

PREFEITURA MUNICIPAL DE CURITIBA
SECRETARIA MUNICIPAL DO ESPORTE, LAZER E JUVENTUDE
DEPARTAMENTO DE ESPORTE
CENTRO DE REFERÊNCIA QUALIDADE DE VIDA E MOVIMENTO

METODOLOGIA DAS ATIVIDADES ESPORTIVAS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES
(6 – 17 ANOS) DA SECRETARIA MUNICIPAL DO ESPORTE, LAZER E JUVENTUDE DE
CURITIBA

CURITIBA

2010

Prefácio

O desenvolvimento esportivo da cidade de Curitiba passa por constantes mudanças, sempre buscando o aprimoramento da atuação dos nossos profissionais, buscando a autonomia e o desenvolvimento das crianças e adolescentes do município de Curitiba.

Baseado na missão e nos objetivos da Secretaria Municipal de Esporte, Lazer e Juventude, em 2010 um grupo de professores, representando os demais colegas, construíram a “Proposta Metodológica do Programa de Atendimento Socioesportivo – PASE”.

Após diversas reuniões entre o Departamento de Incentivo ao Esporte e Promoção Social e os Chefes de Núcleo das Regionais durante o ano de 2011, chegou-se a algumas alterações relacionadas ao Programa de Atendimento Socioesportivo – PASE. Essas alterações visaram padronizar o atendimento prestado à população da faixa etária de 6 a 17 anos pelo Programa nos Centros de Esporte e Lazer de Curitiba e demais espaços conveniados.

Ficou estabelecido um núcleo comum de atividades esportivas a serem trabalhadas que abrangeu as modalidades de Atletismo, Basquete, Futebol de Areia, Futebol de Campo, Futsal, Handebol e Voleibol, sendo ampliado com o Tênis de Campo, que a partir do ano de 2012 foi ofertado em todas as Regionais. Além das atividades diferenciadas que já aconteciam de acordo com as especificidades das Regionais, como Ciclismo, Escalada, Skate, Ginástica Artística, Capoeira, Natação, Tênis de Mesa, Vôlei de Praia, foram aprovados projetos para a inclusão de turmas de Badminton e algumas modalidades de Lutas.

Em relação às categorias e faixas etárias do PASE, é importante considerar informações abaixo descritas.

- **PASE AMIZADE: 6 a 9 anos**

Atividades sistemáticas de iniciação esportiva universal para crianças com faixa etária entre 6 e 9 anos, estimulando atitudes de cooperação e amizade. Busca democratizar o esporte, proporcionando vivência nas diversas modalidades esportivas, de maneira lúdica.

- **PASE RESPEITO: SUB 11 e SUB 13**

Abrange a iniciação esportiva numa determinada modalidade, com trabalho mais específico nos fundamentos do esporte, para crianças com faixa etária entre 10 e 13 anos. Além da amizade, nesta fase prioriza-se o respeito às regras, ao meio ambiente, a si mesmo e ao próximo, praticando e respeitando o fair play.

- **PASE EXCELÊNCIA: SUB 15 e SUB 17**

Atividades esportivas sistemáticas em diversas modalidades com aperfeiçoamento das técnicas e táticas, buscando a excelência, para adolescentes com faixa etária entre 14 e 17 anos. Estímulo a fazer o melhor não apenas para vencer, mas para participar sempre. Dar o melhor de si no campo de jogo, na escola e em casa. Ter objetivos e crescer junto com eles.

Iniciamos o ano de 2015 com novos desafios, dentre eles a parceria entre o Centro de Referência Qualidade de Vida e Movimento (CRQVM) e o Departamento de Esporte. Parceria esta que visa o desenvolvimento da Formação Continuada dos Professores que atuam com o PASE por meio da implantação do Grupo de Estudo. Outro desafio está relacionado às atividades sistemáticas do Programa, onde será dada continuidade ao fomento às diversas modalidades, em especial o Atletismo e o Handebol.

Destacados os presentes ajustes, repassamos aos servidores da SMELJ a presente Proposta Metodológica, um trabalho coordenado pelo Centro de Referência Qualidade de Vida e Movimento (CRQVM) e elaborado, no ano de 2010, com o auxílio dos professores envolvidos nas diversas modalidades contempladas (Professores Elaboradores). Proposta esta que durante o ano de 2015 será revisada e ampliada através das atividades do Grupo de Estudo do PASE.

Curitiba, 10 de Fevereiro de 2015.

Newton Zanon
Diretor Esporte

Edilamar Derviche
Gerente Esporte

Simone Cristina Iubel
Gerente CRQVM

Rogério França de Oliveira

Carla Cristina Tagliari

Helton Diogo Mallo Stais

Coordenação do Programa de Atendimento Socioesportivo - PASE

Departamento de Esporte

Aglaé dos Santos Ton
Alex Lopes
Felipe Luiz Bot
Henrique Manoel da Silva
Helio Pereira Cury Filho
Hiran Cassou
Juliana Bastistel
Luiz Otávio Belinazo Batista
Marilene Brandalize Baril
Nelson Bientizes Filho
Roderley Ferreira

**Centro de Referência Qualidade
de Vida e Movimentos**

André Snege
Darlan França C. Junior
Elmar Klock Junior
George André Cordeiro
Gisele Youssef
José Francisco Cardozo
Luciane Scarpin
Lucio Regis R. Biscaia
Moisés Baptista
Rui Armando de Lacerda Macedo Junior

PROFESSORES ELABORADORES

Adir Luiz Romeo
Alexandre Menossi
Alexandre Veronesi Dalbeto
Ana Paula Pereira Bueno Cardoso
Antonio Carlos Vink
Carlos A Ghesti
Carlos Queiroz Filho
César Augusto dos Santos
Claudionor A Oliveira
Dalton Grande
Eloir Machado de Castro
Eros Fernando Mathoso
Fabiana Marisa Etzel Barddal
Fábio Luis Ribeiro de Lima
Helen Nely Dias Bozza
Helton Diogo Mallo Stais
Henrique Manoel da Silva
Inara Luzia Ribas Marcondes Stival
Jairo Rosa Júnior
João Egdoberto Siqueira
Jorge R Buchman
José Carlos Cassou
Juliana Silva Pereira
Karine Garcia Alcaraz
Liane Maria Jarschel Soltoski
Luiz Fernando de Alcântara Araújo
Márcia Lecheta
Mario Augusto Fontoura Junior
Neila Maria de Souza Wendling
Paulo Ribeiro
Rodolfo Abrantes
Rodrigo Branco Sozzi
Rômulo B B Tuleski Luz
Rosemary Rauchbach
Rui Armando de Lacerda Macedo Júnior
Silvano Kruchelski

METODOLOGIA DAS ATIVIDADES ESPORTIVAS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES (6 – 17 ANOS) DA SECRETARIA MUNICIPAL DO ESPORTE, LAZER E JUVENTUDE

APRESENTAÇÃO

Missão e objetivo da Secretaria Municipal do Esporte, Lazer e Juventude (SMELJ), inserida na Política Municipal do Esporte e Lazer da cidade de Curitiba:

Missão:

“Desenvolver e gerenciar políticas públicas de Esporte, Lazer, Atividade Física e Protagonismo Juvenil para a população curitibana, objetivando aprimoramento técnico, qualidade de vida, inserção e promoção social”.

Objetivo:

“Informar, de forma contínua ao cidadão, os benefícios do esporte, do lazer e da atividade física”. (Lei 9.942 de 29/08/2000 – Diário Oficial do Município de 29/08/2000).

A presente proposta foi elaborada a partir da necessidade de construção de uma metodologia de trabalho com crianças e adolescentes comum a todos os equipamentos da Secretaria Municipal do Esporte, Lazer e Juventude de Curitiba.

A ideia central deste trabalho metodológico é proporcionar subsídios aos professores e orientadores de esporte e lazer na sua ação profissional com a faixa etária de 6 a 17 anos. Nenhuma das propostas foi produzida com a intenção de que seja cumprida rigorosamente tal como está descrita. Trata-se apenas de um ponto de partida, o qual certamente será enriquecido com a experiência e criatividade dos profissionais atuantes. Como não é uma proposta definitiva, mas sim flexível, as experimentações, erros e acertos conduzirão futuramente ao enriquecimento das atividades desenvolvidas, beneficiando consequentemente as crianças e os adolescentes atendidos.

INTRODUÇÃO

Esta descrição metodológica está pautada como requisito na proposta de implantação do Programa de Atendimento Socioesportivo – PASE (não publicada), a qual se encontra referenciada ao final deste documento.

O PASE da Secretaria Municipal do Esporte, Lazer e Juventude (SMELJ) da cidade de Curitiba, visa prestar atendimento a crianças e adolescentes de 6-17 anos através de atividades físicas para sua socialização, qualidade de vida, desenvolvimento do acervo motor, aprimoramento de técnicas e táticas esportivas e, conseqüentemente, ocasionar transformações biopsicossociais.

O esporte, no cenário atual, é uma manifestação social que se consolida como direito do cidadão. Fenômeno de integração humana com múltiplas funções, que influencia grandemente diferentes áreas da vida. O esporte congrega diversas formas de relacionamento entre indivíduos de variadas faixas etárias e proporciona o desenvolvimento da personalidade dos praticantes. Assim, o acesso a todos deve ser promovido pelo poder público, visando proporcionar ao cidadão valores considerados fundamentais à sua qualidade de vida.

No município de Curitiba, é crescente a melhoria no atendimento social e a busca pela qualidade de vida de seus habitantes. Desta forma, o PASE cumpre função primordial no trabalho com crianças e adolescentes, onde os objetivos se apresentam claros e justificáveis para os diversos segmentos do desenvolvimento humano.

As transformações sociais ocasionadas pela prática esportiva, mostram-se meios eficazes e efetivos de formação de cidadãos conscientes, autônomos e participativos, capazes de gerar e gerir transformações no seu ambiente social. Desta forma tal objetivo demonstra o valor social do atendimento esportivo ocasionado pelo programa que atende crianças e adolescentes no seu tempo livre, no contra turno às atividades escolares, tirando-os do risco de más influências de exposição à marginalidade ou drogadição, compreendendo as seguintes linhas de trabalho:

1. Criação das bases para a prática esportiva nos diferentes esportes que conformam o PASE buscando uma participação massiva quanto à incorporação das crianças e adolescentes ao processo de iniciação esportiva.

2. Orientação esportiva das crianças e adolescentes de acordo com a faixa etária e condições físicas
3. Desenvolvimento integral do indivíduo, com aspectos biopsicossociais, através de atividades tais que lhe aumentem o acervo motor e, conseqüentemente melhore e/ou aprimorem suas valências físicas.
4. O desenvolvimento de talentos esportivos através de processos pedagógicos embasados cientificamente para adequação às características do indivíduo.

OBJETIVO GERAL DO PASE

Contribuir para o desenvolvimento biopsicossocial das crianças e adolescentes por meio das diversas atividades esportivas que são oferecidas nos Centros de Esporte e Lazer (CELS) de Curitiba.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO PASE

1. Desenvolver atividades específicas para a necessidade motora da faixa etária do participante do programa.
2. Ampliar o acervo motor da criança e do adolescente, com o objetivo de maior autonomia para seu crescimento integral.
3. Estimular conceitos da cultura corporal que levem os indivíduos a práticas salútares inerentes a sua necessidade e faixa etária.
4. Ensinar e aprimorar técnicas e táticas esportivas, proporcionando interatividade com o grupo social e possíveis encaminhamentos esportivos e desportivos como forma de projeção de talentos.
5. Proporcionar um ambiente salutar para que a prática de atividade física voltada à Educação, ao civismo e à socialização aconteça, e na qual o indivíduo se sinta à vontade para participação ativa no programa.

6. Utilizar recursos atrativos capazes de manter o indivíduo assíduo na atividade, pelo maior período de tempo possível.
7. Realizar uma melhor estruturação das diversas atividades oferecidas às crianças e adolescentes nos CEL's de Curitiba.
8. Elaborar uma proposta de trabalho técnico metodológico para a organização das diferentes atividades com as crianças e adolescentes.
9. Capacitar através de seminários e conferências os professores dos diferentes CEL's quanto às diretrizes de trabalho da proposta de inserção técnico-metodológica.

DIREÇÕES PRIORITÁRIAS DO TRABALHO METODOLÓGICO NOS CELS

1. Desenvolver um trabalho educativo com crianças e adolescentes, promovendo o ensino das modalidades esportivas com toda a qualidade necessária.
2. A prática do esporte sob uma perspectiva social.
3. A competição como resultado de um processo lógico de formação esportiva e não como elemento essencial do trabalho.
4. Preparação dos conteúdos a serem ministrados de forma sistemática para as crianças e adolescentes a fim de garantir a etapa de iniciação esportiva, eliminando deficiências apresentadas em processos pedagógicos anteriores que afetam o desenvolvimento integral.
5. Formação básica dos elementos da técnica de cada uma das modalidades esportivas praticadas.

METODOLOGIA

A descrição metodológica das atividades esportivas para crianças e adolescentes (6 – 17 anos) que se segue, foi construída por professores da SMELJ. No PASE, existem 03 categorias principais, idealizadas de acordo com os valores olímpicos – *olimpismo* - distribuídas conforme a idade:

1. **PASE Amizade – 6 a 9 anos:** Atividades sistemáticas de iniciação esportiva universal para crianças com faixa etária entre 6 e 9 anos, estimulando atitudes de cooperação e amizade. Busca democratizar o esporte, proporcionando vivência nas diversas modalidades esportivas, de maneira lúdica.
2. **Categoria Respeito – SUB 11 e SUB 13:** Abrange a iniciação esportiva numa determinada modalidade, com trabalho mais específico nos fundamentos do esporte, para crianças com faixa etária entre 10 e 13 anos. Além da amizade, nesta fase prioriza-se o respeito às regras, ao meio ambiente, a si mesmo e ao próximo, praticando e respeitando o fair play.
3. **Categoria Excelência - SUB 15 e SUB 17:** Atividades esportivas sistemáticas em diversas modalidades com aperfeiçoamento das técnicas e táticas, buscando a excelência, para adolescentes com faixa etária entre 14 e 17 anos. Estímulo a fazer o melhor não apenas para vencer, mas para participar sempre. Dar o melhor de si no campo de jogo, na escola e em casa. Ter objetivos e crescer junto com eles.

Esta proposta toma como base o documento intitulado: “Programa de Educação Física e Desportos” da PMC, referenciado ao final do trabalho, para a construção de uma metodologia uniforme e adequada aos novos tempos e equipamentos existentes na PMC. Cada categoria, bem como suas divisões, foi planejada com relação aos conteúdos de cada esporte oferecido pela SMELJ, delimitando objetivos instrucionais para cada fundamento esportivo, e também sugerindo algumas atividades de aplicação compatível com a estrutura dos equipamentos de esportes e lazer de Curitiba.

Na construção deste instrumento são respeitadas as particularidades de cada esporte, como por exemplo, a natação, esporte dividido em fases de aprendizagem, que não depende da idade, mas sim do aprendizado propriamente dito, bem como o atletismo, que tem uma grande diversidade de provas, as quais dependem diretamente do grau de desenvolvimento e acervo motor dos praticantes.

SUMÁRIO

Esporte	Página
ATLETISMO	10
ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	21
BASQUETEBOL	24
CICLISMO	34
ESCALADA	47
FUTEBOL DE AREIA	53
FUTSAL	66
GINÁSTICA ARTÍSTICA	78
GINÁSTICA RÍTMICA	83
HANDEBOL	88
NATAÇÃO	98
PÓLO AQUÁTICO	103
SKATE	108
TÊNIS DE MESA	115
TÊNIS DE CAMPO	124
VOLEI DE PRAIA	132
VOLEIBOL	141

ATLETISMO

ATLETISMO

APRESENTAÇÃO E CONSIDERAÇÕES TÉCNICAS

É um conjunto de atividades físicas integradas por ações naturais como a corrida, os saltos e os lançamentos, realizados pelo homem, em diversas formas e circunstâncias, desde a origem da espécie.

O atletismo, como se conhece hoje, data dos primeiros Jogos Olímpicos modernos de Atenas em 1896 e da formação da FIAA (Federação Internacional de Atletismo Amador) em 1912. Em sua evolução o programa das provas, através dos anos passou por adaptações, como as corridas derivadas da milha. E dentro das diversas provas de atletismo, cada uma tem origem diferente.

Essa característica de correr, saltar e lançar torna o atletismo um esporte múltiplo, compreendendo aspectos variados, tanto pela forma de execução, como pelas características atléticas específicas para sua prática. Por sua tradição, universalidade e prestígio, como por sua gama de atitudes e funções que engloba é um esporte básico por excelência.

PROVAS QUE COMPÕEM O ATLETISMO

Provas de pistas:

CORRIDAS: O programa oficial compreende onze provas individuais e os revezamentos 4 x 100 e 4 x 400, divididas estas provas em grupos: 100 e 200 metros velocidade e 400 metros velocidade e prolongada. Meio fundo curto 800 e 1500 metros e meio fundo longo 3000 e 5000, 3000 com obstáculos, e grande fundo 10000 metros a 42195 metros. E ainda nos grupos de velocidade incluem-se as provas com barreiras 100 metros, 110 metros e 400 metros com barreiras. São características fisiológicas das corridas:

- Corridas de velocidade e com barreiras: predomínio neuromuscular.
- Médio fundo e fundo: predomínio cardiorrespiratório.
- Capacidade baseada na resistência aeróbica e anaeróbica.
- Adaptação fisiológica, prevalecendo sobre a técnica.

Fatores que influenciam no desempenho das corridas:

- Frequência: velocidade de movimento (Capacidade neuromuscular 100, 200, 400 e 800 metros).
- Potência: força rápida (capacidade neuromuscular 100, 200, 400, e 800 metros).
- Amplitude: soltura (elasticidade e flexibilidade 100, 200, 400, 800, 1500 e 5000 metros).
- Resistência: aeróbica e anaeróbica (capacidade fisiológica - todas as distâncias)
- Técnica: coordenação (máximo aproveitamento até 800 metros). Economia funcional.

Provas de campo:

As provas de campo são formadas por dois grupos de quatro provas: Salto em altura, distância, triplo e com vara; lançamentos do peso, martelo, disco e dardo. São características fisiológicas das provas de campo:

- Predomínio neuromuscular (coordenação, velocidade de reação e potência).
- As execuções competitivas são breves e o atleta não atua na vez do outro (individual).
- A preparação é baseada mais no aspecto muscular do que no orgânico.
- Há a necessidade de inúmeras repetições para a aprendizagem do gesto técnico correto (automatização).
- Necessidade de instalações e implementos adequados.

SALTOS

Constam de uma corrida prévia e o salto propriamente dito, que compreende as fases de corrida de aproximação, batida, voo e queda.

Os saltos em altura, distância a triplo, se executam com as possibilidades dinâmicas do aparelho locomotor, e o salto com vara, unindo a ajuda da vara com o corpo e perdendo a semelhança como os outros três saltos desde a batida do pé. Prova com característica singular. São elementos importantes dos saltos:

- Velocidade horizontal (corrida de aceleração).
- Velocidade vertical (batida).
- Trajetória do centro de gravidade.
- Fase do voo.

As características físicas para os saltos:

- Membros inferiores e superiores potentes, equilíbrio peso-estatura, soltura, amplitude, boa mobilidade articular, grande velocidade de reação.

LANÇAMENTOS

São classificados em pesados (peso e martelo), ligeiros ou rápidos (disco e dardo), em lineares (peso e dardo) e rotatórios (disco e martelo). No caso dos lineares predomina a impulsão e nos rotatórios a tração e força centrífuga. A força deve ser aplicada com a maior velocidade possível e no ângulo mais apropriado. A técnica depende das condições regulamentares, do peso do implemento e das leis da biomecânica. São características físicas para os lançamentos:

- Grandes dimensões morfológicas, volume muscular, força, capacidade contrátil explosiva.

ATLETISMO DE INICIAÇÃO:

Por se tratar de gestos e ações naturais, o atletismo pode ser praticado desde as mais tenras idades, desde que adaptadas as ações naturais, como correr, saltar e lançar. Nas fases iniciais com grande enfoque lúdico.

O trabalho quantitativo deve predominar sobre o qualitativo, e na fase ou categorias iniciais do PASE, devem-se preconizar esforços de média duração, com grande diversidade nas atividades.

No princípio é bom realizar uma preparação geral e equilibrada, sem insistir em pontos técnicos e localizados. A preparação orgânica deve prevalecer sobre a muscular, e na escala dos exercícios os respiratórios e de elasticidade, ocupam um lugar mais importante que os de força e potência.

O segredo no início é a variedade de atividades, para mais tarde no PASE RESPEITO SUB 13 e PASE EXCELÊNCIA trabalhar de forma mais específica.

No PASE AMIZADE, um bom exemplo de atividades são os festivais da SMELJ, onde a criança passa por um circuito de grande variação de atividades. Portanto, chegando ao PASE EXCELÊNCIA, o aluno deverá ter passado por testes específicos para as provas que estejam dentro de seu perfil e biótipo.

A forma mais correta de iniciar a criança é por meio de corridas e ritmos diversos e com obstáculos naturais, alguns exercícios de velocidade, que ajudam na reação, saídas curtas em diversas posições. Nos saltos, utilizar todos os tipos possíveis de saltos e obstáculos, sem enfatizar a técnica. Nos lançamentos, utilizando-se de materiais diversos, como bolas, bastões, medicine-ball, arcos e outros implementos com pesos reduzidos.

Desde os sete anos, pode-se fazer mini-atletismo adaptado, levando-se em consideração que a partir dos 15 anos, é que se assimilam melhor as sensações motoras e, portanto os gestos atléticos. Mas a verdadeira iniciação, não a generalizada, mas a específica ao treinamento, aperfeiçoamento técnico e capacidade competitiva, começa realmente a partir da adolescência. Com um melhor desenvolvimento muscular.

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **Atletismo**

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUÇÃOIAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Corridas	O Conscientizar que o atletismo é o esporte base porque em todos os demais se emprega a corrida, o salto e o lançamento. Que a prova atlética é medida, é esforço de superação e exige atitudes adequadas. Que através das corridas desenvolve entre outras, as qualidades físicas, força, coordenação, resistência, velocidade e ritmo. Que existe um comportamento adequado ao tipo de corrida (nas corridas de velocidade predomina a agressividade, nas outras a perseverança).	– Mini-esporte com regras adaptadas para cada faixa etária. – Festivais de mini atletismo. – Corridas com duração de 2 a 3 minutos intercaladas com caminhadas. – Corridas com duração contínua de 7 a 15 minutos de acordo com a idade. – Correr distâncias curtas, de 200 a 600 metros, intercalando com caminhadas. – Correr distâncias curtas, com intervalos monitorados, como correr 200 metros e andar 20 a 30 metros. – Correr 1500 metros em terreno variado com obstáculos de fácil transposição. – Corridas passeio, combinações variadas de correr, andar, exercícios ginásticos, como: vamos ver quem consegue fazer isso (contestes). – Corridas de coordenação: tipo elevação de joelhos (skipping), elevação de calcanhares (anfersen). – Corridas recreativas: com bola medicinal de 1 kg (tipo futebol americano).

		– Corridas com variação de ritmo, de movimento, tipo de lateral, de costas, abaixando-se. – Corridas em volta da quadra, com controle de ritmo (suave, médio e forte), observando-se a individualidade biológica de cada um. – Corrida em triângulo, seguindo ritmo determinado (fraco, médio, forte). – Corrida tocando o pé inteiro, corrida tocando a ponta ou meio do pé para frente. – Corridas técnicas, com observação e correção do gesto (PASE EXCELÊNCIA). – Corridas com barreiras, utilizando-se de cones e outros obstáculos como implementos para os educativos. – Corridas intercaladas com saltos. – Corrida de revezamento: leva e traz com medicine-ball, bastões, bolas, dando a volta em cones. – Corrida de cross-country, mais ou menos 800 a 1500 metros em terreno variado e com obstáculos leves. – Corridas de saídas rápidas, utilizando-se de todos os tipos de saídas: alta, baixa, média, curta, longa, de costas, deitado, agachado, observando a reação. – Percurso em equipe, no menor tempo possível, fazendo cada um uma parte do percurso. – Atividades de recepção do bastão (ascendente, descendente) com diversos alunos. – Passagem e recepção do bastão, parado, correndo devagar, em velocidade. – Executar a passagem do bastão dentro de um esforço determinado. – Exercícios educativos para corridas com barreiras utilizando-se cones e outros implementos.
--	--	--

Salto em extensão	O Executar o salto grupado: no PASE AMIZADE, trabalhar sempre de forma lúdica e sem exigência técnica, apenas o básico, para que a criança não se machuque. O que é comum quando se salta e cai na areia com um pé só, podendo provocar entorse no tornozelo pela instabilidade do terreno. O No PASE RESPEITO, trabalhar os saltos: grupado, tesoura e arco, conforme o desenvolvimento do aluno, dentro da técnica, mas sem cobrança, insistência ou correção demasiada, o que pode ser feito no PASE EXCELÊNCIA.	– Saltos diversos com corridas ou sem corridas. – Educativos para impulsão e queda. – Correr e saltar vários saltos em extensão de forma natural. – Correr e saltar por sobre corda, pneus, cones, caixas de papelão, bolas. – Corrida curta com 7 a 10 passadas com impulsão sobre área demarcada. – Corrida curta de 15 a 20 metros durante a fase de voo tentar tocar em algum objeto no alto para prolongar a fase de voo. – Salto rã parado, para acostumar a não colocar as mãos para trás na fase da queda. – Corrida de aproximação da tábua ou local de impulsão, com contagem de passadas e pés para achar a distância ideal.
Salto duplo	O Preparar o aluno para o salto triplo. O Propiciar ao aluno um educativo diferente do salto em distância e mais próximo do salto triplo.	– Jogos de saltos: salto dos círculos; espalhar arcos ou fazer círculos riscados no chão, e saltar de um círculo para o outro. Com impulsão em um pé, com os dois e alternando lado direito e esquerdo do corpo. – Colocar colchonetes afastados a 1 metro, e pular alternando os pés e com os dois no estilo grupado.
Salto triplo	O Levar o aluno a conseguir executar o salto com naturalidade, Utilizando-se de todos os fundamentos básicos para que o mesmo tenha êxito.	– Jogos de saltos: salto dos círculos; espalhar arcos ou fazer círculos riscados no chão, e saltar de um círculo para o outro. Com impulsão em um pé, com os dois e alternando lado direito e esquerdo do corpo. – Colocar colchonetes afastados a 1 metro, e pular alternando os pés e com os dois no estilo grupado. – Canguru: saltos em progressão com elevação alternada dos joelhos acima e à frente. – Salto rã: de cócoras, braços estendidos para trás, pés unidos, saltar em progressão, com extensão total dos membros.

