

6

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

6.1.4 Pressão de organização

ATIVIDADE 01

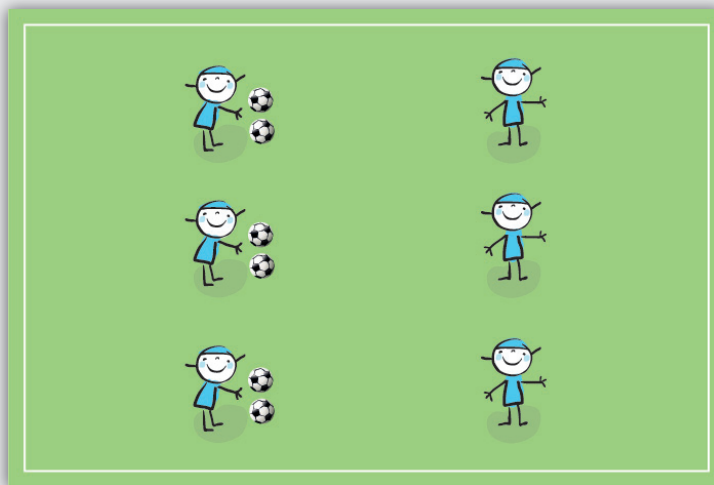
1. Nome do jogo:

Um quique para duas bolas.

2. Objetivo: Trabalhar o quique e o domínio da bola com as mãos.

3. Descrição: Em duplas, um aluno deverá ficar em frente do outro. Cada dupla deverá ter duas bolas. O exercício começa com um dos alunos quicando as duas bolas ao mesmo tempo. Após um determinado número de quiques, o aluno que estava quicando as bolas, deverá mandá-las simultaneamente e, em forma de quique, para o aluno que está à sua frente, que pela sua vez inicia o quique das bolas, sem perder seu ritmo.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas de basquete, handebol, vôlei ou iniciação esportiva.

ATIVIDADE 02

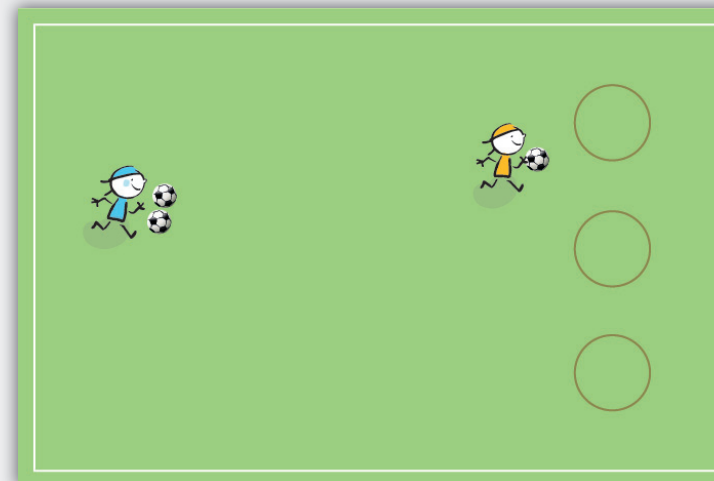
1. Nome do jogo:

Acerte quicando.

2. Objetivo: Trabalhar o domínio da bola pelo quique, a precisão do arremesso e a antecipação espaço temporal.

3. Descrição: Serão dispostos três arcos, um ao lado do outro. O aluno A deverá quicar uma bola permanentemente com uma das mãos e ao mesmo tempo, tentará acertar uma bola, com a outra mão, dentro dos arcos que estarão dispostos à sua frente. O aluno B que ficará ao lado dos arcos, deverá quicar de forma contínua uma bola com uma das mãos e tentará impedir que a bola que A lançou atinja o arco. Para isso, o aluno usará a mão que está livre. Após acertar a bola dentro dos três arcos, de maneira sequencial, o aluno A deverá acertar a bola do aluno B, por meio de um arremesso. O aluno B deverá ficar dentro de um dos três arcos.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas e arcos.

ATIVIDADE 03

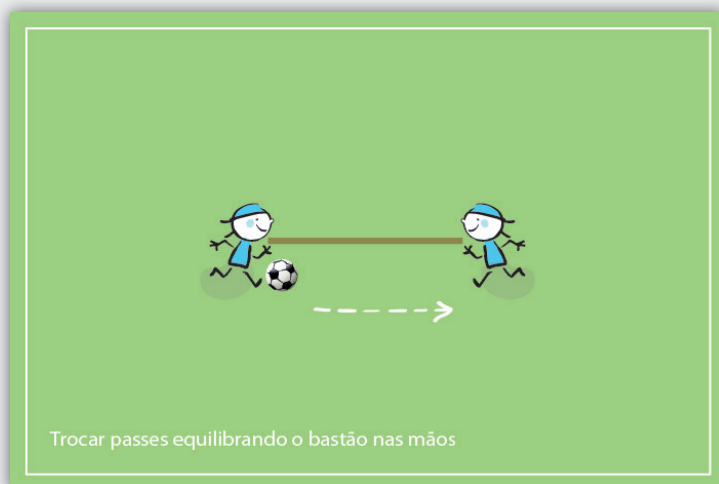
1. Nome do jogo:

Segura e toca.

2. Objetivo: Trabalhar o equilíbrio e o passe da bola com os pés.

3. Descrição: A atividade deverá ser realizada em duplas. Os alunos deverão equilibrar o bastão com o braço estendido à frente do corpo e ao mesmo tempo, deverão realizar passes com os pés entre si.

