



cooperação
alemã

DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Durchgeführt von:

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

GUIA PARA UTILIZAÇÃO DO TREINO SOCIAL EM MODALIDADES ESPORTIVAS COLETIVAS



PROMUNDO

EXPEDIENTE

DEUTSCHE GESELLCHAFT FÜR INTERNATIONALE ZUSAMMENARBEIT - GIZ

Rua do Russel 450, sala 401 - Glória Rio de Janeiro - RJ
CEP: 22210-010

Stephan Gortz

Coordenador Projeto Esporte para o Desenvolvimento

Aderlúcia N. Silva

Equipe Revisão Técnica

Instituto Promundo

Rua da Lapa 161, Centro, Rio de Janeiro RJ
CEP 20031-904

Danielle Araújo

Pesquisadora

Norma Sá

Coordenadora de Projetos

Autoras

Rosangela Silveira de Carvalho

Graduada em Educação Física - Universidade Federal do Rio de Janeiro

Jessyca Rodrigues

Graduada em Educação Física - Universidade Estadual do Ceará

Graduação Sanduíche na Universidade de Coimbra - Portugal

Pedro Ivo Silva

Revisão Ortográfica

Lidiane Holanda

Projeto gráfico e Diagramação

ÍNDICE

GUIA PARA UTILIZAÇÃO DO TREINO SOCIAL EM MODALIDADES ESPORTIVAS COLETIVAS

Apresentação / 3

Introdução / 5

1. Mais que um/a educador/a / 8

1.1. O/A educador/a como modelo / 8

1.2. Habilidades de um/a educador/a (técnicas, educacionais, organizacionais, sociais e pessoais) / 9

1.3. Dicas para o trabalho do dia a dia / 10

2. Temas Sociais / 11

2.1. Cultura de Paz / 11

2.2. Gênero / 12

2.3. Meio Ambiente / 14

2.4. Saúde / 15

3. Esportes Coletivos / 16

3.1. O que são esportes coletivos / 16

3.2. Os princípios operacionais dos esportes coletivos / 19

4. Metodologia / 20

4.1. Treino Social / 20

4.2. Competências de desenvolvimento: Sociais, Pessoais, Físicas, Técnicas e Táticas / 20

4.3. Estratégias (Sim ou Não, Posicionamento e Jogo de Memória) / 21

4.4. Preparação para a Sessão de Treino / 24

4.5. Sessão de Treino - Passo a passo / 25

Simbologia / 40

Anexos / 40

Referências Bibliográficas / 44

APRESENTAÇÃO

O Treino Social é uma metodologia esportiva que objetiva o desenvolvimento integral da criança e fornece ferramentas pedagógicas e técnicas a profissionais que trabalham o esporte como meio para o desenvolvimento humano integral, oferecendo uma prática esportiva de qualidade, bem como para a transformação social.

A utilização do Treino Social na prática de atividades esportivas conduz o educador e a educadora a oferecerem mais que atividade física ou de lazer, pois implica responsabilidades e orientação sobre os caminhos que acompanharão a criança até a fase adulta. Acreditamos que o esporte pode contribuir para a formação cidadã de seus praticantes, de maneira que os conteúdos aprendidos com a orientação do/a educador/a durante as atividades esportivas sejam transportados a outras esferas além do local da prática.

O conteúdo deste guia é complementar à Apostila do Treinador - Treino Social, ampliando sua aplicação para outros esportes coletivos, e versa sobre as particularidades e reflexões desportivo-pedagógicas necessárias ao se trabalhar com meninos e meninas na faixa etária entre 6 e 12 anos de idade, ou seja, para os/as que estão se iniciando no esporte. A prática esportiva está integrada aos quatro temas sociais, os mesmos temas abordados na Apostila do Treinador: Meio Ambiente, Saúde, Cultura de Paz e Gênero. Esses temas foram definidos e elaborados com base no Treino Social, mas tratam-se apenas de exemplos, pois no dia a dia dos treinos, outros tantos podem ser trabalhados dentro da perspectiva desta metodologia.

Esperamos que este conteúdo auxilie na execução de um treino de qualidade, respeitando o desenvolvimento motor, emocional, social e cognitivo das crianças participantes, preparando-as tanto para a prática do esporte como para serem cidadãos/ãs participativos/as.

INTRODUÇÃO

Após a aplicação e avaliação do Treino Social com o futebol, observou-se que a metodologia foi bem aceita entre educadores/as e pelas crianças atendidas. Com base nisso, surgiu a necessidade de adaptar o Treino Social para o ensino de outras modalidades esportivas coletivas.

Ou seja, este manual visa ampliar o leque de possibilidades do seu uso em diversas modalidades esportivas coletivas, para além do futebol, com crianças de 6 a 12 anos.

Gallahue, em seu livro *Compreendendo o Desenvolvimento Motor (2013)*, destaca que o período do sexto até o décimo ano da infância caracteriza-se por aumentos lentos, mas constantes, de altura e peso, e pelo progresso em direção à maior organização dos sistemas sensorial e motor. Esse também é o período que marca a transição do refinamento das capacidades de movimento fundamental para o estabelecimento das habilidades de movimento de transição em habilidades esportivas e de jogos programados. Segundo o mesmo autor, *“o início da infância representa o momento ideal para a criança se desenvolver e refinar uma ampla variedade de tarefas de movimento, que vão desde os movimentos fundamentais do início da infância até as habilidades esportivas ou especializadas nos meados da infância”*. Pensando nisso, este guia traz a ampliação da metodologia Treino Social e suas particularidades desportivo-pedagógicas necessárias ao trabalhar diferentes modalidades esportivas coletivas com crianças, bem como a integração de quatro temas sociais (meio ambiente, gênero, saúde e cultura de paz), que visam atender às necessidades relacionadas ao desenvolvimento integral da criança durante a prática esportiva.

Aqui apresentaremos a metodologia Treino Social e suas principais características; dicas para ser um/a educador/a modelo; como abordar os temas sociais na prática; e o passo a passo para a aplicação da metodologia nas aulas de qualquer modalidade esportiva coletiva. Cabe ressaltar que para melhor compreensão é muito importante a leitura da Apostila do Treinador do Treino Social.

**GUIA PARA UTILIZAÇÃO
DO TREINO SOCIAL
EM MODALIDADES
ESPORTIVAS COLETIVAS**



1 MAIS QUE UM (A) EDUCADOR/A

1.1. O/A educador/a como modelo

Crianças e adolescentes buscam referências, alguém para se espelhar ou para ter como ídolo próximo e legítimo, e identificam no educador/a este modelo a ser seguido. Nesse contexto, é fundamental que o/a educador/a compreenda que suas atitudes e ações poderão influenciar nas ações e comportamentos das crianças e adolescentes a sua volta.

Você deve se perguntar: Que modelo é este?

A metodologia apresenta o/a educador/a como modelo social, uma junção de educador/a, treinador/a e formador/a. Para isso, o/a educador/a precisa manter em equilíbrio as cinco habilidades que veremos a seguir. É importante que o/a educador/a saiba planejar um bom treino, respeitando as fases de desenvolvimento e sabendo que na fase de 6 a 12 anos de idade é importante a priorização da formação integral do indivíduo, considerando aspectos motor, cognitivo, emocional e social.

A verdade é que não existe receita para ser o/a melhor educador/a, mas podemos nos preparar e devemos nos questionar a todo tempo: que modelo de educador/a estou sendo para as crianças que ensino? Será que estou sendo um bom exemplo para elas? Como são minhas atitudes, minha fala, meu tom de voz quando estou conduzindo meu treino? Será que estou planejando treinos adequados à faixa etária e ao desenvolvimento das crianças que atendo? Eu cumpro as regras que coloco durante os treinos ou me considero superior e não preciso delas?

Com base nessa reflexão, você poderá ser um modelo social que influencia de maneira positiva as atitudes, os comportamentos e os valores de vida.

Dicas para o/a educador/a

- *Promova a diversão e leve motivação aos treinos.*
- *Faça elogios e reconheça os esforços das crianças.*
- *Incentive e apoie o grupo de forma positiva e construtiva.*
- *Explique as atividades com demonstração e utilize palavras e linguagem adequada à faixa etária.*
- *Fale sempre na mesma altura das crianças, se necessário abaixe-se ou ajoelhe-se.*

- *Solucione em conjunto os problemas ocorridos nos treinos.*
- *Construa um bom relacionamento com os responsáveis.*
- *Desenvolva o espírito de equipe, estimulando as crianças a jogarem com todos, fazendo com que experimentem o jogo com diferentes colegas.*
- *Promova situações em que os/as educandos/as assumam responsabilidades, com o intuito de estimular a autonomia. Exemplo: escolher o/a capitão/ã do dia.*
- *Refleta sobre a sua atuação, habilidades e comportamento, antes, durante e depois das sessões de treino.*
- *Seja criativo/a! Adapte ou utilize materiais alternativos para diversificar as vivências nas atividades.*
- *Esteja aberto/a para alterar e/ou modificar o plano de acordo com a sua realidade, mas sem perder a essência do Treino Social.*
- *Pense em atividades que estejam relacionadas à realidade do grupo e solucionem os problemas.*

1.2. Habilidades de um/a educador/a (Técnicas, educacionais, organizacionais, sociais e pessoais)

Sabemos que um/a educador/a detém muitas competências, mas listamos aqui cinco habilidades que consideramos essenciais para o seu sucesso. São elas:

1.2.1. Habilidades técnicas: Envolve a capacitação profissional do/a educador/a, às informações, experiências e conhecimentos que ele/a dispõe sobre o esporte a ser desenvolvido com o grupo (técnicas, regras, táticas).

1.2.2. Habilidades educacionais: Refere-se à didática do/a educador/a, o desempenho com que adapta o treinamento para cada idade e a habilidade com que ele/ela escolhe e planeja uma sessão de treino apropriado e como transmite os conteúdos de forma pedagógica. Neste contexto o/a educador/a influencia diretamente na maneira como a criança aprende, entende e desenvolve o esporte.

