

# DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA



**Escola da Bola, Escola da  
Corrida e Jogos Locais  
integrados em prol  
das habilidades para a vida**



Apoio:



Implementado pela:

**giz** Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

## FICHA TÉCNICA

<b>Título:</b>	<b>Desporto que Educa e Socializa</b>
<b>Tema:</b>	Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em prol das habilidades para a vida
<b>Autores:</b>	Clemente Matsinhe; Domingos Nhamussua; Jeremias Mahique; Luís de Vera Mouliaá; Pedro Pessula e Pinto Barros
<b>Colaboradores:</b>	Afonso Panzecane; Bernardo Matsimbe; David Tembe e José Neves
<b>Editores:</b>	Domingos Nhamussua e Pedro Pessula
<b>Edição:</b>	Universidade Pedagógica, Faculdade de Educação Física e Desporto
<b>Apoio:</b>	“Desporto para o Desenvolvimento em Africa” (S4DA) Projecto Regional  Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH  Em nome do Ministério Federal de Cooperação Económica e Desenvolvimento (BMZ)
<b>Layout, paginação e impressão:</b>	Imagem One, Lda. (Susana Dias) imagemone@gmail.com

# Índice

<b>Simbologia</b> .....	<b>02</b>	<b>Capítulo III</b> .....	<b>23</b>
<b>Siglas</b> .....	<b>02</b>	<i>Escola da bola e o jogo</i> .....	23
<b>Prefácio</b> .....	<b>03</b>	3.1. <i>Escola da bola orientada para jogos situacionais</i> .....	25
<b>Introdução</b> .....	<b>05</b>	3.2. <i>escola da bola orientada para o desenvolvimento das capacidades</i> .....	26
<b>Capítulo I</b> .....	<b>07</b>	3.3. <i>Escola da bola orientada para o desenvolvimento das habilidades</i> .....	27
<i>Noções fundamentais sobre o desenvolvimento e treinamento de crianças e jovens</i> .....	07	3.4. <i>Uso dos jogos tradicionais na escola da bola</i> .....	29
1.1. <i>Princípios biológicos da criança e adolescente</i> .....	09	3.5. <i>Descrição dos jogos</i> .....	30
1.2. <i>Crescimento e desenvolvimento das crianças e jovens</i> .....	09	<b>Capítulo IV</b> .....	<b>41</b>
1.3. <i>Treinamento de crianças e jovens</i> .....	10	<i>Escola da corrida</i> .....	41
1.3.1. <i>Força e resistência muscular</i> .....	11	4.1. <i>O que é a escola da corrida?</i> .....	42
1.3.2. <i>Coordenação e equilíbrio</i> .....	11	4.2. <i>Descrição dos jogos</i> .....	43
1.3.3. <i>Actividades espontâneas</i> .....	11	<b>Capítulo V</b> .....	<b>53</b>
<b>Capítulo II</b> .....	<b>13</b>	<i>Jogos cantados</i> .....	53
<i>Noções sobre o treino social</i> .....	13	5.1. <i>Conceito</i> .....	54
2.1. <i>Competências pessoais</i> .....	15	5.2. <i>Descrição dos jogos</i> .....	55
2.2. <i>Competências sociais</i> .....	18	<b>Capítulo VI</b> .....	<b>63</b>
2.3. <i>Competências estratégicas e metodológicas</i> .....	21	<i>6. Referências bibliográficas</i> .....	64

## DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA

*Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em prol das habilidades para a vida*

### Simbologia



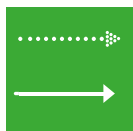
**JOGADOR**



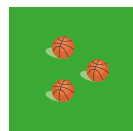
**JOGADOR COM PAU**



**LATAS**



**DESLOCAMENTO OU CORRIDA DO JOGADOR**



**BOLINHAS**



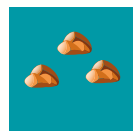
**PASSE**



**BOLA**



**CONE**



**PEDRINHAS**



**MECOS**



**ARGOLAS**



**JOGADOR COM BASTÃO**



**CORDA**

### Siglas

**NEE-DFM:** Necessidades Educativas Especiais - Deficiência Físico-Motora

**NEE-DV:** Necessidades Educativas Especiais - Deficiência Visual

**NEE-DA:** Necessidades Educativas Especiais - Deficiência Auditiva



## PREFÁCIO

SÍLVIO  
SARANGA

## PREFÁCIO

# Sílvio Saranga

Prefaciando uma obra da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Pedagógica em parceria com o Programa Desporto para o Desenvolvimento da Cooperação Alemã não se apresenta nada fácil, pelo compromisso que me é intrínseco. No entanto, importa referir que prefaciando significa apresentar o conteúdo da obra ao leitor. Face ao exposto corro o risco de fracassar nessa empreitada, ainda que o tempo de aquecimento tenha sido longo, com muitos alongamentos, repetição de exercícios, concentração mental, como sugerem os bons professores e profissionais da Educação Física e do Desporto.

Mesmo assim vou aventurar-me, a obra aborda inicialmente as noções fundamentais sobre o desenvolvimento e treinamento de crianças e jovens. Neste capítulo, os autores propõem-se a fornecer informações apresentadas na literatura de especialidade. Logo à partida, ressalta aspectos relacionados ao crescimento somático, maturação biológica, funcionalidade e habilidades motoras das crianças e jovens, acreditam que esta servirá como ferramenta teórica necessária para melhor compreensão do desenvolvimento e treinamento de crianças e jovens. Dentro desse quadro, a obra promove uma noção sobre o treino social suportado por uma actividade de competências e habilidades para a vida, para além, das habilidades desportivas. Essas competências ao integrarem e coordenarem um conjunto de conhecimentos, habilidades e atitudes, despoletam uma actuação diferenciada na manifestação social das crianças e jovens adolescentes.

Para estes desideratos, os autores recorrem as ferramentas da Escola da Bola que tem como finalidade a redução dos défices, que se apresentam pela falta da cultura do jogo de rua como antigamente. As bases e os objectivos da Escola da Bola são as de permitir que as crianças possam experimentar e provar de forma rica e variada diferentes alternativas de movimentos, dando importância ao acto de exercitar a universalidade desportiva. Adjunto com a Escola da Corrida um modelo de ensino-aprendizagem que está mais relacionado com o caminho integrativo no ensino do atletismo de forma lúdica prazerosas que facilitam a aquisição das habilidades de corridas, saltos e lançamentos. Finalmente, são apresentados jogos cantados entendidos como formas lúdicas de exercitar o corpo a partir da relação estabelecida entre movimento corporal e expressão sonora, na forma de músicas, frases, palmadas, palavras ou sílabas ritmadas, permitindo a associação espontânea ou organizada de gestos e sonoridades, para proporcionar musicalidade, dança, dramatização, mímica e jogos, expressando um conhecimento de grande contribuição no repertório motor da criança. O Programa Desporto para o Desenvolvimento em África da Cooperação Alemã em parceria com a Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Pedagógica mostra, com esta publicação, como projectos desta natureza podem ser produtivos e profícuos. Esta parceria inspirou com a sua verve, vigor e animação, muitas crianças e jovens nos diversos núcleos desportivos dispersos pelas cidades de Maputo e Matola. Este livro constitui uma ferramenta para propagar estas metodologias de treino dos desportos individuais e colectivos. Os leitores sairão mais ricos, inspirados e refletir e mudar as suas práticas de ensino dos desportos em idades iniciais.

Maputo, 25 de Março de 2019



UNIVERSIDADE PEDAGÓGICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO



# INTRODUÇÃO

## DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA

*Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em  
pró das habilidades para a vida*

“O desporto pode reavivar a esperança  
onde antes só havia desespero.”

**Nelson Mandela**

O desporto é reconhecido internacionalmente pela Resolução 58/5 da ONU “como um meio de promover a educação, a saúde, o desenvolvimento e a paz”. A Agenda Pós-2015 salienta igualmente a importância do desporto como precursor para o desenvolvimento sustentável. Por isso, é mais que um exercício físico; já que, estimula o desenvolvimento pessoal e social das crianças e jovens.

Ao mesmo tempo, movimenta e une as pessoas! Contribui para a saúde física e mental de crianças e adolescentes; traz prazer e ensina valores como jogo limpo, espírito de equipa, tolerância e compreensão; fortalece a auto-estima e autoconfiança, além de promover a disposição para assumir responsabilidade quando usado de forma pedagogicamente correcta.

Entendemos que o desporto tem um enorme potencial no domínio da educação, prepara as crianças e os adolescentes para lidarem com derrotas, vitórias e permite-lhes adquirir competências para vida que ajudam a vencer situações difíceis e a desenvolver perspectivas para o seu próprio futuro. Como quase nenhuma outra área, o desporto permeia a sociedade civil, facilita a participação e cria um sentimento de convivência que transpõe barreiras étnicas e sociais.

Uma das ferramentas que tem catapultado o desporto para uma abordagem multifacética é o Desporto Para o Desenvolvimento. O Desporto Para o Desenvolvimento refere-se ao uso intencional do desporto, actividades físicas e os jogos para atingir objectivos de desenvolvimento humano, incluindo o desenvolvimento sustentável das sociedades.

O desporto para este propósito engloba todas as formas de actividade física que contribuem para o bem-estar físico, mental e interacção social, tais como jogos, brincadeiras, desporto de rendimento e jogos tradicionais. Por esse motivo, pretendemos aproveitar o enorme potencial do desporto com ênfase nos jogos tradicionais, para trabalhar habilidades para a vida, tendo em conta o desenvolvimento sustentável. Paralelamente ao seu papel importante no domínio da educação, o desporto pode como tema e instrumento transversal, ser combinado com projectos e programas nas áreas de promoção da saúde, igualdade de género, prevenção da violência, resolução de conflitos, boa governação, inclusão, meio ambiente, tolerância, cultura da paz.

O presente manual visa partilhar metodologias para o uso do jogo como instrumento e tema inovador com vista a estimular a criança e o jovem em ferramentas ou habilidades para a vida, impulsionando mudanças e o desenvolvimento sustentável – e isso tanto a nível individual como social. Neste sentido, programas e projectos de desenvolvimento têm de adaptar-se às condições sociais, culturais e económicas vigentes nas diferentes regiões do país.

Em termos gerais, isso implica que estes programas e projectos dirijam o seu foco para os desportos populares, que não requerem equipamentos caros e que já estão socialmente enraizados localmente. Por outro lado, é importante garantir a preparação e formação de animadores, treinadores e monitores, assim como à disponibilidade de um programa desenvolvido juntamente com os parceiros locais (escolas, associações desportivas e comunitárias, municípios, instituições públicas), que mostrem como os jogos locais podem ser usados para a consecução dos objectivos de desenvolvimento sustentável.





## **CAPÍTULO I**

*NOÇÕES  
FUNDAMENTAIS  
SOBRE O  
DESENVOLVIMENTO  
E TREINAMENTO DE  
CRIANÇAS E  
JOVENS*

## DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA

*Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em prol das habilidades para a vida*

O presente capítulo propõe-se fornecer informações apresentadas na literatura de especialidade quanto aos aspectos relacionados ao crescimento somático, maturação biológica, funcionalidade e habilidades motoras das crianças e jovens (adolescentes), acreditando que esta servirá como ferramenta teórica necessária para melhor compreensão do desenvolvimento e treinamento de crianças e jovens.



## **1.1. PRINCÍPIOS BIOLÓGICOS DA CRIANÇA E ADOLESCENTE**

Grande parte dos monitores começam as suas carreiras ainda com pouca experiência e sem especialização na iniciação desportiva. Dessa forma, encaram a criança como adulto em miniatura, acreditando que a diferença está apenas no comportamento. A criança não difere do adulto apenas no plano psicológico, mas, também, na esfera biológica.

Quanto à diferença de crescimento entre os sexos, observamos que dos 10 aos 13 anos as meninas são mais altas e pesadas do que os meninos. Isto ocorre graças à maturação sexual, que acontece mais cedo nas meninas em relação aos meninos. Contudo, a prática regular de actividade física tende a atrasar a menarca (primeira menstruação), em razão, provavelmente, da secreção do hormónio prolactina pela hipófise, provocando o estado de amenorreia. Nesta particularidade, o crescimento funcional ocorre paralelamente ao crescimento estrutural, o que acaba por dificultar a detecção dos efeitos do treinamento e, ainda, gerar vantagens no desempenho para as crianças com o crescimento acelerado.

Portanto, as potências aeróbia e anaeróbica, a força, a resistência muscular localizada, a agilidade e a performance aumentam gradativamente com o crescimento. A flexibilidade costuma ser acentuada nas crianças. De tal modo que quanto ao treinamento, o emprego de referências utilizadas para adultos na prescrição de exercícios parece gerar uma sobrecarga mais fraca do que aquelas espontaneamente estabelecidas nas brincadeiras. Além disso, a Frequência Cardíaca (FC) máxima costuma aumentar até os 10 - 11 anos. Ainda deve-se lembrar que a criança é mais susceptível a lesões que os adultos, as quais podem até afectar o crescimento normal.

Para a identificação de talentos desportivos, deve-se estudar não só as características da criança, como também as dos seus pais. Aqui importa salientar que, não só variáveis ligadas ao somatótipo (tipo de corpo) podem ser herdadas, mas também à potência aeróbica, à velocidade de reacção e à agilidade. Enfim, do ponto de vista fisiológico, o treinamento de crianças e adolescentes é complexo e necessita de indivíduos com formação especializada.

## **1.2. CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS E JOVENS**

Primeiramente, é necessário esclarecer que o crescimento inclui aspectos biológicos quantitativos (dimensionais), relacionados com a hipertrofia e a hiperplasia celular, enquanto a maturação pode ser definida como um fenómeno biológico qualitativo, relacionando-se com o amadurecimento das funções de diferentes órgãos e sistemas (MALINA, BOUCHARD, & BAR-OR, 2009).

Por sua vez, o desenvolvimento é entendido como uma interacção entre as características biológicas individuais (crescimento e maturação) com o meio ambiente ao qual o sujeito é exposto durante a vida (MALINA et al., 2009). Notemos bem que, crescimento, maturação e desenvolvimento humano são processos altamente relacionados que ocorrem continuamente durante todo o ciclo de vida. Desse modo, as aquisições motoras de crianças e adolescentes não podem ser compreendidas de forma exclusivamente biológica ou ambiental, mas como uma interacção entre factores biológicos, sociais e culturais presentes na vida do ser humano.

Na óptica de GUEDES (2011), durante as primeiras décadas da vida, a principal actividade do organismo humano é “crescer” e se “desenvolver”, sendo que esses dois fenómenos, nesse período, ocorrem simultaneamente, dependendo do nível maturacional e, em alguns momentos, das experiências vividas pela criança e pelo adolescente. Note bem que, crescimento corresponde às alterações do corpo como um todo, ou de partes específicas, em relação ao factor tempo. Ora, o desenvolvimento caracteriza-se pela sequência evolutiva nas funções do organismo. Assim sendo, o crescimento refere-se essencialmente às transformações quantitativas, enquanto o desenvolvimento pode englobar simultaneamente tanto as transformações qualitativas como as quantitativas.

Visto que o crescimento é estimulado, principalmente, pelo hormónio de crescimento (GH) secretado pela glândula hipófise anterior. Este hormónio provoca o desenvolvimento de todos os tecidos do corpo, aumentando em número e dimensões as suas células. O hormónio de crescimento provoca: a) aumento do transporte de aminoácidos pelas membranas celulares; b) aumento da quantidade de ARN (molécula que participa em várias funções biológicas como a formação dos modelos hereditários dos seres vivos) para maior formação de proteínas; c) aumento na quantidade de ribossomas para

acelerar a síntese proteica; e d) diminuição da degradação de proteínas como substrato energético. Paralelamente, o hormónio de crescimento no fígado e talvez no rim, estimula a secreção de somatomedina que actua sobre as cartilagens e os ossos, estimulando a deposição de colagénio - substância fundamental para a resistência e elasticidade dos ossos evitando assim a sua fractura (GUYTON, 1985).

Quando se trata de crianças, este fenómeno pode também ocorrer igualmente, em virtude de factores maturacionais. Em relação às crianças, pode-se identificar a idade mental, idade óssea, idade morfológica, idade neurológica e idade sexual (ARAÚJO, 1985), como parâmetros de comparação.

Quanto à idade sexual os hormónios gonado tróficos são os responsáveis pelo surto de crescimento pubertário e pela brusca maturação óssea. O estrogénio tem um efeito mais importante na maturação óssea do que o androgénio, sendo assim um dos importantes factores implicados no fechamento precoce das cartilagens de conjugação em meninas.

O início da puberdade ocorre por volta dos 11 anos (8,5 - 13,5) e termina por volta dos 15 anos, nas meninas. Nos meninos, esta surge em média aos 12 anos (9,5 - 14,5) e termina pelos 17 anos. A menarca, é o sinal mais prático do estado de maturação avançado, ou seja, da fase final do surto pubertário do crescimento. A menarca é acompanhada de transformações morfológicas, fisiológicas, psicológicas e sociais.

Alguns factores, como clima frio, família numerosa, mau estado nutricional, ordem de nascimento das filhas (sendo as caçulas precoces em 0,18 ano por filha) e estatura adulta (as mais altas têm a menarca na sociedade contemporânea, ainda classificam-se os indivíduos em relação à fase em que vivem, atrasada), podem alterar a idade da menarca (ARALJO, 1985).

Observa-se que atletas apresentam menarca tardia em relação aos não-atletas (SHEEHAN et al., 1987). Uma explicação para isto é o aumento da liberação de prolactina estimulada pelo exercício, que pode gerar assim um estado prolongado de ausência do fluxo menstrual (amenorreia). Entretanto, existem diferenças entre os desportos, demonstrando influência de outros factores, como hereditariedade, nutrição, meio ambiente e a própria selecção do desporto, que podem justificar este fenómeno. A precocidade da menarca relaciona-se com a incidência do cancro mamário.

Visto que pela quantidade de tempo que transcorreram desde o seu nascimento, a idade cronológica nem sempre é útil para classificar, nem mesmo, indivíduos adultos. Em

alguns casos encontramos sujeitos da mesma idade, mas com aparência e aptidão físicas nitidamente distintas.

