5ª Edição

MANUAL DE ATIVIDADES

Eixo Esporte e Lazer

CURITIBA
PREFEITURA DA CIDADE

SMELJ
SECRETARIA MUNICIPAL DO ESPORTE, LAZER e JUVENTUDE

Comunidade Escola
O espaço da gente

Departamento de Incentivo ao Esporte e Promoção Social
Coordenação Eixo Esporte e Lazer
Programa Comunidade Escola

Projeto Esporte + Escola = 10

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 - Informações: 3350-3758
Diretor: Carlos Eduardo Pijak Jr

Coordenação Geral 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; Marcio Cheva
NRELJ-CIC: Fábio Luis R.de Lima; Henrique M. da Silva
NRELJ-BN: Rodolfo Abrantes; Higor Daniel Matos da Silva
NRELJ-CJ: Janaína Prati Barros; Patricia Chevalier
NRELJ-PN: Walkiria C. Miranda dos Santos; Gustavo Silva

CURITIBA PREFEITURA DA CIDADE
SMELJ SECRETARIA MUNICIPAL DO ESPORTE, LAZER E JUVENTUDE
Comunidade Escola O espaço da gente

Secretaria Municipal do Esporte, Lazer e Juventude
Departamento de Incentivo ao Esporte e Promoção Social
Coordenação Eixo Esporte e Lazer
Programa Comunidade Escola

Projeto Esporte + Escola = 10

Objetivo: *Democratização, diversificação e ampliação da oferta de atividades de esporte, lazer e atividade física nas comunidades participantes do Programa Comunidade Escola da Cidade de Curitiba.*

Ações:

- *Capacitação Técnica pedagógica a todos os profissionais que atuam no eixo.*
- *Elaboração mensal do Manual de Atividades do Eixo Esporte e Lazer, disponibilizado através do site do Programa:* http://www.comunidadeescola.org.br/
- *Participação nos grandes Eventos Esportivos promovidos pelo Eixo Esporte Lazer.*
- *Banners de divulgação do projeto em todas as escolas participantes.*

A proposta do Projeto Esporte + Escola = 10 é a de se somar as ações já ofertadas no eixo esporte e lazer , de acordo com as especificidades de cada escola e regional.

A ***Temática*** *do Projeto Esporte + Escola = 10 nos meses de* ***JUNHO A SETEMBRO*** *de 2012 será* ***VALORES OLÍMPICOS NO ESPORTE, NA COMUNIDADE E NA VIDA*** *realizado em parceria entre a SMELJ, SME e o Comunidade Escola.*

Teremos a inclusão de temas relativos ao Olimpismo e seus valores. Através do esporte desenvolveremos além das habilidades físicas e motoras a Educação Olímpica, como uma alternativa de política pública de esporte e lazer no que tange a inclusão social, objetivando um desenvolvimento humano e social mais justo, igual e fraterno pelo esporte, como também uma cultura de paz e não violência nas escolas integrantes do Programa Comunidade Escola da Cidade de Curitiba.

Cronograma:
16 e 19/05 - Capacitação Técnica Pedágogica.
01 a 29/06 - Concurso Mascote Olímpico do Comunidade Escola.
Regulamento e divulgação disponibilizado nos sites: http://www.comunidadeescola.org.br/
http://www.cidadedoconhecimento.org.br/
03/08 –Divulgação do resultado Concurso Mascote Olímpico.
01/06 a 30/09/2012 - Banners Olímpicos Educativos (dois kits por regionais).
Itinerantes, ficarão no mínimo uma semana em cada escola.
Junho / Julho /Agosto / Setembro - Manual de Atividades Eixo Esporte e Lazer, proposta de atividades esportivas oportunizando o conhecimento e a prática de alguns esportes que fazem parte da história das olimpíadas e a educação olímpica através de seus valores.
As atividades do Manual darão direcionamentos para a realização de eventos alusivos ao tema nas escolas e participação no Festival Olímpico do Comunidade Escola realizado pela SMELJ.
Agosto/2012 – Festival Olímpico do Comunidade Escola.
Setembro/2012 – Mês do Paradesporto na Comunidade.

BASQUETEBOL

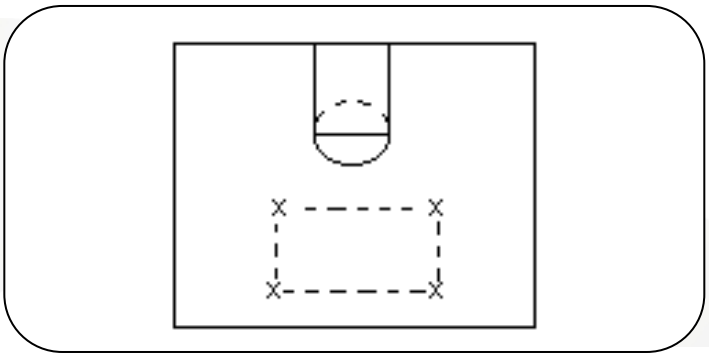
Programação: 30/06/2012 e 01/07/2012

1. Pega com passe

Posição Inicial: Alunos dispostos aleatoriamente pela quadra sendo dois deles designados para serem os pegadores.

Execução: Iniciado o jogo, os pegadores só poderão se deslocar trocando passes e terão o objetivo de pegar os fugitivos. O pegador só passa a ser fugitivo quando encostar a bola em algum fugitivo, que passará a ser pegador no seu lugar. Não pode lançar a bola e sim encostá-la no companheiro.

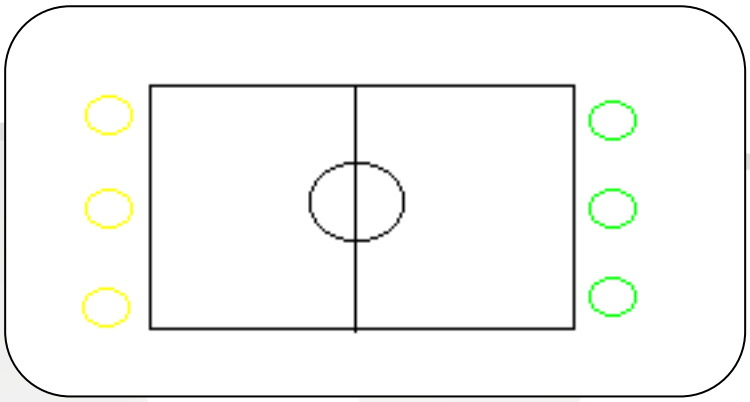
2. Exercício passe



Posição Inicial: Quatro alunos posicionados conforme a figura.

Execução: Os alunos irão trocar passes entre eles com uma bola, após alguns passes uma nova bola é colocada e o exercício passa a ser feito com duas bolas.

3. Basquetebol americano com três arcos



Posição Inicial: Divide-se os alunos em duas equipes que devem ficar espalhados pela quadra de basquetebol.

Execução: O jogo tem início com uma bola ao alto, no círculo central da quadra de basquetebol. Os alunos não podem nem driblar a bola e nem se deslocarem estando com a posse da mesma. A equipe que estiver com a posse da bola estará no ataque e irá tentar através de passes marcar pontos, para que isso aconteça algum membro da equipe terá que colocar a bola dentro de um dos três arcos que estarão espalhados atrás da linha de fundo da quadra de basquete.

A equipe sem a posse da bola estará defendendo e tentará através de marcação impedir que a outra equipe marque pontos e tentará roubar a bola para que passe a atacar.

Variação: Utilizar mais bolas, a equipe que colocar primeiro uma bola dentro de cada arco da equipe adversária, será a equipe vencedora.

BASQUETEBOL

Programação: 07/07/2012 e 08/07/2012

1. Drible

Posição Inicial: Uma coluna de frente à uma coluna de cones que deverão estar separados por um espaço no qual seja possível a passagem de uma pessoa driblando.

Execução: Drible em deslocamento de frente e costas com ambas as mãos (alternadamente).

Variações:

A) Diminuir o espaço entre os cones.

B) Exigir diferentes velocidades.

C) Exigir diferentes alturas do drible, ora mais baixo, ora normal.

2. Pega Pega com drible

Posição Inicial: Alunos dispostos aleatoriamente pela quadra sendo um deles designado para ser o pegador.

Execução: Um aluno é o pegador e todos os outros são fugitivos. Todos deverão estar driblando. Quando o pegador tocar algum fugitivo ou alguém perder a bola, esse fugitivo se tornará pegador e o pegador passará a ser fugitivo como os outros.

3. Corrida com drible

Posição Inicial: Quatro alunos separados na linha do fundo da quadra de basquetebol.

Execução: O professor dará um sinal para que eles saiam rapidamente driblando a bola até a linha de fundo do outro lado da quadra de basquete. Vence o aluno que atravessar primeiro a linha.

BASQUETEBOL

Programação: 14/07/2012 e 15/07/2012

1.Cesta Numerada

Posição Inicial: Os participantes deverão ser divididos em duas equipes. Cada equipe deverá estar dispostas em fila na lateral da quadra de basquete. O monitor deverá dizer um número (não repetido na mesma equipe). Ficará no meio da quadra duas bolas de basquete, quando este falar o número de um participantes, ele deverá correr até o meio da quadra, pegar uma bola e correr em direção a cesta de basquete a fim de fazê-la. Quando um dos participantes de uma das equipes fizer a cesta, os dois deverão recolocar a bola no centro da quadra e o monitor deverá falar outro número.

Vence a equipe que fizer mais números de cestas.

2. Garrafão ou Relógio

Descrição: Utilizando as linhas do lance livre os alunos deverão dar a volta no garrafão de basquetebol, realizando arremessos.

Execução: Através de arremessos de curta e média distância, vence o participante que passar por todas as marcações por primeiro.

3. Tirinha

Posição Inicial: Alunos dispostos em fila na área de lance livre, sendo que os dois primeiros estão com uma bola.

Execução: O 1º da fila arremessa a bola:Se errar, tentará pegar o rebote e arremessará novamente, enquanto o 2º da fila também arremessa sua bola, tentando acertar antes a cesta antes e, assim, "tirar" o 1º.Se o 1º fizer a cesta na primeira tentativa, entregará a bola ao 3º da fila, que tentará "tirar" o 2º, e assim sucessivamente. Vence o último participante que permanecer na fila.

FUTEBOL

Programação: 21/07/2012 e 22/07/2012

1. Canetinha

Objetivos: Condução de bola, drible.

Participantes: de 2 a 5 crianças.

Materiais: 1 bola de futsal ou de futebol ou de borracha para cada grupo de até 5 crianças, 4 cones ou garrafas pets. Com relação ao espaço físico, dividir a quadra de Futsal em 4 partes, nas quais cada grupo de 5 crianças se posicionará em um quadrante.

Descrição: Com relação ao espaço físico, dividir a quadra de Futsal em 4 partes, nas quais cada grupo de 5 crianças se posicionará em um quadrante. Colocar 1 cone (ou garrafa pet) em cada uma das extremidades do quadrante, isto servirá também para delimitar o espaço do campo de jogo. Não há time, é cada um por si. Dentro do quadrante as crianças se movimentarão, conduzirão a bola e driblarão. O objetivo é fazer a bola passar entre as pernas de qualquer um de seus adversários. Se a bola sair do quadrante, qualquer uma das crianças poderá repo-la em jogo. Devendo colocá-la no chão no ponto mais próximo de onde a bola saiu. Quem levar uma “caneta” deverá tocar em um dos cones com a mão e depois voltar para a brincadeira. Vence aquele que der o maior número de “canetas” nos seus adversários.

2. Gol Tridimensional

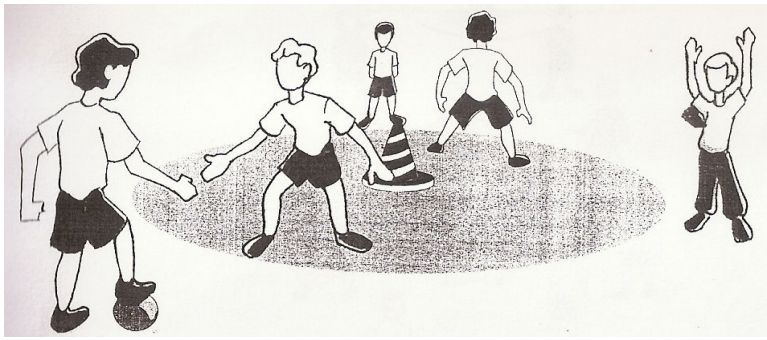
Objetivos: Condução de bola, passe, drible, finalização.

Participantes: Equipes de 3 até 5 crianças.

Materiais: 1 bola de futsal, de futebol ou de borracha. Cones ou garrafas pets (cada "meta" será composta por 3 cones). Com relação ao espaço físico, dividir a quadra de Futsal em 2 partes. Cada metade da quadra será um campo de jogo. Colocar 3 cones separados aproximadamente 1 metro um do outro posicionandos de tal modo que formem o desenho de um triângulo. Esses cones formaram a "meta" e ficaram posicionadas sobre as linhas laterais da quadra.

Descrição: As equipes disputarão entre si com as mesmas regras de um jogo formal de Futebol. Toda falta será cobrada em 2 toques, os arremessos laterais e tiros de meta serão cobrados com os pés. O "tento" será validado quando a bola ultrapassar qualquer uma das 3 linhas imaginárias entre os cones.

3. Torre



Objetivos: Condução de bola, drible, ataque, defesa.

Participantes: 2 alunos dentro do círculo e demais participantes fora do círculo.

Materiais: bolas de futsal, cones e/ou garrafas pet e giz.

Descrição: No centro de um círculo com aproximadamente 5 metros de diâmetro, coloca-se um cone ou outro objeto. Dois alunos dentro do círculo defendem a Torre, de costas para ela. Os demais alunos, com várias bolas, chuta,, tentando derrubar a Torre. Os dois alunos que estão no círculo só podem defender com os pés, enquanto os outros só podem chutar "bola rasteira".

Variação (Ajustar o nível de dificuldade de acordo com os participantes):

Facilitando: Diminuir o diâmetro do círculo; colocar só um defensor dentro do círculo; permitir a defesa da torre com as mãos.

Dificultando: Aumentar o diâmetro do círculo; chutar e/ou defender a Torre somente com o pé não dominante; colocar mais torres e/ou defensores dentro do círculo.

Observação: Esta atividade mobiliza a construção de estratégias e planos de ataque e defesa, favorecendo a cooperação entre os participantes. Independente da habilidade, este jogo permite que todos participem.

FUTEBOL

Programação: 28/07/2012 e 29/07/2012

1. Fórmula Um

Objetivos: Condução de bola, drible, passe.

Participantes: Equipes de até 20 crianças cada.

Materiais: 2 bolas de futsal ou de futebol ou de borracha. Cones ou garrafas pets, arcos/bambolês, bastões, pneus. Com relação ao espaço físico utilizar do espaço da quadra de Futsal.

Descrição: Criar uma "pista" de aproximadamente 2 metros de largura com pelo menos 10 metros de comprimento/distância e ao longo desta "pista", colocar obstáculos, mudança de direção, retas, zig-zag e etc. Separar as crianças em 2 equipes com número igual de participantes (Equipe "A" e "B"). Cada equipe dividir em 2 grupos. Posicionar esses grupos no ponto de partida e no ponto final desta "pista". As duas primeiras crianças de cada equipe ao sinal do Professor sairão conduzindo a bola, driblando os obstáculos e quando chegar à outra extremidade da "pista" deverá passar a bola para o companheiro (caso saiam da "pista" ou chutem a bola para fora da "pista" deverá então retornar ao ponto de partida e reiniciar o trajeto), este repetirá o exercício. Vence a equipe que completar primeiro o trajeto.

2.Pênalti em duplinhas

Objetivos: Finalização, condução de bola, passe, drible, fundamentos de goleiro.

Participantes: Equipes de 2 crianças cada.

Materiais: 1 bola de futsal ou de futebol, 1 meta (trave de Futsal). Em 1 quadra de Futsal, deverão ser utilizadas as 2 traves, em cada jogaram 2 equipes.

Descrição: Equipe "A" disputará a partida de pênaltis contra a equipe "B". Cada criança terá direito a 3 cobranças de pênalti. Criança da equipe "A" chuta, enquanto uma criança da equipe "B" defende (goleiro). A outra criança da equipe "A" deverá posicionar-se fora da área de meta/pênalti, já a outra criança da equipe "B" poderá posicionar-se dentro da área de meta/pênalti, porém não poderá interceptar a cobrança de pênalti. Se a cobrança da equipe "A" for convertida em gol, esse valerá 1 ponto, caso o goleiro rebata e no rebote a equipe "A" fizer o gol, este valerá 2 pontos, se acertar a baliza lateral (traves) e no rebote fizer o gol ou se bater e entrar na meta esta valerá 3 pontos, se acertar a baliza superior (travessão) e no rebote fizer o gol ou se bater e entrar na meta, este valerá 5 pontos. Cada vez que qualquer um destes eventos ocorrer, deverão somar-se os pontos. Sempre que houver rebote ou rebatida, ocorrerá um jogo de 2 contra 1 (sendo que o seu companheiro será o goleiro). O campo de jogo será então delimitado pela meia quadra. As cobranças de lateral da equipe "A" obedecerão às regras do jogo formal de Futsal, já a da equipe "B", este sairá jogando devendo então passar para o seu companheiro (goleiro) ou conduzi-la até a área de meta/pênalti. A equipe que estiver defendendo a meta poderá dentro da área de meta/pênalti segurar a bola com as mãos. Não valerá gol de dentro da área de meta/pênalti. Vence a equipe que após cobrar seus 6 pênaltis marcar o maior número de pontos.

3. Rei da Quadra 3x3

Objetivos: Condução de bola, drible, passe, finalização.

Participantes: 2 equipes de 3 crianças cada.

Materiais: 1 bola de Futsal. Com relação ao espaço físico, dividir a quadra de Futsal em 4 partes. Cada metade da quadra será um campo de jogo. Dividi-la horizontalmente (de lateral para lateral).

Descrição: Em cada quadra posicionar 2 mini-traves (poderão ser feitas com cones e um bastão). Obedecer às regras gerais do Futsal. Toda reposição de bola (lateral ou meta) deverá ser feita com os pés. Havendo falta de qualquer gênero, está deverá ser cobrada direta em direção a meta adversária. A bola não poderá ser interceptada e a meta deverá estar livre. Ao final de 2 tempos de 5 minutos cada, vencerá a equipe que marcar o maior número de "tentos".

ANEXOS

VALORES OLÍMPICOS: NA ESCOLA, NA COMUNIDADE E NA VIDA.

- **Excelência:** determinação para atingir objetivos pessoais. Dar o melhor de si no jogo, na escola e na vida. Fazer o melhor não apenas para vencer, mas sobretudo para participar procurando sermos cada vez melhores.
- **Amizade:** criação de laços e entendimento mútuo entre as pessoas. Multiculturalismo, construir um mundo melhor e mais pacífico graças ao esporte. Entender que todos da turma, da escola, do país e do mundo podem ser amigos e que **as diferenças econômicas, raciais, religiosas não têm importância e devem ficar para** trás.
- **Respeito:** respeito por si mesmo e pelo seu corpo, respeito pelo próximo, pelas regras e pelo meio ambiente. Respeitar o fair play (jogo limpo) e lutar contra a utilização de doping no esporte.

Estes três valores são transmitidos por meio dos Símbolos Olímpicos:

1- **LEMA:** Resume a postura que um atleta precisa ter para alcançar seus objetivos. O lema olímpico (Citius, Altius, Fortius) representa a **Excelência**, encorajando os atletas a darem o seu melhor. Está ligado ao esforço realizado por atletas ou pelas pessoas. O esforço para ganhar e vencer os obstáculos atingindo metas, tanto na vida profissional quanto na pessoal.

2- **TOCHA:** Anuncia o começo dos Jogos e convoca o mundo a celebrá-los em paz. A chama olímpica simboliza a **Amizade** entre os povos, com o circuito da tocha viajando através de diferentes países do mundo. Faz entender que o esporte pode ser um meio de unir os povos, respeitando as diferenças existentes, como as econômicas, religiosas, culturais e raciais.

3- **AROS:** Representam os cinco continentes unidos pelo ideal olímpico. Os aros olímpicos simbolizam o **Respeito**, unindo todas as nações dos cinco continentes. Encontra-se presente no esporte, visando o comportamento ético dos atletas.

Outros Símbolos Olímpicos

4- **JURAMENTO:** O juramento atual é: “Em nome de todos os competidores, prometo participar destes Jogos Olímpicos, respeitando e cumprindo com as normas que o regem, me comprometendo com um esporte sem doping e sem drogas, no verdadeiro espírito esportivo, pela glória do esporte e em honra às nossas equipes”.

5- **HINO:** Hino é um canto ou poema de alegria ou entusiasmo, criado para celebrar o evento.

6- **MASCOTE:** Símbolo da alegria e mensageiros da amizade e festa que são os Jogos Olímpicos. Representando elementos simbólicos do país ou da cidade sede dos jogos.

REFERÊNCIAS, SITES E VÍDEOS:

- A História dos Jogos Olímpicos – YouTube
- Curiosidades Olímpicas (Episódio 1 e 2) – YouTube
- OLIMPÍADAS : Os 115 anos dos Jogos da Era Moderna – YouTube
- Olimpíadas na Antiguidade - Pt1 e Pt2 – YouTube
- Olympics - Celebrate Humanity
- FERREIRA, Aluísio & DE ROSE, Dante Jr.. BASQUETEBOL: técnicas e táticas. São Paulo: EPU/ed. USP, 1987.
- Site Comitê Olímpico Brasileiro - http://www.cob.org.br/home/home.asp
- SÁLVIO, Marcelo B. ASPECTOS DEFENSIVOS NO TREINAMENTO DO BASQUETEBOL: Considerações Técnicas e Fisiológicas. Campinas. Monografia de final de curso, FEF-UNICAMP, 1997.
- PAES, Roberto R. EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: O esporte como conteúdo pedagógico do ensino fundamental. Faculdade de Educação - UNICAMP, 1996.
- REGRAS OFICIAIS DE BASQUETEBOL/2010 -2012 F.P.B., São Paulo: Paulus Graf, 2010.