1.2.3. Habilidades organizacionais: Diz respeito à organização de uma sessão de treino, a preparação do/a educador/a para lidar com diferentes situações (número de crianças nas aulas, espaço, clima, faixa etária, etc.). E a desenvoltura do/a educador/a quando algo ocorre diferente do planejado.

1.2.4. Habilidades sociais: Essa competência está relacionada à forma como o/a educador/a se comunica com as crianças e responsáveis, como apresenta o esporte, como torna o ambiente de aprendizado mais acolhedor e o quanto conhece sobre contexto e as realidades das crianças, ou seja, faz do/a educador/a um/a apoiador/a.

1.2.5. Habilidade pessoal: Diz respeito ao/à educador/a como exemplo às crianças que atende. Suas ações são espelho para elas, por isso é importante que o/a educador/a pratique bons hábitos em sua vida pessoal, esteja atento/a aos seus gestos, falas e postura, pois muitas vezes são copiados e frequentemente acompanhados pelas crianças e responsáveis.

É necessário que valorize as habilidades que possui e desenvolva aquelas que ainda estão sendo aprimoradas. Lembre-se de que a nossa missão enquanto educadores/as é:

“Ensinar bem o esporte, ensinar mais do que o esporte e ensinar a gostar do esporte” (Freire, 2003).

1.3. Dicas para o trabalho do dia a dia

- Estar atento/a à faixa etária das crianças e planejar o treinamento adequado a elas.
- Fazer verificações do material de treino periodicamente, para que não fique desprevenido/a no momento de treino.
- Preparar-se antes da sessão de treino para abordar o tema social de maneira compreensível para as crianças. Utilize a Apostila do Treinador Treino Social para isso.
- Ter sempre um plano B para casos de imprevistos (mudança climática, local inadequado, quantidade de crianças, conflitos, entre outros).
- Manter seu planejamento à mão e os materiais organizados.
- Estar preparado/a para resolver conflitos dentro da aula, tomando as decisões adequadas ao tipo de conflito e à faixa etária.
- Tratar as crianças como crianças e não como adultos em miniatura.
- Ler textos de referência sobre o tema social escolhido para o treino e se apropriar do assunto.

2 TEMAS SOCIAIS

Neste capítulo vamos falar sobre a abordagem dos **TEMAS SOCIAIS** nos esportes e como eles contribuem para o desenvolvimento da cidadania de crianças e adolescentes. A abordagem dos temas e o planejamento de atividades permitem que as crianças reconheçam seus direitos e deveres, reflitam sobre as temáticas no seu cotidiano e, assim, sejam protagonistas de atitudes positivas na realidade em que vivem.

Visando atender às necessidades relacionadas ao desenvolvimento integral da criança, a metodologia do TREINO SOCIAL propõe os seguintes temas: **Cultura de Paz, Gênero, Meio Ambiente e Saúde**. Apresentaremos esses temas brevemente aqui, mas o/a educador/a deve buscar o aprofundamento de cada um deles na Apostila do Treinador Treino Social, na apostila do Futebol para o Desenvolvimento, nos documentos em anexos e nas referências deste manual.

Sendo assim, vamos conhecer abaixo um pouco mais sobre cada tema.

OLHO NO LANCE

O esporte, devido a sua capacidade de integração e atratividade, é um aliado para facilitar o debate e a aprendizagem sobre os temas sociais de forma lúdica e prazerosa.

2.1. Cultura de Paz

Em um treino ou jogo, o/a educador/a vivencia com as crianças diversas situações e experiências emocionais: o respeito às regras, à opinião do outro, aos adversários, à vitória ou à derrota, aos árbitros e equipes e à torcida. Estas são algumas das situações que o esporte proporciona e que estão relacionadas ao tema Cultura de Paz.

Ao abordar esta temática o/a educador/a deve compreender que cultura de paz não é a ausência de conflitos, mas é a resolução de conflitos por meio do respeito à vida e à diversidade, e isso implica saber ouvir e ser solidário/a.

“Construir uma cultura da paz envolve dotar as crianças e os adultos de uma compreensão dos princípios e respeito pela liberdade, justiça, democracia, direitos humanos, (...), igualdade e solidariedade” (DRUPET, 2003).

O fato de a criança vivenciar a vitória e a derrota, o respeito às regras, a sociabilidade, a superação e a competição faz do esporte uma ferramenta bastante eficaz para o desenvolvimento da paz.

A cultura de paz é construída nas pequenas ações do cotidiano e é um trabalho para a vida toda, exigindo posicionamento e escolhas a todo momento. Para trabalhar essa temática com as crianças, deve-se partir do cotidiano delas, conhecendo o contexto em que estão inseridas. É premissa para a prática educacional reconhecer as crianças como seres íntegros, conscientes e emotivos, que trazem consigo uma bagagem familiar e social, que vai de alguma forma refletir nas suas ações diárias.

O respeito em todas as suas esferas - às religiões, à diversidade racial e étnica, à inclusão de pessoas com deficiência etc. -, deve ser abordado com as crianças, fazendo com que se tornem cidadãos/ãs mais respeitosos/as. Em todos os momentos do treino, devemos estimular a cooperação, a solidariedade e a não-violência.

2.2. Gênero

Quando se fala em gênero, é comum associar ao papel do feminino e do masculino que é determinado com base no sexo biológico. Para compreender toda a questão que envolve este tema, é preciso primeiramente diferenciar sexo de gênero.

Sexo diz respeito ao biológico, ou seja, aos componentes anatômicos que diferenciam os homens das mulheres. Geneticamente falando, os homens têm cromossomos XY e as mulheres XX. Órgãos genitais masculinos e femininos são diferentes. O hormônio masculino é a testosterona, os femininos são a progesterona e o estrogênio. Gênero diz respeito aos aprendizados e expectativas que se têm sobre os homens e as mulheres em uma determinada cultura ou sociedade. Essas diferenças podem mudar ao longo do tempo ou da sociedade em que vivem.

Partindo desses conceitos, percebe-se que os comportamentos de meninos e meninas não são naturais (inatos), mas baseados no que a sociedade espera deles/as e no que os/as ensina. As afirmações “azul é de menino, rosa é de menina”; “meninas são comportadas e organizadas, meninos são agitados e bagunceiros” são algumas das frases que costumamos ouvir desde muito cedo e expressam as normas de gênero que são ensinadas e reforçadas pela família, pela escola, pela religião, pelas amigas e amigos e pelos meios de comunicação.

Esses ideais sobre como homens e mulheres devem se comportar são reforçados durante todo o

tempo dizendo o que é “certo” e o que é “errado” para cada um dos gêneros. De acordo com a cultura de cada sociedade, a forma de se compreender o que é ser homem ou mulher muda e se organiza de formas diferentes do que achamos que é o “certo ou errado”.

Durante muito tempo, a ideia que se tinha era que o “jeito de ser mulher” e o “jeito de ser homem” eram definidos pela natureza, ou seja, acreditava-se que elas e eles já nasciam assim. Os homens eram tidos como fortes e viris pelo corpo sexual que possuíam e as mulheres, devido à maternidade, já nasciam cuidadoras, sensíveis e frágeis. Isso fez que se acreditasse que um sexo era superior ao outro. Essas questões passaram por várias transformações no decorrer da História, sendo influenciadas e influenciando-as, e não podemos deixar de ressaltar a importância dos movimentos feministas nessa construção. Antes destes, a palavra gênero se limitava à explicação dada pelo dicionário, simplificando-a ao aspecto linguístico, entre substantivos femininos e masculinos; hoje, traz consigo diversos conceitos muito mais abrangentes e profundos do que o apresentado pelo dicionário.

Gênero é uma questão importante para a compreensão de aspectos que tornam jovens mais vulneráveis. Muitos homens e mulheres sofrem algum tipo de preconceito ou são discriminados pelo simples fato de não agir da forma como a sociedade espera. As questões de gênero não podem ser tratadas somente com base em uma visão biológica, mas sim por uma perspectiva de construção social de identidade. É preciso discutir os paradigmas de gênero existentes nas relações. Só assim conseguiremos realmente contribuir positivamente com a igualdade social em vários aspectos.

A orientação é que o/a educador/a aproveite as situações do cotidiano para trazer a reflexão em relação aos acontecimentos, procurando desestimular a guerra dos sexos (disputas entre meninas e meninos), promovendo uma realidade com mais equidade, dentro e fora dos esportes. Os exemplos a seguir são algumas sugestões para iniciar o diálogo sobre o tema e como abordá-lo de acordo com a faixa etária e com a realidade do grupo:

- Participação em esportes e brincadeiras: existem brincadeiras só de meninas? Meninas podem jogar futebol? Citar grandes atletas femininas e seus recordes.
- Divisão de tarefas domésticas: os pais podem cuidar dos filhos? Homens podem dividir as tarefas do lar?
- Profissões e trabalho: a mulher pode ser motorista de caminhão? Um homem pode ser cabeleireiro?
- Comportamentos: meninos e homens podem chorar? Existem brincadeiras só de meninos? Meninos podem jogar vôlei?
- Papéis da mulher no passado e no presente; papéis femininos e masculinos nas relações familiares, na escola, na religião, na cultura e nos meios de comunicação. Como as mulheres aparecem nos comerciais de cerveja? Homens aparecem nos comerciais de produtos de limpeza?

- Elaborar propostas de superação das situações de discriminação, machismo e violência contra a mulher que acontecem no dia a dia, refletir sobre a participação feminina na política e em outros cargos de liderança.

2.3. Meio Ambiente

O trabalho desse tema com as crianças deve priorizar a interação entre os indivíduos com o ambiente em que vivem e o estímulo às atitudes ecologicamente corretas, primando por soluções para que essas crianças aprendam e possam discutir com seus familiares sobre a contribuição que cada um/a tem frente aos problemas ambientais. Quanto mais cedo as crianças conhecerem e aprenderem acerca do meio ambiente, maiores são as chances de termos adultos convictos de sua responsabilidade para a conservação dos recursos naturais, como a água. Neste sentido, o/a educador/a deve estimular as crianças a compreenderem as consequências presentes e futuras das suas ações no ambiente.

