

# 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

**6.1.5** Pressão de variabilidade



## ATIVIDADE 01

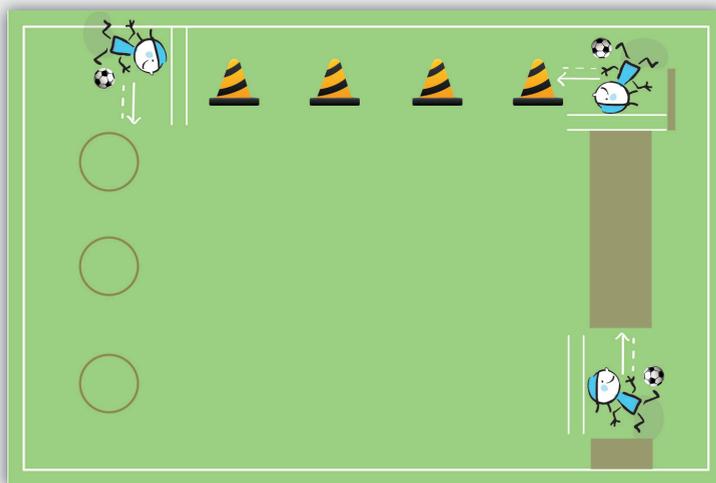
1. Nome do jogo:

### Circuito com o pé.

2. Objetivo: Trabalhar a condução da bola com os pés.

3. Descrição: Será montado um circuito, dividido em três estações da seguinte forma: na primeira estação, haverá arcos dispostos lado a lado, sendo que o aluno terá que conduzir a bola entre os arcos de costas e com a planta do pé. Na segunda estação, haverá cones dispostos em linha reta e os alunos deverão conduzir a bola entre os cones com a face interna e externa do pé. Na terceira estação, estará posicionado um banco sueco o qual os alunos deverão subir e atravessar, equilibrando o bastão na palma da mão.

4. Desenho



5. Materiais: Cones, arcos, bolas, bastão e banco sueco.

## ATIVIDADE 02

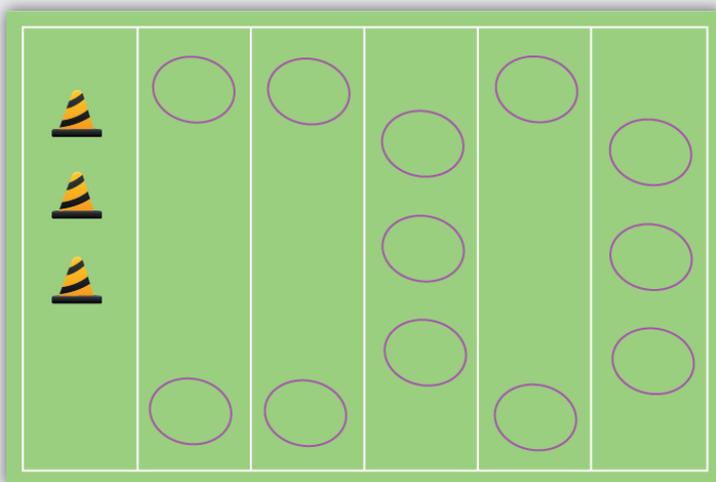
1. Nome do jogo:

### Circuito dos bambolês.

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

3. Descrição: A quadra será dividida em seis setores. Em cada setor, o aluno terá que realizar uma tarefa. À medida que ele conseguir realizar as tarefas, ele passa para o próximo setor. No primeiro setor haverá três bambolês distribuídos linearmente e o aluno deverá quicar a bola uma vez dentro de cada bambolê com a mão direita. O segundo setor possuirá dois bambolês, pelos quais o aluno deverá conduzir a bola, contornando-os, com o pé direito. No terceiro setor, haverá três bambolês e o aluno deverá quicar a bola, com as mãos, uma vez dentro de cada bambolê utilizando a mão esquerda. No quarto setor, haverá dois bambolês, pelos quais o aluno deverá conduzir a bola, contornando-os, com o pé esquerdo. No quinto setor, haverá dois bambolês nas extremidades e o aluno deverá quicar a bola com a mão dentro de um deles e contornar a bola com o pé no outro bambolê, porém, existirá um aluno marcador, que tentará impedir que isso aconteça. Por fim, no sexto e último setor, haverá três cones e o aluno deverá escolher um deles para acertar, com a mão ou com o pé.

#### 4. Desenho



5. Materiais: Cones, bambolês e bolas de futsal e basquete/vôlei/handebol.

#### ATIVIDADE 03

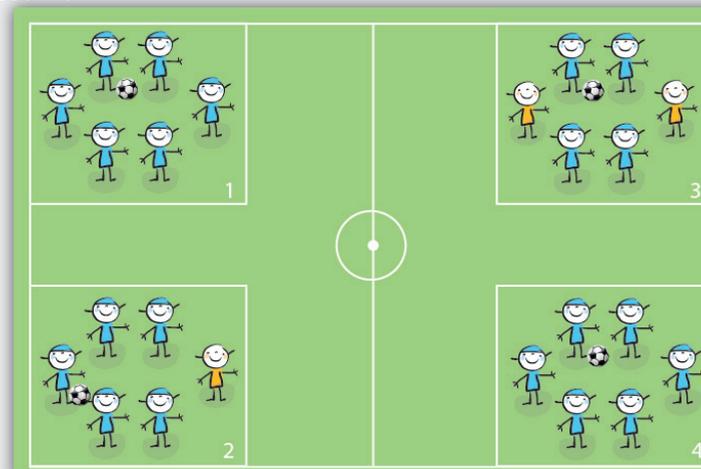
1. Nome do jogo:

#### Quatro setores.

2. Objetivo: Trabalhar o passe e a tomada de decisão.

3. Descrição: Serão divididos quatro grupos de alunos. A quadra será dividida em quatro setores, nos quais serão exigidas diferentes tarefas. Cada grupo iniciará em um determinado setor e à medida que o professor der o sinal, após estabelecer um tempo para cada setor, os grupos trocarão de setor, seguindo uma ordem de troca. No setor 01, o grupo deverá tocar a bola com os pés entre todos os participantes. No setor 02, o grupo estabelecerá um 'bobinho' e deverão realizar passes com a bola sem que este consiga 'roubá-la', caso isto aconteça, a pessoa que errou o passe ou perdeu a posse de bola passa a ser o 'bobinho'. No setor 03, o grupo continuará realizando passes com os pés, mas além do 'bobinho' já existente, o grupo deverá colocar mais um 'bobinho'. Por fim, no setor 04, o grupo brincará de batata quente e a pessoa do grupo que terminar com a posse da bola no final do tempo pré-estabelecido poderá pagar alguma prenda.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas de futsal, futebol ou iniciação esportiva.

#### ATIVIDADE 04

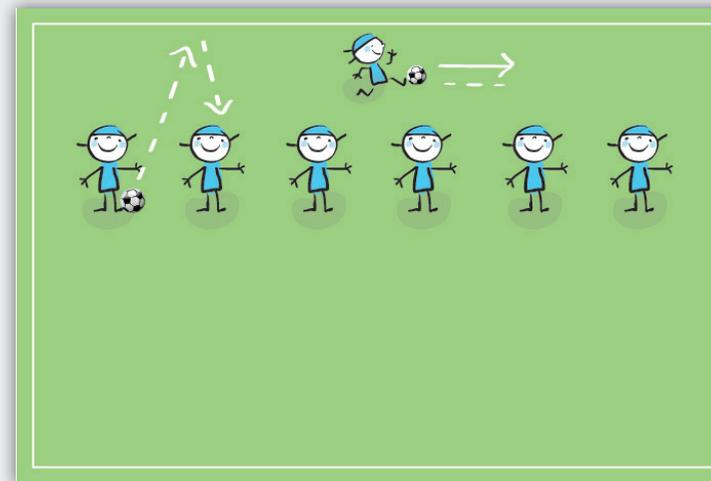
1. Nome do jogo:

### Corredor entre passes.

2. Objetivo: Trabalhar o controle da bola e a antecipação.

3. Descrição: Forma-se um corredor entre uma fileira de alunos e uma parede. Os alunos deverão trocar passes entre si, utilizando a parede como mediadora. Enquanto isso, o aluno da extremidade oposta àquela que iniciou a troca de passes percorrerá o corredor e conduzirá uma bola sem que a mesma seja interceptada pela bola usada pelos colegas. Ao final do corredor, o aluno que percorreu o trajeto iniciará a troca de passes e o da extremidade oposta à sua percorrerá o trajeto.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas.

#### ATIVIDADE 05

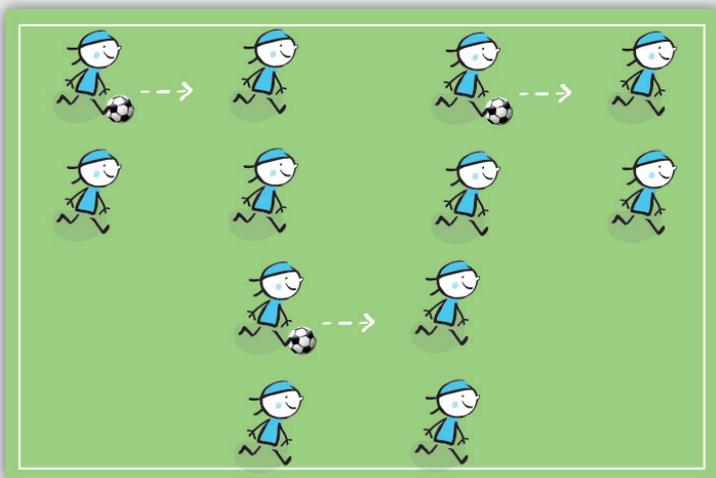
1. Nome do jogo:

### Segue-mestre contrário.

2. Objetivo: Trabalhar a condução e domínio da bola.

3. Descrição: Em fila, os alunos percorrerão um circuito, sendo que o primeiro aluno da fila introduzirá os movimentos. Cada um terá uma bola, que deverá ser conduzida com as mãos. Os alunos deverão passar por arcos, cones, banco sueco e cordas. Ao longo do percurso, o professor realizará alguns sinais e, neste momento, o aluno da frente terá que fazer algum movimento com a bola, e o aluno que está atrás do primeiro deverá imitar o movimento ao contrário. Ou seja, se o aluno da frente fizer um movimento com a bola para a esquerda, o aluno de trás fará o mesmo movimento, porém para a direita. E assim, sucessivamente.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas, cones, arcos, banco sueco e cordas.

#### ATIVIDADE 06

1. Nome do jogo:

### Dupla-setor.

2. Objetivo: Trabalhar o passe, a condução da bola e a precisão da finalização.

3. Descrição: Serão apresentados três setores. No primeiro, os alunos deverão se organizar em duplas com uma bola e deverão trocar cinco passes com as mãos sem deixar que as outras duplas interceptem essa bola. Se a bola for interceptada, a dupla continuará no setor até trocar os cinco passes e as duplas que conseguiram passarão para outro setor. No segundo setor, as duplas de mãos dadas, deverão conduzir a bola com o pé contornando os cones dispostos de maneira aleatória dentro do setor. No terceiro e último setor, haverá algumas cestas e alguns bastões. As duplas deverão, com o bastão, acertar duas vezes uma das cestas.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas, cones e bastões.