

# Capacidades Coordenativas

## CAPÍTULO

Pablo Juan Greco  
Juan Carlos P. Moraes  
Camila de Sousa Teixeira  
Carolina Drumond P. Carreiro  
Fabíola de Araújo Cabral  
Juliana C. de Abreu Teixeira  
Karina Costa Alcântara  
Livia Penido Alípio  
Poliana Gonzaga Rocha

### 6.1.1 Pressão de tempo



## ATIVIDADE 01

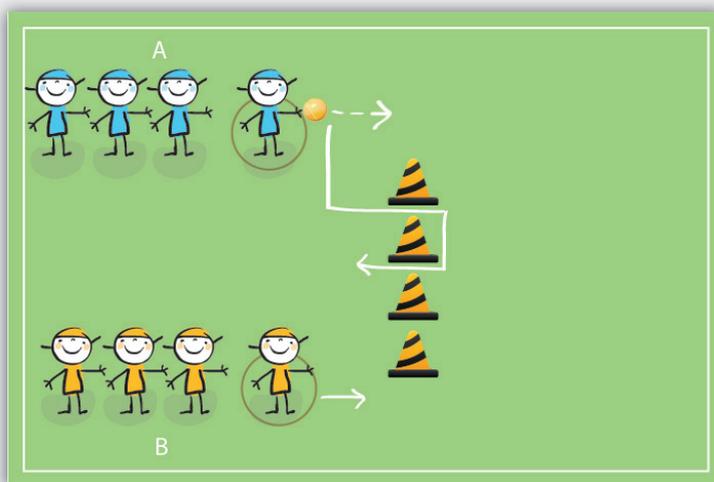
1. Nome do jogo:

### Cone maluco.

2. Objetivo: Trabalhar a agilidade e velocidade.

3. Descrição: Organizar duas equipes com quatro participantes cada uma. Um aluno de cada equipe ficará dentro dos arcos, atrás dele, os colegas formarão filas, sendo estas das respectivas equipes A ou B. O aluno da equipe A que está com a bola dentro do arco, deverá jogá-la o mais longe possível para que o adversário B, que se encontra no outro arco, corra e pegue-a. Enquanto isso, o aluno que lançou a bola da equipe A correrá em torno dos cones respeitando a ordem numérica. Ao terminar uma volta, este deverá encostar a mão no cone número 4, marcando, desse modo, um ponto para a equipe. O próximo da fila deverá repetir o mesmo procedimento e assim sucessivamente até que o aluno que recuperar a bola volte ao seu arco. Reinicia-se o jogo com a posse de bola para a equipe que a recuperou. Ganhará a equipe que marcar mais pontos.

4. Desenho



5. Materiais: Quatro cones, uma bola de iniciação, dois arcos.

## ATIVIDADE 02

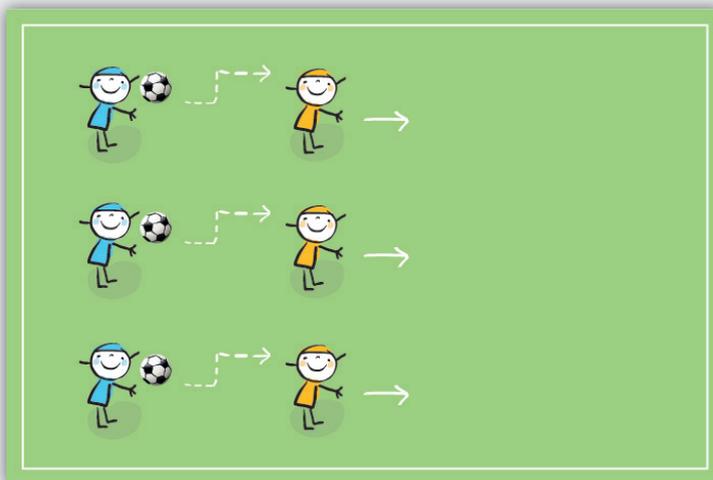
1. Nome do jogo:

### Lançando a bola em dupla.

2. Objetivo: Trabalhar pressão de tempo e agilidade.

3. Descrição: Em duplas, o aluno A ficará de frente para as costas do aluno B. O aluno A deverá colocar a bola nas costas e lançá-la para frente de maneira que caia na mão do aluno B. As duplas se posicionarão atrás da linha lateral da quadra e ao sinal do professor, os alunos sairão em direção à outra linha. A dupla que chegar primeiro será a vencedora.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas.

## ATIVIDADE 03

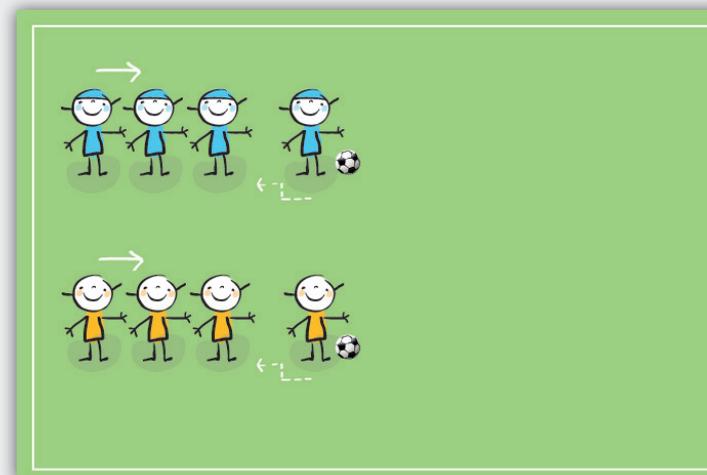
1. Nome do jogo:

### Tira bola.

2. Objetivo: Trabalhar a agilidade e velocidade.

3. Descrição: Duas equipes, em fila, deverão passar a bola por baixo das pernas de todos os colegas. O último da fila correrá para o início da fila e passará a bola novamente. Depois que todos os alunos voltarem à formação inicial, terão que correr em trenzinho e cruzar um espaço pré-determinado.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas.

