

Índice Caderno de Exercícios

Índice Caderno de Exercícios	1
1.Introdução.....	4
2.Modalidades abordadas no Contexto Escolar.....	5
3.Objectivos do Caderno de Actividades	6
4.Desportos Colectivos.....	7
4.1 Futsal	8
4.1.1 Exercício 1.....	8
4.1.2 Exercício 2.....	8
4.1.3 Exercício 3.....	8
4.1.4 Exercício 4.....	9
4.1.5 Exercício 5.....	9
4.1.6 Exercício 6.....	9
4.1.7 Exercício 7.....	10
4.1.8 Exercício 8.....	10
4.1.9. Exercício 9.....	10
4.1.10 Exercício 10.....	11
4.2 Voleibol.....	11
4.2.1 Exercício 1.....	11
4.2.2 Exercício 2.....	12
4.2.3 Exercício 3.....	12
4.2.4 Exercício 4.....	12
4.2.5 Exercício 5.....	13
4.2.6 Exercício 6.....	13
4.2.7 Exercício 7.....	13
4.2.8 Exercício 8.....	14
4.2.9 Exercício 9.....	14
4.2.10 Exercício 10.....	15
4.2.11 Exercício 11.....	15
4.3 Basquetebol	16
4.3.1. Exercício 1.....	16
4.3.2. Exercício 2.....	16
4.3.3 Exercício 3.....	16
4.3.4 Exercício 4.....	17
4.3.5. Exercício 5.....	17
4.3.6 Exercício 6.....	18
4.3.7 Exercício 7.....	18
4.3.8 Exercício 8.....	18
4.3.9 Exercício 9.....	19
4.4 Andebol	19
4.4.1 Exercício 1.....	19
4.4.2 Exercício 2.....	19
4.4.3 Exercício 3.....	19
4.4.4 Exercício 4.....	20
4.4.5 Exercício 5.....	20
4.4.6 Exercício 6.....	21

Caderno de Exercícios

4.4.7 Exercício 7	21
4.4.8 Exercício 8	21
4.4.9 Exercício 9	22
4.4.10 Exercício 10	22
4.4.11 Exercício 11	22
4.4.12 Exercício 12	23
4.5 Corfebol	23
4.5.1 Exercício 1	23
4.5.2 Exercício 2	23
4.5.3 Exercício 3	24
4.5.4 Exercício 4	24
4.5.5 Exercício 5	24
4.5.6 Exercício 6	25
5.Modalidades Gímnicas	26
5.1 Ginástica de Solo	26
5.1.1. Exercício 1	26
5.1.2. Exercício 2	26
5.1.3 Exercício 3	27
5.1.4 Exercício 4	27
5.1.5 Exercício 5	27
5.1.6 Exercício 6	28
5.1.7 Exercício 7	28
5.1.8 Exercício 8	28
5.1.9 Exercício 9	29
5.1.10 Exercício 10	29
5.1.11 Exercício 11	29
5.1.12 Exercício 12	30
5.1.13 Exercício 13	30
5.3 Ginástica Rítmica	30
5.3.1 Exercício 1	31
5.3.2. Exercício 2	31
5.4 Ginástica Acrobática	32
5.4.1 Exercício 1	32
5.4.2 Exercício 2	32
5.4.3 Exercício 3	32
5.4.4 Exercício 4	32
5.4.5 Exercício 5	33
5.4.6 Exercício 6	33
5.4.7 Exercício 7	33
5.4.8 Exercício 8	34
6.Modalidades Individuais	35
6.2 Patinagem	35
6.2.1 Exercício 1	35
6.2.2 Exercício 2	35
6.2.3 Exercício 3	36
6.2.4 Exercício 4	36
6.2.5 Exercício 5	36
6.3 Dança	37
6.3.1 Exercício 1 – Danças Modernas	37

Caderno de Exercícios

6.3.2 Exercício 2 - Danças Latino Americanas	37
6.3.3 Exercício 3 – Dança Merengue	38
6.3.4 Exercício 4 – Voltas à direita e à esquerda – Merengue	38
6.3.5 Exercício 5 - Rumba Quadrada	38
6.3.6 Exercício 6 – Danças Modernas / Volta da Senhora	39
6.3.8 Exercício 8 - Valsa	39
7. Modalidades de Confrontação Directa	40
7.1 Raquetas / Badminton.....	41
7.1.1 Exercício 1.....	41
7.1.2 Exercício 2.....	41
7.1.3 Exercício 3.....	42
7.1.4 Exercício 4.....	42
7.1.5 Exercício 5.....	43
7.1.6 Exercício 6.....	43
7.1.7 Exercício 7.....	43
7.2 Ténis	44
7.2.1 Exercício 1	44
7.2.2 Exercício 2.....	44
7.2.3 Exercício 3.....	44
8. Conclusão	45

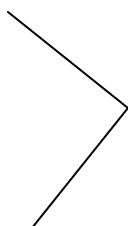
1.Introdução

Fazendo parte integrante do processo de estudo e análise por parte dos alunos no núcleo de estágio de Educação Física da escola Secundária C/ 3º CEB do Fundão é aqui apresentada a proposta de planeamento das actividades desportivas sob a forma de exercícios aplicados aos contextos de aula dos 7º, 8º, 9º, 10º, 11º,12º anos lectivos do ensino Básico e Secundário em Portugal. Uma proposta que se enquadra na lógica de programação das unidades didácticas tidas em conta no início do ano lectivo. Para responder a todas as exigências/problemáticas que um processo de aprendizagem pressupõe, esta proposta começa por explicitar o enquadramento /contexto, onde todo o processo de aprendizagem será construído, estruturado e operacionalizado.

2.Modalidades abordadas no Contexto Escolar

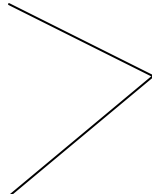
Para que se construa uma metodologia rigorosa e que remeta, o enquadramento do caderno de exercícios para uma operacionalização efectiva das modalidades abordadas, são constituídas no programa nacional de Educação Física (*PNEF*) ao nível do 3º ciclo e ensino secundário matérias nucleares leccionadas:

- Futsal;
- Voleibol;
- Basquetebol;
- Andebol;
- Corfebol;



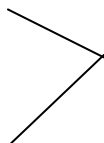
Ao nível dos Desportos Colectivos

- Ginástica de Solo;
- Ginástica de Aparelhos;
- Ginástica Rítmica;
- Ginástica Acrobática;



Ao nível das Modalidades Gímnicas

- Atletismo;
- Patinagem;
- Orientação;



Ao nível das Modalidades Individuais

- Raquetas; → Ao nível das Modalidades de Confrontação Directa

- Dança; → Ao nível das Actividades Rítmicas Expressivas

3.Objectivos do Caderno de Actividades

A concretização do caderno de actividades tenta responder a diferentes necessidades, no entanto existe objectivos prioritários que carecem de uma resposta atempada e sobretudo fundamentada. É então alvejando um conjunto de estratégias que:

Objectivos visados:

Responder às necessidades de:

Uma individualização do treino (para aquela turma, para aqueles alunos); intervenção e tomada de decisão em **tempo útil** de um modo **consistente**, identificando e resolvendo os problemas do aluno / da turma através de processos de diagnóstico / prescrição e controlo.

Construção de uma equipa **transdisciplinar** que permita dar respostas eficientes e em tempo

Com as problemáticas que hoje se levantam ao nível da compreensão do Homem na Actividade Desportiva

útil de acordo:

Com as exigências de um processo de transformação/aprendizagem consistente, na perspectiva imediata e mediata.

4.Desportos Colectivos

Perante a sistematização tida em conta na abordagem para o tratamento de variáveis neste tido de actividades desportivas, atendemos a um conjunto de variáveis a todas as modalidades colectivas, por um lado a divisão do trabalho implicando o desempenho de diferentes funções específicas e o domínio da dinâmica das suas coordenações. Assim o trabalho predominante a realizam enquadra-se dentro do treino da “**função a desempenhar**” e da “**dinâmica de grupos**” (Almada, F. 1994).

De um modo simplificado o Modelo das Actividades Desportivas Colectivas, proposto na sistematização de Almada, Fernando traduz-se por $\sum t \geq \sum t'$, em que t é o tempo que a bola demora a percorrer um espaço desde que está na posse da equipa até a um possível ponto de intercepção e o t' é o tempo que a equipa adversária demora a interceptar a bola. Estes somatórios demonstram que os tempos não podem ser considerados separadamente, pois são consequência de uma inter-relação de tempos de todos os elementos de uma equipa em função dos tempos de todos os elementos que constituem a equipa adversária. Todos estes tempos dependem da relação entre inúmeros factores que influenciam o desempenho do aluno e consequentemente da equipa.