4. Desenho



5. Materiais: Bastões e bolas.

ATIVIDADE 04

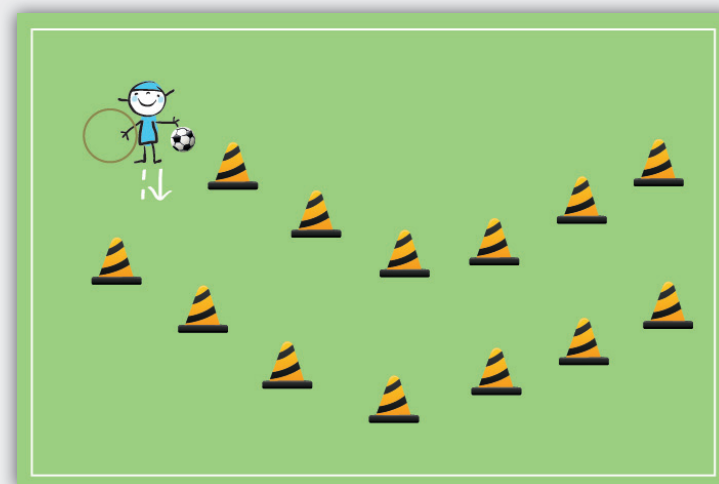
1. Nome do jogo:

Circuito de condução.

2. Objetivo: Trabalhar o domínio da bola com as mãos e os pés.

3. Descrição: Cada aluno estará com uma bola e um arco. A tarefa é conduzir a bola quicando e rodar um arco no braço ao mesmo tempo. O aluno deverá seguir um percurso delimitado por cones.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas e arcos.

ATIVIDADE 05

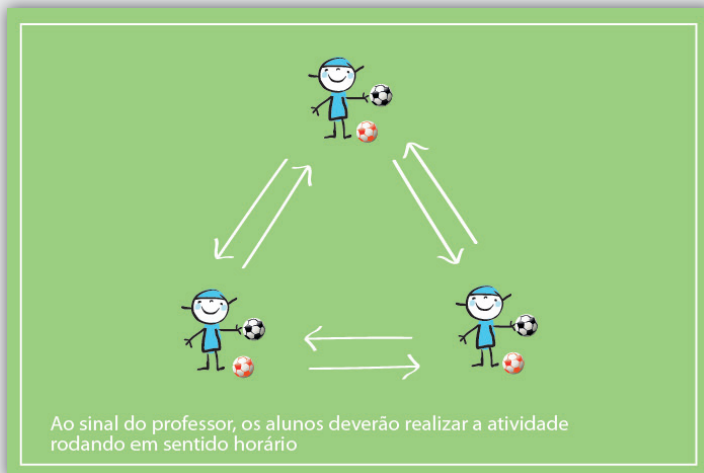
1. Nome do jogo:

Tudo ao mesmo tempo.

2. Objetivo: Trabalhar o domínio da bola com as mãos e o passe com os pés.

3. Descrição: Três alunos se colocam em uma espécie de triângulo imaginário, cada um com uma bola nos pés e outra nas mãos. Os alunos deverão efetuar o passe da bola que está em seus pés e simultaneamente, quicar a bola que está em sua mão. Quando o professor der o comando 'GIRA', os alunos deverão dar uma volta em sentido horário e realizar a mesma atividade.

4. Desenho



5. Materiais: Três bolas de mesma cor e uma bola de cor diferente.

ATIVIDADE 06

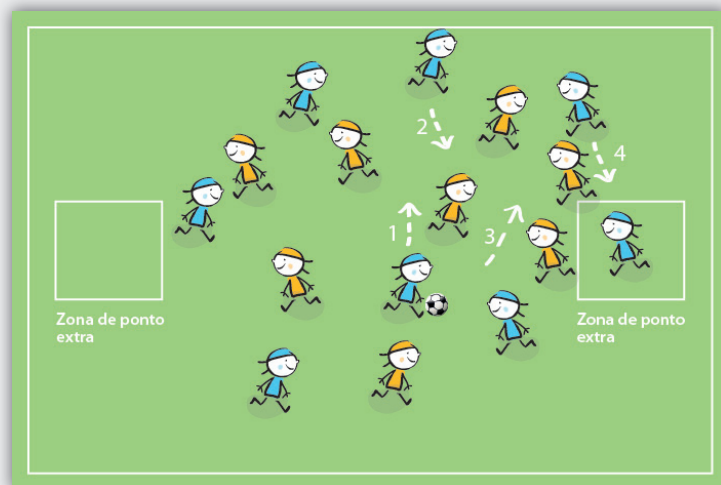
1. Nome do jogo:

Trocando passes com ponto extra.

2. Objetivo: Trabalhar a percepção espaço temporal para a realização de passes.

3. Descrição: A atividade será realizada por duas equipes de oito integrantes cada. As equipes serão organizadas em duas subequipes e, dessa maneira, realizar dois jogos simultâneos. A equipe de jogo terá uma 'área de ponto extra'. Segundo sua divisão, cada equipe deverá trocar, no mínimo, quatro passes entre seus integrantes, contando em voz alta, para que a cada quatro passes a equipe some um ponto. E após terem realizado uma sequência de quatro passes, a equipe terá o direito de enviar um de seus integrantes para a 'área de ponto extra'. Nesta área, só entrará um jogador, que deve ser da equipe que realizou primeiro os quatro passes. Caso o jogador receba o passe dentro da 'área de ponto extra', a equipe somará mais dois pontos. Caso o passe de uma equipe seja interceptado pela outra equipe, deverá ser reiniciada a contagem de seus passes, a partir do momento de recuperação da bola. Se houver grande dificuldade de receber a bola dentro da 'área de ponto extra', pela marcação próxima do espaço, criar-se-á uma zona de proibição da marcação ao redor da 'área de pontos extra'.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas.