a equipa que conseguir puxar a corda de modo que a marca ultrapasse, para o seu lado, a linha que delimita o seu terreno.

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

1. O que entendes por jogo tradicional?
2. Quais foram os jogos tradicionais que aprendeste?
3. Como se inicia o jogo "My God"?
4. Onde são colocadas as latas, no jogo "My God"?
5. Que tipo de material é necessário para o jogo Neca?
6. Descreve a principal diferença entre os jogos Pisei e Neca.
7. No jogo Pisei, quando a jogadora grita "pisei" e as restantes dizem "sim", o que é que acontece à jogadora?
8. Qual é o principal objectivo no jogo Siruma?
9. Qual é o principal objectivo no jogo de Tracção à corda?
10. Que material é preciso para o jogo de Tracção à corda?



4

ATLETISMO

CORRIDAS

SALTOS

LANÇAMENTOS

EXERCÍCIOS COMBINADOS

4

ATLETISMO



1. Lançamento do dardo

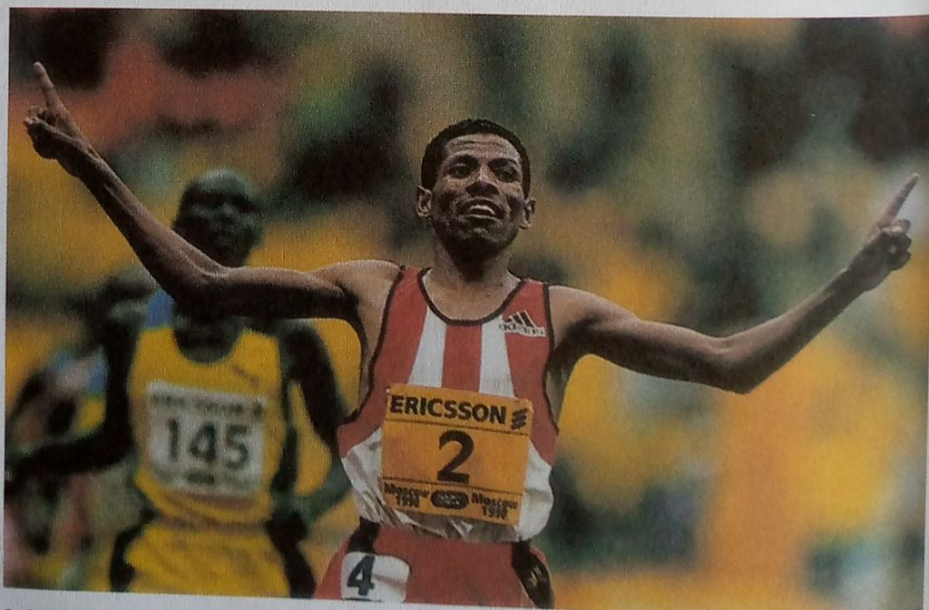
O atletismo é uma modalidade integrada por um conjunto de acções naturais, como são os casos das corridas, dos saltos e dos lançamentos.

Historicamente, a sua origem remonta à Antiguidade Clássica, onde toma a forma de um desporto regulamentado. Ao longo da sua evolução, o programa de provas foi modificado e ampliado, sendo, actualmente, constituído por disciplinas muito variadas, como é o caso das corridas (distâncias curtas e longas, com ou sem barreiras), dos saltos (horizontais e verticais) e dos lançamentos.

As provas de atletismo organizam-se em três grandes grupos:

1. Corridas
2. Saltos
3. Lançamentos

Nas **corridas**, o objectivo é gastar o menor tempo possível a realizá-las, conseguindo ser muito rápido, nas corridas de velocidade, ou muito resistente, nas corridas de grande duração.



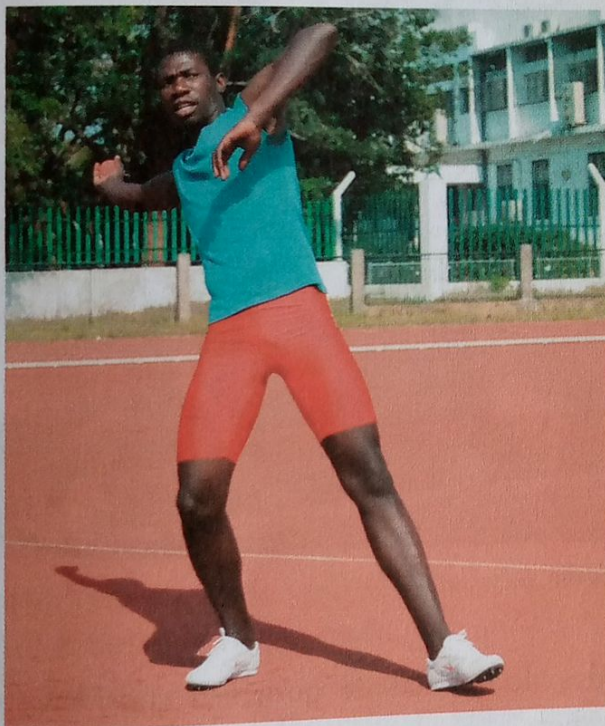
2. Corrida de 1000 m

Nos **saltos** procura-se chegar o mais alto (salto em altura) ou o mais longe (salto em comprimento) possível.



3. Salto em comprimento

Nos lançamentos pretende-se colocar um engenho (a bola de arremesso, o peso, o dardo, o disco ou o martelo) também o mais longe possível.



4. Lançamento (arremesso da bola)

Assim, para além do desafio que constitui poderes ganhar aos teus adversário, também é muito aliciante ultrapassares as tuas próprias marcas. É como se houvesse dois jogos ao mesmo tempo. Se hoje conseguiste saltar 1,10 metros, amanhã, independentemente da marca que os teus companheiros alcançarem, só terás satisfação se atingires, por exemplo, 1,13 metros.

A nível competitivo é uma actividade individual, cada aluno alcança o seu resultado. A única prova em que não é atribuído um resultado por atleta é nas estafetas.

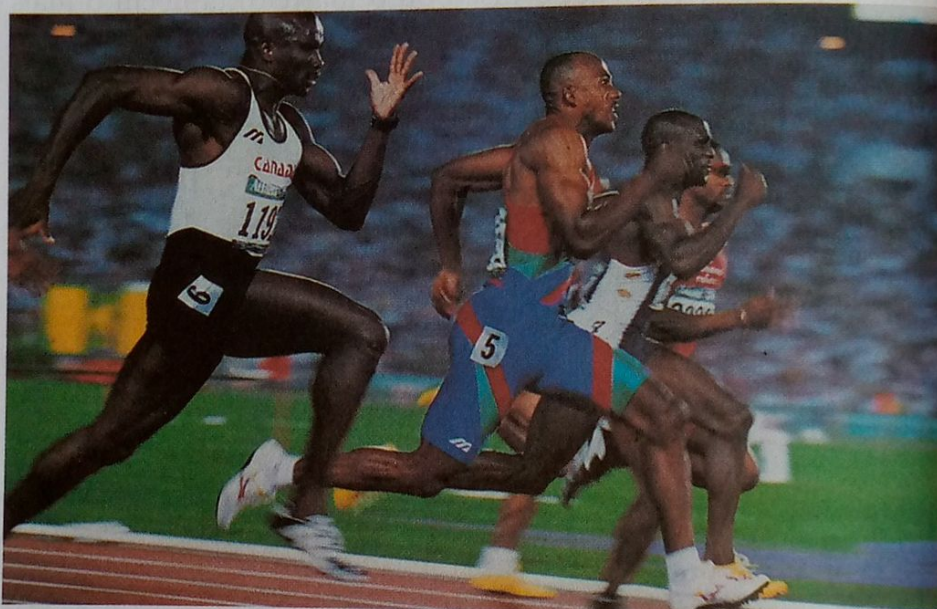
CORRIDAS

As corridas podem ser de:

- velocidade (grande intensidade e curta duração);
- meio-fundo (intensas e de média duração);
- fundo (menor intensidade e longa duração);
- barreiras (de velocidade curta ou prolongada);
- estafetas (de velocidade e de equipa).

CORRIDA DE VELOCIDADE

É um tipo de corrida cuja distância a percorrer é curta e efectuada o mais rapidamente possível.



5. Corrida de velocidade

Nas corridas de velocidade podemos considerar quatro fases essenciais, a saber:

- Partida.
- Aceleração.
- Velocidade máxima.
- Perda de velocidade.

Na fase de partida utilizam-se as seguintes vozes de comando:

- «Aos seus lugares».
- «Estão prontos».
- Sinal sonoro (palmada com as duas mãos, bater dois tacos de madeira, apito e tiro).

À voz de «**Aos seus lugares**» (figs. 6 e 7), os alunos deverão:

1. Deslocar-se rapidamente para os blocos de partida ou para as covas previamente abertas no solo e colocar-se na posição de cinco apoios, com o olhar dirigido para a frente.

Atenção: normalmente, o bloco da frente é colocado 1,5 a 2 pés da linha de partida e o de trás 1 a 1,5 pés do primeiro.



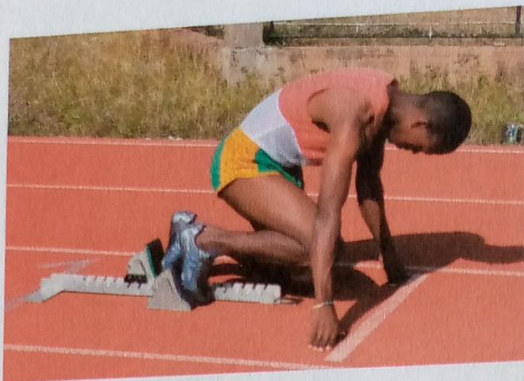
6. Blocos de partida

À voz de «**Estão prontos**» (fig. 8), os alunos deverão:

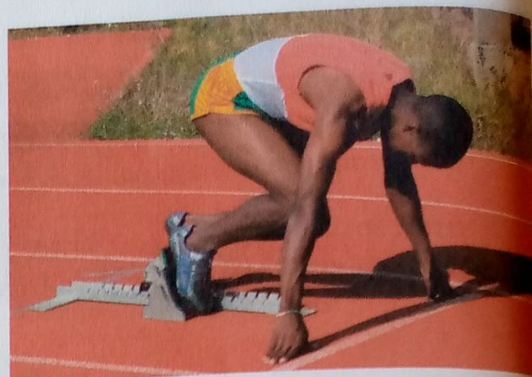
1. Elevar suavemente as ancas, subir o joelho que se encontra no solo, apoiar fortemente os pés nos blocos, manter os braços estendidos, com as mãos apoiadas no solo, fazendo força e evitando o avanço antes de tempo.
2. Apoiar fortemente os pés nos blocos.
3. Manter os braços estendidos, com as mãos apoiadas no solo, fazendo força e evitando o avanço antes de tempo.

Ao **signal sonoro** (tiro, apito, palmada com as duas mãos, bater dois tacos de madeira) (fig. 9), os alunos deverão:

1. Retirar as mãos do solo.
2. Realizar uma rápida e simultânea acção de extensão dos membros inferiores.
3. Avançar o joelho da perna de trás.
4. Manter a cabeça no prolongamento do tronco, olhando em frente.



7. «Aos seus lugares»



8. «Prontos»



9. Partida



10. Corrida de velocidade

Na fase de velocidade máxima:

1. Manter a cabeça direita, olhando em frente.
2. Movimentar os braços (flectidos a 90 graus, mãos descontraídas) no eixo da corrida, coordenados com o movimento das pernas.
3. Correr em linha recta, não colocando os pés lateralmente.



11. Corrida de velocidade, na fase de velocidade máxima

Linha de chegada

Inclinar o tronco e a cabeça à frente ou avançar o ombro oposto à perna da frente e oscilar os braços à retaguarda. Só diminuir gradualmente a velocidade depois de passar a meta.



12. Linha de chegada

ERROS FREQUENTES

- Na partida, o recuo do corpo, que origina atraso na saída do pé de trás e prejudica o ritmo das passadas iniciais, por deficiente contacto da parte anterior dos pés nos blocos.
- À voz de "prontos", a extensão completa da perna de trás.
- Na primeira passada da corrida, dar um salto.
- Durante a corrida, o desequilíbrio, isto é, correr em ziguezague.
- Na fase de aceleração, a elevação do tronco para a posição normal da corrida.
- Durante a corrida, que o primeiro contacto do pé com o solo seja feito pelo calcanhar.
- Olhar para os lados, durante a corrida.
- Cerrar os dentes durante a corrida, manter os braços tensos, o rosto e o pescoço contraídos.

REGULAMENTO DAS CORRIDAS DE VELOCIDADE

- As corridas de velocidade são realizadas em pistas separadas e os concorrentes devem permanecer na sua pista, até que terminem a prova.
- O atleta, quando se encontra em posição de partida, não deve tocar, com as mãos ou com os pés, nem na linha de partida nem no terreno situado à frente dela.

- Será considerada falsa partida se, depois da ordem de “aos seus lugares”, um concorrente perturbar os outros.
- À ordem de “prontos”, todos os concorrentes deverão assumir imediatamente a sua posição de partida, permanecendo imóveis até ao sinal de partida.
- Será considerada falsa partida, se um concorrente iniciar o seu movimento de partida antes do sinal utilizado para a mesma.
- Qualquer concorrente que faça uma falsa partida deverá ser advertido, sendo desclassificado todo aquele que cometer duas falsas partidas.
- O tempo poderá ser registado através de um cronómetro ou relógio.

CORRIDAS DE ESTAFETAS

Constitui uma vertente colectiva do atletismo, permitindo desenvolver o espírito de equipa e de entajuda com os companheiros. É uma prova de velocidade, em que cada equipa é constituída por quatro alunos, e tem como objectivo transportar um testemunho desde o início ao fim da corrida, no menor tempo possível, realizando a sua transmissão entre os elementos na respectiva zona. O mais importante é conseguir uma elevada velocidade média durante a corrida, pelo que se devem minimizar todas as perdas de velocidade na passagem do testemunho.

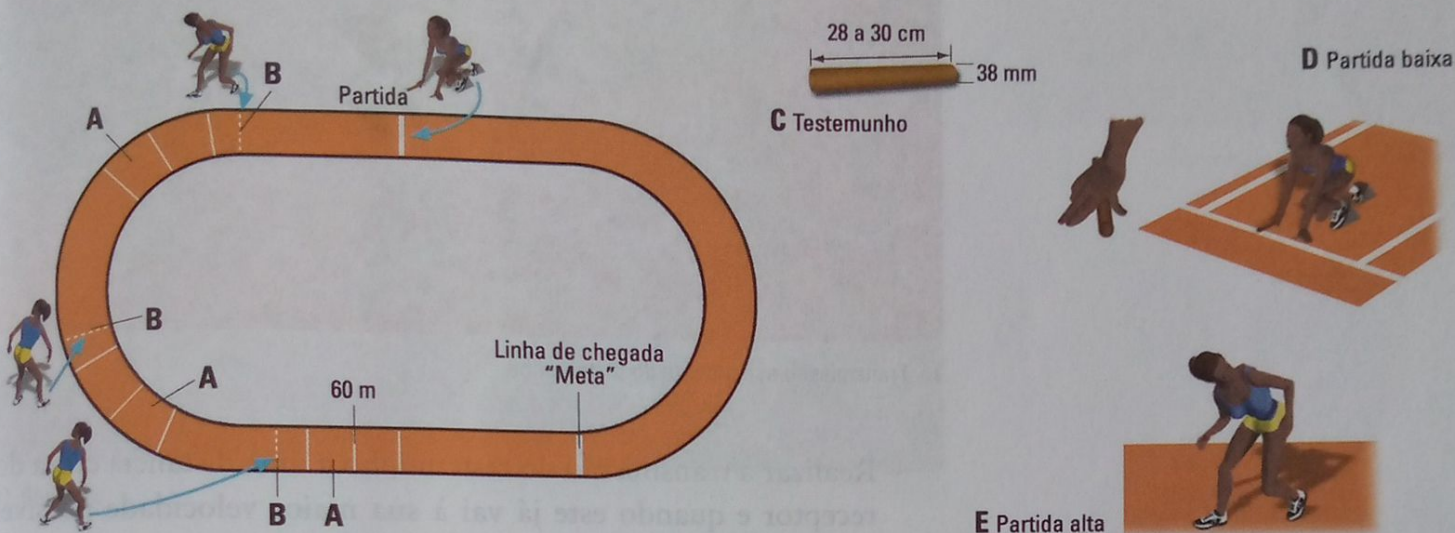


13. Passagem do testemunho

Para este nível etário são recomendadas as corridas de estafetas de 4 x 60 m e 4 x 80 m. Para adultos, as corridas são de 4 x 100 m e 4 x 400 m.

CARACTERÍSTICAS DA CORRIDA DE ESTAFETAS

- Prova de equipa, constituída por 4 elementos, com percursos iguais, transportando o testemunho durante toda a prova.
- Necessário correr rápido.
- Transmitir e receber o testemunho o mais rapidamente possível, dentro da zona de transmissão (20 m).
- Aliar o esforço individual ao colectivo.



14. Estafeta de 4 x 60 m: **A** – zona de transmissão, que começa a 10 m da linha dos 60 m e termina 10 m à frente desta; **B** – pré-zona que começa a 10 m da zona de transmissão; **C** – testemunho; **D** – partida baixa; **E** – partida alta.

Na corrida de estafetas, os alunos têm partidas diferentes. Assim, o primeiro aluno da equipa realiza a partida baixa e os restantes fazem a partida alta, de pé.

Transmissão do testemunho

O receptor deve:

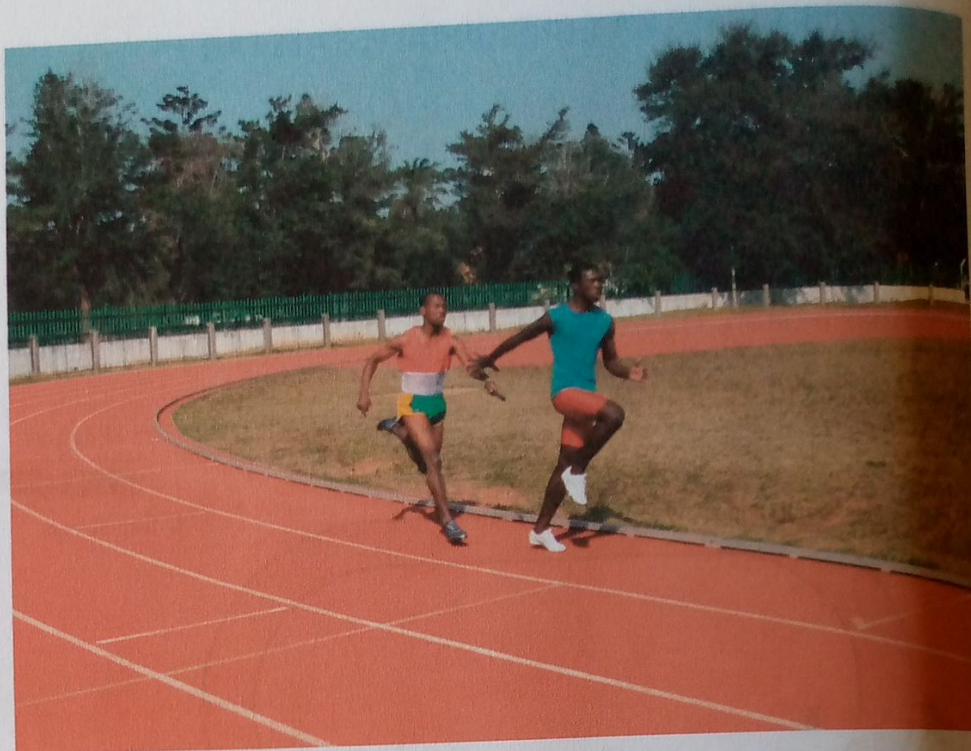
- Ter sinais de referência sobre o seu corredor (pista):
 - um para iniciar a inclinação do tronco;
 - outro para arrancar para a corrida lançada.

