

MANUAL DE ATIVIDADES

Eixo Esporte e Lazer

**ESCOLA
+ ESPORTE =**



Orientações:

Programação semanal Atividades Eixo Esporte e Lazer

- *Programação única, semanal em todas as escolas.*
- *Deverá ser realizada pelo professor ou estagiário de Educação Física que atuará no eixo esporte e lazer na escola no final de semana.*
- *Os Coordenadores das escolas deverão repassar antecipadamente a programação para o profissional que atuará no eixo esporte e lazer de sua escola.*
- *Havendo alterações, o substituto que estiver atuando no eixo esporte e lazer deverá desenvolver a atividade de acordo com a programação previamente divulgada.*
- *Deverá acontecer no sábado , domingo ou ambos a critério da escola.*
- *Horário da atividade será definido pela escola.*
- *O tempo da atividade proposta pela coordenação do eixo será de no mínimo uma hora.*
- *Incluir semanalmente na divulgação de ações da escola no site do programa com o horário. E no relatório da escola no sistema de gestão do programa.*
- ***As demais ações realizadas no Eixo Esporte e Lazer pela escola, por professores, acadêmicos de educação física e voluntários deverão ser mantidas. A proposta deste manual deverá se somar as já ofertadas, de acordo com as especificidades de cada escola e regional.***

Departamento de Incentivo ao Esporte e Promoção Social

E-mail: incentivoaoesporte@smelj.curitiba.pr.gov.br - Inf: 3350-3758

Diretor: Carlos Eduardo Pijak Jr

**Coordenação Eixo Esporte e Lazer : Cleonice de Fátima Minaif Gonçalves
Marcelo Vinicius dos Santos**

Supervisores Regionais:

NRELJ-BQ: Juliano Passoni

NRELJ-SF: Rafael Dias de Melo

NRELJ-PR: Juliana Silva Pereira

NRELJ-BV: Wilma T. da Cruz Farias

NRELJ-CIC: Fábio Luis Ribeiro de Lima

NRELJ-BN: Rodolfo Abrantes e Higor Daniel Matos da Silva

NRELJ-CJ: Janaína Prati Barros e Neura Ap. Campos de Lima

NRELJ-PN: Walkiria C. Miranda dos Santos e Gustavo Silva

Apoio Técnico Pedagógico : Marcelo Yudi Kimura

Gerência de Projetos da SME

1 Tênis com bexiga

Local: Pátio coberto

Altura da rede: Kit mini Tênis (80cm a 1m)

Nº de participantes: ate 8 por rede (“2 ou 4 jogando e ate 4 próxima”)

Material necessário: bexigas e raquete (para organização da quadra consultar anexo)

Execução:

Posicionar um participante de cada lado da rede com a raquete, o professor deve realizar o sorteio (par ou impar, pedra papel tesoura). Inicia-se a partida, não é necessário quicar a bexiga no chão apenas rebater com a raquete e a mesma deve passar por cima da rede, o adversário marca ponto quando a bexiga cai no chão dentro da quadra do seu oponente ou quando seu oponente rebate a bexiga para fora da quadra. Vence a partida o jogador que somar 3 pontos.

Variação: Jogado em duplas. O rebatedor deve ser alternado.



2 Tênis de mão.

Local: Pátio ou quadra

Altura da rede: Desenhada no chão

Nº de participantes: 4 por quadrinha (“2 jogando e 2 próxima”)

Material necessário: Giz, Bolas diversas (de tênis, borracha ou Eva)

Execução:

O professor desenha uma quadrinha de aproximadamente 2mx1m ou 4m X2m e orienta os participantes a se espalharem pelo espaço disponível e desenharem suas quadrinhas. Para iniciar a partida o jogador deve deixar quicar no fundo da quadra do lado de fora e rebater para a quadra do seu colega. A bola deve sempre ser rebatida por baixo com a palma da mão (como se fosse uma peteca), após quicar dentro da quadrinha. Marca ponto quando seu oponente deixar quicar mais de uma vez em sua quadra ou em seu lado, não deixar quicar ou quando o mesmo rebater para fora da sua quadra.

Vence a partida quando um jogador somar 5 pontos.

Programação: 21/04/2012 e 22/04/2012

3 Tênis Sanduiche

Local: Pátio ou quadra

Altura da rede: não utiliza

Nº de participantes: 10 a 20 participantes

Material necessário: Cone e Bolas diversas (de tênis ou de borracha)

Execução:

A atividade pode ser realizado de duas maneiras: Cooperativa ou competitiva.

Cooperativa: O professor utiliza 4 raquetes e 3 bolinhas. Cada jogador fica com uma raquete um é escolhido como base e coloca a bolinha sobre a mesma, seu colega coloca a sua raquete sobre a bolinha a prensando assim segue ate que todos façam parte do “sanduiche”. Marca ponto a equipe que conseguir percorrer o espaço determinado pelo professor, sem tirar a raquete do sanduiche ou derrubar a bolinha.

Competitivo: O professor forma duas filas e orienta para os participantes a formarem duplas em cada fila. Cada jogador deve estar de posse de uma raquete e prensarem a bolinha como se fosse o recheio do “sanduiche”. Vence a dupla que percorrer um espaço determinado pelo professor primeiro.