		– Pequenos saltos em progressão, com pé e membro inferior esquerdo. – Idem ao anterior com pé e perna direita. – Três pequenos saltos, sendo os dois primeiros com um dos membros inferiores e o terceiro com o outro exemplo: E.E.D e ou D.D.E, com queda grupada. – Utilizar todos os educativos do salto em extensão. – A técnica dos saltos é diferente, mas, como na fase inicial, não se trabalha a técnica, deve-se utilizar todos os recursos e gama de movimentos.
Salto em altura	O Com implementos simples como cordas e colchonetes iniciar as crianças nos saltos livres, e depois partir para o estilo tesoura, rolo ventral, rolo dorsal (Fosbury Flop).	– Educativos para saltos em altura com ou sem corrida. – Verificação através de testes, do pé de impulsão. – Exercícios com corrida impulsionando com um dos pés. – Exercícios de impulsão vertical e queda. – Educativos para os estilos; tesoura, rolo ventral, fosbury flop. – Saltar de um lado para o outro, sobre cones, corda elástica estendida mais ou menos 30 cm de altura. – Corda giratória: quebra canela em círculo demarcado no solo, com os alunos em seu interior. O Professor no centro do círculo gira a corda e os alunos terão que saltar, para não serem tocados pela corda. – Observação: Os Professores devem estar conscientes de que esta prova exige conhecimento técnico específico, e um mínimo de estrutura, para um possível aperfeiçoamento.
Salto com vara	O Iniciar o aprendizado do salto com vara.	– Com uma vara de bambu verde, fazer com que a criança parada transponha um obstáculo. O Professor segura o bambu. – Usar colchonetes, cones, pequenos obstáculos e fixar o bambu na areia, terra, grama ou caixa de salto, para realizar a passagem de um lado pra o outro. – No PASE EXCELÊNCIA são necessários exercícios ginásticos

		para se executar o salto. – Parada de mãos, executando flexão e extensão dos braços. – Fortalecimento geral das pernas, costas e abdômen. – Subir em cordas suspensas e barras. – Cambalhotas, rolamentos para trás e para frente com chutes dos membros inferiores para cima. – Ensino da empunhadura, e a corrida com a vara devem ser feito com a ponta da vara para cima.
Lançamento do dardo e pelota	O Mostrar ao aluno que os diferentes lançamentos possuem uma fase comum; força e elementos técnicos constantes. E que estas provas como as demais tem finalidades educativas. O Obs.: com os alunos do PASE AMIZADE, o ideal é que se inicie, com a pelota.	– Jogar pedras em um determinado alvo, em campo ou espaço aberto, ou em quadras e ginásios, utilizar bolas de tênis de campo (velhas) bolinhas de borracha. – Num outro momento, utilizar bolas maiores, de futebol, de vôlei, basquete e handebol. – No PASE RESPEITO “A” e “B”, iniciar educativos com bolas medicinais de 1, 2, 3 kg, antes de chegar ao peso propriamente dito. E nesta fase de educativos, executar todo tipo de arremesso: de costas, de frente, com pés paralelos, com pés em posição ântero-posterior, com as duas mãos, com a direita, com a esquerda, parado e em movimento. – Direcionar o movimento para a execução com corrida, braço estendido para trás, como no dardo. – Obs.: a melhor iniciação para o dardo é a pelota. O movimento de jogar pedras também tem uma semelhança com o lançamento do dardo nas fases iniciais da aprendizagem. – Traçar linha demarcatória no solo, de onde os alunos deverão lançar a pelota em um alvo colocado a uma distância de 10 a 15 metros. – Lançar dardos de bambu, com três passadas, cinco passadas, com corrida curta de dez passadas estendendo o

		braço de lançamento para trás nas últimas passadas. – Obs.: no PASE RESPEITO e no EXCELÊNCIA, o aluno já deverá receber noções básicas da técnica da empunhadura até o lançamento. – Levar em consideração os pontos básicos para o aprendizado do dardo; empunhadura, transporte, corrida de aceleração, passadas laterais e ou de frente, reversão.
Lançamento do martelo	O Levar o aluno a aquisição de novas experiências motoras. Prova de difícil execução devido à questão de estrutura e exigência técnica, mas podendo ser trabalhada de forma lúdica nas fases iniciais. O material deve ser improvisado com uma medicine-ball de 1, 2 ou 3 kg dentro de um saco, para iniciar o aprendizado.	– Trabalhar no PASE AMIZADE E RESPEITO, apenas como auxílio na formação geral, e deixar o técnico para o PASE EXCELÊNCIA dado sua complexidade. – Todos os tipos de lançamentos com bolas de medicine-ball, e com todas as posições; de costas, de frente, parado e com deslocamento. – Lançamentos dentro da técnica, conforme as condições do desenvolvimento do aluno.
Lançamento do disco	O Melhorar o acervo motor do aluno do PASE AMIZADE E RESPEITO, e técnica do lançamento no PASE EXCELÊNCIA.	– Iniciar os movimentos básicos com implementos leves, como arcos, discos de madeira, de borracha ou plástico. – Exercícios para a empunhadura e pêndulo de braço. – Executar arremesso lateral, parado, com movimento de $\frac{1}{2}$ giro, com $\frac{1}{4}$ e com giro completo, mais a reversão de pés.
Arremesso de peso	O Aumentar o acervo motor, nas crianças menores, e desenvolvimento da técnica do arremesso, e força geral, nos alunos maiores (PASE RESPEITO SUB 15 E PASE EXCELÊNCIA).	– Executar exercícios de deslocamento sem o implemento. – Fazer todos os tipos de arremesso com bolas de futsal e basquetebol. – Iniciar arremessos com bolas medicinais de 1, 2, 3, kg, de frente, de costas, parado, com deslocamento, com a mão direita, com a esquerda, com as duas, arremesso por cima da cabeça com as duas mãos. – Executar o arremesso de frente com a medicine-ball de 2 kg. – Executar o arremesso com deslocamento lateral. – Executar o arremesso de costas (Parry O'brien).

		– Obs. Nesta modalidade, dar ênfase nos exercícios e jogos de força desde o PASE AMIZADE até o PASE EXCELÊNCIA. Porém no PASE EXCELÊNCIA já direcionar os exercícios específicos dos movimentos. A pegada correta no peso, o posicionamento do braço e outros elementos da técnica. – Durante o ensino da técnica não esquecer a reversão de pés, fazer muitas vezes sem o peso até o aluno automatizar.
--	--	---

ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **Atividades Rítmicas e Expressivas**

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Adaptação ao ambiente	o Diagrama	– Atividades com movimentos bem simples que trabalham as direções, a lateralidade e a noção de espaço.
Inserção social e as relações humanas	o Atividades com movimento que levam a integração dos alunos	– Atividades lúdicas de descoberta do outro utilizando jogos, canções e brinquedos cantados. Pode ser feito em duplas, trios e pequenos grupos. Ex. aboleta, nós quatro, entrevista, história da serpente, boneco doido e outros. – Criar movimentos corporais de acordo com a separação de sílabas de seu nome ou com as letras, depois em duplas uma aluna tenta repetir o gesto do nome da outra e depois tentam unir os movimentos.
Corpo	o Desenvolver gradativamente a consciência corporal	– Atividades lúdicas que envolvam as partes do corpo e desenvolvimento da sensibilidade (sentido cinestésico). Ex: relaxamento. – Consciência das articulações, ligamentos e grupamentos musculares.
	o Trabalho corporal expressivo	– Atividades de esquema corporal com jogos. Ex: estátua, espelho, modelagem, poses e outras.
	o Comunicação não-verbal	– Atividades que trabalham com os sentidos e expressões faciais dos sentimentos e emoções. Em dupla ou pequenos grupos. Ex: frio/calor, alegria/tristeza, paixão/ raiva. – Jogos em dupla ou em grupos utilizando a comunicação não verbal: gestos, pantomima, desenhos e gravuras.
	o Movimentos do corpo	– Atividades locomotoras e jogos recreativos que desenvolvam os movimentos que o corpo realiza: flexionar, estender, torcer, circundar, subir, descer, sacudir e outras.
	o Qualidades de movimento ou fluxo energético	– Atividades expressivas para consciência do fluxo de energia que o corpo produz no tempo e no espaço. Ex: fluência livre, interrompida, limitada. Tempo: lento, rápido. Peso: pesado, leve, firme. Espaço: movimentos contrários, direto, vibratório ou sustentado. Ritmo: percussão, binário, ternário.

Espaço	O Estabelecer relação com o mundo pelo espaço (ação motora)	– Atividades expressivas com utilização espacial. Ex: quadrado, diagrama. Utilizando os elementos: apoios, níveis, direções, formações, dimensões, lugar, foco. Exemplo destes exercícios: apoio na corda bamba. Níveis: aprenda comigo. Direções: apito. Formações: sombra. Combinar estes dois exercícios citados. Ex: apoio e locomoção.
Ritmo	O Trabalhar ritmo corporal junto ao trabalho corporal (ritmo interno e externo)	– Atividades de sensibilização do ritmo do corpo: respiração, coração, digestão, entre outras.
	O Ritmo musical	– Incentivo a criatividade, aprimoramento das ações motoras básicas, estrutura métrica do movimento. – Frases de música: compasso simples, movimentos ligados à música. Utilizar chocalhos, apitos, palmas, o próprio corpo. – Divisão da música: binário, quaternário e outros, utilizando desenhos e a escrita de nota musical. – Decomposição da música: aprender a selecionar por estilo musical. Exemplo de exercício: Escutar a música várias vezes, determinar a natureza do compasso, marcar ritmicamente o acento, marcar o pulso ou tempo da música. Utilizar o próprio movimento corporal na marcação do tempo da música (bater os pés, as mãos e outras marcações).
Composição coreográfica	O Desenvolver a criatividade	– Atividades explorando os cinco sentidos, a noção espacial, explorando diversos materiais, criando pequenas sequências coreográficas com determinação de tempo.
	O Desenvolver os elementos da dança	– Trabalhar movimentos corporais, movimentos axiais, locomotores, dentro de um padrão de qualidade de acordo com a energia que se propõe o movimento (conforme a idade). – Trabalhar movimentos corporais quanto à sua apresentação: uníssono, cânon, simétricos e assimétricos. – Trabalhar as atividades expressivas utilizando os recursos coreográficos. Níveis: diagrama, forma (solo e duo), proximidade (perto e distante), toque (pessoas e coisas), giros, saltos, rolamentos, quedas, desconstrução de movimentos, padrão rítmico, desenho coreográfico, integração com as outras artes (música, pintura, escultura) e a improvisação.

BASQUETEBOL

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Iniciação ao esporte	- o Compreender a dinâmica dos movimentos e regras básicas para o desenvolvimento do esporte. - o Brincadeiras e jogos que façam com que as crianças gostem das atividades que estão fazendo.	– Aula expositiva com as regras básicas do mini-basquete (em power point ou outro meio). – Vídeo de um jogo de basquete. – Falar um pouco da história do Basquete, movimentos básicos, objetivo e de como se desenvolve o jogo.
Domínio corporal	- o Aprimorar a coordenação motora, agilidade, flexibilidade, ritmo. - o Percepção espaço temporal.	– Exercícios diversos de iniciação aos movimentos básicos do Basquetebol, tais como: corridas, saltos, mudanças de direção com e sem bola; mudanças de direção; apropriação e domínio do espaço físico da quadra. – Jogos recreativos envolvendo as capacidades físicas.
Manejo de bola	- o Executar exercício de domínio de bola, através de movimentos espontâneos com a mesma. - o Executar a empunhadura corretamente. - o Executar exercício de domínio de bola, através de movimentos orientados.	– Exercícios que ofereçam diversos movimentos com a bola, como rolar, tocar, quicar, segurar, lançar, trocar de mãos e movimentá-la em relação aos planos do corpo. – Figura 8 entre as pernas. – Circundação em torno da cintura, cabeça, pernas (direita e esquerda). – Utilizar bolas de diferentes tamanhos e pesos.
Passes	o Executar exercícios de passe com a intenção de alcançar melhores condições da passagem da defesa para o ataque.	– Exercícios em duplas/trios/pequenos grupos, nos diferentes tipos de passe. – Jogos recreativos envolvendo passes.
Drible	- o Deslocar-se com a posse de bola pela quadra evitando violações. - o Aprimorar a coordenação óculo-manual de acordo com alvo fixo (cesta).	– Exercícios individuais andando, trotando, de costas, olhando para cima, em ziguezague, entre cones, etc. – Estafetas com dribles.
Arremesso	o Aprimorar a coordenação óculo-manual de acordo com o alvo fixo – “a cesta”	– Conebol – bola de tênis com um cone de garrafa pet. – Arremessar na cesta com diversas bolas – de tênis, borracha, EVA, mirim. – Jogos recreativos.

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Conhecimento do esporte	o Compreender a dinâmica dos movimentos e regras básicas para o desenvolvimento do esporte.	– Vídeo de um jogo de basquete. – Leitura das regras sempre que necessário durante o aprendizado dos fundamentos.
Domínio corporal	o Aprimorar a coordenação motora, agilidade, flexibilidade, ritmo. o Percepção espaço temporal.	– Exercícios de corridas, saltos, mudanças de direção com e sem bola. – Exercícios de meio giro e giro completo.
Manejo de bola	o Executar exercício de domínio de bola, através de movimentos espontâneos com a mesma. o Executar a empunhadura corretamente. o Executar exercício de domínio de bola, através de movimentos orientados.	– Exercícios que ofereçam diversos movimentos com a bola, como rolar, tocar, quicar, segurar, lançar, trocar de mãos e movimentá-la em relação aos planos do corpo. – Figura 8 entre as pernas, frente e costas. – Circundação em torno da cintura, cabeça, pernas, combinar ambos parados e em movimento o mais rápido possível.
Parada brusca	o Realizar a parada brusca.	– Exercícios com diferentes formas de deslocamentos e ao sinal realizar a parada brusca com equilíbrio.
Passes	o Executar exercícios de passe com a intenção de alcançar melhores condições da passagem da defesa para o ataque.	– Exercícios em duplas e trios com diferentes tipos de passes e em variadas distâncias. – Jogos recreativos envolvendo passes com a bola morta.
Drible	o Deslocar-se com a posse de bola pela quadra evitando violações. o Dominar a bola no drible.	– Exercícios individuais andando, trotando, de costas, correndo, olhando para cima, de olhos fechados e com trocas de mãos.
Arremesso	o Aprimorar a coordenação óculo-manual de acordo com o alvo fixo – “a cesta”	– Arremessar na cesta com diversas bolas – de tênis, borracha, EVA, mirim. – Arremessar na cesta sentado, com uma das mãos e com ambas as mãos. – Idem acima, porém em pé.
Bandeja	o Coordenar o arremesso nas proximidades da cesta.	– Fixar em três estágios, separadamente as passadas para a bandeja; sem bola e com bola (ex. o aluno joga a bola meia altura a sua frente e deve executar um passo a frente com o pé direito e segura a bola – 1º estágio que deve ser repetido até a sua conscientização).
Jogo	o Participar de jogos com a aplicação dos fundamentos aprendidos.	– Basquete fixo – somente com troca de passes. – Jogo propriamente dito.

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Conhecimento do esporte	o Compreender a dinâmica dos movimentos e regras básicas para o desenvolvimento do esporte.	– Vídeo de um jogo de basquete. – Leitura das regras sempre que necessário durante o aprendizado dos fundamentos.
Domínio corporal	o Executar exercícios de coordenação motora, agilidade, flexibilidade, ritmo, a percepção espaço temporal, nas atividades de aquecimento.	– Exercícios de corridas, saltos, mudanças de direção com e sem bola, executando paradas bruscas. – Exercícios de corrida de costas elevando as mãos.
Manejo de bola	o Executar exercício de domínio de bola, através de movimentos orientados.	– Exercícios que ofereçam diversos movimentos com a bola, como rolar, tocar, quicar, segurar, lançar, trocar de mãos e movimentá-la em relação aos planos do corpo. – Figura 8 entre as pernas, frente e costas. – Circundação em torno da cintura, cabeça, pernas, combinar parado e em movimento o mais rápido possível. – Segurar a bola entre as pernas afastadas, trocando a posição das mãos alternadamente. – Soltar a bola e recuperá-la junto ao solo com ambas as mãos.
Passes	o Executar exercícios de passe com a intenção de alcançar melhores condições da passagem da defesa para o ataque.	– Exercícios em duplas e trios nos diferentes tipos de passes e em diferentes distâncias. – Uma das mãos – normal e lateralmente. – Ambas as mãos lateralmente. – 4 a 4 – 3x1, 4x2.
Drible	- o Deslocar-se com a posse de bola pela quadra evitando violações. - o Dominar a bola no drible.	– Exercícios individuais andando, trotando, de costas, correndo, olhando para cima, de olhos fechados e com trocas de mãos, velocidade, sinalizando, com meio giro e giro completo.
Fintas	o Desenvolver a finta para sair da marcação do adversário.	– Exercícios em duplas distantes cerca de 5 a 6 metros um do outro (de frente) – Exercícios em ziguezague. – Exercícios em 8 e entrada por baixo.
Arremesso	o Executar os arremessos com melhor precisão.	– Arremessar na cesta sentado, com uma das mãos e com

		ambas as mãos. – Idem acima, porém em pé. – Um pique e arremesso. – Recebendo do parceiro. – Driblando e arremessando. – Todos os exercícios acima com parada do movimento para análise (tirar a foto).
Bandeja	O Executar o arremesso nas proximidades da cesta.	– Após a automatização da passada, realizar exercícios de bandeja pelo lado esquerdo. – Exercícios da bandeja em deslocamento ambos os lados.
Sistema defensivo	O Desenvolver a aplicação da marcação individual.	– Pega-pegas com e sem bola. – Jogo colado no adversário.
Jogo	O Participar de jogos com a aplicação dos fundamentos aprendidos.	– Jogo propriamente dito com marcação individual.

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUÇÃOAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Conhecimento do esporte	o Compreender a dinâmica dos movimentos e regras básicas para o desenvolvimento do esporte.	– Vídeo de um jogo de basquete. – Comentário sobre as regras sempre que necessário durante o aprendizado dos fundamentos.
Domínio corporal	o Executar exercícios de coordenação motora, agilidade, flexibilidade, ritmo, a percepção espaço temporal, nas atividades de aquecimento.	– Exercícios de corridas, saltos, mudanças de direção com e sem bola, executando paradas bruscas, giros de 180 e 360 graus. – Exercícios de corrida de costas elevando as mãos.
Manejo de bola	o Executar exercício de domínio de bola, através de movimentos orientados.	– Exercícios que ofereçam diversos movimentos com a bola, como rolar, tocar, quicar, segurar, lançar, trocar de mãos e movimentá-la em relação aos planos do corpo. – Figura 8 entre as pernas, frente e costas. – Circundação em torno da cintura, cabeça, pernas, combinar parado e em movimento o mais rápido possível. – Segurar a bola entre as pernas afastadas, trocando a posição das mãos alternadamente. – Soltar a bola e recuperá-la junto ao solo com ambas as mãos.
Passes	o Executar exercícios de passe com a intenção de alcançar melhores condições da passagem da defesa para o ataque.	– Exercícios em duplas e trios nos diferentes tipos de passe, em diferentes distâncias. – Uma das mãos – normal e lateralmente. – Ambas as mãos lateralmente. – Em 8. – 4 a 4. – 3x1, 4x2.
Drible	- o Deslocar-se com a posse de bola pela quadra evitando violações. - o Dominar a bola no drible.	– Exercícios individuais andando, trotando, de costas, correndo, olhando para cima, de olhos fechados e com trocas de mãos, velocidade, sinalizando, com meio giro e giro completo, passagem por trás.
Fintas	o Desenvolver a finta para sair da marcação do adversário.	– Exercícios individuais com marcação dupla. – Exercícios em ziguezague de frente e costas. – Exercícios em 8 e entrada por baixo.
Arremesso	o Executar os arremessos com melhor precisão.	– Um pique e arremesso.

		– Recebendo do parceiro. – Driblando e arremessando. – Saltando e arremessando. – Todos os exercícios acima com parada do movimento para análise (tirar a foto).
Bandeja	O Executar o arremesso nas proximidades da cesta.	– Exercícios da bandeja em deslocamento ambos os lados. – Exercícios de bandeja de proteção e velocidade.
Sistema defensivo	O Desenvolver a aplicação da marcação individual.	– Exercícios de defesa individual simples com ajuda e com flutuação. – Exercícios de recuperação de bola.
Sistema ofensivo	O Desenvolver a aplicação do ataque.	– Executar exercícios simples – ataque contra defesa – valorizando a leitura do posicionamento do adversário = 2 contra 2, 3 contra 3.
Jogo	O Participar de jogos com a aplicação dos fundamentos aprendidos.	– Jogo propriamente dito com marcação individual – aprimorando o contra-ataque.

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUÇÃOAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Conhecimento do esporte	o Compreender a dinâmica dos movimentos e regras básicas para o desenvolvimento do esporte.	– Vídeo de um jogo de basquete. – Fixação gradativa das regras durante o aprendizado dos fundamentos.
Domínio corporal	o Executar exercícios de coordenação motora, agilidade, flexibilidade, ritmo, a percepção espaço temporal, nas atividades de aquecimento.	– Exercícios de corridas, saltos, mudanças de direção com e sem bola, executando paradas bruscas. – Exercícios de corrida de costas elevando as mãos.
Manejo de bola	o Executar exercício de domínio de bola, através de movimentos orientados.	– Exercícios que ofereçam diversos movimentos com a bola, como rolar, tocar, quicar, segurar, lançar, trocar de mãos e movimentá-la em relação aos planos do corpo. – Figura 8 entre as pernas, frente e costas. – Circundução em torno da cintura, cabeça, pernas, combinar parado e em movimento o mais rápido possível. – Segurar a bola entre as pernas afastadas, trocando a posição das mãos alternadamente. – Soltar a bola e recuperá-la junto ao solo com ambas as mãos.
Passes	o Executar exercícios de passe com a intenção de alcançar melhores condições da passagem da defesa para o ataque.	– Exercícios em duplas e trios nos diferentes tipos de passe, em diferentes distâncias. – Uma das mãos – normal e lateralmente. – Ambas as mãos lateralmente. – Em 8. – 4 a 4. – 3x1, 4x2.
Drible	- o Deslocar-se com a posse de bola pela quadra evitando violações. - o Dominar a bola no drible.	– Exercícios individuais andando, trotando, de costas, correndo, olhando para cima, de olhos fechados e com trocas de mãos, velocidade, sinalizando, com meio giro e giro completo, passagem por trás e por baixo das pernas. – Deslocar-se quicando uma bola em cada mão de forma simultânea e alternada.
Fintas	o Desenvolver a finta para sair da marcação do adversário.	– Exercícios individuais com marcação dupla. – Exercícios em ziguezague de frente e costas.

		– Exercícios em 8 e entrada por baixo.
Arremesso	O Executar os arremessos com melhor precisão.	– Um pique e arremesso. – Recebendo do parceiro. – Driblando e arremessando. – Saltando e arremessando. – Fintando e arremessando. – Todos os exercícios acima com parada do movimento para análise (tirar a foto).
Bandeja	O Executar o arremesso nas proximidades da cesta.	– Exercícios da bandeja em deslocamento ambos os lados. – Exercícios de bandeja de proteção e velocidade.
Gancho	O Executar o arremesso de gancho nas proximidades da cesta.	– Exercícios de gancho individual e em dupla.
Rebote	O Executar e aprimorar a realização do rebote.	– Exercícios individuais jogando a bola para cima e segurando-a. – Em duplas e/ou filas, um arremessa e outro pega o rebote. – Rebote após um lance livre.
Sistema defensivo	O Desenvolver a aplicação da marcação individual e por zona.	– Exercícios de defesa individual simples com ajuda e com flutuação. – Exercícios de recuperação de bola. – Exercícios de defesa por zona – 2x1x2 – 2x3 – 1x1x3.
Sistema ofensivo	O Desenvolver a aplicação do ataque.	– Executar exercícios complexos – ataque contra defesa – valorizando a leitura do posicionamento do adversário = 2 contra 3, 3 contra 4, sucessivamente.
Jogo	O Participar de jogos com a aplicação dos fundamentos aprendidos.	– Jogo propriamente dito com marcação individual ou por zona – aprimorando o contra-ataque.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

PLANEJAMENTO LONGITUDINAL – MODALIDADE: **BASQUETEBOL**

Conteúdo programático	Amizade	Respeito SUB 11	Respeito SUB 13	Excelência SUB 15	Excelência SUB 17
Iniciação ao esporte	x				
Domínio corporal	x	x	x	x	x
Manejo de bola	x	x	x	x	x
Passes	x	x	x	x	x
Drible	x	x	x	x	x
Arremesso	x	x	x	x	x
Conhecimento do esporte		x	x	x	x
Parada brusca		x			
Bandeja		x	x	x	x
Jogo		x	x	x	x
Fintas			x	x	x
Sistema defensivo			x	x	x
Sistema ofensivo				x	x
Arremesso de gancho					x
Rebote					x

CICLISMO

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Treinar o equilíbrio;	o Desenvolver a capacidade de andar sem rodinhas;	– Com o aluno parado sobre a bicicleta, próximo e segurando a parede, deverá soltá-la ao comando para manter-se equilibrado; – Supondo que a criança use rodinhas, ir alargando as rodinhas para instigar a busca do equilíbrio;
Aprender a andar de bicicleta	o Aprender na sua essência, sem aparatos, adquirir equilíbrio, compatibilidade de tamanho entre estatura e bicicleta;	– O professor deve apoiar a mão no selim para ajudar no equilíbrio; – Orientar a criança a colocar o pé no pedal; – Ensinar a posição das mãos no guidão; – Demonstrar a forma correta de iniciar a pedalada.
Desenvolver habilidades pertinentes à faixa etária utilizando a bicicleta;	- o Desenvolver o domínio sobre a bicicleta; - o Desenvolver a capacidade de controle sobre a bicicleta;	– Solicitar ao aluno que faça curvas, para direita e para a esquerda; – Criar circuitos com cones; – Atendendo a solicitação frear; – Montar percursos com curvas e frenagem; – Exercícios de imitação do professor;
Praticar jogos cooperativos para aprender a viver em sociedade;	o Desenvolver a socialização;	– Montar jogos de estafeta; – Estruturar jogos de cooperação entre grupos, utilizando das habilidades pertinentes à faixa etária;
Receber informações sobre segurança no trânsito;	o Conscientizar e desenvolver noções e práticas de segurança;	– Reforçar o uso do capacete; – Reiterar os cuidados ao adentrar no velódromo; – Dar conhecimento dos equipamentos e acessórios de segurança; – Orientar sobre os procedimentos de trânsito dentro das aulas: ex. como parar.
Ampliar a capacidade de aprendizagem motora utilizando a bicicleta;	o Desenvolver lateralidade e coordenação espaço-temporal;	– Ao comando do professor, executar um movimento, ora para direita, ora para esquerda; – Fora da bicicleta, ao comando do professor, subir de um lado, ou do outro; deslocar e descer do lado proposto; – Ao comando deslocar entre vários cones, colocados em distâncias diferentes, em um percurso pré-estabelecido;

*Em todas as aulas exercícios preparatórios ou de aquecimento e conclusivos de alongamento e relaxamento.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **CICLISMO**

RESPEITO – SUB 11

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Desenvolver a capacidade de reação acústica e ótica;	O Desenvolver habilidade de reação ao som e imagem; (mod. 1)	– Partindo da posição estática (deitado), com olhos fechados, ao som do apito, levantar, subir na bicicleta do lado predominante; – Idem ao anterior, pedalar 50 metros em pé e parar gradativamente; – Ao comando com uso de bandeiras (verde e vermelha), o aluno deve iniciar o deslocamento (verde) e parar ao ver a vermelha.
Desenvolver a capacidade de ritmo da pedalada;	O Desenvolver a aptidão de velocidade;	– Como nos exercícios anteriores (mod. 1) solicitar ao aluno que ande devagar ao estímulo da bandeira vermelha e ande rápido com a bandeira verde; – Sinalizar um circuito com cones e informar ao aluno que em determinado trecho deva andar devagar, em outro rápido.
Capacitar à resistência através de exercícios multidisciplinares;	O Desenvolver a condição orgânica multifatorial;	– Montar um circuito com quatro estações, em que o aluno deva correr caminhar, pedalar e empurrar a bicicleta; – Idem ao anterior variar as estações.
Evidenciar a capacidade efetiva – cognitiva;	O Desenvolver a percepção de informações faladas e demonstradas, reforçando o ato de pensar;	– Explicar um gesto e demonstrar. Ex. como colocar o pé corretamente no pedal; – Assimilar através de comandos, os cuidados com a segurança. Ex: Orientar a forma correta de adentrar no velódromo, olhar para os dois lados antes de atravessar a pista;
Estimular impulsos de aprendizagem;	O Oportunizar questionamentos durante a aula, para fixação de aprendizagem;	– Como você coloca o pé no pedal? – Como seu braço deve estar no guidão ao pedalar?
Habilitar para a flexibilidade;	O Motivar os exercícios de alongamento de forma lúdica;	– Criar jogos ginásticos, como rolar, enfatizando um movimento de alongamento no final do movimento. – Alongamentos passivos em duplas; – Alongamentos com uso da bicicleta.

