

# Proposta de ensino da unidade temática esportes do currículo base do território catarinense

HENRIQUE DE SOUZA LAUREANO



Mestrado Profissional em  
Educação Física em Rede Nacional (PROEF)





UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR EM REDE - PROEF  
CAMPUS DE MARINGÁ - PR

## Propostas de ensino da unidade temática esportes do currículo base do território catarinense

REALIZAÇÃO

EXECUÇÃO

HENRIQUE DE SOUZA LAUREANO

SUPERVISÃO GERAL

EDUARD ANGELO BENDRATH

ILUSTRAÇÕES

CANVA.COM E GOOGLE IMAGENS

MARINGÁ - PR



Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)  
(Biblioteca Central - UEM, Maringá - PR, Brasil)

L378e

Laureano, Henrique de Souza

Proposta de ensino da unidade temática esportes do currículo base do território catarinense : / Henrique de Souza Laureano. -- Maringá, PR, 2024.  
58 f.

Acompanha a dissertação de mestrado: Ensino da unidade temática esportes desafio : no contexto do currículo base do território catarinense . 175 f.

Orientador: Prof. Dr. Eduard Angelo Bendrath.

Produto Educacional - Mestrado Profissional - Universidade Estadual de Maringá, Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Educação Física, Mestrado Profissional em Educação Física Escolar (PROEF), 2024.

1. Educação física - Currículo base - Santa Catarina (Estado). 2. Educação física - Ensino. 3. Modalidades esportivas. 4. Formação continuada dos professores - Educação física. I. Bendrath, Eduard Angelo, orient. II. Universidade Estadual de Maringá. Centro de Ciências da Saúde. Departamento de Educação Física. Mestrado Profissional em Educação Física Escolar (PROEF). III. Título.

CDD 23.ed. 796.07

## SUMÁRIO

Apresentação	04
Esportes de Invasão	05
Esportes de Marca	20
Esportes de Rede Divisória ou Parede de Rebote	35
Esportes de Precisão	44
Esportes de Campo e Taco	52
Referências	57
Sites acessados	57

Essa Unidade Didática é fruto da pesquisa intitulada “Ensino da Unidade Temática Esportes: Desafio no Contexto do Currículo Base do Território Catarinense”, realizada para atender os requisitos do “Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF) da Universidade Estadual de Maringá – UEM. A pesquisa teve como objetivo geral “verificar como está sendo feita a implantação da Unidade Temática Esportes, presente no Currículo Base do Território Catarinense, na disciplina de Educação Física nas escolas da rede municipal e estadual da cidade de Jaguaruna/SC.” Para atender os objetivos propostos nesta pesquisa foram entrevistados 9 professores de Educação Física que atuam com turmas de anos finais do ensino fundamental (6º ao 9º ano).

A entrevista abordou temas referentes a BNCC e os conteúdos da unidade temática esportes da Educação Física, conhecimento acerca do Currículo Base do Território Catarinense, organização do planejamento, utilização do conteúdo esportes nas aulas, formação continuada e prática pedagógica segundo os documentos norteadores.

A proposta de elaboração da Unidade Didática surgiu devido aos poucos materiais didáticos disponíveis para a Educação Física escolar, deixando muitas vezes, os professores restritos aos poucos livros disponíveis na escola ou a pesquisas na internet. Segundo Darido (2010), a falta de livros didáticos aprovados para o componente curricular Educação Física não é algo novo, sendo que tradicionalmente a disciplina se caracterizou pelo aspecto prático, no entanto considerando que os professores de Educação Física estão sempre em busca de recursos e materiais para enriquecer as aulas e proporcionar diferentes abordagens para o ensino dos esportes, consideramos que a elaboração de uma Unidade Didática contendo propostas de ensino das modalidades esportivas pode contribuir com o processo de ensino aprendizagem.

Nessa Unidade Temática foram elaboradas propostas de ensino de todos os esportes listados nos objetos de conhecimentos da Unidade Temática Esportes do Currículo Base do Território Catarinense, sendo eles: Esportes de Marca, Esportes com rede divisória ou parede de rebote, Esportes de precisão, Esportes de Invasão e Esportes de campo e taco.

Ressaltamos que o documento não apresenta os critérios utilizados para definir o que faz de uma modalidade ser esporte, tacobol, por exemplo. Em nosso entendimento os esportes são atividades físicas estruturadas, competitivas e regulamentadas, que exigem habilidades específicas e são praticadas com objetivos claros de desempenho e competição superando a informalidade. Assim cabe ao leitor um olhar crítico acerca das modalidades previstas neste documento que poderiam ser enquadradas em outra unidade temática.

É importante destacar que esta Unidade Didática não é um produto acabado, mas sim um ponto de partida suscetível a aprimoramentos contínuos, que devem acontecer considerando a realidade de espaço e materiais das escolas. O contexto educacional exige um processo de aprendizagem contínuo e evolutivo, assim essa unidade é um convite para explorar, questionar, diversificar e assim contribuir para o processo de formação esportiva dos alunos.

# **Esportes de Invasão**



# Futsal

06

## Objetivos:

- **Conhecer e identificar os fundamentos e regras básicas do futsal.**
- **Praticar técnicas de passe, drible, controle da bola e chute.**

## Tempo estimado: 5 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização do jogo

- Breve contextualização histórica e cultural do futsal.
- Regras Básicas do Futsal:
- Dimensões da quadra, faltas e tiros livres.
- Apresentação da bola de futsal, vestimentas e calçado apropriado.

### Aula 2 e 3: Fundamentos

#### 1. Aquecimento:

- Exercícios de aquecimento para preparar os alunos para a atividade. Como sugestão para aquecimento pode ser utilizado o jogo dos 5 passes, nesse jogo a turma é dividida em em dois grupos, e cada grupo tem o objetivo de trocar 5 passes para pontuar enquanto a equipe que está sem bola tenta recuperar a posse da mesma.

#### 2. Técnica de Passe:

- Experimentar as técnicas de passe no futsal, incluindo o passe curto e o passe longo.
- Praticar exercícios de passes em duplas e em grupo para vivencia do mesmo.

#### 3. Técnica de Drible:

- Explicação e demonstração das técnicas de drible.
- Vivenciar exercícios de estímulo o drible. Como sugestão para exercícios de de drible, pode ser utilizado cones em forma de circuito e obstáculos para serem transpostos.

### Aula 4: Fundamentos

#### 1. Técnica de Controle da Bola:

- Explicação e demonstração das técnicas de controle da bola com os pés.
- Vivencia prática de exercícios relacionados ao controle da bola. Pode ser realizado exercícios contornando circuitos de cones alternando os pés e também exercícios com embaixadinhas.
- Realizar pequenos jogos como 2x2 para vivenciar características do jogo.

### Aula 5: Jogo simulado

- Realizar uma partida de futsal para aplicar as técnicas vivenciadas em situação de jogo.

- Conversa sobre os aspectos do jogo
- Estimular a praticar do futsal como uma forma de exercício e diversão.
- Reflexão sobre as técnicas aprendidas e a importância do respeito às regras no futsal.
- Identificar locais de prática da modalidade na comunidade.

**Recursos Materiais:**

- Bolas de futsal ou similar
- Cones
- Coletes
- Material audiovisual com conteúdo sobre a modalidade.

**Sugestão de abordagem histórica****História do Futsal**

O futebol de salão tem duas versões sobre o seu surgimento, e, tal como em outras modalidades desportivas, há divergências quanto a sua invenção. Há uma versão que o futebol de salão começou a ser jogado por volta de 1940 por frequentadores da Associação Cristã de Moços, em São Paulo (SP), pois havia uma grande dificuldade em encontrar campos de futebol livres para poderem jogar e então começaram a jogar suas “peladas” nas quadras de basquete e hóquei.

No início, jogavam-se com cinco, seis ou sete jogadores em cada equipe, mas logo definiram o número de cinco jogadores para cada equipe. As bolas usadas eram de serragem, crina vegetal, ou de cortiça granulada, mas apresentavam o problema de saltarem muito e frequentemente saíam da quadra de jogo, então tiveram seu tamanho diminuído e seu peso aumentado, por este fato o futebol de salão foi chamado de “Esporte da bola pesada”.

Há também a versão, tida como a mais provável, de que o futebol de salão foi inventado em 1934 na Associação Cristã de Moços de Montevideu, Uruguai, pelo professor Juan Carlos Ceriani, que chamou este novo esporte de “Indoor-football”.

Fonte: Federação Paulista de Futsal. Disponível em:

<https://www.federacaopaulistadefutsal.com.br/novo/historia-do-futsal/>.

Acesso em 08 jan. 2024.

Link com as Regras do Futsal

Vídeos com sugestões de atividade







# Futebol

08

## Objetivos:

- Conhecer e identificar os fundamentos e regras básicas do futebol
- Praticar técnicas de passe, drible, controle da bola e chute.

## Tempo estimado: 5 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização do jogo

- Breve contextualização histórica e cultural do futebol.
- Regras Básicas do Futebol
- Apresentação do campo e das posições dos jogadores por setor. (Defesa, meio e ataque)

### Aula 2 e 3: Fundamentos

#### 1. Aquecimento:

- Exercícios de aquecimento para preparar os alunos para a atividade. Como sugestão para aquecimento pode ser utilizado o jogo dos 5 passes, nesse jogo a turma é dividida em em dois grupos, e cada grupo tem o objetivo de trocar 5 passes para pontuar enquanto a equipe que está sem bola tenta recuperar a posse da mesma.

#### 2. Técnica de Passe:

- Experimentar as técnicas de passe no futebol: Passe simples, passe com o peito de pé, passe com a cabeça e passe em diagonal.
- Praticar exercícios de passes em duplas e em grupo para vivencia do mesmo.

#### 3. Técnica de Drible:

- Explicação e demonstração das técnicas de drible.
- Vivenciar exercícios de estímulo o drible. Como sugestão para exercícios de de drible, pode ser utilizado cones em forma de circuito e obstáculos para serem transpostos.

### Aula 4 e 5: Fundamentos

#### 1. Técnica de Condução e e Recepção da Bola:

- Explicação e demonstração das técnicas de condução e recepção da bola.
- Vivencia prática de exercícios relacionados a condução da bola. Pode ser realizado exercícios contornando circuitos de cones alternando os pés.
- Exercícios em dupla de recepção, onde os jogadores passam a bola com força e alturas diversas para o colega dominar.

### Aula 6 e 7: Fundamentos

#### 1. Técnica de marcação e finta

- Explicação e demonstração das técnicas de marcação e finta.
- Brincadeiras em dupla de perseguição, nesse jogo um aluno tem a posse da bola e devera se deslocar na quadra até um ponto pré determinado, enquanto o aluno sem a bola deve tentar recuperar a bola conduzindo por meio da marcação, o adversário até um ponto específico do campo, pré determinado.

- Conversa sobre os aspectos do jogo
- Estimular a praticar do futsal como uma forma de exercício e diversão.
- Reflexão sobre as técnicas aprendidas e a importância do respeito às regras no futebol.
- Identificar locais de prática da modalidade na comunidade.

Recursos Materiais:

- Bolas de futebol ou similar
- Cones
- Coletes
- Material audiovisual com conteúdo sobre a modalidade.

Sugestão de conteúdos para  
abordagem histórica do Futebol



Vídeos sobre os fundamentos  
do Futebol





# Futebol Americano

10

## Objetivos:

- **Compreender as regras básicas do futebol americano.**
- **Conhecer as posições e funções dos jogadores.**
- **Praticar passes básicos e conceitos de defesa.**

## Tempo estimado: 3 aulas de 45 minutos

### Aula 1 - Conceitos do jogo

- Breve explicação sobre o futebol americano e sua popularidade nos Estados Unidos.
- 1. Regras Básicas:
  - Dimensões do campo e zonas de pontuação.
  - Noções sobre down, touchdown, fieldgoal e ponto extra.
  - Explicação do conceito de jardas.
- 2. Posições e Funções:
  - Papel do quarterback, wide receiver, runningback, linebacker, cornerback e outras posições-chave.
  - Importância da linha ofensiva e defensiva.

### Aula 2 – Fundamentos básicos do jogo

- 1. Aquecimento:
  - Alongamento e exercícios com a bola para preparar os alunos. Jogo dos 7 passes com a bola do jogo para familiarização.
- 2. Prática de Passe:
  - Demonstração de técnicas básicas de passe, enfatizando a postura correta.
  - Os alunos em duplas ou pequenos grupos praticam passes curtos entre si, focando na precisão. Essa atividade quando realizada em grupo pode ser desenvolvida no formato do jogo “bobinho” com um aluno no meio tentando interceptar os passes.
- 3. Conceitos de Defesa:
  - Introdução às técnicas de marcação, bloqueio e interceptação.
  - Simulação de situações de defesa em duplas ou pequenos grupos.

### Aula 3 - Jogo Simulado

- 1. Aquecimento:
  - Jogos em equipes com a bola. Pode ser desenvolvido um jogo com progressão da bola por meio de passes com o objetivo de chegar em uma “endzone”
  - Dividir a turma em dois times, onde cada equipe tem oportunidade de executar passes e avançar pelo campo com objetivo de marcar pontos conforme as regras do jogo ou com adaptações.

### Encerramento:

- Discussão sobre o objetivo do jogo e o que é necessário para alcançá-lo.
- Quais são as regras fundamentais do futebol americano e como elas contribuem para o desenvolvimento do jogo?
- Realizar considerações acerca dos equipamentos de segurança utilizados pelos jogadores
- Identificar formas de praticar a modalidade na comunidade onde vivem promovendo as adaptações necessárias.

- Bolas de futebol americano ou adaptadas em formato oval.
- Coletes
- Cones
- Flags
- Material audiovisual com conteúdo sobre a modalidade.

### **Sugestão de conteúdo para abordagem da modalidade**

Sugestão de conteúdo sobre  
Futebol Americano



Link com vídeos de sugestões  
de atividades sobre a modalidade





# Basquete

## Objetivos:

- **Conhecer os fundamentos e regras básicas do basquete.**
- **Praticar técnicas de drible, passe e arremesso.**

## Tempo estimado: 4 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização do jogo

- Contextualizar o basquete como um esporte de invasão.
- Abordar conhecimentos históricos e culturais do basquete.
- Regras Básicas do Basquete:
- Dimensões da quadra, bola, pontuação, regras de drible e passe, e outras que surgirem por questionamentos dos alunos

### Aula 2: Fundamentos

#### 1. Aquecimento:

- Exercícios de aquecimento para preparar os alunos para a atividade. Jogos dos 10 passes utilizando a bola de basquete.

#### 2. Técnica de Drible:

- Demonstração das técnicas de drible.
- Prática individual para aperfeiçoar o drible. Atividades em circuito contornando obstáculos e conduzindo a bola.

#### 3. Técnica de Passe:

- Apresentação e explicação das técnicas de passe (passe com uma mão, passe quicado, passe de peito, passe de ombro, passe sobre a cabeça).
- Prática em duplas e em grupo para vivenciar e aprimorar os passes. Jogo dos 10 passes determinando o tipo de passe que deve ser executado. uma variação desse jogo é diminuir a quantidade de passes, e após a troca dos passes estipulados liberar para a tentativa da cesta.

### Aula 3: Fundamentos

#### 1. Aquecimento:

- Jogos com bola

#### 2. Técnicas de Arremesso:

- Demonstração e vivencia das técnicas de arremesso (jump, bandeja e gancho)
- Prática individual para aperfeiçoar os arremessos.
- Desafios de arremessos. Demarcar na quadra “zonas de arremesso” com pontuações distintas conforme distância, para os alunos jogarem a bola buscando, avançando na pontuação conforme acertam.

### Aula 4: Hora do jogo

- Dividir a turma em times para um jogo de basquete utilizando os conceitos e técnicas estudadas.

#### Encerramento:

- Conversa sobre os aspectos do jogo.
- Questionar os alunos acerca de dos aspectos históricos, regras, fundamentos técnicos e estratégias de jogo.
- Identificar na comunidade possibilidades de prática do esporte aprendido.

- Bolas de basquete
- Cones
- Coletes
- Arcos

### **Sugestão de conteúdo para abordagem da modalidade**

#### História do Basquete

O esporte foi criado em 1891 pelo professor de Educação Física canadense James Naismith, na Associação Cristã de Rapazes de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos. E o Brasil foi um dos primeiros países a conhecer o esporte. Augusto Shaw, um norte-americano nascido na cidade de Clayville, região de Nova York, completou seus estudos na Universidade de Yale, onde em 1892 graduou-se como bacharel em Artes e tomou contato pela primeira vez com o basquete.

Dois anos depois, recebeu um convite para lecionar no tradicional Mackenzie College, em São Paulo. Na bagagem, trouxe mais do que livros sobre história da arte. Havia também uma bola de basquete. Mas demorou um pouco até que o professor pudesse concretizar o desejo de ver o esporte criado por James Naismith adotado no Brasil.

A nova modalidade foi apresentada e aprovada imediatamente pelas mulheres. Isso atrapalhou a difusão do basquete entre os rapazes, movidos pelo forte machismo da época. Para piorar, havia a forte concorrência do futebol, trazido em 1894 por Charles Miller, e que se tornou a grande coqueluche da época entre os homens. Aos poucos o persistente Augusto Shaw foi convencendo seus alunos de que o basquete não era um jogo de mulheres. Quebrada a resistência, ele conseguiu montar a primeira equipe do Mackenzie College, ainda em 1896. Uma foto enviada ao Instituto Mackenzie nos Estados Unidos mostra o que seria a primeira equipe organizada no Brasil, justamente por Shaw. Estão identificados Horácio Nogueira e Edgar de Barros (em cima), Pedro Saturnino, Augusto Marques Guerra, Theodoro Joyce, José Almeida e Mário Eppinghauss (em baixo).

Shaw viveu no Brasil até 1914 e teve a chance de acompanhar a difusão do basquete no país. Faleceu em 1939, nos Estados Unidos.

A aceitação nacional do novo esporte veio através do Professor Oscar Thompson, na Escola Nacional de São Paulo e Henry J. Sims, então diretor de Educação Física da Associação Cristã de Moços (ACM), do Rio de Janeiro.

Em 1912, no ginásio da rua da Quitanda n° 47, no Centro do Rio de Janeiro, aconteceram os primeiros torneios de basquete. Em 1913, quando da visita da seleção chilena de futebol a convite do America Futebol Clube, seus integrantes, membros da ACM de Santiago, passaram a frequentar o ginásio da rua da Quitanda. Henry Sims convenceu os dirigentes do America a introduzir o basquete no clube da rua Campos Salles, no bairro da Tijuca. Para animá-los, arranjou um jogo contra os chilenos oferecendo uma equipe da ACM, com o uniforme do America que triunfou pelo curioso score de 5 a 4. O plano vingou e o America foi o primeiro clube carioca a adotar o basquete.

As primeiras regras em português foram traduzidas em 1915. Nesse ano a ACM realizou o primeiro torneio da América do Sul, com a participação de seis equipes. O sucesso foi tão grande que a Liga Metropolitana de Sports Athléticos, responsável pelos esportes terrestres no Rio de Janeiro, resolveu adotar o basquete em 1916. O primeiro campeonato oficializado pela Liga foi em 1919, com a vitória do Flamengo.

Em 1922 foi convocada pela primeira vez a seleção brasileira, quando da comemoração do Centenário do Brasil nos Jogos Latino-Americanos, um torneio continental, em dois turnos, entre as seleções do Brasil, Argentina e Uruguai. O Brasil sagrou-se campeão, sob a direção de Fred Brown.

Em 1930, com a participação do Brasil, foi realizado, em Montevidéu, o primeiro Campeonato Sul-Americano de Basquete.

Em 1932, a Federação Internacional de Basquete foi fundada em Genebra, na Suíça. A FIBA, desde então, definiu as regras internacionais de basquetebol, especificando equipamentos, fiscalizando a transferência de atletas entre países, controlando ainda os árbitros em nível mundial, e todo investimento feito no esporte. Conta com 215 associações nacionais federadas e, desde 1989, está organizada em 5 zonas continentais: FIBA Europa, FIBA Américas, FIBA Ásia, FIBA África e FIBA Oceania.

Em 25 de dezembro de 1933, a Confederação Brasileira de Basketball foi fundada, no Rio de Janeiro, e desde então é a entidade máxima do basquete brasileiro, filiada ao Comitê Olímpico Brasil, à Federação Internacional de Basquete (FIBA) e responsável pelas Seleções Brasileiras e desenvolvimento do esporte no Brasil.

Fonte: Confederação Brasileira de basquete. Disponível em:  
<https://www.cbb.com.br/basquete>. Acesso em 09 jan. 2024.

Link com vídeos de sugestões  
de atividades sobre a modalidade

Link com as regras  
oficiais do basquete





# Rugby

## Objetivos:

- Conhecer e identificar os princípios e regras básicas do rugby.
- Praticar técnicas de passe, corrida e trabalho em equipe.

## Tempo estimado: 4 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização do jogo

- Realizar uma breve contextualização sobre o rugby como um esporte de equipe físico e estratégico.
- Regras Básicas do Rugby:
- Explicação das regras de pontuação, o formato do jogo, e a forma correta de carregar e passar a bola.
- Apresentação da bola de rugby e dos equipamentos utilizados no jogo.

### Aula 2: Fundamentos

#### 1. Aquecimento:

- Exercícios de aquecimento utilizando a bola para preparar os alunos para a atividade.

#### 2. Técnica de Passe:

- Demonstração das técnicas de passe do rugby.
- Prática em grupo para vivenciar os passes. Exercícios em círculo onde a bola vai passando de mão em mão. Exercícios de passe em movimento respeitando a linha de limite do passe (bola somente para trás).

### Aula 3: Fundamentos

#### 1. Aquecimento

- Exercícios de aquecimento utilizando a bola para preparar os alunos para a atividade.

#### 2. Técnica de Corrida:

- Explicação das diferentes formas de corrida com a bola de rugby.
- Estimular a prática de corridas curtas e rápidas. realizar atividades de estafeta com corridas com mudanças de direção no percurso.

### Aula 4: Jogo Simulado:

- Divisão da turma em equipes.
- Partida de rugby simplificada para aplicar as técnicas aprendidas, utilizando “flags” presas na cintura dos alunos, sendo a retirada da flag o movimento de contato entre os alunos para o impedimento da corrida com a bola.

#### Encerramento:

- Conversa sobre os aspectos do jogo de rugby;
- Estimular a prática do rugby como uma forma de exercício e diversão.
- Questionar os alunos acerca das regras e adaptações necessárias para a prática do rugby na comunidade onde vivem.
- Reflexão e identificação das possibilidades de prática do esporte na comunidade.




## O QUE É O RUGBY?




**Versão Rugby XV**  
2 times de 15 atletas;  
2 tempos de 40 minutos;  
Campo- Medidas máximas de 100m x 70m.


**Versão Rugby Sevens**  
2 times de 7 atletas;  
2 tempos de 7 minutos;  
Campo- Medidas máximas de 100m x 70m.

---

 A bola só pode ser passada para o lado ou para trás, nunca para frente. A bola só pode ser jogada para frente através de um chute

 **Try: 5 pontos**  
O jogador tem que passar a linha de in-goal (linha dos Hs) do adversário e a poiar a bola contra o chão.


 **Conversão: 2 pontos**  
Sempre que a equipe faz o Try ela tem o direito a um chute para os Hs, valendo 2 pontos. A bola fica parada em um apoio. Na modalidade Sevens o chute deve ser feito como um Drop Goal.

 **Penalidade: 3 pontos**  
Mesmo procedimento após sofrer uma falta grave.

 **Drop Goal: 3 pontos**  
É um chute de bate-pronto, no qual a bola deve quicar primeiro no chão e passar pelo H. Pode ser realizado a qualquer momento da partida.

 Apenas o atleta com a posse de bola pode ser derrubado. A ação de derrubar um adversário é chamada de **tackle** e deve ser apenas da linha do peito para baixo.

 **Line-Out**  
Quando a bola sai pela lateral os jogadores fazem duas filas paralelas e a bola deve ser lançada entre elas.

 **Scrum**  
É uma forma de reinício de jogo sempre que há uma infração leve, como um passe para a frente. O time que não cometeu a infração posiciona a bola no túnel para ganhá-la de volta.

Fonte: Confederação Brasileira de Rugby

Link com as Regras do Rugby



Link com vídeos de sugestões de atividades sobre a modalidade





# Hóquei

17

## Objetivos:

- Conhecer os princípios e regras básicas do hóquei.
- Praticar técnicas de controle da bola, passes e movimentação.

## Tempo estimado: 3 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização do jogo

- Breve contextualização sobre o hóquei como um esporte de equipe e velocidade.
- Explicação das regras de pontuação, o formato do jogo, e as faltas.
- Apresentação dos materiais utilizados no jogo.

### Aula 2: Fundamentos

Técnica de Controle da bola:

- Demonstração das técnicas de controle da bola.
- Praticar exercícios individualmente de controle de bola.

Técnica de Passe:

- Explicação e demonstração das técnicas de passe do jogo.
- Exercícios em duplas e em grupo para aprimorar os passes.

Movimentação:

- Demonstração das formas de movimentação na quadra de hóquei.

### Aula 3: Jogo simulado

- Jogo de hóquei simplificado com adaptações ao espaço para aplicar as técnicas aprendidas.

Encerramento:

- Conversa sobre os aspectos do jogo de hóquei.
- Identificar possibilidades de praticar o hóquei como uma forma de exercício e diversão.
- Discussão sobre as regras e possibilidades de mudanças para prática na comunidade onde vivem.

Recursos Materiais

- Tacos de hóquei (adaptados com cano pvc)
- Bolas de borracha
- Material audiovisual contendo as informações necessárias ao jogo.

Link com as Regras do Hoquei



Link com vídeos de sugestões de atividades sobre a modalidade





# Ultimate Frisbee

18

## Objetivos:

- Conhecer os fundamentos, regras e práticas iniciais do ultimate frisbee,

## Tempo estimado: 3 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização

- Explicar o que é o frisbee, sua história e como é jogado.
- Apresentar diferentes tipos de discos e explicar suas características e situações de uso buscando despertar o interesse dos alunos.
- Apresentar as regras básicas do ultimate frisbee.
- Apresentação do disco de frisbee e possibilidades de improvisação

### Aula 2: Fundamentos

Técnicas de lançamento e recepção do disco

- Demonstração e prática da técnica de lançamento do frisbee (forehand e backhand).
- Pequenos exercícios em duplas ou em grupo para praticar lançamentos, recepções e movimentação.

### Aula 3: Jogo Simulado:

- Realização de um jogo de ultimate frisbee com adaptações das regras e do espaço do jogo considerando a realidade escolar

Encerramento:

- Conversa sobre os aspectos do jogo.
- Discussão sobre fair play e respeito pelos adversários.
- Questionamentos acerca da história, regras básicas e possibilidades de adaptação, habilidades básicas e estratégias para o alcance dos objetivos.
- Reflexão e identificação de possibilidades de praticar o jogo na comunidade.

Recursos Materiais

- Discos de frisbee
- Coletes
- Papelão para adaptação do disco de frisbee
- Materiais audiovisual com conteúdo da modalidade

Link com as Regras do Frisbee

Link com vídeos de sugestões de atividades sobre a modalidade





# Handebol

## Objetivos:

- Conhecer os conceitos básicos do handebol, incluindo regras e fundamentos.

## Tempo estimado: 4 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização

- Breve contextualização histórica e cultural do handebol.
- Discutir as regras básicas do jogo.
- Apresentar os principais fundamentos: passe, recepção e drible.

### Aula 2: Fundamentos

Técnicas de Passe e recepção:

- Dividir os alunos em pequenos grupos para praticar passes e recepções nas diferentes formas em que se apresentam no jogo.
- Realizar exercícios de progressão, começando com passes curtos e aumentando a distância gradualmente.

### Aula 3: Fundamentos

Técnicas de Arremesso e Defesa:

- Introduzir os conceitos básicos de arremesso.
- Demonstrar diferentes tipos de arremessos: com salto, de lado e em suspensão.
- Abordar noções iniciais de posicionamento defensivo e bloqueio de arremessos.
- Organizar jogos reduzidos (3x3 ou 4x4), para aplicar os fundamentos aprendidos.

### Aula 4: Jogo simulado

- Organizar jogos de handebol em equipe para aplicar as habilidades e estratégias aprendidas.

Encerramento:

- Estimular a prática do handebol enquanto forma de exercício e diversão.
- Discussão acerca da história, regras e possibilidades de alterações para o desenvolvimento do jogo na comunidade
- Identificar possibilidades de prática da modalidade na comunidade.

Link com as Regras do handebol



Link com vídeos de sugestões de atividades sobre a modalidade



# **Esportes de Marca**



# Ciclismo

## Objetivos:

- Conhecer o ciclismo enquanto prática corporal
- Entender a história, modalidades, equipamentos, benefícios e práticas seguras.

## Tempo estimado: 3 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização

- Breve introdução sobre o histórico do ciclismo.
- Discussão em grupo sobre os benefícios do ciclismo para a saúde e meio ambiente.
- Exibição de um vídeo sobre a evolução das bicicletas e modalidades de prática do ciclismo.

### Aula 2: Fundamentos

- Demonstrações básicas de como andar de bicicleta, enfatizando o equilíbrio e a movimentação da bicicleta utilizando os pedais, freios, e as trocas de direções.
- Atividade prática de ciclismo no pátio da escola: Colocar pequenos obstáculos em zigue-zague, traçar linhas no percurso para estimular o equilíbrio em movimento, incentivar os alunos a pedalar em pé, em situações de força e descanso, alternando sua posição.

### Aula 3: Práticas seguras

- Exibição de um vídeo educativo sobre o uso de equipamentos de proteção e técnicas de condução segura. (QR code)

### Encerramento:

- Conversa e discussão sobre os temas abordados nas aulas
- Estimulo a utilização da bicicleta enquanto meio de transporte e de atividade física
- Identificação e mapeamento de locais que ofereçam condições de segurança para a prática do ciclismo na comunidade.

### Recursos materiais:

- Recursos audiovisuais para apresentação do conteúdo.
- Bicicletas (se possível, cada aluno traz a sua).
- Vídeos educativos sobre ciclismo.

## História do Ciclismo

O ciclismo tem uma história curiosa que remonta ao século XIX. A invenção da bicicleta como a conhecemos hoje está ligada ao Barão Karl von Drais, um alemão que desenvolveu a “máquina de correr“ em 1817. Este precursor da bicicleta moderna era de madeira, tinha duas rodas, um guidão, mas não possuía pedais; os usuários empurravam-se com os pés no chão.

Em 1860 um ferreiro francês chamado Ernest Michaux inseriu os pedais à bicicleta. Com essa adição, a bicicleta começou a se assemelhar mais à forma que conhecemos atualmente. Rapidamente, a novidade se espalhou pela Europa, tornando-se uma alternativa viável aos meios de transporte tradicionais.

Durante o século XX, o ciclismo experimentou uma evolução significativa. As bicicletas foram aprimoradas com materiais mais leves e tecnologias avançadas. Enquanto prática esportiva o ciclismo teve seu impulso com a organização de corridas de bicicleta. As corridas de ciclismo de estrada, como o Tour de France, tornaram-se eventos esportivos globais de grande destaque, atraindo competidores e espectadores de todo o mundo, se tornando esporte olímpico, sendo incluído em diversas modalidades, como o ciclismo de pista, de estrada o mountain bike e o BMX.

Fonte: Adaptado pelo autor do arquivo disponível em:  
[https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/9390/9390\\_3.PDF](https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/9390/9390_3.PDF) . Acesso em 28 dez. 2023.

**Sugestão de vídeos para utilização nas aulas**



# Natação

## Objetivos:

- Familiarizar-se com os princípios básicos da natação.
- conhecer as habilidades aquáticas básicas e conscientizar-se sobre e a importância da prática da natação para a saúde.