#### ATIVIDADE 04

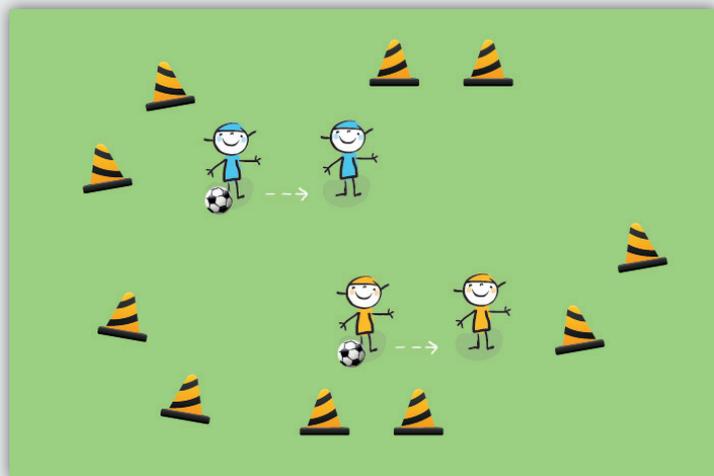
1. Nome do jogo:

### Cinco gols.

2. Objetivo: Trabalhar o passe e a manutenção da posse de bola.

3. Descrição: Deverão ser espalhados pela quadra cinco golzinhos feitos por cones e duas ou mais duplas disputarão entre si. Cada dupla terá uma bola de futsal/futebol e terá o objetivo de fazer o gol em um dos golzinhos espalhados pela quadra. Para isso, um dos alunos terá que chutar a bola de maneira que possa atravessar no meio dos dois cones. O outro aluno deverá pegar a bola do outro lado do gol. A dupla deverá trocar pelo menos cinco passes entre si antes de marcar o gol. Ganhará a dupla que fizer mais gols em 30 segundos, sendo que uma dupla poderá 'atrapalhar' a outra.

4. Desenho



5. Materiais: Cones e bolas.

#### ATIVIDADE 06

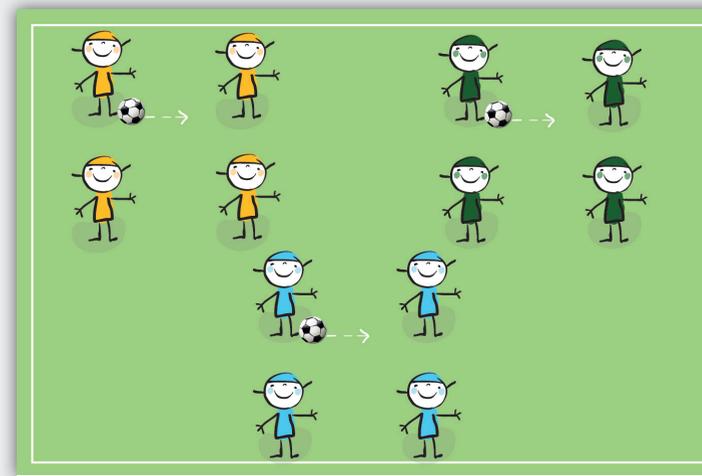
1. Nome do jogo:

### Jogo do quadrado.

2. Objetivo: Trabalhar o passe em situação de pressão de tempo.

3. Descrição: Grupos de quatro participantes deverão posicionar-se em quadrados e deverão fazer dez passes entre si com o pé. O passe só é válido se houver um receptor diferente de cada vez. O grupo que realizar primeiro os dez passes poderá atrapalhar os outros grupos. O jogo terminará quando todos os grupos trocarem os dez passes e com a seguinte pontuação: dez pontos para o primeiro grupo, nove para o segundo lugar e assim sucessivamente.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas

## ATIVIDADE 06

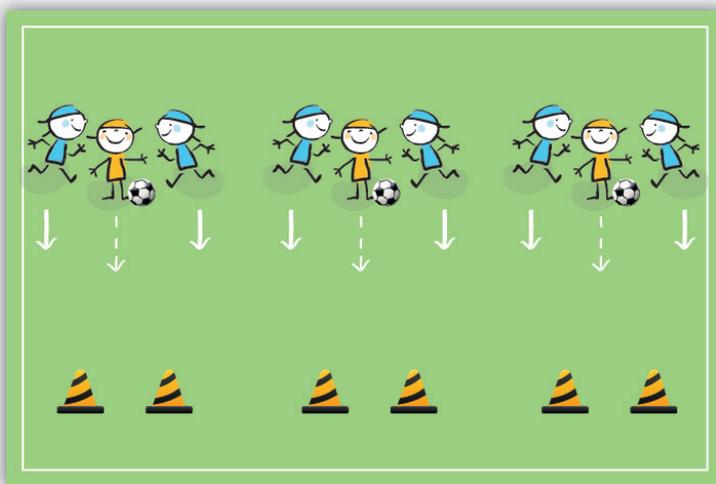
1. Nome do jogo:

**Passé gol.**

2. Objetivo: Trabalhar as capacidades coordenativas em uma condição de pressão de tempo.

3. Descrição: Em trios, um aluno com a bola de futsal/futebol e outros dois dispostos ao seu lado. No final da quadra haverá um gol feito de cones. O aluno que estiver de posse da bola realizará um chute e os outros dois alunos deverão correr para dominar a bola e fazer o gol. Ganhará quem fizer o gol e deverá existir um rodízio entre os jogadores.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas e cones.