*Em todas as aulas exercícios preparatórios ou de aquecimento e conclusivos de alongamento e relaxamento.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **CICLISMO**

RESPEITO – SUB 13

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Aprender a andar de bicicleta esportivamente (nível II);	O Desenvolver habilidade espaço-temporal.	– Andar em fila indiana; – Andar em duplas; – Andar em fila indiana e trocar a marcha; – Andar e duplas, trocar a marcha sem olhar;
Desenvolver habilidades pertinentes à faixa etária utilizando a bicicleta;	O Refinar a destreza.	– Sprintar ao comando; – Revezamento em duplas; – Revezamento em grupos; Ex: oito alunos.
Praticar jogos cooperativos para aprender a viver em sociedade;	O Desenvolver atividades de cooperação entre grupos.	– Estafeta com dois grupos, com a utilização de uma bolina de tênis; – Estafeta carregar cone com uma perna e pedalar com outra;
Estimular para os princípios de jogos competitivos;	O Desenvolver estímulos de competição.	– Formar grupos fazer gincana com bicicleta; – Fazer gincana com habilidades motoras – Fazer gincana com habilidades cognitivas;
Aprender a sinalização do trânsito;	O Desenvolver a capacidade de raciocínio em estradas, e ruas.	– Estipular limites para a circulação da pista; – Colocar um circuito de habilidade; – Desenvolver um circuito com sinalização de trânsito;
Ampliar a capacidade de aprendizagem motora utilizando a bicicleta;	O Desenvolver capacidade de coordenação sem resistência no pedal.	– Usar colchonetes para fazer exercício de pedalar deitado; – Usar obstáculos como pular bancos, lançar e pegar bolas; – Fazer gato e rato com quatro apoios;
Desenvolver a capacidade de controle sobre a bicicleta;	O Desenvolver domínio da bicicleta através da inserção de atividades com fixo (bicicleta que não tem freio).	– Andar no circuito de cones com bicicleta fixa – Inserir atividades com bicicleta fixa na pista; – Andar na pista didática com bicicleta fixa; – Andar revezando com bicicleta fixa;
Capacitar para ampliar a orientação espacial;	O Ampliar a capacidade espacial.	– Com arcos fazer o deslocamento pulando de um para outro; – Deslocar entre os companheiros sem tocar neles; – Saltar banco, de cima para o solo e do solo para cima, com ajuda da mão e sem ajuda de mãos. – Andar sobre o banco; e pular sobre o arco colocado não

		solo;
Desenvolver a capacidade de ritmo da pedalada;	O Desenvolver o ritmo da pedalada.	– Sem resistência no pedal e com companheiro apoiando fazer o aluno coordenar o ritmo de pedalada através do comando do professor; – Com auxílio do colchonete, aluno deve estar deitado e imitando a posição de pedalar, pedalar no ar nos diversos ritmos que o professor comandar; – Repetir o exercício anterior porém o aluno deve estar de lado e pedalara só com uma das pernas;
Treinar o equilíbrio (nível II);	O Desenvolver o equilíbrio com bicicleta fixa.	– Usar bicicleta na faixa de aprendizagem para se acostumar com a bicicleta; – Usar posição correta de pegada no guidão, usar dentro do circuito as várias posições de pegada; – Circuito de pegar objetos no solo com uma das mãos; – Fazer circuito de habilidade com cones, rampas e obstáculos;
Capacitar à resistência através de atividades multidisciplinares;	O Desenvolver a resistência e suas diversidades.	– Atividades na grama com picos de corrida 10 metros; – Atividades de saltos para em rampa; – Montar circuito de exercícios com cordas, bastões, cones, colchonetes, obstáculos;
Estimular a força através de brincadeiras;	O Desenvolver a força, com brincadeiras de grupo.	– Montar circuito de deslocamento (quatro apoios ventral, quatro apoio dorsal); – Circuito com bastões, executar flexão de trono lateral, agachamento, balanceios laterais, saltos verticais; deslocamento com leve flexão da perna; – Flexão lateral de perna; lombar arrastando saco de areia, peso conforme a idade; – Abdominal infra na escada.
Capacitar velocidade de curto tempo	O Desenvolver velocidade de aceleração, em curtos espaços.	– Atividades em circuito, em pequenos trechos usar marcha leve e sprintar; – Fazer circuito a pé na grama com obstáculos de múltiplas direções; – Montar circuito de agilidade; com cones, objetos, cordas, fita zebrada. – Corridas com saída sentada, de pé, deitado dorsal, de lado; deitado ventral.

		– Corridas com paraquedas; corrida com resistência de elásticos,
Corrigir possíveis deficiências na postura através da flexibilidade;	O Desenvolver alongamento e flexibilidade geral e específico.	– Rotações de ombro, cabeça, perna, tronco, agachamento sem peso; – Flexão de tronco, e na sequencia rotação lateral de tronco, – Apoiado no solo fazer flexão de perna combinado com elevação do tronco; – Flexão de tronco com salto combinado.
Estimular a capacidade afetiva – cognitiva;	O Desenvolver capacidades táticas.	– Fazer exercícios táticos em grupo; – Circuito de jogos táticos xadrez, dama, jogo da velha, quebra cabeça, trilha. – Circuito de jogos de contato táticos, queimada, mini vôlei, captura da bandeira, atravesse a balsa. Ref. Onça, galinha, milho.
Estimular para jogos pré desportivos.	O Desenvolver o trabalho em equipe.	– Jogos com execução de tarefas individual, em grupos; – Jogos de estafetas em grupos; – Caça ao tesouro com bicicleta; – Jogo de vôlei com bicicleta;

*Em todas as aulas exercícios preparatórios ou de aquecimento e conclusivos de alongamento e relaxamento.

PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **CICLISMO**

EXCELÊNCIA –SUB 15

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUÇÃOAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Capacitar e estimular para os princípios de jogos competitivos;	O Desenvolver a capacidade de confronto, individual em grupo	– Promover corridas de pequena duração em competição individual; – Promover corridas de pequena duração em competições por equipe; – Promover jogos de revezamento.
Utilizar corretamente os equipamentos de segurança;	O Cuidados com o equipamento (bicicleta) e demais implementos;	– Motivar os cuidados com os componentes da bicicleta, orientando a sistemática verificação das peças; – Correta utilização dos freios e engraxamento para evitar oxidação; – Limpeza do quadro para reconhecer possíveis fissuras que podem produzir avarias; – Uso do capacete adequado; – Uso de luvas; – Limpeza e conservação de todas as peças, e atenção para possíveis reparos.
Corrigir deficiências do controle sobre a bicicleta;	O Desenvolver controle pleno na pilotagem.	– Exercícios surpleys com bicicleta fixa; – Circuito de curvas com cones com bicicleta fixa; – Circuito com obstáculo e gangorra, com bicicleta fixa; – Circuito com deslocamento entre cones e com uso de bolas joga e devolvidas ao professor; – Fazer partida de 60 metros, cuidando com o controle da bicicleta durante a partida;
Capacitar para ampliar a orientação espacial;	O Desenvolver rápida orientação senso espacial	– Exercícios de cúbito dorsal, lançar a bola para colega, – Exercícios sentados e com colega em movimento lançara bola pra o colega; – Exercício de bola lançada ao ataque do futebol americano; – Exercício com rodopiar e sair para determinados pontos orientados pelo professor.

Corrigir o movimento de pedalar;	O Desenvolver atividades unilaterais;	– Exercícios com pedalada unilateral, – Exercício de pedalada unilateral carregando um cone na outra perna; – Exercício unilateral com as mãos, e carregando objeto na mão livre; – Exercício andar sem as mãos e colocando objeto nos bolsos; – Fazer partidas de 60 e 125 metros ver o controle da partida e da bicicleta neste ponto;
Praticar o equilíbrio;	O Desenvolver o equilíbrio com bicicleta em movimento;	– Pedalar com o corpo levantado, sem apoiar no guidador; – Empinar a bicicleta em equilíbrio sobre a roda traseira; – Brincadeira em geral melhora a destreza e o equilíbrio; – Cada aluno usando uma perna e apoiado em outro fazer deslocamento de 60 m
Desenvolver a resistência específica;	O Desenvolver capacidade de recuperação.	– Treino intervalado, com tiros 6 tiros de 8 segundos e intervalo de 1 minuto, dar 4 minutos de intervalo entre cada série. Fazer 3 séries. – Trabalho em grupo, um atleta sai do pelotão e toma uma distância, os demais com trabalho em equipe vai buscá-lo; – Contra relógio individual, fazer 2 séries de 3 tiros com intervalo de 4 minutos entre cada tiro e 6 entre cada série; – Treino localizado em subidas, subir até o meio forte depois aliviar até o final.
Trabalhar com velocidade e rotação compatível com a marcha;	O Ensinar a utilização das marchas;	– Demonstrar ao aluno auto avaliação da velocidade compatível com a marcha; – Atividades de alto controle da rotação em relação à marcha; – Exercício de controle da velocidade em função da marcha, na subida; – Realizar revezamento entre grupo com compatibilidade de marcha e velocidade;
Desenvolver a força específica;	O Desenvolver força de resistência curta.	– Exercícios em dois com auxílio de barras verticais; – Exercícios um sobre o outro, na barra vertical, – Flexão de braço; – Abdominal infra na barra vertical; – Saltos em arquibancada, com tiros curtos; – Inserir musculação

		– Orientar para musculação
Corrigir possíveis deficiências na postura através da flexibilidade;	O Desenvolver alongamento e flexibilidade geral e específico.	– Rotações de ombro, cabeça, perna, tronco, agachamento sem peso; – Flexão de tronco, e na sequencia rotação lateral de tronco, – Apoiado no solo fazer flexão de perna combinado com elevação do tronco; – Flexão de tronco com salto combinado.
Ensinar o gesto técnico do ciclismo;	O Desenvolver técnica de partida parada e em movimento.	– Exercícios de saída parada, com marchas leves; – Exercícios de saída em plano; – Exercícios de andar nas linhas de referência da pista com bicicleta fixa; – Exercícios de movimentos sem carga no pedal; – Exercícios de lançamentos na parede;
Ensinar como trabalhar em equipe no ciclismo;	O Desenvolver a capacidade de cooperação em equipe	– Realizar atividade de perseguição por equipes com tiro lançado com grupo de 4 atletas em cada equipe; – Fazer partidas paradas com a equipe, para estimular a cooperação entre o grupo; – Assistir vídeos de etapas de competições internacionais para ver como as equipes profissionais trabalham;
Vídeos-aula	O Oportunizar aulas mensais ou bimestrais com exposição de filmagens.	– Reforço no conhecimento das regras das modalidades; – Reforço no aprendizado de posições biomecânicas; – Fazer análise de competições que os atletas participaram; – Fazer auto avaliação de cada competição;

*Em todas as aulas exercícios preparatórios ou de aquecimento e conclusivos de alongamento e relaxamento.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **CICLISMO**

EXCELÊNCIA – SUB 17

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Capacitar para jogos competitivos;	o Orientar para a auto avaliação do estado físico-mental em competições.	– Treinar em grupo técnicas para competição; – Fazer provas de 100 voltas com bicicleta fixa; – Treinar a tática em prova por pontos; – Treinar a tática em prova de velocidade;
Utilizar corretamente os equipamentos de segurança;	o Avaliação dos componentes e seu tempo de validade.	– Orientar atletas sobre o tempo de trocar dos equipamentos de segurança; – Orientar sobre os deslocamentos durante treinamento em estradas; – Orientar sobre o deslocamento durante competição de estrada; – Orientar sobre o deslocamento em comboio durante voltas ciclísticas;
Corrigir deficiências técnicas;	o Corrigir partidas e posicionamento em provas específica.	– Fazer tiros parados e corrigir os movimentos; – Fazer tiros lançados de km e perseguição e corrigir o movimento de pegada no guidão, clipe, e forma de posicionar na bicicleta; – Atividades com sobrepeso na bicicleta;
Desenvolver o movimento de pedalar;	o Desenvolver a pedalada redonda;	– Com uma perna fazer exercícios com o movimento procurar puxar e empurrar o pedal; – Em subidas posicionar os atletas mais atrás do selim; aplicar técnica de escala, sentada, em pé; – Exercícios lançar na parede e fazer uma volta lançada;
Desenvolver a resistência específica;	o Aumentar a capacidade de VO2	– Tiros longos com uso de frequencímetro ou esforço percebido; – De 4 a 6 Tiros de 3 a 4 minutos com FC de 80% da FC máxima; – Tiros para melhorar sistema cardiorrespiratório; – Tiros para melhorar o sistema de resistência ao lactato;
Praticar o gesto de pedalar com velocidade;	o Desenvolver pilhagem de relações	– Partidas paradas de 60 m; – Partidas paradas de 125 metros; – Partidas paradas de 250

		– Partidas paradas de 500 metros; – Todos os tiros com pilhagem de marcha em escala progressiva;
Desenvolver a força específica;	O Força explosiva, resistência de força.	– Todos os exercícios desenvolvidos em academia; – Levantamento, agachamento. Supino, flexor, – Atividades podem ser realizadas com uso de elásticos fortes ou câmara de ar de bicicleta;
Corrigir possíveis deficiências na postura através da flexibilidade;	O Desenvolver alongamento e flexibilidade geral e específico.	– Rotações de ombro, cabeça, perna, tronco, agachamento sem peso; – Flexão de tronco, e na sequência rotação lateral de tronco, – Apoiado no solo fazer flexão de perna combinado com elevação do tronco; – Flexão de tronco com salto combinado.
Treinar o trabalho em equipe;	O Desenvolver a cooperação em equipe	– Treinos com moto, na pista, ou dois a dois, 3 blocos de 15 minutos para fundistas; – Treino em dupla para velocistas, lançamentos em paralelo na pista. – Partida de velocidade por equipes;
Utilizar corretamente os equipamentos de segurança;	O Cuidados com o equipamento (bicicleta) e demais implementos;	– Motivar os cuidados com os componentes da bicicleta, orientando a sistemática verificação das peças; – Correta utilização dos freios e engraxamento para evitar oxidação; – Limpeza do quadro para reconhecer possíveis fissuras que podem produzir avarias; – Uso do capacete adequado; – Uso de luvas; – Limpeza e conservação de todas as peças, e atenção para possíveis reparos.
Corrigir deficiências da técnica na bicicleta.	O Analisar a posição técnica do contra relógio.	– Individualmente analisar a técnica do atleta, corrigir e repetir os exercícios; – Tiros de 3 mil metros para avaliação a posição em condição de força; – Fazer tiros de 60 e 125 metros lançados, corrigir o lançamento, posição do tronco, cabeça na hora de lançar.
Desenvolver a valências específicas;	O Desenvolver as capacidades de andar em altas velocidades atrás da moto;	– Exercícios com elásticos, imitando movimentos de sprint; – Fazer tiros controlados pelo treinador em pontos de

		passagem em relação do tempo; – Fazer tiros atrás da moto, – Fazer moto com tempos determinados;
Praticar o gesto de pedalar com velocidade;	O Melhorar a coordenação motora.	– Tiros no rolo, – Tiros atrás da moto; – Lançamentos de 200 metros atrás da moto. – 500 metros atrás da moto.
Vídeo aulas	O Oportunizar aulas mensais ou bimestrais com exposição de filmagens.	– Reforço no conhecimento das regras das modalidades; – Reforço no aprendizado de posições biomecânicas; – Reforço da aprendizagem de técnicas de trabalho em grupo; – Reforço de aprendizagem das táticas de corrida;

*Em todas as aulas exercícios preparatórios ou de aquecimento e conclusivos de alongamento e relaxamento.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO
PLANEJAMENTO LONGITUDINAL – MODALIDADE: **CICLISMO**

Conteúdo programático	Amizade	Respeito SUB 11	Respeito SUB 13	Excelência SUB 15	Excelência SUB 17
Aprender a andar de bicicleta;	x	x	x		
Desenvolver habilidades pertinentes à idade utilizando a bicicleta;	x	x	x		
Praticar jogos cooperativos para aprender a viver em sociedade;	x	x	x	x	
Receber informações sobre segurança no trânsito;	x	x	x	x	
Ampliar a capacidade de aprendizagem motora utilizando a bicicleta;	x	x	x		
Desenvolver a capacidade de controle sobre a bicicleta;	x	x	x	x	x
Desenvolver a capacidade de reação acústica e ótica;	x	x	x	x	
Desenvolver a capacidade de ritmo da pedalada;	x	x	x	x	x
Treinar o equilíbrio;	x	x	x	x	
Capacitar a resistência através de exercícios multidisciplinares;	x	x			
Desenvolver a velocidade;	x	x	x		
Habilitar para a flexibilidade;	x	x	x	x	x
Estimular impulsos de aprendizagem;	x	x			
Evidenciar a capacidade efetiva – cognitiva;	x	x	x		
Capacitar e estimular para os princípios de jogos competitivos;			x	x	x
Capacitar para ampliar a orientação espacial;			x	x	
Estimular a força através de brincadeiras;			x	x	x
Corrigir possíveis deficiências na aprendizagem;			x	x	
Estimular para jogos pré desportivos.			x		
Praticar o gesto de pedalar com velocidade;				x	x
Ensinar o gesto técnico do ciclismo;				x	x
Ensinar como trabalhar em equipe no ciclismo;				x	x
Capacitar para jogos competitivos;					x
Utilizar corretamente os equipamentos de segurança;					x
Praticar o gesto de pedalar com velocidade;					x
Desenvolver a valências específicas;					x
Cicloturismo ou competição.					x

ESCALADA

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

Devido à complexidade da modalidade e dos conhecimentos necessários, é relevante que o professor se capacite de forma a entender noções básicas de segurança, técnicas de escaladas, equipamentos e seu manuseio, antes de iniciar o ensino da modalidade.

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **ESCALADA**

AMIZADE

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Noções de segurança	o Autoconfiança, montagem correta do equipamento, regras básicas de segurança.	– Exposição verbal dos riscos e das regras de segurança com demonstração (demonstrar como os erros mais comuns podem acontecer) – Brincadeiras, desafios e obstáculos
Familiarização com o muro e seus equipamentos	- o Autoconfiança, montagem correta do equipamento (corda e freio) conhecimento das agarras, noções da estrutura do muro. - o Aprendizagem dos nós básicos, como 8, U.I.I.A, Volta do Fiel - o Organização. - o Cuidados com equipamentos	– Montar as cordas, mostrar os principais tipos de nós, – Ensinar como é feita a fixação das agarras, deixando que os alunos o façam. – Utilização livre do muro.
Familiarização com o equipamento pessoal	- o Autoconfiança, montagem correta do equipamento, verificação de cadeirinhas, mosquetão e cordas - o Organização. - o Cuidados com equipamentos	– Ensinar a forma de manuseio de mosquetões, freios, cadeirinhas, fitas de segurança, costuras sempre deixando com que os alunos o façam. – Cobrar a verificação dos equipamentos pessoais a cada subida.
Consciência corporal	- o Noções de agarrar, puxar, alcançar, equilíbrio, distribuição de forças entre os membros, uso de grupos musculares, deslocamentos verticais, horizontais e diagonais. - o Regra dos 3 apoios	– Escalar atrás de um objetivo específico (doces, brinquedos, prêmios em geral), competição por tempo, competição por distancia, competição por dificuldade. – Deslocamento no chão com 3 apoios, troca de centro de gravidade.
Coordenação viso motora	- o Noções de distância entre agarras, deslocar-se entre as agarras. - o Regra dos 3 apoios	– Alcançar determinadas agarras mais distantes. – Mudanças de direção durante a subida. – Proibir a utilização de determinadas agarras estratégicas a fim de aumentar a dificuldade.

Introdução as técnicas de escalada	- o Conquista do muro (chegar até o topo), técnicas de utilização das agarras, utilização dos pés no muro, técnica de top rope (corda em cima), técnica de escalada guiada (corda em baixo), técnicas de rapel (descida, técnicas de ancoragem) - o Técnica de aderência e balcão.	– Demonstração das técnicas de utilização das agarras com as mãos. – Demonstração das técnicas de utilização das agarras com os pés. – Subidas livres com correção dos movimentos, utilizando as técnicas citadas anteriormente. – Ensinar como realizar a escalada por vias. – Ensinar como realizar a escalada guiada. – Realizar técnicas de rapel.
Educação ambiental	o Respeito e cuidado com o meio ambiente.	– Gincana Ambiental

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Noções de segurança e familiarização com equipamentos	- o Regras de segurança - o Conhecimento dos diversos tipos cadeirinhas, mosquetões e cordas	– Responsabilizar um aluno por aula pela verificação dos equipamentos da turma. – Colocar os alunos para executar a segurança de seus companheiros, inicialmente sob supervisão.
Desenvolvimento das valências físicas	- o Desenvolver força - o Desenvolver Resistência - o Desenvolver Velocidade - o Desenvolver Equilíbrio - o Desenvolver Coordenação Motora	– Atividades isométricas. – Deslocamento lateral sem segurança (baixa altura) utilizando alto grau de dificuldade. – Subidas Verticais utilizando apenas uma linha de agarras.
Técnicas de escalada	- o Técnicas de pegada - o Técnicas de pendulo e técnicas de salto - o Aprimoramento da utilização dos pés - o Técnicas de posições de descanso - o Cobrir a maior distancia utilizando o menor número de movimentos - o Deslocamento do centro de gravidade - o Utilização de Bolders fáceis	– Demonstração no chão de diferentes agarras e modos de utilizá-las. – Demonstração da técnica de pendulo (baixa altura) – Demonstração da técnica de salto (baixa altura) – Demonstração da técnica de posição de descanso (baixa altura) – Determinar quantidades limites de movimentos para a conquista do muro.
Reprodução de vias	o Executar as vias propostas	– Fazer os alunos executarem vias previamente montadas. – Fazer os alunos executarem vias previamente montadas tendo como referência vias existentes em montanhas.
Elaboração de vias	o Raciocinar para elaborar vias dentro da sua capacidade de escalar.	– Estimular os alunos a montarem suas próprias vias e posteriormente executá-las.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **ESCALADA**

EXCELÊNCIA – SUB 15 e SUB 17

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Aprimoramento das valências físicas	- o Velocidade, Resistência e Força. - o Treinamento de Resistência, intercalando com força e resistência específicas.	– Deslocamento no muro aumentando a amplitude dos movimentos – Aumento no tempo de permanência no muro – Cronometrar as subidas
Aprimoramento técnico	- o Correção de todas as técnicas utilizadas para escalar. - o Técnicas de reglete, botes e entalamentos. - o Escaladas com uso de calcanhares, drop de joelhos e agarras invertidas.	– Acompanhar do muro a subida do atleta, corrigindo-o sempre que necessário. – Escalada em micro agarras, em tetos e negativos
Reprodução e elaboração de vias	- o Executar as vias propostas com aumento na dificuldade - o Raciocinar para elaborar vias buscando superar sua capacidade de escalar.	– Utilização de vias mais complexas – Utilização da escalada guiada com e sem vias.
Regras de competição	o Familiarizar os atletas com as competições	– Realizar torneios e campeonatos utilizando as mesmas regras da AEEP (Associação de Escalada Esportiva do Paraná) e CBM (Confederação Brasileira de Montanhismo)
Treinamento competitivo	o Preparar o atleta para competições	– Periodização de treinamento visando determinadas competições.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO
PLANEJAMENTO LONGITUDINAL – MODALIDADE: **ESCALADA**

Conteúdo programático	Amizade	Respeito SUB 11	Respeito SUB 13	Excelência SUB 15	Excelência SUB 17
Escalada:					
- obstáculos/desafios	X	X			
- jogos/ brincadeiras	X	X	X		
- III a IV grau	X	X	X	X	X
- até V grau		X	X	X	X
- até VI grau			X	X	X
- Maior que VI				X	X
Condicionamento Físico/ Corporeidade:					
- espontaneidade	X	X	X	X	X
- consciência corporal	X	X	X	X	X
- agilidade	X	X	X	X	X
- equilíbrio	X	X	X	X	X
- flexibilidade	X	X	X	X	X
- força			X	X	X
- força específica			X	X	X
- resistência			X	X	X
Técnicas:					
-diversidade/rampas,escadas,escorregadores,etc	X	X			
- regra dos 3 apoios	X	X	X	X	X
- balcão		X	X	X	X
- aderências			X	X	X
- pé na mão			X	X	X
-técnicas avançadas (bote/reglete/entalamentos/calcanhares)			X	X	X
Equipamentos:					
- sapatilha/magnésio/corda	X	X	X	X	X
- cadeirinha/capacete		X	X	X	X
- mosquetão/ fitas/ ATC		X	X	X	X
- assensores/descensores/móveis/artificiais			X	X	X
- nós		X	X	X	X
Educação Ambiental:	X	X	X	X	X

FUTEBOL DE AREIA

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **Futebol de Areia**

AMIZADE – 6 a 9 anos

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Formas naturais de movimento	o Deslocar-se variando formas naturais de movimento como rastejar, rolar, quadrupedar, andar e correr.	– Rastejar em decúbito ventral e dorsal, alternadamente por pequenas distâncias. – Andar nas pontas dos pés, calcanhares, como pato, alternando longos e curtos passos, de forma rápida e lenta. – Correr distâncias variadas, para frente, para trás, dois a dois e outras formas
	o Deslocar-se variando formas de saltar, saltitar e galopar.	– Saltar com os pés juntos, alternados, sobre obstáculos e/ou companheiros, para frente e para trás. – Saltitar lateralmente, com mudança de direções. – Associar movimentos, copiando (sobra) os movimentos de outro companheiro.
	o Deslocar-se levantando, transportando, empurrando ou tracionando objetos ou companheiros.	– Levantar e transportar objetos. Transportar companheiros com ajuda de outro colega. Empurrar e tracionar companheiros. – Cabo de guerra. – Estafetas (jogos de leva e traz).
	o Deslocar-se combinando formas primárias de movimento com e sem material.	– Lançar e apanhar objetos variados. Arremessar objetos contra alvos fixos. – Cadeirinha, cavalinho, carrinho de mão, biga romana, sela, estafetas, são formas que devem ser utilizadas no sentido de desenvolver as formas de movimento.
	o Executar movimentos que envolvam todos os segmentos corporais em trabalho de flexibilidade, mobilidade, postura e relaxamento.	– Exercícios de formação corporal, flexões de tronco para frente e laterais, exercícios de agilidade, abdominais e posturais além das contrações e relaxamento, são formas de desenvolvimento das atividades a serem aplicadas.
	o Executar movimentos que envolvam os segmentos corporais em trabalhos de agilidade e destrezas.	– Correr em velocidade entre objetos (obstáculos); – Correr em ziguezague; – Corrida em labirintos;
	o Executar movimentos coordenados e dissociados de braços e pernas.	– Sentar e levantar-se com as pernas cruzadas, sem apoio das mãos; – Compasso (apoiados pelas mãos contra o solo, deslocar os

		pés); – Partindo da posição de quatro apoios, deslocar-se com o auxílio das mãos deixando os pés sem movimentos. – Coordenar os movimentos dos braços e pernas durante a corrida; – Coordenar os movimentos respiratórios durante a corrida;
	o Executar movimentos coordenados parado e em deslocamento com bolas.	– Quicar a bola com uma e duas mãos; – Quicar a bola de uma mão para a outra; – Quicar a bola em pé; ajoelhado e sentado; – Passar a bola entre as pernas fazendo um oito; – Circundar a bola em torno do corpo; – Jogos de estafetas.
	o Participar de jogos recreativos que envolvam alguns dos objetivos trabalhados.	– Jogos de vivacidade e reflexo; Queimada; – Estafetas: Bola ao túnel, Montanha russa; Corrida de revezamento; Cabo de guerra; Fute-pano; Jogo dos dez passes.
Identificação do Desporto Futebol	o Relacionar fatos e atividades do Futebol.	– Conversação, curiosidades, conhecer os Clubes para quem torcem, seus principais jogadores, funções no campo e outros.
Ambientação com o espaço físico	o Deslocar-se em todas as direções, de forma recreativa, simulando gestos do Futebol.	– Corridas em diversas direções; Jogos recreativos.
Familiarização com a bola	- o Golpear com os pés bolas de diferentes tamanhos. - o Golpear com a cabeça bolas de diferentes tamanhos e pesos.	– Chutar livremente; Dois a dois. – Lançar a bola para o alto e cabeceá-la; – Cabecear a bola na direção de alvos fixos.
Condução da bola	- o Conduzir a bola com um dos pés de forma natural e recreativa. - o Conduzir a bola com alternância dos pés, de forma natural.	– Deslocamentos sobre linhas retas e curvas; Na forma de estafetas (conduzindo até outro companheiro); – Deslocamentos desviando de cones ou objetos; – Deslocamentos variados com velocidade de um lado para outro do campo. – Em linhas retas, ziguezague, serpentina; com e sem obstáculos; de uma baliza a outra.
Noções de chute	- o Chutar a bola de forma natural. - o Chutar a bola em movimento.	– Chutar a bola em movimento. – De um colega para outro, utilizando as laterais do campo. – Chutar com as diversas partes do pé (ponta, peito, face interna e externa do pé).