4 Tênis em dupla

Local: Pátio ou quadra

Altura da rede: Kit Mini Tênis (80cm a 1m)

Nº de participantes: 8 por rede (“4 jogando e 4 próxima”)

Material necessário: Raquetes de Tênis (ou frescobol), Bolas diversas (de tênis ou borracha, Eva ou bola plástica “de parque”) e quadra (para organização da quadra consultar anexo)

Execução:

Cada dupla fica de um lado da quadra. Para iniciar a partida a dupla deve sacar atrás da linha do fundo da quadra. Para ser válida a jogada o saque do adversário deve cair dentro da minha quadra e quem recebe deve rebater após quicar, para rebater a bola a dupla deve estar de mãos dadas. Quando a bola for em direção a direita de quem rebate e o jogador desde lado e do lado esquerdo o jogador do outro lado. Marca ponto quando seu oponente deixar quicar mais de uma vez em sua raquete ou em seu lado, não deixar quicar ou quando o mesmo rebater para fora da sua quadra. Vence a partida quando uma dupla somar 7 pontos.

Varição:

Cada dupla fica de um lado da quadra. Para iniciar a partida a dupla deve sacar do lado de fora do fundo de quadra, apenas um jogador deve rebater a bola, intercalando a cada jogada. Marca ponto quando seu oponente deixar quicar mais de uma vez em sua raquete ou em seu lado, não deixar quicar ou quando o mesmo rebater para fora da sua quadra. Vence a partida quando uma dupla somar 7 pontos.



Programação: 28/04/2012 e 29/04/2012

5 Estafeta do Trem

Local: Pátio ou quadra

Altura da rede: não utiliza

Nº de participantes: 20 participantes

Material necessário: cones, raquete e bolas (tênis ou borracha pequena)

Execução:

O professor forma duas filas e determina a distancia que “o trem” deve percorrer para cumprir sua tarefa, para formar o trem o primeiro da fila “o maquinista” deve estar de posse de uma raquete e equilibrar uma bolinha na mesma durante o percurso, para ligar “os vagões” demais participantes ao trem, deve - se colocar uma bolinha nas costas do colega da frente e prensa la com a raquete assim sucessivamente ate que o trem seja formado, a regra é simples vence o trem que percorrer primeiro a distancia determinada pelo professor, sem se desmanchar ou tocar a bola com alguma parte do corpo que não seja a raquete.

6 Tênis Trenzinho

Local: Pátio ou quadra

Altura da rede: Kit Mini Tênis (80cm a 1m)

Nº de participantes: ate 12 por rede (“8 jogando e 4 próxima”)

Material necessário: raquete, bolas (tênis ou borracha pequena) e quadra de mini Tênis

Execução:

O professor divide o grupo em duas filas com 4 participantes cada, posiciona cada fila a 2m de distancia da linha do fundo. Após indicação ou sorteio um dos grupos inicia o jogo com saque atrás da linha do fundo da quadra. Para ser valida a jogada o saque do adversário deve cair dentro da quadra de seu oponente e o mesmo deve rebater após quicar. Em seguida o mesmo deve passar a raquete ao próximo colega e voltar ao final da fila. Os jogadores devem rebater a bolinha e voltar ao final da fila ate que seu adversário ou sua equipe perca ou ganhe ponto. Marca ponto quando seu oponente deixar quicar mais de uma vez em sua raquete ou em seu lado, não deixar quicar ou quando o mesmo rebater para fora da sua quadra. Vence a partida quando a equipe somar 7 pontos. Uma maneira para facilitar é trabalhar com duas raquetes por grupo assim, quem sai deve passar a raquete ao próximo dando um pouco mais de comodidade aos seus colegas. Indicado para alunos menos habilidosos ou com menor idade evitando excluí-los do jogo.

Programação: 05/05/2012 EVENTO TÊNIS DE RUA

No dia **05/05/2012** nas escolas participantes do Programa Comunidade Escola relacionadas abaixo **acontecerá o EVENTO TÊNIS DE RUA** que será **realizado pela SMELJ Regional**.

Somente nestas escolas não acontecerá a programação semanal encaminhada. O professor ou estagiário do eixo esporte e lazer que estiver atuando nas escolas relacionadas abaixo auxiliarão a SMELJ na execução do evento.

LOCAL: O Evento será realizado no dia 05/05/2012 em uma escola participante do Programa Comunidade Escola em cada Regional, como consta no quadro abaixo.

DATA	LOCAL	RESPONSÁVEIS
05/05/2012	E. M. Paulo Esmanhoto (BN)	Rodolfo e Higor
	E. M. Julia Amaral (BV)	Wilma
	CEI Érico Veríssimo(BQ)	Juliano
	E. M. Maria Marli Piovesan (CJ)	Janaína e Neura
	E. M. João Cabral (CIC)	Fábio
	E. M. Jurandyr Baggio Mockell (PN)	Walkíria e Gustavo
	E. M. Adriano Robine (PR)	Juliana
	E. M. Raoul Wallenberg (SF)	Rafael

As atividades realizadas no EVENTO TÊNIS DE RUA envolvem o desenvolvimento de jogos de Tênis de Campo nas escolas acima listadas, utilizando o espaço da rua em frente à mesma, fomentando a utilização de um espaço alternativo no desenvolvimento desta modalidade.

REALIZAÇÃO: O evento será orientado por professores da SMELJ e professores de Tênis de Campo que neste dia juntamente com o responsável pelo eixo esporte e lazer de cada escola citada irão realizar o evento.

7 Tênis Gigante

Local: Pátio ou quadra

Altura da rede: Kit Mini Tênis (80cm a 1m)

Nº de participantes: ate 8 por rede (“4 jogando e 4 próxima”)

Material necessário: raquete, bola plástica (“grande de parque”) e quadra de mini Tênis

Execução:

O professor pode realizar o jogo individual ou em dupla, os jogadores se posicionam de lado opostos e após indicação ou sorteio inicia-se a partida, com saque atrás da linha do fundo da quadra. Para ser valida a jogada o saque do adversário deve cair dentro da minha quadra e quem recebe deve rebater após quicar. Marca ponto quando seu oponente deixar quicar mais de uma vez em sua raquete ou em seu lado, não deixar quicar ou quando o mesmo rebater para fora da sua quadra. Vence a partida quando a equipe somar 7 pontos.

8 Reizinho

Local: Pátio ou quadra

Altura da rede: Kit Mini Tênis (80cm a 1m)

Nº de participantes: ate 6 participantes (cada rede)

Material necessário: raquete, bolas (tênis ou borracha pequena) e quadra de mini Tênis

Execução:

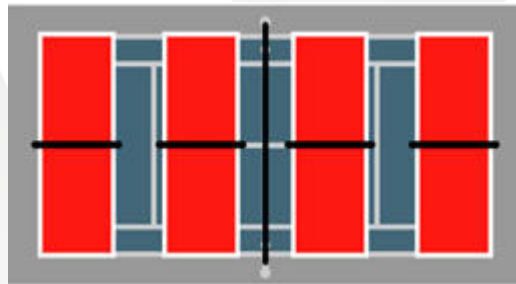
O professor indica ou sorteia 1 jogador que deve ser “o Rei” e o posiciona atrás da linha de fundo da quadrinha no lado oposto os demais participantes “o povo” devem - se posicionar a 2m de distancia. Os participantes que representam o povo querem tomar o poder do rei e para isto irão desafiá-lo para tomar o seu lugar. Para iniciar a partida o representante do povo deve sacar do lado de fora na linha de fundo de sua quadra. O desafiante que derrotar o rei toma o seu reinado, assim o mesmo deve ir a quadra onde o rei esta e o rei deposto vai ao final da fila para voltar a desafiar e tomar seu posto. Marca ponto quando seu oponente deixar quicar mais de uma vez em sua raquete ou em seu lado, não deixar quicar ou quando o mesmo rebater para fora da sua quadra.

Variação:

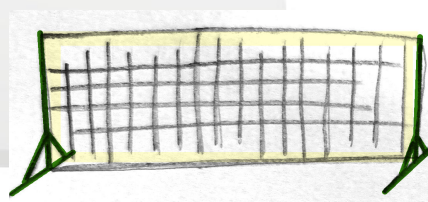
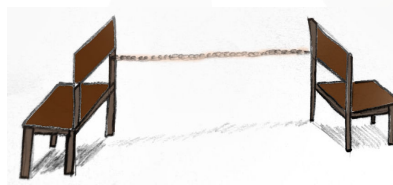
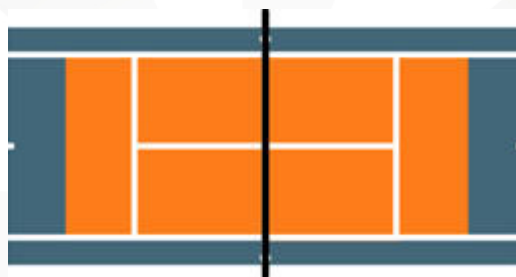
Trabalhar com mais pontos (quanto maior o numero de pontos e participantes, mais tempo o participante fica ocioso na fila, então procure avaliar e não aumentar demais os pontos e desestimular o jogo), sugestão Máximo 3 pontos .

ANEXO: ADAPTANDO O ESPAÇO ESCOLAR PARA A PRÁTICA DO TÊNIS DE CAMPO

Quadra adaptada para Mini Tênis



Quadra adaptada para Tênis de Campo
(adolescentes e jovens)



Referência Bibliográfica

<http://www.tennisplayandstay.com/site/>

<http://www.trueennis.com.br/true-tennis-kids.htm>

<http://jorgepauloliveira.blogspot.com/>

Referência para leitura:

http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/04n1/4n1_ART04.pdf

http://www.charinho.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=63:a-insercao-do-tenis-de-campo-na-educacao-fisica-escolar&catid=34:geral&Itemid=55

Referência com video

<http://www.efdeportes.com/efd135/esportes-de-raquete-na-educacao-fisica-escolar.htm>