Esta diferença reflecte os hábitos de vida, que podem fazer com que erremos a estimativa da idade cronológica em vários anos. Neste caso, estes indivíduos deveriam ser comparados nas suas idades fisiológicas.

A avaliação da idade biológica praticamente não existe nas escolas e nos clubes. Em razão da grande variabilidade da idade maturacional numa determinada idade cronológica, a primeira deveria ser utilizada para formar grupos homogéneos nas escolinhas de desportos. Quando incentivamos exageradamente a competição numa determinada faixa etária, na verdade estamos estimulando as crianças com desenvolvimento acelerado e fazendo o oposto para as crianças com o crescimento mais lento.

Com uma balança, uma fita métrica presa na parede e interesse, o professor/treinador/monitor pode fazer uma constante avaliação do crescimento dos seus alunos. O treinador/treinador/monitor pode identificar a aceleração ou a interrupção do crescimento normal dos alunos e encaminhá-los precocemente ao pediatra, para que as causas sejam estudadas.

### 1.3. TREINAMENTO DE CRIANÇAS E JOVENS

A preocupação com o treinamento de crianças e jovens deve estar equacionada correctamente entre o volume e intensidade de tal forma que, não haja lesões ou ausência de adaptações fisiológicas. Devemos agrupar as crianças de maneira homogénea, de acordo com suas idades biológica e mental, e não simplesmente considerando a idade cronológica.

A idade correcta para o início da especialização no treinamento desportivo é um ponto importante para a futura vida atlética, embora que, a busca de talentos tenha que ser considerada, juntamente com o crescimento normal e harmonioso das crianças e jovens. A treinabilidade de púberes e pré-púberes é muito difícil de ser determinada e quantificada, pois as adaptações induzidas pelo treino são idênticas aquelas provocadas pela maturação, como: decréscimo da frequência cardíaca (FC) e da potência aeróbica (Vo2) numa carga submáxima; aumento da força muscular; aumento da concentração máxima de lactato; e melhoria da "performance" atlética (BAR-OR, 1988).

### 1.3.1. Força e resistência muscular

Aparentemente, o "peak" de desenvolvimento da força ocorre durante o surto de crescimento nas meninas, e um ano após para os meninos. BAR-OR (1988), sugere que o treinamento com cargas em pré-púberes por várias semanas não causa danos músculo-esqueléticos quando são realizadas as condutas preventivas para este tipo de exercício. Porém, convém lembrar que a estrutura óssea das crianças é menos resistente a pressões e torções, devendo-se, portanto, esperar as adaptações na densidade óssea, no alinhamento das trabéculas ósseas e na resistência do tecido conjuntivo, antes de aumentar a sobrecarga.

Durante a puberdade, há modificações nas proporções corporais, e, com isto, as alavancas ficam desfavoráveis. Nesta fase há, também, modificações morfológicas e fisiológicas nas cartilagens de crescimento, que ficam mais sensíveis a trações e torções (WEINER, 1991).

Durante o estirão de crescimento ocorre a dissociação entre a formação da matriz óssea e a mineralização do osso, isso acaba gerando o risco crônico com as sobrecargas moderadas ou alta, ou ainda com as subitamente intensas que podem diminuir a força, além das consequências desastrosas de lesões na cartilagem de crescimento. Portanto, o risco não está apenas no treinamento com elevados pesos, mas também no acúmulo de microtraumas com movimentos repetidos, como na maratona.

### 1.3.2. Coordenação e equilíbrio

Aparentemente a pouca estimulação nos primeiros anos de vida pode ser a causa da coordenação deficiente. As diferenças entre os indivíduos na coordenação motora são fortemente relacionadas com o nível de actividade física nos primeiros anos de vida.

Grupos pré-púberes têm a "performance" motora influenciada pela maturação do esqueleto. E, ainda, as suas habilidades motoras específicas são influenciadas pelo processo de aprendizagem neuromuscular e, conseqüentemente, pela idade cronológica.

Os programas de treinamento melhoram as habilidades motoras de pré-púberes, inclusive a coordenação e o equilíbrio. O professor deverá observar uma alta capacidade de aprendizagem, porém sem o respectivo aumento na capacidade de fixar por longo período

do os movimentos aprendidos.

Algumas relações entre habilidades devem ser exploradas da forma mais variada possível. Segundo MALINA et. al. (2009), estas relações são: força estática e potência; potência aeróbica e habilidades motoras básicas; e coordenação global e "performance" motora.

### 1.3.3. Actividades espontâneas

Na fase inicial da puberdade há um prejuízo na aprendizagem-motora, especialmente nos movimentos que exigem precisão e coordenação motora fina. Nesta fase, o professor deve preocupar-se em fixar e aperfeiçoar as habilidades já dominadas. Mais tarde, a capacidade de aprendizagem motora será restabelecida.

Na infância há uma grande necessidade de movimentos, sendo importante, para o desenvolvimento, que a criança mantenha um nível suficiente de actividade, com intensidade e duração determinada inconscientemente. Cabe lembrar que, geralmente, a intensidade da actividade espontânea é mais alta que a das actividades supervisionadas.

ROWLAND (1991) tem sugerido que a FC empregada para o treinamento de adultos pode subestimar a intensidade "ótima" de treinamento para crianças. Isto poderia justificar a falha de alguns estudos em comprovar o aumento da potência aeróbica com o treinamento.

Nos primeiros anos de vida o professor não deve treinar somente uma qualidade física. Esta especialização precoce, além de nociva e imprópria, faz com que a criança perca o interesse pela actividade.

Deve ser evitado o treinamento de força com movimentos repetidos através da amplitude máxima do arco articular e as repetidas quedas em superfície dura. O acúmulo de microtraumas durante a infância e adolescência pode gerar artroses.

Quanto à sobrecarga metabólica, observamos o "Over Training" pela fadiga, anorexia e perda de interesse pela actividade. A constante avaliação da postura para se evitar alterações e vícios, assim como para identificar precocemente deformidades severas, será útil. A sobrecarga exagerada é inadequada ao desenvolvimento das crianças e

## DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA

*Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em prol das habilidades para a vida*

geralmente causa sequelas na vida adulta, principalmente ao sistema músculo-esquelético.

A época correcta da iniciação desportiva é exactamente importante para o desenvolvimento do futuro atleta. Da mesma forma que a iniciação tardia em determinado desporto compromete o desempenho na época de pico de performance, a iniciação precoce causa exagerado estresse físico e psicológico que leva ao desinteresse pela actividade.

Deve-se tomar bastante cuidado com o desporto de alto nível, porque quando tomado como um fim cria o atleta-objecto em que o desempenho é mais importante do que o homem; dessa forma, esta prática será sempre nociva, tanto para a formação do carácter quanto para a saúde. O que se pode considerar ainda mais grave é o facto de a mentalidade da "vitória a qualquer custo" reflectir-se na iniciação desportiva, o que não somente compromete o futuro atleta, como também o futuro adulto.

Neste caso, deve-se promover o desenvolvimento multilateral do indivíduo, visto que durante os anos de formação do atleta projecta-se as bases para períodos posteriores quando a especialização se torna um enfoque da planificação desportiva. Se implementado correctamente a fase de desenvolvimento multilateral permitirá ao atleta desenvolver a base fisiológica e psicológica necessária para maximizar o desempenho específico mais tarde na sua carreira.

Por outro lado, a ausência de treino e o exagero enfático nos aspectos pedagógicos da Educação Física contribuem para a decadência da aptidão física, o que podemos observar nas sociedades contemporâneas. Resumindo, o atleta de alto nível deve ser, na verdade, a manifestação do indivíduo no auge de suas potencialidades físicas, atingido através de um treinamento voltado a atender as suas necessidades. Se observarmos correctamente as recomendações antes descritas pode-se obter:

- ✓ Uma forte base de formação multilateral;
- ✓ A maioria dos atletas a participarem em diferentes modalidades desportivas;
- ✓ Alcançar os melhores desempenhos após 5 a 8 anos dedicados em desportos especializados;
- ✓ Poucos atletas serão campeões nacionais e internacionais aos 14-18 anos, mas na idade sénior muitos irão alcançar os melhores resultados da carreira;
- ✓ Desempenho consistente e progressivo em competições;
- ✓ Menos lesões como resultado de padrões de carga mais progressivos e desenvolvimento físico global.



## **CAPÍTULO II**

**NOÇÕES SOBRE  
O TREINO SOCIAL**

## DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA

*Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em prol das habilidades para a vida*

O Treino Social tem como base o trabalho com competências e habilidades para a vida, para além, das habilidades desportivas. São essas competências que, ao integrarem e coordenarem um conjunto de conhecimentos, habilidades e atitudes promovem uma actuação diferenciada na sua manifestação social.

A sua génese reflecte-se na capacidade do sujeito em resolver situações-problema do cotidiano de forma equilibrada. O seu conceito está relacionado a um saber fazer, que não diz respeito somente a uma acção motora, mas demanda um domínio de conhecimentos e atitudes para a realização das acções.

Seguindo essa concepção, os aspectos trabalhados pelo Treino Social abordam as habilidades e competências como estruturas fundamentais para a formação de uma criança ou adolescente, fazendo uma analogia ao entendimento de como o organismo e ser humano é formado.

Trabalhando com o conceito de desenvolvimento integral do indivíduo, o Treino Social aborda as competências em diferentes dimensões, nomeadamente, pessoais, sociais e estratégicas, sem descurar os aspectos físicos, técnicos e táticos, que devem ser aprimorados no desempenho desportivo.

As competências sociais e emocionais que são trabalhadas no Treino Social envolvem os processos educativos pelos quais as crianças e jovens aprendem diferentes habilidades ligadas à prática da cidadania, como a forma de aplicá-las no ambiente em que vivem no seu dia-a-dia. Consequentemente, isso ajuda a controlar reacções emocionais intensas, manter o foco pela concretização de objectivos, compreender os outros, ser flexível perante mudanças e situações novas, ser capaz de tomar decisões responsáveis, e outras situações do nosso cotidiano (GOLEMAN, 1999).

Nesse contexto, o desporto, constitui uma das ferramentas poderosas para disseminar estas competências devido à sua força e atractividade, visto que, possibilita o entendimento dos temas sociais, de forma lúdica e prazerosa nas crianças.

Igualmente, o Treino Social é relevante para o treinamento desportivo, nos escalões de formação, visto que não considera o desempenho desportivo como um fim, ou seja, não valoriza os resultados desportivos mais que o próprio sujeito, mas sim, torna-se num processo que visa a formação integral da criança.

Neste caso, o treinamento não visa formar apenas “futuros atletas”, mas também “futuros homens”, mesmo porque, nem todas as crianças que participam nas equipas de iniciados ou escolinhas das modalidades tornar-se-ão atletas de alto nível no futuro.

Sendo assim, seguem na tabela abaixo as competências emocionais e sociais do Treino Social que serão abordadas neste manual.

**Tabela 1: Competências sociais e emocionais**

<b>Competências Pessoais</b>	<b>Competências Sociais</b>	<b>Competências Estratégicas e Metodológicas</b>
Concentração	Cooperação	Pensamento crítico
Autoestima	Comunicação	Tomada de decisão
Autoconfiança	Empatia	Resolução de problemas
Criatividade	Confiança	Monitoria e avaliação
Responsabilidade	Solidariedade	Gestão de tempo
Integridade	Gestão de conflitos	
Liderança	Respeito e <i>fair play</i>	
Motivação	Respeitar a diversidade	
Auto-avaliação		
Autocontrolo e Reconhecimento de emoções		
Foco de atenção		



## **2.1. COMPETÊNCIAS PESSOAIS**

As competências pessoais referem-se aos valores internos dos indivíduos, sendo que, ao serem desenvolvidos, melhoram a capacidade das crianças e adolescentes de lidarem com as situações que se apresentam no seu dia-a-dia, auxiliando o desenvolvimento da sua personalidade.

### **Autoconfiança**

A autoconfiança significa ter confiança em si mesmo. É a convicção que uma pessoa é capaz de fazer ou realizar alguma coisa com sucesso. Três factores constroem a autoconfiança: o desenvolvimento de habilidades pessoais, o respeito por si próprio e pelos outros, e agir de forma responsável. O sentimento de autoconfiança está associado aos comportamentos bem-sucedidos.

A autoconfiança é um dos aspectos que assegura a eficiência e eficácia de uma pessoa, assim como a sua capacidade de superação. Uma pessoa autoconfiante age com ousadia, mesmo quando a situação lhe é desfavorável.

Autoconfiança é o sentimento de segurança nas suas próprias capacidades, ela é importante para o sucesso profissional e pessoal porque é base para comportamentos de iniciativa, proatividade, inovação criatividade.

### **Autoestima**

Autoestima é a avaliação subjectiva que uma pessoa faz de si mesma, sendo positiva ou negativa em certo grau. A autoestima envolve um julgamento pessoal: a capacidade de gostar de si. Ela reflecte a habilidade de lidar com os desafios da vida (entender e dominar os problemas) e o direito de ser feliz (respeitar e defender os próprios interesses e necessidades). Assim, a autoestima é a chave para o sucesso ou para o fracasso, além de ser determinante para entender os outros e a si mesmo.

Autoestima propicia um sentimento seguro para poder atingir um futuro objectivo. Essa segurança é baseada na fé da própria habilidade. Com certeza você conhece alguém

que tem uma fé imperturbável em si e por causa disso ele consegue levantar rapidamente depois de uma derrota.

Pode-se estimular a autoestima através da criação de objectivos alcançáveis e muitos momentos de sucesso na actividade, elogiando sempre os comportamentos e acções com sucesso, como as boas intenções e idéias. Igualmente é necessário ajudar os jovens a reconhecer os pensamentos e modelos negativos, e seguidamente, a dissolvê-los, para estimular os pensamentos positivos.

### **Criatividade**

Habilidade de gerar idéias inovadoras e, com isso, obter sucesso na resolução de problemas. É a capacidade de liberar a imaginação e aproveitar plenamente as suas habilidades e conhecimentos e, assim, combinar elementos existentes, conceitos, técnicas, objectos e materiais para gerar novas idéias e soluções para os desafios e problemas do dia-a-dia. A criatividade é uma qualidade adquirida por pessoas curiosas que buscam inspiração em informações e têm a sensibilidade de percebê-las de forma diferente.

Geralmente, actividades em forma de jogo, feitos em pequenos grupos podem estimular a criatividade, contudo devem ser evitadas as instruções do técnico, só assim será salvaguardada a capacidade de criar ou procurar soluções no seio dos praticantes.

### **Concentração**

Concentração é uma habilidade mental em que o indivíduo consegue colocar a sua atenção em um determinado foco e mantê-la pelo tempo que for necessário. Essa não é

uma tarefa fácil e exige treino para ser desenvolvida da melhor forma.

A todo instante, podem ser percebidos vários estímulos que levam o indivíduo a pensar em tudo e, ao mesmo tempo, não estar concentrado em nada. Diversos factores podem dificultar a concentração. Alguns podem ser internos, como pensamentos, dúvidas, raiva e euforia, e outros externos, como vozes, barulhos, pessoas passando.

A concentração está muito ligada à motivação, pois dificilmente uma pessoa conseguirá manter a atenção em um determinado ponto ou assunto que não a interesse e não a motive a aprender mais. Quando se está diante de situações que não despertam um bem-estar, é natural a mente querer fugir para “lugares” mais agradáveis.

As maiores queixas em relação à falta de concentração são: mudança muito rápida de um pensamento para outro, dificuldade para se concentrar nos estudos ou numa leitura e dificuldade para finalizar uma tarefa ou manter a concentração por muito tempo durante uma actividade, mesmo que seja de suma importância.

Através do uso de algumas técnicas de concentração que os jovens podem realizar antes do treino ou da competição pode-se trabalhar a concentração. Por exemplo criar um tempo durante o qual os jogadores devem-se manter de olhos fechados e a concentrarem-se sobre a execução de certas tarefas.

### Autoavaliação

As pessoas que demonstram essa habilidade reconhecem os seus pontos fortes, explorando-os para alcançar as suas metas, assim como são capazes de identificar os seus pontos fracos, buscando formas de neutralizá-los.

A partir da auto-avaliação, o indivíduo conscientiza-se de como as emoções podem ter efeito positivo ou negativo sobre a capacidade de inspirar e liderar uma equipa, afectando as decisões e acções. A auto-avaliação permite que a pessoa: (i) tenha consciência dos seus pontos fortes e fracos; (ii) seja capaz de reflectir sobre as experiências vividas e aprender com elas; (iii) aceite comentários (feedback) de outras pessoas sobre as suas atitudes; (iv) saiba rir de si mesma.

### Reconhecimento de emoções e autocontrolo

As habilidades de reconhecer e gerir emoções são de suma importância e deve ser desenvolvida nos indivíduos desde a infância. Está muito ligada ao autocontrolo. Em muitos casos, é possível ver uma pessoa tendo atitudes desproporcionais e até agressivas, por não compreender que factores a estão levando a ter aquele comportamento.

Indivíduos capazes de entender as emoções que estão sentindo e as causas delas são mais equilibrados e conseguem gerir melhor a sua vida, adquirindo a capacidade de: (i) lidar com frustrações e controlar a sua ira; (ii) demonstrar melhor as suas insatisfações, até mesmo raiva, sem perder o controlo e apelar para a agressividade; (iii) lidar melhor com a pressão da vida; (iv) ser uma pessoa menos ansiosa; (v) ter bons sentimentos sobre si e sobre a vida; (vi) ter menos comportamentos autodestrutivos, sendo menos propenso a se tornar dependente de algo, tanto química quanto emocionalmente.

Além da habilidade de reconhecer as próprias emoções, é importante saber identificar as emoções dos outros; isso pode ajudar a evitar conflitos desnecessários. Quando se fala de reconhecimento das emoções alheias, é possível fazer uma associação com a empatia, pois uma pessoa que desenvolve essa habilidade se tornará mais capaz de compreender os sentimentos do outro.

### Motivação

Podemos definir motivação, basicamente, como as razões que levam o indivíduo a agir em busca das suas metas em todos os aspectos da vida.

A motivação é uma das habilidades pessoais que possibilitam ao indivíduo enfrentar qualquer situação, mesmo na adversidade, visando alcançar o desejado ou chegar perto do seu objectivo através de alternativas. As pessoas que demonstram essa competência são capazes de perseguir os seus objectivos respeitando os seus sentimentos, e não o que os outros pensam, assumindo os riscos que daí advêm. Neste percurso os motivados procuram conhecer os possíveis obstáculos e neutralizá-los.

Quem se motiva comumente é persistente, é apaixonado pelos seus projectos, objectivos e metas (sem ser radical fanático ou fundamentalista), é possuidor de razões intrínse-

## DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA

*Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em prol das habilidades para a vida*

cas que o conectam com os seus objectivos e, por fim, busca todos os meios para ter alta energia e usá-la, de modo a manter o foco e concretizar os seus projectos.

### Liderança

É a arte de comandar pessoas, influenciando mentalidades e comportamentos de forma positiva. É a poderosa combinação de estratégia e carácter. Liderar é fortalecer e ajudar pessoas, por meio de estratégias efectivas, a perseguir objectivos comuns.

É a capacidade de exercer influência sobre indivíduos e grupos, despertando nas pessoas entusiasmo e comprometimento em trabalhar por um objectivo.

As pessoas que demonstram essa competência influenciam de maneira eficaz o comportamento de outras pessoas, de forma que desenvolvam autonomia para realizar as suas actividades com excelência e proactividade. O indivíduo que exerce liderança inspira outros por meio do exemplo e gera um senso de compromisso por meio da delegação e do acompanhamento das tarefas, provendo as condições ideais para a realização do trabalho e promovendo um ambiente de colaboração.

### Integridade

Está relacionada à conduta ética e justa diante das situações, significa a qualidade ou estado do que é íntegro ou completo. É sinónimo de honestidade, rectidão, imparcialidade. É a capacidade de ser honrado, honesto, agindo conforme a sua palavra e com plenitude moral. A integridade no desporto tem vários significados, entre eles: (i) usar e apoiar o desenvolvimento dos efeitos positivos; (ii) ter tolerância zero em relação à fraude, à malandragem e ao *doping*; (iii) ser contra a manipulação de resultados; (iv) defender a ideia de que o desporto promove a interacção com valores e desenvolve regras para a sociedade.

Hoje em dia têm acontecido vários episódios de manipulações de resultados. Quando há dinheiro envolvido, sempre há malandragem e pessoas que querem usar o desporto para se beneficiar.

Podemos estimular a integridade pela definição de um código ético entre os participan-

tes, a disseminação de histórias conhecidas sobre *fair play*, assim como mostrando vídeos no YouTube sobre momentos negativos e positivos.

### Foco de atenção

A definição de objectivos claros ajuda o indivíduo a ter consciência do que é essencial para cada momento, ou seja, manter o foco de atenção. Ser focado inclui aprender como desenvolver um plano, como executá-lo, como avaliar o progresso e como superar obstáculos, como também a manutenção de uma mentalidade positiva.

Além disso, significa ter determinação e prioridade para alcançar ou atingir uma meta, não permitindo distrações ou pensamentos que desviem o caminho. Ser focado é ter objectivos bem determinados, estabelecer um plano, ser organizado e ser persistente para alcançar os intentos almejados.



© GIZ, Foto Jassmin Forte

## 2.2. COMPETÊNCIAS SOCIAIS

As competências sociais são aquelas a serem desenvolvidas na interacção com o outro, nas relações sociais; estimulam as crianças a se posicionar no mundo, mas também a ouvir e respeitar a posição do outro.

### Empatia

Acção de se colocar no lugar de outra pessoa, buscando agir ou pensar da forma como ela pensaria ou agiria nas mesmas circunstâncias. Aptidão para se identificar com o outro, sentindo o que ele sente, desejando o que ele deseja, aprendendo da maneira como ele aprende, etc. Por meio da empatia, é possível compreender os sentimentos e as perspectivas da outra pessoa com a mesma compaixão e preocupação com o seu bem-estar.

Através da sensibilidade e compreensão, o ser humano é capaz de sentir e entender melhor os desejos e motivos dos outros. Dentro da equipa, há muitos indivíduos diferentes, que devem tentar entender-se da melhor forma para criar um ambiente em que todos poderão envolver-se com vontade. Situações de conflito na vida e no desporto são inevitáveis, mas com empatia pode-se ajudar o jovem a aprender mais sobre os seus sentimentos e desejos, procurando soluções para as desavenças. Para o formador, isso significa: ter tempo, saber escutar e ter inteligência emocional.

### Cooperação

Situação que envolve uma acção conjunta com um objectivo em comum. É o processo em que as pessoas trabalham ou actuam em conjunto para o benefício de todos. A cooperação comprova a qualidade da liderança, e as pessoas que demonstram essa competência são capazes de trabalhar com outras de forma a unir os seus esforços em sinergia a fim de alcançar um objectivo maior, o que, isoladamente, não seria possível.

O sucesso e o insucesso são resultados da actuação de todas as pessoas envolvidas no

grupo. Todos os jovens têm que aprender a integrar os outros nas acções do grupo e, especialmente, apoiar os jovens mais fracos, para que, dentro das possibilidades, eles se possam movimentar, jogar e realizar os movimentos desportivos em comum.

Na cooperação, não deve haver medo, vergonha ou discriminação, ninguém deve ser excluído e todos devem assumir a responsabilidade pelo grupo.

Em qualquer jogo a habilidade de cooperação está presente. Em quase todos os momentos, excluindo o jogo simplificado na situação "1x1 ou 1x0", deve haver cooperação entre os jovens. Contudo, os jogos, por si só, não promovem automaticamente o trabalho em equipa. O apoio ao outro e a acção em prol do colectivo devem ser promovidos com tarefas bem planificadas e que incentivem a interajuda.

### Comunicação

Essa habilidade diz respeito à criação e ao estabelecimento de um vínculo contínuo de confiança ao se expressar. A comunicação efectiva envolve saber escutar atentamente, não interromper o outro, ser objectivo ao falar, manter firme o contacto visual e manter consciência da linguagem corporal sua e do outro.

As pessoas que demonstram essa habilidade são capazes de compartilhar informações e idéias, por saber como se conectar com outras pessoas por meio da escuta activa, do *feedback* construtivo (que demonstra que acompanhou com atenção o discurso do outro) e da qualidade impressa no seu próprio discurso.

### Gestão de conflitos

Forma de lidar com conflitos, por meio da qual um mediador ajuda as pessoas a se comunicarem e a negociarem melhor. É um processo orientado, que visa conferir às pessoas envolvidas a autoria das suas próprias decisões, convidando-as à reflexão e ampliando alternativas. É um processo dirigido que objectiva a desconstrução dos impasses que imobilizam uma negociação.

As pessoas que demonstram essa habilidade são objectivas, justas e diplomáticas, abrem as questões à discussão, esforçam-se na compreensão das várias perspectivas, procuram uma base comum e empenham-se na busca por uma solução sinérgica, que seja satisfatória a todos os envolvidos.

Onde há um conjunto de pessoas sempre pode haver conflitos. Os indivíduos possuem personalidades diferentes, e cada um tem as suas próprias atitudes, os seus valores e as idéias do que é certo e errado e do que deve fazer ou não.

Diferentes opiniões podem gerar conflitos no grupo e, no desporto, não é diferente, são vários os conflitos possíveis no desporto: briga entre jogadores, entre jogador e treinador ou entre jogador e árbitro, gritos, insultos, agressão verbal e/ou física.

### Confiança

Esta habilidade constitui a ligação existente entre duas ou mais pessoas baseada na sinceridade e na capacidade de ser transparente e franco com o outro. Difere-se do sentimento de posse e, geralmente, é possível verificá-la em situações difíceis.

Durante a vida, cada indivíduo desenvolve uma atitude a respeito dos outros. Essa atitude é criada durante a infância. Salientar que as crianças, crescem com uma confiança absoluta nos outros, até certo estágio em que começam a descobrir que podem ser decepcionadas. As seguintes situações podem ser a razão para aumentar a confiança: (i) o apoio em situações difíceis; (ii) promessas de pessoas, que depois cumprem com a sua palavra; (iii) traçar objectivos e desafios alcançáveis e, assim, o jovem vivenciar experiências positivas; (iv) muitos elogios; (v) não cuidar mais que o necessário, e assim, a criança poderá ter as suas próprias experiências.

O treinador deve ter consciência dos aspectos que influenciaram a construção da confiança dos jovens durante a infância e de que essa habilidade pode ser recuperada e aumentada no grupo. Para ter sucesso, é necessário que todos no grupo confiem uns nos outros. Se acontecer alguma falha durante o treino ou jogo, é preciso ter a certeza de que os colegas não vão reclamar com o autor do erro e sim ajudá-lo, por exemplo, a recuperar a posse de bola. Isso dá ao jogador uma grande vantagem, pois ele sente que possui mais liberdade para tentar coisas mais difíceis, como um drible ou passe de penetração, que pode criar uma boa chance de finalização.

Criar essa confiança entre os jogadores é um processo que exige algum tempo, muitas reflexões e bastante trabalho. Para estimular a confiança entre os jogadores, podem ser realizados jogos cooperativos de confiança, de entre os quais se destacam as actividades com olhos vendados.

### Respeito à diversidade

Atitude de respeito em relação à diversidade gerada pelas diferenças de classe, género, etnia, opção sexual, religião, capacidade e todos os atributos que fazem parte da identidade pessoal e definem a condição de cada pessoa na sociedade. O respeito à diversidade é uma forma de garantir que a cidadania seja exercida e os vínculos sociais sejam fortalecidos. A diversidade diz respeito à variedade e convivência de ideais, características ou elementos diferentes entre si, em determinado assunto, situação ou ambiente.

O ambiente do desporto é perfeito para estimular a aceitação de todas as diferenças entre os humanos. Todos os atletas-cidadãos têm diferentes forças, fraquezas, comportamentos, bem como habilidades. Para ter sucesso em conjunto, as pessoas têm que aprender a aceitar as diferenças entre todos e, principalmente, usar as forças de cada um da melhor forma.

Pode ajudar bastante a convivência com das diferenças a realização de jogos contra equipas e grupos variados. Além de participar em torneios e campeonatos diversos, podem-se marcar amistosos contra clubes, escolinhas, ONGs ou em alguma outra comunidade. Cada organização tem um público diferente, focos diversos e os adversários chegam com habilidades e comportamentos diferentes. Todas essas diferenças vão ajudar o jovem a procurar um caminho certo para conviver com o próximo.

## DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA

*Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em prol das habilidades para a vida*

### Solidariedade

Acto de bondade com o próximo, cooperação mútua entre duas ou mais pessoas, independentemente da diversidade cultural. É um sentimento de união e ajuda mútua. No desporto, é bem possível a prática de acções solidárias, contudo, a interajuda entre os próprios jogadores é algo poucas vezes observada nos jogos, especialmente no desporto profissional, visto que as equipas cultivam um espírito de luta pelo resultado, em vez de promover o bem pelo adversário.

Isso também pode ser visto nos campos pequenos, nas peladas, nos jogos da rua, nas praias ou em qualquer outro ambiente social, pois nem sempre todas as pessoas envolvidas agem de forma solidária.

Contudo, existem momentos onde a solidariedade para com o outro é mais importante do que pensar em ganhar o jogo, campeonatos ou troféus. Por exemplo, quando alguém está com uma lesão, caído no chão durante a partida e o adversário joga a bola para fora ou ainda quando vários jogadores se reúnem para ajudar um colega em situações difíceis. Assim, é importante fazer parte de um grupo forte na vida, em que é possível contar com o apoio dos colegas.



© GIZ, Foto Jassmin Forte

## **2.3. COMPETÊNCIAS ESTRATÉGICAS E METODOLÓGICAS**

Em termos de tudo o que somos capazes de fazer, uma visão sobre que estratégia a tomar pode ser imprescindível para o sucesso. As competências estratégicas preparam as pessoas e organizações para tomarem posições e moverem-se em contextos altamente dinâmicos que colocam desafios em constante mudança. A ausência desta competência enfraquece a capacidade de adaptação a esses ambientes de constante mutação, levando a uma crescente marginalização. Esta competência vai para além de saber “como fazer” ou conhecer as regras e normas que gerem um fenómeno ou sociedade, mas sim, incorpora também a capacidade de usar experiências relevantes vividas, desenvolvimento e contextualização de diferentes cenários que ocorrem em situações dinâmicas.

### **Pensamento crítico**

É um julgamento propositado e reflexivo sobre o que acreditar ou o que fazer em resposta a uma observação, experiência, expressão verbal ou escrita ou argumentos. No desporto devem-se criar oportunidades para que as crianças e jovens aprendam como pensar claramente, racionalmente, baseando-se nas evidências.

### **Tomada de decisão**

É a capacidade de: (i) construir opções éticas e sustentáveis que permitem que indivíduos pensem sempre em múltiplos factores na tomada de decisões, tais como valores, respeito e segurança; (ii) discutir estratégias para resistir a pressões; identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas apropriadas; resolver problemas de maneira sistemática; (iii) reflectir sobre como as escolhas presentes influenciam o futuro; (iv) fazer escolhas positivas e respeitadas; saber avaliar consequências de forma realista; (v) avaliar resultados e, se necessário, modificar estratégias.

### **Resolução de problemas**

Criar um ambiente complementar e uma atmosfera positiva. Capacidade de pensar criticamente, buscando identificar o problema, determinar os seus elementos fundamentais e ponderar os seus vários aspectos com o objectivo de chegar a uma solução.

Consiste no uso de métodos, de forma ordenada, a fim de encontrar soluções para

problemas específicos. Uma resolução eficaz de problemas tem objectivos específicos, caminhos de elucidação bem definidos e resultados esperados concretos.

Para melhorar esta habilidade é bom implementar actividades em que os jogadores precisam aprender a tomar decisões o mais rápido possível. Com o uso de pequenos jogos, é possível desenvolver esta capacidade, tais como actividade com mudanças de direcção, do espaço e dos alvos (uso de mais arcos ou balizinhas); jogos com um dos olhos vendado (para descobrir o olho mais predominante e treinar o que é menos desenvolvido) e jogos com diferentes tipos de bolas.

### **Monitoria e avaliação**

Consiste na observação e registo regular das actividades referentes a um programa. No desporto podemos incentivar as crianças e jovens a avaliar e controlar as suas próprias actividades e ajustá-las se assim for necessário.

### **Gestão de tempo**

Ter pontualidade é uma habilidade importante, seja na vida escolar, privada, profissional ou desportiva. Com o desporto, os jovens podem aprender a chegar pontualmente. A importância de ser pontual varia de ambiente para ambiente, assim como as consequências de se chegar atrasado.

## DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA

*Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em prol das habilidades para a vida*

Chegar atrasado a uma entrevista de emprego pode decidir se o indivíduo vai conseguir o trabalho ou não. Chegar atrasado à escola pode resultar em uma avaliação negativa. Chegar atrasado ao jogo pode resultar na exclusão do jogo. Mas quem nunca chegou atrasado para um encontro com um amigo? A pergunta-chave é: qual importância se deve dar a cada compromisso ou encontro? Essa é uma decisão individual.



© GIZ, Foto Tina Kruger





## **CAPÍTULO III**

*ESCOLA DA  
BOLA E O JOGO*

## DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA

*Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em prol das habilidades para a vida*

O jogar, no marco da Escola da Bola, tem como finalidade a redução dos défices, que se apresentam pela falta da cultura do jogo de rua como antigamente. A base e o objectivo da Escola da Bola é permitir que as crianças possam experimentar e provar de forma rica e variada diferentes alternativas de movimentos, dando importância ao acto de exercitar a universalidade desportiva

**KRÖGER & ROTH, 2002**

É neste âmbito que as crianças devem primeiramente aprender somente a jogar com liberdade, reconhecer e perceber situações de forma correcta e compreendê-las desde o ponto de vista táctico. Junto a isso devem incorporar o seu conhecimento nas formas de compreensão das regras do jogo onde o tipo e qualidade da realização dos seus movimentos possam constituir a base decisiva da inteligência sensório-matriz.

A Escola da Bola é o A B C da iniciação desportiva orientada com os modelos actuais das ciências do movimento e de treinamento desportivo, apoiando-se em três componentes metodológicos básicos orientados para; jogos situacionais, desenvolvimento das capacidades e desenvolvimento das habilidades.



© GIZ, Foto Tina Kruger

### **3.1. ESCOLA DA BOLA ORIENTADA PARA JOGOS SITUACIONAIS**

Os Jogos Situacionais priorizam os aspectos táticos no ensino das habilidades, onde uma série do jogo é geralmente dirigida à iniciação e num determinado tipo de jogo, que tem um objectivo definido frequentemente pelo tipo de disciplina ou modalidade desportiva (exemplo, jogos com raquetes, ou de lançamentos) e exige que o aprendiz possa ser capacitado a resolver tarefas cada vez mais complexas e a idêia central do jogo deve-se manter na sua forma inalterada.

Neste particular, conseguimos discernir que a intenção no aprendiz é transmitir a idêia geral do jogo, ter a compreensão situacional, atitude corporal, ou seja, aquisição da motricidade geral e de um repertório motor.

Em suma, as crianças devem adquirir uma capacidade geral do jogo e competência tática; os jogos devem ser construídos de forma que determinadas constelações típicas dos jogos e os consequentes elementos táticos possam ser desenvolvidos e, a criança vai adquirindo gradativamente um saber cada vez mais completo sobre que tipo de situação dentre de uma classe de elementos pertencentes a cada classe de tarefa a ser resolvida e consequentemente as antecipações são corrigidas permanentemente através dos comportamentos.

**Tabela 2: Elementos das capacidades táticas**

<b>Elementos</b>	<b>Descrição</b>
Acerto ao alvo	Tarefas em que se deve atingir um alvo bem definido.
Transportar a bola ao objectivo	O objectivo é transportar a bola colectivamente para um objectivo determinado.
Reconhecer espaços	Reconhecer um espaço livre que surgiu para se marcar directamente um ponto/golo ou ter a chance de executar um passe.
Tirar vantagens táticas	Por meio de combinação com o colega criar condições favoráveis para pontuar, marcar golo ou fazer passe.
Jogo colectivo	Manter a posse de bola por meio do jogo com o colega e iniciar uma acção ofensiva.
Superar o adversário	Situações de confronto com o adversário em que se consegue manter a posse da bola.
Oferecer-se e orientar-se	Obter uma óptima posição no campo de jogo no momento exacto.

## 3.2 ESCOLA DA BOLA ORIENTADA PARA O DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES

A ênfase deste componente metodológico recai nas capacidades coordenativas, onde são exercitadas as condições correspondentes de forma estreita aos critérios de desempenho da coordenação gerais (pressão do tempo, precisão, complexidade, organização, variabilidade e a carga) não podendo ser as capacidades em seu sentido clássico ou de forma científica teoricamente comprovada.

Desta forma, a exercitação das exigências coordenativas nos seus diferentes elementos que desenvolve a forma de manuseamento da bola que deveria com muita probabilidade conduzir o efeito geral e amplo desejado. Contudo, as crianças exercitam se orientadas com a bola (NEUMAIER & MECHLING, 1995). Uma criança coordenativamente desenvolvida terá, de forma prudente, melhores condições de partida para adequar as suas ações às alternâncias situacionais do jogo.

**Tabela 3: Elementos das capacidades coordenativas**

Elementos	Descrição
Pressão de tempo	Tarefas coordenativas, nas quais o importante é minimizar o tempo, ou seja, maximizar a velocidade.
Pressão de precisão	Tarefas coordenativas, nas quais o importante é ser o mais preciso possível.
Pressão de complexidade	Tarefas coordenativas, nas quais o importante é resolver diversas exigências sucessivamente, uma atrás da outra.
Pressão organização	Tarefas coordenativas, nas quais o importante é resolver muitas exigências simultaneamente.
Pressão variabilidade	Tarefas coordenativas nas quais devem-se resolver exigências sob diferentes condições ambientais e situacionais.
Pressão carga	Tarefas coordenativas com exigências sob condições de sobrecargas física ou psíquica.

### **3.3. ESCOLA DA BOLA ORIENTADA PARA O DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES**

Esta consiste na aquisição de variadas e rica forma de matérias de construção para os movimentos e técnicas desportivas, procura exercer habilidades sensório-motoras gerais e os conteúdos devem ser modificados, usando procedimentos e métodos lógicos, isto é, em vez de deixar jogar, dá-se a prioridade ao exercício onde os elementos devem ser considerados como independentes das técnicas específicas, devem ser treinadas as habilidades elementares de forma isolada unidas às outras.

Os elementos integrantes desse grupo estão ordenados de acordo com a sequência de acontecimento das fases das acções no jogo, tais como a antecipação, percepção e a realização das acções.

**Tabela 4: Elementos das capacidades técnicas**

<b>Elementos</b>	<b>Descrição</b>
Organização dos ângulos	Tarefas motoras, nas quais o importante é regular e conduzir de forma precisa as direcções da bola no momento da execução da acção .
Aplicação da força	Tarefas motoras, nas quais o importante é controlar e regular a força no momento de execução.
Determinação do tempo da bola	Tarefas sensoriais, nas quais o importante é perceber e antecipar-se a distância, a direcção e a velocidade da bola passada.
Determinação da linha da corrida e tempo da bola	Tarefas sensório-motoras, nas quais o importante é antecipar e determinar a distância, a direcção e a velocidade necessária para se chegar até à bola.
Antecipar a direcção e distância do passe	Tarefas sensoriais, nas quais o importante é perceber e antecipar-se a distância, a direcção e a velocidade da bola passada.
Oferecer-se	Tarefas motoras, nas quais o importante é preparar e iniciar o movimento no momento certo.
Antecipação defensiva	Tarefas sensoriais, nas quais o importante é antecipar e perceber a posição e o percurso real, assim como a velocidade, de um ou mais adversários.
Observar linhas de corrida	Tarefas sensoriais, nas quais o importante é perceber os movimentos e deslocamentos de um ou vários adversários.

## DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA

*Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em prol das habilidades para a vida*

Em suma, na Escola da Bola, as crianças aprendem a leitura do jogo (competências táticas) e a escrever de forma sensório-motor (pré-requisitos coordenativos e técnicos). As bases teóricas para a caracterização dos objectivos, conteúdos e métodos foram tomadas de aspectos da psicologia geral, da psicologia diferencial e da psicologia cognitiva.

A Escola da Bola está dirigida fundamentalmente para os mais novos na iniciação dos jogos e pode ser aplicada seguindo diferentes perspectivas e objectivos relacionadas

com os níveis de crescimento. Os jogos podem-se diferenciar e modificar a sua área de actuação para a diminuição de défices motores previamente detectados até a base necessária para posteriormente se tornar um artista com a bola.

Este conceito aplica-se em todos os tipos de jogo, tanto com as mãos, os pés, raquete ou bastão, onde as crianças devem adquirir as competências de competir de forma lúdica, à maneira do jogo da rua. Contudo, é válido que a arte de saber jogar não cai do céu, pois não seria denominada arte.



© GIZ, Foto Tina Kruger

### **3.4. Uso dos Jogos Tradicionais na Escola da Bola**

A diversidade cultural apresenta-se como uma característica da sociedade contemporânea. Contudo, com o avanço da globalização e das tecnologias de informação e comunicação (TICs), algumas manifestações culturais são relegadas para segundo plano, vivenciando-se cada vez mais, por exemplo, jogos virtuais e jogos relacionados à outras culturas, sem intenção de subestimá-los.

Segundo ZUNINO & RAMOS (2008), os jogos tradicionais são considerados como brincadeiras que propiciam ações livres e espontâneas em crianças, estimulando reflexos perceptivos, motores, intelectuais e sociais que ajudam a conhecer a si mesma e explorar as suas próprias emoções.

Em alusão ao termo “brincadeira”, FREIRE (2009) afirma que existe muita confusão a respeito dos termos, brinquedo, brincadeira jogos e desporto. No entanto, o autor realça que não existem diferenças entre ambos, excepto que o jogo, noutra patamar, implica a existência de regras e de vencedores aquando da sua prática.

Ambos os contextos trazem na sua essência noções sociais de conceitos adquiridos posteriormente e melhor assimilados com a vida. Ou seja, brincadeiras simples praticadas por crianças em diversas fases do seu desenvolvimento demonstram idéias de regras seguidas de limites impostos. Estes limites estabelecidos são fundamentais para a educação e socialização, uma vez que estes têm a função de desenvolver o ser humano para o seu enquadramento na sociedade, na qual este será o futuro regente e transformador de forma positiva (FREIRE, 2009).

O uso de jogos tradicionais no desporto/educação física pode auxiliar a aprendizagem, transformar os treinos/aulas em momentos favoráveis ao crescimento e desenvolvimen-

to da criança, além de criar um ambiente favorável para a socialização e a integração no meio em que está inserida. Ressalta-se ainda, a importância do componente lúdico e do trabalho com o corpo, de modo a facultar o reconhecimento e a valorização da cultura corporal, no âmbito educacional.

É sabido que os jogos tradicionais são de grande importância, pois agem como parte da memória colectiva de um povo, tornando-se essenciais no cotidiano das crianças, mesmo num cenário desenhado por uma sociedade contemporânea na qual a tecnologia é traço marcante.

A manifestação cultural traçada pelos jogos tradicionais resgata na essência a bagagem cultural da criança reconhecida como pertencente à cultura corporal da comunidade onde esta está inserida, posto que esta seja compreendida como um conjunto de práticas construídas pelos sujeitos nos contextos históricos diferentes, mas que, devem ser transmitidas de geração para geração.

Assim, no presente manual serão trazidos jogos da realidade moçambicana com menção ao seu enquadramento nos pilares da Escola da Bola e da Corrida e a sua aplicabilidade no treino/aula. Neste manual, os jogos tradicionais são entendidos como património da cultura popular moçambicana, justificando-se assim a sua prática para desenvolver habilidades pessoais, sociais e técnico-táticas.

A seguir apresentamos alguns jogos de contexto moçambicano que podem ser usados para desenvolver as habilidades e competências para saber jogar e se comportar socialmente.

## 3.5. DESCRIÇÃO DOS JOGOS

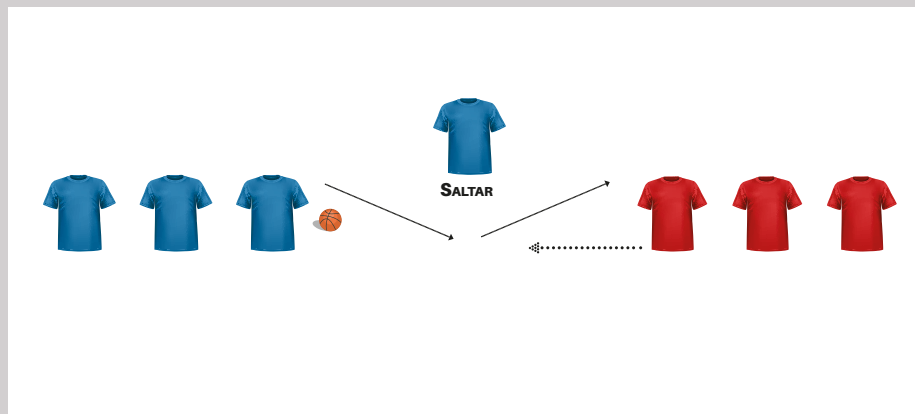
### 1 ESPREITA CALCINHA

**OBJECTIVO:** Melhorar a pressão de precisão e pressão de sincronização

**MATERIAL E MEIOS:** Bola, material para delimitar o espaço

**IDADE RECOMENDADA:** +8 ANOS

**LOCAL:** Espaço livre



**DESCRIÇÃO:**

As/os jogadoras/es formam duas colunas, colocando-se frente a frente. O/a primeiro/a jogador/a de uma coluna lança a bola de forma a que ela ressalte no chão e vá às mãos da/o segunda/o jogador/a da coluna da frente, enquanto que a primeira dessa coluna salta por cima da bola, afastando as pernas de forma a que a bola passe por baixo sem lhe tocar. Quer o/a jogador/a que lançou, quer a que saltou correm agora para o fim da coluna oposta. Se a bola tocar no/a jogador/a que salta é eliminada e o jogo termina quando restarem 3 jogadores/as.

**TER EM CONTA:**

- O espaço e o tamanho da bola devem estar de acordo com a idade dos participantes.
- A bola pode ser fabricada em material local.
- Adaptar o jogo em função da criança com NEE.

**VARIANTES**

- O participante que fica no meio, pode evitar que a bola lhe toque juntando e afastando as pernas.
- Podem-se utilizar os membros inferiores para fazer o passe da bola.
- Pode-se alternar entre passes com mãos e pés.
- Para a transposição da bola, o participante pode realizar o movimento de costas.

**COMPETÊNCIAS**

- Pessoais:** Autoestima.
- Sociais:** Confiança, empatia.
- Técnicas:** Controlo dos ângulos.
- Coordenação:** Pressão de precisão.



## DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA

*Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em prol das habilidades para a vida*

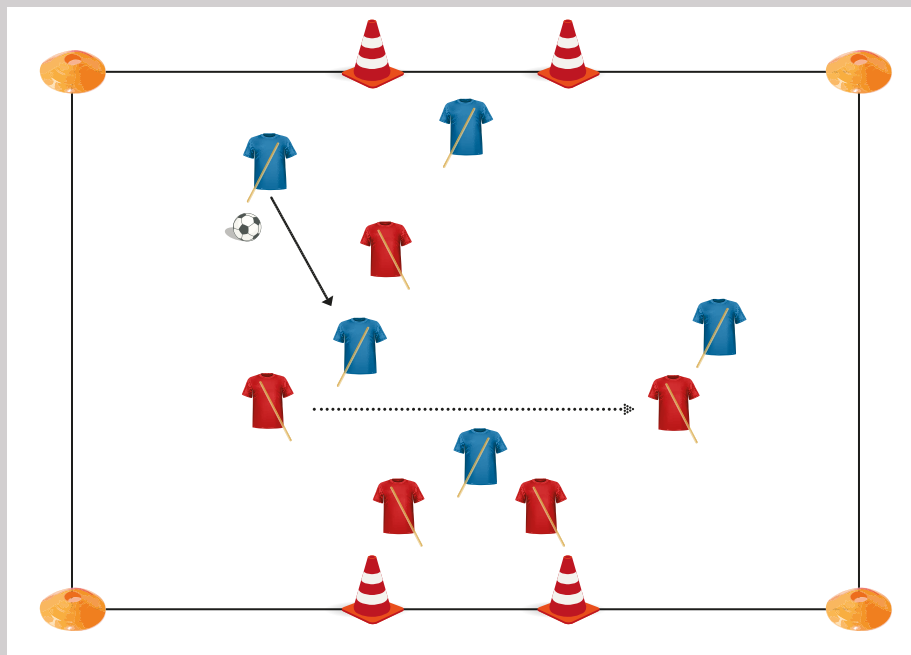
### 2 HOMA

**OBJECTIVOS:** Introduzir a bola na baliza o maior número de vezes que o adversário

**MATERIAL E MEIOS:** Bolas pequenas, paus, balizinhas

**IDADE RECOMENDADA:** a partir de 9 anos

**LOCAL:** Espaço livre



#### **DESCRIÇÃO:**

Duas equipas confrontam-se entre si estando cada jogador munido do seu pau. A condução, passe ou remate da bola é feita com o mesmo pau. Cada equipa procura introduzir a bola na baliza do adversário. Ganha quem tiver o maior número de golos. A bola deve ser de tamanho pequeno (tipo bola de ténis)

#### TER EM CONTA:

- Não pode chutar nem agarrar na bola.
- Equilibrar as equipas.
- Evitar o uso do pau para outros fins.
- Permitir maior troca da bola entre jogadores.

#### VARIANTES

- Sem balizas mas considerar toda a linha do fundo para a marcação do golo.
- NEE, DFM- jogarem sentados usando os pés ou mãos em função da deficiência.

#### COMPETÊNCIAS

**Pessoais:** Autoconfiança, criatividade liderança, autoestima, concentração.

**Sociais:** Cooperação, comunicação, solidariedade, gestão de conflitos, respeito à diversidade, tolerância e *fair play*.

**Táticas:** Acertar o alvo, transportar a bola ao objectivo, tirar vantagens táticas, jogo colectivo, superar o adversário, oferecer-se e orientar-se.

**Técnicas:** Determinar o momento do passe, antecipar a direcção do passe, regular a aplicação da força.

**Coordenação:** Pressão de tempo, precisão, organização, complexidade.

**Física:** Agilidade, velocidade.

## DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA

*Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em prol das habilidades para a vida*

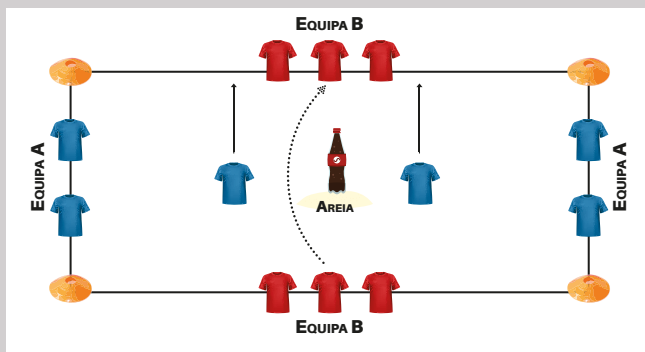
### 3 CHEIA

**OBJECTIVO:** Tocar a/o adversária/o com a bola antes de encher a garrafa

**MATERIAL E MEIOS:** Uma bola pequena e uma garrafa

**IDADE RECOMENDADA:** 9 aos 13 anos

**LOCAL:** Espaço livre



#### DESCRIÇÃO:

Num terreno de areia solta, delimitado por duas linhas de fundo distanciadas a 10 metros. No centro coloca-se um monte de areia com a garrafa. A jogadora da equipa A coloca-se no meio, junto ao monte de areia e da garrafa; atrás de cada linha de fundo colocam-se as jogadoras adversárias (equipa B); as restantes da equipa A aguardam a sua vez. A jogadora da equipa A procura encher a garrafa com areia, enquanto duas jogadoras da equipa adversária passam a bola entre si. A partir do 3.º passe, começam a tentar acertar na jogadora da equipa A, procurando esta esquivar-se ao mesmo tempo em que continua a encher a garrafa com areia. Cada vez que esta consegue enchê-la, sem que tenha sido tocada pela bola, vaza-a por completo ao mesmo tempo em que conta até 100, o que perfaz um ponto, voltando depois a enchê-la novamente. Se a jogadora A conseguir agarrar a bola sem a deixar cair, lança-a o mais longe possível de modo a ter mais tempo para encher a garrafa. Se pelo contrário ela é alvejada sem conseguir agarrar a bola, sai do jogo sendo substituída por outra da mesma equipa. O jogo prossegue até que todos os elementos da equipa "A" tenham sido alvejados, trocando-se então as posições das equipas.

#### TER EM CONTA:

- Não pisar a linha ou entrar no campo ao lançar a bola.
- NEE-DFM: segundo as limitações funcionais dos participantes com DFM poderão lançar bolas na equipa "B", usando as pernas ou os braços.

#### VARIANTES

- Introduzir mais jogadores no meio.
- NEE-DV: o participante da equipa "A" que está a encher a garrafa, pode estar continuamente a cantar uma canção para que os lançadores com deficiência visual da equipa "B" os possam localizar no espaço e atirar a bola com o objectivo de o atingir.
- NEE-DFM: pode ser usada uma bola de grande tamanho que deslize no acto do seu lançamento a fim dos participantes com mobilidade reduzida ou cadeirantes possam praticar.