		– Chutar do meio do campo buscando acertar determinada parte do gol. – Chutar a bola depois dela quicar no solo. – Brincadeira de mãe bola / contestes
Noções de passes	- O Passar a bola de forma natural. - O Passar a bola com deslocamento.	– Dois a dois, frente a frente, passar a bola para o colega depois de tê-la dominado; – Passar a bola para o colega sem dominá-la; – Passar a bola para o colega utilizando o pé direito, na direção do esquerdo do colega; o colega domina com o esquerdo e efetua o passe de volta com o pé direito. – Mantendo uma fila de alunos fixa, outro grupo desloca-se na frente destes efetuando o passe e recebendo de volta a bola, até o último da fila; – Dois a dois deslocam-se pelo campo passando a bola um para o outro de uma baliza até a outra; – Tabelinha entre dois jogadores fixos e um em deslocamento.
Jogo pré-desportivo.	O Participar de um jogo pré-desportivo envolvendo os fundamentos já trabalhados.	– Futebol Gigante.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **Futebol de areia**

RESPEITO – SUB 11

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Ambientação com o espaço físico.	o Deslocar-se em todas as direções, de forma recreativa, simulando gestos do Futebol.	– Corridas em diversas direções; Jogos recreativos.
Familiarização com a bola	o Golpear com os pés bolas de diferentes tamanhos. o Golpear com a cabeça bolas de diferentes tamanhos e pesos.	– Chutar livremente; Dois a dois. – Lançar a bola para o alto e cabeceá-la; – Cabecear a bola na direção de alvos fixos.
Condução da bola	o Conduzir a bola com um dos pés de forma natural e recreativa. o Conduzir a bola com alternância dos pés, de forma natural.	– Deslocamentos sobre linhas retas e curvas; – Na forma de estafetas (conduzindo até outro companheiro); – Deslocamentos desviando de cones ou objetos; – Deslocamentos variados com velocidade de um lado para outro do campo. – Em linhas retas, ziguezague, serpentina; com e sem obstáculos; de uma baliza a outra.
Noções de cabeceio	o Cabecear a bola com a testa, de forma natural.	– Lançar a bola para o alto e cabeceá-la para frente; – Cabecear a bola lançada da linha lateral pelo colega. – Cabecear a bola lançada da linha de fundo na direção do gol.
Noções de chute	o Chutar a bola de forma natural. o Chutar a bola em movimento.	– Chutar livremente. – De um colega para outro, utilizando as laterais do campo. – Chutar com as diversas partes do pé (ponta, peito, face interna e externa do pé) – Chutar a bola entre dois obstáculos. – Chutar do meio do campo buscando acertar determinada parte do gol. – Chutar a bola depois dela quicar no solo. – Brincadeira de mãe bola. – Tiro ao alvo com o pé. – Chutar a bola lançada da linha de fundo. – Contestes.
Noções de passes.	o Passar a bola de forma natural.	– Dois a dois, frente a frente, passar a bola para o colega

	O Passar a bola com deslocamento.	depois de tê-la dominado; – Passar a bola para o colega sem dominá-la; – Passar a bola para o colega utilizando o pé direito, na direção do esquerdo do colega; o colega domina com o esquerdo e efetua o passe de volta com o pé direito. – Mantendo uma fila de alunos fixa, outro grupo desloca-se na frente destes efetuando o passe e recebendo de volta a bola, até o último da fila; – Dois a dois deslocam-se pelo campo passando a bola um para o outro de uma baliza até a outra; – Tabelinha entre dois jogadores fixos e um em deslocamento.
Jogo pré-desportivo	O Participar de um jogo pré-desportivo envolvendo os fundamentos já trabalhados.	– Futebol Gigante. – Jogo propriamente dito com o gol reduzido.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **Futebol de areia**

RESPEITO - SUB 13

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Iniciação ao domínio da bola	- o Dominar a bola com a parte interna do pé; - o Dominar a bola com o peito do pé; - o Dominar a bola com a sola do pé; - o Deslocar-se deslocando a bola para frente ora com a parte externa, ora com a parte interna do pé; - o Deslocar-se para frente deslocando a bola apenas com a sola do pé;	– Receber a bola chutada por um companheiro (2 a 2); – Receber a bola chutada por um companheiro (2 a 2); – Lançar a bola para o alto deixá-la cair e dominá-la com o peito do pé; – Dominar a bola sendo ela lançada por um companheiro; – Dominar a bola lançada por um companheiro, prendendo-a no solo com a sola do pé; – Movimentação livre pela quadra; – Deslocar-se de encontro ao companheiro, conduzindo a bola até a metade da distância, efetuando o passe para o companheiro, retornar à sua posição inicial; – Movimentar-se deslocando a bola com a sola dos pés até a posição do companheiro, trovando de lugar com este que repete o movimento (3 a 3);
Iniciação ao cabeceio	o Cabecear a bola para frente;	– Lançar a bola para frente e para o alto cabeceando-a antes de cair no chão; – Cabecear a bola lançada por um companheiro; – Cabecear a bola por sobre um determinado obstáculo (pessoa);
Iniciação ao domínio e cabeceio	- o Cabecear a bola para frente e para o solo. - o Cabecear e executar o passe de peito de pé.	– Cabecear a bola lançada pelo companheiro (2 a 2; 3 a 3); – Cabecear a bola para a direção do companheiro que a devolverá através de passe com o peito do pé;
Noções de regras	o Identificar regras: Quadra, bola, número de atletas, equipamentos de jogo, duração da partida, cobranças de faltas, barreiras, escanteios, reposição pelo goleiro, etc.	– Explicações que acontecem antes e durante o desenvolvimento do jogo.
Jogo pré-desportivo	o Participar de jogo pré-desportivo, envolvendo os fundamentos trabalhados.	– Jogo propriamente dito.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **Futebol de areia**

EXCELÊNCIA – SUB 15

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Domínio da bola	- o Dominar a bola com a face interna do pé - o Dominar a bola com a coxa/pé alternadamente	– Fundamento que poderá ser executado em colunas, círculos ou fileiras; – Fundamento desenvolvido 2 a 2; 3 a 3, em colunas, fileiras ou círculos.
Fundamento do passe	- o Executar o passe com a parte interna do pé - o Executar o passe longo, com o peito do pé	– Formas recreativas, 2 a 2, 3 a 3, em colunas ou círculos. – 2 a 2, frente a frente em distâncias diferenciadas.
Fundamento do chute	o Chutar a bola com o peito do pé.	– Chutar a bola de encontro ao companheiro; – Chutar a bola sobre obstáculos. – Chutar a bola na direção do gol (alvos). – Chutar a bola contra o goleiro.
Condução da bola	o Conduzir a bola com a parte interna do pé.	– Deslocar-se de um lado do campo para o outro e ao chegar no meio da quadra desferir o chute contra o gol; – Deslocar-se pela quadra, trocando passes (2 a 2) desferindo chute contra o gol em determinada distância.
Ambientação com o espaço físico.	o Deslocar-se em todas as direções, de forma recreativa, simulando gestos do Futebol.	– Corridas em diversas direções; Jogos recreativos.
Familiarização com a bola	- o Golpear com os pés bolas de diferentes tamanhos. - o Golpear com a cabeça bolas de diferentes tamanhos e pesos.	– Chutar livremente; Dois a dois. – Lançar a bola para o alto e cabeceá-la; – Cabecear a bola na direção de alvos fixos.
Condução da bola	- o Conduzir a bola com um dos pés de forma natural e recreativa. - o Conduzir a bola com alternância dos pés, de forma natural.	– Deslocamentos sobre linhas retas e curvas; – Na forma de estafetas (conduzindo até outro companheiro); – Deslocamentos desviando de cones ou objetos; – Deslocamentos variados com velocidade de um lado para outro do campo. – Em linhas retas, ziguezague, serpentina; com e sem obstáculos; de uma baliza a outra.
Noções de cabeceio	o Cabecear a bola com a testa, de forma natural.	– Lançar a bola para o alto e cabeceá-la para frente; – Cabecear a bola lançada da linha lateral pelo colega. – Cabecear a bola lançada da linha de fundo na direção do

		gol.
Noções de chute	- o Chutar a bola de forma natural. - o Chutar a bola em movimento.	– Chutar livremente. – De um colega para outro, utilizando as laterais do campo. – Chutar com as diversas partes do pé (ponta, peito, face interna e externa do pé) – Chutar a bola entre dois obstáculos. – Chutar do meio do campo buscando acertar determinada parte do gol. – Chutar a bola depois dela quicar no solo. – Brincadeira de mãe bola. – Tiro ao alvo com o pé. – Chutar a bola lançada da linha de fundo. – Contestes.
Noções de passes.	- o Passar a bola de forma natura. - o Passar a bola com deslocamento.	– Dois a dois, frente a frente, passar a bola para o colega depois de tê-la dominado; – Passar a bola para o colega sem dominá-la; – Passar a bola para o colega utilizando o pé direito, na direção do esquerdo do colega; o colega domina com o esquerdo e efetua o passe de volta com o pé direito. – Mantendo uma fila de alunos fixa, outro grupo desloca-se na frente destes efetuando o passe e recebendo de volta a bola, até o último da fila; – Dois a dois deslocam-se pelo campo passando a bola um para o outro de uma baliza até a outra; – Tabela entre dois jogadores fixos e um em deslocamento.
Jogo pré-desportivo.	o Participar de um jogo pré-desportivo envolvendo os fundamentos já trabalhados.	– Futebol Gigante. – Jogo propriamente dito com o gol reduzido.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **Futebol de areia**

EXCELÊNCIA – SUB 17

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Fundamento do cabeceio	o Executar o cabeceio parado e em suspensão.	– Cabecear bolas penduradas; – Cabecear bolas lançadas da linha de fundo; – Cabecear bolas lançadas da linha de fundo, aproximando-se em deslocamento;
Iniciação ao drible	o Deslocar-se conduzindo a bola em diferentes direções.	– Estafetas utilizando-se cones para que sejam driblados; – Deslocamento com companheiro exercendo a "marcação"; – Deslocamento superando obstáculos; – Contestes executando o drible;
Noções de regras	o Identificar as principais regras do Jogo: bola em jogo e fora de jogo; juízes; pênalti, tiro livre.	– Explanações antes e durante os jogos pré-desportivos.
Jogo pré-desportivo	o Participar de jogo pré-desportivo que envolva os fundamentos trabalhados	– Jogo propriamente dito.
Domínio da bola com o peito e cabeça	o Dominar a bola com o peito e com a cabeça.	– Atividades em colunas, círculos ou fileiras; – Dominar a bola lançada pelo companheiro; – Dominar a bola chutada pelo companheiro de distâncias diversas;
Domínio de bola	o Dominar a bola utilizando todos os fundamentos.	– Domínio da bola com a coxa; – Domínio da bola com o pé; – Domínio da bola no peito; – Domínio da bola com a cabeça; – Fundamentos a serem executados com auxílio de um ou mais companheiros.
Desenvolvimento do fundamento do passe.	- o Executar o passe utilizando as faces interna; externa e peito do pé. - o Executar os diversos tipos de passes.	– Utilizando-se de alvos pré-determinados; – Com movimentação executada por 2,3 ou mais jogadores – Passar a bola e deslocar-se na direção da mesma trocando de lugar com o companheiro (3 a 3). – Executar o passe para trás; – Executar o passe para o lado; – Executar o passe de forma cruzada; – Executar o passe levantando a bola para fazê-lo pelo alto; – Executar passes curtos e longos, alternadamente.

Desenvolvimento do fundamento condução.	o Conduzir a bola com as diferentes partes do pé: externa, interna e sola.	– Conduzir a bola por espaços pré-determinados com velocidades alternadas, sob comando; – Conduzir a bola na direção de companheiros colocados em diversos pontos da quadra, alternado com estes a posse da bola; – Conduzir a bola trocando de posição com os companheiros na forma de colunas, linhas frentes à frente ou três a três (figuração 8).
Deslocamentos.	o Deslocar-se pela quadra, mudando de direção e de intensidade na corrida.	– Deslocamento evitando choque com colegas espalhados pela quadra; – Deslocamento pela quadra evitando obstáculos; – Deslocamento pela quadra, conduzindo a bola, evitando obstáculos; – Deslocamento pela quadra trocando passes com companheiros (2 a 2), (3 a 3).
Desenvolvimento do fundamento do chute	o Chutar com a bola parada, de "bate-pronto" e de "voleio".	– Desferir chutes contra alvos pré-determinados (fixos); – Desferir chutes contra a baliza, buscando acertar determinados quadrantes do gol; – Deferir chutes contra os goleiros, recebendo a bola em movimento; – Desferir chutes recebendo a bola lançada da linha de fundo, em variadas posições e alturas. – Chutar a bola depois de levantá-la do solo buscando acertar quadrante do gol pré-determinado.
Desenvolvimento do fundamento cabeceio.	o Executar o cabeceio nas diversas formas conhecidas.	– Cabecear a bola lançada por um companheiro; – Cabecear a bola lançada por um companheiro, depois de dominá-la com o peito; – Cabecear a bola para frente, para os lados e para trás, sendo ela lançada por um companheiro.
Desenvolvimento do fundamento drible.	o Executar o drible de corpo com e sem a bola.	– Em duplas, deslocando-se de uma baliza a outra; – Conduzir a bola com o companheiro esboçando marcação; – Conduzir a bola na direção do companheiro e buscar ultrapassá-lo através do drible. – Utilizar a forma de contestes para este fundamento (1 contra 1, 2 contra 2 e outras).

Associação de movimentos.	O Executar o domínio, a condução, o passe e o chute em forma de pequenas jogadas pré estabelecidas pelo professor.	– Dominar a bola arremessada por um companheiro, conduzi-la na direção de outro companheiro, efetuar o passe e receber de volta, prepará-la para a conclusão do lance chutando-a contra o gol. – Tendo sido a bola defendida pelo goleiro, este arremessa para um jogador que a conduzirá até o meio da quadra efetuando o chute contra o gol adversário.
Jogo propriamente dito.	O Participar de um jogo demonstrando conhecimento dos fundamentos aplicados.	– Durante o desenvolvimento do jogo, discutir as regras e violações, aplicação da lei da vantagem e a chamada de atenção para as jogadas violentas. – Durante o desenvolvimento do jogo, utilizar sistemas de marcação simples (zona e homem a homem). – Durante o jogo simular cobranças de faltas com e sem barreiras, cobranças de penalidades máximas e a cobrança de escanteios.
Treinamento do goleiro.	O Executar a pegada da bola nos arremessos por baixo, média altura e por cima.	– Segurar bolas lançadas com a mão rente à areia; – Segurar bolas lançadas com a mão na direção dos cantos altos da trave; – Segurar bolas chutadas nas diversas direções e alturas; – Segurar as bolas lançadas da posição de escanteio na forma de cruzamentos; – Espalmar bolas altas desferidas com mais força, na direção dos lados da trave ou para escanteio. – Abafar bola que venham de encontro ao seu corpo prendendo-as contra o solo.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

PLANEJAMENTO LONGITUDINAL – MODALIDADE: **Futebol de areia**

Conteúdo programático	Amizade	Respeito SUB 11	Respeito SUB 13	Excelência SUB 15	Excelência SUB 17
Formas naturais de movimento	x				
Identificação do Desporto Futebol	x				
Ambientação com o espaço físico	x	x	x	x	
Familiarização com a bola	x	x	x	x	
Condução da bola	x	x	x	x	x
Chute	x	x	x	x	x
Passe	x	x	x	x	x
Drible			x	x	x
Jogo pré-desportivo.	x	x	x	x	x
Jogo propriamente dito	x	x	x	x	x
Cabeceio		x	x	x	x
Domínio da bola			x	x	x
Noções de regras			x	x	x
Domínio da bola com o peito e cabeça					x
Associação de movimentos.					x
Treinamento do goleiro.					x

FUTSAL

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: FUTSAL

AMIZADE – 06 a 09 anos

CONTEÚDO	OBJETIVOS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Iniciação ao Futsal - Ambientação com o espaço físico	- o Deslocar-se em todas as direções por toda a quadra de futsal, em atividades lúdicas e recreativas. - o Reconhecer as linhas da quadra de futsal.	– Mãe Cola Americana – <i>Pac-man</i> no Futsal
Iniciação ao Futsal - Familiarização com a bola	o Manejar com os pés bolas de diferentes pesos e tamanhos, trabalhando a lateralidade.	– Exercícios individuais e coletivos de manejo de bola
Noções de Condução de bola	- o Conduzir a bola com ambos os pés, de forma natural e recreativa - o Conduzir a bola com ambos os pés, desviando de obstáculos ou companheiros	– Exercícios individuais de Condução de bola sem deixar que a bola saia da quadra de jogo
Noções de Domínio de bola	- o Parar com os pés uma bola lançada no chão - o Parar com os pés uma bola lançada para o alto - o Receber uma bola lançada pelo professor	– Exercícios individuais, lançando a bola para o alto e pisando de forma a pará-la no solo.
Noções de Chute	- o Chutar a bola, parado e em deslocamento, de forma natural e recreativa - o Chutar a bola quicada de forma natural e recreativa - o Chutar a bola em movimento de forma natural e recreativa	– Em colunas chutar, a bola lançada pelo professor, no gol.
Noções de Passe	- o Passar a bola, parado e em deslocamento, de forma natural e recreativa - o Passar a bola, parado e em deslocamento, a curta e média distância	– Alunos um de frente para o outro, trocam passes tendo a frente um pequeno gol feito por dois cones.
Jogos pré-desportivos	o Participar de jogos pré-desportivos que envolvam os fundamentos trabalhados, com regras básicas tais como: não dar pontapés, derrubar, pular ou atirar-se, segurar, tocar a bola com as mãos ou braços.	– 4 mini gols (jogo com possibilidade de 2 mini gols para cada equipe marcar o gol)

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **FUTSAL**

RESPEITO – SUB 11

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Iniciação ao Futsal - Ambientação com o espaço físico	- o Deslocar-se em todas as direções por toda a quadra de futsal, em atividades lúdicas e recreativas. - o Deslocar-se em todas as direções, com e sem bola, em atividades variadas.	– Mãe Baleia com ou sem bola. – Mãe Corrente com bola ou sem bola.
Iniciação ao Futsal - Familiarização com a bola	o Manejar com os pés, bolas de diferentes pesos e tamanhos, trabalhando a lateralidade.	– Exercícios individuais e coletivos de manejo de bola – Jogo de “embaixadinhas” em grupos.
Iniciação a Condução de bola	- o Conduzir uma bola com alternância dos pés, de forma natural e recreativa. - o Conduzir uma bola com a parte interna dos pés em linha reta e contornando obstáculos.	– Em colunas, de frente para um cone colocado a uma distância pré-determinada, ir conduzindo, contornar o cone e retornar conduzindo até o próximo colega.
Iniciação ao Domínio de bola	- o Dominar a bola, parado ou em movimento. - o Dominar a bola, lançada no chão ou para o alto, com a sola do pé. - o Dominar a bola com a parte interna do pé. - o Dominar a bola recebendo-a com a coxa ou peito.	– Exercícios em dupla de domínio de bola
Iniciação ao Chute	- o Chutar a bola parada e em movimento - o Chutar a bola com a ponta do pé (bico), parado ou em movimento - o Chutar a bola com o peito do pé, parado ou em movimento - o Chutar a bola com as partes interna e externa do pé, parado ou em movimento	– Em colunas chutar uma bola passada pelo professor a gol.
Iniciação ao Passe	- o Executar o passe curto com a parte interna do pé, sem deslocamento - o Executar o passe curto com a parte interna do pé, com a bola parada e em movimento. - o Executar o passe curto com a parte interna do pé, com deslocamento. - o Executar o passe com a parte interna do pé, a distâncias pré-estabelecidas.	– Alunos um de frente para o outro, trocam passes tendo à frente dois ou três pequenos gols, em sequência, feitos por dois cones.

Noções de Associação de fundamentos	- o Conduzir a bola por distância pré-estabelecida, finalizando com um chute (Condução e Chute). - o Dominar a bola lançada no chão ou no alto com a sola do pé, executando na sequência passes variados (Domínio e Passe). - o Desenvolver estas associações em todos os fundamentos.	– Em colunas conduzir a bola até um cone colocado na meia quadra, finalizando ao gol antes de uma marca pré-estabelecida pelo professor. – “Reloginho” – em círculos, um grupo com bola forma um círculo maior e outro grupo sem bola forma um círculo menor dentro do primeiro. Neste formato os alunos executam domínio e passe em movimentação no sentido horário e anti-horário, trabalhando a lateralidade.
Noções e Iniciação ao Sistema de Jogo 2X2	- o Identificar os posicionamentos no sistema de jogo 2X2, bem como suas nomenclaturas e funções. - o Reconhecer os posicionamentos participando do jogo.	– Em formato de jogo pré-desportivo, duas equipes com quatro integrantes cada uma, onde dois posicionam-se na quadra de defesa e dois na quadra de ataque. Com os deslocamentos limitados pela meia quadra as duplas de defesa deverão trocar passes com o objetivo de que a bola chegue à dupla de ataque, que tem o objetivo de realizar a finalização a gol.
Jogos pré-desportivos	o Participar de jogos pré-desportivos que envolvam os fundamentos trabalhados com a inclusão progressiva das regras básicas	– 1X1, 2X1 e 2X2.
Noções de Cabeceio	o Cabecear a bola de forma natural e recreativa, parado e em movimento	– Em duplas realizar o cabeceio com movimentação lateral e parado.
Noções de Regras	- o Identificar regras básicas: campo de jogo, bola, início do jogo, tiro de canto, tiro de meta, tiro lateral e pênalti. - o Reconhecer as regras participando de jogo recreativo	– Intervenção teórico-prática sobre as regras básicas do futsal
Jogo	o Participar de jogos entre os alunos da turma, com arbitragem do professor	– Coletivo

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: FUTSAL

RESPEITO – SUB 13

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Condução de bola	- o Conduzir a bola com a parte interna do pé. - o Conduzir a bola com o peito do pé, em atividades variadas. - o Conduzir a bola com alternância dos pés, em atividades variadas.	– Em duplas ou trios, conduzir a bola de formas variadas em espaços pré-determinados por cones.
Domínio de bola	- o Dominar a bola com a parte interna do pé. - o Dominar a bola com o peito do pé. - o Dominar a bola com a coxa e peito.	– Em duplas ou trios, realizar os diversos domínios de bola parado e em movimento.
Chute	- o Chutar a bola com a parte interna do pé, de forma rasteira e alta - o Chutar a bola com o peito do pé, de forma rasteira e alta	– Em colunas, realizar o passe para o professor posicionado a frente da área de meta, e deslocar-se até o local determinado para finalização a gol, seja a bola alta ou rasteira.
Passe	- o Executar o passe com a parte interna do pé, de forma rasteira e alta. - o Executar o passe com o peito do pé, de forma rasteira e alta. - o Executar o passe longo com o peito do pé.	– Em duplas ou trios, realizar os diversos passes parado e em movimento.
Jogos pré-desportivos	- o Participar de jogos pré-desportivos que envolvam os fundamentos trabalhados - o Participar de jogos pré-desportivos enfatizando um dos fundamentos trabalhados.	– Jogo dos 5 passes.
Iniciação ao Cabeceio	- o Executar o cabeceio parado ou em movimento - o Cabecear a bola para frente. - o Cabecear a bola para o solo. - o Cabecear visando alvo pré- determinado.	– Em duplas ou trios, realizar os diversos cabeceios parado e em movimento.
Noções de Regras	- o Identificar regras como: bola em jogo, fora de jogo, recuo de bola para o goleiro árbitro, pênalti e tiro livre. - o Reconhecer as regras participando do jogo.	– Jogo da Estátua – o jogo propriamente dito com intervenção do professor nos momentos em que a regra deve ser explicada.
Jogo	o Participar de jogos entre os alunos da turma, com arbitragem do professor, reconhecendo	– Coletivo

	as regras do jogo. o Participar de um jogo atuando como árbitro.	
Deslocamentos	o Deslocar-se em todas as direções simulando gestos do chute e cabeceio o Deslocar-se em todas as direções, com e sem bola. o Deslocar-se lateralmente e de frente e de costas, em atividades variadas. o Deslocar-se realizando a elevação e flexão dos joelhos, em atividades variadas.	– Circuito psico-motor com e sem bola.
Iniciação ao Drible	o Deslocar-se conduzindo a bola em diferentes direções, desviando obstáculos e em forma simulada de jogo. o Deslocar-se conduzindo a bola evitando companheiros em movimento	– Jogo dos números - 1X1 no mini-gol.
Iniciação a Associação de fundamentos:	o Dominar a bola e executar um passe ou chute. o Dominar a bola e conduzi-la por distância pré-estabelecida, finalizando com um passe ou chute. o Desenvolver estas associações em todos os fundamentos.	– Circuito técnico
Desenvolvimento do Sistema de Jogo 2X2	o Identificar e Reconhecer as funções, ofensivas e defensivas, de cada posicionamento, participando do jogo.	– Jogos de igualdade e superioridade numérica – 2X2, 3x3, 3x2, 4X3, com marcação individual ou por setor.
Iniciação ao Tiro Lateral	o Executar o tiro lateral	– Intervenção do professor através de situações específicas de jogo.
Iniciação ao Tiro de Escanteio	o Executar o tiro de escanteio	– Intervenção do professor através de situações específicas de jogo.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: FUTSAL

EXCELÊNCIA – SUB 15

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Condução de bola	o Conduzir a bola, em atividades variadas, com as partes interna, externa e peito do pé em velocidade.	– Em colunas, realizar a condução de bola em quatro fases, demarcadas por cones. Fase 1 e 3: condução com o pé direito, Fase 2 e 4: condução com o pé esquerdo. Ao final das 4 fases, deixa a bola com a próxima coluna, posicionando-se no final desta.
Domínio de bola	- o Dominar a bola com a parte interna do pé. - o Dominar a bola com o peito do pé. - o Dominar a bola com a coxa e peito. - o Dominar a bola com a cabeça	– Em duplas ou trios, realizar os diversos domínios de bola parado e em movimento. – Circuito Técnico
Chute	- o Chutar a bola com a parte interna do pé, de forma rasteira e alta - o Chutar a bola com o peito do pé, de forma rasteira e alta - o Chutar de Bate-pronto e Voleio.	– Tiro ao Alvo – em fila de costas para a área de meta, numerados segundo ordem do professor. Ao chamar o número correspondente, o aluno partirá em direção a cinco opções de bolas expostas para uma finalização, com objetivo de acertar os alvos determinados no gol.
Passe	- o Executar o passe com a parte interna do pé, de forma rasteira e alta. - o Executar o passe com o peito do pé, de forma rasteira e alta. - o Executar o passe longo com o peito do pé. - o Executar o passe com as partes internas, externa e peito do pé, em profundidade (lançamentos) - o Executar o passe “ganchinho”	– Circuito Técnico utilizando as formas variadas de passe.
Jogos pré-desportivos	o Participar de jogos pré-desportivos identificando as regras aprendidas anteriormente, utilizando os fundamentos assimilados	– Jogo adaptado com limite de toques na bola por aluno, desenvolvendo o domínio, a condução e o passe.
Cabeceio	- o Executar o cabeceio para frente, em suspensão. - o Executar o cabeceio para frente, em suspensão, usando alvos pré-determinados.	– Em duplas ou trios, realizar os diversos cabeceios parado e em movimento. – Cabeçabol – Jogo pré-desportivo onde os passes são realizados com a mão e as finalizações somente de cabeça.