## Tempo estimado: 3 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização do Jogo

- Contextualizar à história e apresentar os benefícios da natação e questões sobre a importância da segurança na água.
- Demonstrar as técnicas básicas de flutuação e movimentação na água utilizando imagens em vídeos.
- Explicação e prática de respiração correta na água com adaptações.

### Aula 2: Fundamentos

- Explicação dos estilos de natação: crawl e costas.
- Demonstração de técnicas de cada estilo através de vídeos.

### Aula 3: Natação para saúde

- Apresentação sobre os benefícios da natação para a saúde.

### Encerramento

- Discussão sobre a importância da natação como forma de exercício físico.
- Identificação de lugares seguros na comunidade para a prática da natação.

### Recursos materiais

- Material audiovisual para apresentações teóricas.

Sugestão de conteúdo sobre História, regras e benefícios da Natação



Vídeos com os conteúdos sobre flutuação respiração e estilos de nado







# Atletismo

## Objetivos:

- **Conhecer e identificar as modalidades esportivas do atletismo, reconhecendo a modalidade enquanto integrante da cultura corporal.**

## Tempo estimado: 10 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização do Atletismo e corridas de velocidade

- Apresentação sobre o atletismo como esporte, com ênfase nas corridas de velocidade.
- Demonstração e vivência das técnicas de largada de corrida, em saída baixa e saída alta enfatizando a situação em que cada tipo de corrida elas ocorrem.

### Aula 2 e 3: Fundamentos

- Aquecimento com atividades dinâmicas que envolvam corridas: brincadeira de pega-pega, correr livremente pelo espaço buscando manter o alinhamento da coluna, atividades de perseguição em duplas, etc.)
- Técnicas de corrida: Enfatizar a importância de manter a postura e o alinhamento corporal durante uma corrida; identificar os tipos de pisadas dos alunos, conceituando e destacando a influência das pisadas neutra, pronada e supinada durante a corrida; destacar o ritmo e a cadência durante a corrida visando melhor desempenho.
- Vivência de corridas curtas em forma de competição entre os alunos, onde os mesmos poderão aplicar as regras de partida, correr nas raias e experimentar a chegada em provas de 50m ou 100m.
- A arbitragem das corridas pode ser realizada pelos próprios alunos, estimulando o conhecimento das regras.

### Aula 4 e 5: Saltos

- Apresentação das modalidades de salto em distância, salto triplo, salto em altura e salto com vara por meio de vídeos e imagens.
- Vivência prática do salto em altura: Com a utilização de barras adaptadas com a demarcação de alturas (vídeo em anexo com a sugestão de adaptação utilizando cano de PVC).
- Realizar a atividade em forma de disputa entre os alunos da turma, buscando empregar as regras da modalidade bem como as anotações e registros dos saltos dos alunos, podendo essa função ser desempenhada pelos próprios alunos.

## **Aula 6 e 7: Saltos**

- **Vivencia prática do salto em distancia:** Demarcar o espaço na caixa de areia ou na quadra utilizando cordas, giz ou riscos no chão, e neste espaço demarcar distancias, com aumento gradual, de modo que o aluno saiba a distancia saltada e busque ampliar o salto em sua próxima tentativa.
- **Vivencia prática do salto triplo:** Demarcar o espaço na caixa de areia ou na quadra utilizando cordas, giz ou riscos no chão, e neste espaço demarcar o local onde deverão ser dados os saltos iniciais antes de saltar na caixa de areia. Demarcar também distâncias, com aumento gradual, de modo que o aluno saiba a distância saltada e busque ampliar o salto em sua próxima tentativa.
- Realizar a atividade em forma de disputa entre os alunos da turma, buscando empregar as regras da modalidade bem como as anotações e registros dos saltos dos alunos, podendo essa função ser desempenhada pelos próprios alunos.
- Ressaltar as fases que atleta desenvolve para realizar o salto triplo (corrida, impulsão, passada e salto) e o salto em distância (corrida, salto, vôo, aterrissagem).

## **Aula 8, 9 e 10: Arremessos e lançamentos**

- Apresentação das modalidades: arremesso de peso e lançamentos de dardo, disco e martelo por meio de vídeos e imagens .
- Vivencia prática do arremesso de peso: Utilizando bolinhas de meia ou de borracha incentivar os alunos a arremessar de diferentes formas estimulando a utilização das mãos esquerda e direita. Na sequencia ensinar o arremesso lateral parado, com o objetivo de acertar alvos posicionados a distâncias pré-estabelecidas.
- Desenhar na quadra ou demarcar no local da aula o circulo de lançamento eo setor de queda do peso. Nesse espaço demarcado realizar uma disputa entre os alunos, registrando a distancia dos arremessos realizados. Os registros e arbitragem da competição podem ser realizadas pelos alunos em forma de revezamento.
- Vivencia prática dos lançamentos: as atividades propostas para o arremesso de peso podem ser realizadas também no lançamento de dardo, disco e martelo com adaptações dos implementos.

Recursos materiais:

- Espaço ao ar livre para prática.
- Equipamentos específicos/adaptados para salto e arremesso.
- Material audiovisual com conteúdo.

Vídeos com sugestão de adaptações dos materiais necessários as atividades.





# Levantamento de Peso <sup>26</sup>

## Objetivos:

- Conhecer o levantamento de peso compreendendo os principais movimentos de levantamento e conscientizar-se sobre a importância de realizar esses movimentos com segurança.

## Tempo estimado: 2 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização do Levantamento de Peso

- Apresentação da modalidade e características das categorias arranque e arremesso.
- Discussão sobre os diferentes tipos de movimentos de levantamento.

### Aula 2: Fundamentos

- Vivências dos movimentos de arranque e arremesso com barras adaptadas sem ou com pouco peso.
- Discussão sobre a importância da técnica correta e realização dos exercícios com segurança para evitar lesões também nas atividades do dia a dia.

### Recursos materiais:

- Barras de treinamento ou pesos leves (material adaptado ou confeccionado na escola. Uma sugestão para adaptação das barras é com a utilização de um cabo de vassoura com aproximadamente 1 metro, e garrafas pet cheias de areia, essas garrafas são afixadas nas pontas do cabo de vassoura e servem como barra para vivencia da atividade.
- Recursos de mídia para apresentação dos movimentos.

Sugestão de Vídeo para abordagem do Levantamento de Peso



Sugestão de conteúdo para abordagem teórica da modalidade





# Remo

## Objetivos:

- **Conhecer e desenvolver uma compreensão básica do remo enquanto modalidade esportiva.**

## Tempo estimado: 1 aula de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização do Remo

- Apresentação sobre a história e modalidades do remo como esporte.
- Apresentação em vídeos de provas das modalidades do remos.

### Encerramento

- Discussão acerca do conteúdo estudado, contextualizando a modalidade historicamente.

### Recursos:

Materiais audiovisuais com apresentação do conteúdo abordado.

### Sugestão de conteúdo para abordagem histórica

#### História do Remo

Segundo muitos historiadores, a prática do remo foi descrita em Eneida, a famosa obra do poeta grego Virgílio, datada de 19 a.C. Outros estudiosos acreditam que os primeiros registros claros de competições de barcos a remo são de 1274, com os relatos de disputas entre gondoleiros de Veneza. Uma regata de cinco milhas realizada no rio Tamisa, na Inglaterra, em 1776, também é considerada um marco no esporte.

Os ingleses foram os responsáveis pela difusão do remo como esporte em todo o mundo. Foram eles que fundaram o primeiro clube de remo, o Leander Club, em 1817. Oito anos depois, surgiu a regata mais tradicional do mundo, a disputa entre estudantes da universidade de Cambridge e Oxford.

As regatas se espelharam rapidamente na Europa e chegaram aos Estados Unidos. Em 1892, foi criada, em Turim, a Fédération Internationale des Sociétés d’Aviron (FISA). O remo não foi incluído nos primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna por causa das condições climáticas, mas esteve presente nos Jogos seguintes, em Paris 1900.

#### Curiosidades

Assim como as universidades britânicas, Flamengo, Vasco e Botafogo têm uma longa ligação com o remo. Antes de serem times de futebol, os clubes cariocas eram equipes de remo;

As primeiras regatas no Estádio de Remos da Lagoa e na enseada de Botafogo, no Rio de Janeiro, chegavam a reunir mais de 50 mil espectadores até meados do século passado;

Outros clubes brasileiros ligados ao futebol, como Corinthians, Sport, Vitória (BA), Remo, Tuna Lusa, Paysandu (PA), Náutico (PE) e América (RN), também têm forte ligação com o remo;

Sir Steve Redgrave, da Grã-Bretanha, é considerado o maior remador de todos os tempos. O atleta tem seis títulos de campeão mundial, além de cinco medalhas de ouro e uma de bronze em cinco Jogos Olímpicos;

No feminino, a Elisabeta Lipa, da Romênia, também ganhou cinco medalhas olímpicas de ouro, além de duas de prata e uma de bronze. Suas conquistas aconteceram entre Los Angeles 1984 e Atenas 2004.

Fonte: Comitê Olímpico do Brasil – COB. Disponível em:

<https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/remo/>

## Competições de Remo

Os remadores podem praticar o esporte com a finalidade de lazer ou como competição. Existem diferentes tipos de competição no esporte do remo. Normalmente todas recebem o nome de regatas, podendo também ser do tipo “raid” e “maratona”, em competições de longa distância, ou “desafio”, com a competição geralmente entre duas guarnições (chamadas de “heads” nos Estados Unidos e Inglaterra).

Regatas de campeonatos oficiais são disputadas na distância de 2.000 metros, em seis raias (ou balizas) sem curvas e separadas por pequenas bóias de sinalização (sistema albano).

As provas são disputadas no sistema de BATERIAS, REPESCAGENS, SEMI-FINAIS e FINAIS. A repescagem é disputada por barcos derrotados nas baterias, permitindo assim uma segunda chance de atingirem as semifinais e finais. As definições de balizas e barcos de cada bateria são determinadas por sorteio (eletrônico ou manual).

As três primeiras guarnições da disputa de cada semifinal disputam a FINAL (1o ao 6o lugar) e as três últimas de cada semifinal, disputam a FINAL B (7o ao 12o lugar). Ouro, prata e bronze são as medalhas destinadas aos três primeiros colocados da FINAL A.

A distância padrão das principais competições mundiais é percorrida entre 5.5 e 7.5 minutos (dependendo da qualificação dos atletas e do tipo de barco). Isso significa que atletas de remo têm uma das mais altas demandas de força e resistência na prática do esporte, em comparação com outras modalidades esportivas.

Ao mesmo tempo, o movimento envolvido pressiona os pulmões dos remadores, limitando a quantidade de oxigênio disponível para eles. Isto exige um maior sincronismo entre movimento e respiração, ocorrendo tipicamente duas inspirações e duas expirações no movimento de cada remada completa.