#### COMPETÊNCIAS

**Pessoais:** Concentração, foco de atenção.

**Sociais:** Comunicação, cooperação e gestão de conflitos.

**Estratégicas:** Tomada de decisão (para equipa B acertar os da equipa A).

**Tácticas:** Acerto ao alvo, jogo colectivo, antecipar a direcção da bola e controlo dos ângulos.

**Técnica:** Controlo dos ângulos e antecipar a direcção do passe .

**Coordenação:** Pressão de variabilidade e precisão.

## DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA

Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em prol das habilidades para a vida

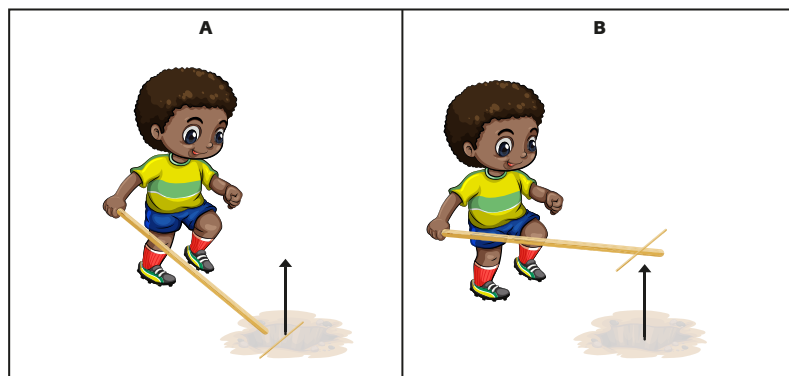
### 4 PAULITO

**OBJECTIVO:** Fazer o batimento do paulito para o mais longe possível

**MATERIAL E MEIOS:** 1 pau de 40 a 50 cm e um paulito de 10 cm

**IDADE RECOMENDADA:** 9 aos 15 anos

**LOCAL:** Espaço livre



#### DESCRIÇÃO:

Faz-se uma pequena cova, que é a rampa de lançamento para o paulito. Um jogador de uma das equipas (batedor), coloca-se junto à cova colocando o paulito transversalmente, depois coloca por dentro da cova e por baixo do paulito o pau que segurando com a mão de forma a poder lançar e bater o paulito e bater com o pau para o mais longe possível. Se um dos jogadores adversários agarrar o paulito no ar o bater é eliminado. Caso contrário, ganha um ponto e continua a jogar. O jogo termina quando os jogadores de ambas as equipas tiverem sido eliminados, vencendo a equipa que conseguir somar o maior número de pontos.

#### TER EM CONTA:

- Garantir os aspectos de segurança na área em que se realiza o jogo.
- Primeiro deve haver a familiarização com a pega do pau.
- Garantir distância suficiente entre o bater e os adversários para que estes não estejam em perigo-

#### VARIANTES

- O outro jogador pega o paulito e lança-o para ele rebater no ar e afastá-lo para o mais longe possível. Se a equipa adversária conseguir agarrá-lo no ar, o jogador é eliminado.
- Na variante «*matiquilitaque*» o jogador em vez de bater de imediato, terá vantagem em dar o maior número de toques no paulito, enquanto estiver no ar e depois bata novamente para o mais longe possível. Quanto mais toque der, maior será a contagem final (dois toques, duplica e assim por diante).
- O professor/monitor/técnico em colaboração com as crianças podem criar outras variantes.

#### COMPETÊNCIAS

**Pessoais:** Autoconfiança, concentração, responsabilidade, autocontrolo e integridade

**Sociais:** Tolerância e *fair play*.

**Estratégicas:** Resolução de problemas.

**Táticas:** Superação de adversário.

**Técnicas:** Regulação de aplicação de força, controlo dos ângulos.

**Coordenação:** Pressão de precisão.

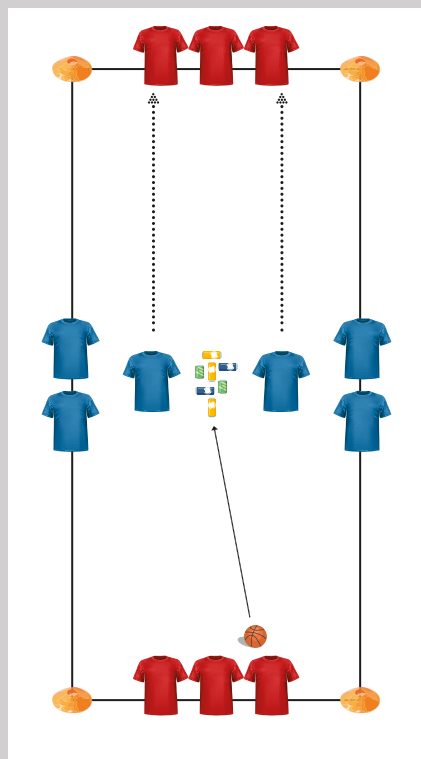
## 5 My God

**OBJECTIVO:** Acertar o alvo fixo e em movimento

**MATERIAL E MEIOS:** Uma bolinha, e 8 latas

**IDADE RECOMENDADA:** 9 aos 15 anos

**LOCAL:** Espaço livre



### DESCRIÇÃO:

No jogo *MyGod* (Meu Deus) colocamos latas (de achocolatado, ervilhas, milho ou similares) e dividimos o grupo em dois, cada um em uma das laterais da quadra ou pátio. No centro empilhamos as latas (em torno de 5). Um grupo tem por meta derrubar as latas com uma bola (de borracha ou de meia) e/ou queimar as crianças do outro grupo impedindo que estas empilhem as latas novamente. Ganha o grupo que conseguir fazer mais pontos empilhando todas as latas, passando a perna por sobre elas, derrubando-as a seguir e finalmente gritando "My God". Cada grupo faz o papel de defensor das latas por um tempo pré-fixado, por exemplo, 5 minutos. Ganha o jogo o grupo que, neste tempo, conseguir mais vezes montar e derrubar as latas gritando "My God".

### TER EM CONTA:

- Acautelar a distâncias entre os lançadores em função da idade dos participantes.
- NEE-DV: as latas poderão ter pedrinhas por dentro para que emitam um som ao mexê-las, podendo ser localizadas no espaço pelos participantes com DV, a fim de lançar a bola contra elas.
- NEE-DFM: o espaço poderá ser alterado de forma a incluir participantes com DFM.

### VARIANTES

- Aumentar o número de latas em função do nível de habilidade dos sujeitos.
- NEE-DFM: os participantes poderão adaptar diferentes formas para deslocar-se ou lançar a bola (desde a posição de sentados, de cócoras, com uma ou outra mão).

### COMPETÊNCIAS

**Pessoais:** Concentração, autoconfiança e autoestima.

**Sociais:** Comunicação, cooperação, respeito à diversidade e gestão de conflitos.

**Estratégicas:** Tomada de decisão (para equipa B acertar os da equipa A), análise e resolução de problemas e liderança.

**Táticas:** Jogo colectivo e acerto ao alvo.

**Técnicas:** Regular a aplicação da força, determinar o momento do passe e controlo dos ângulos.

**Coordenação:** Pressão de precisão e de organização.

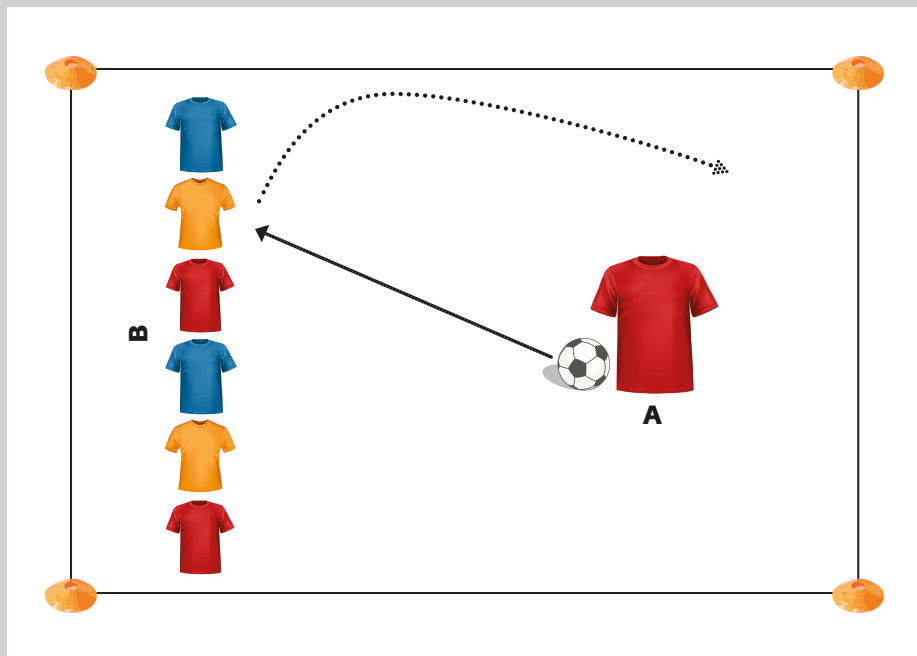
## 6 MUGANDAÇÃO

**OBJECTIVO:** Determinar o momento do pontapé e regular a força

**MATERIAL E MEIOS:** Bolas de diferentes tamanhos

**IDADE RECOMENDADA:** 8 aos 12 anos

**LOCAL:** Espaço delimitado



**DESCRIÇÃO:**

Dois jogadores A e B colocados frontalmente. O jogador A lança a bola para o jogador B, e este com o pé chuta a bola para o mais longe possível. Neste momento o jogador A vai atrás da bola voltando a repetir o lançamento até o jogador B falhar. Quando isso acontece trocam de funções

**TER EM CONTA:**

- Determinar a distância entre ambos.
- A delimitação do espaço deve ter em conta a idade dos participantes.
- Combinar-se previamente a altura do lançamento.

**VARIANTES**

- O jogador B deve chutar para acertar certo alvo.
- NEE-DV: a bola pode ser lançada pelo chão, estando dentro de uma bolsa plástica (a modo de emitir um som) para que o participante com DV a possa bater.
- NEE-DFM: a bola poderá ser batida com o braço (a modo de *baseball*) para permitir a participação dos sujeitos com mobilidade reduzida nos membros inferiores.

**COMPETÊNCIAS**

**Pessoais:** Autoconfiança, autocontrolo e autoestima.

**Sociais:** Empatia, *fair play*.

**Estratégicas:** Resolução de problemas.

**Técnicas:** Regular a aplicação da força.

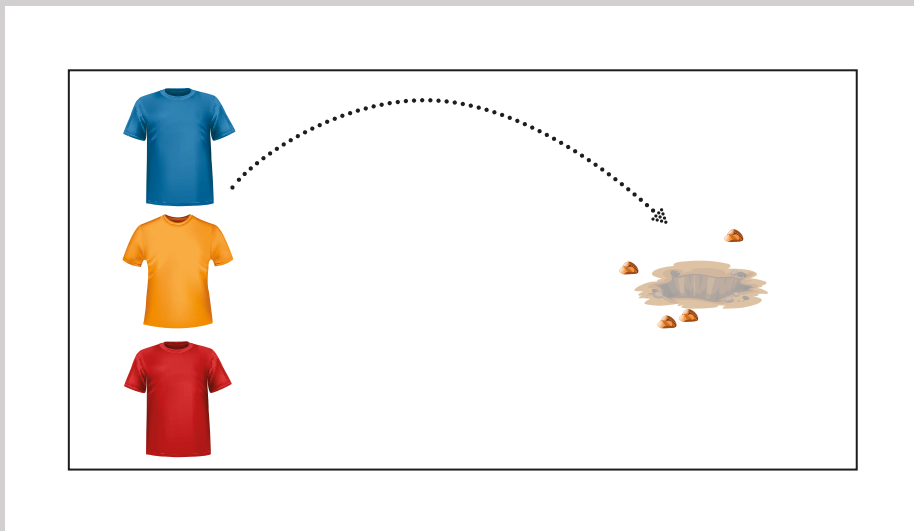
### 7 MUDZOBO

**OBJECTIVO:** Lançar castanhas para uma cova

**MATERIAL E MEIOS:** Castanhas e covas

**IDADE RECOMENDADA:** 6 aos 12 anos

**LOCAL:** Espaço livre



#### **DESCRIÇÃO:**

Todos os jogadores devem ter o mesmo número de castanhas e posicionam-se atrás de uma linha a 3m - 5m da cova. Cada jogador lança uma castanha de forma a introduzi-la na cova. Sempre que acerta nela recolhe as castanhas já lançadas e que ficaram espalhadas no chão. Quem fica sem castanhas é eliminado e termina quando ficar apenas com castanhas.

NB: podem-se substituir as castanhas por pedras, grãos de milho e as covas por arcos, cones, pneus etc.

#### **VARIANTES**

- Formam as duas filas e fazem o mesmo jogo em forma de competição.
- Usar diferentes habilidades (chutar, rebater...).
- Realizar o mesmo jogo usando diferentes materiais e alvos.
- NEE-DFM: a posição inicial de lançamento poderá ser igual à utilizada pelo participante com mobilidade mais reduzida.

#### **COMPETÊNCIAS**

**Pessoais:** Autoestima, autoconfiança auto-avaliação, autocontrolo.

**Sociais:** Confiança, empatia.

**Estratégicas:** Análise e resolução de problemas.

**Táticas:** Acertar ao alvo, superar o adversário.

**Técnicas:** Controlo dos ângulos.

**Coordenação:** Pressão de precisão.

## DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA

*Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em prol das habilidades para a vida*

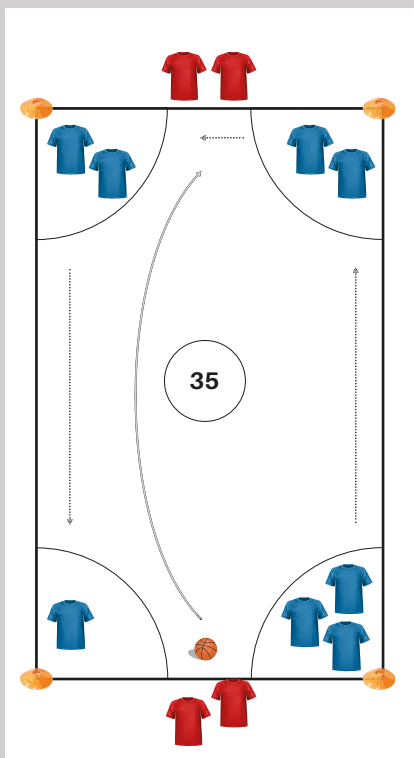
### 8 TRINTA E CINCO

**OBJECTIVO:** Melhorar a precisão, o passe e a recepção

**MATERIAL E MEIOS:** Bolas de um tamanho pequeno, material para delimitar o espaço

**IDADE RECOMENDADA:** +8 ANOS

**LOCAL:** Espaço livre



#### **DESCRIÇÃO:**

Marque os ângulos nos cantos do campo (bases) e, no meio, desenhe um círculo com um raio de 1 metro e meio. Escolha dois arremessadores que ficarão fora do campo em oposição um do outro. O resto dos participantes (corredores) fica repartido dentro dos ângulos dos cantos marcados. O deslocamento de um canto para o outro vale 5 pontos. Se não for atingido, a cada deslocamento os corredores deverão somar os pontos combinados até 35.

Para iniciar o jogo, os lançadores deverão fazer três passes iniciais e ao quarto passe, os corredores deverão sair da sua base para outra evitando serem atingidos pela bola. No caso de um corredor atingir os 30 pontos deslocar-se-á para o centro e gritará 35.

#### **TER EM CONTA:**

- Os lançadores podem utilizar bolas de diferentes tamanhos dependendo do nível de maturidade.
- O campo pode ter diferentes dimensões de acordo ao número de participantes.
- Em algum momento os corredores são questionados sobre a sua pontuação em função da posição. Quem falhar perde.
- NEE-DV: Alunos com deficiência Visual podem ter a função de "corredores" desde que o façam com um colega guia.
- NEE-DFM: De acordo com a mobilidade, pode ter a função de "corredor" ou lançador.

#### **VARIANTES**

- Aumentar o número de pontuação.
- Aumentar o número de lançadores para 4 ou 6.
- Um grupo de lançadores pode utilizar as mãos e outros os pés.
- Os corredores podem deslocar-se em pares ou trios, etc.
- Os corredores podem encaixar a bola para salvar um colega ou ganhar uma vida.
- Os "corredores" podem correr em pares, dando a mão a um colega, simulando a deficiência visual com vendas, para inclusão de alunos com DV.
- Os "corredores" podem adoptar formas diferentes de deslocamento de acordo com as capacidades de colegas com DFM.

#### **COMPETÊNCIAS**

**Pessoais:** Concentração, foco de atenção, liderança, autoconfiança, autocontrolo, auto-avaliação.

**Sociais:** Comunicação, solidariedade, gestão de conflitos e cooperação.

**Estratégicas:** Tomada de decisão e resolução de problemas.

**Tácticas:** Acerto ao alvo, reconhecer espaços, superar adversário e jogo colectivo.

**Técnicas:** Controlo dos ângulos, determinar linhas de corrida e tempo da bola, observação dos deslocamentos, determinar o momento do passe, antecipar a direcção do passe.

**Coordenação:** Pressão de organização complexidade e precisão.

**Física:** Agilidade, velocidade.

## DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA

*Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em prol das habilidades para a vida*

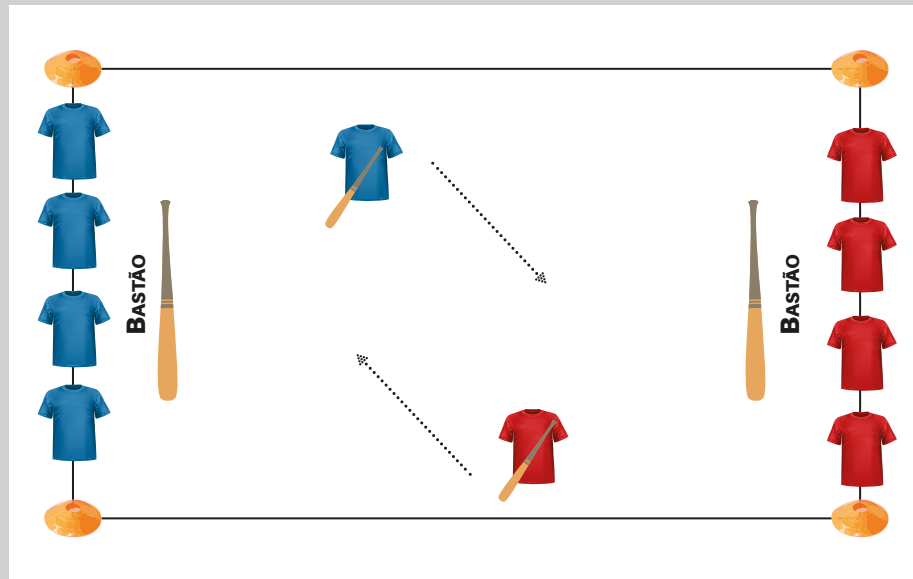
### 9 MALEUA

**OBJECTIVO:** Derrubar os bastões com os olhos vendados

**MATERIAL E MEIOS:** Cones, 4 bastões e lenços para fechar os olhos

**IDADE RECOMENDADA:** 6 aos 12 anos

**Local:** Espaço livre



#### **DESCRIÇÃO:**

Os jogadores são distribuídos em duas equipas que vão eleger um jogador para vender os olhos. Os restantes ficam do lado de fora do campo em fileira. Em cada lado do campo coloca-se na vertical um bastão. Os jogadores com olhos vendados devem antes do adversário derrubar o bastão fixo, bater com o outro que traz na sua mão. Para facilitar, os colegas podem guiar o "cego" dando orientações para chegar ao alvo. O jogador que derrubar primeiro ganha um ponto para a sua equipa.

#### **TER EM CONTA:**

- O espaço e o tamanho do bastão ou pau deve estar de acordo com a idade.
- Os bastões ou paus podem ser fabricados em material local.
- Adaptar o jogo em função da criança com NEE.

#### **VARIANTES**

- Pode-se aumentar o número de bastões fixos.
- Colocar 4 equipas em jogo.

#### **COMPETÊNCIAS**

**Pessoais:** Concentração, responsabilidade e autocontrolo.

**Sociais:** Comunicação, confiança, empatia.

**Estratégicas:** Gestão de conflitos.





**DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA**

*Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em  
pró das habilidades para a vida*

**COLOQUE AS SUAS ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **CAPÍTULO IV**

**ESCOLA DA  
CORRIDA**

## 4.1. O QUE É A ESCOLA DA CORRIDA?

Trata-se de um modelo de ensino-aprendizagem que está mais relacionado com o caminho integrativo no ensino do atletismo de forma lúdica. A lógica é clara, a par da Escola da Bola, dedica-se a proporcionar “Um ABC para iniciantes na modalidade” através de actividades lúdicas e prazerosas para facilitar a aquisição das habilidades de corridas saltos e lançamentos.

a Escola da Corrida tem sido empregada, na prática, em contextos desportivos de formação de crianças e jovens, dando maior ênfase aos efeitos positivos da cultura de correr, saltar e lançar com certa liberdade, ou seja, “Atletismo de rua”. Partindo dos princípios de prática do Atletismo, respeitando formas não específicas e acumular experiência de forma não guiada e por meio de jogos de correr, de lançar e de saltar, as crianças devem ser “infectadas” com o prazer de praticar a modalidade.

Segundo GRECO & BENDA (1998), a escola da corrida é o conjunto de actividades lúdicas que visam despertar o interesse na prática do Atletismo. Importa referir que é uma nova abordagem de actividades desportivas que dará condições às crianças de descobrirem as actividades básicas: velocidade, corridas de resistência, saltos, arremessos e lançamentos em qualquer lugar (quer no estádio, ginásio, campos livres, entre outros lugares). Os jogos no Atletismo darão às crianças a oportunidade de obter maior benefício da prática do desporto, quanto à saúde, educação e auto-satisfação.

Desde tempos imemoráveis as crianças demonstram interesse em competir e comparar-se com outras. O Atletismo, com a sua variedade de provas, proporciona excelentes oportunidades para este tipo de interacção. Por isso, a escola da corrida, cuja essência é desenvolver actividades apropriadas e orientadas para o Atletismo, adjudicando-se da especialização precoce (ROTH, 2015).

Para KOCH (1984) qualquer proposta na Escola da Corrida deve levar em conta os seguintes requisitos: oferecer às crianças um Atletismo atraente, oferecer às crianças um Atletismo acessível, oferecer às crianças um Atletismo instrutivo, tornar o Atletismo o desporto individual mais praticado nas escolas em todo o mundo, dar oportunidade às crianças, ou não, de praticar o desporto e de se prepararem para o futuro no atletismo de modo muito mais eficiente.



© GIZ, Foto Tina Kruger

## 4.2. DESCRIÇÃO DOS JOGOS

### 1 PIJOHNSON

**OBJECTIVO:** Melhorar a coordenação dos membros inferiores

**MATERIAL E MEIOS:** Elástico ou corda

**IDADE RECOMENDADA:** +8 ANOS

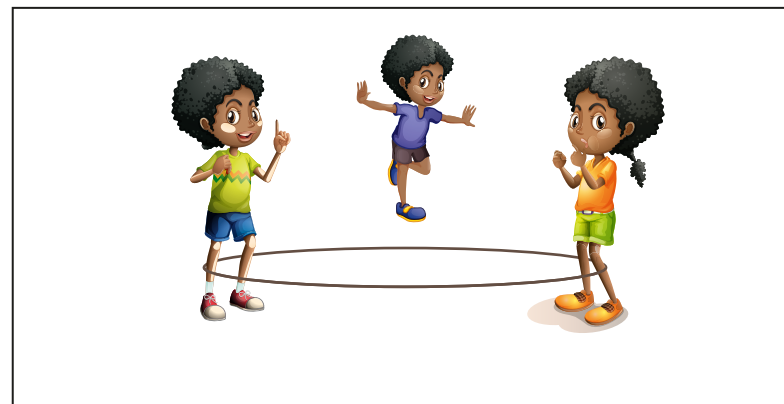
**LOCAL:** Espaço livre

#### **DESCRIÇÃO:**

São formadas duas equipas e realiza-se um sorteio para se definir o grupo que vai segurar o elástico e o outro que vai praticar no meio. O grupo do meio vai saltitar passando a perna esticada por cima da corda para o lado externo e voltar para a posição inicial sucessivamente. Começa-se do nível mais baixo, nos tornozelos, passa-se para os joelhos, coxa, cintura até o nível mais alto. Ganha a equipa que atingir o nível mais alto sem falhar.

#### **TER EM CONTA:**

- Se for corda, esta deve ter certa elasticidade para não magoar os que estão a segurá-la.



#### **COMPETÊNCIAS**

**Pessoais:** Criatividade, motivação, foco de atenção, responsabilidade.

**Sociais:** Comunicação, confiança, gestão de conflitos.

**Estratégicas:** Tomada de decisão e resolução de problemas.

**Coordenativas:** Pressão de complexidade e pressão de carga.

**Físicas:** Resistência e flexibilidade.

## DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA

*Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em prol das habilidades para a vida*

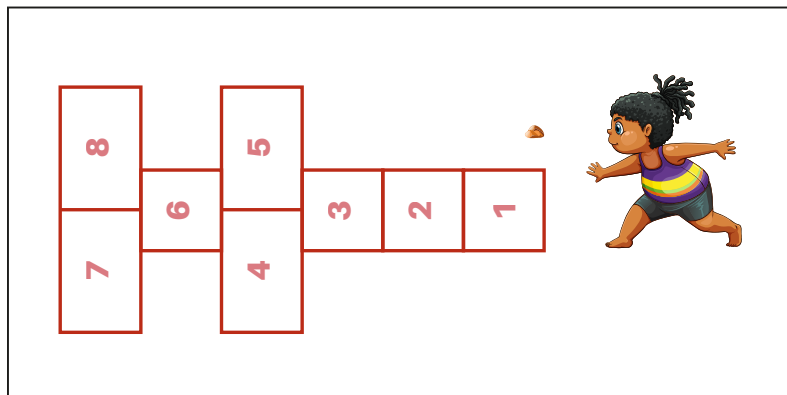
### 2 NECA

**OBJECTIVOS:** Saltar a pé coxinho e pés juntos

**MATERIAL E MEIOS:** Uma pedra pequena

**IDADE RECOMENDADA:** 8 aos 12 anos

**LOCAL:** Espaço livre com demarcação



#### **DESCRIÇÃO:**

A jogadora lança a pedrinha para casa 1 (se falhar perde a sua vez de jogar) e salta ao pé coxinho para a casa 2 e depois para a casa 3. Coloca depois cada um dos pés nas casas 4 e 5. Pula ao pé coxinho para a casa 6 e novamente coloca cada um dos pés nas casas 7 e 8. Aqui dá uma volta de modo a ficar virada para a proveniência e inicia o percurso inverso. Na volta, chegados à casa 1 apanha a pedra e salta para fora da Neca, recomeçando o jogo com o lançamento para casa 2, para seguir a mesma progressão que já foi descrita anteriormente.

#### **TER EM CONTA:**

- A casa para a qual é lançada a pedrinha não pode ser pisada.
- Não pode em momento algum pisar o risco, apoiar com a mão nem tocar com outro pé.
- NEE-DA: para o início da actividade pode ser utilizado um estímulo visual como uma bandeirola ou similar.

#### **VARIANTES**

- Fazer o percurso com olhos vendados.
- Aumentar progressivamente o número de casas.

#### **COMPETÊNCIAS**

**Pessoais:** Foco de atenção, autoavaliação, responsabilidade e autoestima.

**Sociais:** Respeitar a diversidade.

**Coordenação:** Pressão de complexidade.

**Física:** Força explosiva.

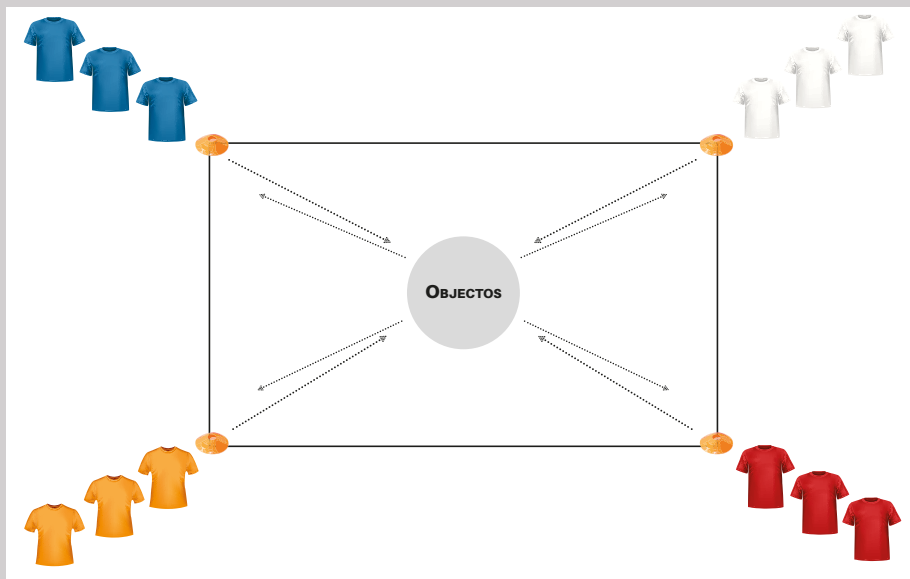
### 3 ESTAFETA COM OBJECTOS

**OBJECTIVO:** Juntar o maior número de objectos

**MATERIAL E MEIOS:** Diferentes objectos

**IDADE RECOMENDADA:** 8 aos 15 anos

**LOCAL:** Espaço livre



#### **DESCRIÇÃO:**

São formadas quatro filas ou mais, cada uma posiciona-se nas extremidades do campo. No centro do campo são colocados vários objectos de diferentes tipos. Ao sinal do professor, os primeiros partem em corrida para levar um objecto do centro e voltar em corrida para deixá-lo na fila e tocar a mão do colega, que fará a mesma tarefa. Os objectos devem ser agrupados de acordo com o seu tipo, evitando misturar. Ganha o grupo que tiver maior número de objectos organizados.

#### **TER EM CONTA:**

- Verificar se o jogador é tocado na mão antes de partir.
- O professor deve controlar a contagem dos objectos junto com os/as alunos/as.
- Espalhar bem os objectos no centro para evitar choques.
- NEE-DA: Podem ser utilizados estímulos visuais para os participantes com DA.

#### **VARIANTES**

- Levar os objectos sem impedir que os outros façam o mesmo.
- Levar os objectos dos grupos vizinhos para o próprio grupo.
- Devolver os objectos ao centro do campo.
- NEE-DV: todos os/as participantes com vendas nos olhos para simular a deficiência visual. Coloca-se uma corda fina fixada ao chão com fita cola, de modo a que produzam um relevo desde o extremo do campo onde se encontram os participantes até ao centro onde se encontram os objectos. Os participantes devem guiar-se pelo tacto, seguindo a corda até o lugar onde estão os objectos e voltar para a posição inicial trazendo o objecto.
- NEE-DV: pode-se pedir que apenas tragam um tipo de objecto específico, obrigando os participantes a reconhecer os diferentes objectos.
- NEE-DFM: podem-se utilizar diferentes formas de deslocamento de acordo com a limitação dos/as participantes.

#### **COMPETÊNCIAS**

- Sociais:** Respeito à diversidade, *fair play*, cooperação e tolerância.
- Físicas:** Velocidade e agilidade.

## DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA

*Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em prol das habilidades para a vida*

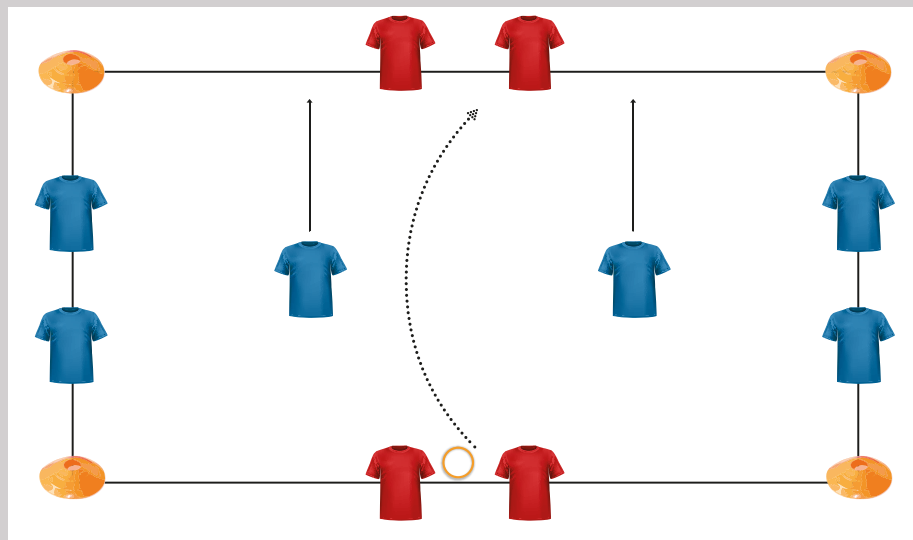
### 4 RINGUE

**OBJECTIVO:** Acertar o alvo

**MATERIAL E MEIOS:** Ringue (argola de borracha)

**IDADE RECOMENDADA:** + 10 anos

**LOCAL:** Espaço livre



#### **DESCRIÇÃO:**

Para iniciar dois participantes ficam nas extremidades do campo (adversários) de onde fazem o lançamento do ringue com o objectivo de alvejar os outros dois que estão no meio a esquivar. O lançamento é feito num movimento análogo à rebatida de ténis. Os do meio, se conseguirem encaixar o ringue somam um ponto, mas, se este cair, o jogador é eliminado. Contudo, o colega que continua no meio, tem a possibilidade de resgatá-lo, quando conseguir encaixar o ringue. As equipas trocam de papéis quando os dois do meio forem eliminados.

#### **TER EM CONTA:**

- O espaço e o peso do ringue devem estar de acordo com a idade dos participantes.
- O ringue pode ser fabricado em material local.

#### **VARIANTES**

- Podem ser envolvidos mais jogadores no jogo.

#### **COMPETÊNCIAS**

**Pessoais:** Responsabilidade.

**Sociais:** Cooperação, solidariedade.

**Estratégicas:** Tomada de decisão.

**Tácticas:** Acerto ao alvo e jogo colectivo.

**Técnicas:** Controlo dos ângulos e regulação da aplicação de força.

**Coordenativas:** Pressão de precisão.

**Físicas:** Agilidade e velocidade.



## DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA

*Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em prol das habilidades para a vida*

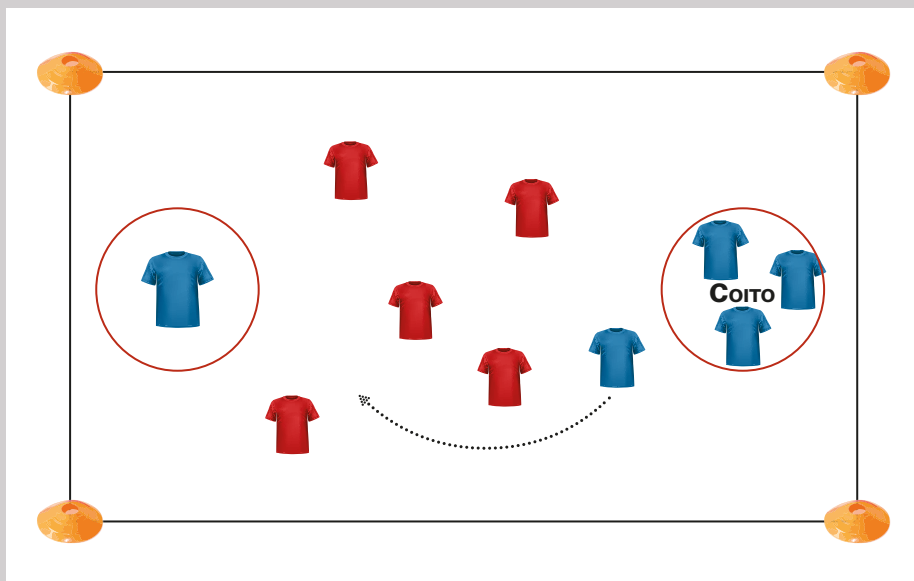
### 5 ZOTHO

**OBJECTIVO:** Melhorar a pressão de velocidade, a pressão de precisão e pressão de variabilidade

**MATERIAL E MEIOS:** Material para delimitar o espaço

**IDADE RECOMENDADA:** +8 anos

**LOCAL:** Espaço livre



#### DESCRIÇÃO:

Os jogadores espalham-se pelo recinto depois de um ter sido seleccionado como perseguidor. O perseguidor deve tocar nos restantes jogadores que fogem. Cada vez que um jogador é tocado pelo perseguidor, este grita "Zotho" e passa, o jogador tocado a perseguidor. O "coito" serve para os perseguidos se protegerem, isto é, sempre que a ele se agarrarem ou entrarem não podem ser tocados.