Mas depende da sua aceleração e da velocidade do transmissor.

- Após a corrida lançada e no momento da passagem do testemunho, olhar para frente, para não perder tempo, e colocar a palma da mão para baixo, com o braço estendido e o polegar afastado do indicador.

O transmissor deve:

- Dizer uma palavra já combinada, por exemplo *vai*, aquando da arrancada do receptor.
- Executar um movimento de baixo para cima para entregar o testemunho ao receptor.



15. Transmissão ascendente do testemunho

- Realizar a transmissão do testemunho a uma distância curta do receptor e quando este já vai à sua maior velocidade possível duma partida lançada, dentro da zona de transmissão; de imediato, este deve mudá-lo de mão.



16. Transmissão do testemunho

É aconselhável o tipo de passagem do testemunho pelo método ascendente e a transmissão do tipo exterior, em que o transmissor, com o testemunho na mão direita, entrega-o ao companheiro de equipa (receptor) pelo lado de fora, para a mão esquerda.

Linha de chegada (meta)

Acontece que, hoje em dia, os concorrentes chegam à linha de chegada quase todos em simultâneo, daí a necessidade de ser rápido a ultrapassá-la, utilizando a mesma técnica de chegada da corrida de velocidade.



17. Chegada

ERROS FREQUENTES

O receptor deve evitar:

- O início da corrida lançada, cedo ou tarde de mais.
- Durante a corrida lançada, correr de braço estendido para trás.
- O abrandamento da velocidade no momento da transmissão.

O transmissor deve evitar:

- A extensão do braço demasiado cedo.

REGRAS DAS ESTAFETAS

- O aluno que fizer a segunda partida falsa será desclassificado, independentemente de ter sido ele, ou não, a fazer a primeira partida falsa (desclassificação da equipa).
- O testemunho só pode ser passado na zona de transmissão.
- Não é permitido atirar o testemunho.
- Sempre que o testemunho cair, o último a transportá-lo é quem o deverá apanhar.
- Não é permitido sair da pista sorteada durante todo o percurso.
- Depois da transmissão do testemunho, o aluno deve permanecer no seu corredor e só poderá abandoná-lo quando não prejudicar os outros concorrentes.
- Não é permitido a um aluno realizar dois percursos.



18. Fase aérea ou suspensão

SALTOS

SALTO EM COMPRIMENTO

O salto em comprimento é uma sucessão de movimentos coordenados procurando atingir a maior extensão horizontal possível.

Há várias técnicas do salto em comprimento, sendo as mais utilizadas:

- Técnica de voo na passada ou de extensão.
- Técnica de voo de tesoura ou de corrida.

COMPETÊNCIAS BÁSICAS

- Saber o que é o salto em comprimento.
- Conhecer as regras da competição.
- Realizar o salto em comprimento: corrida de balanço, chamada/impulsão, salto e queda na areia.

Fases do salto em comprimento

- Corrida de balanço.
- Impulsão ou chamada.
- Suspensão ou fase aérea.
- Queda ou recepção.

Corrida de balanço

É através dela que iniciamos o salto e fazemos a aproximação ao local de chamada. Consiste na aquisição progressiva da velocidade, que deve ser máxima quando se atinge o local de chamada.



19. Corrida de balanço

Chamada ou impulsão

É o último apoio da corrida de balanço, onde se abandona o contacto com o solo e se faz o aproveitamento da velocidade adquirida para fazer a impulsão.

Deve ser realizada na tábua de chamada, com um só pé.



20. Chamada

Suspensão ou fase aérea

É a parte do salto em que o corpo não está em contacto com o solo e durante o qual se executam diversos movimentos, com o fim de prolongar a suspensão e preparar a queda.

Os factores que influenciam a manutenção da suspensão são:

- A corrida de velocidade.
- O impulso dado na chamada.



21. Suspensão

Queda ou recepção

É o contacto com o solo, sobre os dois pés.



22. Recepção

ERROS FREQUENTES

- Corrida de balanço demasiado longe ou perto de mais; perda de velocidade ou falta de velocidade.
- Corrida curta ou alargar a passada para acertar na tábua.
- Impulsão demasiado cedo, flexão insuficiente da perna de chamada, ou tardia ou excessivamente flectida, de que resulta uma fraca projecção do voo e distância do salto.
- Desequilíbrio durante o voo.
- Recepção ou queda sentado ou com os pés a diferentes níveis.



23. Corrida de balanço

- O corredor de balanço deve ter, pelo menos, 40 metros de comprimento.
- A caixa de areia deve estar situada, pelo menos, a 1 metro da tábua de chamada. A caixa deve ter 9 metros de comprimento (fig. 24).



24. Corredor de balanço

- O corredor de balanço, a tábua de chamada e a caixa de areia devem estar ao mesmo nível.
- Sempre que um concorrente fizer a chamada para além dos limites da tábua de chamada, o salto é considerado nulo, isto é, tentativa falhada (fig. 24).
- A medição do salto faz-se da marca mais próxima, deixada pelo saltador na caixa de areia, até à linha de chamada perpendicular a esta (fig. 25).



25. Medição de saltos - da linha de chamada:

- A - à marca do cotovelo;
- B - à marca da cintura;
- C - à marca dos pés.

- O tempo máximo para realizar uma tentativa é de 1 minuto e 30 segundos.

LANÇAMENTOS

ARREMESSO DA BOLA

Este tipo de lançamento tem por objectivo dar ao aluno uma adaptação ao lançamento do dardo e facilitar o processo de desenvolvimento da coordenação e o equilíbrio global necessário para a realização de um bom lançamento.



26. Fase de corrida de balanço

Vamos apresentar o lançamento ou arremesso da bola em duas fases.

A. Balanço (7 passadas)

- A bola deve ser agarrada somente com os seguintes dedos: o polegar, o indicador e o médio.
- Nas primeiras passadas, a bola deve ser transportada, à altura da cabeça, com o braço flectido. O olhar deve ser mantido na trajectória a dar à bola.



27. Balanço (sete passadas)

B. Lançamento ou arremesso

- Nas últimas três passadas, efectua-se a extensão do braço lançador para trás.
- Na penúltima passada (**passada de impulsão**), a perna do lado do braço lançador avança em trajectória rasante: simultaneamente, o tronco deve rodar para esse mesmo lado.
- Na última passada, inicia-se a maior trajectória do braço que lança a bola.

Esta execução é fundamental, devendo ser uma acção enérgica para a frente, por cima da cabeça. Contudo, a perna do lado contrário ao da mão lançadora deve manter-se em contacto com o solo o maior tempo possível e finalizar estendida, no momento da saída da bola.

ERROS FREQUENTES

- Contacto da palma da mão com a bola.
- Condução do braço lançador, passando ao lado da cabeça.
- Desvio do tronco para o lado do braço lançador.
- No último apoio, manter flectida, no final do lançamento, a perna contrária à mão lançadora.
- Olhar dirigido para a bola.

REGRAS DO ARREMESSO DA BOLA

- É considerado arremesso válido sempre que a bola seja lançada por cima do ombro, caia dentro do sector de queda, e o aluno não toque nem ultrapasse a linha que delimita o arco do círculo.
- Um arremesso válido é medido desde o ponto de queda até à linha do arco de círculo, no seu bordo interior.
- O arremesso da bola é realizado num corredor, por detrás de um arco de círculo.
- Depois de finalizar um lançamento, o aluno deve sair sem passar para além do arco.



28. Lançamento ou arremesso

EXERCÍCIOS COMBINADOS

FARTLEK

O termo "fartlek" pode ser entendido como jogo de "corridas" e vem das palavras suecas "fartloping" (correr) e "lek" (brincar).



29. Fartlek

Nas suas experiências e no treinamento de seus atletas, em Bossom (Suécia), Gosse Holmer, que foi o criador do "fartlek" no período da sistematização do treinamento desportivo, preconizava a aplicação do seu método, cujas características foram sendo reformadas pelo próprio treinador sueco. Essas características, algumas já modificadas pelo próprio Holmer, são:

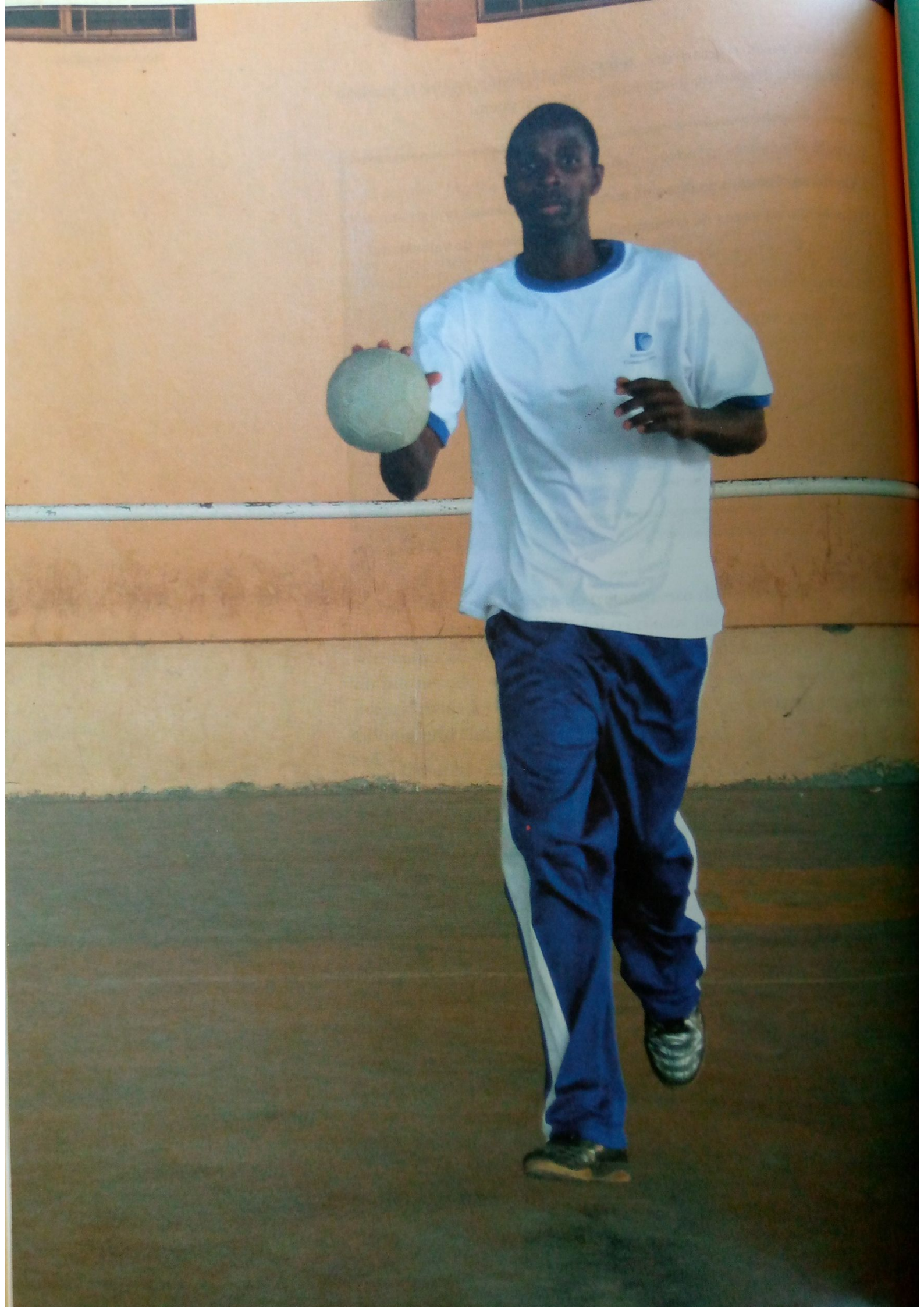
- O método consta da superação de percursos com subidas, descidas, planos, trechos de areia, etc.
- As sessões feitas em bosques, campos e montanhas, isto é, fugindo aos locais de competição.
- Nos percursos, os alunos devem executar variações de ritmos de trabalho, embora as intensidades das corridas apresentem-se de acordo com as distâncias e o tempo dos esforços cronometrados.
- Há uma alternância entre corridas rápidas e lentas.

Exemplo:

- Trote suave durante 5 a 10 minutos.
- Corrida entre 1200 e 2500 metros, em velocidade média e uniforme.
- Marcha rápida durante 5 minutos.
- Marcha até à recuperação dos esforços anteriores.
- "Arranques" de 3 a 4 metros, rompendo a inércia o mais rápido possível.
- Corrida de 150 metros, em subida.

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

1. Quais são os três grandes grupos no atletismo?
2. Como se chamam as fases na corrida de velocidade?
3. Quais são as vozes de comando usadas nas provas de velocidade?
4. Quais são as fases de arremesso de bola?
5. Quantos elementos tem uma equipa nas corridas de estafetas?
6. Como se designa o objecto que o aluno ou atleta transporta numa corrida de estafetas?
7. Menciona três regras básicas nas corridas de estafetas.
8. Como se designa a zona de entrega de testemunho?
9. Quais são as duas técnicas mais usadas no salto em comprimento?
10. O que entendes por "fartlek"?



5

ANDEBOL

5

ANDEBOL

O andebol é um jogo desportivo colectivo, praticado por duas equipas, cada uma delas com sete jogadores em campo, incluindo o guarda-redes, mais sete suplentes.

O campo é rectangular, delimitado por duas linhas laterais e duas linhas de baliza, medindo 40 metros de comprimento e 20 metros de largura.



1. Terreno de jogo

O objectivo do jogo é introduzir a bola na baliza da equipa adversária (acção ofensiva) e impedir que a bola entre na nossa baliza (acção defensiva), respeitando sempre as regras do jogo.

O tempo de jogo para as equipas jovens entre os 12 e 16 anos é de 50 minutos, divididos em duas partes de 25 minutos (2 x 25), e para os escalões dos 8 aos 12 anos é de 40 minutos, divididos em duas partes de 20 minutos cada.

Para os adultos, o jogo tem a duração de 60 minutos, divididos em duas partes de 30 minutos (2 x 30).

Em todos os escalões etários o intervalo é de 10 minutos.

O jogo é dirigido por dois árbitros (1 árbitro central e 1 árbitro de baliza) e ambos têm os mesmos direitos.

REGRAS DE JOGO

CONDUTA PARA COM O ADVERSÁRIO

Perante o adversário **podes**:

- 1 - utilizar os braços e as mãos para te apoderares da bola;
- 2 - tirar a bola com a mão aberta, independentemente do lado;
- 3 - barrar o caminho, mesmo que ele não esteja com a posse de bola, mas só com o teu corpo.

Mas não **podes**:

- 1 - utilizar os braços, pernas ou mãos para lhe barrar o caminho ou estorvá-lo;
- 2 - empurrar o adversário para a área de baliza;
- 3 - arrancar ou bater a bola, com uma ou as duas mãos, quando esta está na mão do adversário;
- 4 - utilizar o punho para tirar a bola do adversário;
- 5 - lançar a bola contra o adversário de modo perigoso, ou dirigi-la perigosamente;
- 6 - colocar em perigo o guarda-redes;
- 7 - utilizar os teus braços para prender, rodear ou empurrar o adversário;
- 8 - colocar o adversário em perigo (rasteirar, bater, atirar-se contra ele).

Quando a conduta irregular é sobre o atacante que se encontra em situação de marcar golo, é assinalado livre de 7 metros.

SANÇÕES

Advertência

O árbitro adverte uma só vez um jogador quando este:

- 1 - tenha uma conduta irregular para com o adversário (barrar o caminho com os braços);
- 2 - tenha uma atitude que prejudique o adversário que está a executar um lançamento livre;
- 3 - tenha uma atitude antidesportiva.

O jogador tem conhecimento que foi advertido através da apresentação do cartão amarelo por parte do árbitro.



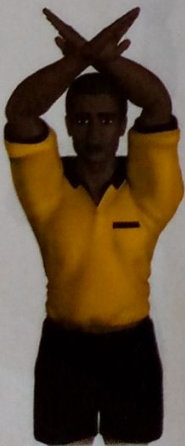
2. Advertência (cartão amarelo)



3. Exclusão por 2 minutos



4. Desqualificação (cartão vermelho)



5. Expulsão do jogo

Exclusão

O árbitro excluirá um jogador durante 2 minutos quando:

- 1 – houver substituição ou entrada irregular;
- 2 – cometer irregularidades repetidas perante o adversário;
- 3 – tiver uma atitude antidesportiva repetida;
- 4 – não largar a bola no solo, mal o árbitro assinalar uma falta contra a sua equipa;
- 5 – repetir a irregularidade sobre o adversário que está a executar o lance livre.

Notas:

- 1 – O jogador faltoso tem conhecimento que foi excluído através do sinal do árbitro, que levanta o braço com dois dedos estendidos.
- 2 – Durante os 2 minutos da exclusão, a equipa joga com menos um jogador.
- 3 – O jogador é desqualificado à terceira exclusão.

Desqualificação

O árbitro desqualificará um jogador quando este:

- 1 – comete irregularidades grosseiras para com o adversário;
- 2 – entra no terreno de jogo sem autorização para participar;
- 3 – repete atitudes antidesportivas; incluem-se os jogadores que estão no banco;
- 4 – acumula a terceira exclusão.

Notas:

- 1 – O jogador faltoso tem conhecimento que foi desqualificado através do cartão vermelho apresentado pelo árbitro.
- 2 – O jogador, quando desqualificado, deve deixar de imediato e definitivamente o terreno de jogo e a zona de substituição.
- 3 – A equipa cujo jogador foi desqualificado joga durante dois minutos com menos um jogador.

Expulsão

Um jogador é expulso quando o árbitro entende que houve agressão durante o período de duração do jogo, quer esteja em campo ou no banco de suplentes.

Notas:

- 1 – O jogador tem conhecimento que foi expulso através do respectivo gesto do árbitro, que cruza os braços acima da cabeça.
- 2 – O jogador expulso terá de abandonar o terreno de jogo assim como o banco de suplentes. A equipa joga com menos um jogador o resto do jogo.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

No andebol há vários gestos técnicos fundamentais, como o passe, a recepção, o drible e o remate.

PASSE

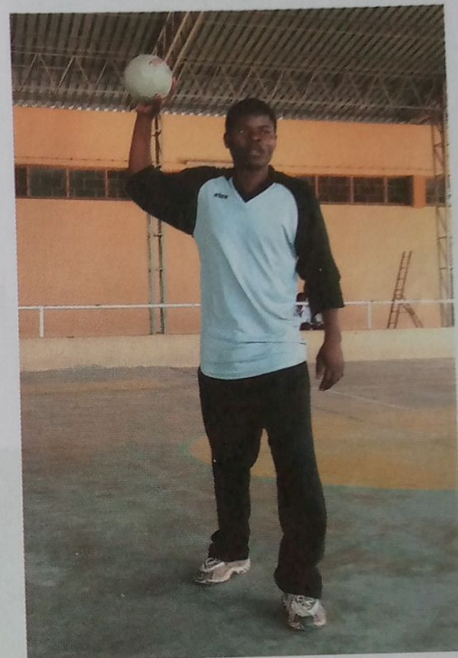
O passe tem por objectivo entregar a bola jogável a um companheiro.

Há vários tipos de passe (de ombro, de pulso, de ressalto), sendo o mais importante e o mais utilizado no jogo o **passe de ombro**.

Determinantes técnicas do passe de ombro

Deves:

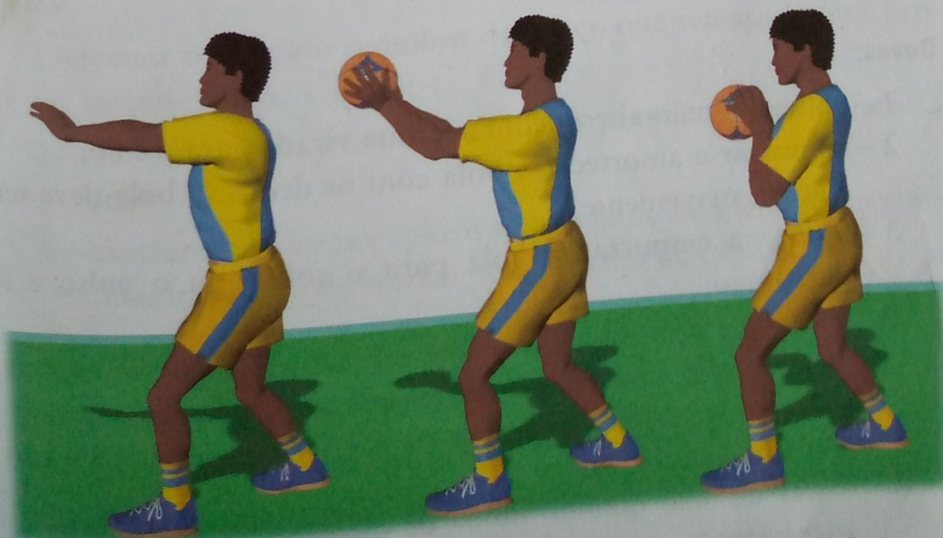
- 1 – posicionar o braço e o antebraço de forma a formarem um ângulo de 100 ou 110 graus;
- 2 – colocar o cotovelo um pouco acima do ombro;
- 3 – colocar a bola acima da cabeça;
- 4 – lançar a bola para a frente;
- 5 – rodar o tronco para o lado de braço executor;
- 6 – durante o lançamento, passar o peso do corpo da perna de trás para a da frente;



6. Passe de ombro

RECEPÇÃO

A recepção tem por objectivo amortecer e agarrar a bola com segurança.



7. Recepção

Determinantes técnicas

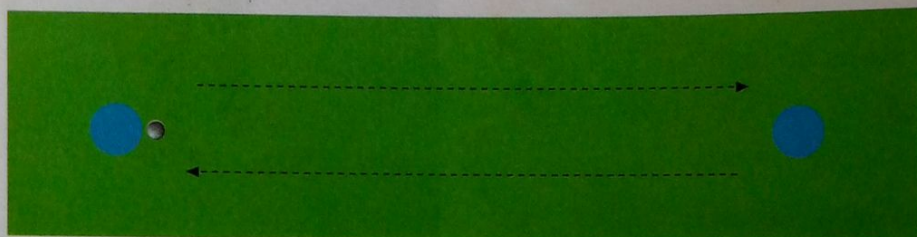
Deves:

- 1 – dirigir os braços para a bola;
- 2 – colocar as mãos em concha;
- 3 – flectir os braços no momento da recepção de modo a amortecer a sua velocidade.

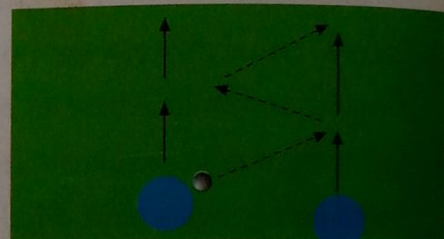
Situações de aprendizagem

Passe de ombro e recepção

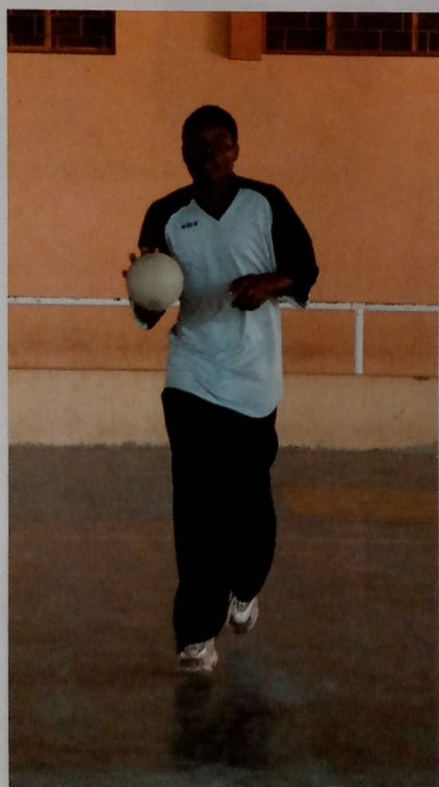
- 1 – 2 a 2, frente a frente, com uma bola, executam passe de ombro e recepção (trabalhar com as duas mãos) (fig. 8).
- 2 – Igual à situação anterior, mas deslocam-se enquanto fazem o passe (fig. 9).



8.



9.



10. Drible

DRIBLE

O drible é muito importante na situação de contra-ataque. Ele é muitas vezes utilizado para alcançar uma posição favorável de remate.

Determinantes técnicas

Deves:

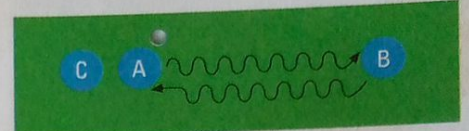
- 1 – colocar a mão aberta com a palma virada para o solo;
- 2 – empurrar e amortecer a bola com os dedos (a bola deve ser tratada suavemente);
- 3 – ajudar a empurrar a bola para o solo com o pulso e o antebraço;
- 4 – não olhar para a bola ou olhar o menos possível, de modo a não perder o controlo visual dos colegas e adversários;
- 5 – em corrida, driblar lateralmente e à frente, de modo a não perturbar a progressão;
- 6 – trocar de mão quando muda de direcção ou ultrapassa um adversário.

Situações de aprendizagem

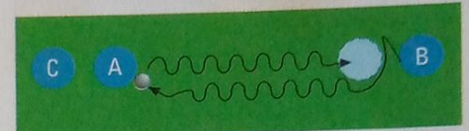
1 – 3 a 3, frente a frente, com uma bola (fig. 11). A dribla em direcção a B e este, por sua vez, em direcção a C; e assim sucessivamente.

2 – Igual ao anterior, mas A pára depois de passar a B, que, por sua vez, finta A e prossegue em drible até C (fig. 12).

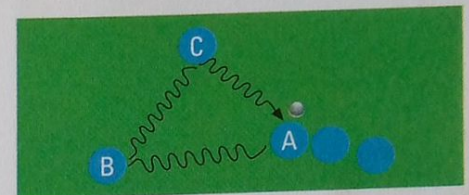
3 – A dribla em direcção a B, muda de direcção e dribla até C, onde muda novamente de direcção e continua a driblar até ao local onde iniciou (fig. 13).



11.



12.



13.

REMATE

Em linhas gerais, é semelhante ao passe de ombro, só que tem como objectivo introduzir a bola na baliza, isto é, marcar golos.

O remate mais utilizado é o **remate de ombro**, que pode ser realizado parado (em apoio), em salto, em corrida, em suspensão ou em queda. Nesta classe vamos aprender com profundidade o remate parado.

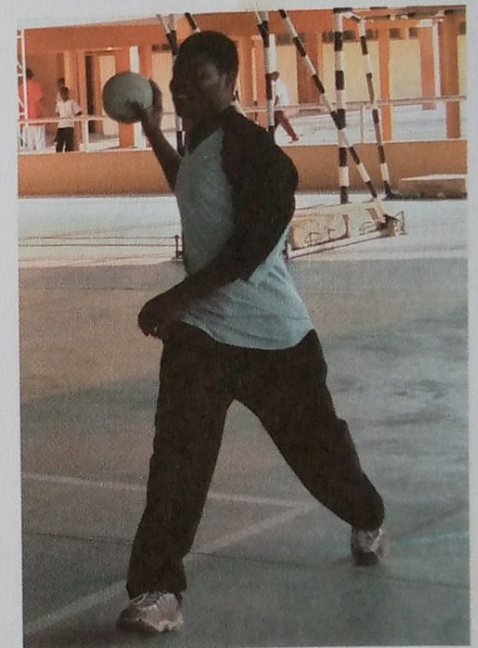
Determinantes técnicas

Deves:

- 1 – recuar o máximo o ombro do braço que remata (maior protecção do braço atrás);
- 2 – transferir ainda mais o peso do corpo para a perna que está atrás;
- 3 – exercer a tua força explosiva na bola no momento do remate (maior rotação do tronco no momento de execução).

Este tipo de remate é idêntico ao passe de ombro, mas é aplicado com a máxima força e é importante para:

- 1 – a concretização do lançamento de 7 metros;
- 2 – a marcação do livre de 9 metros, quando se pretende marcar golo directamente.



14. Remate em apoio



15. Princípios gerais do remate em apoio

Situação de aprendizagem

Os alunos estão organizados em duas ou mais colunas e em cada coluna é colocada uma bola medicinal, ou outro alvo, a uma distância de 6 a 8 metros. Ao sinal dos primeiros de cada coluna lançam a bola para tentar acertar no alvo, em seguida correm para recolher a bola lançada, voltam em corrida e entregam a bola ao segundo da sua coluna e passam para trás da mesma; o aluno em posse da bola executa o mesmo exercício e assim sucessivamente até ao último da coluna.

REGRAS

- 1 – Cada vez que um aluno acertar na bola medicinal, a equipa soma um ponto.
- 2 – O aluno que não acertar na bola medicinal não repete o exercício.

Ganha a equipa que somar o maior número de pontos.

GUARDA-REDES

O guarda-redes ocupa na equipa uma posição de relevo, pois, para além de defender os remates da equipa adversária, também pode iniciar os contra-ataques ou participar no ataque como jogador de campo.

Também ocupa uma posição especial no terreno de jogo que lhe permite colaborar e orientar os companheiros na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.

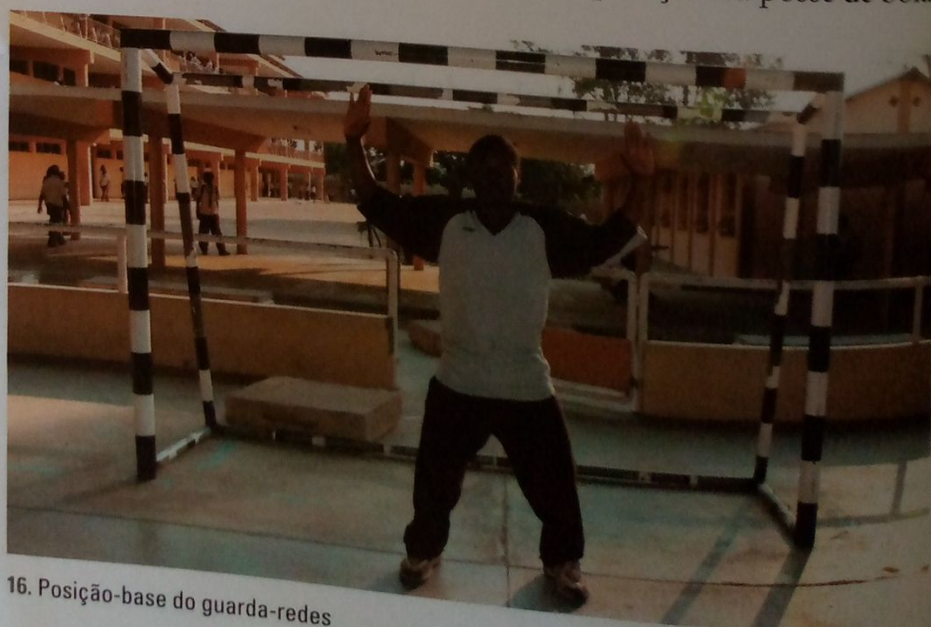
Determinantes técnicas

- Posição-base.
- Deslocamentos.
- Colaboração com a defesa.
- Recuperação da posse de bola.

Situação de aprendizagem

O guarda-redes coloca-se de pé na baliza, ligeiramente à frente da linha de golo. Os alunos são organizados em coluna a partir da linha de 7 metros. Ao sinal, o primeiro aluno da coluna executa o remate de ombro a partir da linha de 7 metros, tentando introduzir a bola na baliza. Após o remate movimenta-se para trás da coluna e o guarda-redes passa a bola para o aluno seguinte que vai executar a mesma sequência; e assim sucessivamente até ao último da coluna. Depois de o último aluno da coluna executar o remate, o guarda-redes é substituído pelo primeiro aluno da coluna, sendo que o guarda-redes irá ocupar o lugar do último aluno da coluna.

REGRAS: Ganha o aluno que tiver sofrido o menor número de golos.



16. Posição-base do guarda-redes

Nesta posição, o guarda-redes pode realizar todos os movimentos de defesa no menor tempo possível (fig. 16).

Deslocamentos

O guarda-redes deve deslocar-se consoante os movimentos da bola, mas sempre enquadrado com a baliza. Os deslocamentos devem ser sempre feitos em contacto com o solo, evitando os saltos ou passos muito grandes.

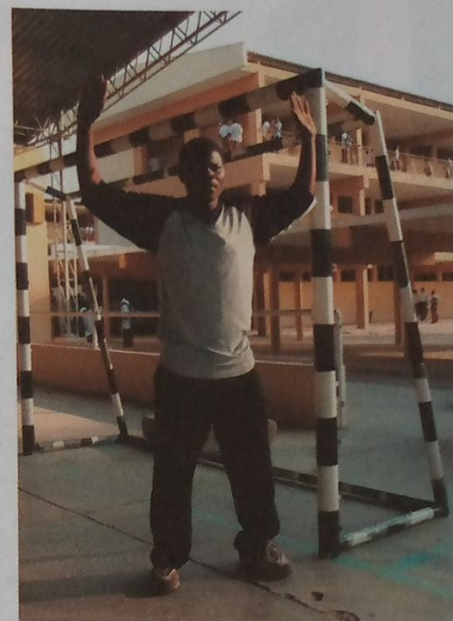
Colaboração com a defesa

O guarda-redes também colabora com a defesa através de pequenas indicações verbais. Estas servem para melhorar o posicionamento da defesa, facilitando assim a sua intervenção.

Recuperação da posse de bola

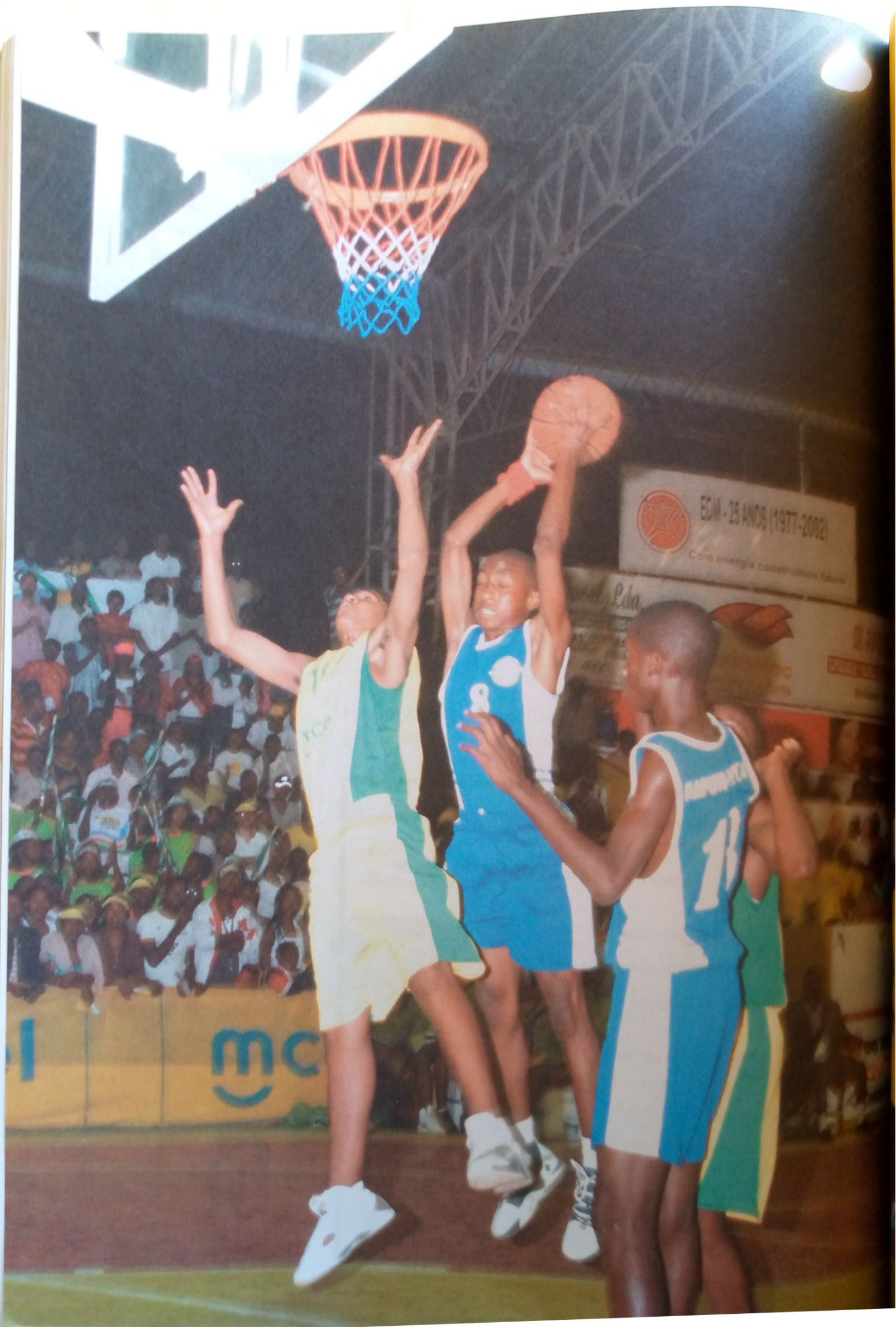
O guarda-redes, quando recupera a posse de bola, deve colocá-la rapidamente no colega mais bem posicionado para se desenrolar um contra-ataque ou ataque organizado.

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



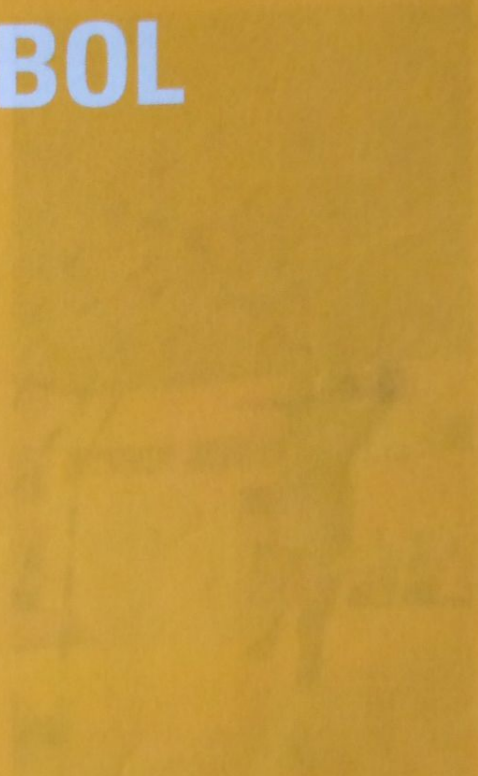
17. Defesa à ponta

1. Qual é o número máximo de jogadores que uma equipa de andebol pode apresentar?
2. Qual é o passe mais importante e o mais utilizado no jogo de andebol?
3. Quantos árbitros dirigem uma partida de andebol?
4. Quais foram os elementos técnicos que aprendeste?
5. Qual é a duração de um jogo de andebol, para jovens dos 12 aos 16 anos?
6. Quantos minutos são reservados para o intervalo, no escalão dos adultos?
7. Qual é o objectivo do remate?
8. Menciona três elementos de conduta para com o adversário que não podes usar durante o jogo.
9. Qual é a cor do cartão que o árbitro mostra para advertir um jogador?
10. Um jogador expulso pode ser substituído, ou não?

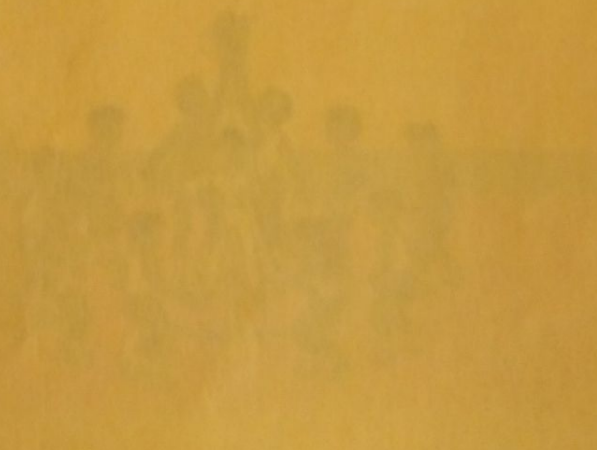


6

BASQUETEBOL



Un jugador de baloncesto en acción.



Un equipo de baloncesto posando.

O basquetebol é um jogo **desportivo colectivo** praticado por duas equipas, cada uma delas com cinco jogadores de campo mais cinco suplentes. Uma equipa pode, contudo, apresentar e inscrever no boletim de jogo 12 jogadores. Qualquer jogador pode ser substituído ou substituir outro colega de equipa.

A equipa de arbitragem é constituída por **dois árbitros**, que assinalam as infracções e vigiam a conduta dos jogadores.

O **objectivo do jogo** é introduzir a bola no cesto da equipa adversária e impedir que a bola entre no nosso cesto, respeitando as regras do jogo. Não existem empates como no futebol, e, para desempatar o jogo, joga-se um prolongamento de 5 minutos, ou quantos forem necessários, até se encontrar um vencedor.

REGRAS DE JOGO

O **lançamento de campo**, quando é feito dentro da linha dos 6,25 metros, vale **dois pontos**; quando é realizado fora desta linha, vale **três pontos**; no lançamento livre, vale **um ponto**.

A **duração do jogo** é de quatro períodos de 10 minutos cada. Há intervalos de 2 minutos, entre o primeiro e o segundo períodos, entre o terceiro e o quarto períodos e antes de cada período suplementar. O intervalo entre o segundo e o terceiro períodos é de 15 minutos.



1. Lançamento



2. Início do jogo

Início do jogo

O jogo começa com o lançamento de bola ao ar, feito por um dos árbitros, no círculo central, entre dois jogadores adversários que, saltando, tentam tocar a bola para os companheiros de equipa. Esta não pode ser agarrada, mas só batida.

Terreno de jogo

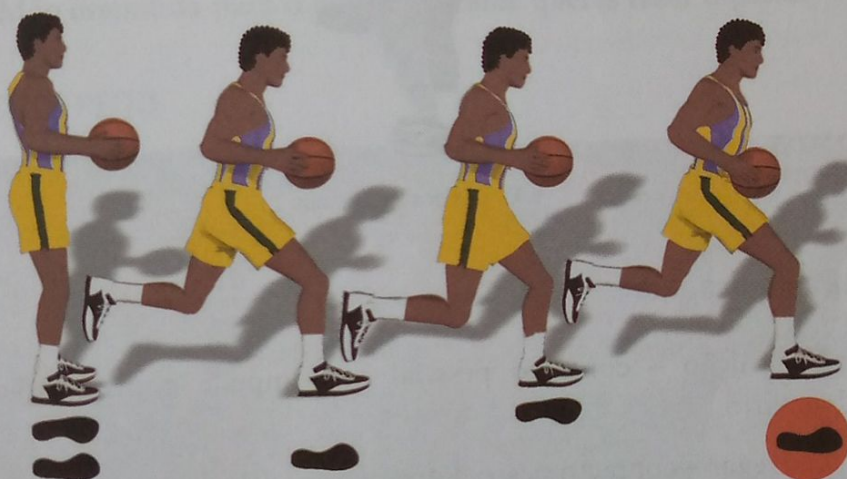
O campo é rectangular e limitado por duas linhas laterais e duas linhas finais.



3. Terreno de jogo

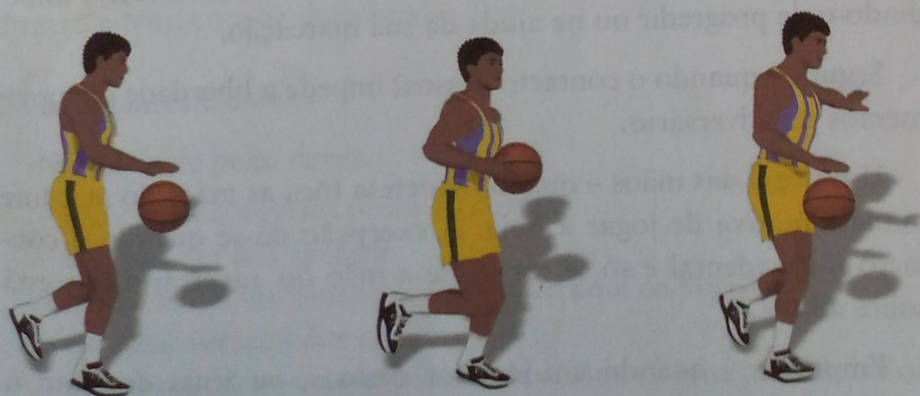
Violações com bola

- **Passos:** fazer mais de dois apoios com a bola nas mãos sem a passar ou lançar.
- Para iniciar um drible só é permitido efectuar um apoio antes de driblar. Se efectuares dois apoios, são passos (fig. 4).

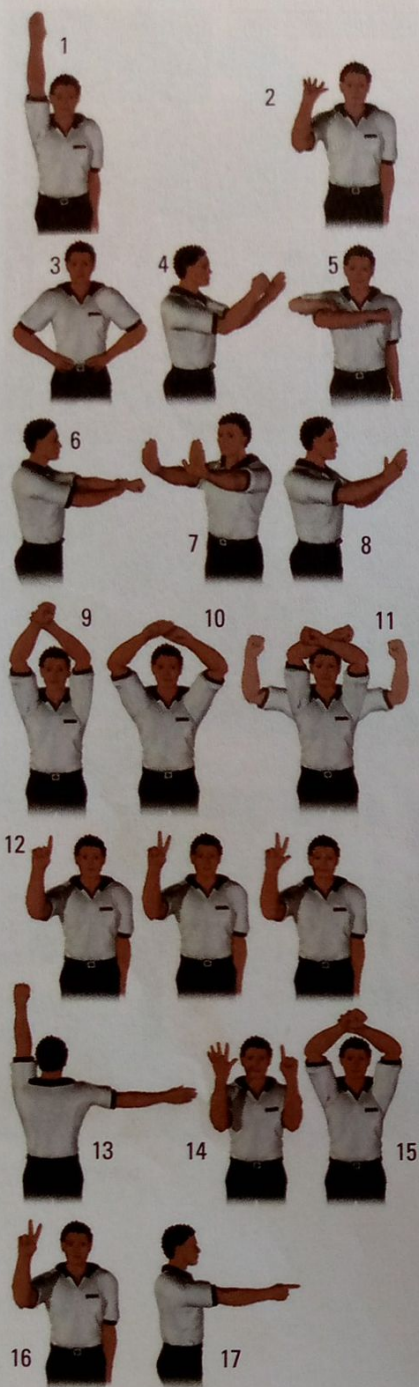


4. Passos

- Ao utilizares um pé-eixo (*pivot*), este não pode ser levantado antes de iniciares um drible; caso isso aconteça, são passos.
- Não se pode driblar, agarrar a bola e voltar a driblar (dois dribles), nem driblar com as duas mãos simultaneamente (fig. 5).



5. Dois dribles



7. Sinais dos árbitros para assinalar:
- 1 – paragem do cronómetro de jogo;
 - 2 – número do jogador;
 - 3 – obstrução;
 - 4 – uso ilegal das mãos;
 - 5 – uso irregular dos cotovelos;
 - 6 – segurar;
 - 7 – empurrar ou carregar sem bola;
 - 8 – forçar a passagem com a bola;
 - 9 – falta antidesportiva;
 - 10 – falta técnica;
 - 11 – falta dupla;
 - 12 – número de lançamentos livres concedidos;
 - 13 – paragem do cronómetro por falta;
 - 14 – número do jogador;
 - 15 – falta antidesportiva;
 - 16 – dois lançamentos livres;
 - 17 – direcção do jogo.

- Não se pode permanecer com a bola nas mãos, sem driblar, mais de cinco segundos (fig. 6).
- O tempo-limite para fazer com que a bola passe para o meio-campo ofensivo é de 8 segundos.
- O tempo limite para efectuar um lançamento de campo é de 24 segundos.
- Se estiveres com a bola na zona de ataque (depois de ultrapassares o meio-campo), não podes passar a um colega colocado na zona de defesa (antes dele chegar ao meio-campo), ou driblares para essa mesma zona.



6. Regras dos 5 segundos

Faltas pessoais

Obstrução – contacto pessoal que impede a progressão do adversário.

Carregar – contacto pessoal que ocorre quando um jogador, com ou sem bola, força a sua passagem e contacta com o corpo do adversário.

Marcar pela retaguarda – contacto pessoal que ocorre pela retaguarda quando um defensor tenta jogar a bola.

Deter – quando se usa as mãos para tocar no adversário, impedindo-o de progredir ou na ajuda da sua marcação.

Segura – quando o contacto pessoal impede a liberdade de movimentos do adversário.

Uso ilegal das mãos – quando o defensor toca as mãos do atacante numa tentativa de jogar a bola. A excepção dá-se quando o contacto for acidental e só se for sobre a mão do adversário que está sobre a bola.

Empurrar – quando um jogador desloca, ou tenta deslocar, o adversário através da força.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

PASSE

Passé é a passagem da bola a um companheiro da equipa em condições jogáveis.

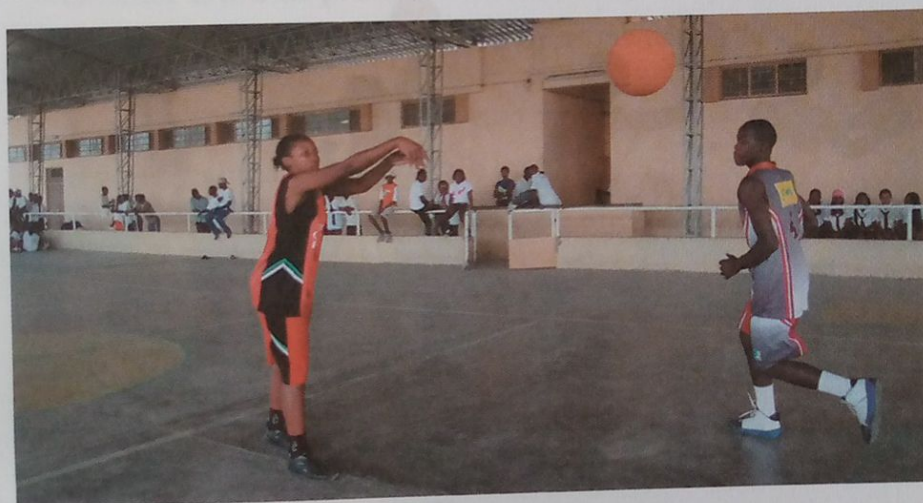
A todo o passé que permita uma recepção em boas condições para converter um cesto chamamos **assistência**.

Os principais tipos de passé são o de peito e o de ombro.

Princípios gerais

- Boa pega de bola.
- Avaliação da distância e posição dos colegas (selecção do tipo de passé).
- Olhar os colegas.
- Fazer o passé longe da interceptação dos adversários.
- Atenção ao movimento de mãos, braços e pernas.
- Mão estendida para o lado para onde queres fazer o passé.

PASSE DE PEITO



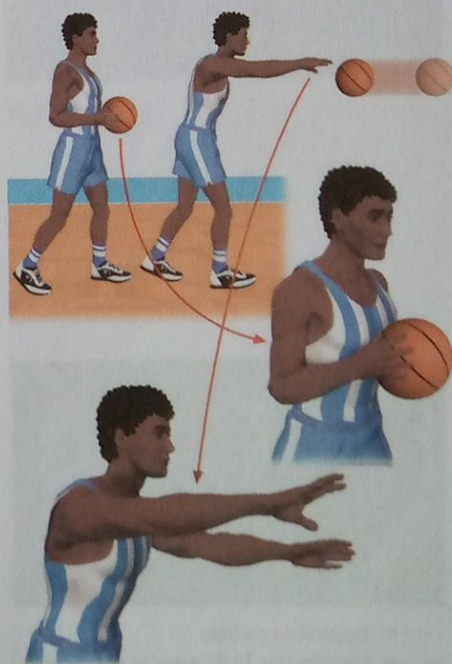
8. Passé de peito

Este tipo de passé é utilizado para distâncias curtas e médias, é directo e feito com as duas mãos.

Determinantes técnicas

No **passé de peito** deves:

- colocar os cotovelos junto ao corpo;
- avançar um dos apoios;
- executar um movimento de repulsão com os braços;
- executar rotação dos pulsos;
- após passé, ficar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo.



9. Passé de peito

Erros frequentes

- Afastar os cotovelos do tronco.
- Passar a bola demasiado alta ou demasiado baixa em relação ao peito do companheiro

PASSE DE OMBRO

Este tipo de passe é utilizado para distâncias longas, em contra-ataque ou com oposição.

Determinantes técnicas

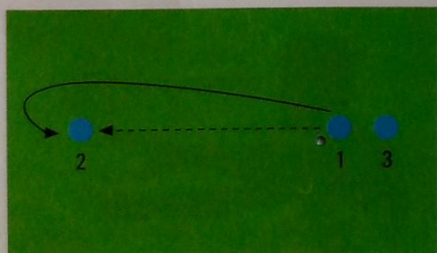
No passe de ombro deves:

- segurar a bola com as duas mãos ao lado e por cima do ombro;
- colocar o cotovelo numa posição levantada;
- avançar o corpo e a perna do lado da bola;
- fazer a extensão do braço e finalizar o passe com golpe de pulso.



10. Passe de ombro

Situações de aprendizagem



- > Trajectória da bola
- > Movimentação do jogador sem bola

11.

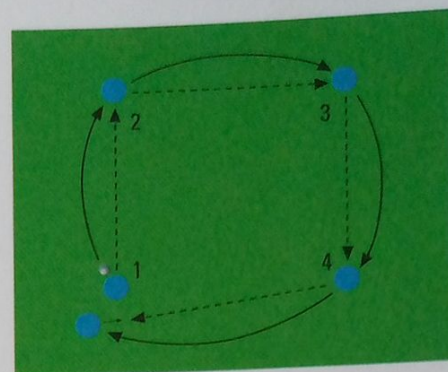
1 - Grupos de 3 alunos cada, efectuando o passe de peito. A disposição dos alunos é como a figura 11 indica. O jogo desenrola-se da seguinte forma:

- O aluno 1, de posse de bola, passa-a ao aluno 2, ocupando o seu lugar (segue a bola); o aluno 2 passa a bola ao aluno 3, ocupando também o lugar deste; e assim sucessivamente.
- Objectivo: fazer um número determinado de passes sem deixar cair a bola.

2 - Quatro grupos de 4 alunos cada colocam-se nas extremidades de um quadrado, efectuando passes de peito (fig. 12). O jogo desenrola-se da seguinte maneira:

- O aluno 1, que se encontra na posse de bola, passa a bola ao aluno 2, ocupando de seguida o seu lugar; este passa a bola ao aluno 3, que por sua vez a passa ao aluno 4; e assim sucessivamente, indo cada aluno ocupar o lugar daquele a quem passou a bola.

- Objectivo: fazer o maior número de passes num dado período de tempo. Quando um aluno falhar um passe ou uma recepção, a equipa recomeça a contagem a partir do zero.



---> Trajectória da bola
—> Movimentação do jogador sem bola
12.

DRIBLE

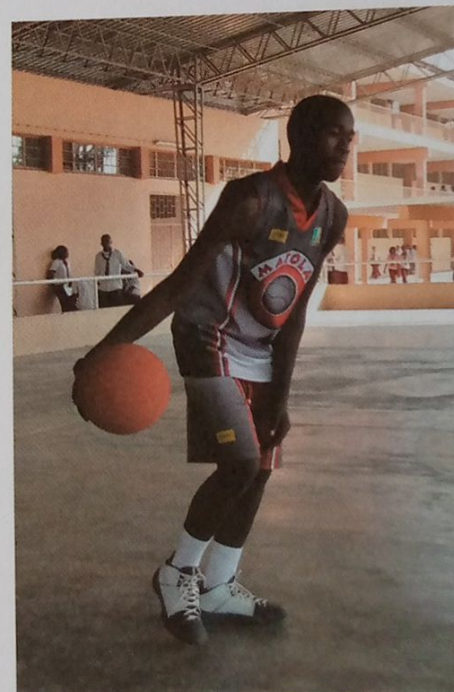
Acção de progressão com a bola batendo-a no solo com uma ou outra mão (nunca com ambas as mãos simultaneamente).

