



Disciplina **TD – Educação Física - Recuperação**

Etapa **Prog**

Ano **8º**

Turma

Ensino **Fundamental II**

Turno

Professor(a)

Data

/ /

Nome

Nº

### JOGOS MOTORES, SENSORIAIS E DE RACIOCÍNIO

Jogos são atividades em que nos exercitamos brincando, distraíndo-nos, de maneira alegre e prazerosa, até mesmo sem perceber. Praticados de modo despreocupado pelas pessoas, os jogos permitem um descanso dos centros nervosos, contribuindo para diminuir qualquer tipo de tensão.

Nas crianças, os jogos proporcionam liberação das energias acumuladas que precisam ser gastas, além de contribuir para aspectos importantes da formação da personalidade.

De acordo com suas finalidades e maneiras de jogar, os jogos são classificados em sensoriais, motores e de raciocínio.

Jogos sensoriais são aqueles que ajudam a desenvolver os sentidos. Um exemplo é a cabra-cega, pois nesse jogo o sentido da audição é essencial.

Jogos motores são aqueles que exigem a participação de todo o corpo, mas dependem principalmente dos músculos. O pega-pega é um jogo motor.

Jogos de raciocínio, como o próprio nome indica, desenvolvem o raciocínio. Exemplos; xadrez, palavras cruzadas e muitos outros.

As regras dos jogos variam de lugar para lugar, segundo o costume, o local ou a vontade dos participantes. Quando um grupo de crianças brinca de pega-pega, por exemplo, combina o que se pode e o que não se pode fazer.

Os jogos têm essa importante função de nos ensinar a viver em grupo. E através dos jogos que desde pequenos aprendemos que é preciso respeitar as regras estabelecidas para a brincadeira funcionar.

### VOLEIBOL

#### **Fundamentos Técnicos**

**Saque:** É o fundamento que dá início a partida, pode ser feito por cima (flutuante, viagem ao fundo do mar) ou por baixo (simples ou jornada nas estrelas).

**Recepção:** Acontece após o saque, a técnica usada para fazer a recepção é a MANCHETE e o objetivo do jogador que faz a recepção é colocar a bola na mão do levantador.

**Levantamento:** Acontece após a recepção, a técnica utilizada é o TOQUE e tem como objetivo preparar a bola para um ataque.

**Ataque:** O ataque é feito após o levantamento, a técnica usada para fazer o ataque é a famosa CORTADA e tem como objetivo "cravar" a bola na quadra adversária.

**Bloqueio:** Acontece após o ataque, é feito próximo a rede e com os dois braços erguidos e esticados. Tem como objetivo bloquear o ataque de forma que a bola caia na quadra adversária.

**Defesa:** Acontece após um ataque quando não o bloqueio não funciona, a técnica mais utilizada para fazer a defesa é a MANCHETE, porém, a defesa pode ser feita com qualquer parte do corpo, inclusive com os pés.

#### **Sistema Defensivo**

Sistemas de Defesa ou Sistemas Defensivos podem ser entendidos como a forma como uma equipe se organiza para neutralizar um ataque adversário e na medida do possível, preparar seu próprio contra ataque.

Normalmente são ações conjugadas de bloqueio e defesa de campo, que exigem alto grau de sincronismo entre estas ações de jogo.

Como dispomos de apenas 6 jogadores em quadra, temos que ter claro que nenhuma formação defensiva ocupará todas as áreas da quadra. É uma ação de tática coletiva que depende da tática individual, da capacidade de leitura de jogo, pois trabalha com áreas de responsabilidade específicas e se possível com a análise da incidência do ataque adversário.

#### **Bloqueador:**

O bloqueio é um fundamento de caráter defensivo. O bloqueador tem como principal objetivo interceptar a bola cortada pela equipe adversária, este fundamento passa a ser ofensivo quando consegue enviar a bola contra o solo da equipe oponente.

#### **Líbero:**

O líbero é um atleta especializado nos fundamentos que são realizados com mais frequência no fundo da quadra, isto é, recepção e defesa. Esta função foi introduzida pela FIVB (Federação Internacional do Voleibol) em 1998, com o propósito de permitir disputas mais longas de pontos e tornar o jogo deste modo mais atraente para o público. Um conjunto específico de regras se aplica exclusivamente a este jogador.