#### TER EM CONTA:

- O espaço e o tamanho da bola devem estar de acordo com o número e idade dos/as participantes.
- A bola pode ser fabricada em material local.

#### VARIANTES

- O participante que fica no meio, pode evitar que a bola lhe toque juntando e afastando as pernas.
- Podem-se utilizar os membros inferiores para fazer o passe da bola.
- Pode-se alternar entre passes com mãos e pés.
- Para a transposição da bola, o participante pode realizar o movimento de costas.

#### COMPETÊNCIAS

- Pessoais:** Autoconfiança.
- Sociais:** Empatia, solidariedade .
- Estratégicas:** Tomada de decisão.
- Físicas:** Velocidade e agilidade.

## DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA

*Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em prol das habilidades para a vida*

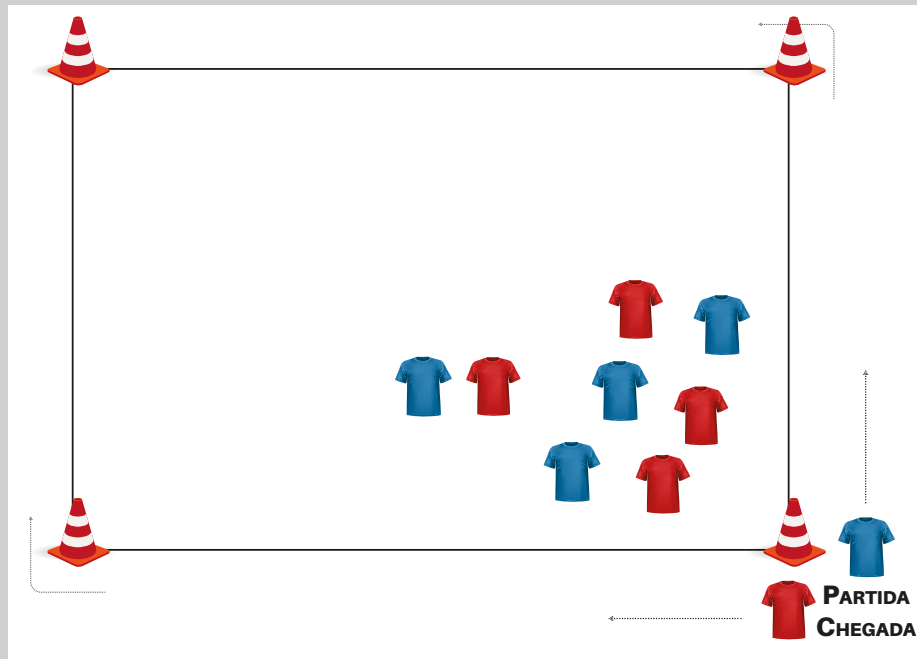
### 6 CORRIDA OPOSTA

**OBJECTIVO:** Correr o mais rápido possível pelo lado oposto

**MATERIAL E MEIOS:** Cones ou garrafas para demarcação

**IDADE RECOMENDADA:** +6 ANOS

**LOCAL:** Espaço livre



#### DESCRIÇÃO:

São formadas duas equipas, colocando os jogadores aos pares. O primeiro par fará uma volta completa, sendo que um corre para o lado direito e o outro para esquerdo, ambos por fora dos cones. Ganha o primeiro a chegar à meta (o ponto de partida).

#### TER EM CONTA:

- Os pares dos jogadores devem ter as mesmas características.
- Deve haver cuidado com choques no momento do cruzamento.

#### COMPETÊNCIAS

**Pessoais:** Foco de atenção, responsabilidade e autoconfiança.

**Sociais:** Gestão de conflitos.

**Físicas:** Velocidade e resistência.

## DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA

*Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em  
pró das habilidades para a vida*

### 7 LOBO

**OBJECTIVO:** Perseguir e tocar os jogadores doutra equipa

**MATERIAL E MEIOS:** Nenhum

**IDADE RECOMENDADA:** 8 aos 12 anos

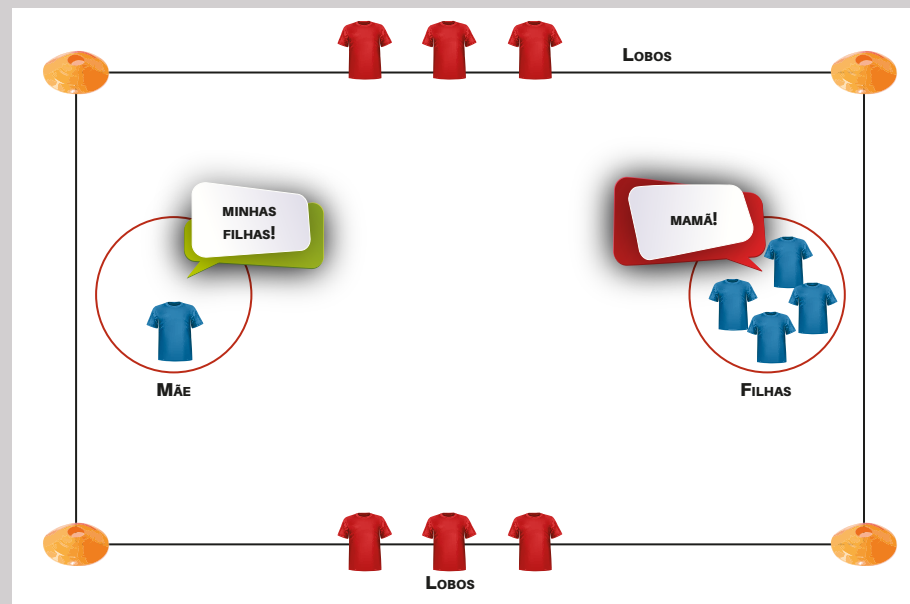
**LOCAL:** Espaço livre

#### DESCRIÇÃO:

No terreno são traçados dois círculos. Um dos jogadores ocupa um dos círculos desempenhando o papel de “mãe” o qual devera chamar os jogadores que ficam noutro círculo “as filhas”. Nas laterais do terreno estarão os restantes jogadores que vão desempenhar o papel de “lobos”. Para iniciar o jogo estabelece-se o seguinte diálogo entre a “mãe” e os “filhos”.

- Mãe: minhas filhas!
- Filhas: mamã!
- Mãe: venham cá!
- Filhas: temos medo.
- Mãe: medo de quê?
- Filhas: do lobo!
- Mãe: o lobo aparece amanhã!

Daí as “filhas” saem do círculo correndo em direcção à “mãe” e os “lobos” perseguem as “filhas” tentando tocar-lhes. Quem for tocado passa a ser “lobo”. O jogo vai-se repetindo várias vezes até os jogadores acabarem.



#### TER EM CONTA:

- Devido à movimentação em diferentes direcções convém alertar os jogadores sobre o perigo de choque entre eles.

#### COMPETÊNCIAS

**Pessoais:** Autoconfiança, liderança.

**Sociais:** Comunicação.

**Estratégicas:** Tomada de decisão e resolução de problemas.

**Físicas:** Velocidade e agilidade.

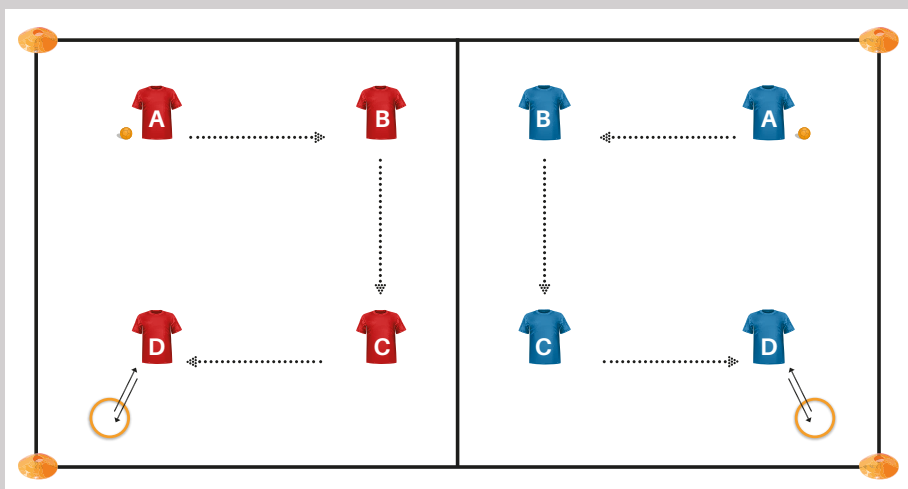
## 8 NOSSAS BOLINHAS

**OBJECTIVO:** Juntar o maior número de bolinhas

**MATERIAL E MEIOS:** Cones, bolinhas e arcos

**IDADE RECOMENDADA:** 6 aos 12 anos

**Local:** Espaço livre



### DESCRIÇÃO:

O campo será dividido em duas partes que correspondem aos dois grupos. Cada grupo será composto por quatro elementos que se posicionarão ao lado de um dos quatro cones colocados nas extremidades do campo. Ao lado do cone do aluno A, terão várias bolinhas. Este aluno deverá lançar a bolinha para o aluno B, este para o C e finalizando este para o aluno D, para que este último coloque as bolinhas recebidas dentro do arco que estará do lado de fora do campo. Professor dará o sinal para iniciar a actividade.

Ganha o grupo que juntar o maior número de bolinhas

### TER EM CONTA:

- Devem realizar a rotação das posições depois de cada jogo.
- Alterar a distância entre os cones.
- NEE- DFM: As distâncias e formas de lançamento deverão ser adaptadas aos participantes com DFM.
- NEE-DA: Para o início da actividade pode ser utilizado um estímulo visual como bandeirola ou similar.

### VARIANTES

- Ao invés de lançar, deve correr com a bolinha e entregar em mão ao colega.
- NEE-DV: a bola poderá ser lançada rodando pelo chão. Neste sentido, deverá ter gizos ou algum material que emita som durante o seu deslocamento (como introduzir a bola num saco plástico). Desde a posição A o participante chamará ao participante da posição B, quem responderá à chamada, para ser localizado no espaço. Logo é realizado o passe. A situação repete-se com os diferentes participantes com deficiência visual.
- NEE-DFM: a posição inicial de lançamento poderá ser igual à utilizada pelo participante com mobilidade mais reduzida.

### COMPETÊNCIAS

**Sociais:** Cooperação e confiança.

**Técnicas:** Controlo dos ângulos e oferecer-se.

**Coordenação:** Pressão de tempo e de precisão.

**COLOQUE AS SUAS ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA**

*Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em  
pró das habilidades para a vida*

**COLOQUE AS SUAS ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



UNIVERSIDADE PEDAGÓGICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO



## CAPÍTULO V

JOGOS  
CANTADOS

## 5.1. CONCEITO

Os jogos cantados são entendidos como formas lúdicas de exercitar o corpo a partir da relação estabelecida entre o movimento corporal e a expressão sonora, na forma de músicas, frases, palmadas, palavras ou sílabas ritmadas, permitindo a associação espontânea ou organizada de gestos e sonoridades, para proporcionar musicalidade, dança, dramatização, mímica e jogos, expressando um conhecimento de grande contribuição no repertório motor da criança.

Um dos objectivos destes jogos seria de auxiliar no desenvolvimento da coordenação sensório-motora, favorecer a socialização, estimular o gosto pela música e pelo movimento, perpetuar tradições folclóricas dos povos, incentivar a autoexpressão e a criatividade. Neste contexto o grande destaque estaria no desenvolvimento do ritmo e da expressão corporal, ou seja, o conhecimento das percepções e habilidades necessárias ao corpo, bem como à produção de movimentos correspondentes às vibrações sonoras e aos significados daquilo de que é cantado.

Assim, podemos afirmar que o ritmo produzido, por mais simples que seja, como os movimentos produzidos pelo próprio corpo, pode servir de instrumento de intervenção no processo de aprendizagem do ritmo musical, coordenação motora e de outros conceitos como a seqüência temporal (JOURDAIN, 1998).

Nesse sentido, actividades rítmicas possuem um valor educativo importante para a organização temporal, sendo unânime também a conclusão de que o ritmo é um elemento importante da estruturação temporal, pois combina sucessão, duração, intervalo e rapidez (OLIVEIRA, 2008).





## 5.2. DESCRIÇÃO DOS JOGOS

### 1 NZOPE

**OBJECTIVO:** Saltar a corda acompanhando o ritmo

**MATERIAL E MEIOS:** Cordas

**IDADE RECOMENDADA:** +8 ANOS

**LOCAL:** Espaço livre

#### DESCRIÇÃO:

Duas jogadoras seguram a corda e as restantes ficam em semicírculo. As participantes formam em fila e inicia-se o canto andando à volta do terreno, em passo rítmico, até formarem um círculo. A partir daí, uma a uma vão saltando a corda, diversificando a forma de saltar que pode ser de pé, sentado, deitado, de joelhos, etc, sempre ao ritmo da música. Ciclicamente mudam de música, continuando a actividade por um determinado tempo já combinado.

#### TER EM CONTA:

- Moderar a velocidade da corda para facilitar os saltos.

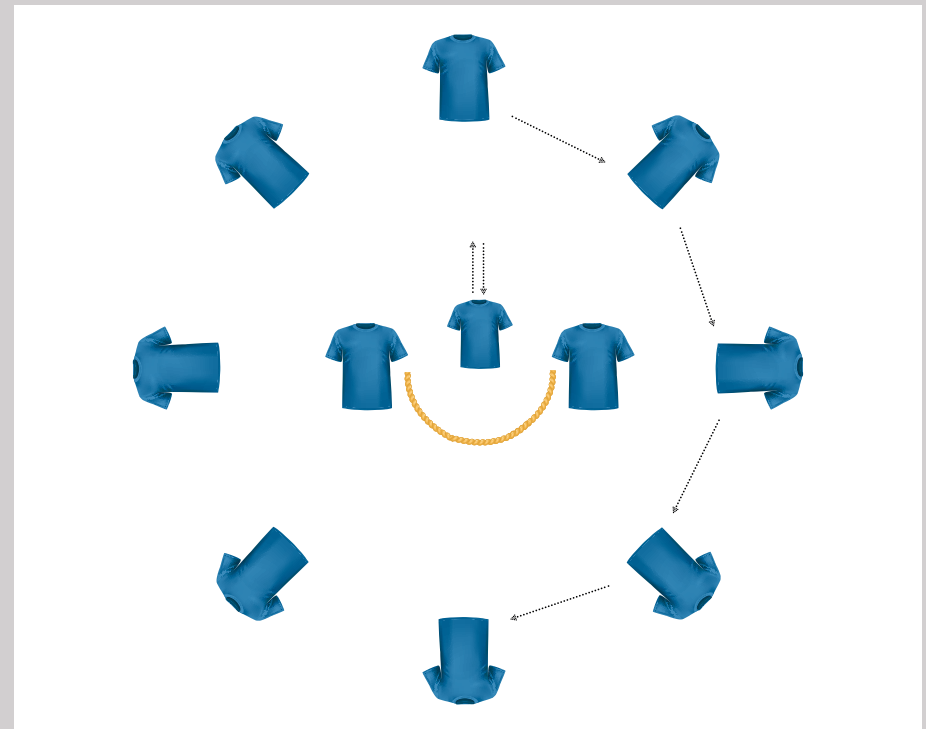
#### COMPETÊNCIAS

**Pessoais:** Criatividade.

**Estratégicas:** Tomada de decisão.

**Coordenativas:** Pressão de organização.

**Físicas:** Força explosiva.



## DESPORTO QUE EDUCA E SOCIALIZA

*Escola da Bola, Escola da Corrida e Jogos Locais integrados em prol das habilidades para vida*

### 2 WATIVA SHANA

**OBJECTIVOS:** Deixar os objectos com o colega ao lado

**MATERIAL E MEIOS:** Objecto que cabe numa mão (pedra, bolinha, etc)

**IDADE RECOMENDADA:** +8 anos

**LOCAL:** Espaço livre

#### DESCRIÇÃO:

Jogadores organizados em roda, sentados no chão. Cada jogador tem um objecto numa mão. Ao ritmo de uma canção, os jogadores colocam o objeto em frente ao parceiro do lado direito após o que vão agarrar o que foi colocado à sua frente continuando sucessivamente, sempre de acordo com o ritmo. O jogador que se enganar ou acumular objectos à sua frente sai da roda.