Factores, a considerar:

Sócio-culturais (Ex.: Nacionalidade, Religião, Educação/Formação)

Bio psicológicos (Ex.: Tensão, Motivação, Ansiedade, Stress, auto-estima, auto eficácia, Medo/Pânico)

Biomecânicos (Ex.: Relação CM/BA, Cadeia cinética, Acumuladores e transformadores de energia)

Bio fisiológicos (Ex.: Fadiga, Flexibilidades, Força, Regimes energéticos, Velocidade)

Bio genéticos (Ex.: Genoma, hereditariedade)

Porque deixamos de nos centrar na forma (conjunto de regras, técnicas e tácticas) e passamos a considerar o Homem, os factores que influenciam o seu desempenho e as diferentes relações estabelecidas entre eles como fundamento de uma estruturação metodológica e de todos os processos de intervenção de treino, assume-se a passagem para uma visão funcional e dinâmica. Funcionalidade, que nos é dada pela identificação das diferentes variáveis em jogo, que ao serem desdobradas possibilitam-nos a definição das variáveis independentes. Esta

Caderno de Exercícios

definição, permite-nos utilizar indicadores com o objectivo de quantificar e estabelecer as possíveis inter-relações existentes entre as diferentes variáveis equacionadas. É nesta lógica que pretendemos compreender e controlar funcionalmente os factores que influenciam o desenvolvimento (desempenho) do aluno / equipa.

4.1 Futsal

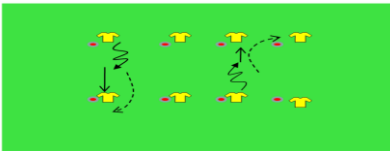
4.1.1 Exercício 1

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Manter a posse de bola Familiarizar o aluno com a bola, aprendendo a controla-la e a apreciar as trajectórias que lhe são imprimidas.	<ul style="list-style-type: none">- Passe- Recepção- Condução- Recuperação	1 Grupo de 8 alunos em cada meio campo. 2 alunos sem bola tentam recuperar a bola dos colegas.

4.1.2 Exercício 2

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Familiarizar o aluno com a bola, aprendendo a controla-la e a apreciar as trajectórias que lhe são imprimidas. Promover a utilização de ambos os pés.	<ul style="list-style-type: none">- Passe- Recepção- Condução	2 grupos de 8 alunos. 2 campos. 1 bola por aluno. O aluno realiza condução de bola à vontade. 1 apito conduz com pé sobre a bola. 2 apitos passa a bola a um colega. 3 apitos dá toques.

4.1.3 Exercício 3

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Familiarizar o aluno com a bola, aprendendo a controla-la e a apreciar as trajectórias que lhe são imprimidas; Promover a utilização de ambos os pés.	<ul style="list-style-type: none">- Passe;- Recepção;- Condução;- Dribles;- Desmarcação;	Grupos de 3 alunos frente a frente vão realizar condução de bola e ao chegar ao sinalizador executam passe para o colega da frente e desmarcam-se (diagonal / frente) para a fila. Ao longo do exercício o professor vai alterando os conteúdos. 

Caderno de Exercícios

4.1.4 Exercício 4

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>3x0+GR</p> <p>Familiarizar os alunos para as combinações directas com os seus colegas de equipa.</p> <p>Solicitar aos alunos que combinem e se desmarquem para um espaço que lhes permita finalizar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Passe; - Recepção; - Devolução; - Desmarcação. 	

4.1.5 Exercício 5

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>3x1+GR</p> <p>Familiarizar os alunos para as combinações directas com os seus colegas de equipa.</p> <p>Solicitar aos alunos que combinem e se desmarquem para um espaço que lhes permita finalizar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Passe; - Recepção; -Devolução; - Desmarcação; - Contenção; - Desarme. 	

4.1.6 Exercício 6

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Ataque Organizado 4x3+ Guarda-Redes</p> <p>A equipa que defende tem um jogador a defender as zonas de passe entre os alas e o jogador fixo. O passe deve ser feito ao pivô, que após leitura de jogo, deve optar entre as seguintes hipóteses:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Passar para um ala, para finalizar; 2- Drible sobre o defesa directo, com finalização; 3- Temporização, esperando apoio do fixo, para finalizar. 	<ul style="list-style-type: none"> -Coordenação em Equipa; - Referências Tácticas; - Evolução do Pensamento Táctico 	

Caderno de Exercícios

4.1.7 Exercício 7

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Sistema 2:2</p> <p>1 passa para 2 e desloca-se para finalizar com remate ou passa ao 2º poste, para 3 finalizar;</p> <p>4 passa para 3 e desloca-se para finalizar com remate ou passa para 2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Treino de Sistemas de Jogo; - Aplicação directa na situação de Jogo Formal - Coordenação em Equipa; 	

4.1.8 Exercício 8

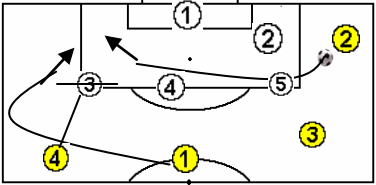
SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>3 e 4 bloqueiam os defensores livres da barreira; 2 passa a bola a 5, que procura o melhor ângulo para rematar;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Treino de Sistemas de Jogo; - Aplicação directa na situação de Jogo Formal - Coordenação em Equipa; - Aplicação de Situações Fechadas; 	

4.1.9. Exercício 9

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Treino Sistema de Jogo 4:0</p> <p>2 joga a bola em 4, que define a saída da bola para 1 ou 3, quem recebe finaliza ou coloca no 2º poste. Depois de terminar, 1 vai para a posição de 2, este para a de 3, que por sua vez vai para a posição de 4.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Treino de Sistemas de Jogo; - Aplicação directa na situação de Jogo Formal - Coordenação em Equipa; - Aplicação de Situações Fechadas; 	

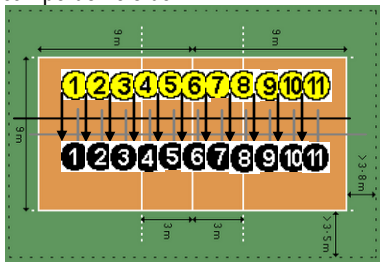
Caderno de Exercícios

4.1.10 Exercício 10

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Hipótese de Treino para a Situação de Cantos</p> <p>4, faz bloqueio ao último defensor; 2 faz levantamento para 1, que se desmarcou e beneficiou do bloqueio efectuado pelo seu colega</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Treino de Sistemas de Jogo; - Aplicação directa na situação de Jogo Formal - Coordenação em Equipa; - Aplicação de Situações Fechadas; 	

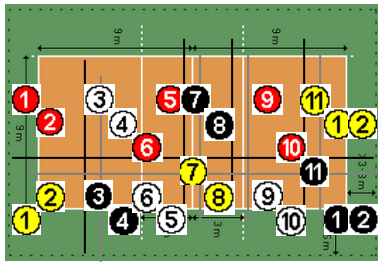
4.2 Voleibol

4.2.1 Exercício 1

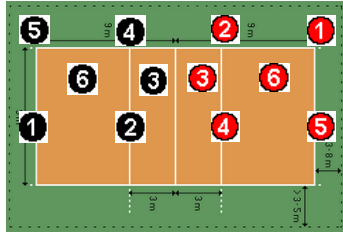
SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Integração da Bola no Esquema Corporal dos alunos realizando passes entre si. Situação de 1x1 Cooperativo;</p> <p>Executar o passe correctamente;</p> <p>Execução correcta de passe e auto passe/recepção;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Domínio dos Principais gestos técnicos – Passe, Recepção, Manchete, Serviço, Amorti. - Promoção da Sustentação da Bola no jogo de 1x1. - Aplicação dos principais domínios e decisões em situações reduzidas, desenvolvendo estratégias e coordenações para a situação de jogo formal. 	<p>Alunos colocados frente a frente exercitando componentes técnicos básicos da actividade. A rede é disposta longitudinalmente sobre o campo de voleibol</p> 

Caderno de Exercícios

4.2.2 Exercício 2

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Jogo reduzido constituído pelas variáveis predominantes da actividade como, passe recepção/manchete, remate.</p> <p>Necessidade de obter ponto para a equipa, considerando os espaços que não estão ocupados pelos jogadores. Consideração de Blocos à rede, treino de serviço.</p> <p>Treino de Princípios de jogo como a coordenação entre quem recebe e quem se desloca para a posição de distribuidor. Assumir as funções diferenciadas para as diferentes ocupações de espaço.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Domínio dos Principais gestos técnicos – Passe, Recepção, Manchete, Serviço, Amorti. - Promoção da Sustentação da Bola no jogo de 1x1. - Aplicação dos principais domínios e decisões em situações reduzidas, desenvolvendo estratégias e coordenações para a situação de jogo formal. 	<p>Alunos colocados 2 x 2, realizando situação de jogo em contexto reduzido</p> 

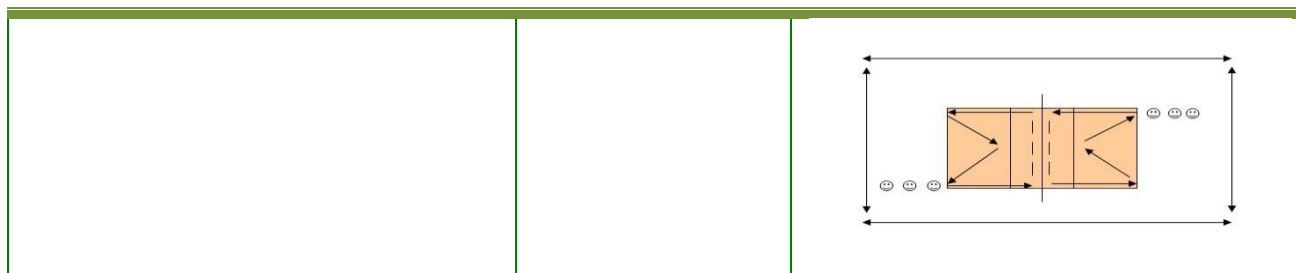
4.2.3 Exercício 3

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Jogo formal de 6x6</p>	<p>Promoção da utilização dos gestos técnicos nas situações de jogo, coordenando a selecção dos gestos com os colegas, e a definição de estratégias.</p>	<p>5' (Equipa 1) + 5' (Equipa 2) + 5' (Equipa 3) + 5' (Equipa 4)</p> 