As competições locais de atletas iniciantes e mais jovens são realizadas nas distâncias de 500, 1.000 e 1.500 metros, de acordo com a determinação de cada federação ou entidade esportiva. Na categoria MASTER a distância oficial das provas é de 1.000 metros.

Fonte: Federação de Remo de Brasília. Disponível em:

<https://www.remofb.com.br/2013-01-31-07-20-51/competicao-de-remo#:~:text=As%20competi%C3%A7%C3%B5es%20locais%20de%20atletas,provas%20%C3%A9%20de%201.000%20metros> Acesso em 02 jan. 2024.



# Patinação de Velocidade

## Objetivos:

- Conhecer a patinação de velocidade como esporte integrante da cultura corporal de movimento identificando as habilidades básicas de patinação e as condições de segurança durante a prática.

## Tempo estimado: 1 aula de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização à Patinação de Velocidade

- Apresentação sobre a história e características da patinação de velocidade.
- Demonstração de vídeos da modalidade esportiva.

### Sugestão de Atividade Prática

- Identificar na turma de alunos, aqueles que tenham patins e possam levar para escola e compartilhar com os colegas, e assim oportunizar uma vivência aos alunos utilizando a quadra da escola. Esse tipo de atividade pode ser realizada com um aluno utilizando os patins, e outros dois sem patins segurando pelas mãos, ajudando no equilíbrio, até que o mesmo se sinta seguro para se deslocar sem ajuda. Essa atividade deve acontecer em forma de revezamento para que todos tenham a possibilidade de vivência da atividade.

### Encerramento

·Discussão sobre os temas estudados enfatizando as condições de prática da atividade, bem como as questões relacionadas a segurança.

### Recursos materiais:

·Material audiovisual com conteúdo da modalidade.

Sugestão de conteúdo para abordagem teórica



## Patinação de Velocidade

A prática da Patinação de Velocidade é uma das mais antigas do mundo. Há relatos na Antiguidade de humanos fabricarem sapatos especiais com ossos de animais para atravessarem lagos e rios congelados na Holanda, Escandinávia e demais países do norte da Europa.

A atividade cresceu nos séculos posteriores e chegou à América do Norte no Século 19, popularizando ainda mais as provas de velocidade em pistas de gelo. A ISU nasceu em 1891 e, dois anos depois, surgiu o Mundial de Patinação de Velocidade. É a competição mais antiga entre países. O esporte fez parte da primeira edição dos Jogos Olímpicos de Inverno e não saiu mais do programa.

Na década de 1960, alguns atletas começaram a correr em pistas menores e criaram a Patinação de Velocidade em pista curta, disputada em um rink oval de 111 metros. O novo esporte caiu no gosto do torcedor e faz parte dos Jogos Olímpicos desde 1992.

Na pista curta, os atletas competem em provas de 500, 1000 e 1500 metros, além do revezamento por equipes. Na modalidade pista longa (rink oval de 400 metros), as distâncias envolvem desde corridas rápidas de 500 metros até provas de 10 mil metros, passando por provas de perseguição e de sprint por equipes.

A Holanda é o país dominante da Patinação de Velocidade, liderando o quadro de medalhas em Mundiais e Jogos Olímpicos. Na pista curta, destaque para os países asiáticos, principalmente Coreia do Sul e China, e para os atletas do Canadá.

O “kit” da Patinação de Velocidade

Basicamente são três equipamentos para um atleta. O mais importante são os patins, com lâminas maiores do que hóquei e patinação artística, que permitem aumentar sua velocidade. Na pista curta, as lâminas são presas apenas na frente para facilitar nas curvas. Os visores protegem os atletas do vento e de partículas de gelo que podem saltar, e o capacete também é obrigatório na pista curta.

Na Patinação de Velocidade, o rink é oval e tem 400 metros, a mesma medida de uma pista de atletismo. Na pista curta, o trajeto oval é de 111 metros e normalmente é disputado no mesmo rink da patinação artística.

Dicionário da Patinação de Velocidade

Allround: competição mais antiga da patinação de velocidade, que combina quatro provas de diferentes distâncias para determinar o atleta mais completo da modalidade.

Mass Start: nome dado à prova de largada coletiva na patinação de velocidade. Entrou nos Jogos Olímpicos em 2018.

Sprint: nome do torneio que envolve apenas provas de 500 e 1000 metros (as mais rápidas da patinação de velocidade) e determina o atleta mais rápido da modalidade.

## O Brasil na Patinação de Velocidade

Os primeiros passos do Brasil na Patinação de Velocidade foram dados na modalidade pista curta com Felipe de Souza. Entre 2004 e 2007 ele competiu em diversos torneios da modalidade, incluindo etapas da Copa do Mundo e do Mundial. Em 2009, ainda foi o primeiro brasileiro a participar de uma prova em pista longa. Após passar por uma reestruturação administrativa, a CBDG retomou o investimento na Patinação de Velocidade a partir de 2015, com a formação de uma equipe que envolve três jovens talentos: João Victor da Silva, Marcelo Donadio e Gabriel Ohnmacht.

### Conquistas do Brasil na Patinação de Velocidade

2004 – Brasil estreia na Patinação de Velocidade com Felipe de Souza conquistando a prata nos 500 metros do Regionals South East do Canadá.

2005 – Felipe de Souza participa da Copa do Mundo de Patinação Pista Curta e termina na 87ª posição nos 500 metros e 99ª posição nos 1000 metros.

2006 – Felipe de Souza participa da Copa do Mundo de Patinação Pista Curta mais uma vez: 49ª nos 500 metros e 76ª nos 1000 metros.

2007 – Brasil estreia no Mundial de Patinação de Velocidade, categoria pista curta, com Felipe de Souza. Termina na 42ª posição dos 500m, 47ª nos 1000m e 53ª nos 1500m. É o 51ª na classificação geral.

2009 – Felipe de Souza migra para a pista longa e faz a estreia do Brasil na patinação de velocidade tradicional. Ele compete na Copa Canadense, em Calgary.

2015 – Após seis anos, Brasil retorna à modalidade com a participação de João Victor da Silva no Campeonato Allround de Belarus.

2016 – Gabriel Ohnmacht e Marcelo Donadio passam a fazer parte da equipe brasileira de Patinação de Velocidade.

2017 – Acontece a primeira edição do Campeonato Brasileiro Sprint de Patinação de Velocidade em Inzell, na Alemanha.

Fonte: Confederação Brasileira de Desportos no Gelo. Disponível em:

<https://www.cbdg.org.br/modalidades/patinacao-de-velocidade/#:~:text=A%20Patina%C3%A7%C3%A3o%20de%20Velocidade&text=A%20atividade%20cresceu%20nos%20s%C3%A9culos,competi%C3%A7%C3%A3o%20mais%20antiga%20entre%20pa%C3%ADses>. Acesso em 02 jan. 2024.





# Canoagem

## Objetivos:

- Conhecer o esporte canoagem, identificando as habilidades básicas de remada e controle de caiaque.

## Tempo estimado: 1 aula de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização à Canoagem

- Apresentação sobre a história e diferentes modalidades da canoagem. Sugestão de temas a serem abordados em anexo.
- Demonstração dos diferentes tipos de caiaques e como utilizá-los corretamente por meio de vídeos.

### Encerramento

·Discussão sobre o conteúdo e as dificuldades de incentivo a prática de canoagem enquanto esporte.

### Recursos:

·Material audiovisual sobre os temas abordados.

Sugestão de conteúdo para abordagem teórica



A Canoagem Velocidade é considerada a modalidade mais tradicional de canoagem e a disciplina mais antiga sob o controle da Federação Internacional de Canoagem (FIC). A primeira competição de canoa foi realizada na Bélgica em 1877, mas levou quase 70 anos para chegar a ter um status olímpico e ser incluído nos Jogos de Berlim, em 1936. A canoagem começou sua história na cidade chamada Estrela, localizada no Rio Grande do Sul Estado, no Brasil em 1943, trazido pelo alemão José Wingen. Ele projetou e construiu o primeiro caiaque na região e se inspirou em seu próprio caiaque que ele usava na Alemanha quando criança. Este fato marca o nascimento da Canoagem no Brasil.

No final de 1970, o Sr. Leopoldo Ávila viaja para a Europa e traz em sua bagagem um caiaque de fibra de vidro, que daria forma para mais de 200 barcos construídos em seu quintal. Durante este período de desenvolvimento das embarcações, foi fundada a Associação de Canoagem Carioca em 1980 (primeira entidade oficial do esporte presidido pelo alemão Uwe Peter Kohnen); nesse período que o esporte foi legalizado no Brasil. O esporte começou outra fase de desenvolvimento em 1984, com a chegada dos primeiros barcos oficiais de Canoagem Velocidade. No mesmo ano, a lagoa Rodrigo de Freitas, no Rio de Janeiro, recebeu a primeira competição oficial de Canoagem Velocidade.

Em 1985, surgiu a Associação Brasileira de Canoagem, e após quatro anos se tornou a Confederação Brasileira de Canoagem. A Confederação tem, desde 1989, como presidente o Sr. João Tomasini Schwertner. Muito embora a Confederação seja recente ela já está conseguindo resultados significativos a nível internacional e se tornando conhecida do grande público. Este importante desenvolvimento é devido um trabalho duro e estruturado por parte da FIC e os esforços dos atletas orientados por excelentes treinadores.

A canoagem brasileira teve que esperar até 1992 para atingir o nível olímpico, carimbando o passaporte para Barcelona 92. Os atletas qualificados para este evento foram Sebastian Cuatrin, Alvaro Koslowski e Jefferson Lacerda. Nos Jogos Olímpicos de Atlanta 1996, foi a vez da melhor participação numa final olímpica até os dias atuais com Sebastian Cuatrin obtendo o 8º lugar no K1. Nos Jogos de Sydney 2000, foram convocados a participar os atletas Roger Caumo, Carlos Augusto Campos e Sebastian Cuatrin. Em Athena 2004, Sebastian Cuatrin e Sebastian Szubski honraram as cores da Seleção Brasileira. Em Pequim 2008, um novo grande evento acontece pela Seleção Brasileira, Brazil estréia em eventos na canoa com o atleta Nivalter Santos. Os Jogos Olímpicos de Londres 2012 teve como concorrentes, representando o Brasil, Ronilson de Oliveira e Erlon de Souza.

Como o esporte tem crescido nos últimos anos, foi o momento de ter competições internacionais realizadas no Brasil também. A primeira competição deste porte foi em 1988 o Campeonato Sul Americano de Canoagem Velocidade na Universidade de São Paulo. Muitos outros ocorreram desde então, como a Copa do Mundo de 1998, realizada em Entre Rios do Oeste - Paraná, a Copa do Mundo de 2000, em Curitiba-Paraná e 2001 o Campeonato Mundial Júnior de Canoagem Velocidade em Curitiba-Paraná.