Na fase de **preparação do drible** com mudança de direcção deves:

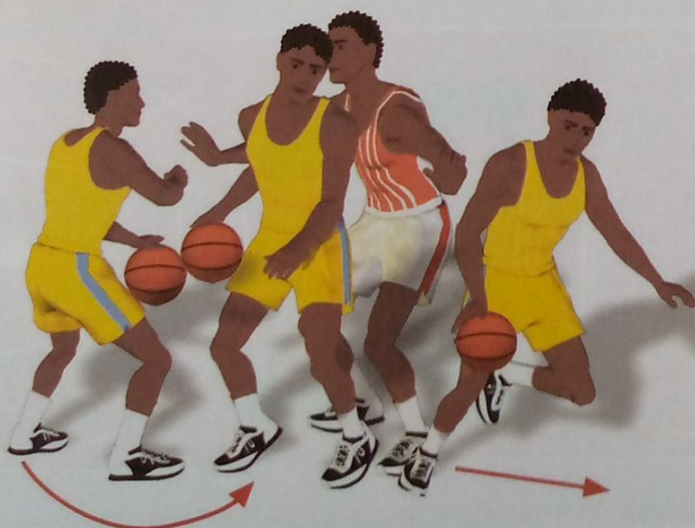
- erguer a cabeça e olhar para o cesto;
- executar drible de protecção à altura do joelho;
- proteger a bola com o corpo e a mão que não dribla.

Na fase de **execução do drible** com mudança de direcção deves:

- erguer a cabeça e olhar para o cesto;
- cruzar a bola pela frente;
- driblar perto do corpo;
- mudar de mão;
- executar drible de protecção à altura do joelho;
- proteger a bola com o corpo e a mão que não dribla.



13. Drible

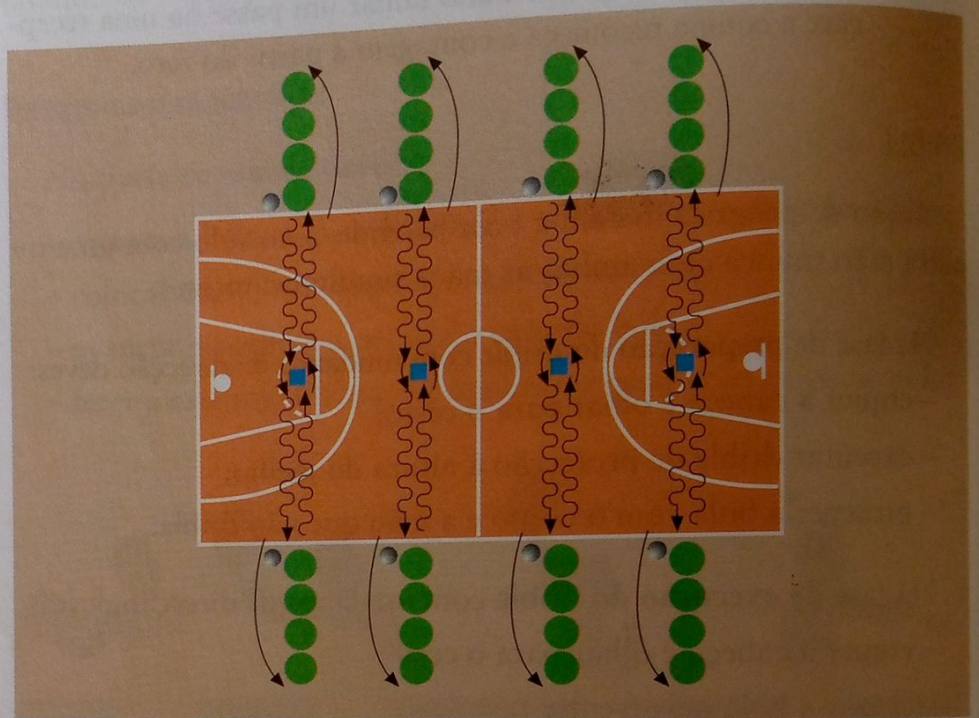


14. Mudança de direcção

Situações de aprendizagem

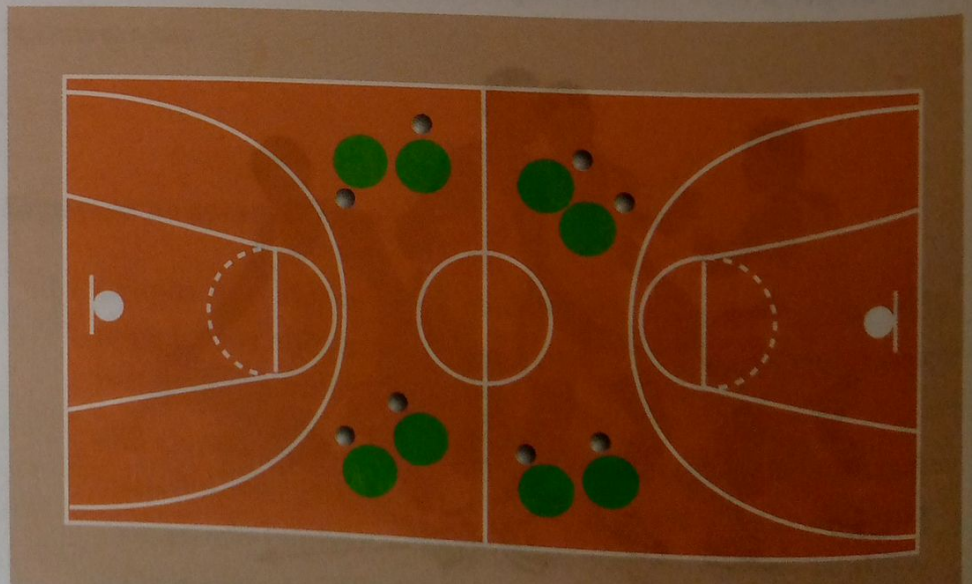
1 – Cada grupo tem uma bola; os grupos que estão frente a frente iniciam o drible de progressão, um com a mão direita, o outro com a mão esquerda. Quando chegarem ao obstáculo trocam de mão e de ritmo (mais rápido) para o ultrapassarem. Continuam a driblar, passam a bola ao colega e vão par atrás da respectiva coluna.

Numa segunda fase, podemos introduzir alguns obstáculos para o aluno ter de contorná-los em velocidade.



15. Drible de progressão

2 – Dois a dois, cada um com uma bola, em drible, tentam desarmar-se um ao outro.



16. Drible e desarme

LANÇAMENTO

O lançamento é a acção de atirar a bola ao cesto, permitindo realizar as situações de ataque.



Lançamento ao cesto

Todos os lançamentos requerem da parte de quem os executa:

- concentração antes, durante e depois do lançamento;
- fixação do olhar num ponto do aro ou da tabela, durante a sua execução;
- equilíbrio, resultante não apenas da posição dos pés, mas também do controlo do corpo e dos movimentos.

Há diversos tipos de lançamento, como, por exemplo, em apoio, em suspensão, parado, na passada.

Vamos abordar o **lançamento parado**, que pode ser:

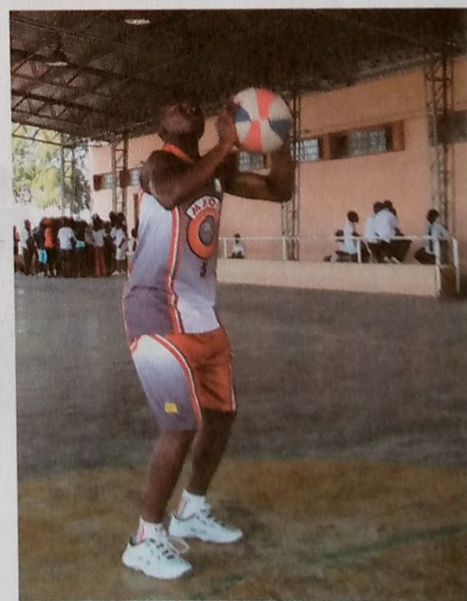
- a duas mãos;
- com uma mão.

LANÇAMENTO A DUAS MÃOS

Determinantes técnicas

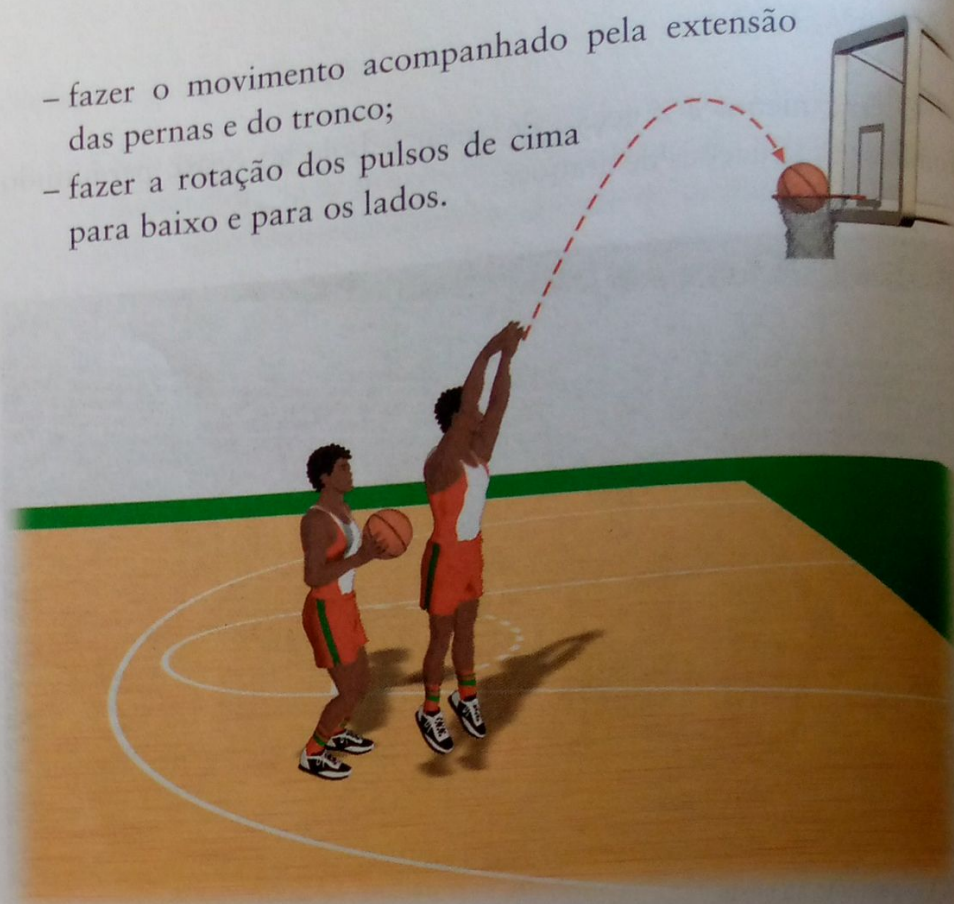
O aluno deve:

- partir da posição-base ofensiva;
- colocar a bola junto ao peito;
- posicionar os cotovelos a apontar para baixo e para fora;
- estender os braços para cima e para a frente;



18. Lançamento parado

- fazer o movimento acompanhado pela extensão das pernas e do tronco;
- fazer a rotação dos pulsos de cima para baixo e para os lados.



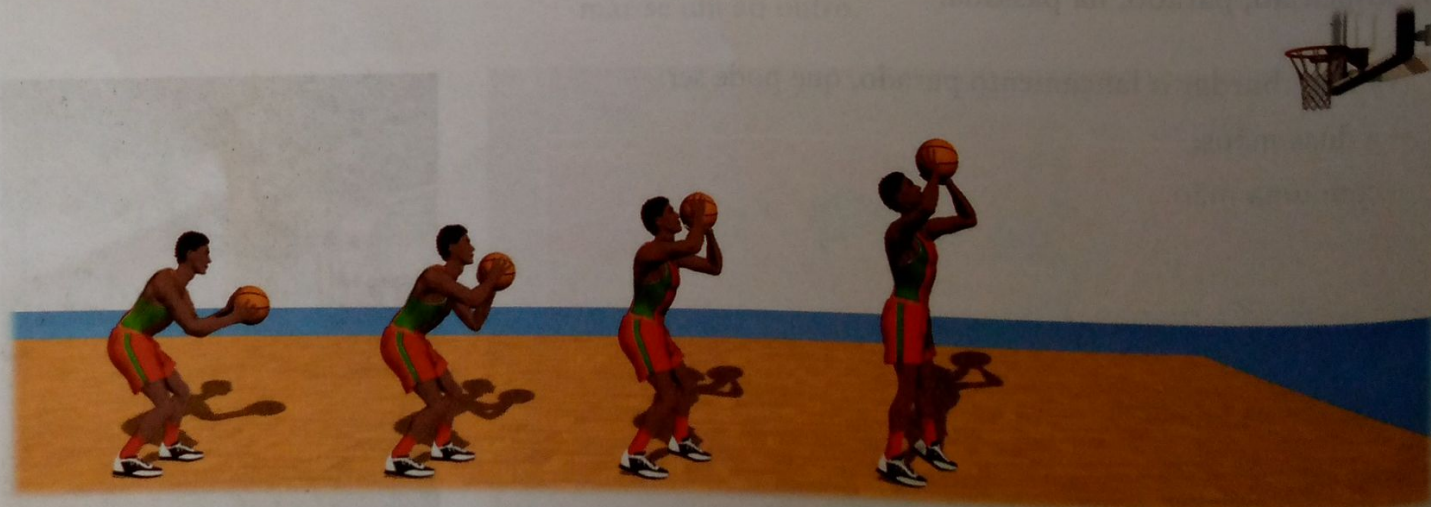
19. Lançamento parado, a duas mãos

LANÇAMENTO COM UMA MÃO

Determinantes técnicas

O aluno deve:

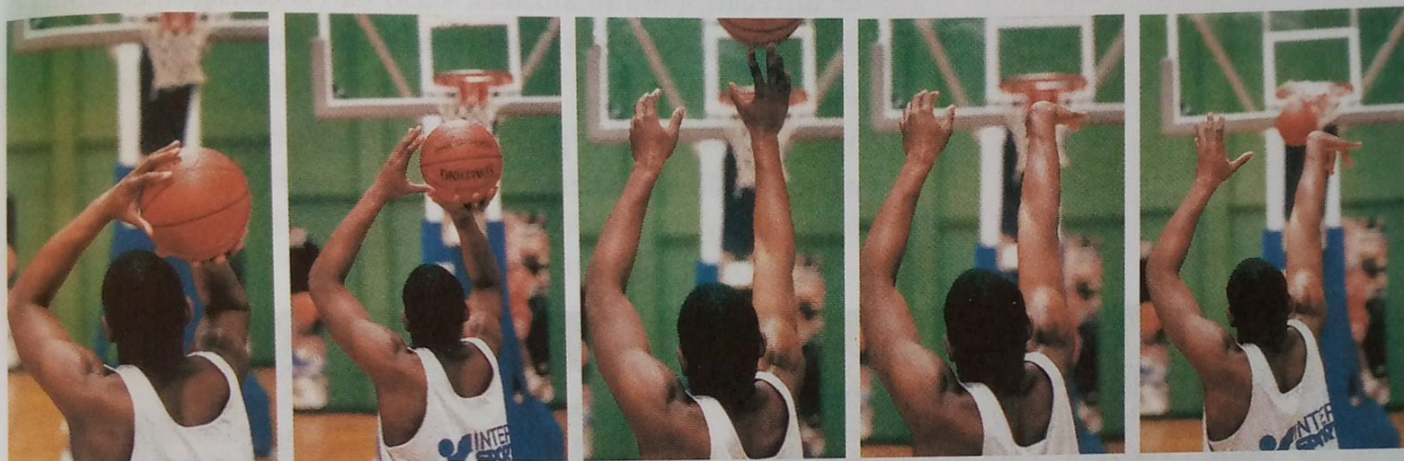
- partir da posição-base ofensiva;
- avançar ligeiramente o apoio do lado da mão que lança;



20. Lançamento com uma mão

- manter o olhar dirigido para o cesto;
- segurar a bola com as duas mãos, de modo a ficar por trás a mão que lança, com os dedos afastados;

- posicionar de lado a mão de apoio da bola;
- colocar o cotovelo debaixo da bola;
- 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°;
- fazer a extensão completa das pernas e braços com expulsão da bola por golpe de pulso;
- executar o movimento de forma contínua.

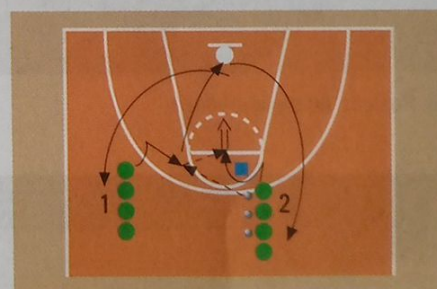


21. Lançamento parado com uma mão

Situações de aprendizagem

Lançamentos a partir de qualquer zona entre a área restritiva e a linha dos 6,25 m.

- Dois grupos de alunos dispostos consoante o esquema da figura 16; bolas na coluna central (grupo 2). O aluno do grupo 1 executa uma finta, recebe o passe do colega do grupo 2, que por sua vez muda de direcção junto ao obstáculo para receber novamente a bola na linha de lance livre e lançar ao cesto; segue para trás da coluna do grupo 1. Os lançamentos a executar devem ser de apoio com uma e com duas mãos, alternadamente.



22. Finta

O JOGO

O ensino do jogo de basquetebol deve basear-se numa vivência alternada da situação jogo-competição com as aulas cujo conteúdo tenha sido directamente determinado na observação sistemática das dificuldades com que os alunos deparam em situação real de jogo.

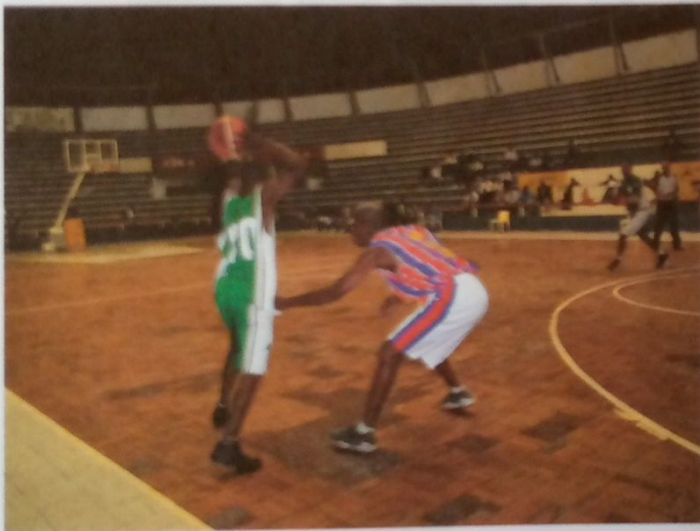
DETERMINANTES TÉCNICAS EM SITUAÇÃO DE JOGO DE 3 X 3 OU 5 X 5

1 – Como atacante e com posse de bola

Nesta situação, deves enquadrar-te ofensivamente numa posição de tripla ameaça.

Deves:

- ultrapassar o teu adversário directo (através de fintas, mudança de direcção) para finalizares. Caso não o consigas, continua o drible ou passa a bola a um colega que se encontre numa posição mais ofensiva;
- após o passe, cortar para o cesto para abrir novas linhas de passe; se não a receberes, deves posicionar-te de forma a repor o equilíbrio ofensivo.



