



REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL

Dilma Vana Rousseff

Presidente

Michel Miguel Elias Temer Lulia

Vice-Presidente

MINISTÉRIO DO ESPORTE

Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social

Departamento de Desenvolvimento e Acompanhamento de Políticas e Programas Intersetoriais de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social

Coordenação-Geral de Esporte Educacional

Coordenação de Desenvolvimento e Acompanhamento Pedagógico



EDITORA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ

Reitor: Prof. Dr. Júlio Santiago Prates Filho. **Vice-Reitora:** Profa. Dra. Neusa Altoé. **Diretor da Eduem:** Prof. Dr. Alessandro Lucca Braccini. **Editores-Chefe da Eduem:** Profa. Dra. Terezinha Oliveira

CONSELHO EDITORIAL

Presidente: Prof. Dr. Alessandro Lucca Braccini.
Editores Científicos: Prof. Dr. Adson C. Bozzi Ramatis Lima, Profa. Dra. Ana Lúcia Rodrigues, Profa. Dra. Angela Mara de Barros Lara, Profa. Dra. Analete Regina Schelbauer, Prof. Dr. Antonio Ozai da Silva, Profa. Dra. Cecília Edna Mareze da Costa, Prof. Dr. Clóves Cabreira Jobim, Profa. Dra. Eliane Aparecida Sanches Tonolli, Prof. Dr. Eduardo Augusto Tomanik, Prof. Dr. Eliezer Rodrigues de Souto, Profa. Dra. Ismara Eliane Vidal de Souza Tasso, Prof. Dr. Evaristo Atêncio Paredes, Profa. Dra. Larissa Michelle Lara, Prof. Dr. Luiz Roberto Evangelista, Profa. Dra. Luzia Marta Bellini, Profa. Dra. Maria Cristina Gomes Machado, Prof. Dr. Oswaldo Curty da Motta Lima, Prof. Dr. Rafael Bruno Neto, Prof. Dr. Raymundo de Lima, Profa. Dra. Regina Lúcia Mesti, Prof. Dr. Reginaldo Benedito Dias, Profa. Dra. Rozilda das Neves Alves, Prof. Dr. Sezinando Luis Menezes, Profa. Dra. Terezinha Oliveira, Prof. Dr. Valdeni Soliani Franco, Profa. Dra. Valéria Soares de Assis

EQUIPE TÉCNICA

Projeto Gráfico e Design: Marcos Kazuyoshi Sassaka. **Fluxo Editorial:** Edneire Franciscon Jacob, Mônica Tanamati Hundzinski, Vania Cristina Scornparin, Edison Damasio. **Artes Gráficas:** Luciano Wilian da Silva, Marcos Roberto Andreussi. **Marketing:** Marcos Cipriano da Silva. **Comercialização:** Norberto Pereira da Silva, Paulo Bento da Silva, Solange Marly Oshima.

Pablo Juan Greco
Juan Carlos P. Moraes
Gustavo de Conti T. Costa

ORGANIZADORES

Manual das práticas dos esportes no Programa Segundo Tempo



Copyright © 2013 para os autores

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução, mesmo parcial, por qualquer processo mecânico, eletrônico, reprográfico etc., sem a autorização, por escrito, dos autores.
Todos os direitos reservados desta edição 2013 para Eduem.

Revisão textual e gramatical: Maria Dolores Machado
Normalização textual e de referência: Marlene Gonçalves Curty
Projeto gráfico/diagramação: Elis Ribeyre
Imagens - ilustrações: Elis Ribeyre
Capa - criação/arte final: Elis Ribeyre
Ficha catalográfica: Círcia Conceição de Maria (CRB 9-1066)
Fonte: Univers ATT, Univers LT 45 Light, Univers LT 57 Condensed
Tiragem - versão impressa: 2.000 exemplares

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
(Eduem - UEM, Maringá - PR., Brasil)

M294. Manual das práticas dos esportes no Programa Segundo Tempo / Pablo Juan Greco,
Juan Carlos P. Moraes, Gustavo de Conti T. Costa [organizadores]. -- Maringá :
Eduem, 2013.
446 p.

ISBN 978-85-7628-534-2

1. Esporte - PST. 2. Esporte - Aprendizagem Tática. 3. Aprendizagem motora. 3.
Basquetebol - Esporte. 4. Futsal - Esporte. 5. Handebol - Esporte. 6. Voleibol - Esporte.
I. Greco, Pablo Juan. II. Moraes, Juan Carlos P. III. Costa, Gustavo de Conti. IV.
Título.

CDD 22.ed. 796.04

Editora filiada à

Associação Brasileira
das Editoras Universitárias



Eduem - Editora da Universidade Estadual de Maringá
Av. Colombo, 5790 - Bloco 40 - Campus Universitário
87020-900 - Maringá-Paraná - Fone: (0xx44) 3011-4103 - Fax: (0xx44) 3011-1392
www.eduem.uem.br · eduem@uem.br

PREFÁCIO	7
APRESENTAÇÃO	9
CAPÍTULO 1: O MANUAL DAS PRÁTICAS DOS ESPORTES NO PROGRAMA SEGUNDO TEMPO	11
CAPÍTULO 2: ESTRUTURAS DE ENSINO DOS ESPORTES NO PROGRAMA SEGUNDO TEMPO	21
CAPÍTULO 3: O PLANEJAMENTO DAS ATIVIDADES	35
CAPÍTULO 4: COMO USAR O MANUAL DAS PRÁTICAS	49
CAPÍTULO 5: CAPACIDADES TÁTICAS	
5.1.1 Acertar o alvo.....	55
5.1.2 Transportar a bola.....	61
5.1.3 Tirar vantagem tática.....	67
5.1.4 Jogo coletivo.....	73
5.1.5 Reconhecer espaços	79
5.1.6 Superar o adversário.....	85
5.1.7 Oferecer orientar	91
5.2 Jogos de inteligência e criatividade tática	97
CAPÍTULO 6: APRENDIZAGEM MOTORA: JOGAR PARA APRENDER, EXERCITAR PARA JOGAR	
6.1.1 Pressão de tempo.....	117
6.1.2 Pressão de precisão.....	123
6.1.3 Pressão de Complexidade	129
6.1.4 Pressão de organização	135
6.1.5 Pressão de variabilidade	141
6.2.1 Controle dos ângulos	147
6.2.2 Regulação da força.....	153
6.2.3 Determinar o momento do passe	159
6.2.4 Determinar as linhas de corrida.....	165
6.2.5 Oferecer-se e desmarcar-se.....	171
6.2.6 Antecipar a direção do passe	177
6.2.7 Antecipação defensiva.....	183
6.2.8 Observar os deslocamentos	189

SUMÁRIO

CAPÍTULO 7: ESTRUTURAS FUNCIONAIS: APRENDER JOGANDO

7.1. Basquetebol.....	195
7.2. Futsal.....	221
7.3. Handebol.....	249
7.4. Voleibol.....	283

CAPÍTULO 8: ATLETISMO

8.1. Corridas.....	331
8.2. Lançamentos.....	353
8.2. Saltos.....	375

CAPÍTULO 9: ESPORTES DE RAQUETE

9.1. Referencial teórico.....	397
9.2. Atividades para a prática.....	407

CAPÍTULO 10: CURRÍCULOS 439