O/a educador/a, ao trabalhar a temática Meio Ambiente, deve partir da realidade das crianças, enfatizando em problemas socioambientais que circundam a vizinhança e o local onde as crianças moram. Estas devem ser vistas como agentes transformadoras da realidade, participantes ativas, utilizando o debate, buscando soluções e os aplicando onde vivem. É preciso abordar assuntos conhecidos pelas crianças e aprofundá-los de acordo com o conhecimento de cada faixa etária.

O lixo, os esgotos a céu aberto, a poluição, a importância da água, as matas e os animais, saneamento básico, catástrofes ambientais, problemas urbanos, desmatamento, entre outros, são assuntos importantes sobre o meio ambiente, pois além de as crianças compreenderem os benefícios/malefícios, podem tornar-se mobilizadores/as e influenciadores/as de uma conscientização positiva na sociedade.

Sabemos que o/a educador/a e as crianças não conseguirão dar conta de todas as questões que dizem respeito ao meio ambiente, pois essas questões referem-se à coletividade, mas podem ter papel importante na aprendizagem de conceitos e propagação de ações de cuidado e preservação, além de estarem preparadas para lidar com o meio em que vivem de forma responsável e consciente.

DICA

Sugere-se que o/a educador/a observe o local onde as crianças vivem e suas necessidades e busque mais informações sobre o assunto a ser trabalhado na sessão de treino.

2.4. Saúde

Durante muito tempo a saúde foi compreendida como ausência de doença. Este significado de saúde foi substituído por outro, definido pela Organização Mundial da Saúde, em 1946, que engloba o completo bem-estar físico, mental e social. Para compreender essa definição, precisamos considerar a necessidade de ações em diferentes áreas da vida para criar condições saudáveis.

A Declaração Universal dos Direitos Humanos, de 1948, no artigo XXV - bem como é possível constatar na Constituição Federal de 1988 -, diz que a saúde *“é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para a promoção, proteção e recuperação”*.

Todos temos direito a um padrão de vida capaz de assegurar a nós e às nossas famílias a saúde e o bem-estar, inclusive alimentação, vestuário, habitação, cuidados médicos e os serviços sociais indispensáveis. Ou seja, o direito à saúde é indissociável do direito à vida, que tem por inspiração o valor de igualdade entre as pessoas. Assim, a promoção à saúde não é responsabilidade exclusiva do setor da saúde, e vai para além de um estilo de vida saudável, na direção de um bem-estar global.

O trabalho com essa temática deve-se levar em conta questões relacionadas à prevenção de situações que possam de alguma forma, causar um desajuste nas questões físicas ou emocionais. A promoção da saúde não é simplesmente falar sobre algo relacionado a ela, mas sim oferecer à população ferramentas que ajudarão na melhoria da qualidade de vida e, conseqüentemente, da saúde. Sabemos que o/a educador/a sozinho/a não conseguirá dar conta de todas as questões que dizem respeito à saúde, mas pode ter papel importante na aprendizagem de conceitos e ações que favorecerão o bem-estar das crianças e dos/as adolescentes.

A alimentação saudável, a hidratação, o bom asseio do corpo, a importância da atividade física, as doenças sazonais, os alimentos industrializados, a prevenção ao uso de drogas, as doenças sexualmente transmissíveis, a gravidez precoce, os transtornos alimentares e o funcionamento do corpo humano são exemplos de conteúdos para abordar com crianças e adolescentes.

OLHO NO LANCE

Na apostila do Treino Social você encontrará mais referências de como abordar estes quatro temas utilizando as três estratégias que serão apresentadas no capítulo quatro, bem como perguntas norteadoras para refletir na mesa redonda. Além disso, o Treino Social possibilita que outros temas possam ser acrescentados pelos/as educadores/as de acordo com as necessidades da sua região. Seja criativo/a!

3 ESPORTES COLETIVOS

3.1. O que são esportes coletivos?

São jogos institucionalizados em que sua prática requer a participação de duas ou mais pessoas em oposição à outra equipe. As modalidades coletivas são de jogos de oposição, isto é, duas equipes que tem o mesmo objetivo e se opõem durante uma partida de modo a medirem forças na tentativa de superar o esforço adversário.

Essa tentativa de superar o adversário é pautada no alcance de um alvo em terreno adversário e a conquista pode ser feita por meio da invasão do terreno adversário ou lançando o objeto central (ex.: bola) para perto do alvo adversário (futsal, basquete, handebol), ou ainda, em algumas modalidades, como o beisebol por exemplo, afastando o objeto central do terreno de jogo para sua conquista.

No caso de modalidades como o vôlei ou o tênis, lança-se o objeto central sobre o terreno adversário, onde a equipe que defende seu alvo deverá criar maneiras de se opor a eventuais ataques, gerando assim a característica central dos jogos coletivos: a oposição.

Bayer (1994) afirma que qualquer que seja a modalidade coletiva, esta terá seis características comuns, chamadas de constantes ou invariantes:

- Bola: esférica ou oval, as regras da modalidade determinarão como esta deverá ser manipulada;
- Terreno demarcado: dentro do qual se desenvolverá a partida;
- Alvo a atacar e alvo a defender: objetivo da modalidade, marcar o ponto e procurar impedir o adversário de marcar;
- Parceiros: ajudam na progressão da bola e na defesa do alvo;
- Adversários: estes devem ser vencidos para a marcação do ponto;
- Regras do jogo: devem ser respeitadas.

Os esportes coletivos podem ser jogados em seus diferentes ambientes: campo, gelo, quadra, areia entre outros. Vejamos alguns exemplos de esportes coletivos:



3.1.1 Futebol: esporte jogado entre duas equipes com 11 jogadores em cada.

O objeto central utilizado é a bola esférica e joga-se em um campo retangular gramado (terreno previamente demarcado de acordo com as regras da modalidade). Os jogadores são proibidos de utilizar os braços para manipular a bola, com exceção do goleiro.

O objetivo do jogo é fazer a bola transpor a linha da baliza adversária, denominando-se gol. A equipe que marca mais gols até o término da partida é a vencedora.



3.1.2. Handebol: esporte jogado entre duas equipes com 7 jogadores em cada. O objeto central utilizado é a bola esférica. O esporte é jogado em uma quadra retangular (terreno previamente demarcado de acordo com as regras da modalidade) possuindo uma baliza em cada lado. A bola é manuseada e a área das balizas é reservada apenas para os goleiros. O objetivo do jogo é arremessar a bola com as mãos nas balizas fazendo com que ela transpasse a linha, denominando-se gol. Vence o jogo a equipe que marca mais gols.



3.1.4 Basquete: esporte jogado entre duas equipes, com 5 jogadores em cada. O objeto central utilizado é uma bola esférica e joga-se em uma quadra retangular previamente demarcada. O objetivo do jogo é introduzir a bola no cesto da equipe adversária (denomina-se ponto), assim como evitar que esta seja introduzida no próprio cesto, respeitando as regras. A equipe que marca mais pontos até o término da partida vence o jogo.



3.1.5. Hóquei de sala ou indoor: é um esporte jogado entre duas equipes, com 6 jogadores em cada, praticado em áreas cimentadas ou de madeira, de forma análoga ao hóquei no gelo (mas em proporções menores). Os jogadores podem usar patins em linha (in-line) ou mesmo jogar a pé. O objetivo do jogo é fazer mais gols jogando um disco de plástico de 2,5 cm de grossura, 10 cm de diâmetro e de cerca de 100g de peso, chamado de puck (eventualmente, pequenas bolas de couro também podem ser utilizadas nesta modalidade). Um gol é obtido quando o puck (ou bola) adentra as pequenas balizas (ou gols) situadas nas extremidades da quadra. Os jogadores só podem controlar o puck usando o stick (ou taco). Ao final da partida, é vencedora a equipe que marcar mais gols.
(Anexar uma foto do Hóquei de sala)

3.1.6. Rugby: Existem duas modalidades principais do Rugby Union: a tradicional, com 15 jogadores de cada lado (XV ou 15-a-side), com dois tempos de 40 minutos de duração, e a modalidade reduzida, com 7 jogadores de cada lado, o Seven-a-Side (Seven, Sevens ou 7s), como dois tempos de 7 minutos de duração cada, disputada com as mesmas regras, com apenas pequenas variações. A bola de Rugby é de formato oval, e só pode ser passada para o lado ou para trás, nunca para frente. Existem quatro formas de se pontuar no Rugby: Try, Penal try (Penalty try), Conversão, Chute de penalidade (Penal) e Drop goal. Ao final da partida, é vencedora a equipe que somar mais pontos.



3.2. Os princípios operacionais dos esportes coletivos

Bayer (1994) define os princípios operacionais do ataque e da defesa em modalidades coletivas. Estes princípios seriam as funções do ataque e da defesa durante a realização de uma partida. São formas de ação que norteiam o ato de jogar coletivamente, dão sentido ao jogo e formam a lógica central de sistemas, estratégias, padrões e intenções durante uma partida. Existem com base nas regras e exigências de realização impostas pelos jogos esportivos coletivos. Bayer (1994) define os princípios operacionais da seguinte maneira:

Princípios operacionais da defesa:

- Recuperação da bola.
- Impedir a progressão dos jogadores e da bola para a baliza.
- Proteção da baliza.
- Introduzir o líbero (no caso do vôlei).
- Evitar que a bola toque o solo (no caso do vôlei e tênis).

Princípios operacionais do ataque:

- Conservação da bola.
- Progressão dos jogadores e da bola para a baliza adversária.
- Atacar a baliza adversária, marcar um ponto.
- Jogar com um sistema mais ofensivo, ex: 5x1, 5 atacantes e 1 levantador (no caso do vôlei).
- Criar estratégias de ataque para que a bola toque o solo do adversário (no caso do vôlei e tênis).