	- o Executar o cabeceio com antecipação. - o Executar o cabeceio em situações simuladas de jogo	
Regras	- o Identificar as regras do Jogo - o Reconhecer as regras, participando do jogo	– Jogo da Estátua – o jogo propriamente dito com intervenção do professor nos momentos em que a regra deve ser explicada.
Jogo	- o Participar de um jogo, demonstrando domínio dos fundamentos trabalhados - o Participar de um jogo demonstrando domínio das regras - o Participar de um jogo, demonstrando domínio da cobrança correta de um tiro lateral. - o Participar de um jogo atuando como árbitro.	– Coletivo
Deslocamentos	o Deslocar-se com mudança de direção com alternância de velocidade	– Circuito físico-técnico
Drible	o Executar o drible em situações ofensivas de igualdade e superioridade numérica.	– Jogos de 1X1, 2X2, 3X3, 4x4 – Jogos de 2X1, 3X2, 4X3 – Jogos de 5X4 – goleiro linha
Associação de fundamentos	o Executar o domínio, condução, passe e chute da bola em situações simuladas de jogo.	– Jogadas ensaiadas de saída de bola
Aperfeiçoamento do Sistema de Jogo 2X2 e Iniciação do Sistema de Jogo 3X1	- o Aperfeiçoar os posicionamentos no sistema de jogo 2X2. - o Aperfeiçoar as funções, ofensivas e defensivas, de cada posicionamento, participando do jogo. - o Iniciar o posicionamento e funções ofensivas e defensivas no sistema de jogo 3X1.	– Jogos táticos: “Jogo das Bandeiras” – o professor indicará uma bandeira a qual seria a posição da bola, e a equipe deverá utilizar manobras táticas de forma a se posicionarem adequadamente a situação de jogo.
Iniciação ao Tiro Lateral	o Executar o tiro lateral	– Intervenção do professor através de situações específicas de jogo.
Iniciação ao Tiro de Escanteio	o Executar o tiro de escanteio	– Intervenção do professor através de situações específicas de jogo.
Iniciação ao Tiro Livre	- o Executar o tiro livre com barreira - o Executar o tiro de 10 metros (sem barreira)	– Jogo das três tentativas – identificar os melhores cobradores deste tiro livre.
Noções e Iniciação de Marcação/Desmarcação e	o Diferenciar marcação individual e marcação por zona nos Sistemas de jogo	– Movimentação oito – em três colunas, os primeiros alunos executam o passe, seguem a direção da bola se

conservação de posse de bola	- o Executar a marcação/desmarcação individual - o Executar a marcação/desmarcação por zona - o Executar o rodízio simples e básico.	movimentando por trás do companheiro, de forma progressiva até chegar no local determinado pelo professor.
Desarmes e Antecipações	- o Executar o desarme de frente em situações de igualdade e superioridade numérica - o Executar a antecipação de frente em situações de igualdade e superioridade numérica	– Situações de jogo de ataque e contra-ataque
Finta	o Executar a finta em jogadas ensaiadas de escanteio, tiro lateral e saída de bola com o goleiro.	– Intervenção do professor através de situações específicas de jogo.
Fundamentos de goleiro	- o Identificar e Reconhecer os posicionamentos na meta de acordo com a especificidade de cada finalização a gol. - o Executar as pegadas rasteira, média e alta - o Executar a saída de bola, curta e longa, com precisão.	– Atividades específicas de goleiro – circuito técnico

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: FUTSAL

EXCELÊNCIA – SUB 17

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Condução de bola	o Executar com destreza os diversos tipos de condução de bola em situações de jogo	– Circuito Técnico específico do fundamento
Domínio de bola	o Executar com destreza os diversos tipos de domínio em situações de jogo	– Circuito Técnico específico do fundamento
Chute	o Executar com destreza e precisão os diversos tipos de chute em situações de jogo	– Movimentação em X – em duas colunas, aquela que está com a bola realiza o passe para o professor e se desloca em diagonal, da mesma forma que a coluna sem bola (movimentação em X). O professor realiza o passe para um dos alunos que deve dar assistência para o outro finalizar.
Passe	o Executar com destreza e precisão os diversos tipos de passe em situações de jogo	– Circuito Técnico específico do fundamento
Jogos pré-desportivos	o Participar de jogos pré-desportivos identificando as regras aprendidas anteriormente.	– Jogo adaptado em espaço reduzido
Cabeceio	o Executar o cabeceio ao gol com precisão o Executar com destreza os diversos tipos de cabeceio em situações de jogo.	– Circuito Técnico específico do fundamento
Regras	o Reconhecer todas as regras, participando do jogo	– Jogo da Estátua – o jogo propriamente dito com intervenção do professor nos momentos em que a regra deve ser explicada.
Jogo	o Participar de um jogo no sistema 2X2 o Participar de um jogo no sistema 3X1 o Participar de um jogo no sistema 1X2X1 o Participar de um jogo atuando como árbitro	– Coletivo
Deslocamentos	o Deslocar-se com mudança de direção de forma ágil, com e sem bola	– Circuito físico-técnico
Drible	o Executar com destreza os diversos tipos de drible em situações de jogo.	– Jogos de 1X1, 2X2, 3X3, 4x4 – Jogos de 2X1, 3X2, 4X3 – Jogos de 5X4 – goleiro linha
Associação de fundamentos	o Executar a combinação de todos os fundamentos em situações de jogo.	– Jogo adaptado em espaço reduzido
Sistema de Jogo 2X2, 3X1 e	o Executar movimentações de jogo nos diversos	– Jogos táticos: “Jogo das Bandeiras” e “Jogo da Estátua”

Iniciação e desenvolvimento do Sistema de Jogo 1X2X1	sistemas.	
Tiro Lateral	o Executar o tiro lateral com precisão, sem causar infrações.	– Intervenção do professor através de situações específicas de jogo.
Tiro de Escanteio	o Executar o tiro de escanteio com precisão, sem causar infrações.	– Intervenção do professor através de situações específicas de jogo.
Tiro Livre	o Executar o tiro livre da marca dos 10 metros com precisão. o Executar o tiro livre da marca penal com precisão.	– Jogo das três tentativas.
Marcação/Desmarcação e Conservação da posse de bola	o Executar a marcação individual e por setor em situação de jogo o Executar a transição de um tipo de marcação para outra o Utilizar setores da quadra para marcação - 1/3 de quadra, meia quadra ou quadra inteira (marcação pressão)	– Numa área em formato de quadrado, delimitada por cones, duas colunas, uma com bola e outra sem devem trocar passes e se movimentar sem bola em direção ao cone da frente (rodízio básico com troca nas alas).
Desarmes e Antecipações	o Executar o desarme de frente e lateral em situações de igualdade e superioridade numérica o Executar os desarmes e antecipações em situações de jogo	– Situações de jogo de ataque e contra-ataque
Finta	o Executar a finta em jogadas ensaiadas de escanteio, tiro lateral e saída de bola com o goleiro.	– Intervenção do professor através de situações específicas de jogo.
Fundamentos de goleiro	o Identificar e Reconhecer os posicionamentos na meta de acordo com a especificidade de cada finalização a gol. o Executar as pegadas rasteira, média e alta o Executar a saída de bola, curta e longa, com precisão.	– Atividades específicas de goleiro – circuito técnico
Sistemas de Jogo e Táticas Avançadas	o Identificar e Reconhecer o Sistema de Jogo 2X2, 3X1 e 1X2X1	– Jogos táticos: “Jogo das Bandeiras” e “Jogo da Estátua”

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

PLANEJAMENTO LONGITUDINAL – MODALIDADE: **FUTSAL**

Conteúdo programático	Amizade	Respeito SUB 11	Respeito SUB 13	Excelência SUB 15	Excelência SUB 17
Iniciação ao Futsal - Ambientação com o espaço físico	x	x			
Iniciação ao Futsal - Familiarização com a bola	x	x			
Condução de bola	x	x	x	x	x
Domínio de bola	x	x	x	x	x
Chute	x	x	x	x	x
Passe	x	x	x	x	x
Jogos pré-desportivos	x	x	x	x	x
Cabeceio		x	x	x	x
Regras		x	x	x	x
Jogo		x	x	x	x
Associação de fundamentos		x	x	x	x
Sistema de Jogo 2X2		x	x	x	x
Deslocamentos			x	x	x
Drible			x	x	x
Tiro Lateral			x	x	x
Tiro de Escanteio			x	x	x
Tiro Livre				x	x
Marcação/Desmarcação e Conservação da posse de bola				x	x
Desarmes e Antecipações				x	x
Sistema de Jogo 2X2 e 3X1				x	x
Finta				x	x
Fundamentos de goleiro				x	x
Sistema de Jogo 2X2, 3X1 e 1X2X1					x
Sistemas de Jogo e Táticas Avançadas					x

GINÁSTICA ARTÍSTICA

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

A ginástica Artística Feminina é um esporte individual. Esta modalidade é realizada através de exercícios que possibilitam à criança trabalhar e melhorar suas capacidades físicas e psíquicas ao desempenhar movimentos no solo, na trave de equilíbrio, paralelas assimétricas e mesa para saltos.

Na SMELJ trabalha-se com a iniciação esportiva, procurando desenvolver a criança integralmente. Por tratar-se de um esporte que necessita de início precoce, diferentemente de outras modalidades, as crianças atendidas estão na faixa etária entre 5 e 9 anos, sendo que as ginastas que se destacam e apresentam aptidão para o esporte, são encaminhadas para outros locais onde são realizados treinamentos com objetivos competitivos.

Para a iniciação, é indicado o trabalho com turmas de no máximo 15 crianças e aulas de 2 a 3 vezes por semana com duração de uma hora, podendo a aula ser dividida da seguinte maneira:

- AQUECIMENTO – 10 a 15 minutos;
- PREPARAÇÃO FÍSICA – 20 minutos;
- CONTEÚDO DA AULA – 20 minutos;
- PARTE FINAL – 5 a 10 minutos.

O professor deve estar atento para trabalhar os exercícios de maneira progressiva, respeitando a individualidade de cada criança e as condições físicas do ambiente de trabalho, preservando assim, possíveis lesões. Cabe lembrar que ao ingressarem novas crianças na turma, o professor deverá retornar aos exercícios básicos para o bom entrosamento e aprendizagem das ginastas. Caso seja necessário, em determinadas aulas o professor poderá trabalhar com diferentes conteúdos favorecendo ginastas com acervo motor em estágios distintos.

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **Ginástica Artística Feminina**

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Preparação física	O Preparar o corpo da criança para o aprendizado da G.A., proporcionando o desenvolvimento de valências físicas como por exemplo: força, velocidade, agilidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade, ritmo e resistência.	– Aquecimento articular e muscular, em duplas e trios, individual e pequenos grupos de forma natural e recreativa; – Correr, engatinhar, andar de várias formas, saltitar e realizar agachamentos; – Subida na corda; – Carrinho de mão; – Esquadro afastado e carpado; – Abdominais (ex. “balancinha”);
Iniciação aos aparelhos		
Solo e/ou exercícios acrobáticos	O Realizar de maneira correta e segura os elementos básicos do aparelho, tanto acrobáticos quanto ginásticos, devendo dominar as técnicas para a execução dos seguintes movimentos: elementos ginásticos, rolamentos, ponte, parada de três apoios/cabeça, contrapasso, estrela ou roda, parada de mãos, rodante, reversão. O Executar combinações de elementos ginásticos e acrobáticos, ou seja, coreografia.	– Elementos ginásticos: realizar salto tesoura, salto grupado, galope, salto longo, salto Wolf, meio giro, giro saltado, giro 360°; – Rolamentos (grupado, afastado e carpado, para frente e para trás): <u>Para frente</u> - Fazer carrinho de mão seguido pelo rolamento ajudado pelo colega; Iniciar agachada; balançar para trás e para frente, finalizando na posição agachada; Todos os rolamentos para frente podem ser trabalhados no plano inclinado; <u>Para trás</u> – iniciar sentada na parte mais alta do plano inclinado; executar o rolamento para trás; – Ponte: - deitada em decúbito dorsal, de frente para a parede com os pés encostados na mesma. Subir na ponte empurrando o peso do corpo para os ombros; - deitada em decúbito dorsal com as mãos sobre os pés do professor; com ajuda da mesma a executante sobe na ponte e a professora transfere o peso da executante para os ombros; – Parada de três apoios / cabeça: executar a base repetidas vezes; Executar a base com elevação do quadril, frente a uma

		parede, mantendo a posição grupada; – Contrapasso: executar exercícios educativos para aprendizagem do contrapasso, cirandinha; – Estrela ou roda: Tendo um plano alto à frente, apoiar os membros inferiores alternadamente, passando as pernas também alternadamente para o outro lado (tesourada); Quatro arcos em linha, executar a estrela apoiando uma mão em cada arco (dois primeiros) e um pé em cada arco (dois últimos), trabalhando assim os quatro tempos do movimento (mão, mão, pé, pé); Executar a estrela com uma mão; – Parada de mãos: posicionar-se em quatro apoios, peito fechado e corpo contraído. Manter a posição 30 segundos; Idem ao anterior, professor eleva as pernas da criança até 45°. Manter 15 segundos; – Rodante: executar a curveta com as mãos apoiadas no trampolim; Em pé sobre o plano inclinado (parte superior), executar o contrapasso seguido da rodante; – Reversão: de joelhos, braços estendidos ao lado das orelhas, realizar hiperextensão do tronco para trás, sem apoiar as mãos no solo, retornar à posição inicial; Em pé com as pernas levemente afastadas, braços estendidos ao lado das orelhas, descer na ponte apoiando as mãos no solo. Empurrar o ombro e retornar à posição inicial; Idem ao anterior, empurrar o ombro, chutar as pernas alternadamente, ficando em pé; – Coreografia: Executar de forma graciosa a combinação de elementos acrobáticos e ginásticos, com ou sem música.
Paralelas Assimétricas	O Executar de acordo com a técnica correta os movimentos básicos do aparelho: sustentação de pernas, posição de apoio e oitava.	– Na paralela, sustentação de pernas estando em suspensão com ou sem os braços flexionados, sustentar 10" na posição grupada, afastada ou carpada; – Posição de apoio na barra: manter a posição estando com os membros à frente da barra, osso do quadril encostado na mesma, pernas estendidas e para trás;

		– Oitava: iniciar com os braços estendidos, realizando em seguida a flexão do mesmo, até que o queixo chegue na altura da barra. Chutar as pernas estendidas para cima, girando as mãos e o corpo na barra, finalizando na posição de apoio;
Trave de equilíbrio	O Equilibrar o corpo de maneira a executar movimentos de iniciação, dominando o aparelho: diferentes formas de caminhar, aproximação, saídas, saltos, estrela ou roda, rolamentos.	– Caminhar de diferentes maneiras na trave de equilíbrio. Utilizar traves de diferentes alturas; – Exercícios de aproximação do corpo ao aparelho; – Executar elementos acrobáticos como: rolamento para frente, rolamento para trás, estrela ou roda; – Realizar elementos ginásticos sobre a trave; – Executar saída em salto estendido;
Salto sobre a mesa	O Saltar sobre aparelho adaptado (colchão, plinto), partindo de um trampolim, apoiando as mãos sobre o aparelho usado. A ginasta deverá executar as seguintes fases: corrida de aproximação, abordagem e salto propriamente dito.	– Trabalhar a corrida de aproximação; – Realizar a abordagem no trampolim; – Salto: trabalhar “coelhinho grupado e coelhinho afastado” e, salto estendido; – Realizar rolamento para frente com movimentos de braços; – Executar a parada de mãos caindo deitada sobre uma pilha de colchões;

GINÁSTICA RÍTMICA

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

A Ginástica Rítmica é um esporte individual que pode ser apresentado também em conjunto. Nesta modalidade esportiva trabalha-se o ritmo, o manejo de aparelhos e a expressão corporal, simultaneamente. Os aparelhos utilizados na GR são: corda, bola, arco, fita e maçãs. Trata-se de uma atividade de grande abrangência motora, principalmente quando trabalhada com o objetivo de desenvolver e aprimorar habilidades (ETZEL, 1997).

Na SMELJ trabalha-se com a iniciação esportiva, procurando desenvolver a criança integralmente. Por tratar-se de um esporte que necessita de início precoce, diferentemente de outras modalidades, as crianças atendidas estão na faixa etária entre 5 e 9 anos, sendo que as ginastas que se destacam e apresentam aptidão para o esporte, são encaminhadas para outros locais onde são realizados treinamentos com objetivos competitivos.

No caso da iniciação, as aulas acontecem de 2 a 3 vezes por semana com duração de uma hora, com turmas de no máximo 15 crianças, podendo ser divididas da seguinte maneira:

- AQUECIMENTO – 10 a 15 minutos;
- PREPARAÇÃO FÍSICA – 25 minutos;
- CONTEÚDO DA AULA – 15 minutos;
- PARTE FINAL – 5 a 10 minutos.

O professor deve estar atento para trabalhar os exercícios de maneira progressiva, respeitando a individualidade de cada criança e as condições físicas do ambiente de trabalho, preservando assim, possíveis lesões. Cabe lembrar que ao ingressarem novas crianças na turma, o professor deverá retornar aos exercícios básicos para o bom entrosamento e aprendizagem das ginastas. Caso seja necessário, em determinadas aulas o professor poderá trabalhar com diferentes conteúdos favorecendo ginastas com acervo motor em estágios distintos.

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **Ginástica Rítmica**

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Preparação física	O Capacitar o corpo da criança para que seja capaz de realizar os elementos corporais e de manejo dos aparelhos, desenvolvendo assim valências físicas como flexibilidade: ritmo, força, velocidade, agilidade, equilíbrio, coordenação motora e resistência.	– Caminhar na ponte; – Espacato com hiperextensão do tronco para trás; – Realizar o spacato anteroposterior estando com os pés apoiados em algo com altura superior ao do quadril;
Movimentos ginásticos e / ou outros elementos: diferentes formas de andar, diferentes passos, corridas, saltitos, balanceios, circunduções e ondas do corpo	O Realizar os movimentos ginásticos de maneira correta para que possam ser utilizados como elementos de ligação nas coreografias com e sem aparelhos.	– Executar o primeiro saltito com diferentes posições do braço; – Realizar o passo cruzado de acordo com o ritmo da música;
Iniciação aos elementos corporais	O Dominar a execução dos elementos corporais para que possam ser utilizados tanto a mãos livres como com manejo dos aparelhos.	
Saltos	O Realizar os saltos de maneira definida, com altura e com amplitude de movimento.	– Solicitar que as ginastas executem os seguintes saltos: tesoura, grupado girando, vertical girando, spacato, de biche ou corsa, cossaco e em círculo;
Equilíbrios	O Manter a posição do equilíbrio de maneira definida e fixada, demonstrando amplitude de movimento. No início executar com o pé inteiro no chão e depois em meia ponta.	– Ao lado de uma barra de ballet ou parede, executar a forma do equilíbrio. Primeiramente apoiando-se na barra e com o pé inteiro no chão; depois sem o apoio da barra e por fim, na meia ponta. Trabalhar os seguintes equilíbrios: passe, atiti, arabesque, cossaco, de joelhos com a perna elevada com e sem ajuda, perna a 90° à frente e ao lado;
Pivots / giros	O Executar os giros de maneira correta utilizando-se da técnica de movimentação da cabeça. A ginasta deverá ser capaz de manter a posição do pivot de maneira definida e fixada, com amplitude e realizando a rotação	– Realizar a preparação para o pivot seguidas vezes; – Fazer o trabalho de movimento da cabeça, girando com os dois pés no chão; – Executar a preparação para o pivot e realizar giro com os dois pés no chão e meia ponta

	completa do corpo na meia ponta.	– Idem, trabalhar os seguintes pivots em meia ponta: passe, perna 90/ à frente, arabesque;
Flexibilidades e ondas	o Realizar os movimentos de ondas e flexibilidades desenvolvendo a elasticidade muscular com mobilidade e amplitude articular;	– Realizar a onda total do corpo com diferentes movimentos de braços; – Movimento “pé na cabeça”; – De joelhos, braços estendidos ao lado da cabeça, fazer hiperextensão da coluna, mantendo o quadril na posição e levando a ponta dos dedos das mãos próximas ao chão; – Flexibilidade do espacato: fazer o espacato, segurar com as duas mãos no pé da frente e realizar um rolamento lateral até que retorne à posição inicial;
Iniciação aos aparelhos	o A ginasta deverá ser capaz de realizar corretamente a empunhadura e/ou pegada do aparelho, assim como o manejo característica de cada um.	
Corda		– Balanceamento, circundução, movimentos em oito em oito, com uma mão de cada vez ou com as duas mãos. Sempre treinar mão direita e mão esquerda com movimentos em diferentes planos e sentidos; – Saltitos e saltos por dentro e por fora da corda; – Rotações da corda em diferentes planos e direções; – Escapada de uma ponta; – Diferentes tipos de lançamentos e recuperações;
Bola		– Realizar impulsos, balanceios, circundações, com a bola em equilíbrio sobre uma das mãos. Variar planos e direções; – Rolamentos da bola sobre o solo e sobre o corpo; – Quicadas com diferentes partes do corpo; – Lançamentos e recuperação da bola com uma das mãos;
Arco		– Executar rolamento do arco no solo; – Realizar rotações do arco ao redor de uma mão ou outra parte do corpo; – Passagem através do arco; – Executar balanceios circundações e movimentos em oito com ambas as mãos;

		– Lançamentos e recuperações e em diferentes posições do corpo;
Fita		– Executar serpentinas sem que a ponta da fita fique no chão; – Idem ao anterior, executando espirais; – Realizar balanceios circunduções e movimentos em oito, segurando ou não a ponta da fita. Enfatizar o trabalho das duas mãos; – Realizar lançamento e recuperação básica da fita;
Maças		– Este aparelho só é apresentado às ginastas com o objetivo de familiarização; – Trabalhar batidas rítmicas; – Realizar pequenos círculos; – Lançamento com meia volta apenas. Recuperação básica;

HANDEBOL

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **HANDEBOL**

AMIZADE – 6 a 9 anos

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Capacidades físicas	o Aprimorar e enfatizar a capacidade motora: coordenação motora.	– Lançar e receber o arco em várias alturas, indo de frente e voltando de costas e utilizando o braço direito e o esquerdo alternadamente – Pular corda, na ida, alternando saltito, na volta, saltando a corda com ambas as pernas.
Habilidades motoras com bola	o Estimular a inteligência motriz, a coordenação motora e a “pré-técnica” (pré-fundamento).	– Em deslocamento frontal, empunhar a bola com uma das mãos, lançando-a para cima e deslocando para recebê-la com as duas mãos. – Em deslocamento de costas, empunhar a bola com uma das mãos, lançando-a para cima, em seguida encostar com as duas mãos no chão e deslocando-se de costas para recebê-la com as duas mãos.
Jogos de tomada de decisão	o Desenvolver no iniciante inteligência, correta leitura e criatividade dentro das situações de jogo.	– Jogo dos passes – executar 6, 8 ou dez passes sem deixar a bola cair no chão e a equipe adversária tentará impedir. – Mãe cola a bola – A equipe com a posse da bola deverá através de passes e no máximo três passos com a bola na mão tentar encostá-la em um componente da equipe adversária. Encostando a bola no adversário, o mesmo deverá ficar parado “colado” com as pernas afastadas, esperando que um companheiro de sua equipe passe por baixo de suas pernas para descolá-lo.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **Handebol**

RESPEITO - SUB 11

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Capacidades físicas	O Aprimorar e enfatizar a capacidade motora: coordenação motora.	– Bambolear o arco, na ida com o braço direito e na volta com o braço esquerdo. – Equilibrar o bastão na palma da mão na ida com o braço direito e na volta com o braço esquerdo.
Habilidades motoras com bola	O Estimular a inteligência motriz, a coordenação motora e a “pré-técnica” (pré-fundamento).	– Em deslocamento frontal, driblar a bola com a mão esquerda e ao mesmo tempo tentar girar o braço direito. – Em deslocamento lateral, driblar a bola alternando mão direita e mão esquerda.
Jogos de tomada de decisão	O Desenvolver no iniciante inteligência, correta leitura e criatividade dentro das situações de jogo.	– Jogo das três traves – São feitas três traves com dois cones cada, dispostas aleatoriamente na meia quadra. A equipe que sair com a posse de bola tem como objetivo se aproximar das traves e fazer com que a bola seja passada de forma indireta (passe picado), por entre os cones de um jogador para o outro. A equipe adversária tentará impedir.
Jogos reduzidos	O Desenvolver de forma crescente o entendimento do jogo e das suas principais regras a partir da estrutura reduzida do mesmo.	– 1x1 (um contra um), 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x3, 4x4, 5x4, e 5x5.
Mini Handebol	O Desenvolver o entendimento integral do esporte e das suas regras através do jogo reduzido e apropriado a criança.	- Mini-handebol (5x5) com marcação individual obrigatória.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **Handebol**

RESPEITO – SUB 13

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Capacidades físicas	o Desenvolver gradativamente as capacidades motoras inerentes ao jogo de handebol: resistência, força, velocidade, agilidade, coordenação motora, equilíbrio e flexibilidade.	Executar exercícios que envolvam andar, deslocar, correr, saltar: • direção/sentido. • trajetória: mudança de direção. • orientação: frontal, lateral e para trás. • espaço: local determinado. • velocidade: rápido e lento. • distância: longe e perto. • deslocamentos com e sem paradas intermediárias. • deslocamentos com e sem oponente.
Técnicas individuais	o Iniciar a automatização dos padrões técnicos individuais ofensivos, defensivos e do goleiro de handebol.	– Exercícios que envolvam: Fundamentos Ofensivos: • Driblar; passar; arremessar e receber. Fundamentos defensivos: • Roubar a bola; interceptar; bloquear e marcar. Fundamentos do Goleiro: • Posicionamento básico: parado e em deslocamento. • Formas de defesa: defesa alta, média e baixa; saída frontal e lateral.
Tática individual	o Estimular a correta aplicação das técnicas individuais em situação de jogo, principalmente na estrutura 1x1.	– Exercícios 1x1.
Tática Coletiva	o Iniciar os principais padrões táticos coletivos, a partir das situações de jogo 2x1, 2x2, 3x3, entre outros.	– Exercícios 2x1,2x2,3x3.
Sistema de defesa	o Promover a transição gradativa do sistema defensivo aberto e individual, para o sistema defensivo semi-aberto e por setor 3:3.	– Iniciar trabalho de defesa 3:3 por setor.
Sistema de ataque	o Promover a transição gradativa do sistema de ataque livre e aberto para o sistema de ataque por postos de jogo 3:3.	– Iniciar trabalho de ataque 3:3 por postos de jogo.

Ciclo de jogo	o Iniciar o entendimento do ciclo de jogo: defesa posicionada, rebote defensivo, contra-ataque, ataque posicionado, rebote ofensivo e retorno defensivo.	– Contemplar situações de jogo que envolvam defesa posicionada, rebote defensivo, contra-ataque, ataque posicionado, rebote ofensivo e retorno defensivo.
Handebol formal	o Adaptar progressivamente o jogador e a equipe ao jogo formal com suas regras e seus postos e setores específicos de ataque e defesa.	– O jogo propriamente dito.

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Capacidades físicas	O Aprimorar as capacidades motoras inerentes ao jogo de handebol: resistência, força, velocidade, agilidade, coordenação motora, equilíbrio e flexibilidade.	– Executar exercícios que envolvam: • Deslocamento • Velocidade de Reação • Velocidade Máxima • Agilidade • Força Explosiva • Resistência de força e de velocidade • Resistência aeróbia • Saltos • Lançamentos (apoio e suspensão) • Velocidade de reação • Velocidade máxima • Agilidade • Flexibilidade • Coordenação motora geral, óculo-manual e espaço temporal • Equilíbrio
Técnicas individuais	O Aprimorar a padronização técnica individual do handebol, em relação aos postos específicos de ataque e defesa de cada jogador.	– Fundamentos de ataque: • Passe: ombro, pronado, picado e em suspensão. • Recepção: alta, média baixa e rolando. • Drible: controle, velocidade e mudança de direção. • Arremesso: 9 metros (armadores), 6 metros (pontas e pivô), 7 metros e contra-ataque. • Fintas: de passe, arremesso e deslocamento. • Desmarcação. – Fundamentos de defesa: • Intercepção de bola. • Roupada de bola. • Bloqueio: apoiado e em suspensão. • Posicionamento básico defensivo e contato defensivo: anti-oponente com bola e sem bola.