4.2.4 Exercício 4

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Deslocamentos individuais pelas diferentes posições adoptando a postura correcta e correspondente a cada posição.</p>	<p>- Familiarizar o aluno com as posições a ocupar no terreno, assim como com a postura e o tipo de deslocamentos a utilizar em cada.</p>	<p>Ao sinal do professor realizam deslocamentos pelas linhas de campo de vôlei, junto a rede efectuando bloco nas posições 2,3 e 4 tendo sempre em atenção o local e a respectiva posição a adoptar.</p>

Caderno de Exercícios



4.2.5 Exercício 5

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Familiarizar o aluno com a bola, aprendendo a controla-la e a apreciar as trajectórias que lhe são imprimidas.</p> <p>Familiarizar o aluno com as diferentes direcções de remates, passes e deslocamentos;</p> <p>Sustentação da bola;</p> <p>Seleção do gesto técnico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Passe; - Percepção dos colegas nas diferentes posições. 	<p>Grupos de 4 alunos, tendo como objectivo realizar o maior número de passes entre si.</p>

4.2.6 Exercício 6

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Os alunos na posição 4, fazem passe longo para a posição 3 (distribuidor), este devolve o passe e o aluno que iniciou faz remate para o outro lado.</p> <p>Pré-dispor os alunos numa posição defensiva e ofensiva, para verificar a sua adaptação a um possível ataque ou defesa.</p> <p>Introduzir a presença do distribuidor e remate à rede;</p> <p>Assumir das posições consoante a recepção;</p> <p>Ocupação de espaços.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Serviço; - Remate; - Recepção; - Deslocamentos; - Ocupação de espaços. - Bloco e protecção; - Remate à rede - Combinação; 	

4.2.7 Exercício 7

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos

Caderno de Exercícios

<p>Aluno com bola, em Posição Fundamental, realiza manchete de sustentação (auto-passe), manchete para o colega que está à sua frente e desloca-se para trás deste.</p> <p>O aluno que está à sua frente, em Posição Fundamental, recebe a bola (manchete) e repete o exercício.</p>	<p>- Exercitação da Manchete</p>	
--	----------------------------------	--

4.2.8 Exercício 8

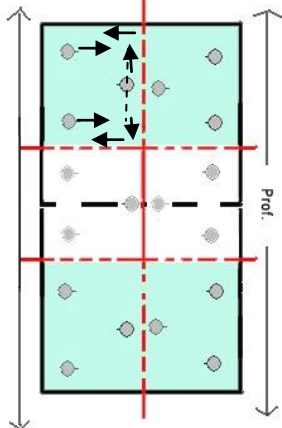
SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Alunos com bola (todos os que se encontram a servir) executam serviço por baixo dirigido para um dos colegas.</p> <p>O aluno que está à sua frente, em Posição Fundamental, recebe a bola (manchete), segura a bola e repete o mesmo.</p> <p>A bola deverá passar por cima do elástico.</p>	<p>- Exercitação do Serviço</p>	

4.2.9 Exercício 9

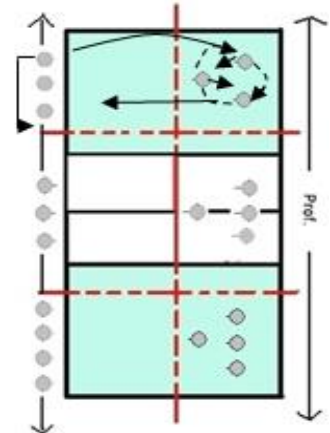
SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Um aluno de cada vez, com bola, executa, em cada grupo, serviço por baixo dirigido.</p> <p>Um dos alunos que está à sua frente a defender, em Posição Fundamental, recebe a bola (manchete se a bola vier baixa ou passe de dedos se a bola vier alta) enviando-a para o colega junto da rede (passador).</p> <p>O passador recebe a bola (manchete se a bola vier baixa ou passe de dedos se a bola vier alta) e envia-a directamente para o campo adversário ou passa-a para o outro colega que se encontra a defender. Se acontecer este ultimo caso, o terceiro colega deverá ser ele a enviar a bola para o campo adversário. No final de cada serviço, a equipa que defendeu deverá realizar a rotação dos seus elementos.</p> <p>Ao sinal da professora, os alunos trocam de funções (quem estava a servir fica a defender e vice-versa).</p>	<p>- Serviço - Manchete - Passe</p>	

Caderno de Exercícios

4.2.10 Exercício 10

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Formar 7 grupos de 3 elementos com 2 bolas.</p> <p>Os 2 alunos com bola seguram a bola e lançam-na baixa, alternadamente, para o colega que se encontra sem bola à sua frente.</p> <p>O aluno sem bola, em posição fundamental, desloca-se, alternadamente para a frente de um e outro colega, recebendo a bola em manchete e devolvendo-a para o mesmo que a lançou. Este último deverá receber a bola em passe de dedos para cima da cabeça e agarrar a bola.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Manchete; - Passe por cima; - Deslocamentos; 	

4.2.11 Exercício 11

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>O primeiro aluno com bola executa serviço por baixo dirigido e desloca-se para o final da fila.</p> <p>Um dos alunos que está a defender, recebe a bola (manchete se a bola vier baixa; passe de dedos se a bola vier alta) e envia-a para o colega junto da rede (passador).</p> <p>O passador recebe a bola e envia-a para o 3º colega.</p> <p>O 3º colega envia a bola para o campo adversário.</p> <p>A equipa que defendeu realiza rotação e inicia-se novo serviço por baixo.</p> <p>A bola deverá passar por cima do elástico.</p> <p>Ao sinal do docente, os alunos trocam de funções (quem estava a servir fica a defender e vice-versa).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aquisição de Hábitos para o jogo a três toques; - Definição de diferentes funções no Jogo; - Definição de Zonas de Serviço e Recepção; 	

4.3 Basquetebol

4.3.1. Exercício 1

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS//VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Cada aluno com uma bola com os alunos colocados na linha final, próximos de uma linha lateral virados para uma tabela e os restantes nas mesmas circunstâncias na linha final contrária. Vão driblar até a tabela para onde estão virados e aí lançam em suspensão.</p>	<p>- Lançamento em suspensão e drible;</p>	

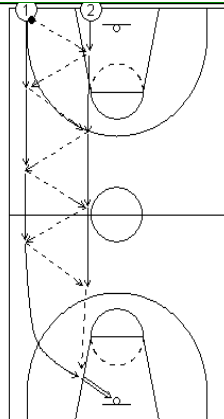
4.3.2. Exercício 2

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS//VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Os alunos estão em grupos de 3 com uma bola, por ordem numérica, espalhados ao longo do campo, em que um aluno de frente para os colegas que tem a bola a uma distância de aproximadamente 5 metros e realizam passe e vão a correr para trás do colega para onde passaram a bola.</p>	<p>- Diferentes tecnologias de passe;</p>	

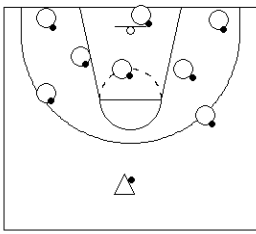
4.3.3 Exercício 3

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS//VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Cada aluno tem uma bola e dentro de um espaço restrito tentam tirar a bolas aos colegas tentando impedir que os colegas tirem a sua. Quando a bola passar do espaço delimitado o aluno deve fazer 10 saltos de cangurus e realizar o circuito montado para o drible de progressão. Os alunos fazem o exercício inicialmente em meio campo de basquetebol e vai-se reduzindo o espaço para a linha de tripla e área restritiva. Só após a redução de espaço é que os alunos começam a ser eliminados</p>	<p>Introdução do drible de protecção e progressão</p>	

4.3.4 Exercício 4

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Os alunos estão dispostos em grupos de dois na linha final e realizam passes entre eles até ao lado contrário do campo onde, ao aproximarem-se do cesto, realizam o lançamento.</p>	<p>- Exercitação do passe</p>	

4.3.5. Exercício 5

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Os alunos estão em frente ao professor e à ordem deste realizam a paragem a 1 ou a 2 tempos ou da posição de tripla ameaça.</p>	<p>- Introdução da paragem a 1 e a 2 tempos;</p>	

Caderno de Exercícios

4.3.6 Exercício 6

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Os alunos estão dispostos em grupos de três na linha final e realizam passes entre eles até ao lado contrário do campo onde, ao aproximarem-se do cesto, realizam o lançamento. Os alunos realizam o passe parado com paragem a 1 ou 2 tempos.</p>	<p>- Exercitação do passe</p>	


4.3.7 Exercício 7

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Os alunos estão dispostos dois a dois na linha final e fazem passe entre eles até chegar ao cesto onde o portador da bola lança. O percurso inverso é feito em situação de jogo 1x1.</p>	<p>- Exercitação da posição básica defensiva e deslocamentos</p>	