Estes princípios constituem o ponto de partida, as bases, para o ensino de esportes coletivos, pois representam a origem da ação e definem os objetivos dos esportes.

A partir do entendimento sobre o que são esportes coletivos, apresentaremos adiante a metodologia Treino Social passo a passo e direcionaremos para aplicação naqueles, de acordo com as características vistas anteriormente. Iremos também demonstrar como abordar os temas sociais já discutidos, levando em consideração os diferentes grupos etários e a reflexão sobre o papel do/a educador/a dentro de uma sessão de treino.

4 METODOLOGIA

4.1. Treino Social

O Treino Social é uma metodologia, acima de tudo esportiva, de 9 momentos, em que cada momento tem sua importância estratégica para o desenvolvimento completo de uma sessão de treino ideal. A metodologia foi elaborada inicialmente para o futebol e, desde então, vem sendo experimentada com outros esportes coletivos.

Os temas sociais são integrados dentro das atividades, sobretudo nos momentos iniciais do treino em que a concentração do participante é maior para captação das informações. Esta metodologia tem por objetivo principal o trabalho integrado em cinco áreas de desenvolvimento: pessoal, social, técnico, tático e físico. Para apropriar-se mais do conhecimento desta metodologia, faz-se necessário que o/a educador/a consulte a Apostila do Treinador - Treino Social.

4.2. Competências de desenvolvimento: Sociais, Pessoais, Físicas, Técnicas e Táticas

4.2.1- Competências sociais: são aquelas a serem desenvolvidas na interação com o outro e nas relações sociais. Exemplo: comunicação, cooperação, integração, responsabilidade, respeito às diferenças, respeito às regras, solidariedade, entre outros.

4.2.2- Competências pessoais: são os valores internos de cada indivíduo. Abordá-los permite que a personalidade, a identidade e a formação da criança se desenvolvam. Exemplo: superação de adversidades, administração do tempo, autoavaliação, autoestima, concentração, confiança, criatividade, dedicação, motivação, honestidade, entre outros.

4.2.3- Competências físicas: compreendem competências motoras condicionais (resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade etc.) e competências motoras coordenativas (orientação espacial, diferenciação sinestésica, reação, ritmo, equilíbrio, entre outras).

4.2.4- Competências técnicas: são as habilidades específicas da modalidade, ou seja, aquelas que caracterizam os fundamentos técnicos. Variam de acordo com o esporte coletivo que estiver sendo desenvolvido.

4.2.5- Competências táticas: são as estratégias de defesa e/ou de ataque durante um jogo coletivo, como por exemplo, respectivamente, defesa em zona e a posse de bola. Lembre-se de que crianças de 6 a 8 anos não desenvolvem aspectos táticos, pois estes devem ser trabalhados de forma progressiva nos demais grupos etários.

4.3. ESTRATÉGIAS (SIM OU NÃO, POSICIONAMENTO E JOGO DE MEMÓRIA)

Para desenvolver a metodologia do treino social é necessário conhecermos as abordagens para o desenvolvimento dos temas sociais. Tais atividades podem ser usadas, adaptadas, modificadas ou servirem de ideia para que o educador crie outras atividades de acordo com sua realidade. As estratégias dos temas sociais são:

4.3.1. SIM ou NÃO

Durante uma atividade, o/a educador/a fará perguntas sobre o tema social escolhido, as crianças terão que expressar sua opinião, executando o movimento que foi definido como Sim ou Não (por exemplo: Sim - pare a bola com o pé direito; e Não - pare a bola com o pé esquerdo; ou, ainda, coloque a bola sobre a cabeça para o Sim; para o Não encoste a bola no pé). O/A educador/a deve dar um tempo entre a pergunta e o comando da ação para que a criança tome uma decisão.

Para melhor execução da atividade, segue abaixo o passo a passo:

1. Faça as perguntas claras sobre o tema social que você preparou.
2. Realize de três a cinco perguntas por sessão de treino.
3. Aos poucos, tente não parar a atividade para fazer a pergunta, isso estimula a atenção e a concentração.
4. Observe os resultados obtidos e comente com as crianças o número de "sim" e "não" obtidos.
5. Relembre todas as perguntas realizadas e reflita coletivamente na mesa redonda sobre as respostas obtidas. Ex.: Por que vocês responderam "sim"? Por que vocês responderam "não"? O que vocês conhecem sobre o assunto? Onde vocês ficaram sabendo sobre este tema? Vocês conversam em casa a respeito? Na escola? Alguém viu algo sobre o assunto na televisão?

DICA

Altere o lado de identificação da resposta SIM e da resposta NÃO.
Utilize diferentes espaços da área de treinamento e diferentes movimentos.

OLHO NO LANCE

No Manual Treino Social você encontra subsídios para a aplicação das perguntas, exemplos de perguntas para cada tema social e de acordo com cada faixa etária.

4.3.2. POSICIONAMENTO

Durante um exercício, o/a educador/a fará perguntas sobre o tema social escolhido, com 2 a 4 opções de resposta, e as crianças terão que optar por uma resposta de tal maneira que corram até um espaço demarcado no campo ou até um objeto que represente a resposta preferida. O/A educador/a deve dar um tempo entre a pergunta e o comando da ação para que a criança tome uma decisão. Para melhor execução, segue abaixo o passo a passo:

1. Separe e identifique no espaço de aula 2 ou mais possibilidades de respostas para a pergunta e explique às crianças.
2. Leia as perguntas de forma clara, para que todos possam ouvir e escolher suas respostas.
3. Utilize no máximo três perguntas com respostas breves por sessão de treino.
4. Observe as respostas e faça um pequeno comentário em relação ao número de crianças que escolheram cada opção.
5. Reflita coletivamente na mesa redonda a respeito das diferentes respostas. Por exemplo, muitos responderam assim (repetir a pergunta e a resposta da maioria). Porque vocês têm essa opinião? Quem respondeu diferente? Quais exemplos vocês podem apontar na comunidade em que vivem? Qual a relação que esse tema tem com a vida de vocês? O que podemos fazer para melhorar?

OLHO NO LANCE

No Manual Treino Social você encontra subsídios para a aplicação das perguntas, exemplos de perguntas para cada tema social e de acordo com cada faixa etária.

4.3.3. JOGO da MEMÓRIA

O jogo de memória ocorre integrado com uma atividade técnica da modalidade específica. São espalhados pelo chão cartões com imagens que remetam ao tema social trabalhado naquela sessão, por exemplo, condução de bola: conduzirão a bola até um espaço onde terão que pará-la para virar os cartões de memória; achando duplas iguais marcam um ponto, não achando, viram os cartões com as imagens para baixo e voltam conduzindo a bola. O time que primeiro achar todas as duplas de imagens ganha. Ao fim do treino, o profissional trará alguns cartões para o momento da mesa redonda e promoverá uma reflexão sobre o tema.

Para melhor execução, segue abaixo o passo a passo:

1. Construa um jogo da memória com imagens que se relacionem com o tema social escolhido. (no Manual Treino Social você encontra exemplos de imagens para construção do jogo da memória).
2. Disponha no espaço de aula da maneira que for mais conveniente para sua aula (por exemplo, dentro de um bambolê no lado oposto ao das crianças, dividindo em pequenos grupos de alunos/as).
3. Peça para as crianças realizarem o objetivo técnico escolhido e quando se aproximar do jogo da memória, vire duas cartas, e se forem iguais devem permanecer com a imagem para cima, mas se forem diferentes devem virar as cartas novamente.
4. Utilize a criatividade! Forme grupos para trabalhar em duplas ou em trios, em que cada criança vira uma carta do jogo da memória.
5. Observe o comportamento de todas as crianças durante a tarefa e anote quem ganhou.
6. Reflita coletivamente na mesa redonda e, para facilitar a reflexão, utilize perguntas como: o que vocês viram nas imagens? O que acham destas imagens? Qual a relação delas com o tema da aula de hoje? O que isso significa na vida de vocês?

OLHO NO LANCE

* As perguntas feitas sobre os temas sociais devem estar relacionadas à realidade e adequadas à idade das crianças.

* é necessário aplicar uma das abordagens citadas anteriormente durante a sessão de treino para discutir os temas sociais.

*O planejamento das atividades que desenvolvam os temas sociais pode e deve sofrer alterações de acordo com a realidade local e a faixa etária dos/as alunos/as.

*não se esqueça: todas as atividades que trabalham com temas sociais devem ser discutidos posteriormente, no momento da mesa redonda, ao final do treino.

4.4. Preparações para a Sessão de Treino

O que devemos considerar para planejar nossa sessão de treino?

4.4.1- Logística de treino: organizar o espaço onde será realizado o treino, os materiais necessários (se houver), a quantidade de crianças e sua faixa etária. É preciso ter alternativas caso ocorra alguma situação diferente da planejada.

4.4.2- Decisão de um objetivo técnico: definir o fundamento técnico que será desenvolvido na sessão de treinamento. Este é o foco da sessão. Lembre-se de que, para o trabalho com crianças, as técnicas básicas devem ser vivenciadas diversas vezes, em situações diferentes, e não de forma isolada. O/A educador/a deve seguir o mesmo objetivo técnico durante toda a sessão de treino.

4.4.3- Temas sociais: a inserção dos temas sociais na sessão de treino é uma das características da metodologia Treino Social. O/A educador/a deve escolher um tema para ser trabalhado na sessão de treino que pode ser aplicado em um dos três momentos: Aquecimento I, Aquecimento II ou Parte Principal I, utilizando uma das três estratégias: Sim e Não, Posicionamento e Jogo da Memória. A escolha pode ser feita no planejamento da sessão e seguir o que for mais pertinente para a localidade da aula.

4.4.4- Estrutura de uma sessão de treino social: inclui as etapas de execução de um bom treino de esporte coletivo utilizando a metodologia Treino Social. A sessão de treinamento proposta pela metodologia Treino Social apresenta nove (9) momentos ou partes, cada um deles com características singulares. São eles: Esquema do jogo, Aquecimento I, Aquecimento II, Intervalo I, Parte principal I, Parte principal II, Intervalo II, Jogo e Mesa redonda.

Depois de conhecer os temas sociais e as estratégias de como abordá-los no treino, demonstraremos aqui como desenvolver os temas sociais já discutidos, levando em consideração os diferentes grupos etários e a reflexão sobre o papel do/a educador/a dentro de uma sessão de treino.

4.5. Sessão de treino - Passo a passo

A sessão de treinamento proposta pela metodologia Treino Social apresenta nove (9) momentos ou partes, cada um deles com características singulares. São eles: **Esquema do jogo, Aquecimento I, Aquecimento II, Intervalo I, Parte principal I, Parte principal II, Intervalo II, Jogo e Mesa redonda.**

Vamos entender cada um desses momentos da sessão de treino!



OLHO NO LANCE

Lembre-se de utilizar uma linguagem adequada e de fácil compreensão em todos os momentos do treino, respeitando o desenvolvimento de cada faixa etária.

4.5.1- Esquema de Jogo: Receber todos os/as alunos/as com uma saudação (de preferência com sorrisos para provocar um bem-estar no grupo) e convidá-los/as a sentar em círculo; conversar com eles/as sobre o tema social abordado no dia (o que já sabem sobre o tema, como acontece no dia a dia deles/as); apresentar todos os materiais a serem utilizados na sessão de treino; escolher o/a capitão/ã do dia (um/a aluno/a que terá responsabilidades durante o treino e auxiliará o/a educador/a); combinar as regras de convivência (e recordar as regras que já foram acordadas anteriormente); apresentar as atividades planejadas e o objetivo técnico da sessão de treino e motivar as crianças para o jogo.

Os principais itens a serem utilizados nesse momento do treino são: identificação do/a capitão/ã (para escolha do/a capitão/ã do dia); materiais esportivos (bolas, cones, balizas, cartões de memória e coletes); e os cartões vermelho e amarelo (que representam as regras de convivência construídas pelo grupo). Essa etapa da sessão deve durar entre 5 e 10 minutos.

OLHO NO LANCE

Estar atento/a para a faixa etária das crianças.

DICAS

6 - 8 ANOS: Usar uma linguagem adequada à idade, se possível explicar por meio de imagens ou vídeos. Trocar os cartões vermelho e amarelo por imagens (exemplo: carinha triste = regra quebrada; carinha feliz = regra cumprida). Estabelecer poucas regras (sugerimos no máximo duas regras e segui-las até que o grupo as tenha compreendido). Não prolongar o esquema de jogo para faixa etária.

9 - 10 ANOS: deixar que as crianças relatem rapidamente o que conhecem sobre o tema social abordado. Falar um pouco sobre os fundamentos técnicos e as regras do handebol. Construir regras com penalidades para o descumprimento destas (mesmo nesta faixa etária sugerimos a criação de poucas regras e que estas se mantenham até a compreensão do grupo).

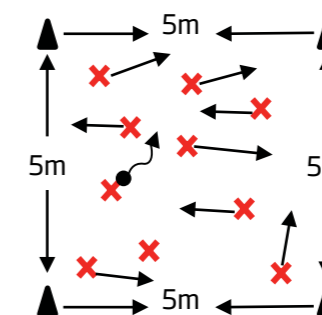
11 - 12 ANOS: deixar que as crianças relatem rapidamente suas opiniões e realidades sobre o tema social abordado. Explanar um pouco sobre os fundamentos técnicos e táticos do handebol abordados no dia. Construir regras com penalidades para o seu descumprimento (nesta faixa etária, as regras já podem ser mais concretas, com penalidades individuais ou em grupo). Utilizar os cartões vermelho e amarelo para compreensão das regras.

4.5.2. Aquecimento I: O objetivo desse momento é elevar a frequência cardíaca e preparar o corpo para as atividades seguintes. Neste momento, acontecerão jogos lúdicos (brincadeiras e piques), sem necessariamente utilizar técnicas específicas do esporte. É importante que o/a educador/a planeje para este momento atividades lúdicas que causem movimentação, que trabalhe em pequenos grupos ou espaços reduzidos e evite atividades em que muitas crianças fiquem estáticas. Optar por atividades que estimulem as competências sociais (integração, cooperação, solidariedade, respeito etc.), pessoais (concentração, autoestima etc.) e físicas (competências motoras coordenativas e condicionais).

Exemplo de uma atividade para o momento: **Aquecimento I**

| | | |
|---|---|---|
| Momento da aplicação: Aquecimento I | Tema social: pode ser inserido o tema social neste momento | Objetivo técnico: neste momento não é exigido técnica; os jogos devem ser lúdicos. |
| Faixa etária: todas as faixas etárias | Duração: 10 minutos | Material Necessário: 4 cones, 4 bolas |
| Número de participantes: 20 | Estratégia: neste momento não se aplica. | Perguntas orientadoras: não há necessidade para esta atividade. |

Desenho



Descrição: Delimitar um espaço no campo e sinalizar, então pedir que as crianças façam a atividade somente neste espaço. Todas as crianças devem estar dentro do espaço delimitado e uma delas será o/a pegador/a e estará com a bola na mão; o objetivo será tocar o/a colega para que este/a seja o/a pegador/a. O/A pegador/a deve tocar o/a colega com a bola na mão, enquanto os/as demais devem fugir. Quando a criança for tocada ela fica com a bola e passa a ser o/a pegador/a.

Varição mais fácil: mudar o/a pegador/a sempre que for tocado/a.

Varição mais difícil: acrescentar mais pegadores/as.

Competências desenvolvidas

Social: Integração, comunicação, respeito às regras.

Pessoal: Superação das adversidades, autoestima, confiança, motivação

Física: Condicionais: velocidade, agilidade / Coordenativas: orientação espacial, reação.

Técnica: -

Tática: Princípios de defesa, pressão.

DICAS

6 - 8 ANOS: Explicar as atividades por meio de demonstração com pequeno grupo (algumas atividades que necessitam de posicionamento, em que o/a educador/a pode posicionar ou sinalizar as posições com objetos coloridos). Optar por atividades com objetos variados (exemplo: bolas de vários tamanhos e cores) ou histórias de imaginar. Utilizar atividades que envolvam os movimentos naturais do corpo como: andar, correr, pular, movimento quadrúpede, equilíbrio. Não prolongar Aquecimento I para faixa etária.

9 - 10 ANOS: Explicar as atividades por meio de demonstração com pequeno grupo (algumas atividades que necessitam de posicionamento, o/a educador/a sinalizar as posições). Optar por atividades que estimulem o trabalho em equipe, o contato físico com o outro e o respeito. Colocar as regras aos poucos, no decorrer da atividade de acordo com as necessidades do grupo. Evitar atividades em que muitas crianças fiquem estáticas. Evitar atividades com filas.

11 - 12 ANOS: Explicar as atividades por meio de demonstração. Utilizar atividades que estimulem o trabalho em equipe, o contato físico com o outro e o respeito. Deixar claras as regras desde o início da atividade. Poderá utilizar atividades que estimulem a competição, contanto que este não seja seu único objetivo. Evitar atividades em que muitas crianças fiquem estáticas. Evitar atividades com filas.

4.5.3. Aquecimento II: A elevação da frequência cardíaca ainda é um dos objetivos e, assim como no Aquecimento I, esta etapa deve ser lúdica e de integração. As atividades deste momento poderão ser uma progressão (aumentar os desafios) da atividade anterior ou atividade diferente que estimule as competências sociais, sem necessariamente utilizar técnicas específicas da modalidade esportiva. Sugere-se para este momento a aplicação de outros esportes, com o intuito de proporcionar diferentes vivências e o desenvolvimento motor global. É possível inserir o tema social escolhido nesta fase utilizando as abordagens do treino social (Sim ou Não, Jogo da Memória ou Posicionamento). A duração do Aquecimento II é entre 5 e 10 minutos.

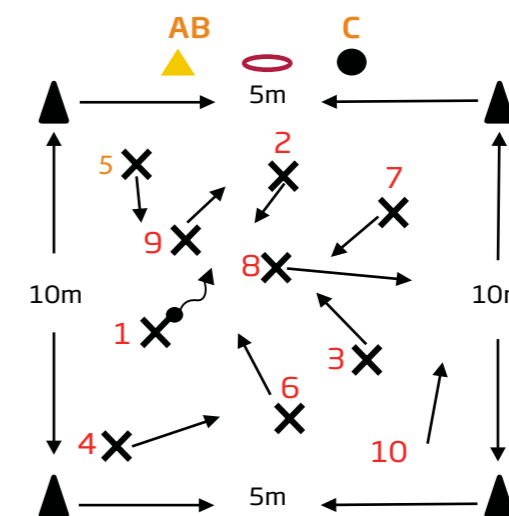
OLHO NO LANCE

Você pode abordar o tema social neste momento

Exemplo de uma atividade para o momento: **Aquecimento I**

| | | |
|--|-----------------------------------|--|
| Momento da aplicação: Aquecimento II | Tema social: Gênero | Objetivo técnico: Passe |
| Faixa etária: 9-10/11-12 anos | Duração: 10 minutos | Material Necessário: 2 bolas do esporte escolhido |
| Número de participantes: 20 | Estratégia: Posicionamento | Perguntas orientadoras: 1. As tarefas domésticas devem ser feitas: a) Pelo homem. b) Pelos dois. c) Pela mulher. 2. Quem deve levar dinheiro pra casa é: a) A mulher. b) O homem. c) Os dois 3. Cuidar dos filhos é papel: a) Da mulher. b) Do homem. c) Dos dois. |

Desenho



Descrição: Demarcar dois espaços com tamanhos iguais. Dividir a turma em dois grupos, cada grupo com 10 jogadores/as. Cada grupo deverá jogar entre si. Numerar os/as jogadores/as de 1 a 10 aleatoriamente, os/as quais deverão gravar o número que receberam. O/A educador/a joga uma bola para cada grupo. Os/As jogadores/as deverão se movimentar no espaço demarcado, passar a bola por todos de acordo com a sequência numérica. O/A educador/a combinará um número de Stop (ex. nº 5), quando a bola chegar no número combinado, o/a educador/a fará uma pergunta e os/as jogadores/as deverão se posicionar na resposta que acham correta. Depois retornam ao campo e continuam a sequência numérica.