Os Campeonatos Brasileiros tiveram um aumento progressivo dos atletas, levando-se em consideração que, em 2006, foram 147 concorrentes e em 2013 teve aumento de mais de 100%, chegando a 395 atletas.

O ano de 2013 foi um ano marcante no que concerne os Campeonatos Mundiais para o Brasil. Isaquias Queiroz conquistou a medalha de ouro no C1 500m e a medalha de bronze no C1 1000m em Duisburg, na Alemanha. Foi um momento único para o Brasil para adquirir essa primeira medalha em Campeonatos Mundiais. Isaquias Queiroz já havia mostrado seu potencial em outras competições, como o Campeonato Mundial Junior de Canoagem Velocidade em 2011, ganhando duas medalhas: medalha de prata no C1 500m e medalha de ouro no C1 200m.

Desde que o Brasil foi confirmado os Jogos Rio 2016, a Canoagem brasileira tem aumentado o número de atletas participantes e vem dando resultados a nível internacional, tudo isto visando à preparação em 2016 e obter a tão sonhada medalha olímpica. O crescimento esperado e planejado da Canoagem brasileira poderá ser visto na lagoa Rodrigo de Freitas em dois anos. Vai ser um marco para o esporte no Brasil e servirá de inspiração para toda uma nova geração de canoístas brasileiros.

### **O que vem a ser Canoagem Velocidade?**

Velocidade é uma modalidade essencialmente de competição. É praticada em rios ou lagos de águas calmas com 9 raias demarcadas nas distâncias de 1.000, 500 e 200 metros. Iniciam-se com eliminatórias que classificam os barcos semi-finalistas e finalistas.

Está presente nos Jogos Olímpicos desde Berlim, 1936.

As classes de embarcações são padronizadas pelas regras da Federação Internacional de Canoagem, conforme nos mostram as descrições a seguir:

K1: Caiaque para uma pessoa. Tem o comprimento máximo de 5,20 m e o peso mínimo de 12 kg.

K2: Caiaque para duas pessoas. Tem o comprimento máximo de 6,50 m e o peso mínimo de 18 kg.

K4: Caiaque para quatro pessoas. Tem o comprimento máximo de 11 m e o peso mínimo de 30 kg.

C1: Canoa para uma pessoa Tem o comprimento máximo de 5,20 m e o peso mínimo de 16 k

C2: Canoa para duas pessoas. Tem o comprimento máximo de 6,50 m e o peso mínimo de 20 kg.

C4: Canoa para quatro pessoas. Tem o comprimento máximo de 11 m e o peso mínimo de 50 kg

Nos caiaques, rema-se sentado com um remo de duas pás. Na canoa, o canoísta apoia-se no assoalho da canoa com um joelho e usa remo de uma só pá.

Fonte: Confederação Brasileira de Canoagem. Disponível em:

<http://www.canoagem.org.br/pagina/index/nome/historia/id/16#gsc.tab=0>.

Acesso em 02 de jan. 2024.

# **Esportes de Rede Divisória ou Parede de Rebote**



# Voleibol

36

## Objetivos:

- Conhecer os aspectos históricos fundamentos e regras do voleibol.

## Tempo estimado: 5 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização do Voleibol

- Breve explanação sobre a história do voleibol.
- Apresentação dos fundamentos por meio de vídeos e exemplos.
- Exercícios individuais e em duplas para praticar os fundamentos

### Aula 2 e 3: Fundamentos

- Revisão prática dos fundamentos com ênfase na correção de técnicas.
- Treinos específicos para aprimorar os fundamentos.
- Jogos simples em duplas para praticar movimentação e posicionamento em quadra.

### Aula 4 e 5: Jogo Simulado

- Pequeno torneio simulado, dividindo a turma em equipes.
- Ênfase na aplicação dos fundamentos e estratégias aprendidos.

### Encerramento

- Conversa os aspectos do jogo de vôlei.
- Estimular a prática da modalidade na comunidade.
- Identificação de locais e possibilidades de praticar a modalidade na comunidade.

### Recursos Necessários:

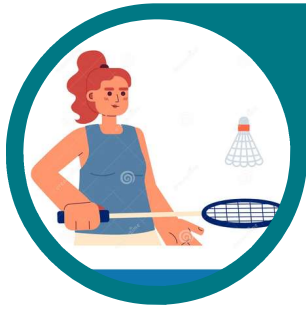
- Quadra de voleibol.
- Redes e bolas de voleibol.
- Vídeos educativos sobre voleibol.
- Materiais para demarcação da quadra.

Sugestão de conteúdo sobre a história do vôlei

Vídeos com fundamentos

Sugestão de exercícios





# Badminton

37

## Objetivos:

- compreender o jogo de badminton, identificando seus aspectos históricos, regras, e fundamentos técnicos.

## Tempo estimado: 3 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização do Badminton

- Breve apresentação sobre a história do badminton.
- Estudo das regras básicas do jogo.
- Demonstração prática dos golpes básicos.

### Aula 2: Fundamentos

- Exercícios individuais para praticar os golpes forhand e backhand.
- Exercícios em duplas acerca dos fundamentos do jogo.
- Jogos em duplas na rede para praticar movimentação em quadra.

### Aula 3: Jogo Simulado

- Torneio simulado, dividindo a turma em duplas.

### Encerramento

- Discussão sobre os aspectos do jogo e possibilidades de adaptação de regras e espaços para prática.

### Recursos Necessários:

- Quadra de badminton.
- Raquetes e volantes.
- Vídeos educativos sobre badminton.
- Materiais para demarcação da quadra.

Sugestão de conteúdo sobre a história do Badminton



Regras Badminton



Fundamentos do badminton





# Vôlei de Praia

## Objetivos:

- Compreender o vôlei de praia, reconhecendo seus aspectos históricos, regras fundamentais e princípios técnicos da modalidade.

## Tempo estimado: 5 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização do Vôlei de Praia

- Breve introdução sobre a história e características do vôlei de praia.
- Demonstração dos fundamentos básicos por meio de vídeos.
- Exercícios individuais e em duplas para praticar manchete, toque e saque.

### Aula 2 e 3: Fundamentos

- Exercícios individuais e em dupla dos fundamentos saque, manchete e passe
- jogos com espaço reduzido em duplas.

### Aula 4 e 5: Jogo Simulado

- Dividir a turma em duplas para disputa de jogos com revezamento entre os adversários.

### Encerramento

- Reflexão sobre os aspectos históricos e técnicos do jogo, com discussões acerca das possibilidades de prática da modalidade na comunidade onde estão inseridos.

### Recursos Necessários:

- Quadra de areia para vôlei de praia ou local adaptado.
- Bolas e rede de vôlei.
- Vídeos educativos sobre os fundamentos do vôlei de praia.
- Materiais para demarcação da quadra.

Sugestão de conteúdo sobre a história do Vôlei de Praia



Exercícios Vôlei de Praia



Fundamentos do Vôlei de Praia





# Tênis de campo

39

## Objetivos:

- Vivenciar a prática do tênis de campo, compreendendo os aspectos técnicos, táticos e regras.

## Tempo estimado: 3 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização do Tênis de Campo

- Breve introdução sobre a história e características do tênis de campo.
- Demonstração prática das técnicas básicas.
- Exercícios individuais para praticar forehand, backhand e saque.

### Aula 2: Fundamentos

- Exercícios em duplas ou em grupo aprimorando os fundamentos forehand, backhand com a utilização de alvos a serem acertados utilizando os fundamentos.
- Explicação e aplicação prática das regras de pontuação do jogo.
- Simulação de situações de jogo utilizando a pontuação. Adaptar as demarcações da quadra de voleibol para montar a quadra de tênis.

### Aula 3: Jogo Simulado

- Disputa em forma de torneio por tempo ou pontos para vivência de jogo da modalidade.

### Encerramento

- Reflexão e discussão sobre o conteúdo e as características do jogo, encontrando formas de praticar a modalidade na comunidade onde vivem.

### Recursos materiais

- Raquetes de tênis ou adaptadas com papelão ou cabides com meia calça.
- Bolinhas
- Rede
- Materiais audiovisual com o conteúdo sobre tênis para apresentação.

Sugestão de conteúdo sobre a história do Tênis



Sugestão de exercícios tênis



Fundamentos do Tênis de campo







# Tênis de Mesa

40

## Objetivos:

- Conhecer os aspectos históricos, regras e fundamentos do Tênis de Mesa.

## Tempo estimado: 3 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização do Tênis de Mesa

- Introdução sobre a história, características e regras do tênis de mesa.
- Demonstração prática das técnicas básicas.
- Exercícios individuais para praticar empunhadura e golpes.

### Aula 2: Fundamentos

- Exercícios com raquetes e bolinhas para adaptação da empunhadura, atividades de equilíbrio da bolinha na raquete, com e sem quique, rebater a bolinha contra parede, entre outros.
- Exercícios em duplas. Jogar a bolinha um para o outro, deixando quicar uma vez no chão ou mesa, estabelecer alvos entre os alunos onde a bolinha deve quicar, etc.
- Jogos em duplas para praticar a aplicação as técnicas em situações dinâmicas.

### Aula 3: Jogo Simulado

- Disputa em forma de torneio entre os alunos utilizando as regras e fundamentos estudados.

### Encerramento

- Discussão sobre o aprendizado considerando as características do esporte.
- Identificar forma de adaptação do jogo para prática fora do ambiente escolar.

### Recursos Materiais

- Raquetes de tênis de mesa ou adaptadas.
- Bolinhas de tênis de mesa
- Mesa para prática do tênis de mesa
- Material audiovisual com conteúdos sobre tênis de mesa.

Sugestão de conteúdo sobre a história do Tênis de mesa

Sugestão de exercícios tênis mesa

Fundamentos do Tênis de mesa





# Peteca

41

## Objetivos:

- Compreender dos aspectos históricos, regras e fundamentos do jogo de peteca.

## Tempo estimado: 3 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização do jogo de Peteca

- Breve explicação sobre a origem e características da peteca como esporte.
- Demonstração prática das técnicas de arremesso e recepção.
- Exercícios individuais e em duplas buscando manter a peteca o maior tempo possível no ar, golpeando com a palma da mão. Estimular os alunos a usarem as duas mãos nos exercícios.

### Aula 2: Fundamentos

- Simulação de situações de jogo em duplas, enfatizando o saque por cima, a defesa utilizando a palma da mão e a cortada em situação de ataque.

### Aula 3: Jogo Simulado

- Dividir a turma em duplas para jogos em forma de rodízio utilizando os fundamentos e regras.

### Encerramento

- Reflexão e discussão sobre os aspectos do jogo e identificação lugares para praticar a modalidade na comunidade onde estão inseridos.

### Recursos Materiais:

- Petecas e materiais para demarcação da quadra. Confeccionar a peteca com materiais alternativos se necessário.

Sugestão de conteúdo sobre a história do jogo de peteca



Sugestão para confeccionar a peteca



Fundamentos do jogo de peteca





# Squash

## Objetivos:

- Conhecer o squash enquanto esporte, entendendo as regras e as características da modalidade esportiva.

## Tempo estimado: 3 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização do Squash

- Breve explicação sobre a origem e características do squash.
- Demonstração prática das técnicas básicas enfatizando os movimentos de backhand e forhand, regras e quadra de jogo.
- Exercícios individuais para praticar empunhadura, movimentação e golpes, batendo a bolinha contra a parede.

### Aula 2: Fundamentos

- Simulação de situações de jogo em duplas, rebatendo a bolinha contra a parede de forma alternada, enfatizando o posicionamento, regras e estratégias para alcançar o ponto. Criar situações de competições entre os alunos.

### Aula 3: Jogo Simulado

- Jogo adaptado utilizando uma parede com demarcações para vivencia do jogo em forma de torneio entre os alunos.

### Encerramento

- Reflexão sobre o conteúdo estudado e identificação de possibilidades de adaptações para prática da modalidade esportiva.

### Recursos Materiais:

- Espaço com parede para adaptação do jogo.
- Raquetes e bolas.
- Vídeos educativos sobre squash

Sugestão de conteúdo sobre a história do jogo de Squash



Sugestão de exercícios Squash



Fundamentos do Squash





# Beach Tênis

43

## Objetivos:

- Conhecer e praticar o jogo de beach tênis compreendendo os aspectos técnicos, táticos e regras.

## Tempo estimado: 3 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização do jogo de Beach Tênis

- Breve explicação sobre a origem e características do beach tênis.
- Apresentação das regras do jogo enfatizando as peculiaridades da pontuação.
- Exercícios individuais para praticar a empunhadura e saque.

### Aula 2: Fundamentos

- Exercícios para praticar voleio, smash e defesas.
- Jogo adaptado 1 x 1 utilizando a pontuação do jogo.

### Aula 3: Jogo Simulado

- Disputa em formato de torneio entre os alunos, dividindo a turma em duplas.

### Encerramento

- Reflexão e discussão sobre os aspectos do jogo e possibilidades de prática na comunidade onde vivem.

### Recursos Materiais:

- Quadra de beach tênis ou local adaptado.
- Raquetes e bolinhas.
- Vídeos educativos sobre beach tênis.

Sugestão de conteúdo sobre a história e regras do Beach Tênis



Sugestão de exercícios Beach tênis



Fundamentos do Beach tênis



# **Esportes de Precisão**



# Jogo de Bocha

## Objetivos:

- Vivenciar o esporte bocha, compreendendo as regras, técnicas e benefícios para o desenvolvimento físico e social.

## Tempo estimado: 2 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização do Jogo de bocha:

- Apresentação do esporte de bocha.
- Breve história e contexto do jogo.
- Apresentação das regras básicas do jogo de bocha.
- Manipulação das bolas buscando acertar alvos pré determinados.

### Aula 2: Fundamentos

- Demonstração prática das principais formas e jogar a bola.
- Vivencia prática do jogo em equipes em sistema de rodízio para que todos possam participar.

### Encerramento

- Discussão em grupo sobre a experiência de jogar bocha e identificação de locais na comunidade para a prática do jogo de bocha, bem como das possibilidades de adaptações do jogo.

### Recursos Materiais:

- Conjuntos de bolas de bocha (adaptações se necessário).
- Quadra ou espaço adequado para a prática.
- Cones ou fita adesiva para demarcação da quadra.
- Material audiovisual para explicação do conteúdo.

Sugestão de conteúdo sobre a história e regras da bocha

Sugestão de confecção de bocha

Sugestão de exercícios





# Boliche

## Objetivos:

- Vivenciar o jogo de boliche, compreendendo o contexto histórico, regras, e técnicas do esporte.

## Tempo estimado: 2 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização do jogo de Boliche

- Apresentação do esporte de boliche.
- Breve história e contexto do jogo.
- Explicação das regras do jogo
- Brincadeiras lúdicas com bolas e pinos

### Aula 2: Jogo simulado

- Demonstração prática das técnicas de arremesso.
- Vivência prática do jogo com a turma dividida em grupos.
- Sugestão: Utilizar aplicativos e jogos online do jogo de boliche para que o aluno tenha contato com as nomenclaturas strike e spare, e também com a pontuação.

### Encerramento

- Discussão em grupo sobre a experiência de jogar boliche.

### Recursos Materiais:

- Pistas de boliche adaptadas para prática na escola
- Conjunto de pinos de boliche (adaptações/confecção se necessário)
- Bolas
- Material audiovisual contendo história e regras do esporte

Sugestão de conteúdo sobre a história do jogo de Boliche



Pontuação e como jogar Boliche



Fundamentos do Boliche





# Jogo de bolão

## Objetivos:

- Conhecer e vivenciar o jogo do bolão, compreendendo o contexto histórico, regras, e técnicas do esporte.

## Tempo estimado: 2 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização do jogo de bolão

- Apresentação do esporte bolão.
- Demonstração de vídeos do jogo
- Breve história e contexto do jogo.
- Explicação das regras básicas do jogo.

### Aula 2. Fundamentos

- Demonstração prática das técnicas de arremesso.
- Vivência prática do jogo com a turma dividida em grupos.

### Encerramento

- Discussão em grupo sobre a experiência de jogar bolão.

### Recursos Materiais:

- Espaços adaptados para prática na escola
- Conjunto de pinos (adaptações/confecção se necessário)
- Bolas (adaptar se necessário)
- Material audiovisual contendo vídeos, história e regras do esporte

Sugestão de conteúdo sobre história do jogo Bolão



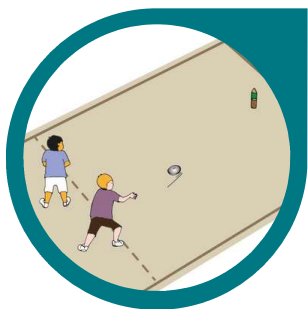
Regras do Jogo de Bolão



Vídeo sobre o Jogo de Bolão







# Jogo de Chinquinho ou Malha

## Objetivos:

- Conhecer e vivenciar o jogo de chinquinho, compreendendo a história, regras, e técnicas do esporte.

## Tempo estimado: 2 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Contextualização do jogo de chinquinho

- Apresentação do chinquinho.
- Demonstração de vídeos do jogo
- Breve história e contexto do jogo.
- Explicação das regras básicas do jogo

### Aula 2. Fundamentos

- Vivência prática do jogo com a turma dividida em grupos. Em um terreno liso e plano, são colocados os pinos, na mesma direção, com cerca de 15 a 18 metros de distância entre eles. Cada equipe encontra-se atrás de um pino. o objetivo é derrubar ou colocar a malha o mais perto do pino onde está a outra equipe, lançando-a com uma mão. Pontuação: 6 pontos por cada derrube de pino, 3 pontos para a malha que fique mais perto do pino.
- Sugestão de adaptação: Utilizar tampinhas de garrafa pet como chinquinho, lápis ou giz como pinos e utilizar as mesas do refeitório como campo de jogo.

### Encerramento

- Discussão em grupo sobre a experiência de jogar chinquinho

### Recursos Materiais:

- Espaços adaptados para prática na escola.
- Conjunto de discos e pinos (adaptações/confecção se necessário).
- Material audiovisual contendo vídeos, história e regras do esporte.

Sugestão de conteúdo sobre história do jogo de Chinquinho



Regras do Jogo de Chinquinho



Vídeo sobre o Jogo de Chinquinho





# Dodgeball

49

## Objetivos:

- Vivenciar o jogo de Dodgeball, familiarizando-se com as regras e contexto histórico.

## Tempo estimado: 2 aulas de 45 minutos

### Aula 1 – Contextualização do jogo de Dodgeball

- Apresentação do esporte de Dodgeball.
- Breve explicação sobre a origem e as regras básicas.
- Demonstração de vídeos de jogos da modalidade.
- Brincadeira lúdica do jogo de queimada tradicional com 1 bola em equipe, nesse jogo o objetivo é queimar todos os integrantes da equipe adversária.

### Aula 2 – Fundamentos

- Demonstração prática das técnicas de arremesso e esquiva
- Divisão da turma em equipes para vivência do jogo enfatizando a aplicação das regras

### Encerramento

- Discussão em grupo sobre a experiência de jogar Dodgeball.

### Recursos Materiais:

- Bolas de borracha adequadas para a prática do Dodgeball.
- Quadra ou espaço delimitado.
- Cones para demarcação de áreas.

Sugestão de conteúdo sobre história do jogo de Dodgeball



Regras do Jogo de Dodgeball



Vídeo sobre o Jogo de Dodgeball





# Tiro com Arco

50

## Objetivos:

· Conhecer o esporte do tiro com arco, compreendendo as características básicas, regras e o histórico da modalidade.

## Tempo estimado: 3 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Introdução ao Tiro com Arco

- Explicação sobre a origem e a história do tiro com arco.
- Apresentação das características da modalidade.
- Demonstração das partes do arco e flecha.
- Explicação das posições e técnicas básicas.
- Utilização de vídeos do tiro com arco em provas esportivas.

### Aula 2 – Arco e Flecha

- Confecção de arco e flecha com materiais alternativos. Sugestão no vídeo.
- Brincadeiras livres com o arco e flechas confeccionados.

### Aula 3 – Fundamentos

- Atividades de posicionamento, mira e soltura da flecha.
- Vivência da atividade buscando acertar a flecha em alvos pré definidos com aumento gradativo da dificuldade.
- Desafios entre os alunos (competição) da modalidade tiro ao arco.

### Encerramento

- Discussão acerca das possibilidades de prática do tiro com arco.

### Recursos Materiais

- Arcos e flechas adequados para os alunos (adptar/confeccionar se necessário). Sugestão de confecção nos vídeos.
- Alvos de tiro. (impressos ou confeccionados).
- Área adequada para a prática do tiro com arco.
- Materiais com recursos audiovisuais para explicação do conteúdo.

Sugestão de conteúdo sobre  
história do Tiro com Arco



Regras do  
Tiro com Arco



Vídeo sobre o  
Tiro com Arco





# Golfe

51

## Objetivos:

- Conhecer e identificar características do jogo de golfe, conhecendo história, regras e equipamentos.

## Tempo estimado: 3 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Introdução ao Golfe

- Apresentação do esporte golfe.
- Explicação sobre a história e regras básicas do golfe.
- Demonstração por meio de imagens das partes do taco, postura e técnicas iniciais.
- Confeccionar um taco utilizando materiais alternativos e praticar a postura realizando movimentos de swing. (Sugestão de confecção nos vídeos)

### Aula 2 - Fundamentos

- Vivência prática da tacada curta (putt) em alvos próximos.
- Vivência prática da tacada longa buscando alvos específicos.
- Realizar as atividades em forma de desafios.