4.3.8 Exercício 8

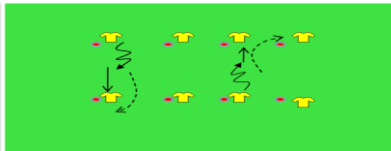
SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>O aluno portador da bola a progredir em drible e quando a defesa deixar de ser passiva executando o drible de protecção. O jogador defensor deve inicialmente adoptar uma posição passiva de defesa e ao sinal do professor tentar tirar a bola.</p> <p>O exercício começa com defesa passiva e ao sinal do professor o defensor tenta tirar a bola ao atacante com situação real de 1x1.</p>	<p>- Exercitação do drible de protecção e progressão, posição básica defensiva, deslocamentos</p>	

4.3.9 Exercício 9

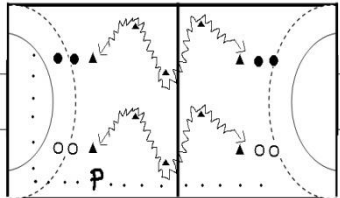
SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Com Bola realiza dois apoios (pé direito pé esquerdo) em arcos dispostos no chão, elevando a coxa e o braço do mesmo lado. Este exercício é efectuado em ambos os lados.	- Lançamento na passada	

4.4 Andebol

4.4.1 Exercício 1

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Familiarizar o aluno com a bola, aprendendo a controlá-la e a apreciar as trajectórias que lhe são imprimidas; Promover a utilização de ambas as mãos.	- Passe; - Recepção; - Condução; - Drible - Desmarcação	Grupos de 3 alunos frente a frente vão realizar drible e ao chegar ao pé do sinalizador executam passe para o colega da frente e desmarcam-se (diagonal / frente) para a fila. Ao longo do exercício o professor vai alterando os conteúdos. 

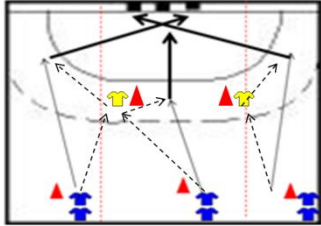
4.4.2 Exercício 2

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Situação de Treino de Integração da Bola no Esquema Corporal Deslocamento em função da bola	- Drible; Passe de ombro e picado; recepção e regressa.	

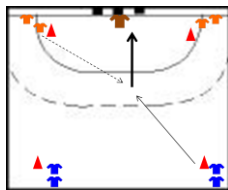
4.4.3 Exercício 3

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Familiarizar o aluno com a bola, aprendendo a controlá-la e a apreciar as trajectórias que lhe são imprimidas. Familiarizar o aluno com as diferentes direcções de remates;	- Remate em apoio e em suspensão; - Drible; - Mudança de direcção	Três filas onde cada aluno, realiza passe aos colegas de pivot, recebe o passe, dribla até à linha de 6m realizando os diferentes remates.

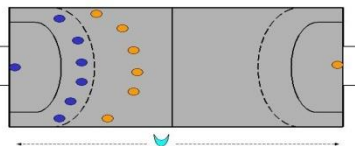
Caderno de Exercícios

<p>Familiarizar os alunos com os diferentes alvos na baliza.</p>	<p>e velocidade;</p>	<p>O exercício é feito nas duas metades do campo.</p> 
--	----------------------	---

4.4.4 Exercício 4

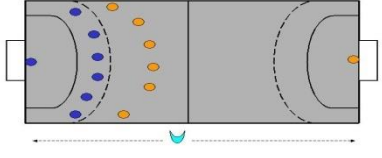
SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Pré-dispor o aluno a uma oposição passiva, para verificar a sua adaptação a um adversário e suas tomadas de decisão;</p> <p>Introduzir a presença dos defesas e guarda-redes em situação de finalização.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Drible; - Remate; - Finta; - Deslocamentos; 	<p>Duas filas, em que o da fila A se dirige para a linha de 6m em drible, finta o adversário e executa o remate em suspensão / apoio, quando este termina avança a fila B e assim sucessivamente, trocando de posição; situação jogável em duas partes do campo. 1x1+GR.</p> <p>O exercício é feito nas duas metades do campo.</p> 

4.4.5 Exercício 5

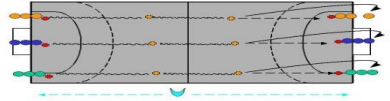
SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Efectuando as acções técnico-tácticas, de modo a dar continuidade às acções ofensivas da sua equipa (em caso de posse de bola) e assumindo uma atitude defensiva, adequando as suas acções técnico-tácticas, de forma a impedir a acção ofensiva da outra equipa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Passe de ombro, passe picado, passe de pulso, recepção, drible, - Remate em apoio, remate na passada, remate em suspensão, - Posição-base defensiva, Deslocamentos defensivos, fintas ou simulações, bloco e cruzamento 	<p>Jogo condicionado de 8x5 +GR, onde os alunos terão de efectuar 10 passes entre si e pelo menos 1 feito com o Joker, depois de feitos os 10 passes podem finalizar.</p> 

Caderno de Exercícios

4.4.6 Exercício 6

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Efectuando as acções técnico-tácticas, de modo a dar continuidade às acções ofensivas da sua equipa (em caso de posse de bola) e assumindo uma atitude defensiva, adequando as suas acções técnico-tácticas, de forma a impedir a acção ofensiva da outra equipa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Passe de ombro, passe picado, passe de pulso, recepção, drible, - Remate em apoio, remate na passada, remate em suspensão, - Posição-base defensiva - Deslocamentos defensivos, fintas ou simulações, bloco e cruzamento. 	<p style="text-align: center;">Jogo formal 7x7</p> 

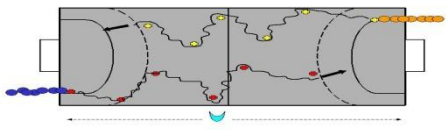
4.4.7 Exercício 7

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Promover a coordenação dos membros inferiores com os superiores.</p> <p>Familiarizar os alunos para as combinações directas com os seus colegas de equipa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Passe - Drible - Desl. 	<p>Mantendo os mesmos quatro grupos de 6 elementos Cada grupo tem uma bola. O aluno realiza dois dribles em deslocamento progressivo até chegar ao colega que se encontra no 1º sinalizador, ocupando depois o seu lugar, depois o colega repete o exercício até atingir o 2º sinalizador onde estará outro colega devesa executar passe para o colega, havendo nova rotação de lugares.</p> 

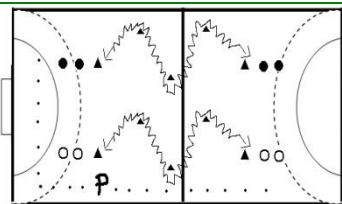
4.4.8 Exercício 8

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Solicitar a coordenação e cooperação entre as equipas;</p> <p>Posse de bola e saída para zonas sem pressão;</p> <p>Solicitar aos alunos que combinem e se</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Passe de ombro, passe picado, passe de pulso, recepção e drible. 	<p>Dividir a turma em 2 grupos de 12 elementos formando duas colunas O aluno realiza passe longo e curto, dependendo da distância a que se encontram os colegas que estão situados nos sinalizadores e rematando em apoio no último destes com os diferentes tipos de serviço onde</p>

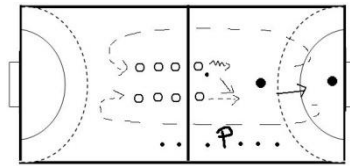
Caderno de Exercícios

<p>desmarquem para um espaço que lhes permita finalizar.</p>		<p>o jogador que remata deve estar junto da linha de seis metros numa posição lateral, de frente para o jogador que lhe passa a bola. "Ponta", após o remate apanha a bola e volta para o fim da fila a que pertence.</p>
		

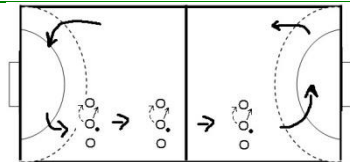
4.4.9 Exercício 9

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Situação de Treino de Integração da Bola no Esquema Corporal</p> <p>Deslocamento em função da bola</p>	<p>- Drible; Passe de ombro e picado; recepção</p>	

4.4.10 Exercício 10

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Realizam desde a linha do meio campo passes e drible entre si até à linha dos 6 m</p> <p>Existe um defesa passivo</p> <p>Remata o aluno que possui a bola no momento</p> <p>Na seguinte série procuram fazer com que seja o colega que não rematou a possuir a bola na linha dos 6 m</p>	<p>- Remate em apoio</p>	

4.4.11 Exercício 11

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Aluno realiza passe e movimenta-se por trás das costas do colega</p>	<p>Desmarcação e recepção da bola;</p>	

Caderno de Exercícios

4.4.12 Exercício 12

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Turma dividida em dois duas filas paralelas voltadas para a baliza, cada fila com duas bolas</p> <p>Sai um aluno de cada vez, em drible e em velocidade máxima. Ao chegar perto da linha de 6 metros realiza o remate em salto: Efectua uma corrida preparatória (no máximo 4 apoios) com a bola nas mãos.</p>	<p>Remate em suspensão;</p>	