Tática individual	o Aprimorar a correta aplicação das técnicas individuais, dentro da situação de jogo, principalmente na estrutura 1x1.	– Exercícios 1x1.
Tática coletiva	o Aprimorar os principais padrões táticos coletivos, a partir das situações de jogo 2x1, 2x2, 3x3, entre outros.	– Exercícios 2x1, 2x2, 3x3 etc.
Sistema de defesa	o Desenvolver o entendimento dos principais sistemas de defesa do handebol.	– Iniciar trabalho de defesa 3:2:1, 5:1 e 6:0.
Sistema de ataque	o Desenvolver o entendimento sistema de ataque 3:3 e o seu desdobramento e reposicionamento para o 2:4.	– Transição do 3:3 para o 2:4.
Ciclo de jogo	o Aprimoramento do ciclo de jogo: defesa posicionada, rebote defensivo, contra-ataque, ataque posicionado, rebote ofensivo e retorno defensivo.	– Contemplar situações de jogo que envolvam defesa posicionada, rebote defensivo, contra-ataque, ataque posicionado, rebote ofensivo e retorno defensivo.
Handebol formal	o Aprimorar o entendimento global do jogo formal.	– Jogo propriamente dito dando ênfase nos sistemas defesa, contra-ataque, ataque e retorno defensivo.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SÓCIO ESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **Handebol**

EXCELÊNCIA – 16 a 17 anos

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Capacidades físicas	o Aperfeiçoar capacidades motoras inerentes ao posto específico defensivo e ofensivo de jogo.	– Preparação física específica.
Técnicas individuais	o Aperfeiçoar a padronização técnica individual do handebol, em relação aos postos específicos de ataque e defesa de cada jogador.	– Fundamentos de ataque: • Passe: ombro, pronado, picado e em suspensão. • Recepção: alta, média, baixa e rolando. • Drible: controle, velocidade e mudança de direção. • Arremesso: 9 metros (armadores), 6 metros (pontas e pivô), 7 metros e contra-ataque. • Fintas: de passe, arremesso e deslocamento. • Desmarcação. – Fundamentos de defesa: • Intercepção de bola. • Roupada de bola. • Bloqueio: apoiado e em suspensão. • Posicionamento básico defensivo e contato defensivo: anti-ponente com bola e sem bola.
Tática individual	o Aperfeiçoar a correta aplicação das técnicas individuais, dentro da situação de jogo, principalmente na estrutura 1x1.	– Exercícios 1x1.
Tática coletiva	o Aperfeiçoar os principais padrões táticos coletivos, a partir das situações de jogo.	– Exercícios em 2x1, 2x2, 3x3.
Sistema de defesa	o Aperfeiçoar o entendimento dos principais sistemas de defesa do handebol.	– Aperfeiçoar o trabalho de defesa 3:2:1, 5:1 e 6:0.
Sistema de ataque	o Aperfeiçoar o entendimento sistema de ataque 3:3 e o seu desdobramento e reposicionamento para o 2:4.	– Aperfeiçoar a transição do 3:3 para o 2:4.
Ciclo de jogo	o Aperfeiçoamento do ciclo de jogo: defesa posicionada, rebote defensivo, contra-ataque, ataque posicionado, rebote ofensivo e retorno à defesa.	– Contemplar situações de jogo que envolvam defesa posicionada, rebote defensivo, contra-ataque, ataque posicionado, rebote ofensivo e retorno defensivo.
Handebol formal	o Aperfeiçoar o entendimento global do jogo formal.	– Jogo propriamente dito dando ênfase nos sistemas defesa, contra-ataque, ataque e retorno defensivo.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO
 PLANEJAMENTO LONGITUDINAL – MODALIDADE: **HANDEBOL**

Conteúdo programático	Amizade	Respeito SUB 11	Respeito SUB 13	Excelência SUB 15	Excelência SUB 17
Deslocamentos	x	x			
Saltos	x	x			
Manejo de corpo	x	x			
Manejo de bola	x	x			
Recepção		x	x	x	x
Passe de ombro		x	x	x	x
Passe por baixo		x	x	x	x
Arremesso de ombro		x	x	x	x
Tiro de 07 metros		x	x	x	x
Noções de defesa		x			
Noções de ataque			x		
Passe com salto			x	x	x
Posição básica de defesa			x		
Deslocamento defensivo			x	x	x
Drible			x	x	x
Passe de ombro em deslocamento			x	x	x
Arremesso de ombro em deslocamento			x	x	
Defesa 6x0			x	x	
Ataque 5x1			x	x	x
Arremesso em suspensão			x	x	x
Arremesso com salto frontal			x	x	x
Bloqueio defensivo				x	x
Passe em pronação				x	x
Passe por trás do corpo				x	x
Arremesso queda à frente				x	x
Arremesso com giro e queda				x	x
Finta				x	x
Marcação				x	x
Defesa 5x1				x	x

Ataque 4x2				x	x
Arremesso de vaselina				x	x
Noções de goleiro				x	x
Arremesso com salto lateral					x
05 passos					x
Arremesso com salto e queda					x
Arremesso retificado					x
Defesa 5x0 + 1					x
Contra-ataque					x
Cruzamentos					x
Bloqueio ofensivo					x

NATAÇÃO

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **Natação**

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Equilíbrio	o Deverá ser capaz de se deslocar na piscina por no mínimo 12m tanto de frente quanto de costas (caminhando) sem apoio.	– Em pé, movimentar os braços dentro e fora da água, variando as direções; – Em pé, movimentar as pernas de diferentes maneiras, para frente, para trás e para os lados;
Adaptação das cavidades ao meio líquido	o Deverá ser capaz de pegar um objeto no fundo da piscina e ao retornar não passar a mão no rosto para retirar a água.	– Caminhar jogando água para cima e também no rosto. Jogar água, suavemente, no rosto do colega; – Flexão do corpo tentando colocar o rosto na água (“banho de passarinho”); como tempo, abrir os olhos e identificar objetos, movimento das mãos indicando números dentro da água;
Respiração	o Deverá ser capaz de executar a expiração tanto pelo nariz quanto pela boca, no mínimo 05 vezes seguidas.	– Assoprar uma bolinha de pingue-pongue caminhando determinada distância; – Saltitar e agachar-se tentando sentar no fundo da piscina, soltando o ar (“fazer bolinhas na água”);
Flutuação	o Deverá ser capaz de flutuar em decúbito ventral e dorsal sem apoio por no mínimo 10 segundos.	– Com auxílio da pranchinha, estender os braços à frente, manter um dos pés no chão e elevar a outra perna. Executar saltitos estando com o rosto submerso; – Com as mãos na borda da piscina, tentar ficar na horizontal e empurrar a borda deslocando-se para trás. O rosto deverá ser mantido dentro da água; – Em todos os exercícios o professor deverá enfatizar que o aluno, para por os pés no chão e ficar em pé, deverá trazer os joelhos para o tronco e em seguida, empurrar os pés para o chão.
Deslize	o Deverá ser capaz de realizar o deslize em decúbito ventral e dorsal, empurrando a borda por no mínimo 05m sem propulsão.	– Com auxílio de um aquatubo o professor irá, segurando em uma das extremidades e o aluno na outra, puxar o mesmo, para que o aluno possa sentir o deslocamento na água (deslize); – Deslizar com auxílio de materiais e posteriormente sem este auxílio, enfatizando o posicionamento correto do corpo na água (cabeça encaixada, extensão dos braços,

		sustentação do corpo, extensão de pernas e pés) ;
Propulsão	o Deverá ser capaz de deslocar-se horizontalmente em decúbito ventral e dorsal por 12m com propulsão de membros inferiores e superiores.	– Em duplas utilizando um arco. Um dos alunos ficará a certa distância segurando o arco na vertical. O outro aluno executará pernada rudimentar passando dentro do arco; – Deslizar em decúbito ventral e fazer movimentos circulares dos braços para deslocar-se para frente (braçada de peito rudimentar);
Estilo crawl	- o Iniciante – Deverá ser capaz de coordenar os movimentos de pernas, braços e respiração bilateral (R3) por 25m sem parar. - o Intermediário e Avançado – Deverá ser capaz de nadar com maior eficiência mecânica (resistência e velocidade).	– Com auxílio da pranchinha, realizar a pernada de crawl com respiração frontal; – Idem, com respiração lateral para a direita e depois para a esquerda; – Idem, realizando a braçada e respiração lateral direita. Realizar para a esquerda; – Com auxílio da pranchinha, realizar pernada lateral direita e depois esquerda; – Toda a sequência anterior sem a pranchinha mantendo o braço de apoio estendido à frente; – Realizar o nado propriamente dito com o jogo de respiração: R3, R4, R5...
Estilo Costas	- o Iniciante - Deverá ser capaz de coordenar os movimentos de pernas e braços por 25m sem parar. - o Intermediário e Avançado - Deverá ser capaz de nadar com maior eficiência mecânica (resistência e velocidade).	– Executar a pernada do nado de costas em diferentes posições da pranchinha: abraçado ao tronco; com os braços estendidos mantendo a pranchinha sobre os joelhos; com os braços para trás com a pranchinha em flutuação; – Idem, sem auxílio da pranchinha; – Segurando a pranchinha com os braços estendidos mantendo-a sobre os joelhos, realizar 6 pernadas e 1 braçada direta, depois 6 pernadas e 1 braçada esquerda. Executar alternadamente; – Idem, mantendo os braços ao lado do corpo ou estendido para trás; – Executar o nado propriamente dito;
Estilo Peito	- o Intermediário – Deverá ser capaz de coordenar os movimentos de pernas e braços por 25m sem parar com deslize “filipina”. - o Avançado - Deverá ser capaz de nadar com maior eficiência mecânica (resistência e velocidade).	– Em duplas, executar a braçada do estilo peito andando, sendo que um colega executará o movimento e o outro irá segurar um bastão na altura do peito do colega; – Executar a braçada do nado de peito com o rosto dentro da água e as pernas estendidas e paradas com auxílio do pull-

		boy; – Executar a braçada de peito com respiração frontal e pernada de crawl; – Apoiar-se de costas para a raia e executar a pernada do estilo peito observando a flexão das pernas, o afastamento dos pés, extensão das pernas e união dos pés; – Idem em decúbito ventral; – Executar a pernada de peito com auxílio da pranchinha, primeiramente com o rosto fora da água e depois com respiração frontal. Este exercício pode ser executado em decúbito ventral e dorsal; – Executar o nado propriamente dito;
Estilo Borboleta	O Intermediário – Deverá ser capaz de coordenar os movimentos de pernas e braços por 25m sem parar. O Avançado - Deverá ser capaz de nadar com maior eficiência mecânica (resistência e velocidade).	– Em pé na piscina com os pés levemente separados, realizar movimentos de ondulação do quadril com pequena flexão dos joelhos. Com ou sem apoio na bordada piscina; – Executar a pernada de borboleta com o corpo submerso, e os braços ao lado do corpo; – Executar a pernada de borboleta com o auxílio da pranchinha. Sem respiração e depois com respiração frontal; – Idem, sem material e com braços estendidos à frente; – Andando, executar a braçada de borboleta com o rosto fora da água; – Idem, com o rosto dentro da água; – Com auxílio do pull-boy entre as pernas, executar a braçada de borboleta mantendo o rosto dentro da água; – Executar a braçada de borboleta com pernada de crawl e respiração frontal; – Coordenar o nado de borboleta;
Saídas	O Iniciante - Deverá ser capaz de realizar saídas da borda da piscina. O Intermediário e Avançado - Deverá ser capaz de realizar saídas do bloco de partida.	– Iniciar realizando saltos para dentro da piscina, de diferentes maneiras, como por exemplo: em pé, com giro, “bombinha”, de costas e outras formas; – Idem, tentando passar por um arco que estará flutuando na água; – Sentado na borda da piscina, com braços estendidos e uma mão sobre a outra, com a cabeça entre os braços. Inclinar o

		corpo para frente, mergulhando na piscina; – Idem, partindo da posição de cócoras; – Idem, partindo da posição em pé;
Viradas	O Intermediário – Deverá ser capaz de realizar a virada simples. O Avançado – Deverá ser capaz de realizar a virada olímpica.	– Segurar na raia e executar um rolamento em volta da mesma; – Fazer o rolamento (cambalhota) longe da borda; – Realizar seis braçadas e um rolamento, sucessivamente, até atravessar a piscina;

PÓLO AQUÁTICO

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

Conteúdos e atividades para serem trabalhados em aulas de 45 a 60 minutos, 2 a 3 vezes na semana.

Atividades propostas para crianças de 9 a 11 anos, que já tenham noção dos 4 estilos da natação.

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **Pólo Aquático – para crianças de 09 a 11 anos.**

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Posição do corpo	o Compreender a dinâmica do jogo e os movimentos por ele exigidos para o desenvolvimento do esporte.	– Permanecer na posição horizontal e conseguir enxergar a maior área possível da piscina, campo de jogo.
Pernada de pólo	o Executar a pernada alternada nos vários sentidos e direções.	– Percorrer de 12 a 15 metros na pernada de pólo sem tocar o fundo da piscina.
Crawl cabeça alta	o Realizar o crawl cabeça alta com velocidade, resistência e ergonomia.	– Percorrer várias vezes 12 a 15 metros nadando crawl, cabeça alta e com velocidade.
Palmateio	o Ser capaz de sustentar-se na água só com as forças das mãos.	– Executar o movimento de palmateio com resistência e força.
Costas de pólo	o Deslocar-se no nado de costas com pernada alternada.	– Percorrer de 12 a 15 metros várias vezes nadando costas de pólo.
Manejo de bola	o Executar exercícios de domínio de bola através de movimentos espontâneos.	– Nesta fase os exercícios com a bola poderão ser feitos em piscina rasa.
	o Executar exercícios de domínio de bola através de movimentos orientados.	– Tentar encostar a bola no fundo da piscina com apenas uma das mãos.
Passe	o Ser capaz de endereçar a bola a qualquer companheiro dentro do campo de jogo a uma distância de pelo menos 5 metros.	– 2 a 2 a 5 metros um do outro, realizar o passe de ombro.
Recepção	o Ser capaz de receber a bola e mantê-la sob seu domínio.	– 2 a 2 a 5 metros um do outro, executar o passe de ombro.
Drible	o Conduzir a bola em todas as direções e sentidos no campo de jogo.	– Percorrer de 12 a 15 metros nadando com a bola.
Arremesso	o Finalizar a gol de curta distância (05 metros).	– Da linha dos 5 metros, tentar fazer o gol.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

Atividades propostas para crianças e adolescentes de 12 a 14 anos e que já saibam os 4 estilos da natação. Aconselha-se que as crianças que treinam em piscina rasa, para cada 15 dias pelo menos, jogarem em piscina funda.

METODOLOGIA DA MODALIDADE: Pólo Aquático – para crianças e adolescentes de 12 a 14 anos.

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Posição do corpo	o Compreender a dinâmica do jogo e os movimentos por ele exigidos para o desenvolvimento do esporte.	o Permanecer na posição horizontal e conseguir enxergar a maior área do campo de jogo.
Pernada de pólo	o Executar a pernada alternada nos vários sentidos e direções.	o Percorrer de 15 a 25 metros na pernada de pólo sem tocar o fundo da piscina com os pés.
Crawl cabeça alta	o Realizar o crawl cabeça alta com velocidade resistência e ergonomia.	o Percorrer várias vezes, de 15 a 25 metros, nadando crawl com a cabeça alta.
Palmeio	o Sustentar-se na água só com as forças das mãos.	o Executar o movimento do palmeio com resistência e força.
Costas de pólo	o Deslocar-se no nado de costas com pernada alternada.	o Percorrer várias vezes, de 15 a 25 metros nadando costas de pólo.
Manejo de bola	o Executar exercícios de manejo de bola através de movimentos orientados.	o Nesta fase os exercícios com bola deverão ser executados sem os pés no chão.
Passe	o Ser capaz de endereçar a bola a qualquer companheiro dentro do campo de jogo de 5 a 12 metros de distância.	o 2 a 2 de 5 a 12 metros de distância, sem os pés no chão, executar o passe de ombro.
Recepção	o Ser capaz de receber e manter a bola sob seu domínio de qualquer jogador de 5 a 12 metros.	o 2 a 2 de 5 a 12 metros de distância executar o passe de ombro.
Drible	o Conduzir a bola no campo de jogo em todas as direções e sentidos.	o Percorrer de 12 a 25 metros nadando com a bola.
Arremesso	o Finalizar para o gol de média distância, 5 a 12 metros.	o Da linha dos 5 metros para trás, finalizar para o gol.
Fintas	o Ser capaz de enganar o adversário com a posse de bola.	o Marcado, tentar enganar o adversário e arremessar para o gol.
Armação defensiva	o Posicionar-se de maneira correta na defesa a fim de bloquear o ataque.	o “Laranja” armada tentar recuperar a posse de bola.
Armação ofensiva	o Posicionar-se de maneira correta no campo de ataque a fim de marcar o gol.	o “Laranja” armada tentar fazer o gol.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

Atividades propostas para crianças de 15 a 17 anos e que já saibam os 4 estilos da natação. Aconselha-se que as crianças que treinam em piscina rasa, para cada 15 dias pelo menos, jogarem em piscina funda.

METODOLOGIA DA MODALIDADE: Pólo Aquático – para adolescentes de 15 a 17 anos.

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Posição do corpo	o Compreender a dinâmica do jogo e os movimentos por ele exigido para o desenvolvimento do esporte.	– Permanecer na posição horizontal e conseguir enxergar a maior área do campo de jogo.
Pernada de pólo	o Executar a pernada alternada nos vários sentidos e direções.	– Percorrer de 15 a 25 metros na pernada de pólo sem tocar o fundo da piscina com os pés.
Crawl cabeça alta	o Realizar o crawl cabeça alta com velocidade resistência e ergonomia.	– Percorrer várias vezes, de 15 a 25 metros, nadando crawl com a cabeça alta.
Palmateio	o Sustentar-se na água só com as forças das mãos.	– Executar o movimento do palmateio com resistência e força.
Costas de pólo	o Deslocar-se no nado de costas com pernada alternada.	– Percorrer várias vezes, de 15 a 25 metros nadando costas de pólo.
Manejo de bola	o Executar exercícios de manejo de bola através de movimentos orientados.	– Os exercícios com bola deverão ser executados sem os pés no chão.
Passe	o Ser capaz de endereçar a bola a qualquer companheiro dentro do campo de jogo de 5 a 25 metros de distância.	– 2 a 2 de 5 a 25 metros de distância, sem os pés no chão, executar o passe de ombro.
Recepção	o Ser capaz de receber e manter a bola sob seu domínio de qualquer jogador de 5 a 25 metros.	– 2 a 2 de 5 a 25 metros de distância executar o passe de ombro.
Drible	o Conduzir a bola no campo de jogo em todas as direções e sentidos.	– Percorrer de 12 a 25 metros nadando com a bola.
Arremesso	o Finalizar para o gol de média distância, 5 a 25 metros.	– Da linha dos 5 metros para trás, finalizar para o gol.
Fintas	o Ser capaz de enganar o adversário com a posse de bola.	– Marcado, tentar enganar o adversário e arremessar para o gol.
Armação defensiva	o Posicionar-se de maneira correta na defesa a fim de bloquear o ataque	– “Laranja” armada tentar recuperar a posse de bola.
Armação ofensiva	o Posicionar-se de maneira correta no campo de ataque a fim de marcar o gol.	– “Laranja” armada tentar fazer o gol.

Inferioridade numérica	O Posicionar-se de forma correta na defesa a fim de impedir o gol.	– Saber colocar-se na defesa quando a equipe estiver com um jogador excluído
Superioridade numérica	O Posicionar-se de forma correta no ataque a fim de fazer o gol.	– Saber colocar-se no ataque quando a equipe estiver em superioridade numérica.
Retorno para defesa	O Retornar para o campo de defesa de forma organizada e rapidamente.	– Orientações para a forma correta de retorno, a fim de impedir o ataque da equipe adversária.
Saída para o ataque	O Sair de forma organizada para o ataque.	– Orientações para o posicionamento correto, a fim de fazer o gol.
Flutuação	O Marcar de forma que as ações do ataque fiquem dificultadas.	– Posicionar-se de forma a dificultar as ações do ataque.
Cruzadas	O Atacar de forma que sempre um jogador possa aparecer livre.	– Deslocar-se no ataque tentando enganar a marcação.
Posicionamento	O Trabalhar de forma específica pelo menos o goleiro e o centro da equipe.	– Trabalhos diferenciados para os jogadores dessas duas posições.

SKATE

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

O Skate é uma modalidade que possui características de liberdade e criatividade por parte dos praticantes! Entre as capacidades físicas envolvidas, certamente o Equilíbrio é fundamental para a Evolução na modalidade. Considerado um Esporte Radical, o Skate pode ser trabalhado tranquilamente com crianças e adolescentes, meninos e meninas pela SMELJ. Para isso utilizar Equipamentos de Proteção é indispensável, e entre eles destacamos o uso do capacete, da cotoveleira, da joelheira e da proteção de punhos.

Na iniciação o ideal é trabalhar com o aluno em solos planos e lisos. Com a Evolução no esporte podemos acrescentar ao conteúdo das aulas algumas manobras básicas, e aos poucos, rampas e obstáculos para o praticante se divertir. A iniciação ao skate, a prática e o aperfeiçoamento depende muito do nível de desenvolvimento das habilidades do praticante, portanto essa metodologia não leva em conta a faixa etária do participante.

Os professores devem ficar atentos e exigir dos seus alunos os equipamentos de proteção, afinal: “Skate também é arte e cair faz parte!”

METODOLOGIA DA MODALIDADE: SKATE

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Adaptação ao Skate	- o Subir no shape e posicionar os pés corretamente. - o Realizar rotações com o shape.	– Utilizando somente o shape, ficar em pé no mesmo e posicionar os pés afastados corretamente, simulando o posicionamento real. – Experimentar o shape através de diferentes posicionamentos dos pés, percebendo as possibilidades e variações. – Em pé com o posicionamento dos pés afastados, realizar rotações de 90° de Backside. – Em pé com o posicionamento dos pés afastados, realizar rotações de 90° de Frontside.
Descobrimo a Base no Skate	o Posicionar os pés em cima do skate com segurança e equilíbrio.	– Subir no skate, posicionar os pés corretamente com equilíbrio e segurança, descer e repetir a ação novamente sem desequilibra-se. Tentar trocar de base para verificar qual a base que sente maior equilíbrio. Goofy (pé direito na frente) ou Regular (pé esquerdo na frente).

Remada	o Realizar a remada com um dos pés posicionados em cima do skate e o outro no solo dando impulso e gerando deslocamento em baixa velocidade.	– Posicionar um dos pés à frente, utilizando como referência os parafusos no shape próximo ao Nose, e realizar a remada com o pé de trás no solo. – Posicionar um dos pés atrás, utilizando como referência os parafusos no shape próximo ao Tail, e realizar a remada com o pé da frente no solo.
Deslocamento com a Remada	o Remar, adquirir velocidade baixa e posicionar os dois pés corretamente em movimento e com equilíbrio. Experimentar as duas Bases.	– Em pé, com apenas um dos pés posicionados em cima do skate, realizar a remada com o pé de trás da base e subir corretamente no skate em velocidade baixa. – Repetir o movimento anterior só que invertendo o posicionamento dos pés. Remar com o pé da frente da base.
Deslocamento Acelerando	o Adquirir velocidade com os dois pés em cima do skate e sem apoiá-los no solo, apenas projetando o corpo e o skate para os lados.	– Com os dois pés em cima do skate parado, realizar projeções do corpo para os lados e para frente de forma que o movimento se transforme em deslocamento e velocidade ao skate.
Trocas de Direção	o Andar de skate em linha reta e iniciar a troca de direção para os lados.	– Andando de skate em velocidade baixa e em linha reta, trocar de direção para o lado referente ao movimento de backside. – Andando de skate em velocidade baixa e em linha reta, trocar de direção para o lado referente ao movimento de frontside.
Rotações	- o Realizar rotações de 90°, 180° e 360° com o skate parado e os dois pés posicionados. - o Realizar as rotações de 90°, 180° e 360° tanto de backside quanto de frontside.	– Subir no skate, posicionar os pés na base e realizar rotação de 90° de backside em torno do seu próprio eixo. Repetir de frontside. – Subir no skate, posicionar os pés na base e realizar rotação de 180° de backside em torno do seu próprio eixo. Repetir de frontside. – Subir no skate, posicionar os pés na base e realizar rotação de 360° de backside em torno do seu próprio eixo. Repetir de frontside.
Iniciação às manobras Manual	- o Equilibrar-se parado, onde apenas as rodinhas da parte traseira do skate poderão estar em contato com o solo. - o Equilibrar-se parado, onde apenas as rodinhas	– Parado segurando em qualquer tipo de apoio, sustentar o equilíbrio apenas com o truck de trás. – Parado e segurando em qualquer tipo de apoio, sustentar o equilíbrio apenas com o truck da frente.

	da parte dianteira do skate poderão estar em contato com o solo. o Realizar em movimento os itens anteriores por poucos centímetros ou metros.	– Em movimento e com auxílio do Professor ou barras fixas, andar somente com as rodinhas de trás (Tail Manual). – Em movimento e com auxílio do Professor ou barras fixas, andar somente com as rodinhas da frente Nose Manual.
Ollie	o Realizar o Ollie parado e em movimento.	– Segurando em algum apoio, ou com auxílio do professor, realizar o Ollie parado e aterrizar com equilíbrio e segurança. – Realizar o exercício anterior em movimento.
Iniciação a Transição, Rampas e Obstáculos	o Manter-se equilibrado e em movimento com o skate, em solos levemente inclinados, ruas em descidas e rampas baixas.	– Descer solos com inclinações suaves e distâncias curtas. – Descer ruas com inclinações e velocidades moderadas. – Subir e descer de Fakie rampas suaves e baixas com auxílio do Professor.
Mini Ramp	o Manter-se em movimento nas transições, partindo de baixo da Mini Ramp.	– Com auxílio do Professor para adquirir velocidade, o aluno deverá apenas equilibra-se em cima do skate em movimento na rampa em forma de U, dessa forma adaptando-se a transição. – Utilizando-se da remada, ou acelerando, adquirir velocidade e tentar subir cada vez mais alto na Mini Ramp. – Realizar o movimento do “ioiô”
45°	o Andar em velocidade, subir na rampa e voltar de fakie em rampa de 45°. o Andar em velocidade, subir na rampa e realizar rotação de backside 180° em rampa de 45°. o Andar em velocidade, subir na rampa e realizar rotação de frontside 180° em rampa de 45°.	– Com as mãos dadas ao professor acelerar o skate, subir na rampa e voltar de fakie. – Com as mãos dadas ao professor acelerar o skate, subir na rampa e realizar rotação de backside 180°. – Com as mãos dadas ao professor acelerar o skate, subir na rampa e realizar rotação de frontside 180°.
Quarter	o Andar em velocidade, subir na rampa e voltar de fakie em rampa Quarter. o Andar em velocidade, subir na rampa e realizar rotação de backside 180° em rampa Quarter.	– Com as mãos dadas ao professor acelerar o skate, subir na rampa e voltar de fakie. – Com as mãos dadas ao professor acelerar o skate, subir na rampa e realizar rotação de backside 180°. – Com as mãos dadas ao professor acelerar o skate, subir

	o Andar em velocidade, subir na rampa e realizar rotação de frontside 180° em rampa Quarter.	na rampa e realizar rotação de frontside 180°.
Drop em rampa 45°	o Descer (Dropar) da parte mais alta da rampa 45°.	– Com auxílio do Professor, descer em velocidade e projetando o corpo para frente para manter-se bem equilibrado.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

PLANEJAMENTO LONGITUDINAL – MODALIDADE: **SKATE**

Conteúdo programático	Adaptação	Iniciação	Intermediário	Avançado
Adaptação ao Skate	x	x		
Descobrimos a Base no Skate	x	x		
Remada	x	x	x	x
Deslocamento com a Remada	x	x	x	x
Deslocamento Acelerando		x	x	x
Trocas de Direção		x	x	x
Rotações		x	x	x
Iniciação às Manobras - Manual			x	x
Ollie			x	x
Iniciação a Transição, Rampas e Obstáculos				x
Mini Ramp				x
45°				x
Quarter				x
Drop em rampa 45°				x

DEFINIÇÃO DE TERMOS DO SKATE

Peças do Skate

Shape: Tábua com lixa, onde o praticante apóia os pés.

Lixa: Material colado em cima do shape para o apoio dos pés com maior segurança.

Parafusos de base: Prendem os eixos (truck) do skate no shape.