A) Representado pelo cone.
B) Representado pelo arco.
C) Representado pela bola.

Obs. Os passes podem ser feitos de acordo com a técnica da modalidade escolhida.

Varição mais fácil: Determinar o tipo de passe que deve ser feito. (Ex.: toque; passe com pé; passe picado etc.).
Varição mais difícil: Acrescentar um pegador para tentar interceptar a bola.

| Competências desenvolvidas | |
|----------------------------|--|
| Social: | Integração, comunicação, respeito às regras. |
| Pessoal: | Superação das adversidades, autoestima, confiança, motivação, concentração, diversão. |
| Física: | Condicionais: agilidade, flexibilidade / Coordenativas: orientação espacial, tempo reação, equilíbrio. |
| Técnica: | Passe. |
| Tática: | Posse de bola, deslocamento, pressão. |

DICAS

6 - 8 ANOS: Apresente para o grupo a estratégia que poderá ser utilizada para inserir o tema social. Não exigir habilidades técnicas ou táticas nesta faixa etária e optar por atividades que provoquem a diversão. Evite que as crianças fiquem muito tempo paradas ou em filas. Utilize atividades que desenvolvam habilidades com o próprio corpo, tais como lateralidade, orientação espacial, equilíbrio, reação, entre outras. Não prolongar Aquecimento II para esta faixa etária.

9 - 10 ANOS: Apresente para o grupo a estratégia que poderá ser utilizada para inserir o tema social. Opte por atividades divertidas e/ou esportes que não são comuns e que trabalhem a coordenação óculo-manual e/ou óculo-pedal, a lateralidade, a cooperação, o contato físico com o outro e o respeito. Poderá estimular a competição, cabendo ao/a educador/a utilizar esta euforia a seu favor e estimular o trabalho em equipe. Não exigir a execução correta das técnicas, mas deixar que as crianças experimentem

a atividade com diversão. Colocar as regras aos poucos, no decorrer da atividade, de acordo com as necessidades do grupo. Evitar atividades em que muitas crianças fiquem estáticas e atividades com filas.

11 - 12 ANOS: Apresente para o grupo a estratégia que poderá ser utilizada para inserir o tema social. Optar por atividades que envolvam outros esportes, que trabalhem a lateralidade, a direcionalidade, a percepção espacial e que estimulem a diversão, o trabalho em equipe e o respeito. Não exigir habilidades técnicas ou táticas; causar a experimentação e a diversão entre o grupo. Com esta faixa etária, poderão ser utilizadas as regras do esporte escolhido, porém sugerimos que não se imponham muitas regras, para que a atividade não perca a diversão. As regras devem ficar claras desde o início; é importante que o/a educador/a não pare a atividade constantemente, evitando que as crianças fiquem muito tempo estáticas. Poderá utilizar atividades que estimulem a competição, contanto que este não seja seu único objetivo.

4.5.4. Intervalo I: Momento para pausa e hora de beber água! Nesta etapa o/a educador/a deverá incentivar o/a aluno/a a beber água e que retornem para a quadra rapidamente. Esse intervalo deve ser ativo. Proponha atividades de baixa intensidade e que incentivem o desenvolvimento cognitivo, utilizando ou não material. Dura entre 3 e 5 minutos.

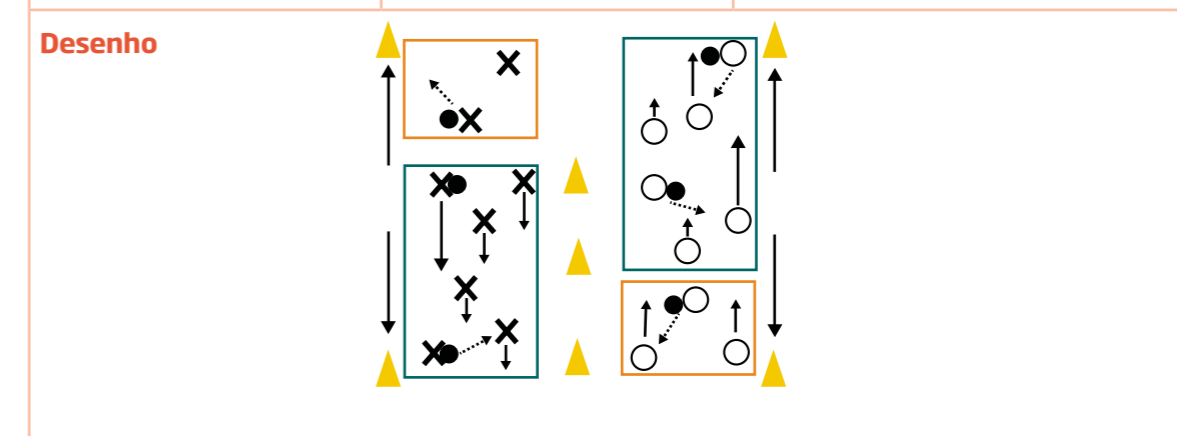
Exemplo de uma atividade para o momento: Intervalo I

| | | |
|---|---|---|
| Momento da aplicação: Intervalo I | Momento da aplicação: Intervalo I | Objetivo técnico: Passe. |
| Faixa etária: 9-10/11-12 anos. | Duração: 3 - 5 minutos. | Material Necessário: 10 bolas de voleibol. |
| Número de participantes: 20 | Estratégia: Não se aplica. | Perguntas orientadoras: - |

Desenho

Exemplo de uma atividade para o momento: **Parte Principal I**

| | | |
|---|------------------------------------|---|
| Momento da aplicação: Parte Principal I | Tema social: Saúde (Drogas) | Objetivo técnico: Passe |
| Faixa etária: 11 e 12 anos | Duração: 15 minutos | Material Necessário: 10 cones, 5 bolas de Rugby |
| Número de participantes: 20 | Estratégia: Sim e Não | Perguntas orientadoras: 1. Você conhece alguém que consome bebida alcoólica? 2. Você conhece alguém que usa drogas? 3. Alguém já te ofereceu algum tipo de droga? |



Descrição: Demarcar o campo em espaços com 10m de comprimento.
1. Divididos em grupos de 5, trocar passes no lugar, alternando entre passe lateral e passe para trás.
2. Ao sinal do/a educador/a (apito, palma, assovio) o/a jogador/a que tem a posse de bola deve correr em linha reta para frente com a bola na mão, na posição lateral do corpo, e os/as outros/as jogadores/as devem se posicionar atrás do/a jogador/a com bola, ficando em posição legal para receber o passe para trás. O/A jogador/a que receber a bola deve correr em velocidade para frente e os/as outros/as se posicionarem atrás para receber o passe; fazem essa movimentação até chegar a linha final.
 Após algumas repetições o/a educador/a fará perguntas, se a resposta dos/a) jogadores/as for SIM, deverão fazer o passe para a direita; se a resposta for NÃO deverão fazer o passe para a esquerda.
OBS: Os passes deverão ser feitos com as técnicas do Rugby.

Varição mais fácil: fazer a movimentação em linha reta.
Varição mais difícil: após algumas repetições, colocar o mesmo número de jogadores/as na defesa e alternar defesa e ataque.

| |
|---|
| Descrição: Em duplas, cada dupla com uma bola, um de frente para o outro terão dois comandos para passar a bola. Quando falar "Manchete" o colega deve devolver a bola com "Toque", quando falar "Toque" deve devolver de "Manchete". |
| Varição mais fácil: Modificar as duplas. Varição mais difícil: Combinar dois comandos no mesmo passe. (Ex. Manchete e toque) |
| Competências desenvolvidas |
| Social: Integração, comunicação, respeito às regras |
| Pessoal: Superação das adversidades, autoestima, confiança, motivação, concentração, diversão. |
| Física: Coordenativas: orientação espacial, tempo reação, equilíbrio. |
| Técnica: Passe. |
| Tática: - |

DICAS

6 - 8 ANOS: Utilize atividades simples, em grupo, que envolvam habilidades com o próprio corpo, tais como lateralidade, orientação espacial, equilíbrio, reação, entre outras. Utilize aspectos conhecidos pelas crianças (partes do corpo, cores, vogais). Podem-se usar objetos ou não, as histórias de imaginar também são ideais para este momento com esta faixa etária.

9 - 10 ANOS: Utilize atividades simples, em grupo, duplas ou trios, que envolvam habilidades com o próprio corpo, tais como lateralidade, orientação espacial, equilíbrio, reação, entre outras. Aumente os desafios em relação à faixa etária anterior. Atividades que promovam memória, concentração e cooperação são ótimas para esta faixa etária.

11 - 12 ANOS: Utilize atividades desafiadoras, que permitam tomar decisões rápidas e a agir rapidamente e que exijam cognição. O aspecto individual pode ser trabalhado neste momento, visando à superação. O ideal é criar novas conexões cerebrais para executar a atividade da melhor maneira possível. É importante também que atividades de integração e cooperação estejam presentes neste momento.

4.5.5. Parte principal I: Ideal para aplicação do objetivo técnico escolhido para a sessão de treino. As atividades podem ser complexas com jogos e exercícios que provoquem várias repetições do objetivo técnico, porém de fácil execução e com poucas regras. Aqui o/a educador/a deve trabalhar os fundamentos do desporto escolhido, podendo utilizar os temas sociais. Momento também para o/a educador/a corrigir e estimular a melhora da execução técnica. Este momento dura entre 10 e 15 minutos.

| Competências desenvolvidas |
|--|
| Social: Integração, comunicação, cooperação, respeito às regras. |
| Pessoal: Superação das adversidades, autoestima, confiança, motivação, concentração, diversão. |
| Física: Condicionais: velocidade, agilidade / Coordenativas: orientação espacial, tempo reação, equilíbrio. |
| Técnica: Passe, recepção, condução. |
| Tática: Princípios de ataque e de defesa, pressão, condução do jogo, posse de bola. |

OLHO NO LANCE

Você pode abordar o tema social neste momento.