4.5 Corfebol

4.5.1 Exercício 1

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Situação de aprendizagem para a desmarcação</p> <p>O defesa coloca-se entre o atacante e a bola</p> <p>O atacante aproxima-se do jogador com bola e depois desmarca-se nas costas do defesa. Após receber a bola passa a outro colega e continua o exercício</p> <p>Os jogadores trocam de posição por tempo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desmarcação - Consideração de Hipóteses de Passe - Interpretação de Indicadores relativamente a colegas e adversários 	

4.5.2 Exercício 2

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Uma coluna de lançadores em frente ao cesto e uma coluna de ressaltadores;</p> <p>O jogador marca a penalidade (a 2,5 metros do cesto), passando depois para o final da coluna dos ressaltadores. Quem ressalta vai para o fim da fila dos lançadores</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lançamento ao Cesto; - Ressaltos; -Deslocamento c/ e s/ Bola 	

Caderno de Exercícios

4.5.3 Exercício 3

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Jogo Formal 8x8	Definição de Coordenações básicas em Equipa;	Definição das Equipas em 4 Defesas e 4 Atacantes

4.5.4 Exercício 4

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Lançamento Fora de Movimento</p> <p>Deslocamento lateral na direcção de um dos pinos, recebe a bola e lança. O executante deve manter sempre o deslocamento.</p> <p>Alternar a direcção do movimento inicial para o pino (direito/esquerdo);</p> <p>Quem efectua o lançamento vai para o cesto passar a bola, quem passa vai para a fila dos lançadores</p>	<p>Deslocamentos em função da Bola;</p> <p>Definição da ocupação espacial para o lançamento ao cesto;</p> <p>Trabalho ao nível dos membros inferiores</p>	

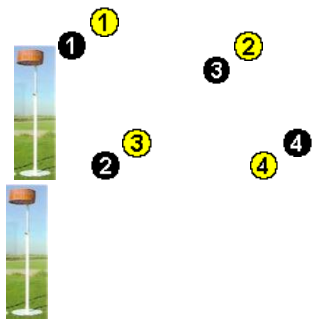
4.5.5 Exercício 5

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Situação de Aprendizagem do lançamento da Passada</p> <p>Uma coluna de lançadores e uma coluna de passadores afastados do cesto. Após correr para o cesto, o lançador recebe a bola e lança na passada.</p> <p>Depois de lançar ganha o seu próprio ressalto e passa a bola para a coluna de passadores.</p> <p>Quem lança vai para o final da coluna de passadores, quem</p>	<p>Deslocamentos em função da Bola;</p> <p>Definição da ocupação espacial para o lançamento ao cesto;</p> <p>Trabalho ao nível dos membros inferiores</p>	

Caderno de Exercícios

passa vai para o final da fila de lançadores.

4.5.6 Exercício 6


SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Monocorfebol</p> <p>Forma jogada que deve ser utilizada para a aprendizagem dos princípios básicos do jogo.</p> <p>Neste jogo não existem zonas delimitadas a cada equipa joga para o seu cesto.</p> <p>Todos os jogadores da equipa atacam e todos defendem simultaneamente.</p> <p>Após cada ponto marcado, a bola segue da equipa que sofreu ponto com o jogador que faz o recomeço de jogo debaixo do seu cesto.</p>	<p>Incentivo à realização do passe e corte</p> <p>Desmarcação na direcção do cesto, caso o defesa não se encontre com o atacante</p>	 <p>O diagrama ilustra a organização dos jogadores em Monocorfebol. À esquerda, há uma imagem vertical de um cesto de basquetebol. À direita, há uma representação do campo de jogo com quatro jogadores marcados por círculos numerados de 1 a 4. Os jogadores 1 e 2 são amarelos, enquanto os jogadores 3 e 4 são pretos. Os jogadores 1 e 2 estão posicionados mais perto do cesto, enquanto os jogadores 3 e 4 estão mais afastados. Há também uma pequena imagem de um cesto de basquetebol na parte inferior esquerda do diagrama.</p>

5.Modalidades Gímnicas


Sabendo que as modalidades individuais, são predominantemente desenvolvidas pelo próprio desportista na actividade tendo como base o conhecimento do “eu” em que o desempenho do participante é independente do desempenho do adversário, potenciando o domínio proprioceptivo, englobamos nesta taxonomia as diferentes modalidades de ginástica levando a perceber e a prever que tipos de comportamentos são necessários para se atingir o máximo rendimento possível na aula. Para que exista então ocorrência deste tipo de modalidade os espaços onde decorrem as competições são normalizados e os comportamentos padronizados. Acreditando então num conjunto de predominâncias que tendem a treinar variáveis como a força ou a velocidade apresentamos um conjunto de exercícios que podemos trabalhar nas aulas de Educação Física da Escola Secundária do Fundão.

5.1 Ginástica de Solo

5.1.1. Exercício 1

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Rolamento à frente	<ul style="list-style-type: none"> - Familiarizar o aluno a posição básica do rolamento à frente; - Domínio segmentar; - Orientação espacial dos diferentes segmentos. 	 <p>Equilibrar e sustentar o corpo à frente; Apoiar as mãos à largura dos ombros; Flexão da Cabeça (queixo no peito); Apoio da nuca no solo; Efectuar o movimento mantendo os joelhos junto ao peito com os membros inferiores flectidos e unidos; Apoiar os calcanhares juntos aos nadegueiros; Elevar-se com ou sem ajuda das mãos.</p>


5.1.2. Exercício 2

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Rolamento à frente com os membros inferiores afastados	<ul style="list-style-type: none"> - Familiarizar o aluno a posição básica do rolamento à frente; - Domínio segmentar; - Orientação espacial dos diferentes 	 <p>Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente; Forte impulsão de membros inferiores; Apoio das mãos longe dos apoios dos</p>


Caderno de Exercícios

	segmentos.	pés; Membros inferiores estendidos, afastam-se só no final do enrolamento; Flexão do tronco à frente para permitir a repulsão de membros superiores efectuada “por dentro” dos membros inferiores afastados
--	------------	---

5.1.3 Exercício 3


SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Rolamento à frente Saltado	<ul style="list-style-type: none"> - Familiarizar o aluno a posição básica do rolamento à frente; - Domínio segmentar; - Orientação espacial dos diferentes segmentos. 	 <p>Impulsão a pés juntos, seguido da protecção do corpo para a frente; Lançamento dos membros superiores; Saída dos pés do solo com elevação da bacia; Apoio da nuca no solo, seguido do rolamento progressivo sobre a coluna, mantendo o corpo engrupado; Contacto da bacia com o solo e colocação dos pés junto à bacia; Projectão dos membros para a frente em elevação anterior, terminando na posição de sentido com os membros superiores em elevação superior e no prolongamento do tronco.</p>

5.1.4 Exercício 4


SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Rolamento à retaguarda com membros inferiores juntos ou afastados	<ul style="list-style-type: none"> - Familiarizar o aluno a posição básica do rolamento à frente; - Domínio segmentar; - Orientação espacial dos diferentes segmentos. 	 <p>Flexão do tronco sobre os membros inferiores e o queixo sobre o tronco; Mãos apoiadas no solo à largura dos ombros e viradas para a frente; Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento; Repulsão efectiva das mãos no solo de forma a passar a cabeça sem bater.</p>

5.1.5 Exercício 5


Caderno de Exercícios

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Apoio Facial Invertido	<ul style="list-style-type: none">- Familiarizar o aluno a posição básica do rolamento à frente;- Domínio segmentar;- Orientação espacial dos diferentes segmentos.	 <p>Partir da posição de deitado ventralmente; Apoiar a testa (cujo o ponto de apoio no solo faz um triângulo com os apoios das mãos); Começar por subir a bacia (noção de “puxar” as pontas dos pés para o nariz) e só quando esta estiver por cima dos apoios, deixa subir os membros inferiores para a vertical; Empurrar o solo com membros superiores de forma a levantar a cabeça antes do enrolamento;</p>

5.1.6 Exercício 6


SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Salto ao Eixo	<ul style="list-style-type: none">- Chamada;- Aplicação de Força em diferentes direcções;	

5.1.7 Exercício 7


SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Salto entre mãos	<ul style="list-style-type: none">- Chamada;- Impulsão;- Repulsão	

5.1.8 Exercício 8


Caderno de Exercícios

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Piruetas	<ul style="list-style-type: none">- Chamada;- Impulsão;- Rotação;- Queda.	 Um diagrama que mostra cinco etapas de uma pirueta. Um indivíduo começa em uma posição de partida, realiza um impulso com os braços e pernas, gira sobre o ponto de apoio e termina em uma posição final com os braços e pernas estendidos.

5.1.9 Exercício 9


SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Salto engrupado	<ul style="list-style-type: none">- Domínio Segmentar;- Coordenação M.I e M.S;- Chamada;- Salto;- Queda.	 Um diagrama que mostra quatro etapas de um salto engrupado. O indivíduo começa em uma posição de partida, realiza um impulso com os braços e pernas, salta sobre um obstáculo e aterriza em uma posição final com os braços e pernas estendidos.

5.1.10 Exercício 10


SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Salto em Extensão	<ul style="list-style-type: none">- Domínio Segmentar;- Coordenação M.I e M.S;- Chamada;- Salto;- Queda.	 Um diagrama que mostra quatro etapas de um salto em extensão. O indivíduo começa em uma posição de partida, realiza um impulso com os braços e pernas, salta sobre um obstáculo e aterriza em uma posição final com os braços e pernas estendidos.