### Aula 3 - Jogo simulado

- Organização de um jogo em espaço adaptado em pequenos grupos.

### Encerramento

- Discussão acerca das características e regras do jogo de golfe, com identificação de possibilidades de prática na comunidade onde vivem.

### Recursos Materiais

- Tacos adaptados para crianças (confeccionar se necessário).
- Bolas de golfe adaptadas.
- Cones para demarcação de áreas.
- Material audiovisual com as informações sobre o golfe.

Sugestão de conteúdo  
sobre história do Golfe



Regras do  
Golfe



Vídeo sobre o  
Golfe



# **Esportes de Campo e Taca**



# Sinuca

53

## Objetivos:

- Vivenciar o jogo de sinuca, identificando a história, características e regras do esporte.

## Tempo estimado: 3 aulas de 45 minutos

### Aula 1 – Contextualização ao jogo de Sinuca

- Apresentação do jogo de sinuca.
- Explicação sobre a história e as regras básicas.
- Demonstração por meio de imagens e vídeos das partes da mesa, tacos e técnicas do jogo.

### Aula 2 – Fundamentos

- Técnicas de tacada, controle de força e efeitos na bola.
- Vivência do jogo em mesa adaptada. A adaptação pode acontecer em mesas diversas, utilizando um copo preso com a fita como caçapa.

### Aula 3 – Jogo simulado

- Adaptação de mesas, tacos e bolas para vivência do jogo. Sugestão de adaptação nos vídeos.
- Jogo livre podendo ser na modalidade simples ou em duplas.

### Encerramento

- Discussão sobre a prática do jogo na escola e das possibilidades de adaptação do equipamento do jogo para vivência do jogo fora da escola.

### Recursos Materiais:

- Mesas adaptadas para a prática na escola.
- Tacos de sinuca adaptados para os alunos.
- Bolas de sinuca ou adaptadas para a prática na escola
- Materiais necessários para adaptação das mesas (fitas, copos descartáveis, cabos de vassoura etc.).

Sugestão de conteúdo sobre história da Sinuca



Regras da Sinuca



Vídeo sobre a Sinuca





# Baseball

## Objetivos:

- Conhecer o esporte baseball, identificando regras, história e características da modalidade esportiva.

## Tempo estimado: 3 aulas de 45 minutos

### Aula 1 – Contextualização do jogo

- Apresentação do esporte e explicação sobre a história e os princípios do jogo.
- Demonstração dos fundamentos básicos: arremesso, rebatida, corrida e posicionamento defensivo.
- Apresentação dos equipamentos utilizado no jogo.

### Aula 2 – Fundamentos

- Exercícios em duplas de arremesso e rebatida, utilizar bolas de diferentes peso e tamanhos.
- Jogo futbaseball, o jogo é uma corrida do batedor do ataque contra a bola e a defesa. O batedor chuta (futebol) e corre tentando chegar a base 4. A equipe que defende deve levar a bola, o mais rápido possível, até a base 4. Se o batedor chegar a base 4 antes da bola a equipe marca 1 ponto. Se a bola chegar na base 4 antes do batedor, ele deve ficar parado na base que ele conseguiu chegar (1 a 3) e aguardar o próximo batedor chutar e correr.

### Aula 3 – Jogo simulado

- Vivencia do jogo com troca de posições entre as equipes. Pode ser adaptado o futbaseball acrescentando o taco e bolinha, com a pontuação e eliminação do jogo de baseball.

### Encerramento

- Discussão sobre as características e possibilidades de jogo na comunidade.

### Recursos Materiais

- Bolas e bastões (adaptar se necessário, sugestão no vídeo).
- Bases de softball ou marcações no chão para representar as bases.
- Material audiovisual com as informações sobre a modalidade
- Cones para demarcação de áreas.

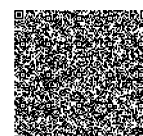
Sugestão de conteúdo sobre história do Baseball



Regras da Baseball



Vídeo sobre o Baseball





# Softball

## Objetivos:

- Vivenciar o esporte de softball, conhecendo a história, regras, fundamentos e características da modalidade.

## Tempo estimado: 3 aulas de 45 minutos

### Aula 1 – Contextualização do jogo de Softball

- Apresentação do esporte de softball e explicação sobre a história e os princípios do jogo.
- Demonstração por meio de imagens e vídeos dos fundamentos básicos: arremesso, rebatida, corrida e apanhar bolas.
- Vivência em duplas de atividades orientadas utilizando taco e bola.

### Aula 2 – Fundamentos

- Exercícios de arremessos, rebatidas, corridas e apanhar bolas de forma básica.

### Aula 3 – Jogo simulado

- Organização de um jogo simulado em pequenos grupos. Sugestão nos vídeos.

### Encerramento:

- Discussão sobre as questões relacionadas ao jogo: estratégias, possibilidades de adaptação para a prática na comunidade.

### Recursos Materiais

- Bolas e bastões (adaptar se necessário).
- Luvas (adaptar se necessário).
- Bases de softball ou marcações no chão para representar as bases.
- Material audiovisual com conteúdo da modalidade esportiva.

Sugestão de conteúdo sobre história e regras do Softball



Vídeo sobre o Softball







# Tacobol

## Objetivos:

- Vivenciar o jogo de tacobol conhecendo regras e características.

## Tempo estimado: 3 aulas de 45 minutos

### Aula 1: Introdução ao Tacobol

- Apresentação do jogo de tacobol e explicação sobre as regras básicas e o objetivo do jogo.
- Demonstração das técnicas de rebatida e arremesso.
- Jogos lúdicos utilizando taco e bolinha. Brincadeiras de arremessar a bolinha na casinha em distancias variadas, exercícios de rebater a bolinha com o taco, inicialmente parada e na sequencia, em duplas realizar o jogo de defender a casinha da bolinha que está sendo jogada, nessa atividade um aluno arremessa a bolinha em direção a casinha, enquanto outro tenta defender com o taco, as posições são trocadas sempre que a casinha é acertada.

### Aula 2 – Fundamentos

- Treino de rebatida e arremesso. Sugestão de atividade no vídeo.

### Aula 3 – Jogo simulado

- Vivencia do jogo de tacobol em forma de competição entre os alunos da turma com ênfase nas regras e técnicas estudadas.

### Encerramento

- Discussão sobre questões relacionadas ao jogo: estratégia, adaptações e possibilidades de prática na comunidade.

### Recursos Materiais

- Tacos (adaptar se necessário).
- Bolas de borracha ou bolas de tênis.
- Marcações no chão para delimitar a área de jogo.

Sugestão de conteúdo  
sobre Tacobol



Vídeos sobre Tacobol



## Referências

DARIDO, Suraya Cristina et al. Livro didático na educação física escolar: considerações iniciais. Motriz, Rio Claro, v. 16, n. 2, p. 450-457, abr./jun. 2010. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/20835/WOS000284782500019.pdf?sequence=3&isAllowed=y>. Acesso em: 27 de ago. 2023.

## Sites Acessados

[https://brasilrugby.com.br/wp-content/uploads/2022/07/World\\_Rugby\\_Laws\\_2022\\_PTBR.pdf](https://brasilrugby.com.br/wp-content/uploads/2022/07/World_Rugby_Laws_2022_PTBR.pdf)

<https://www.youtube.com>

<https://www.cbb.com.br/wp-content/uploads/Regras-Oficiais-Basketball-2022-ALTERACOES-OUTUBRO-2022-REVISAO-JULHO-2023.pdf>

<https://ge.globo.com/futebol-americano/noticia/e-novato-entenda-como-funciona-um-jogo-de-futebol-americano-no-guia-do-ge.ghtml>

<http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/levantamento-de-peso>

<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=28543>

[https://cbfs.com.br/cbfsadm/arquivos/Site/156\\_.pdf](https://cbfs.com.br/cbfsadm/arquivos/Site/156_.pdf)

<https://hoqueisobregama.com.br/wp-content/uploads/2021/04/Regras-do-H%C3%B3quei-2021.pdf>

<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/historia-do-futebol.htm>

<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/natacao.htm#Benef%C3%ADcios+da+nata%C3%A7%C3%A3o+>

<https://ultimatebrasil.com.br/wp-content/uploads/2020/01/Ultimate-Frisbee-na-Educa%C3%A7%C3%A3o-F%C3%ADsica-Escolar-1.pdf>

[https://sge.cbhb.org.br/\\_uploads/orgaoAnexo/1ktT-ulLPnU6AgLnjD9WCg11mc2fwPCTw.pdf](https://sge.cbhb.org.br/_uploads/orgaoAnexo/1ktT-ulLPnU6AgLnjD9WCg11mc2fwPCTw.pdf)

[http://www.inteligenciaesportiva.ufpr.br/site\\_api/arquivos/handebol.pdf](http://www.inteligenciaesportiva.ufpr.br/site_api/arquivos/handebol.pdf)

[https://www.fpv.com.br/historia\\_volleyball.asp](https://www.fpv.com.br/historia_volleyball.asp)

<https://www.badminton.org.br>

<http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/volei-de-praia>

<https://www.infoescola.com/esportes/tenis/>

<https://www.cbtm.org.br/conteudo/detalhe/5#:~:text=Os%20primeiros%20registros%20do%20t%C3%AAnis,por%20corti%C3%A7a%2C%20lixa%20ou%20tecido.>

<https://www.sirio.org.br/squash>

<http://cbt-tenis.com.br/beachtenis>

<https://bolichebrasil.com.br/vemproboliche/16/historia-do-boliche#:~:text=Segundo%20historiadores%2C%20trata%2Dse%20de,%2C%20por%C3%A9m%20sem%20derrub%C3%A1%2Dlo.>

<https://boliche.com.br>

<https://www.fcbb.com.br>

<https://portaldojogodemalha.webnode.page/historia/>

<https://www.santanostalgia.com/2008/07/da-malha.html>

<https://esportes.umcomo.com.br/artigo/dodgeball-o-que-e-e-como-se-joga-30522.html>

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=268#quadra>

<https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/tiro-com-arco/>

<http://www.regrasdosportes.com/regras-do-tiro-com-arco/>

<https://www.cbg.com.br/o-golfe/historia/>

<https://www.randa.org/pt-BR/rog/the-rules-of-golf>

<https://casadasinuca.com.br/historia-da-sinuca/>

<https://snookercbbs.com/regras/>

<https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/beisebol--softbol>

<http://www.blogdobeisebol.com/guia-do-iniciante/guia-do-iniciante-regras-do-baseball/>

<https://regrasdoesporte.com.br/regras-do-softbol-historia-fundamentos-e-regras.html>

<https://www.registro.unesp.br/Home/sites/numis/diadodesafio/bets.pdf>