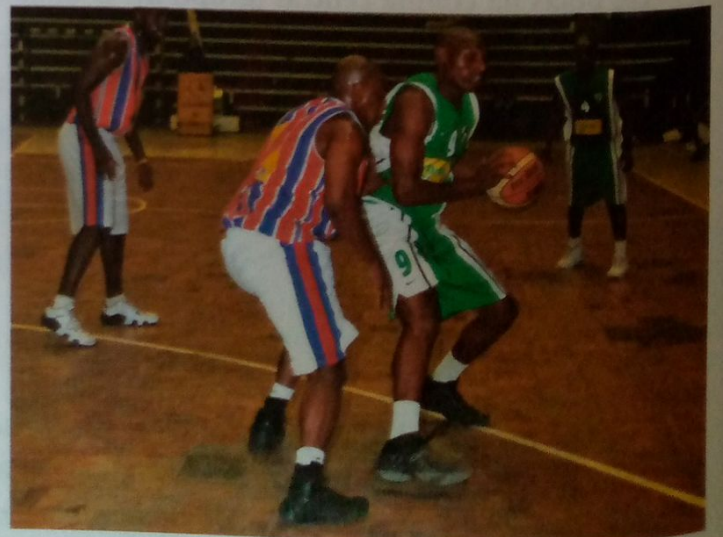
23. Posição de tripla ameaça



24. Ultrapassar o adversário directo



25. Situação de jogo



26. Situação de jogo

2 - Como defensor

Quando a tua equipa perde a posse da bola, deves tentar impedir ou dificultar a progressão do adversário; tentar impedir que o adversário marque pontos; tentar recuperar a posse de bola.

Deves:

- assumir imediatamente uma atitude defensiva;
- dirigir-te de imediato para o teu adversário directo, enquadrando-te defensivamente, para procurares recuperar a posse da bola ou dificultar as acções ofensivas:
 - se defendes o jogador com bola, deves colocar-te entre esta e o cesto, dificultando as acções ofensivas do atacante (lançar, passar ou driblar);
 - se fores ultrapassado pelo atacante com bola, deves tentar recuperar o enquadramento defensivo rapidamente;
 - caso um colega teu seja ultrapassado por um adversário, tentar dificultar a acção ofensiva do atacante (entreaajuda).



Lado da bola || Lado da ajuda

27. Defesa com ajuda

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

1. Quantos árbitros apitam um jogo de basquetebol?
2. Como é que se inicia um jogo de basquetebol?
3. O que entendes por assistência?
4. Qual é a diferença entre o passe de peito e o passe de ombro?
5. Apresenta três princípios gerais de técnica.
6. O que entendes por drible com mudança de direcção?
7. Como é que se realiza o lançamento parado?
8. Em que situações é que se consideram três pontos, no jogo?
9. Explica a regra dos 24 segundos.
10. O que entendes por obstrução?



7

FUTEBOL

FUTEBOL

O futebol é um jogo desportivo colectivo praticado por duas equipas e que tem como principal objectivo marcar golo na baliza do adversário (acção ofensiva) e evitar que a outra equipa marque golo na nossa (acção defensiva).

O campo é rectangular, delimitado por duas linhas laterais e duas linhas de baliza. O comprimento das linhas laterais deve ser superior ao das linhas de baliza.

- Comprimento: mínimo 100 metros, máximo 110 metros;
- Largura: mínimo 64 metros, máximo 75 metros.



1. Campo rectangular:

- 1 – linha de meio-campo
- 2 – círculo central (raio de 9,15 m)
- 3 – área de baliza ou pequena área
- 4 – área de grande penalidade ou grande área
- 5 – marca de grande penalidade (11 metros da linha de baliza)
- 6 – área do círculo de grande penalidade
- 7 – quarto de círculo ou local de marcação de pontapé de canto
- 8 – baliza (7,32 m x 2,44 m x 0,12 m)
- 9 – centro ou marca do pontapé de saída
- 10 – linha lateral (entre 90 m e 110 m)
- 11 – linha de baliza ou de cabeceira (entre 64 m e 75 m)

REGRAS DE JOGO

A duração do jogo, para adultos, é de 90 minutos, divididos em duas partes de 45 minutos cada. Para os outros escalões, a duração do jogo é como se segue: no escalão dos 15/16 anos, a duração do jogo é de 80 minutos, divididos em duas partes de 40 minutos; no escalão dos 13/14 anos é de 70 minutos, divididos em duas partes de 35 minutos.

Em ambos os escalões, o intervalo não deve exceder os 15 minutos.

Número de jogadores

Todos os jogos são disputados por duas equipas, compostas cada uma delas por 11 jogadores, dos quais um é guarda-redes. Nenhum jogo oficial pode ter lugar se uma das equipas dispuser de menos de sete jogadores.

Número de árbitros

O jogo é dirigido por um árbitro principal e por dois árbitros auxiliares. São auxiliados por um quarto árbitro.

Início e recomeço do jogo

Executa-se o pontapé de saída, com a bola na marca do meio-campo:

- no início do jogo;
- após a marcação de golo;
- no início da segunda parte;
- no início de cada período do prolongamento, se houver.

Bola fora

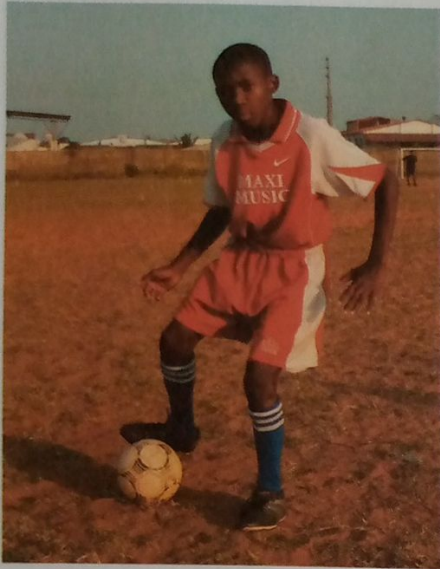
A bola está fora quando atravessa completamente a linha de baliza ou a linha lateral, quer junto ao solo, quer pelo ar.

Pontapé de baliza

Há lugar a um pontapé de baliza quando a bola é tocada em último lugar por um jogador da equipa atacante e esta ultrapassa completamente a linha de baliza, quer seja rente ao solo, quer pelo ar, sem que tenha sido marcado um golo.

Pontapé de canto

É marcado pontapé de canto quando a bola é tocada em último lugar por um jogador da equipa defensora e esta ultrapassa completamente a linha de baliza, quer rente ao solo, quer pelo ar, sem que tenha sido marcado um golo.



2. Recepção da bola

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

RECEPÇÃO DA BOLA

É a acção que permite o domínio e controle da bola com qualquer parte do corpo, excepto os membros superiores. Num jogo de futebol, o rápido prosseguimento das acções ofensivas depende da eficiência na recepção.

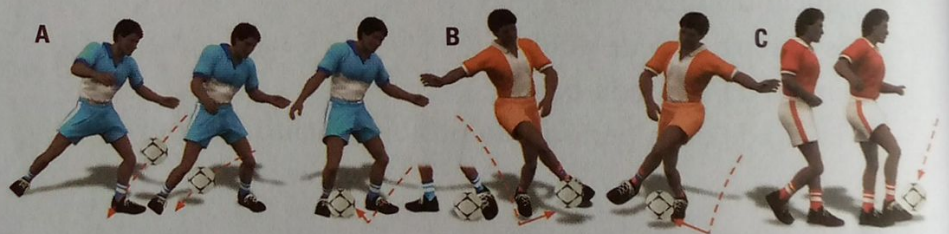
Para este nível, vamos abordar com profundidade a recepção:

- a) com a parte interna do pé;
- b) com a parte externa do pé;
- c) com o peito do pé.

A recepção com a **parte interna do pé** (fig. 3-A) é a mais utilizada e a mais eficaz, pois a superfície de contacto utilizada é maior e permite um rápido prosseguimento da jogada.

A recepção com a **parte externa do pé** (fig. 3-B) é uma forma considerada de recurso e é utilizada com o aluno em movimento, favorecendo a progressão imediata quando a bola vem de lado.

A recepção com o **peito do pé** (fig. 3-C) é mais utilizada para bolas em trajectória de queda vertical.



3. Recepção da bola: **A** – com a parte interna do pé; **B** – com a parte externa do pé; **C** – com o peito do pé.

Na **recepção ou controlo da bola**, deve ter-se em atenção:

- a trajectória e a velocidade da bola;
- as superfícies de contacto e a colocação dos apoios.

A recepção da bola pode ser feita com o auxílio do solo, através da sua imobilização, pela acção conjunta do solo e da superfície corporal que a recebe – **travagem** –, ou sem imobilização total, fazendo-a rolar no solo, após o duplo ressalto – **semitravagem**.

Quando tens a bola perfeitamente controlada, tornaste-te atacante com posse de bola e com possibilidade de dar continuidade ao jogo ofensivo da tua equipa.



4. Remate

Dar continuidade é escolher, de acordo com a situação dos teus companheiros e adversários, a acção que se mostre mais acertada:

- **rematar**, se tiveres a baliza ao teu alcance;
- **passar**, se tiveres um companheiro melhor posicionado;
- **conduzir a bola**, se tiveres espaço de progressão.

PASSE

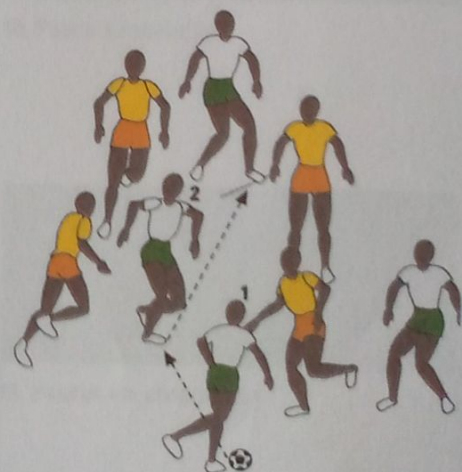
O passe é o gesto técnico que permite passar ou enviar a bola na direcção de um colega, em condições que permitam a equipa continuar a ter a posse da bola.

As formas mais usadas no passe são:

- 1 – em direcção ao colega, quando este se encontra parado (situação a evitar).
- 2 – na direcção do seu deslocamento e para a frente (cerca de 1 metro).
- 3 – para um espaço livre, solicitando a entrada de um colega.

Para executar um passe para um companheiro, deves:

- verificar a movimentação do teu companheiro;
- passar a bola com a parte interna, externa ou peito do pé, de acordo com a situação;
- após o passe, desmarcar-te na direcção da baliza.



5. Passes

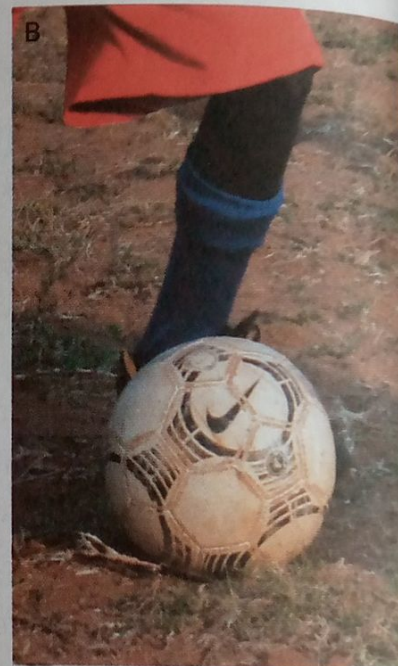
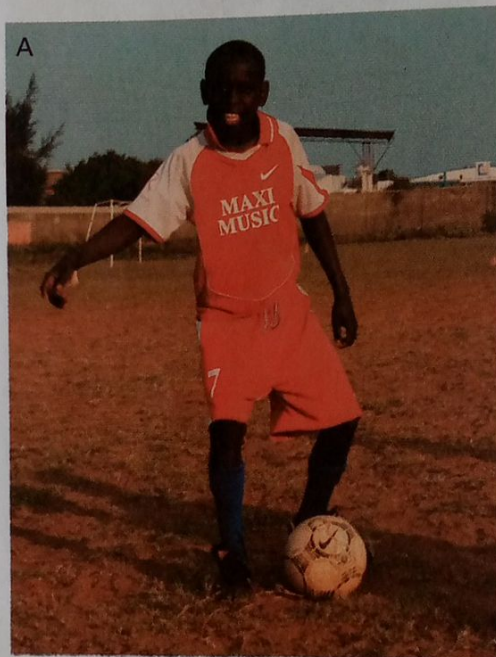
O passe com o pé pode ser realizado com:

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

O aluno deve utilizar a superfície de contacto que lhe permita uma maior eficiência e precisão.

Parte interna do pé

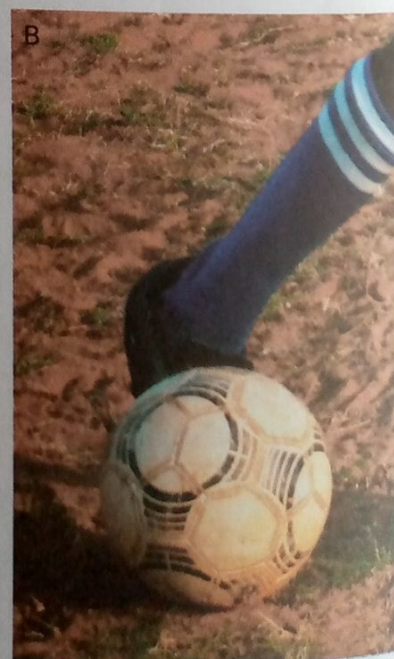
Deve ser utilizada quando o companheiro a quem se destina o passe está perto.



6. Passe com a parte interna do pé

Parte externa do pé

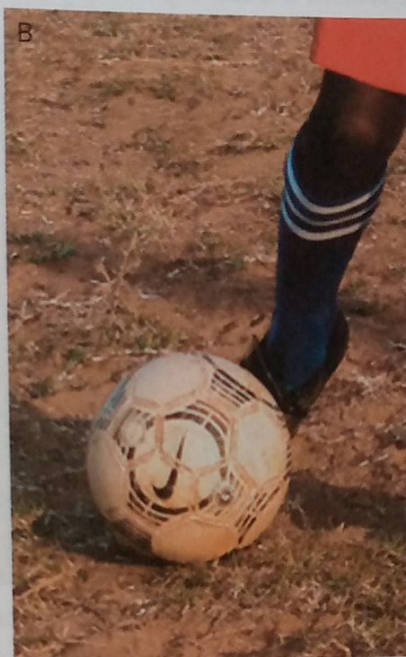
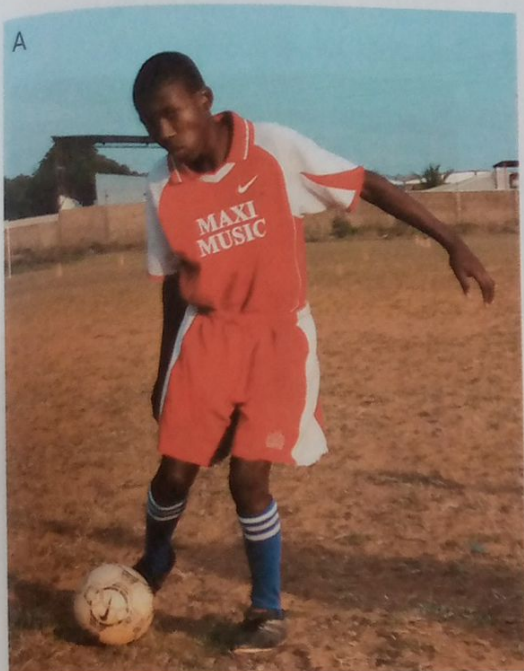
Deve ser utilizada quando se pretende dar efeito à bola.



7. Passe com a parte externa do pé

Peito do pé

Deve ser utilizado quando se pretende colocar a bola a uma longa distância.



8. Passe com o peito do pé

Situações de aprendizagem

1 – Dois a dois com uma bola (fig. 9).

A lança a bola com as duas mãos a B e este recebe-a com uma das partes do pé.

2 – Duas colunas, viradas uma para a outra (fig. 10).

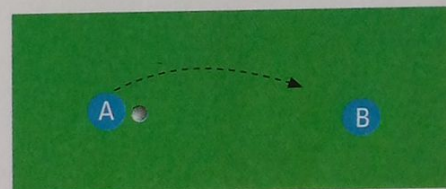
– O primeiro aluno da coluna A faz passe para o primeiro aluno da coluna B e movimenta-se para trás da coluna B.

– O primeiro aluno da coluna B recebe a bola com um pé, passa para o outro, faz o passe para o segundo da coluna A; e assim sucessivamente.

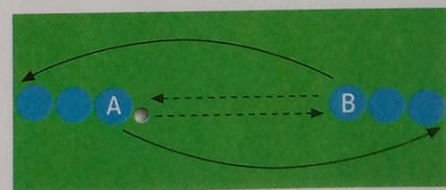
3 – O mesmo exercício, mas sem parar a bola, ou seja, ao primeiro toque.

4 – Dois a dois, um ao lado do outro, a dois ou três metros de separação (fig. 11).

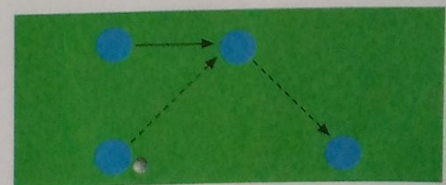
– Fazem passes em progressão, com a bola a ser colocada para a frente.