DICAS

6 - 8 ANOS: Realizar atividades simples, de fácil execução e com bastante repetição. Evitar grandes filas. Fazer pequenas correções, sem exigência da execução perfeita da técnica. Esta faixa etária é ideal para a experimentação. As atividades devem ser planejadas para que todos os/as participantes experimentem todas as posições da modalidade esportiva, inclusive a posição de goleiro/a quando houver. Utilizar poucas regras e estimular a lateralidade (uso das duas mãos).

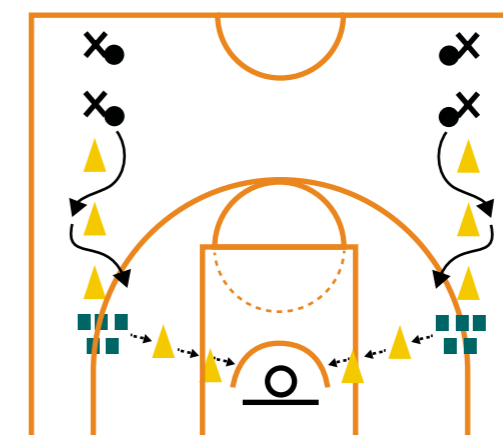
9 - 10 ANOS: Atividades com bastante repetição, incentivar o uso dos diferentes tipos de execução das técnicas, estimular a lateralidade e o sucesso individual e do grupo. Fazer pequenas correções e sempre elogiar. As atividades devem ser planejadas para que todos/as experimentem todas as posições da modalidade esportiva, inclusive a posição de goleiro/a quando houver. Utilizar poucas regras e variações.

11 - 12 ANOS: Utilizar atividades com bastante repetição, incentivar a execução correta da técnica, fazer poucas correções, mas em todas as aulas. Aumentar os desafios progressivamente. Deixar que todas as crianças passem pela posição de goleiro/a, quando houver. Utilizar as regras da modalidade esportiva, mas tornando o sucesso possível.

4.5.6. Parte principal 2: Momento para aplicação de jogos e exercícios com o mesmo objetivo técnico escolhido para a sessão de treino. Note que, à medida que se aproxima do fim da sessão, o treino tem mais a característica de jogo. Por isso, neste momento, os exercícios devem ser característicos do jogo propriamente dito, aproximando-se do objetivo do esporte, por exemplo: a finalização, o arremesso, a pontuação etc. A duração é de 10 a 15 minutos.

Exemplo de uma atividade para o momento: Parte Principal I

| | | |
|---|--|---|
| Momento da aplicação: Parte Principal II | Tema social: Cultura de paz (respeito às diferenças). | Objetivo técnico: Drible. |
| Faixa etária: 9 e 10 anos | Duração: 10 minutos. | Material Necessário: 20 cones, 20 bolas de basquete (mínimo 10), Jogo da memória com cartões sobre respeito. |
| Número de participantes: 20 | Estratégia: Jogo da memória. | Perguntas orientadoras: Não tem. |



Descrição: Divididos em grupos de 4 pessoas, cada jogador/a com uma bola deve se posicionar atrás da linha indicada. O/A primeiro/a de cada fila deverá sair fazendo drible entre os cones; ao chegar no jogo da memória deve virar 2 cartas e, se forem iguais, deve deixar viradas para cima; se não forem iguais, deve deixar viradas para baixo. Ao sair do Jogo da Memória, deve seguir em drible e realizar uma bandeja com a mão direita, pisando onde os cones estarão indicando. Voltar para a fila em velocidade.

Obs. Quando o/a jogador/a que está na atividade chegar ao jogo da memória, o/a próximo/a da fila deve iniciar.

Obs. Baixar a tabela para possibilitar o sucesso da bandeja.

Varição mais fácil: aumentar a velocidade do drible entre os cones.

Varição mais difícil: Fazer todo o percurso e a bandeja com a mão esquerda.

Competências desenvolvidas

Social: Integração, comunicação, cooperação, respeito às regras.

Pessoal: Superação das adversidades, autoestima, confiança, motivação, concentração, diversão.

Física: Condicionais: velocidade, agilidade / Coordenativas: orientação espacial, tempo reação, equilíbrio.

Técnica: Passe, recepção, condução.

Tática: Princípios de ataque e de defesa, pressão, condução do jogo, posse de bola.

DICAS

6 - 8 ANOS: Realizar exercícios com distância reduzida, possibilitar o sucesso do objetivo do jogo. Planejar atividades em que as crianças possam ter um maior contato com a bola. Reduzir os espaços e equipamentos de jogo adequando a faixa etária e a altura das crianças. As atividades devem ser divididas em pequenos grupos ou circuitos.

9 - 10 ANOS: Dividir em pequenos grupos de no máximo 4 contra 4, possibilitando o maior contato com a bola. Reduzir os espaços e equipamentos de jogo adequando a faixa etária. Utilizar, para as atividades ou jogos, estratégias que estimulem a finalização ou objetivo final do jogo (por exemplo: arremessos antes da linha de 6 metros valem 2 pontos; ataques a partir da linha de defesa valem 3 pontos, entre outros). Evitar pausas para correções de técnica e, quando necessário, pausar para explicar as regras de jogo.

11 - 12 ANOS: Reduzir os espaços e equipamentos de jogo adequando a faixa etária. Dividir em pequenos grupos, realizar circuitos e atividades que estimulem o objetivo do jogo, por exemplo: arremessos antes da linha de 6 metros valem 2 pontos; ataques a partir da linha de defesa valem 3 pontos, etc. Evitar pausas para correções de técnica e, quando necessário, pausar para explicar as regras de jogo.

4.5.7. Intervalo II: Tem os mesmos objetivos do intervalo anterior. A importância destes dois momentos é fazer com que as crianças cheguem bem ao final da sessão, principalmente no que se refere às questões fisiológicas (hidratação) e psicológicas (ligada ao foco e motivação dentro do treino). É um bom momento para o diálogo individual ou para sanar algum conflito que tenha surgido e demande uma atenção especial. Duração: de 3 a 5 minutos.

4.5.8. Jogo: Os jogos e as regras podem ser adaptados para que provoquem várias repetições do objetivo técnico. Aqui o/a educador/a deve trabalhar os fundamentos do esporte escolhido (passe, recepção, arremesso, finta, drible, saque, manchete, entre outros) com mais características do jogo. Evitar pausas para correções de técnica. Colocar poucas regras e cumpri-las durante o jogo, explicando sempre o porquê da regra e estimular o respeito às regras.

Exemplo de uma atividade para o momento: Jogo

| | | |
|--|---|---------------------------------|
| Momento da aplicação: jogo | Tema social: não se aplica. | Objetivo técnico: Passe. |
| Faixa etária: 11 a 12 anos. | Duração: 15 a 20 minutos. | Material Necessário: |
| Número de participantes: 14 | Estratégia: não se aplica neste momento. | Perguntas orientadoras: |
| <p>Desenho:</p> | | |
| <p>Descrição: Divida o grupo em dois times e realize o jogo de handebol com suas regras. O gol valerá 1 ponto, mas se equipe fizer 10 passes antes de marcar o gol, este valerá 2 pontos. A outra equipe deverá impedir e roubar a bola. Caso a equipe adversária recupere a bola, esta deverá tentar realizar 10 passes para marcar 2 pontos. A contagem é reiniciada sempre que a equipe recuperar a posse de bola.</p> | | |
| <p>Varição mais fácil: Passar por todos os participantes da equipe. Varição mais difícil: Escolher o/a aluno/a que irá arremessar ao gol.</p> | | |
| <p>Competências desenvolvidas</p> | | |
| <p>Social: Integração, comunicação, cooperação, respeito às regras.</p> | | |
| <p>Pessoal: Superação das adversidades, autoestima, confiança, motivação, concentração, diversão.</p> | | |
| <p>Física: Condicionais: velocidade, agilidade / Coordenativas: orientação espacial, tempo reação, equilíbrio.</p> | | |
| <p>Técnica: Passe de ombro e picado.</p> | | |
| <p>Tática: Princípios de defesa e de ataque, pressão e engajamento.</p> | | |

DICAS

6 - 8 ANOS: Realizar jogos de no máximo 2 contra 2, possibilitando o sucesso. Exercícios com distância reduzida, para possibilitar o sucesso do jogo, podendo não utilizar a posição de defesa. Planejar atividades em que as crianças possam ter um maior contato com a bola. Reduzir os espaços e equipamentos de jogo adequando a faixa etária e a altura das crianças.

9 - 10 ANOS: Realizar jogos de no máximo 4 contra 4, possibilitando o maior contato com a bola. Reduzir os espaços e equipamentos de jogo adequando a faixa etária e a altura das crianças. Evitar pausas para correções de técnica e, quando necessário, pausar para explicar as regras de jogo. Aplicar as regras do esporte escolhido para a sessão de treino, explicando sempre o porquê da regra e estimular o respeito às regras. Fazer pequenas correções e sempre elogiar. Os jogos devem ser planejados para que todos/as os/as alunos/as experimentem todas as posições do jogo, inclusive a posição de goleiro/a, quando houver. Utilizar poucas regras e variações.

11 - 12 ANOS: Realizar jogos em espaços reduzidos, possibilitando o maior contato com a bola. O/A educador/a pode adaptar as regras para que as crianças realizem mais repetições do objetivo técnico, porém sem perder a característica do jogo. Evitar pausas para correções de técnica e, quando necessário, pausar para explicar as regras de jogo. Aplicar as regras do jogo de esporte, explicando sempre o porquê da regra e estimular o respeito às regras. Utilizar poucas regras e variações.