Truck: São dois eixos e possuem amortecedores para dar direção ao skate. Fica logo abaixo do shape, um na parte da frente e outro na parte de trás.

Rodinhas: São quatro no total, uma em cada extremidade do truck. São estes componentes que estão em contato direto com o solo. Dentro da rodinha, vão dois rolamentos para fazer girar.

Rolamentos: São oito no total. O rolamento é o que faz a rodinha girar, influenciando diretamente na velocidade.

Particularidades do Shape:

Nose: Bico do shape.

Tail: Rabo do shape.

Posições e Curiosidades:

Backside: Movimento no qual o skatista está de costas para o obstáculo.

Frontside: Movimento no qual o skatista está de frente para o obstáculo.

Base (Posicionamento dos pés): Goofy – pé direito na frente / Regular – pé esquerdo na frente.

Fakie: Movimento no qual o skatista está na sua base normal, porém indo para trás.

Manobras Básicas:

Remada: Movimento para dar impulso com um dos pés e gerar velocidade no skate.

Manual: Manobra em que o skatista fica equilibrado somente com as rodinhas de trás, ou somente com as rodinhas da frente (nose manual).

Ollie: Movimento no qual o skatista salta com o skate.

Drop ou Dropar: Descer uma rampa.

Rampas e Obstáculos:

Mini ramp: Rampa semelhante à letra U.

Rampa 45°: Rampa com inclinação em ângulo de 45 graus.

Rampa Quarter: Metade de uma Mini Ramp.

TÊNIS DE MESA

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **Tênis de Mesa**

AMIZADE – 6 a 9 anos

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Adaptação ao material	- o Ensinar o aluno a manipular o material, raquete e bola, de modo a criar afinidade e acervo motor para a prática do esporte; - o Oferecer ao aluno vivenciar os dois tipos de empunhadura, caneteiro e clássico.	– Conduzir a bola com a raquete sobre a mesa por caminhos variados; – Rebater a bola para cima repetidas vezes; – Rebater a bola com o chão; – Equilibrar a bola sobre a raquete, no lugar ou andando pela sala; – Receber a bola com o cone no lugar da raquete (a bola deve cair dentro do cone); – Lançar a bola com a mão em alvos;
Saque	o Desenvolver o fundamento responsável pelo início do jogo, sem cobrar a execução técnica perfeita;	– Soltar a bola na mesa e após um quique, jogá-la para a mesa do adversário; – Lançar a bola para cima e rebater antes de cair; – Sacar sem a rede;
Devolução	o Ensinar a devolver a bola do saque;	– Rebater o saque para mesa do adversário; – Deslocar para rebater saques à direita ou esquerda;
Troca de bola	o Aprender a rebater a bola com o colega sem errar pelo maior tempo possível;	– Rebater a bola contra a parede, na paralela; – Rebater contra a parede com um colega dividindo a mesa; – Rebater com o colega em uma direção específica, diagonal e/ou paralela; – Com 4 alunos na mesa, um em cada canto, rebater a bola constantemente de um lado na diagonal e do outro na paralela
Jogo adaptado	o Simplificar o jogo para permitir sua prática de forma mais prazerosa pelos iniciantes.	– Jogo inicia com a bola lançada com a mão; – Jogo no sentido transversal da mesa; – Jogo com a bola rolando sobre a mesa; – Jogo com as mãos sem raquetes; – Jogo com as regras simplificadas;
Jogos lúdicos e brincadeiras	o Passar atividades de cunho geral, buscando desenvolver as capacidades básicas como correr, saltar e lançar;	– Mãe cola; – Arremesso da bola ao alvo, estafetas, gincanas; – Salto em extensão e altura, pular corda;

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **Tênis de Mesa**

RESPEITO – SUB 11

Conteúdo	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Adaptação ao material	- o Ensinar o aluno a manipular o material, raquete e bola, de modo a criar afinidade e acervo motor para a prática do esporte; - o Oferecer ao aluno vivenciar os dois tipos de empunhadura, caneteiro e clássico.	– Conduzir a bola com a raquete sobre a mesa por caminhos variados; – Rebater a bola para cima repetidas vezes; – Rebater a bola com o chão; – Equilibrar a bola sobre a raquete, no lugar ou andando pela sala; – Receber a bola com o cone no lugar da raquete (a bola deve cair dentro do cone); – Lançar a bola com a mão em alvos;
Saque	- o Aprender a sacar em direções variadas. - o Aprender a técnica do saque (Postura, posicionamento e lançamento da bola);	– Sacar em uma direção específica, diagonal, paralela; – Sacar em um alvo (cone, local marcado na mesa, dominós)
Devolução	- o Ensinar a devolver a bola do saque; - o Devolver a bola do saque em uma direção específica;	– Rebater o saque do adversário em um local ou direção específicos; – Deslocar para rebater saques à direita ou esquerda; – Devolver a bola do saque pelo lado direito e esquerdo do corpo.
Troca de bola	o Ser capaz de direcionar a bola durante o jogo.	– Rebater a bola contra a parede, na paralela; – Rebater contra a parede com um colega dividindo a mesa; – Rebater com o colega em uma direção específica, diagonal e/ou paralela;
Jogo adaptado	o Aprender algum aspecto específico do jogo, ou treinar em torno de uma deficiência;	– Jogo apenas na diagonal, jogo apenas na paralela; – Jogar rebatendo a bola e em seguida tocar num cone posicionado afastado e depois voltar à mesa; – Jogar alternando diagonal e paralela; – Jogar em uma área menor da mesa.
Jogos lúdicos e brincadeiras	o Passar atividades de cunho geral, buscando desenvolver as capacidades básicas como correr, saltar e lançar;	– Mãe cola; – Arremesso da bola ao alvo, estafetas, gincanas; – Salto em extensão e altura, pular corda.
Jogo de tênis de mesa	o Desenvolver o jogo conforme as regras do esporte.	– Jogo.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **Tênis de Mesa**

RESPEITO – SUB 13

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Saque	o Treinar para o saque se tornar mais eficiente na busca pelo ponto.	– Sacar em um local específico da mesa; – Sacar com velocidades variadas; – Sacar com a bola rente a rede; – Sacar em um alvo posto sobre a mesa, – Sacar de locais diferentes da mesa;
Devolução	o Ensinar o aluno a devolver a bola do saque em direções específicas;	– Rebater o saque do adversário em um local ou direção específicos; – Devolver a bola em velocidades variadas; – Rebater o saque devolvendo a bola curta ou longa;
Ataque	- o Ensinar o aluno a realizar o ataque. - o Ensinar o ataque pela direita e esquerda;	– Soltar a bola na mesa e após um quique rebatê-la com força visando acertar a mesa do adversário; – Realizar o movimento do ataque no ar para fixá-lo; – Atacar uma bola oferecida pelo professor; – Atacar uma bola oferecida pelo colega;
Defesa	o Ensinar o aluno a neutralizar o ataque;	– Rebater um ataque oferecido pelo professor; – Rebater o ataque em uma direção específica; – Rebate alto posicionado próximo da mesa e afasta da mesa para receber o ataque;
Troca de bola	- o Aprender a rebater a bola com o colega sem errar; - o Ser capaz de direcionar a bola durante o jogo.	– Rebater a bola contra a parede, na paralela; – Rebater contra a parede com um colega dividindo a mesa; – Rebater com o colega em uma direção específica, diagonal e/ou paralela; – Com 4 alunos na mesa, um em cada canto, rebater a bola constantemente de um lado da mesa na diagonal e do outro na paralela; – Rebater a bola afastado da mesa; – Rebater a bola alternando a posição na mesa: direita, centro e esquerda;
Efeito	o Ensinar o aluno a alterar o comportamento dinâmico da bola em busca de obter vantagem no jogo;	– Rebater a bola para cima, fazendo ela rodar para um lado, frente ou traz; – Rebater imprimindo rotação na bola;

		– Lançar a bola para cima e rebatê-la tocando de raspão, em cima, a baixo ou dos lados;
Jogo adaptado	O Aprender algum aspecto específico do jogo, ou treinar em torno de uma deficiência;	– Jogo apenas na diagonal; – Jogo apenas na paralela; – Jogar rebatendo a bola e em seguida tocar num cone posicionado afastado e depois voltar à mesa; – Jogar alternando diagonal e paralela; – Jogar em uma área menor da mesa.
Jogo em duplas	O Iniciação ao jogo em duplas	– Jogo em duplas contra a parede, cada um rebate uma vez; – Jogo em duplas contra a parede; com a saída do jogador que rebateu pela direita ou esquerda; – Jogo de troca de bolas com outra dupla em uma direção específica;
Jogo de tênis de mesa	O Desenvolver o jogo conforme as regras do esporte.	– Jogo
Jogos lúdicos e brincadeiras	O Passar atividades de cunho geral, buscando desenvolver as capacidades básicas como correr, saltar e lançar;	– Mãe cola; – Arremesso da bola ao alvo; – Estafetas; – Gincanas; – Salto em extensão e altura; – Pular corda; – Jogos esportivos;

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **Tênis de Mesa**

EXCELÊNCIA – SUB 15

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Saque	o Treinar para o saque se tornar mais eficiente na busca pelo ponto.	– Sacar em um local específico da mesa; – Sacar com velocidades variadas; – Sacar com a bola rente à rede; – Sacar em um alvo posto sobre a mesa, – Sacar de locais diferentes da mesa; – Saque, com efeito, específico;
Devolução	o Ensinar o aluno a obter uma vantagem ou ponto no jogo através da devolução.	– Rebater a bola para o lado que o professor indicar; – Rebater a bola de forma a dificultar a próxima ação do adversário; – Rebater a bola do lado oposto do adversário; – Rebater a bola na direção do corpo do adversário; – Rebater a bola imprimindo efeito;
Ataque	- o Ensinar o ataque pela direita e esquerda; - o Desenvolver a força e precisão do ataque;	– Atacar a bola com bolas altas e baixas alternadas; – Atacar para derrubar um alvo sobre a mesa; – Atacar na direção indicada pelo professor na última hora antes de atacar; – Atacar direcionando a bola próxima das bordas da mesa ou rede;
Defesa	- o Ensinar o aluno a neutralizar o ataque; - o Ensinar a defender dificultando a próxima ação do adversário;	– Rebater o ataque em uma direção específica; – Defender mandando a bola para longe do atacante; – Defender rebatendo a bola rente a rede; – Defender tentando devolver a bola de forma rápida;
Troca de bola	o Rebater a bola buscando dificultar a ação do adversário.	– Rebater com o colega em uma direção específica, diagonal e/ou paralela; – Realizar a troca de bola e calcular operações matemáticas ao mesmo tempo; – Realizar a troca de bola e falar o número mostrado pelo professor; – Rebater a bola o mais rápido possível; – Sempre rebater a bola para o lado contrário do adversário; – Sempre rebater a bola na direção do corpo do adversário;

Efeito	- o Aprender a neutralizar o efeito em que bola é submetida; - o Saber utilizar o efeito durante as ações de jogo: saque, ataque, defesa e trocas de bola.	– Tentar utilizar o mesmo efeito que o colega para rebater a bola; – Tentar utilizar um efeito contrário ao que o colega utilizou; – Rebater sempre utilizando um efeito diferente; – Introduzir rebatidas com efeitos nos outros exercícios;
Jogo adaptado	o Aprender algum aspecto específico do jogo, ou treinar em torno de uma deficiência;	– Jogo apenas na diagonal; – Jogo apenas na paralela; – Jogar rebatendo a bola e em seguida tocar num cone posicionado afastado e depois voltar à mesa; – Jogar alternando diagonal e paralela; – Jogar em uma área menor da mesa.
Jogo em duplas	o Desenvolvimento do jogo em duplas	– Realização de minitorneios; – Rebater a bola e vai tocar um cone, volta para se posicionar e rebater a bola novamente;
Jogo de tênis de mesa	o Desenvolver o jogo conforme as regras do esporte.	– Jogo

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **Tênis de Mesa**

EXCELÊNCIA – SUB 17

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Saque	o Aprimorar o saque para buscar direcionar a ação do adversário em seu favor;	– Desenvolver uma gama variada de bons saques; – Sacar, com efeito, buscando direcionar a ação do adversário;
Devolução	o Ensinar o aluno a obter uma vantagem no jogo através da devolução.	– Rebater a bola imprimindo efeito; – Atacar a bola do saque; – Rebater a bola baixa e rápida;
Ataque	o Desenvolver a força e precisão do ataque;	– Atacar a bola com bolas à direita ou esquerda alternadamente; – Atacar para derrubar um alvo sobre a mesa; – Atacar direcionando a bola próxima das bordas da mesa ou rede;
Defesa	o Aprimorar a defesa para dificultar a próxima ação do adversário;	– Um aluno apenas ataca e outro apenas defende; – Os alunos alternam ataque e defesa;
Troca de bola	o Rebater a bola buscando dificultar a ação do adversário.	– Rebater bolas de modo a dificultar o ataque; – Rebater bolas abaixo da altura da mesa; – Rebater a bola com deslocamentos específicos;
Efeito	o Aprimorar o uso o efeito durante as ações de jogo: saque, ataque, defesa e trocas de bola.	– Utilizar efeito nas diversas ações de jogo;
Jogo adaptado	o Aprender algum aspecto específico do jogo, ou treinar em torno de uma deficiência;	– Jogo apenas na diagonal; – Jogo apenas na paralela; – Jogar rebatendo a bola e em seguida tocar num cone posicionado afastado e depois voltar à mesa; – Jogar alternando diagonal e paralela; – Jogar em uma área menor da mesa.
Jogo em duplas	o Desenvolvimento do jogo em duplas	– Jogo em duplas
Jogo de tênis de mesa	o Desenvolver o jogo conforme as regras do esporte.	– Realizar torneios e campeonatos organizados pelos alunos com orientação do professor.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO
 PLANEJAMENTO LONGITUDINAL – MODALIDADE: **Tênis de Mesa**

Conteúdo programático	Amizade	Respeito SUB 11	Respeito SUB 13	Excelência SUB 15	Excelência SUB 17
Adaptação ao material	x	x			
Estilo classico	x	x	x		
Estilo caneteiro		x	x		
Saque	x	x	x	x	x
Devolução	x	x	x	x	x
Troca de bola	x	x	x	x	x
Defesa			x	x	x
Ataque			x	x	x
Efeito				x	x
Jogo em duplas			x	x	x
Jogo adaptado	x	x	x	x	x
Jogos lúdicos e brincadeiras	x	x	x		

TÊNIS DE CAMPO

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: TÊNIS DE CAMPO

AMIZADE – 6 a 9 anos

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUÇÃOAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Iniciação ao esporte	o Relacionar fatos e atividades do desporto.	– Conversação, histórico, evolução e curiosidades.
Ambientação com o espaço físico	o Conhecer a quadra de jogo deslocando-se em todas as direções em atividades recreativas.	– Atividades recreativas usando as dimensões da quadra e as linhas demarcatórias. – Estafetas.
Familiarização com a raquete e a bola	o Executar exercício de domínio de bola, através de movimentos orientados.	– Jogos recreativos. – Caminhar controlando a bola com a raquete. – Estafetas. – Rebater a bola com o chão. – Lançar a bola com a mão em alvos.
Equilíbrio – deslocamento posição básica	o Executar deslocamentos em todas as direções, parando em equilíbrio.	– Jogos recreativos. – Estafetas.
Noções de golpes	o Golpear a bola com a raquete, desenvolvendo o domínio através de movimentos espontâneos e orientados.	– Golpear a bola em diferentes áreas da quadra.
Jogo pré-desportivo	o Participar de um jogo pré-desportivo com regras simplificadas.	– Jogos adaptados ex: outro tipo de bola, pingar a bola mais de uma vez. – Jogos adaptados ex: outro tipo de bola, pingar a bola mais de uma vez. – Jogos usando metade da quadra. – Jogos em que a bola possa tocar mais de uma vez no solo. – Jogo em duplas contra a parede, cada um rebate uma vez.
Jogo	o Participar de jogos com todos os alunos da turma. o Participar de um jogo de Tênis observando as regras.	– Jogo simples. – Jogo em duplas. – Mini torneio. – Torneio.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **TÊNIS DE CAMPO**

RESPEITO – SUB 11

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Iniciação ao esporte	o Relacionar fatos e atividades do desporto.	– Conversação, histórico, evolução e curiosidades.
Ambientação com o espaço físico	o Conhecer a quadra de jogo deslocando-se em todas as direções em atividades recreativas.	– Atividades recreativas usando as dimensões da quadra e as linhas demarcatórias. – Estafetas.
Familiarização com a raquete e a bola	o Executar exercício de domínio de bola, através de movimentos orientados.	– Jogos recreativos. – Caminhar controlando a bola com a raquete. – Estafetas.
Equilíbrio – deslocamento posição básica	o Executar deslocamentos em todas as direções, parando em equilíbrio.	– Jogos recreativos. – Estafetas.
Noções de golpes	o Golpear a bola com a raquete, desenvolvendo o domínio através de movimentos espontâneos e orientados.	– Golpear a bola em diferentes áreas da quadra.
Iniciação de aprendizagem de golpes básicos: o Saque. o Forehand. o Backhand. o Voleio	o Realizar o gesto motor dos golpes básicos com suas peculiaridades. o Aprender a utilizar o melhor golpe para determinadas situações de jogo.	– Jogos recreativos. – Estafetas. – Atividades jogadas. – Golpear a bola visando uma marca no solo. – Formas jogadas ex. sem bola somente o movimento. – Jogos que visam o lançamento da bola na hora do saque. – Sacar em um alvo (cone, local marcado no chão...).
Noções de Empunhadura: o Eastern de esquerda. o Continental. o Esquerda com as duas mãos.	o Executar a empunhadura utilizando o gesto motor dos golpes básicos com suas peculiaridades. o Aprender a utilizar a melhor empunhadura para determinadas situações de jogo. o Proporcionar situações para que o aluno escolha uma melhor empunhadura para o seu estilo de jogo.	– Jogos recreativos. – Estafetas. – Golpear a bola usando somente um tipo de empunhadura. – Golpear a bola usando um tipo de empunhadura visando uma marca no solo.
Jogo pré-desportivo	o Participar de um jogo pré-desportivo com regras simplificadas. o Oportunizar maior contato com a raquete e a bola compreendendo melhor o domínio de	– Jogos adaptados ex: outro tipo de bola, pingar a bola mais de uma vez. – Jogos usando metade da quadra. – Jogos em que a bola possa tocar mais de uma vez no solo.

	golpes e empunhaduras.	– Jogo em duplas contra a parede, cada um rebate uma vez.
Jogo	- o Participar de jogos com todos os alunos da turma. - o Participar de um jogo de Tênis observando as regras.	– Jogo simples. – Jogo em duplas. – Mini torneio. – Torneio.

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **TÊNIS DE CAMPO**

RESPEITO – SUB 13

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Noções de Regras	o Identificar e compreender as regras do Tênis de Campo.	– Explicação do professor. – Participar de um jogo de tênis observando as regras.
Noções de Empunhadura: o Eastern de esquerda. o Continental. o Esquerda com as duas mãos.	o Aprimorar a empunhadura utilizando o gesto motor dos golpes básicos com suas peculiaridades. o Aperfeiçoar a correta aplicação da empunhadura para determinadas situações de jogo.	– Jogos recreativos. – Estafetas. – Golpear a bola usando somente um tipo de empunhadura. – Golpear a bola usando um tipo de empunhadura visando uma marca no solo.
Iniciação de aprendizagem de golpes básicos: o Saque. o Forehand. o Backhand. o Voleio.	o Realizar o gesto motor dos golpes básicos com suas peculiaridades. o Aprender a utilizar o melhor golpe para determinadas situações de jogo. o Compreender o melhor golpe para dificultar a execução do gesto motor do adversário.	– Jogos recreativos. – Estafetas. – Atividades jogadas. – Golpear a bola visando uma marca no solo. – Formas jogadas ex. sem bola somente o movimento. – Jogos que visam o lançamento da bola na hora do saque.
Iniciação de aprendizagem de golpes especiais: o Lob, Smach, Bate pronto, Slice, Top spin.	o Realizar o gesto motor dos golpes especiais com suas peculiaridades. o Aprender a utilizar o melhor golpe especial para determinadas situações de jogo. o Aprender o melhor golpe para dificultar a execução do gesto motor do adversário.	– Jogos recreativos. – Estafetas. – Atividades jogadas. – Golpear a bola visando o movimento trabalhado. – Formas jogadas ex. sem bola somente o movimento.
Iniciação a associação de movimentos	o Mesclar movimentos de golpes básicos e especiais para determinadas situações de jogo.	– Jogos recreativos. – Estafetas. – Atividades jogadas e situações de jogo.
Jogo pré-desportivo	o Participar de um jogo pré-desportivo com regras simplificadas. o Oportunizar maior controle com a raquete e a bola compreendendo melhor o domínio de golpes e empunhaduras.	– Jogo adaptado ao Tênis de campo visando à aprendizagem dos golpes. – Jogos usando metade da quadra. – Jogos em que a bola possa tocar mais de uma vez no solo.
Jogo	o Participar de jogos com todos os alunos da turma.	– Jogo simples – Jogo em duplas, mini torneio e torneios

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: TÊNIS DE CAMPO

EXCELÊNCIA – SUB 15

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Regras	o Identificar as regras do Tênis de Campo.	– Explicação do professor. – Jogos observando as regras.
Aprimoramento de golpes básicos: - o Saque. - o Forehand. - o Backhand. - o Voleio.	- o Aprimorar o gesto motor dos golpes básicos com suas peculiaridades. - o Aprimorar o melhor golpe para determinadas situações de jogo. - o Aprimorar a compreensão do melhor golpe para dificultar a execução do gesto motor do adversário.	– Atividades jogadas. – Golpear a bola visando uma marca no solo. – Formas jogadas, como exemplo: sem bola somente o movimento. – Jogos que visam o acerto do saque.
Iniciação de aprendizagem de golpes especiais: - o Lob. - o Smach. - o Bate pronto. - o Slice. - o Top spin.	- o Realizar o gesto motor dos golpes especiais com suas peculiaridades. - o Aprender a utilizar o melhor golpe especial para determinadas situações de jogo. - o Aprender o melhor golpe para dificultar a execução do gesto motor do adversário.	– Atividades jogadas. – Golpear a bola visando o movimento trabalhado. – Formas jogadas ex. sem bola somente o movimento.
Associação de movimentos	o Mesclar movimentos de golpes básicos e especiais.	– Atividades jogadas. – Situações de jogo.
Iniciação às táticas: - o Posicionamento de Ângulos. - o Devolução de saque. - o Jogo de Rede. - o Jogo de Fundo.	- o Ensinar o posicionamento para a melhor recepção e ataque nas diversas situações de jogo. - o Compreender o melhor golpe de recepção do saque adversário. - o Compreender a melhor situação para o jogo de rede e fundo de quadra.	– Atividades usando o posicionamento da meta do ângulo central da quadra. – Atividades de devolução de saque. – Jogos visando à subida de rede e o jogo de fundo.
Jogo pré-desportivo	- o Participar de um jogo pré-desportivo com regras simplificadas. - o Aprimorar o maior controle com a raquete e a bola, aperfeiçoando o melhor domínio de golpes e táticas de jogo.	– Jogo adaptado ao Tênis de campo visando à aprendizagem dos golpes. – Jogos usando metade da quadra. – Jogos em que a bola possa tocar mais de uma vez no solo.
Jogo	o Participar de jogos com todos os alunos da turma.	– Jogo simples, em duplas, mini torneio e torneios.

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **TÊNIS DE CAMPO**

EXCELÊNCIA – SUB 17

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Regras	o Identificar as regras do Tênis de Campo.	– Explicação do professor. – Jogos observando as regras. – Aplicação em situações de jogo.
Aprimoramento de golpes básicos: - o Saque. - o Forehand. - o Backhand. - o Voleio.	- o Aprimorar o gesto motor dos golpes básicos com suas peculiaridades. - o Aprimorar o melhor golpe para determinadas situações de jogo. - o Aprimorar a compreensão do melhor golpe para dificultar a execução do gesto motor do adversário.	– Atividades jogadas. – Golpear a bola visando uma marca no solo. – Formas jogadas ex. sem bola somente o movimento. – Jogos que visam o acerto do saque.
Aprimoramento de golpes especiais: - o Lob. - o Smach. - o Bate pronto. - o Slice. - o Top spin.	- o Aprimorar o gesto motor dos golpes especiais com suas peculiaridades. - o Aprimorar a utilização do melhor golpe especial para determinadas situações de jogo.	– Atividades jogadas. – Golpear a bola visando o movimento trabalhado. – Formas jogadas ex. sem bola somente o movimento.
Tática Avançada - o Posicionamento de Ângulos. - o Devolução de saque. - o Jogo de Rede. - o Jogo de Fundo.	- o Aprimorar o posicionamento para a melhor recepção e ataque nas diversas situações de jogo. - o Aperfeiçoar a compreensão do melhor golpe de recepção do saque adversário. - o Aprimorar a compreensão da melhor situação para o jogo de rede e fundo de quadra.	– Atividades usando o posicionamento da meta do ângulo central da quadra. – Atividades de devolução de saque. – Jogos visando à subida de rede e o jogo de fundo.
Jogo	o Participar de jogos com todos os alunos da turma.	– Jogo simples. – Jogo em duplas. – Mini torneio. – Torneio.
Competições	o Participar de Competições fora do ambiente de treino.	– Competições externas.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

PLANEJAMENTO LONGITUDINAL – MODALIDADE: **TENIS DE CAMPO**

Conteúdo programático	Amizade	Respeito SUB 11	Respeito SUB 13	Excelência SUB 15	Excelência SUB 17
Iniciação ao esporte	x	x			
Habilidades básicas	x	x			
Equilíbrio	x	x			
Empunhadura		x	x		
Associação de movimentos			x	x	
Golpe Básico: Saque		x	x	x	x
Golpe Básico: Forehand		x	x	x	x
Golpe Básico: Backhand		x	x	x	x
Golpe Básico: Voleio		x	x	x	x
Golpe Especial: Lob			x	x	x
Golpe Especial: Smach			x	x	x
Golpe Especial: Bate pronto			x	x	x
Golpe Especial: Slice			x	x	x
Golpe Especial: Top spin			x	x	x
Jogo em duplas	x	x	x	x	x
Jogo simples	x	x	x	x	x
Noções de regras			x	x	x
Tática avançada				x	x
Competição					x

VOLEIBOL DE AREIA

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: VOLEIBOL DE AREIA

AMIZADE – 6 a 9 anos

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Habilidades Motoras	o Trabalhar o acervo motor (bater, lançar, lateralidade, rolar, girar, saltar...)	– Brincadeiras que trabalhem as habilidades motoras (mãe-pegas, caçador, estafetas) – Jogar a bola para o alto e executar tarefas passando por baixo dela.
Manejo de bola	o Desenvolver domínio de bola, através de movimentos espontâneos e orientados	– Exercícios individuais e coletivos com a bola, quicar, rebater e arremessar com a palma da mão (direita, esquerda, alternando), com o braço, com a cabeça, com o joelho e com o pé.
Iniciação ao esporte	o Compreender a dinâmica dos movimentos e regras básicas para o desenvolvimento do esporte	– Regras adaptadas para esta faixa etária. Realizar jogos 1 x 1 em espaço reduzido para oportunizar maior contato com a bola. Regras como segurar e lançar a bola pode facilitar a dinâmica do jogo.
Iniciação ao Toque	- o Realizar o gesto técnico (entrada do corpo sob a bola; posicionamento das mãos; extensão do braço no final do movimento) - o Realizar o toque com passe - o Realizar o toque com levantamento	– Lançar a bola e segurar na posição do toque – Lançar, quicar e segurar na posição do toque – Controle com deslocamento várias direções – Combinar tarefas com o toque (ex. encostar no cone e realizar um toque, deslocar dar o toque).
Iniciação ao Saque	- o Realizar o gesto técnico do saque por baixo (perna contrária que vai golpear a bola a frente; tronco semi-flexionado; bola na linha da cintura; não lançar a bola; trajetória reta do braço que golpeia a bola. - o Dominar o saque (direcionar)	– Lançar a bola por baixo com as duas mãos mirando alvos. – General (executar os movimentos na ordem do professor: preparar, apontar, fogo)
Iniciação a Manchete	- o Realizar o gesto técnico, postura média e baixa (braços estendidos; entrada com o quadril atrás da bola; joelhos semi-flexionados. - o Realizar como passe e como “defesa”	– Lançar a bola e segurar com as duas pernas flexionadas – Lançar quicar e segurar a bola – Controlar a bola realizando a Manchete
Iniciação ao Ataque (largada ou “soco”)	o Saltar com os dois pés; braço esticado; empurrar a bola no ponto mais alto	– Exercícios que estimulem a largada com a mão espalmada ou de “soco” variando a força e direção
Sistema de jogo 1x1	o Trabalhar a ambientação da criança com o	– Exercícios segurando a bola em baixo como se fosse segurar

	esporte e oportunizar maior contato com a bola	uma manchete e em cima segurando como no posicionamento do toque – Exercícios que estimulem o posicionamento, recebimento da bola, percepção do adversário. – Jogo 1x1
Iniciação ao sistema de jogo 2x2	O Trabalhar a recepção, o levantamento, ataque (largada), a defesa (segurando a bola dependendo da dificuldade da turma)	– Exercícios de recepção – Exercícios de levantamento – Exercícios de largada – Exercícios de posicionamento de defesa