5.1.11 Exercício 11


Caderno de Exercícios

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Pirueta Vertical	Domínio Segmentar; - Coordenação M.I e M.S; - Chamada; - Salto; - Queda.	

5.1.12 Exercício 12

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Salto de Carpa com os membros inferiores afastados	Domínio Segmentar; - Coordenação M.I e M.S; - Chamada; - Salto; - Queda.	


5.1.13 Exercício 13

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Salto mortal à frente engrupado	Domínio Segmentar; - Coordenação M.I e M.S; - Chamada; - Salto; - Queda.	


5.3 Ginástica Rítmica

Caderno de Exercícios


5.3.1 Exercício 1

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Pegas</p> <p>A corda deve ser “pegada” suavemente, para permitir a mobilidade necessária, característica deste aparelho.</p> <p>Pode pegar-se na corda com as duas mãos:</p> <p>Corda aberta ou dobrada em duas, três ou quatro;</p> <p>Uma mão em cada extremidade;</p> <p>As duas mãos no centro;</p> <p>Uma mão no centro e a outra numa das extremidades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pegas direita e Esquerda; - Domínio Coordenativo com outros elementos. 	

5.3.2. Exercício 2

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>ARCO</p> <p>Grupos fundamentais</p> <p>Rolamentos no solo e no corpo.</p> <p>Rotações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Na mão ou noutra parte do corpo; - Em torno do eixo do arco (em apoio no solo ou numa parte do corpo, ou no ar, após lançamento). - Lançamentos. - Circunvoluções, movimentos em oito. - Passagens por dentro ou por cima do arco. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pegas / Produção de movimento artístico; - Utilização da redirecção da força para movimentos redondos. 	

5.3.3 Exercício 3


SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>BOLA / Recepções</p> <p>Recepções</p> <p>A recepção da bola é, geralmente, feita por uma mão. A recepção efectuada por duas mãos causa uma diminuição do valor do elemento.</p> <p>As recepções seguintes são equivalentes à recepção com uma mão:</p> <p>Com as duas mãos ou com os braços fora do campo visual;</p> <p>Com as duas mãos, quando deitada no solo;</p> <p>Com os antebraços, sem apoiar no peito ou no ventre;</p> <p>Entre uma perna e o corpo;</p> <p>Entre as pernas e o chão ou entre as mãos e o chão, enquanto</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pegas / Produção de movimento artístico; - Utilização da redirecção da força para movimentos redondos. 	

Caderno de Exercícios


estiver sentada.		
------------------	--	--

5.4 Ginástica Acrobática

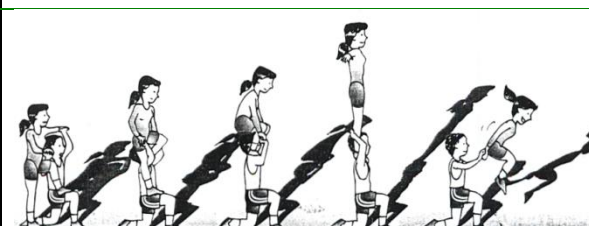
5.4.1 Exercício 1

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Exercício realizado aos pares.	- Equilíbrio	

5.4.2 Exercício 2

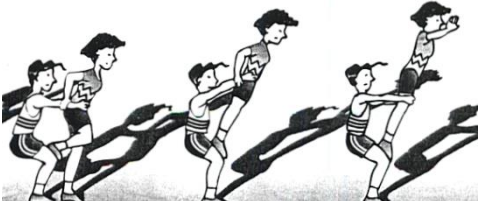
SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Exercício realizado aos pares.	- Equilíbrio	

5.4.3 Exercício 3

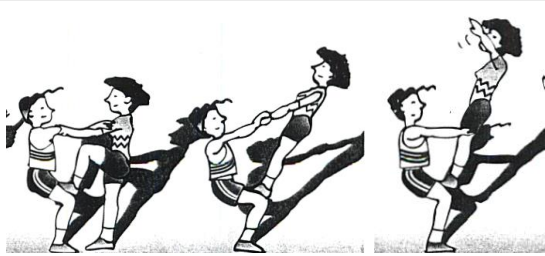
SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Exercício realizado aos pares. Com o apoio do colega realiza a subida de ombros.	- Dinâmico (Subida de ombros)	

5.4.4 Exercício 4

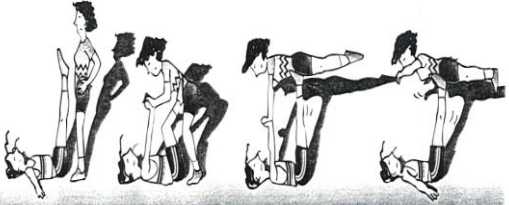
Caderno de Exercícios

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Exercício realizado aos pares.	- Equilíbrio (Subida de costas)	

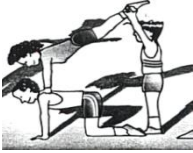
5.4.5 Exercício 5

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Exercício realizado aos pares.	- Equilíbrio (Subida de frente)	


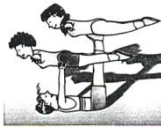
5.4.6 Exercício 6

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Exercício realizado aos pares.	- Equilíbrio (Prancha ventral)	


5.4.7 Exercício 7

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
		

Caderno de Exercícios

- Exercícios realizados em grupos.	- Equilíbrio/Trios	 
------------------------------------	--------------------	--

5.4.8 Exercício 8


SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
- Exercícios realizados em grupos.	- Equilíbrio/Quadra	

6.Modalidades Individuais


Através da análise de referências bibliográficas, indicamos e construímos um conjunto de exercícios a partir deste tipo de desportos nos quais os participantes actuam sozinhos durante a competição não existindo qualquer interacção com o adversário.

6.2 Patinagem

6.2.1 Exercício 1


SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS//VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Distribuição do peso do corpo sobre os patins; Movimentos de Subida e Descida	Iniciação à Patinagem; Compreensão e domínio de Forças Exercidas;	

6.2.2 Exercício 2


SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS//VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Técnica de recta Uma acção inteira de “impulso” prevê cinco fases: – RECEPÇÃO – DESLIZE – IMPULSO – SAÍDA – RECUPERAÇÃO 1.a fase: A recepção, que é evidenciada a partir do momento em que o patim toca o solo. 2.a fase: O deslize, que é a capacidade de permanecer em equilíbrio somente sobre um patim. 3.a fase: O impulso, que é a fase de propulsão que origina a acção e deve ser feito com todas as rodas em contacto com o solo, até à extensão completa do m. i. 4.a fase: A saída, que é o momento quando as rodas do patim perdem o contacto com o solo. 5.a fase: A recuperação, que é o movimento que vai desde o levantar o patim do solo até ao momento da recepção do mesmo.	Iniciação à Patinagem; Compreensão e domínio de Forças Exercidas;	

Caderno de Exercícios

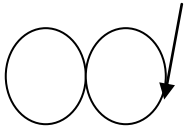
6.2.3 Exercício 3

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Curva – Passo cruzado	Deslize; › impulso com o m. i. interno; Impulso com o m. i. externo; Saída;	

6.2.4 Exercício 4

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Partidas As partidas, nas corridas em patins, podem-se efectuar de duas formas: Partida frontal; Partida semilateral.	Deslize; › impulso com o m. i. interno; Impulso com o m. i. externo; Saída;	


6.2.5 Exercício 5

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Perícia e Controlo Segmentar através de Viragens	Rotações Internas e Externas; Distribuição do peso pelos apoios	


Caderno de Exercícios

6. 3 Dança

6.3.1 Exercício 1 – Danças Modernas


SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS//VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>2 a 2 realizam movimentos iniciais para a pratica da dança</p> <p>Olhar em frente, sobre o ombro direito da rapariga;</p> <p>Levantar o braço esquerdo ligeiramente flectido, ficando próximo do nível dos olhos; colocar o braço direito sob a omoplata esquerda da rapariga;</p>	<p>- Iniciação à posição Fechada;</p>	<p>-Olhar em frente, sobre o ombro direito da rapariga; -Levantar o braço esquerdo ligeiramente flectido, ficando próximo do nível dos olhos; colocar o braço direito sob a omoplata esquerda da rapariga;</p> 

6.3.2 Exercício 2 - Danças Latino Americanas


SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS//VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Colocar a mão esquerda próximo do nível do queixo, excepto no <i>rock</i> e no <i>jive</i>, que fica ao nível da cintura;</p> <p>Colocar a mão direita na região inferior da omoplata esquerda da rapariga;</p> <p>Colocar os pés juntos, com o peso do teu corpo sobre o PE, pronto a dares o passo básico.</p> <p>Se fores rapariga, DEVES</p> <p>Colocar a mão direita na mão esquerda do rapaz;</p> <p>Unir os dedos da mão esquerda e colocá-la no peito do rapaz, junto ao seu ombro direito, fazendo uma certa pressão;</p> <p>Colocar os pés juntos, com o peso do teu corpo sobre o PD, pronta a dares o passo básico.</p>	<p>- Iniciação à posição aberta</p>	

Caderno de Exercícios


6.3.3 Exercício 3 – Dança Merengue

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Balancear o corpo desde o ombro/tronco e a anca;</p> <p>Transportar o peso do corpo do PD para o PE, sempre em meia-ponta, e do PE para o PD.</p> <p>Balancear o corpo desde o ombro/tronco e a anca;</p> <p>Transportar o peso do corpo do PD para o PE, sempre em meia-ponta, e do PE para o PD.</p>	<p>- Passe Básico de</p> <p>- Iniciação ao Merengue</p>	