#### TER EM CONTA:

- Realizar o movimento seguindo o ritmo da canção.
- Não lançar o objecto para o colega

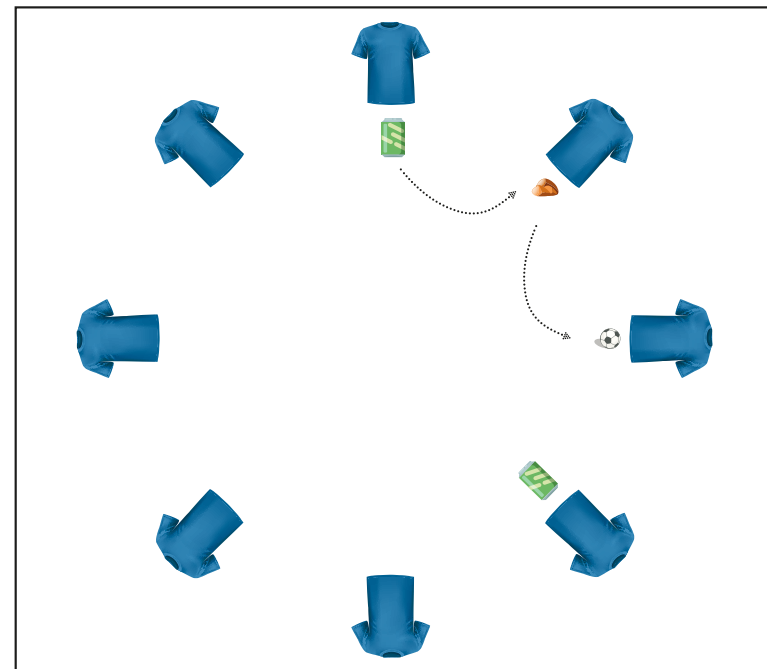
#### VARIANTES

- Pode-se mudar o sentido da entrega do objecto

#### COMPETÊNCIAS

**Pessoais:** Concentração e autoestima.

**Coordenativas:** Pressão de tempo e de organização.



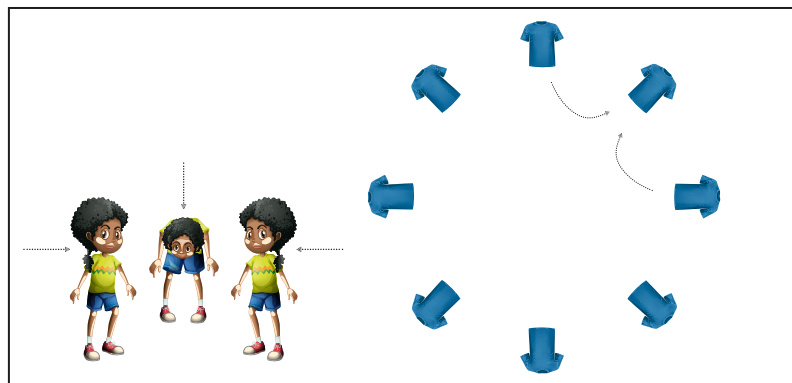
### 3 XHLOMELA CHICOSSI (ESPREITA A NUCA)

**OBJECTIVO:** Melhorar a capacidade de sincronização

**MATERIAL E MEIOS:** Sem nenhum meio

**IDADE RECOMENDADA:** +8 ANOS

**LOCAL:** Espaço livre



#### **DESCRIÇÃO:**

Participantes colocados em círculo. Iniciam a cantar a melodia "Xhloanela Chicossi" e ao som das palmas. Um participante indicado pelo animador, ao pronunciar a palavra Xhloanela ("espreita"), inclina-se para a frente enquanto que os dois colegas laterais inclinam-se lateralmente por cima do primeiro, olhando um para o outro. Esta sequência repete-se ao longo do círculo, cantando e batendo palmas, e só para quando um dos participantes falha. Este participante será retirado do círculo e ajudará a controlar os colegas que ainda estão em jogo. O jogo termina quando o número de participantes impede a realização do ciclo.

#### **TER EM CONTA:**

- Podem ser feitos diferentes círculos em simultâneo, que poderão agrupar-se à medida que vão reduzindo o número de participantes em cada um deles.
- O ritmo da canção influencia na velocidade da execução do movimento.
- Se o grupo for maior do que 20 participantes, é recomendado dividir em vários círculos.
- NEE-DV: se for com bola, esta deve ser grande e colorida para que os participantes com baixa visão possam participar. Os participantes com cegueira total podem ajudar na canção.

#### **VARIANTES**

- Os participantes podem usar duas bolas para se passarem por cima do colega inclinado.
- A execução do movimento pode ser realizada em sentido horário e anti-horário.
- A execução do movimento pode começar em vários pontos do círculo (ondas), para aumentar a pressão sobre os participantes.
- NEE-DFM: os participantes do círculo podem estar sentados em cadeiras ou no chão para permitir que pessoas em cadeiras de rodas ou com mobilidade reduzida possam participar.

#### **COMPETÊNCIAS**

**Sociais:** Respeitar a diversidade.

**Coordenativas:** Pressão do tempo, pressão de sincronização e a pressão da complexidade.

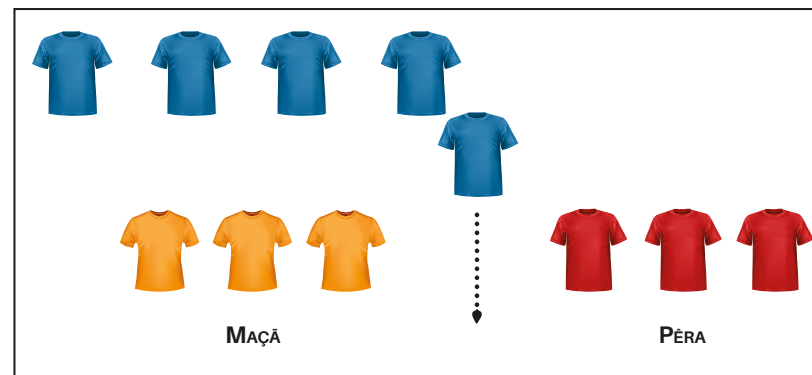
## 4 AMAGAMULAMULA ZETXÉ

**OBJECTIVO:** Puxar os adversários para ultrapassarem o risco

**MATERIAL E MEIOS:** Nenhum

**IDADE RECOMENDADA:** 6 aos 10 anos

**LOCAL:** Espaço livre



### **DESCRIÇÃO:**

Os jogadores colocam-se frontalmente de mãos dadas. Os outros organizam-se em coluna (comboio) com as mãos nos ombros do colega da frente, e deslocando-se em corrida saltitada. Ao deslocarem-se entoam a canção “amagamulamula zetxé” e vão passando por meio dos dois jogadores de mãos dadas que levantam os braços para que estes passem por baixo. Mas num momento os dois decidem baixar os braços prendendo um dos colegas e separando-o do comboio. Neste momento pedem-lhe para escolher entre duas frutas que secretamente já tinham combinado. Conforme a escolha, os jogadores colocam-se atrás daquele que representa a fruta escolhida. Depois traça-se um risco entre as equipas que ficam dispostas em duas filas com os jogadores agarrados pela cintura e ao sinal fazem a luta de tracção, onde os primeiros agarram-se pelos pulsos e puxam-se. Vence a equipa que fizer atravessar pelo menos, um adversário no risco.

### **TER EM CONTA:**

- O técnico/professor deve sempre corrigir a técnica da pega dos primeiros dois jogadores, ou seja, a pega pelos punhos.

### **VARIANTES**

- Para efeitos de escolha podem-se usar nomes de animais, profissões e outras opções.

### **COMPETÊNCIAS**

**Pessoais:** Liderança.

**Sociais:** Comunicação, cooperação, gestão de conflitos.

**Físicas:** Força geral.

## 5 AXITIQUINHA

**OBJECTIVO:** Deslocar para os lados sem sair do círculo

**MATERIAL E MEIOS:** Nenhum

**IDADE RECOMENDADA:** +8 ANOS

**LOCAL:** Espaço livre

### DESCRIÇÃO:

Desenhar um círculo no chão dividido em duas diagonais formando 4 quadrantes. 2 jogadores/as colocam-se frente a frente com os pés em cada quadrante. O jogo consiste na execução ritmada, sequencial e coordenada dos deslocamentos sem sair do círculo, nem pisar os riscos traçados e sem chocar com o colega obedecendo à seguinte sequência de movimentos: (1) os/as jogadores/as rodam sobre o pé direito passando o esquerdo para o outro quadrante e ficando assim costas com costas; (2) rodam sobre o pé esquerdo colocando o pé direito no quadrante seguinte, ficando frente a frente. Repete-se esses movimentos (imitando a ventoinha do helicóptero) de forma rápida e o jogo termina quando um/a jogador/a pisar o risco ou enganar-se no movimento a realizar.

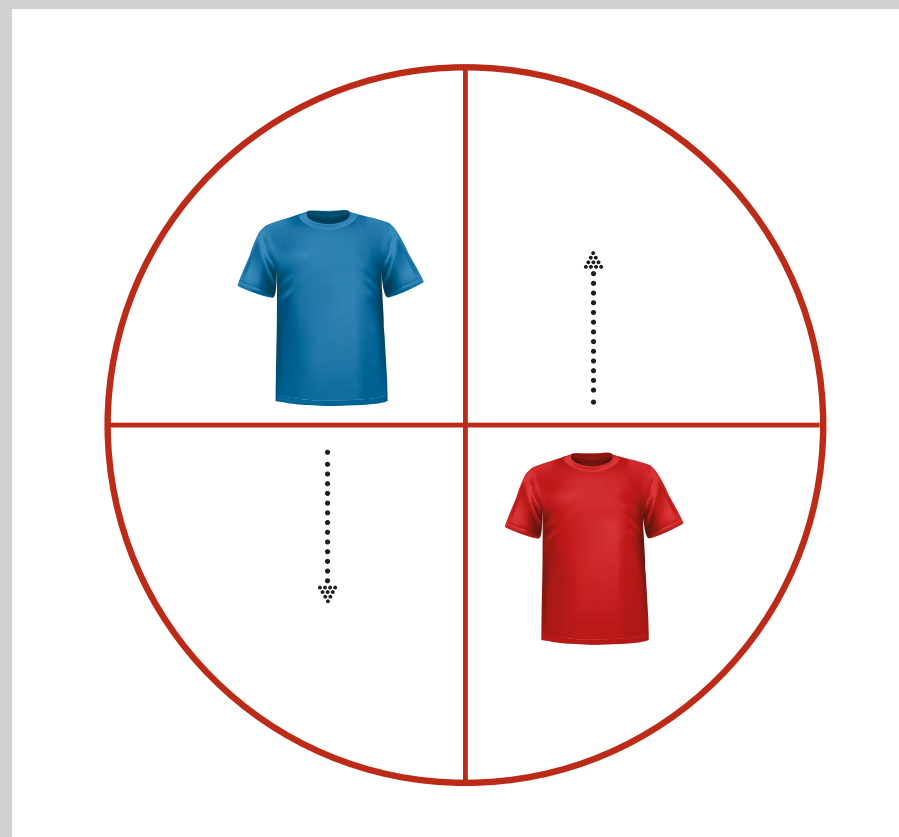
### VARIANTES

- Pode-se realizar em forma de competição.
- Pode-se introduzir um novo tipo de salto antes da sequência para aumentar a dificuldade.

### COMPETÊNCIAS

**Pessoais:** Autoestima.

**Coordenativas:** Pressão de complexidade, pressão de tempo, pressão de organização.



### 6 LATOLETA

**OBJECTIVO:** Melhorar a coordenação manual

**MATERIAL E MEIOS:** Nenhum

**IDADE RECOMENDADA:** +8 ANOS

**LOCAL:** Espaço livre

#### DESCRIÇÃO:

Organizados em roda, com a palma da mão direita voltada para baixo e a palma da mão esquerda voltada para cima, de forma a que cada um/a encoste nas palmas da mão do/a parceiro/a. O jogo consiste na execução de movimentos das mãos, ao ritmo de uma canção e coordenados entre os intervenientes. Um/a jogador/a começa, ao som da canção, dando palmada no/a jogador/a do lado direito que por sua vez faz o mesmo à colega seguinte e assim sucessivamente.

#### VARIANTES

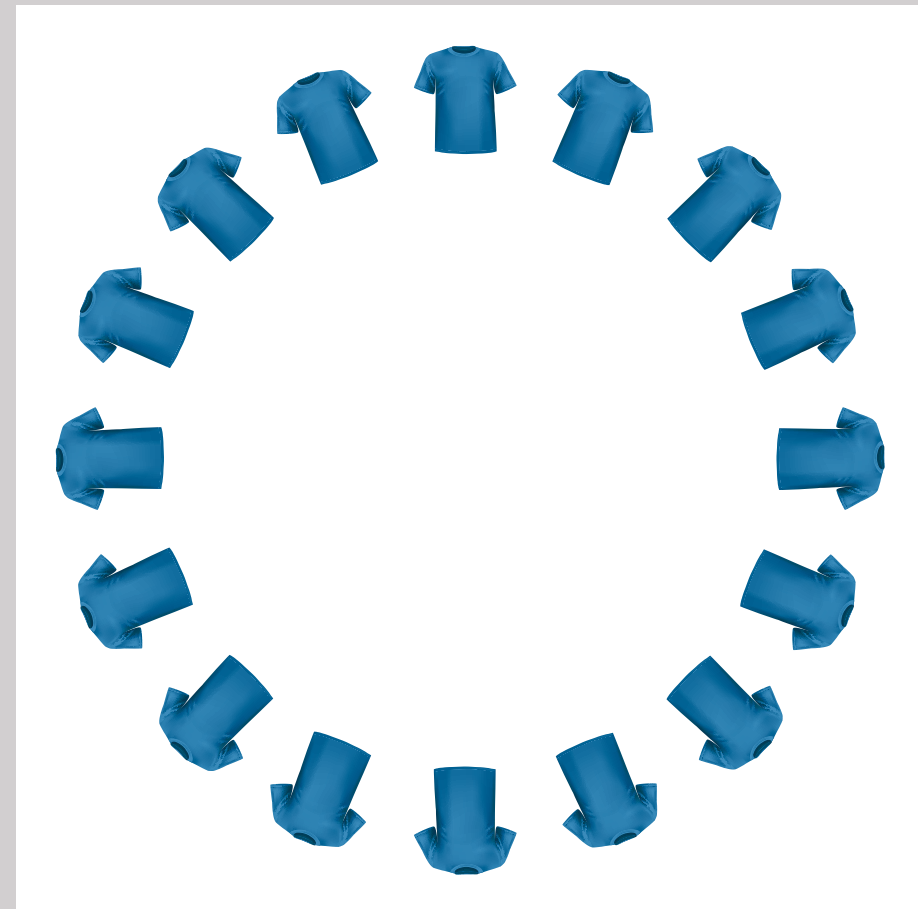
- O jogo pode ser feito aos pares, trios mesmo em quartetos.

#### COMPETÊNCIAS

**Pessoais:** Concentração .

**Sociais:** Respeitar a diversidade

**Coordenativas:** Pressão de organização, pressão de complexidade e de precisão.



**COLOQUE AS SUAS ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





REFERÊNCIA

BIBLIOGRÁFICA

**CAPÍTULO VI**

*REFERÊNCIAS  
BIBLIOGRÁFICAS*

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAUJO, C. G. S. Fundamentos biológicos da medicina desportiva. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, p. 1 16, 1985.
- BAR-OR, O. Adaptability of the muscle skeletal, cardiovascular and respiratory systems. In: DIRIX, A., KNUTTEN, H. G., TITTEL K. The Olympic book of sports medicine. Oxford: Blackwell Scientific Publications, p. 269-74, 1988.
- FREIRE, J. B. Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física. São Paulo: Scipione, 2009.
- GIZ. Ministério Federal da Cooperação Económica e do Desenvolvimento da Alemanha. Manual Treino Social. 14+. Apostila do Treinador: Aprendendo no campo, Vencendo na vida. Semear Editora, 2016.
- GOLEMAN, D. Trabalhando com a Inteligência Emocional (tradução de M. H. C. Côrtes), Rio de Janeiro Editora Objetiva (<http://www.objetiva.com>), 1999.
- GRECO, P. J. & BENDA, R. N. (org.) Iniciação Desportiva Universal. V: 1. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1998.
- GUEDES, D. P. & GUEDES, J. E. R. P. Crescimento Físico de crianças e do Adolescente do Município de Londrina (PR), Brasil. Revista KINESIS, Santa Maria, n. 18, 1997.
- GUEDES, D. P. Crescimento e desenvolvimento aplicado à Educação Física e ao Esporte. Rev. Bras. Educ. Fis. Esporte, São Paulo, v.25, p.127-40, dez. 2011.
- GUYTON, A. C. Fisiologia Humana. 6. ed., Rio de Janeiro: Interamericana, p. 458-97, 1985.
- JOURDAIN, R. Música cérebro e êxtase: como a música captura nossa imaginação. Rio de Janeiro:Objetiva, 1998.
- KOCH, Kirsch. Antologia do Atletismo. Metodologia para iniciação em escolas e clubes. Rio de Janeiro, Ao Livro Técnico, 1984.
- KROGER, C. & ROTH, K. Escola da Bola: Um ABC para iniciantes nos jogos esportivos. São Paulo: Phorte Editora, 2002.
- MALINA, R., BOUCHARD, C. & BAR-OR, O. Crescimento, maturação e actividade física. São Paulo: Phorte, 2009.
- NEUMAIER, A. & MECHLING, H. Taugt das Konzeptkoordinativer Fähigkeiten als Grundlage für sport artspezifisches. Koordinationstraining? In P. Blaser, K. Witte & Ch. Stucke (Hrsg.), Steuer- und Regelvorgänge der menschlichen Motorik, 1995.
- OLIVEIRA, G. Campos de Avaliação psicomotora a Luz da Psicologia e Psicopedagogia. São Paulo: Vozes, 2008.
- PRISTA, A.; TEMBE, M.& EDMUNDO, H. Jogos de Moçambique. Lisboa: INEF, Centro de Documentação e Informação Amílcar Cabral, 1992.
- ROTH, Klaus. Escola da Bola jogos de arremessos, São Paulo: Ed. Ática, 2015
- ROWLAND, T. W. Effects of obesity on aerobic fitness in adolescent females. Am J Dis Child. 1991.
- SHEEHAN, J. M., ROWLAND, T. D., BLTRKE, E. J. A comparison of four treadmill protocols for determination of maximum oxygen up take in 10 to 12 years old boys. Int. J. Sport Med., v. 8, n. 1, r. 3 1-4, 1987.
- TANNER, J. M. The regulation of human growth in Child Develop. Human Growth, n. 34, p.8 17-47, 1963.
- WEINECK, J. Biologia do esporte. São Paulo: Manole, 1991
- ZUNINO, A. P. & RAMOS, E. Educação pré-escolar: currículos. Curitiba: Positivo, 2008