4.5.9. Mesa Redonda: É importante que o/a educador/a posicione-se fisicamente no mesmo plano das crianças, de preferência sentado e em círculo, de maneira que todos/as possam se ver. A mesa redonda requer planejamento por parte do/a educador/a para abordar os pontos principais que foram trabalhados. O objetivo dessa etapa é promover o diálogo e a reflexão sobre o tema apresentado durante a aula.

Para isso, cabe ao/à educador/a abordar os momentos importantes dentro da sessão, referentes aos aspectos técnicos, comportamentais e sociais. Neste momento o/a educador/a será o/a mediador/a na troca de conhecimentos e irá dialogar com as crianças sobre o tema social aplicado no treino. Este é o momento de relembrar as perguntas feitas e as respostas ditas, relembrar as imagens vistas e escutar o que as crianças responderam e o que têm a dizer. Este deve ser, principalmente, um espaço para o diálogo e troca de experiências. É importante que o/a educador/a discuta de forma sistemática os pontos de dúvidas das crianças, visualize suas dificuldades e as diferentes experiências que tiveram durante o jogo e a relação com as situações cotidianas.

O/A educador/a poderá planejar este tempo como uma espécie de conversa para facilitar e incentivar a participação de todos/as na discussão. Por fim, é aconselhável que o/a educador/a deixe uma mensagem de ensinamento sobre o tema social e reforce a importância de cada assunto abordado no treino. A duração é de 10 a 15 minutos, bem flexível e de acordo com a realidade de cada educador/a.

OLHO NO LANCE

Caso se torne um momento no qual todas as crianças queiram falar ao mesmo tempo, a sugestão é que o/a educador/a utilize uma bola e só poderá falar aquele que esteja com a bola em mãos. Use essa regra para você também, seja um exemplo.

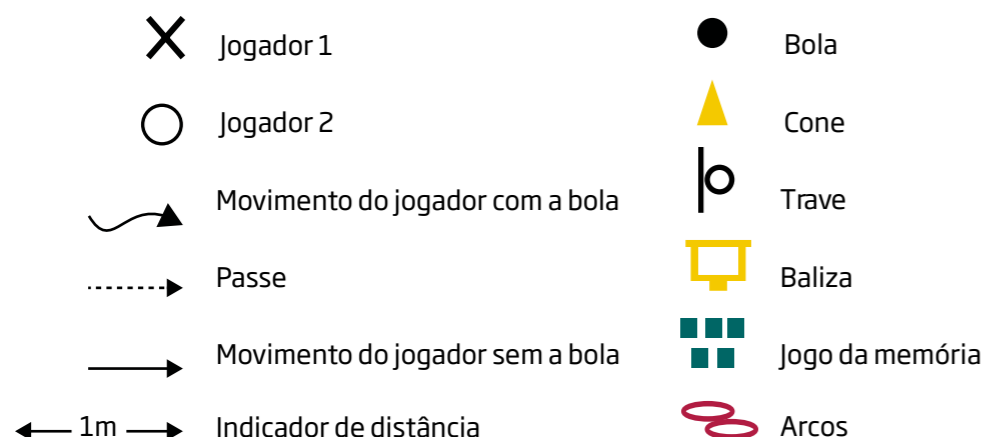
DICAS

6 - 8 ANOS: Sentar em círculo com as crianças, evitar deixar no centro os materiais utilizados no treino para que não haja distrações. Ao dialogar sobre o tema social abordado, fazer aproximações com a realidade das crianças, utilizando exemplos, imagens e perguntas, de maneira simples. Utilizar linguagem de fácil compreensão. Reforçar sempre a importância das competências sociais trabalhadas na sessão de treino e utilizar exemplos vividos pelas crianças no treino.

9 - 10 ANOS: Sentar em círculo com as crianças, evitar deixar no centro os materiais utilizados no treino para que não haja distrações. Perguntar em que momentos sentiram mais dificuldades, relembrar as regras e se essas foram cumpridas. Ao dialogar sobre o tema social abordado, fazer aproximações com a realidade das crianças, por meio de perguntas e exemplos. Deixar que as crianças falem sobre suas respostas e o que sentiram ao realizar a atividade. Reforçar sempre a importância das competências sociais trabalhadas na sessão de treino e utilizar exemplos vividos pelas crianças no treino.

11 - 12 ANOS: Sentar todos/as em círculo, relembrar as atividades realizadas na sessão de treino, perguntar em que momentos sentiram mais dificuldades, relembrar as regras e se essas foram cumpridas. Ao dialogar sobre o tema social abordado, fazer aproximações com a realidade, deixar que as crianças falem suas opiniões e como o tema é vivido por elas. Reforçar sempre a importância das competências sociais e pessoais trabalhadas na sessão de treino e utilizar exemplos vividos no treino pelas crianças.

Simbologia



Anexo

Exemplo: Plano de aula dividido em momentos de atividades

| | | |
|---|---|---|
| Momento da aplicação: identificar em qual dos 9 momentos será aplicada esta atividade | Tema social: Segue o tema escolhido para a sessão de treino. | Objetivo técnico: Segue o mesmo objetivo técnico do treino, podendo ou não estar presente neste momento. |
| Faixa etária: identificar a idade em que será aplicado este plano. | Duração: tempo do momento do treino. | Material Necessário: especificar a quantidade em números e os objetos. |
| Número de participantes: número de alunos na aula. | Estratégia: se houver a abordagem do tema social nesse momento do plano. | Perguntas orientadoras: refere-se às perguntas sobre o tema social abordado, caso haja neste momento. |
| Desenho Desenhar o esboço da atividade. | | |
| Descrição: descrever a atividade. | | |
| Varição mais fácil: descrever qual será a variação fácil da atividade. Varição mais difícil: descrever qual a variação mais difícil. | | |
| Competências desenvolvidas | | |
| Social: Descrever quais as competências sociais desenvolvidas nessa atividade (ex.: cooperação, integração, comunicação). | | |
| Pessoal: Descrever quais as competências pessoais desenvolvidas nessa atividade (ex.: autoestima, motivação, superação). | | |
| Física: Descrever quais as competências físicas condicionais e/ou coordenativas desenvolvidas nessa atividade (ex.: agilidade, lateralidade, coordenação motora). | | |
| Técnica: Descrever quais os fundamentos técnicos trabalhados nessa atividade (ex.: passe, drible, chute). | | |
| Tática: Descrever quais os fundamentos táticos trabalhados nessa atividade (ex.: princípio de ataque e defesa, deslocamento). | | |

Exemplo de um plano de aula unificado

| PLANO DE AULA | | |
|----------------------|-------------------|-------------|
| Modalidade: | Objetivo Técnico: | |
| Turma: | Faixa etária: | |
| Duração da aula: | Tema Social: | Estratégia: |
| Material necessário: | | |
| Nº de participantes: | | |

| | | |
|-------------------|--------------------|--------------------|
| Ilustração | | |
| Aquecimento I | Aquecimento II | |
| Intervalo Ativo I | Intervalo Ativo II | Parte Principal II |
| Intervalo Ativo I | Intervalo Ativo II | Parte Principal II |
| Parte Principal I | Jogo | |

| | |
|------------------------------------|--|
| Descrição | |
| Esquema de Jogo (5 min) | |
| Aquecimento I (5 - 10 min) | |
| Aquecimento II (5 - 10 min) | |
| Intervalo I (3 - 5 min) | |
| Parte Principal 1 (10 - 15min) | |
| Parte Principal 2 (10 - 15min) | |
| Intervalo II (3 - 5 min) | |
| Jogo (15 - 20 min) | |
| Mesa Redonda (10 min) | |
| Varição fácil: | |
| Varição difícil: | |
| Competências desenvolvidas: | |
| Social: | |
| Pessoal: | |
| Física: | |
| Técnica: | |
| Tática: | |

Quer saber mais sobre as regras de cada esporte?

Regras do Basquete

<http://www.cbb.com.br/OBasquete/PrimeirasRegras>

Regras do Handebol

http://www.brasilhandebol.com.br/noticias_detalhes.asp?id=27182

Regras do Vôlei

<http://2016.cbv.com.br/pdf/regulamento/quadra/RegrasOficiaisdeVoleibol-2015-2016.pdf>

Regras do Rugby

<https://ww2.brasilrugby.com.br/pages/regulamento>

Regras do Hóquei de quadra

<http://www.fmhoquei.com.br/portal/wp-content/uploads/2012/02/regras-IIHF.pdf>

Regras do Futebol

<http://www.cbf.com.br/arbitragem/regras-futebol-e-livros#.V2s9s1QrLIU>

Referências Bibliográficas

BAYER, Claude. O ensino dos desportos colectivos. Lisboa: Dinalivros, 1994

DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS, ONU, 1948.

DRUPET, L. Cultura de paz e ações socioeducativas: desafios para a escola contemporânea. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572002000100013&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt>. Data de acesso: 02 de maio de 2016

Estatuto da Criança e do Adolescente- ECA (Lei nº 8.069/90) Brasília: MEC, 2005.

FREIRE, J. B. Pedagogia do Futebol. 2 ed. - Campinas, SP: Autores Associados, 2006 - (coleção Educação Física e Esportes)

GALLAHUE, David L. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. David L.Gallahue, John C.Ozmun, Jackie D.Goodway. 7. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

Instituto Bola Pra Frente & Deutsche Gesellschaft Für Internationale Zusammenarbeit - GIZ . Futebol para o desenvolvimento - Multiplicadores. Brasil: 2012.

PENSE SUS, Direito à saúde. Disponível em <http://pensesus.fiocruz.br/direito-a-saude> Data de acesso em 13 de maio de 2016.

PROMUNDO; salud y género; ecos; instituto papai. Manual H - trabalhando com homens jovens. Rio de Janeiro: Promundo, 2009.

PROMUNDO; salud y género; ecos; instituto papai; world education. Manual M - trabalhando com mulheres jovens: empoderamento, cidadania e saúde. Rio de Janeiro: Promundo, 2008.

TREINO SOCIAL - APOSTILA DO TREINADOR. Ed. 2015 RJ - Publicado por Deutsche Gesellschaft für internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH em cooperação com Instituto Bola Pra Frente.