9. Passe e recepção



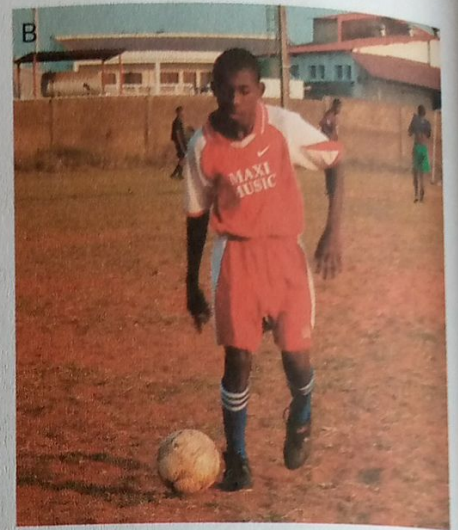
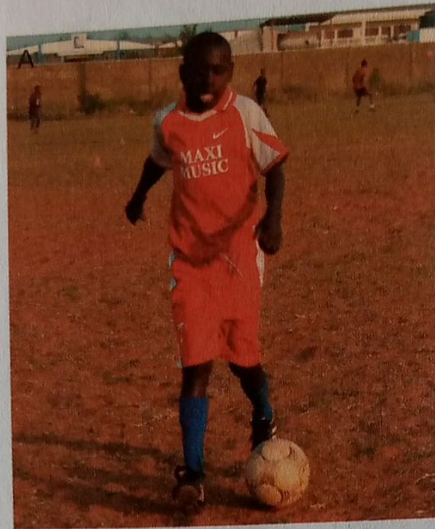
10. Passe e recepção



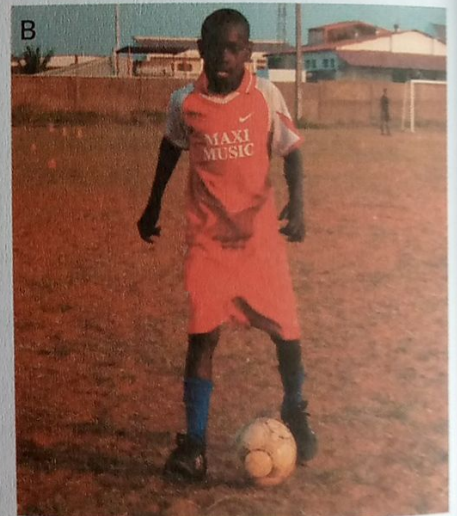
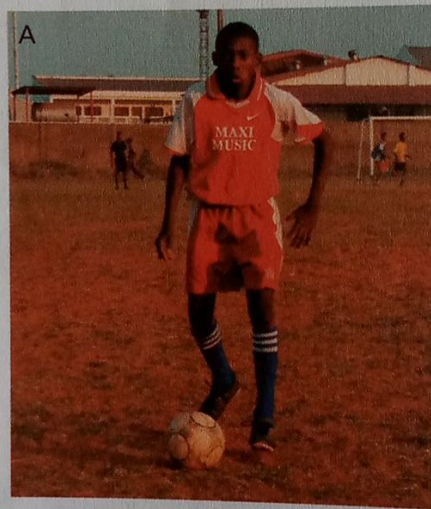
11. Passes em progressão

CONDUÇÃO DA BOLA

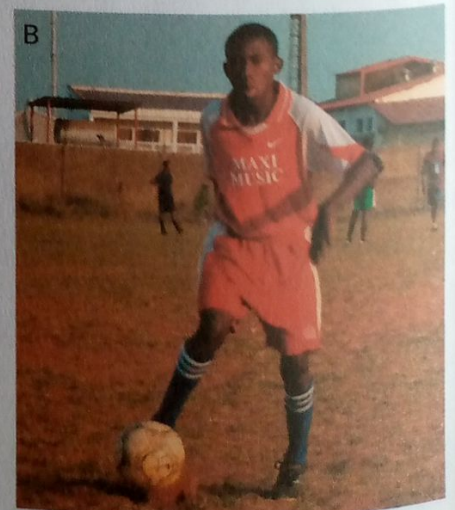
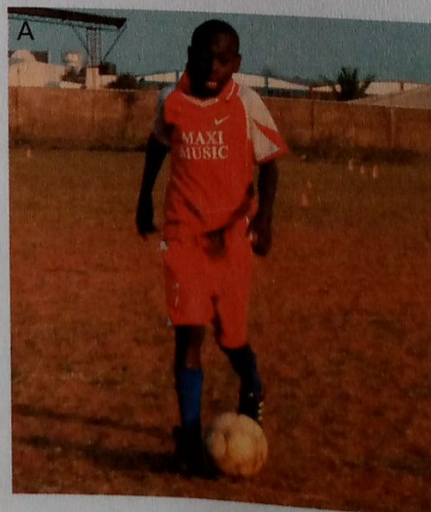
Consiste na progressão de um jogador com bola, mantendo-a controlada, podendo ser realizada com a parte interna, com a parte externa e com o peito do pé.



12. Condução da bola com a parte exterior do pé



13. Condução da bola com a parte interior do pé



14. Condução da bola com o peito do pé

Situações de aprendizagem

- 1 – Grupos de 3 alunos em cada vértice de um triângulo (fig. 15):
 - A conduz a bola e passa-a a B.
 - B recebe a bola, conduz e passa-a a C.
 - C recebe a bola, conduz e passa-a a D.

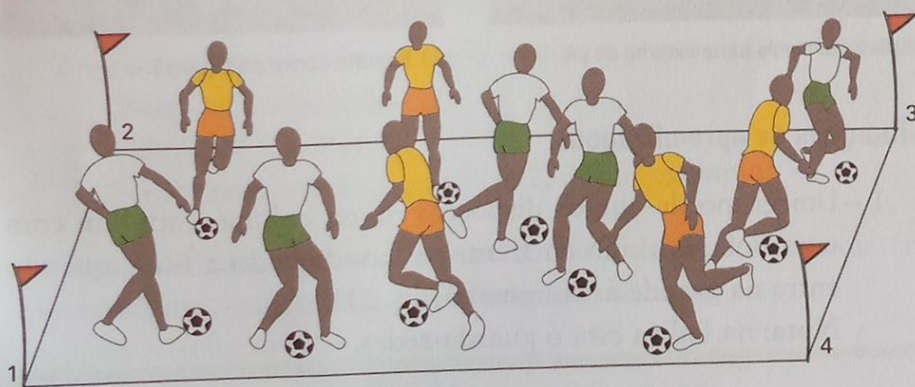
Igual para os outros alunos.

Nota: Utilizar as várias partes do pé para conduzir a bola (parte interna, parte externa e peito do pé).

- 2 – Dois grupos de alunos a formarem duas filas, uma com bolas (fig. 16):

- A passa a B.
- B recebe, controla a bola, conduz e passa a A.
- A recebe, controla a bola, conduz e passa a B; e assim sucessivamente.

- 3 – O campo é delimitado por quatro bandeirolas, atribuindo-se a cada uma delas um número (1, 2, 3 e 4). No seu interior, os alunos conduzem as bolas e, quando é anunciado um dos números, o grupo deve conduzir as bolas na direcção da bandeirola correspondente (fig. 17).

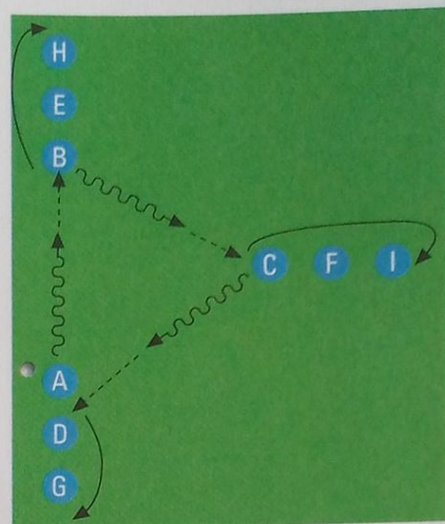


17. Condução da bola com mudança de direcção

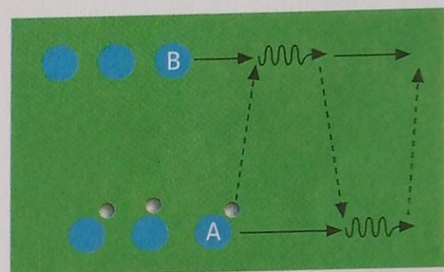
- 4 – Condução de bola com adversário.

Um dos alunos conduz a bola e o outro faz a marcação:

- quando o aluno que marca se encontra à direita do possuidor da bola, este deve conduzi-la com o pé esquerdo;
- quando o adversário se coloca do lado esquerdo de quem conduz a bola, este deve fazê-lo com o pé direito.



15. Condução de bola



16. Recepção e condução de bola

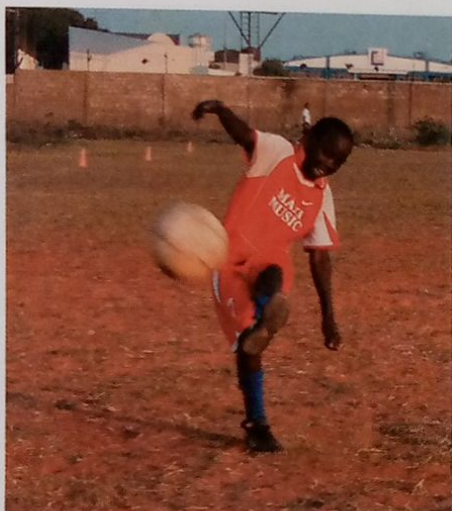
REMATE

É o gesto técnico que possibilita finalizar uma jogada, tentando marcar um golo. Para executá-lo podes utilizar o pé ou a cabeça.

As determinantes técnicas do remate são idênticas às do passe. No entanto, deve-se ter sempre em atenção não inclinar o tronco atrás e colocar o pé de apoio ao lado da bola, para além da precisão da direcção e a potência.

Tipos de remate com o pé:

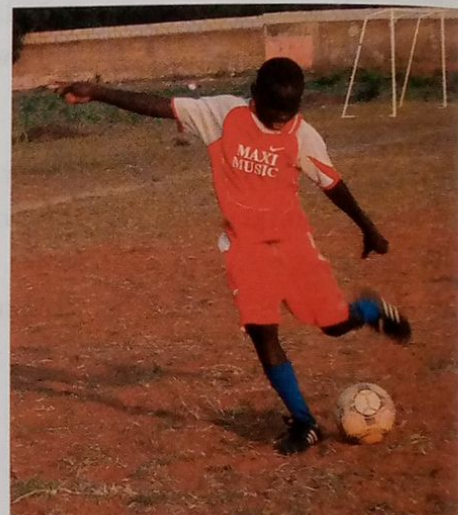
- com a parte interna do pé (fig. 18);
- com a parte externa do pé (fig. 19);
- com o peito do pé (fig. 20).



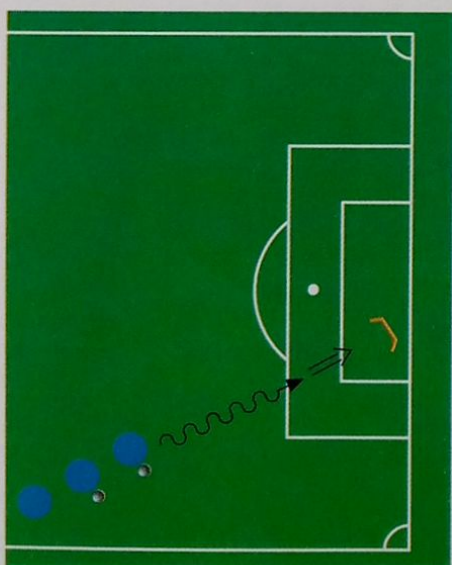
18. Remate com a parte interna do pé



19. Remate com a parte externa do pé



20. Remate com o peito do pé

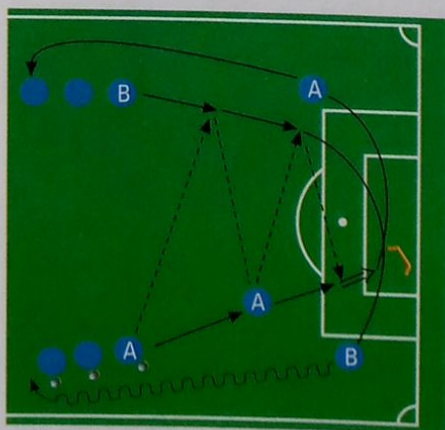


21. Condução da bola e remate

Situações de aprendizagem

- 1 – Um grupo de alunos dispostos numa coluna, cada um com uma bola; o aluno da frente sai conduzindo a bola: quando entra na grande área, remata (fig. 21).

Nota: na baliza está o guarda-redes.



22. Recepção, passe e remate

- 2 - Dois grupos de alunos dispostos em duas colunas (fig. 22):
- A passa a B;
 - B recebe e passa a A; e assim sucessivamente, até se aproximarem da baliza;
 - A remata à baliza;
 - trocam de posição e, quando voltam, B conduz a bola até à coluna.

JOGOS SIMPLIFICADOS

Estes jogos permitem-nos melhorar alguns aspectos de ordem técnica e tática, como, por exemplo:

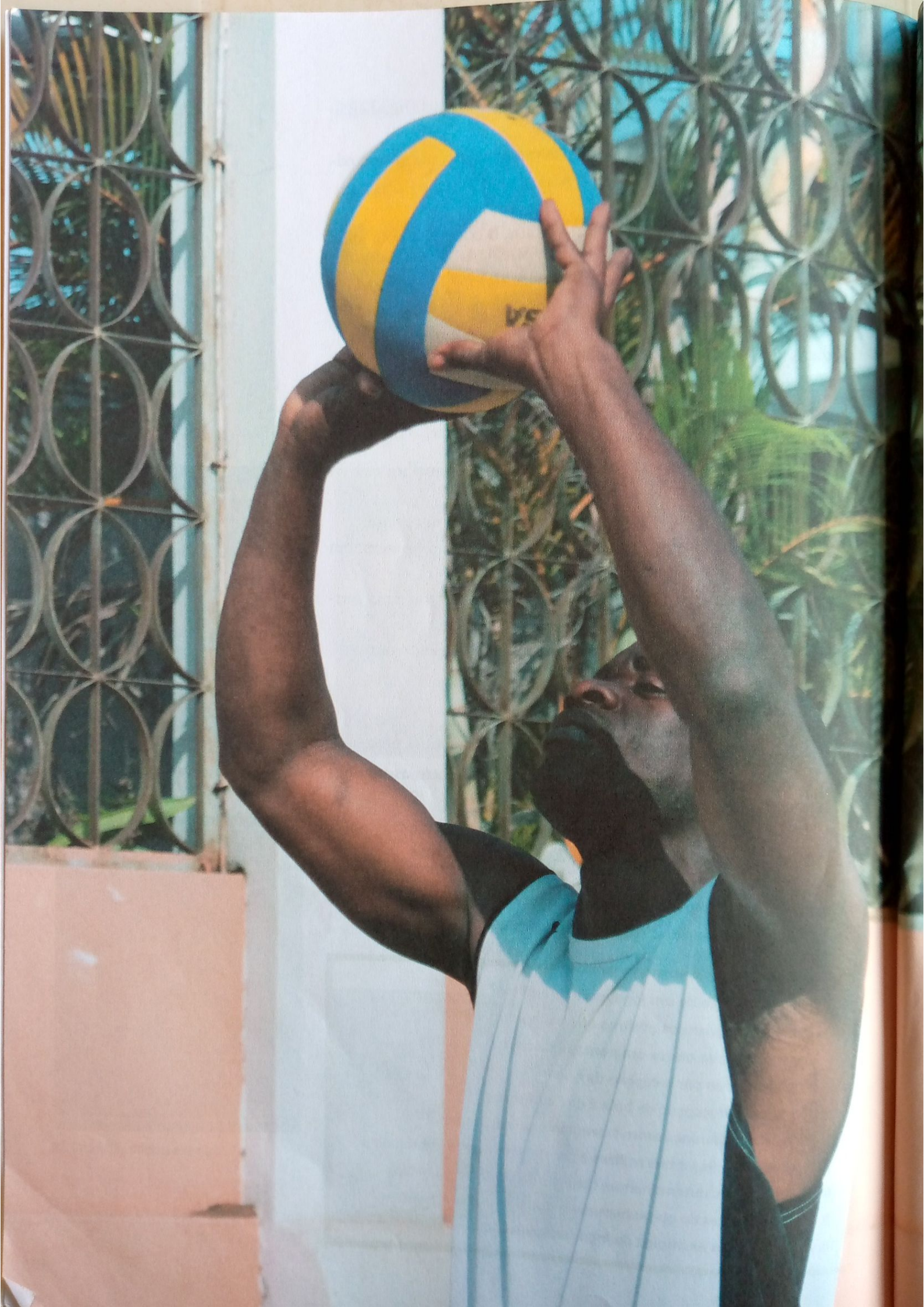
- com os defesas, não podendo ultrapassar a linha de meio-campo;
- com a bola, não podendo ultrapassar o nível do joelho;
- sem o uso do drible ou com drible limitado;
- com limite do número de passes ou de tempo para remate;
- sem guarda-redes fixo, podendo utilizar o último homem, em cada jogada, como guarda-redes;
- substituindo a baliza por mecos, bancos suecos ou uma barreira, incentivando à precisão no acto de remate;
- combinando alguns destes aspectos, ou então criando outros.

JOGO CONDICIONADO

- 1 - A técnica ou movimentação de incidências táticas precisas.
- 2 - Formação de três ou mais equipas. Jogos entre as equipas (bate, sai), trocando:
 - de 5 em 5 minutos;
 - após golo ou mais golos (1, 2, 3, por exemplo).

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

1. Qual é a duração de um jogo, para os adultos?
2. Como se designam os árbitros que apitam um jogo de futebol?
3. Quando é que se marca um pontapé de canto?
4. O que entendes por recepção da bola?
5. Que tipos de recepção da bola é que estudaste?
6. Diz qual é a diferença entre travagem e semitravagem?
7. Em que situações é que utilizas o passe com a parte interna do pé?
8. Apresenta três determinantes técnicas da condução da bola.
9. Com que partes do corpo humano é que podes rematar a bola?
10. Apresenta três exemplos de jogos simplificados.



8

VOLEIBOL

8

VOLEIBOL



1. Serviço por baixo

O voleibol é um jogo desportivo colectivo praticado por duas equipas, cada uma delas com seis jogadores de campo, mais seis suplentes.

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 seu próprio campo. O campo encontra-se dividido por uma rede. Cada equipa só pode jogar no seu meio-campo.

É o único jogo em que a bola, sendo jogada com as mãos e não podendo ser agarrada, é repelida pelos jogadores. Por estes motivos e pelo facto de existir uma rede, as trajectórias da bola são geralmente altas, para que esta não toque na rede e, por consequência, caia no nosso campo, mas sim no do adversário.

Para responderes com sucesso a um jogo com estas características, há um método que resulta sempre:

– Desloco-me rápido e chego sempre antes da bola onde ela vai cair.

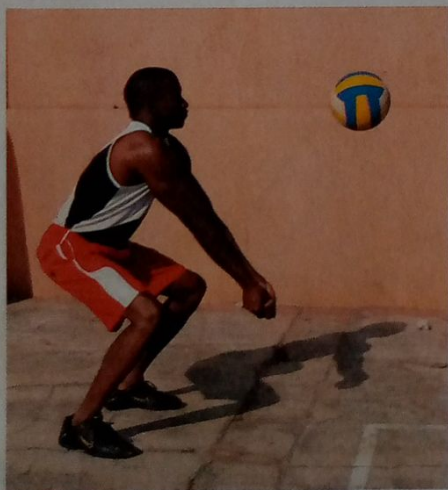
REGRAS DO JOGO

Num jogo oficial para adultos, vence a equipa que ganha três *sets* em cinco possíveis. Os *sets* são jogados a 25 pontos, excepto o quinto *set*, que é jogado a 15 pontos, e em todos, no final, deve existir uma vantagem mínima de dois pontos; caso esta diferença não se verifique, o *set* continua até se alcançar essa diferença.

Para este nível escolar (8.^a classe), uma equipa vence o jogo quando ganha dois *sets* em três possíveis. Os *sets* são jogados a 25 pontos, excepto o terceiro *set*, que é jogado a 15 pontos, e em todos, no final, deve existir uma vantagem mínima de dois pontos; no entanto, caso esta diferença não se verifique, o *set* continua até se alcançar essa diferença. Um jogador não pode jogar mais de dois *sets* consecutivos.

Uma equipa marca ponto sempre que ganha uma jogada, quer faça ou ganhe o serviço.

Cada equipa tem direito a dois tempos mortos, por *set*, com uma duração de 30 segundos cada.



2. Manchete

Quanto às **substituições**, são permitidas, no máximo, seis por equipa e por *set*.

Um jogador da formação inicial só pode sair uma vez e só pode reentrar para o lugar que ocupava anteriormente. Um jogador suplente só pode entrar uma vez por *set* para o lugar de um jogador da formação inicial e só pode ser substituído por este. Estas substituições são feitas com paragem do jogo, na zona de ataque, e visionadas pelo segundo árbitro.