6.3.4 Exercício 4 – Voltas à direita e à esquerda – Merengue


SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>O rapaz coloca a mão direita na anca da rapariga e dá-lhe a mão esquerda. A rapariga coloca a mão esquerda no ombro direito do rapaz. O cotovelo da rapariga deve estar sempre à altura do ombro do rapaz.</p> <p>A rapariga inicia o movimento com o PD e o rapaz com o PE.</p>	<p>- Prática de voltas à direita e à esquerda (posição fechada)</p>	

6.3.5 Exercício 5 - Rumba Quadrada


SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Começar com os pés juntos, com o peso do corpo sobre o PE;</p> <p>Iniciar o movimento com o PD, transferindo o peso do teu corpo para este pé, apoiando-o pela meia-ponta até ao calcanhar (meia-ponta/calcanhar);</p> <p>Juntar o PE (em meia-ponta/calcanhar) ao PD.</p>	<p>- Passo Básico</p>	

Caderno de Exercícios

6.3.6 Exercício 6 – Danças Modernas / Volta da Senhora

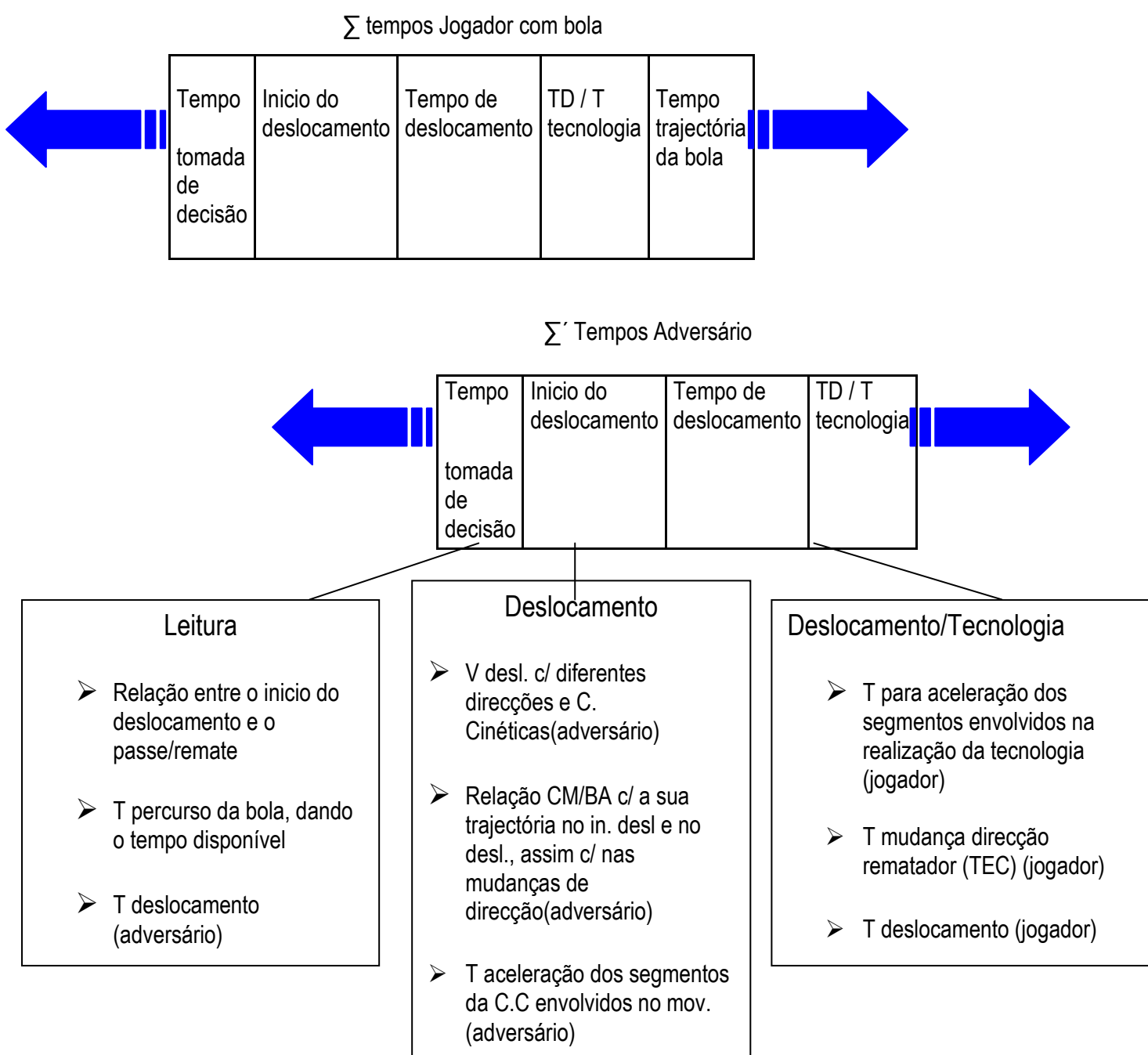
SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Executar o passo básico no lugar; evantar a mão esquerda, dando deste modo sinal à rapariga para iniciar a volta.</p> <p>Executar uma volta à direita; recuar o PE logo após o rapaz te dar sinal para iniciares a volta;</p> <p>Avançar o PD a 45°, rodar sobre ti própria e apoiares o PE ao lado do PD;</p>	<p>- Exercitação da volta nas danças modernas</p>	

6.3.8 Exercício 8 - Valsa

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Colocar-te, com o teu par, em posição fechada e virados para a parede mais próxima.</p> <p>Começar com os pés juntos, colocando o peso do teu corpo sobre o PE; iniciar o movimento avançando o PD, PE para o lado e PD fecha (3 tempos);</p> <p>Colocar o PE atrás, PD para o lado e PE fecha (3 tempos).</p>	<p>- Iniciação as Voltas da Valsa;</p> <p>- Sequência da rotação.</p>	

7. Modalidades de Confrontação Directa

No tratamento e abordagem das modalidades de Confrontação Directa, é equacionado também para o tratamento das variáveis um somatório de tempos à semelhança das modalidades colectivas em que objectivo do jogo passa por criar desequilíbrios no adversário para que o somatório de tempos seja maior. Assim de um forma simplificada para as modalidades de confrontação directa pode-se traduzir o somatório de tempos em:



Caderno de Exercícios

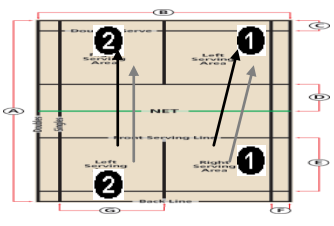
Para que o diferencial de tempos seja favorável ao aluno:

- Dar indicadores o mais tarde possível ao meu adversário: tentar com que perceba o mais tarde possível onde vou colocar a bola), ou seja definindo o movimento que vou fazer o mais tarde possível, para que o meu adversário tenha que tomar a decisão do que vai fazer o mais tarde possível e assim vai reagir mais tarde aumentando assim o somatório de tempos.
- Executar uma finta: executar um movimento e o adversário vai reagir ao meu movimento, quando ele já reagiu ao movimento, eu vou corrigir o meu movimento com uma mudança de trajectória, fazendo assim com que ele tenha que ter mais um tempo, (tempo de correcção de movimento - tempo desde que ele se apercebe da minha mudança de direcção até que inicia o deslocamento novamente), adicionado ao seu somatório de tempos. No tempo de correcção de movimento ele vai ter que ajustar o centro de massa para que possa exercer força na direcção que vai a minha bola.

Na finta tenho que ter em atenção que vou adicionar mais um tempo ao meu somatório de tempos, por isso tenho que saber o tempo que tenho disponível para executar uma finta de modo a que o meu adversário não tenha tempo de recuperar posição e interceptar a bola.

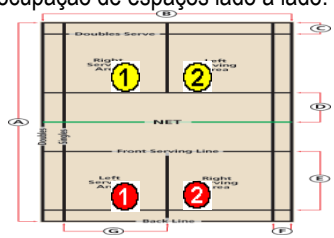
7.1 Raquetas / Badminton

7.1.1 Exercício 1

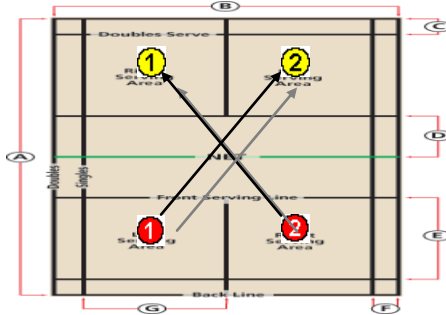
SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<ul style="list-style-type: none">- Integração da raqueta no esquema Corporal;- Consideração de Trajectórias do volante, aprendizagem do domínio de forças na raqueta;- Consideração do domínio da parte dominante e parte não dominante do corpo;	<ul style="list-style-type: none">- Domínio das diferentes Tecnologias Drive, Clear, Amorti, Lob s/ Deslocamento- Domínio das diferentes tecnologias c/ deslocamento	<p>Situação de 1x1 Cooperativo e jogo condicionado a Lob e clear, para todas as variantes de 1x1, onde os alunos realizam batimentos diferenciando o domínio dos gestos técnicos.</p>  <p>O diagrama mostra uma quadra de badminton com as seguintes rotulações: 'Lob Service Area' no topo e fundo, 'Drive Service Area' no meio, 'NET' no centro, e 'Back Line' na base. Há também rotulações de pontos A, B, C, D, E, F e G ao longo das bordas. Números 1 e 2 indicam áreas de serviço específicas.</p>