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **VOLEIBOL DE AREIA**

RESPEITO – SUB 11

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Habilidades Motoras	- o Trabalhar o acervo motor (bater, lançar, lateralidade, rolar, girar, saltar) - o Desenvolver as capacidades Físicas (força, velocidade, agilidade, entre outras)	– Brincadeiras que trabalhem as habilidades motoras (mãe-pegas, caçador, estafetas) – Exercícios que trabalhem as capacidades físicas
Manejo de bola	o Desenvolver domínio de bola, através de movimentos espontâneos e orientados	– Exercícios individuais e coletivos com a bola, quicar, rebater e arremessar com a palma da mão (direita, esquerda, alternando), com o braço, com a cabeça, com o joelho e com o pé.
Aperfeiçoamento do toque	o Aperfeiçoar o toque (variação de altura, variação de direção, início do movimento técnico do toque para trás e buscar a antecipação de jogo/jogada)	– Realizar toques consecutivos – Realizar toques para frente e suas variações – Iniciar o movimento técnico do toque para trás – Antecipação e deslocamentos buscando precisão e objetividade com o toque.
Aperfeiçoamento da manchete	o Aperfeiçoar a manchete (variação de altura, variação de direção, início do movimento técnico da manchete para trás e buscar a antecipação de jogo/jogada)	– Realizar manchetes consecutivas – Realizar manchetes para frente e suas variações – Iniciar o movimento técnico da manchete para trás – Antecipação e deslocamentos buscando precisão e objetividade com a manchete.
Aperfeiçoamento do saque por baixo	o Aperfeiçoar o fundamento saque por baixo	– Exercícios de saque por baixo em várias direções, alturas, variando força no fundo e na frente da quadra adversária.
Aperfeiçoamento do Ataque (largada ou “soco”)	o Saltar com os dois pés; braço esticado; golpear a bola no ponto mais alto	– Exercícios que estimulem a largada com a mão espalmada ou de “soco” variando a força e direção
Sistema de jogo 1x1	o Oportunizar maior contato com a bola e domínio dos fundamentos	– Exercícios com manchete e toque – Exercícios que estimulem o posicionamento, recebimento da bola, percepção do adversário. – Jogo 1x1
Sistema de jogo 2x2	o Trabalhar a recepção, o levantamento, ataque (largada), a defesa	– Exercícios de recepção – Exercícios de levantamento – Exercícios de largada – Exercícios de posicionamento de defesa – Jogo 2x2

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **VOLEIBOL DE AREIA**

RESPEITO – SUB 13

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Aperfeiçoamento do toque	- o Realizar toque consecutivo - o Realizar toque para frente e suas variações em alturas - o Iniciar o movimento técnico do toque para trás - o Executar deslocamentos buscando precisão e objetividade	– Exercícios individuais de controle de toque – Exercícios estabelecendo metas e objetivos com o toque – Movimentação e antecipação para execução do toque.
Aperfeiçoamento da manchete	- o Realizar a manchete em várias direções e alturas - o Realizar a recepção com e sem deslocamento - o Realizar a defesa com amortecimento da bola - o Iniciar o gesto técnico da manchete para trás - o Executar deslocamentos buscando precisão e objetividade	– Exercícios individuais de controle de manchete – Exercícios estabelecendo metas e objetivos com a manchete – Movimentação e antecipação para execução da manchete.
Percepção de jogo	o Analisar o posicionamento dos adversários, no sistema defensivo, bloqueio, movimentação de braço dos atacantes	– Pedir para o aluno que identifique as condições do adversário durante o jogo ou o exercício relatando para o professor.
Iniciação do saque por cima	o Iniciar o gesto técnico do saque por cima (posicionamento de tronco e pernas, movimentação do braço e posicionamento das mãos)	– Exercícios de arremesso de bola com a mão oposta à mão que vai golpear a bola – Exercícios com a mão fechada e aberta mostrando as diferenças de precisão do saque.
Iniciação do ataque	- o Iniciar o gesto técnico da cortada - o Iniciar passada e tempo de bola - o Iniciar os conceitos de ataque para diagonal e corredor - o Aperfeiçoar o gesto técnico da largada	– Exercícios de ataque e defesa, trabalhando o encaixe de bola – Exercícios de passada com bambolês – Exercícios de ataque em cones na diagonal e paralela – Exercícios de percepção do adversário para execução da largada.
Iniciação do bloqueio	- o Iniciar coordenação de pernas e braços - o Iniciar passada lateral - o Perceber o tempo de bola - o Posicionar braços, pernas e mãos adequadamente	– Exercícios com saltos sem passada – Exercícios com passada lateral – Enfoque no posicionamento de braços e pernas no bloqueio.

Aperfeiçoar defesa e suas variações	- o Iniciar defesa alta - o Iniciar defesa com queda - o Iniciar defesa com o pé	– Exercícios com ataque alto estimulando a defesa alta – Exercícios com quedas e defesa com o pé.
Sistema de jogo 2x2	o Trabalhar a recepção, o levantamento, ataque e a defesa	– Exercícios de recepção – Exercícios de levantamento – Exercícios de ataque e largada – Exercícios de posicionamento de defesa – Jogo 2x2

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **VOLEIBOL DE AREIA**

EXCELÊNCIA – SUB 15

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Toque	o Desenvolver o toque no levantamento, de frente, de costas	– Exercícios estimulando a precisão do toque com diferentes alturas e distâncias
Manchete	o Desenvolver a manchete como recepção ao saque o Desenvolver a manchete como defesa o Desenvolver a manchete como levantamento	– Exercícios estimulando a precisão da manche com diferentes alturas e distâncias
Ataque	o Aperfeiçoar passada, movimento dos braços e mãos o Aperfeiçoar direcionamento (diagonal ou paralela) o Desenvolver a observação sobre o bloqueio adversário durante o ataque o Desenvolver a observação da defesa adversária	– Exercícios de ataque e defesa, trabalhando o encaixe de bola – Exercícios de ataque em cones na diagonal e paralela – Exercícios de percepção do adversário para execução da largada.
Bloqueio	o Realizar o bloqueio (parado e com deslocamento lateral)	– Exercícios de bloqueio parado – Exercícios de bloqueio com passada lateral
Saque	o Aperfeiçoar o saque por cima o Aperfeiçoar o saque flutuante o Aperfeiçoar o saque viagem	– Exercícios com os diferentes tipos de saque flutuante, viagem...
Tática de jogo 2x2	o Identificar os pontos fortes e fracos na equipe adversária o Desenvolver estratégias de equipe	– Jogos dirigidos de defesa, ataque e cobertura – Jogos ataque contra defesa – Jogos propriamente ditos com análise do adversário.
Tática de jogo 4x4	o Desenvolver recepção com 3 jogadores e levantador posicionado ao centro da rede com ataque na entrada e saída de rede o Desenvolver sistema de cobertura de ataque o Desenvolver sistema de defesa 1x3 e 2x2	– Jogos dirigidos de defesa, ataque e cobertura – Jogos ataque contra defesa – Jogos propriamente ditos com análise do adversário.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **VOLEIBOL DE AREIA**

EXCELÊNCIA – SUB 17

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Toque	o Aperfeiçoar o toque no levantamento, de frente, de costas	– Exercícios estimulando a precisão do toque com diferentes alturas e distâncias
Manchete	o Aperfeiçoar a manchete como recepção ao saque o Aperfeiçoar a manchete como defesa o Aperfeiçoar a manchete como levantamento	– Exercícios estimulando a precisão da manche com diferentes alturas e distâncias
Ataque	o Aperfeiçoar passada, movimento dos braços e mãos o Aperfeiçoar direcionamento (diagonal ou paralela) o Aperfeiçoar a observação sobre o bloqueio adversário durante o ataque o Aperfeiçoar a observação da defesa adversária	– Exercícios de ataque e defesa, trabalhando o encaixe de bola – Exercícios de ataque em cones na diagonal e paralela – Exercícios de percepção do adversário para execução da largada.
Bloqueio	o Realizar o bloqueio (parado e com deslocamento lateral)	– Exercícios de bloqueio parado – Exercícios de bloqueio com passada lateral
Saque	o Aperfeiçoar o saque por cima o Aperfeiçoar o saque flutuante o Aperfeiçoar o saque viagem	– Exercícios com os diferentes tipos de saque flutuante, viagem...
Tática de jogo 2x2	o Identificar os pontos fortes e fracos na equipe adversária o Aperfeiçoar estratégias de equipe	– Jogos dirigidos de defesa, ataque e cobertura – Jogos ataque contra defesa – Jogos propriamente ditos com análise do adversário.
Tática de jogo 4x4	o Aperfeiçoar recepção com 3 jogadores e levantador posicionado ao centro da rede com ataque na entrada e saída de rede o Aperfeiçoar sistema de cobertura de ataque o Aperfeiçoar sistema de defesa 1x3 e 2x2	– Jogos dirigidos de defesa, ataque e cobertura – Jogos ataque contra defesa – Jogos propriamente ditos com análise do adversário.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

PLANEJAMENTO LONGITUDINAL – MODALIDADE: **Voleibol de Areia**

Conteúdo programático	Amizade	Respeito SUB 11	Respeito SUB 13	Excelência SUB 15	Excelência SUB 17
Manejo da bola	x	x			
Toque	x	x	x	x	x
Manchete	x	x	x	x	x
Saque por baixo	x	x	x		
Largada	x	x	x	x	x
Sistema de jogo 1x1	x	x			
Sistema de jogo 2x2	x	x	x	x	x
Ataque			x	x	x
Bloqueio			x	x	x
Defesa			x	x	x
Saque por cima			x	x	x
Sistema de jogo 4x4				x	x

VOLEIBOL

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **VOLEIBOL**

AMIZADE – 6 a 9 anos

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Habilidades gerais	o Criar oportunidades para aumentar o acervo motor (bater, rebater, lançar, lateralidade, rolar, quadrupedar, girar, saltar)	– Brincadeiras lúdicas (mãe-pegas, siga o mestre, estafetas, caçador...) – Jogar a bola para o alto e executar tarefas passando por baixo dela.
Manejo de bola	- o Executar exercício de domínio de bola, através de movimentos espontâneos com a mesma - o Executar exercício de domínio de bola, através de movimentos orientados	– Exercícios individuais e coletivos de manejo de bola, deixar a bola quicar e rebater com a palma da mão (direita, esquerda, alternando), com o braço, com a cabeça, com o joelho. – Atividades jogadas como simular um jogo de tênis com a rede baixa.
Deslocamentos	o Iniciar o domínio dos diversos tipos de deslocamento e suas inter-relações, mudanças de direção e de velocidade.	Executar exercícios que envolvam: andar, deslocar, correr, saltar: • direção • sentido • trajetória: mudança de direção • orientação: frontal, lateral e para trás • espaço: local determinado • velocidade: rápido e lento • distância: longe e perto • deslocamentos com e sem paradas intermediárias • deslocamentos com e sem oponente.
Iniciação ao esporte	o Compreender a dinâmica dos movimentos e regras básicas para o desenvolvimento do esporte	– Mini-esporte com regras adaptadas para esta faixa etária. Jogos 1 x 1 e 2 x 2 em espaço reduzido para oportunizar maior contato com a bola. Inicialmente o jogo pode conter regras como segurar e lançar a bola para ter maior dinâmica já que o rebater se torna mais complicado nessa faixa etária.
Toque	- o Iniciar o movimento do toque - o Realizar o gesto técnico (entrada do corpo sob a bola, posicionamento das mãos, extensão do braço no final do movimento)	– Lançar a bola e segurar na posição do toque – Lançar, quicar e segurar na posição do toque – Dominar a bola de toque de forma contínua até cair – Controle com deslocamento várias direções

	- o Realizar o passe - o Realizar o levantamento	– Com o lançamento do professor, realizar o toque com combinações de tarefas
Saque por baixo	- o Iniciar o movimento de saque por baixo - o Realizar o gesto técnico do saque por baixo (perna contrária que vai golpear a bola a frente; tronco semi-flexionado; bola na linha da cintura; não lançar a bola; trajetória reta do braço que golpeia a bola. - o Dominar o movimento de saque por baixo	– Lançar a bola por baixo com as duas mãos mirando alvos. – General (executar os movimentos na ordem do professor: preparar, apontar, fogo)
Manchete	– Iniciar o movimento de manchete – Realizar o gesto técnico, postura média e baixa (braços estendidos; entrada com o quadril atrás da bola; joelhos semi-flexionados. – Realizar passe e “defesa”	– Lançar a bola e segurar com as duas pernas flexionadas – Lançar quicar e segurar a bola – Controlar a bola realizando a Manchete
Ataque	- o Iniciar o movimento de largada - o Saltar com os dois pés; braço esticado; empurrar a bola no ponto mais alto	– Exercícios que estimulem a largada com a mão espalmada ou de “soco” variando a força e direção
Tática de jogo 2x2	o Trabalhar a recepção, o levantamento, ataque (largada), a defesa (segurando a bola dependendo da dificuldade da turma)	– Exercícios de recepção – Exercícios de levantamento – Exercícios de largada – Exercícios de posicionamento de defesa

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **VOLEIBOL**

RESPEITO – SUB 11

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Habilidades gerais	- o Trabalhar o acervo motor (bater, lançar, lateralidade, rolar, girar, saltar) - o Desenvolver as capacidades Físicas (força, velocidade, agilidade, entre outras)	– Brincadeiras que trabalhem as habilidades motoras (mãe-pegas, caçador, estafetas) – Exercícios que trabalhem as capacidades físicas
Deslocamentos	o Aperfeiçoar o domínio dos diversos tipos de deslocamento e suas inter-relações, mudanças de direção e de velocidade.	Executar exercícios que envolvam: andar, deslocar, correr, saltar • direção • sentido • trajetória: mudança de direção • orientação: frontal, lateral e para trás • espaço: local determinado • velocidade: rápido e lento • distância: longe e perto • deslocamentos com e sem paradas intermediárias • deslocamentos com e sem oponente.
Manejo de bola	o Desenvolver domínio de bola, através de movimentos espontâneos e orientados	– Exercícios individuais e coletivos com a bola, quicar, rebater e arremessar com a palma da mão (direita, esquerda, alternando), com o braço, com a cabeça, com o joelho e com o pé.
Toque	o Aperfeiçoar o toque (variação de altura, variação de direção, início do movimento técnico do toque para trás e buscar a antecipação de jogo/jogada)	– Realizar toques consecutivos – Realizar toques para frente e suas variações – Iniciar o movimento técnico do toque para trás – Antecipação e deslocamentos buscando precisão e objetividade com o toque.
Manchete	o Aperfeiçoar a manchete (variação de altura, variação de direção, início do movimento técnico da manchete para trás e buscar a antecipação de jogo/jogada)	– Realizar manchetes consecutivas – Realizar manchetes para frente e suas variações – Iniciar o movimento técnico da manchete para trás – Antecipação e deslocamentos buscando precisão e objetividade com a manchete.
Saque por baixo	o Aperfeiçoar o fundamento saque por baixo	– Exercícios de saque por baixo em várias direções, alturas, variando força no fundo e na frente da quadra adversária.

Ataque	- o Realizar o movimento de ataque do tipo largada - o Saltar com os dois pés; braço esticado; golpear a bola no ponto mais alto	– Exercícios que estimulem a largada com a mão espalmada ou de “soco” variando a força e direção – Alunos divididos em 02 colunas, uma na entrada e outra na saída de rede. – O aluno deverá lançar a bola para o professor, executar apenas a última passada, lançando os braços para trás e completando o movimento de ataque. O professor deverá lançar a bola na mão do aluno para que ele possa atacar.
Sistema de jogo 2x2	o Trabalhar a recepção, o levantamento, ataque (largada), a defesa	– Exercícios de recepção – Exercícios de levantamento – Exercícios de largada – Exercícios de posicionamento de defesa – Jogo 2x2
Sistema de Jogo 3x3	o Trabalhar a recepção, o levantamento, ataque (largada) e defesa	– Exercícios de recepção, levantamento e largada – Exercícios de posicionamento de defesa – Jogo 3x3

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **VOLEIBOL**

RESPEITO – SUB 13

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Toque	- o Realizar toque consecutivo - o Realizar toque para frente e suas variações em alturas - o Iniciar o movimento técnico do toque para trás - o Executar deslocamentos buscando precisão e objetividade	– Exercícios individuais de controle de toque – Exercícios estabelecendo metas e objetivos com o toque – Movimentação e antecipação para execução do toque.
Manchete	- o Realizar a manchete em várias direções e alturas - o Realizar a recepção com e sem deslocamento - o Realizar a defesa com amortecimento da bola - o Iniciar o gesto técnico da manchete para trás - o Executar deslocamentos buscando precisão e objetividade	– Exercícios individuais de controle de manchete – Exercícios estabelecendo metas e objetivos com a manchete – Movimentação e antecipação para execução da manchete.
Saque por cima	o Iniciar o gesto técnico do saque por cima (posicionamento de tronco e pernas, movimentação do braço e posicionamento das mãos)	– Exercícios de arremesso de bola com a mão oposta à mão que vai golpear a bola. – Exercícios com a mão fechada e aberta mostrando as diferenças de precisão do saque. – Dois a dois, na linha dos 3m – saque um para o outro por cima da rede. Na medida em que forem acertando, aumenta-se a distância da rede, até chegar à linha de fundo.
Ataque	- o Iniciar o gesto técnico do ataque - o Iniciar passada e tempo de bola - o Iniciar os conceitos de ataque para diagonal e corredor - o Aperfeiçoar o gesto técnico da largada	– Exercícios de ataque e defesa, trabalhando o encaixe de bola – Exercícios de passada com bambolês – Exercícios de ataque em cones na diagonal e paralela – Exercícios de percepção do adversário para execução da largada.
Bloqueio	o Executar o gesto técnico do bloqueio simples.	– Exercícios com saltos sem passada – Exercícios com passada lateral

	- o Iniciar coordenação de pernas e braços - o Iniciar passada lateral - o Perceber o tempo de bola - o Posicionar braços, pernas e mãos adequadamente - o Realizar o fundamento do bloqueio com deslocamento.	– Enfoque no posicionamento de braços e pernas no bloqueio.
Levantamento	- o Identificar o posicionamento do levantador - o Identificar os tipos de levantamentos (bola de ponta, bola de saída)	– Exercícios de levantamento junto a rede. – Exercícios de levantamento de diversas bolas para ponta de rede e saída de rede.
Rolamentos e Saltos de diferentes formas	- o Oportunizar o aprendizado do rolamento para frente e para trás. - o Oportunizar o aprendizado do salto	– Exercícios de aprendizado do rolamento para frente e para trás. – Exercícios de salto com caixotes, cordas. – Salto em quadrante.
Defesa	o Desenvolver a ação de defesa com deslocamento.	– O aluno defende um ataque na paralela e na sequência um ataque na diagonal e retorna para a posição inicial para defender outra bola atacada na paralela.
Sistema de Jogo 3x3	o Trabalhar a recepção, o levantamento, ataque (largada) e defesa	– Exercícios de recepção, levantamento e largada – Exercícios de posicionamento de defesa – Jogo 3x3
Sistema de jogo 4x4	- o Desenvolver recepção com 3 jogadores e levantador posicionado ao centro da rede com ataque na entrada e saída de rede - o Desenvolver sistema de cobertura de ataque - o Desenvolver sistema de defesa 1x3 e 2x2	– Jogos dirigidos de defesa, ataque e cobertura – Jogos ataque contra defesa – Jogos propriamente ditos com análise do adversário.
Sistema de Jogo 6x6	o Executar o rodízio com a formação 6x6 e o levantamento pela posição 3, passando por todas as posições.	– Jogos propriamente ditos com orientação do professor.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **VOLEIBOL**

EXCELÊNCIA – SUB 15

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Toque	o Desenvolver o toque no levantamento, de frente, de costas	– Exercícios estimulando a precisão do toque com diferentes alturas e distâncias
Manchete	o Desenvolver a manchete como recepção ao saque o Desenvolver a manchete como defesa o Desenvolver a manchete como levantamento	– Exercícios estimulando a precisão da manche com diferentes alturas e distâncias
Saque	o Aperfeiçoar o saque por cima o Aperfeiçoar o saque flutuante o Aperfeiçoar o saque viagem	– Exercícios com os diferentes tipos de saque flutuante, viagem...
Ataque	o Aperfeiçoar passada, movimento dos braços e mãos o Aperfeiçoar direcionamento (diagonal ou paralela) o Desenvolver a observação sobre o bloqueio adversário durante o ataque o Desenvolver a observação da defesa adversária	– Exercícios de ataque e defesa, trabalhando o encaixe de bola – Exercícios de ataque em cones na diagonal e paralela – Exercícios de percepção do adversário para execução da largada.
Bloqueio	o Realizar o bloqueio (parado, com deslocamento lateral e passada cruzada) o Realizar o bloqueio duplo (parado, com deslocamento lateral e passada cruzada)	– Exercícios de bloqueio parado – Exercícios de bloqueio com passada lateral e passada cruzada – Exercícios de bloqueio duplo na ponta de rede e na saída de rede.
Levantamento	o Identificar o posicionamento do levantador o Identificar os tipos de levantamentos (bola de ponta, bola de saída e bola de meio)	– Exercícios de levantamento junto à rede. – Exercícios de levantamento de diversas bolas para ponta de rede, saída de rede e meio.
Rolamentos e saltos de diferentes formas	o Aperfeiçoar o aprendizado do rolamento para frente e para trás. o Aperfeiçoar o aprendizado do salto	– Exercícios de aperfeiçoamento do rolamento para frente e para trás. – Exercícios de salto com caixotes e pliometria.
Formações de defesa	o Identificar os tipos de formação de defesa (centro recuado e centro avançado) o Executar os tipos de formação de defesa	– Exercícios de posicionamento de defesa com ataque direcionado. – Exercícios de posicionamento de defesa e contra-ataque.
Cobertura de Ataque	o Identificar os tipos de cobertura de ataque	– Exercícios de ataque com professor soltando uma bola após

	(3:2 ou 2:2) o Executar os tipos de cobertura de ataque	o ataque para a defesa.
Sistema de Jogo 6x6	o Executar o rodízio com a formação 6x6 e o levantamento pela posição 3 e na posição 2, passando por todas as posições.	– Jogos propriamente ditos com orientação do professor.
Sistema de Jogo 4x2	o Executar o rodízio com a formação 4x2 e o levantamento pela posição 3 ou 2, passando por todas as posições.	– Jogos propriamente ditos com orientação do professor.

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

METODOLOGIA DA MODALIDADE: **VOLEIBOL**

EXCELÊNCIA – SUB 17

CONTEÚDO	OBJETIVOS INSTRUCCIONAIS	SUGESTÕES DE ATIVIDADES
Toque	o Aperfeiçoar o toque no levantamento, de frente, de costas	– Exercícios estimulando a precisão do toque com diferentes alturas e distâncias.
Manchete	o Aperfeiçoar a manchete como recepção ao saque o Aperfeiçoar a manchete como defesa o Aperfeiçoar a manchete como levantamento	– Exercícios estimulando a precisão da manche com diferentes alturas e distâncias.
Saque	o Aperfeiçoar o saque por cima o Aperfeiçoar o saque flutuante o Aperfeiçoar o saque viagem	– Exercícios com os diferentes tipos de saque flutuante, viagem...
Ataque	o Aperfeiçoar passada, movimento dos braços e mãos o Aperfeiçoar direcionamento (diagonal ou paralela) o Aperfeiçoar a observação sobre o bloqueio adversário durante o ataque o Aperfeiçoar a observação da defesa adversária	– Exercícios de ataque e defesa, trabalhando o encaixe de bola. – Exercícios de ataque em cones na diagonal e paralela. – Exercícios de percepção do adversário para execução da largada.
Bloqueio	o Realizar o bloqueio (parado, com deslocamento lateral e passada cruzada) o Realizar o bloqueio duplo	– Exercícios de bloqueio parado. – Exercícios de bloqueio com passada lateral e passada cruzada. – Exercícios de bloqueio duplo na ponta de rede e na saída de rede.
Levantamento	o Identificar o posicionamento do levantador o Identificar os tipos de levantamentos (bola de ponta, bola de saída e bola de meio)	– Exercícios de levantamento junto à rede. – Exercícios de levantamento de diversas bolas para ponta de rede, saída de rede e meio.
Rolamentos e Saltos de diferentes formas	o Aperfeiçoar o rolamento para frente e para trás. o Aperfeiçoar o salto	– Exercícios de aperfeiçoamento do rolamento para frente e para trás. – Exercícios de salto com caixotes e pliometria.
Formações de defesa	o Identificar os tipos de formação de defesa (centro recuado e centro avançado) o Executar os tipos de formação de defesa	– Exercícios de posicionamento de defesa com ataque direcionado. – Exercícios de posicionamento de defesa e contra-ataque.
Cobertura de Ataque	o Identificar os tipos de cobertura de ataque (3:2 ou 2:2)	– Exercícios de ataque com professor soltando uma bola após o ataque para a defesa.

	o Executar os tipos de cobertura de ataque	
Sistema de Jogo 4x2	o Executar o rodízio com a formação 4x2 e o levantamento pela posição 3 ou 2, passando por todas as posições.	– Jogos propriamente ditos com orientação do professor.
Sistema de Jogo 5x1	o Executar o rodízio com a formação 5x1 e o levantamento pela posição 2.	– Jogos propriamente ditos com orientação do professor. – Exercícios de definição de posições (ponteiros, meios, levantadores, saída ou oposto).

PASE – PROGRAMA DE ATENDIMENTO SOCIOESPORTIVO

PLANEJAMENTO LONGITUDINAL – MODALIDADE: **VOLEIBOL**

Conteúdo programático	Amizade	Respeito SUB 11	Respeito SUB 13	Excelência SUB 15	Excelência SUB 17
Habilidades gerais	x	x			
Manejo da bola	x	x			
Deslocamentos	x	x			
Iniciação ao esporte	x				
Toque	x	x	x	x	x
Manchete	x	x	x	x	x
Saque por baixo	x	x			
Sistema de jogo 2x2	x	x			
Ataque	x	x	x	x	x
Sistema de jogo 3x3 com regras apropriadas, sistemas básicos de defesa e táticas de ataque e defesa		x			
Defesa			x		
Rolamentos e saltos de diferentes formas			x	x	x
Saque por cima			x	x	x
Bloqueio			x	x	x
Levantamento			x	x	x
Sistema de jogo 4x4 (sistemas básicos de ataque e defesa)			x		
Sistema de jogo 6x6 (levantador na posição 03 ou 02)			x	x	
Formações de defesa (centro recuado e centro avançado)				x	x
Cobertura de Ataque (3:2 ou 2:3)				x	x
Sistema de jogo 4x2 (levantador na posição 03 ou 02)				x	x
Sistema de jogo 5x1					x

Referências Bibliográficas

- PREFEITURA MUNICIPAL DE CURITIBA (2006). *PASE – Programa de Atendimento Sócio-Esportivo*. Secretaria Municipal do Esporte e Lazer de Curitiba. 51p. Documento não publicado.
- PREFEITURA MUNICIPAL DE CURITIBA (1984). *Programa de Educação Física e Desportos 84/87*. Departamento de Educação – Diretoria de Educação Física e Desportos. 289 p.