JUÍZES

O jogo é dirigido por uma equipa de arbitragem. Cabe ao primeiro árbitro apitar para iniciar o serviço. O segundo árbitro também apita para parar uma jogada, assinalando por gestos oficiais a natureza da falta, o jogador faltoso e a equipa que vai servir. No entanto, o primeiro árbitro tem autoridade sobre toda a equipa de arbitragem, auxiliares e membros da equipa. As suas decisões são irrevogáveis.

O marcador também faz parte da equipa de arbitragem, sendo responsável:

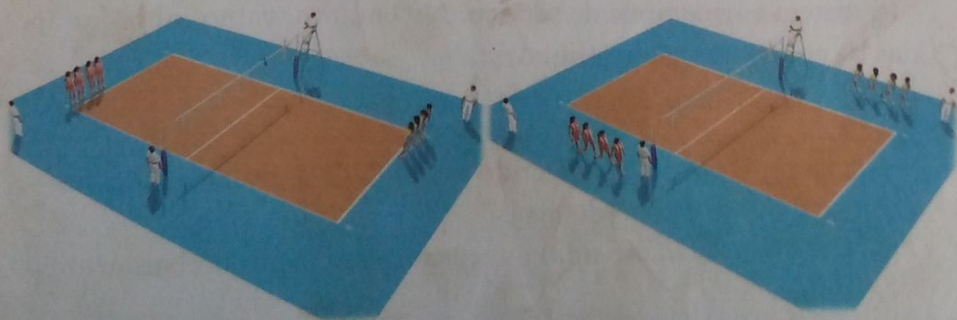
- pelo preenchimento do boletim de jogo, em colaboração com o segundo árbitro;
- pelo controlo da ordem de rotação, que é determinada pela formação inicial de cada equipa;
- pelo registo dos pontos marcados;
- pelo anúncio aos árbitros do final dos *sets* e do oitavo ponto no *set* decisivo.

MUDANÇA DE MEIO-CAMPO

A mudança de meio-campo ocorre no final de cada *set* e ao oitavo ponto do *set* decisivo, que pode ser o quinto ou o terceiro, dependendo do nível etário. A passagem das equipas de um campo para o outro deve ser feita pela linha lateral, com os jogadores em coluna (fig. 4).



3. Sinal de mudança de campo

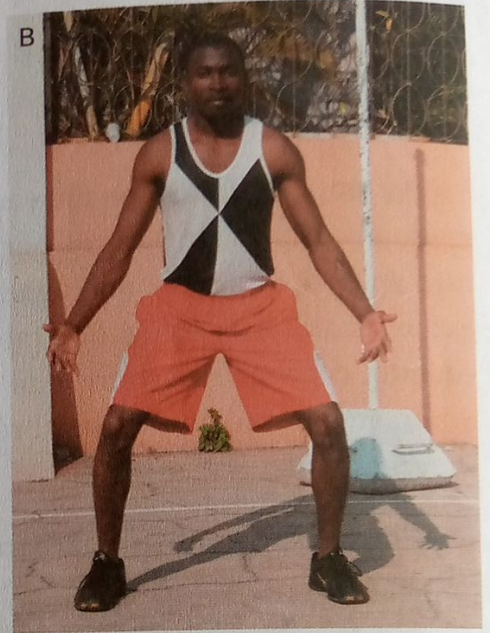
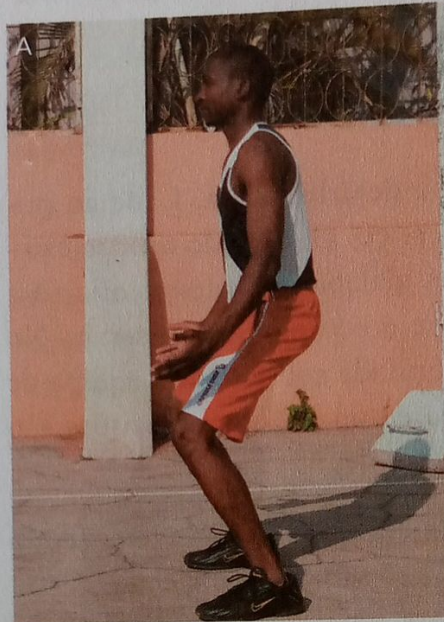


4. Mudança de campo

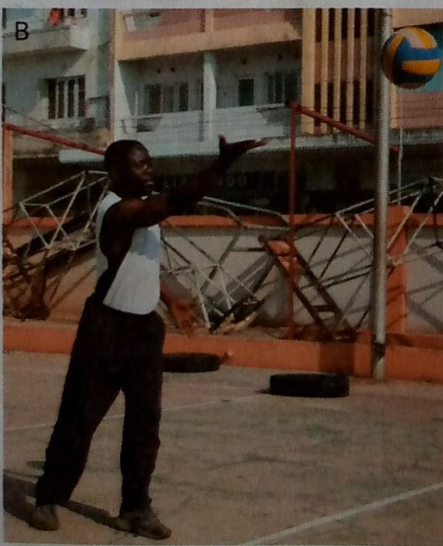
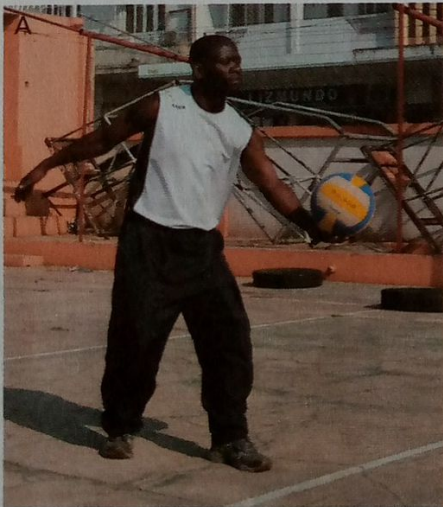
FUNDAMENTOS TÉCNICOS

POSIÇÃO-BASE

É importante dominares a posição-base, para permitir que realises rapidamente deslocamentos em todas as direcções, assim como qualquer acção técnico-táctica (fig. 5).



5. Posição-base



6. Serviço por baixo

Deslocamentos

Os deslocamentos podem ser laterais, para a frente ou para trás, os gestos devem ser naturais e com mudança de ritmo e velocidade na sua execução.

Deves:

- partir da posição-base;
- deslocar-te enquanto a bola está no ar;
- nunca utilizar o passo cruzado;
- parar antes do contacto com a bola.

SERVIÇO POR BAIXO

Existem vários tipos de serviço. No entanto, vamos abordar apenas o serviço por baixo (fig. 6).

Deves:

- manter o corpo semiflectido com a bola à altura do joelho;
- ter o braço estendido atrás;
- ter a mão bem estendida e tensa no momento do batimento da bola;
- continuar o movimento de avanço após o contacto com a bola.

Situações de aprendizagem

- 1 – Realiza serviço por baixo, de modo a passar a bola por cima da rede.
- 2 – Realiza o serviço por baixo a 1,5 a 2 m da rede, depois vai aumentando a distância até à linha de fundo.
- 3 – Grupos colocados atrás da linha final servem para as zonas previamente marcadas no solo. Ganha o grupo que primeiro consiga servir 10 vezes para os alvos previamente definidos.

MANCHETE

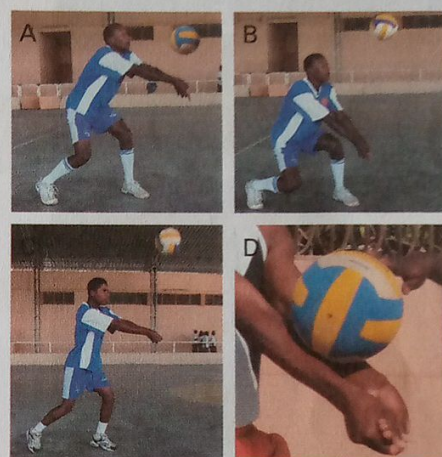
Usa-se na recepção do remate ou serviço, quando a bola está abaixo da linha de ombros (fig. 7).

Deves:

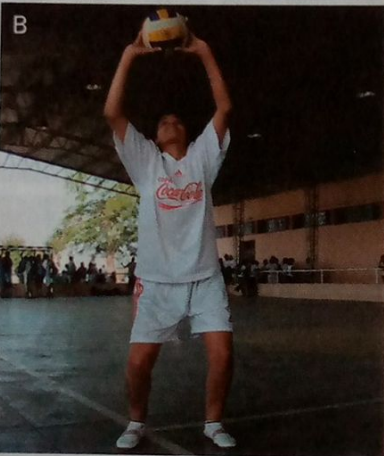
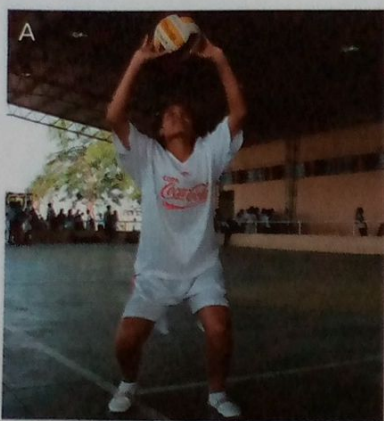
- deslocar-te e colocar-te no sítio onde a bola irá cair;
- virar-te de frente para o companheiro a quem queres passar a bola;
- ter os braços juntos e estendidos;
- repelir a bola com os antebraços;
- enviar a bola para cima e para a frente.

Situações de aprendizagem

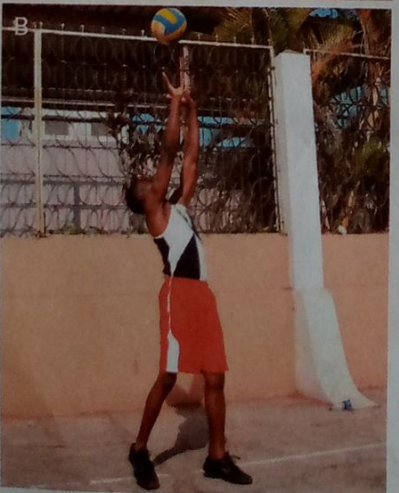
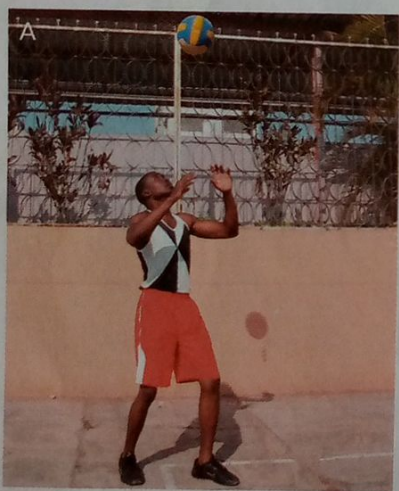
- 1 – Aluno com uma bola lança-a ao ar e, no momento da recepção, coloca-se em posição para a receber em manchete. Amortece a bola, agarra-a e volta a lançá-la. Esta situação é acompanhada de deslocamento.
- 2 – Igual à situação anterior, mas lança a bola ao ar, faz duas manchetes seguidas e volta a agarrar a bola para a lançar novamente.
- 3 – Igual à situação anterior, mas faz manchetes sucessivas, enquanto se desloca.
- 4 – A atira a bola com as duas mãos a B. B faz manchete para A. A agarra a bola e volta a enviá-la para B; e assim sucessivamente.
Depois trocam de posições.
- 5 – Igual à situação anterior, mas A faz sempre o passe e B envia sempre em manchete. Tentam sustentar a bola no ar.
Nota: Sempre que estiveres a fazer passe/manchete com o teu colega, tenta efectuá-lo sobre a rede (exemplo: corda mais ao menos à altura da rede).
- 6 – Grupos de quatro alunos, em círculo, executam passes/manchetes entre eles de forma a contarem o número de toques sucessivos sem que a bola vá ao chão. Ganha o grupo que somar maior número de toques.



7. Manchete



8. Passe de frente



9. Passe de costas

PASSE DE FRENTE

Este tipo de passe é muito utilizado, quer em apoio, quer em suspensão. O passe em apoio é facilitado pelo equilíbrio decorrente dessa posição e auxiliado pela extensão das pernas (fig. 8).

No momento do passe deves:

- manter a bola bem acima da cabeça;
- manter posição equilibrada;
- ter as pernas flectidas;
- estender os braços flectidos, para impelir a bola;
- ter todos os dedos em contacto com a bola.

Situações de aprendizagem

- 1 - Cada aluno com uma bola, atira-a ao ar e no momento da recepção agarra-a, definindo bem a posição dos braços em relação à bola. Esta situação é acompanhada de deslocamento.
- 2 - Igual à situação anterior, mas atira a bola ao ar, faz passe e agarra-a.
- 3 - Igual à situação anterior, mas faz passes sucessivos, enquanto se desloca.
- 4 - A atira a bola com as duas mãos a B. B faz o passe para A. A agarra a bola e volta a enviá-la para B; e assim sucessivamente. Depois trocam de posições.
- 5 - Igual à situação anterior, mas executam ambos passe seguido. **Nota:** Sempre que estiveres a fazer passe com o teu colega, deves tentar efectuá-lo sobre a rede (exemplo: corda mais ao menos à altura da rede).

PASSE DE COSTAS

A bola deve ser tocada pela zona interna das extremidades dos dedos, afastados e curvos, ligeiramente acima e à frente (fig. 9). A sua utilização tem por objectivo iludir a defesa adversária, através de uma mudança rápida de direcção do ataque.

Situações de aprendizagem

- A passa a B, que executa o passe de costas para C.
- C faz passe de frente para B, executa novamente o passe de costas para A. Após algum tempo, trocam de posições. **Nota:** O jogador C deve rodar rapidamente após a execução do passe de costas.

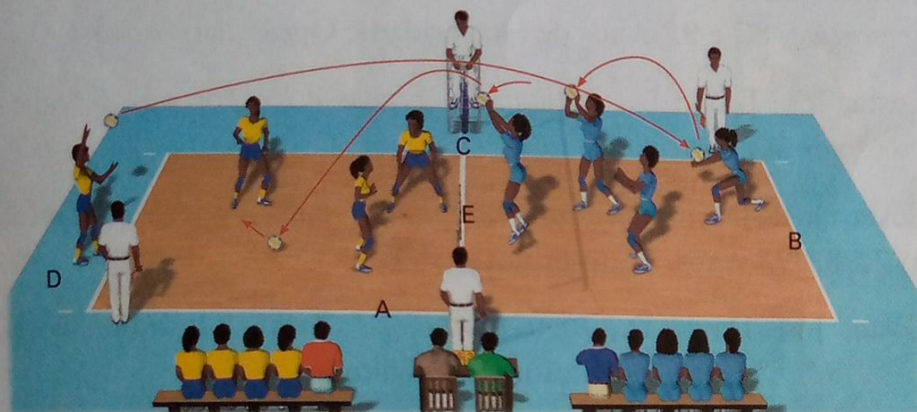
JOGOS REDUZIDOS

Na escola, além do jogo formal (6 x 6), podes praticar outras variantes, como, por exemplo:

- voleibol de 4;
- voleibol de 3;
- voleibol de 2;

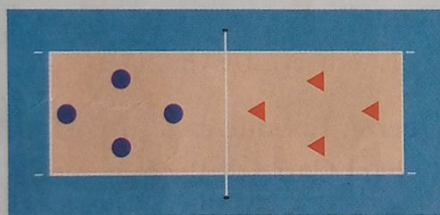
VOLEIBOL DE 4

Trata-se de um jogo reduzido, praticado por duas equipas, cada uma delas com quatro jogadores em campo, mais quatro suplentes.



10. Voleibol de 4: A – linha lateral (12 metros). B – linha de fundo (6 metros). C – altura da rede (2,20 metros). D – zona de serviço. E – linha central.

O terreno de jogo é de 12 x 6 metros e a altura da rede é de 2,20 metros (figs. 10 e 11).

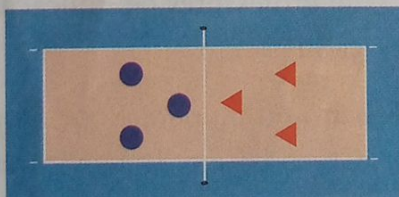


11.

VOLEIBOL DE 3

Trata-se de um jogo reduzido, praticado por duas equipas, cada uma delas com três jogadores (fig. 12).

O terreno de jogo é de 9 x 4,5 metros e a altura da rede é de 2,15 m.



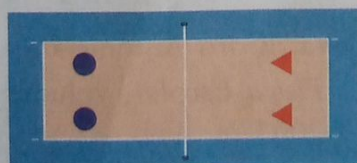
12.

VOLEIBOL DE 2

Neste jogo reduzido, praticado por duas equipas, cada uma delas tem dois jogadores (fig. 13).

O terreno de jogo é de 8 x 3 metros e a altura da rede é de 2,15 m.

Nestes jogos não existem faltas de ataque e um jogador pode entrar e sair várias vezes em cada set.



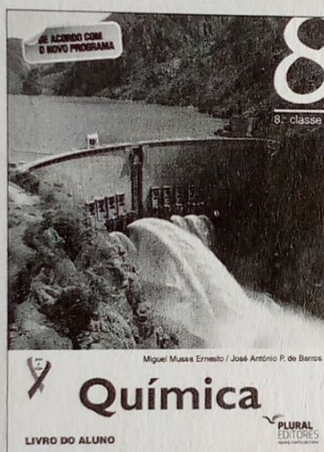
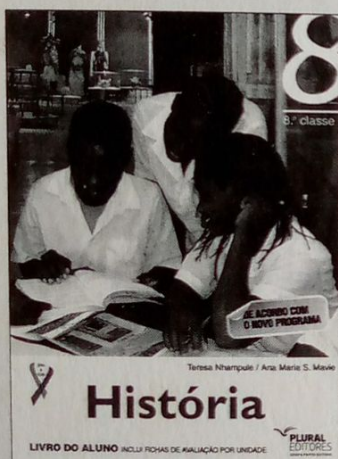
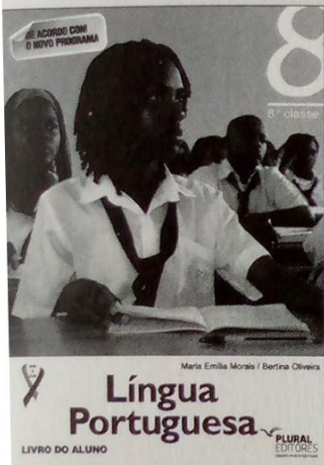
13.

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

1. Qual é o objectivo do jogo de voleibol?
2. Qual é o número máximo de jogadores de campo e de suplentes que uma equipa deve ter?
3. Para o teu nível, qual é o número de sets por cada jogo?
4. Quantos pontos são jogados por cada set?
5. Quando é que uma equipa ganha pontos?
6. Qual é a diferença mínima que deve existir para que uma equipa ganhe um set?
7. Quantos árbitros é que dirigem uma partida oficial de voleibol?
8. Quando é que se utiliza a manchete, no jogo?
9. Quais são os tipos de passe que estudaste?
10. Além do voleibol formal (6 x 6), que outras variantes estudaste?

- 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.

Titulos disponíveis para a 8.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



8.^a classe

Educação Física

Alberto Samo Paruque / Agostinho Cossa

LIVRO DO ALUNO

PLURAL
EDITORES

www.pluraleditores.co.mz

ISBN 978-972-0-09045-4



09045.13