7.1.2 Exercício 2

Caderno de Exercícios

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Jogo formal de pares com os instrumentos anteriormente planeados para a optimização da relação com o jogo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aquisição de hábitos para o jogo de pares; - Coordenação e domínio das forças, a utilizar para colocar bolas em zonas perto e longe, utilizando diferentes tecnologias - Jogo formal de 2x2 em espaço reduzido. 	<p>Jogo Formal de 2x2 com sistema de marcação de pontos e serviços fora do espaço de campo. Solicita-se as estratégias ofensivas com um dos jogadores mais perto da rede e outro mais afastado, assim como as estratégias defensivas pela ocupação de espaços lado a lado.</p>  <p>O diagrama mostra um campo de badminton dividido por uma rede central (NET) e linhas de serviço (Front Serving Line e Back Line). As zonas de serviço são rotuladas como 'Right Service Area' e 'Left Service Area' em ambos os lados. Jogadores 1 e 2 são posicionados em zonas opostas da rede. Linhas de referência A-F e C-E são indicadas para o espaço de jogo.</p>

7.1.3 Exercício 3

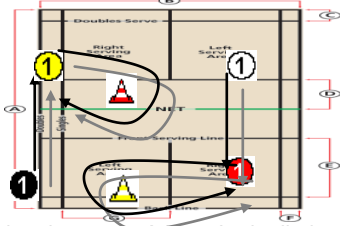
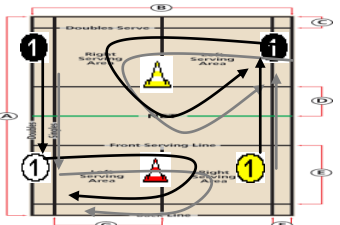
SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Jogo Condicionado a 2 toques entre as equipas antes de enviar o volante para o campo adversário;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jogo formal onde intervêm com menos segmentos corporais, onde se realiza menos deslocamentos e consequente abaixamento da frequência cardíaca. - Trabalho motivacional que despoleta os alunos para a próxima aula e sequência do estudo da unidade didáctica de Badminton 	<p>6 Jogo lúdico 2 x 2 com obrigação de realizar 2 toques entre a equipa antes de fazer o batimento para o outro lado do campo</p>  <p>O diagrama mostra um campo de badminton com trajetórias de jogo indicadas por setas numeradas 1 e 2. As trajetórias cruzam o campo, mostrando a troca de toques entre jogadores 1 e 2 em zonas opostas da rede. Linhas de referência A-F e C-E são indicadas.</p>

7.1.4 Exercício 4

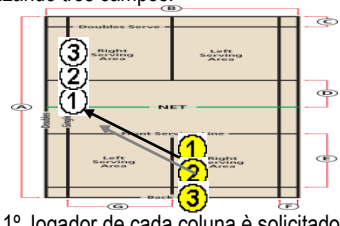
SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Exercitação de Pegas de Direita e Esquerda;</p>	<p>Familiarizar o aluno com o volante e a raquete, aprendendo a controla-los e a apreciar as trajetórias do volante.</p>	<p>“A Ponte” Individualmente, batimento do volante, alternadamente com a pega de esquerda e direita, de forma a fazê-lo passar em arco por cima da cabeça, variando a altura do volante, com deslocamentos.</p>

Caderno de Exercícios

7.1.5 Exercício 5

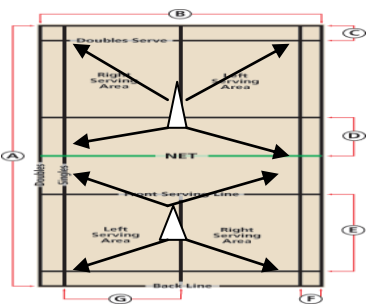
SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Integração da raqueta no esquema Corporal;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pega de Esquerda e pega de direita; - Consideração de Trajectórias do volante, aprendizagem do domínio de forças na raqueta; - Consideração do domínio da parte dominante e parte não dominante do corpo; - Solicitação da intencionalidade da resposta ao Batimento com o regresso à Zona Central do Campo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Domínio das diferentes Tecnologias Drive, Clear, Amorti, Lob s/ Deslocamento - Domínio das diferentes tecnologias c/ deslocamento - Coordenação e domínio das forças, a utilizar para colocar bolas em zonas perto e longe, utilizando diferentes tecnologias. - Jogo cooperativo 1x1 em espaço reduzido. 	<p>Treino do retorno à base lado Esquerdo</p>  <p>Treino do retorno à base Lado direito</p> 

7.1.6 Exercício 6

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Os alunos colocam-se em duas filas opostas diagonalmente para efectuarem os batimentos</p> <p>Promoção da sustentação do volante</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Consideração dos diferentes tempos de interceptação do volante por parte do jogador adversário pela colocação do volante em zonas de difícil resposta; - Coordenação e domínio das forças, a utilizar para colocar bolas em zonas perto e longe, utilizando diferentes tecnologias 	<p>Treino de Serviços curtos e longos em situação de cooperativo paralelo em 1+1 utilizando três campos.</p>  <p>Ao 1º Jogador de cada coluna é solicitado que realize Serviço na diagonal para o 1º Jogador da outra fila o qual responde em Lob para o 1º que realiza o amorti baixo tentando colocar o volante entre a rede e a linha de serviço curto do campo contrário. Após esta jogada vão para o fim da fila.</p>


7.1.7 Exercício 7

Caderno de Exercícios


SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Desenvolver a velocidade de deslocamento.</p> <p>Desenvolver a noção do “retorno à base”.</p> <p>Condicionantes: (competição)</p> <p>Com raqueta</p> <p>De frente para a rede.</p> <p>Deslocamentos para a frente com pé direito a frente.</p> <p>Utilizando os 4 campos disponíveis, formam-se filas de 3 alunos na linha de fundo, ao sinal do professor arrancam em velocidade executando deslocamentos até cada quina do terreno de jogo voltando sempre a zona central. (primeiro aluno leva 4 sinalizador e coloca os em cada canto)</p>	<p>- Velocidade</p> <p>-Deslocamentos específicos da modalidade</p>	<p>Trabalho de velocidade e deslocamentos específicos do badminton com retorno a base.</p> 

7.2 Ténis

7.2.1 Exercício 1


SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Batimento de Direita	<ul style="list-style-type: none"> - Pega da Raqueta; - Domínio e compreensão de forças exercidas. - Aplicação forças na bola e controlo da trajectória 	

7.2.2 Exercício 2

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
Batimento de Esquerda	<ul style="list-style-type: none"> Pega da Raqueta; - Domínio e compreensão de forças exercidas. - Aplicação forças na bola e controlo da trajectória 	

7.2.3 Exercício 3

Caderno de Exercícios

SITUAÇÃO/CONDICIONANTES	OBJECTIVOS/VARIÁVEIS	Estratégias Organização e actividade dos alunos
<p>Serviço diagonal</p> <p>Colocar o pé esquerdo de modo que este forme um ângulo de 45° com a linha de fundo;</p> <p>Esticar ambos os m. s., segurar a bola pelas pontas dos dedos (mão esquerda) e segurar (mão direita) a raqueta com a pega continental;</p> <p>Lançar a bola com o m. s. esticado, subindo pela frente do corpo (a bola só sai da mão no ponto mais alto);</p> <p>Fazer com que a raqueta descreva um arco muito amplo, da frente para trás, com o pulso fixo;</p> <p>Transferir o peso do corpo do pé da frente para o pé de trás;</p> <p>Fazer com que a raqueta descreva um pequeno arco atrás das costas, mantendo o cotovelo elevado;</p> <p>Transpor o peso do corpo do pé de trás para o pé da frente;</p> <p>Bater a bola com o braço esticado, em cima e ligeiramente à frente da cabeça, com uma acção forte de flexão do pulso;</p> <p>Colocar o peso do corpo sobre o pé da frente;</p>	<p>Pega da Raqueta;</p> <p>- Domínio e compreensão de forças exercidas.</p> <p>- Aplicação forças na bola e controlo da trajectória</p>	

8. Conclusão

Caderno de Exercícios

Como acima está definido, apresentamos no documento um conjunto de exercícios, diferenciados em cada modalidade com a finalidade de proporcionar ao grupo de Educação Física da ESF uma vasta gama de referências pelas quais poderão ser regidas as aulas de Educação Física da Escola. Para além de elaborarmos alguns exercícios que constaram nos planos de aulas do Grupo de Estágio 2009/2010, conseguimos também trazer outro tipo de progressões que certamente iram facilitar a função da docência das disciplinas. Perante as modalidades abordadas no respectivo ano lectivo a juntamos os exercícios com base nas características gerais dos alunos da escola e sua relação com os materiais disponíveis. As modalidades de Ténis e Patinagem, são constituídas por progressões que foram sendo consideradas ao longo do ano lectivo e que poderão ser realizadas na escola pelo próprio espaço físico que a escola possui. Fica então o registo da proposta dos alunos estagiários.