Ao Líbero é permitido: substituir e ser substituído ilimitadamente; defender e levantar. Ao Líbero é proibido: atacar; bloquear e sacar.

O técnico Bernardinho utiliza desta tática quando seu time esta perdendo, e já está no final do set.

#### **Sistema Ofensivo**

Os sistemas de jogo utilizados nas táticas do voleibol, também são chamados de sistemas ofensivos, pois levam em consideração a forma com a qual se distribuem e divide-se o número de atacantes e levantadores, entre os seis jogadores e quadra.

No voleibol, de acordo com o estudo tático, os jogadores são divididos em cortadores ou atacantes e levantadores.

Durante a partida, após a equipe se defender de um saque ou de um ataque adversário, o segundo jogador a tocar na bola geralmente executará o toque de levantamento, que é uma preparação para o ataque. Os jogadores que, dentro de uma equipe, melhor executam o toque de levantamento são chamados de levantadores. Para essa função, é necessário que o jogador tenha um bom toque de bola, seja calmo e tenha muita iniciativa.

O jogador que tem a função de cortar e chamado de cortador ou atacante. Para essa função, é necessário que o jogador tenha boa impulsão, seja observador e saiba enviar a bola de maneira que o adversário não possa se defender.

### **GINÁSTICA LABORAL**

#### **Histórico**

Sobre a Ginástica Laboral a primeira notícia que se encontra é uma pequena brochura editada na POLÔNIA em 1925, onde foi chamada também de Ginástica de Pausa, era destinada a operários e alguns anos depois surgiu na Holanda e Rússia.

No início dos anos 60 surgiu também na Bulgária, Alemanha, Suécia e Bélgica. No Japão na década de 60 ocorreu a consolidação e a obrigatoriedade da G.L.C. - Ginástica Laboral Compensatória.

### **O que é?**

A Ginástica Laboral analisa a importância da reeducação postural, alívio do estresse e método de Ginástica laboral no local de trabalho com finalidade de valorizar a prática das atividades físicas como instrumento de promoção de saúde e prevenção de lesões como LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho).

Trata-se de um conjunto de práticas elaboradas a partir da atividade profissional exercida. A técnica procura compensar as estruturas do corpo mais utilizadas durante o trabalho e ativar as que não são requeridas, relaxando e as tonificando.

## **GINÁSTICA RÍTMICA**

### **História**

A GR, como é chamada, surgiu por volta da década de 1920, quando foram acrescentados novos exercícios e música à ginástica artística. Seu primeiro campeonato foi disputado em 1961, justamente um ano antes da Federação Internacional de Ginástica reconhecer a categoria. A estreia em Jogos Olímpicos aconteceu mais tarde, em Los Angeles 1984. A ginástica rítmica conta com provas individuais e por conjunto, na qual cinco ginastas se apresentam juntas.

Os aparelhos utilizados na GR são arco, maçã, bola, fita e corda. Na apresentação de conjunto, a série deve ter dois minutos e quinze a dois minutos e trinta segundos. Já no individual, um minuto a menos. Desde a década de 50, quando chegou ao Brasil, a ginástica rítmica cresceu muito no País e, com isso, alcançou importantes resultados, especialmente com as medalhas de ouro da Seleção de Conjunto em quatro edições de Jogos Pan-americanos: Winnipeg 1999, Santo Domingo 2003, Rio de Janeiro 2007 e Guadalajara 2011.

Beleza, elasticidade, habilidade, graciosidade, agilidade, expressão artística. Essas são algumas das qualidades necessárias a praticante da ginástica rítmica. E todas elas são encontradas mais facilmente nas mulheres, únicas participantes da modalidade.

### **Curiosidades**

Nos Jogos Olímpicos Los Angeles 1984, as atletas de ginástica rítmica que mostrassem a alça do sutiã perdiam pontos. Logo depois essa regra foi abolida. Clube feminino: a ginástica rítmica, assim como o nado sincronizado, abriga somente mulheres desde sua inclusão nos Jogos Olímpicos.

## **GINÁSTICA OLÍMPICA**

A ginástica artística, também conhecida no Brasil por ginástica olímpica, é uma modalidade de ginástica onde os atletas realizam um conjunto de exercícios em aparelhos oficiais. Movimentos estes que revelam força, agilidade, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e controle do corpo.

Os aparelhos da ginástica artística masculina diferenciam-se dos aparelhos disputados na ginástica artística feminina no seguinte aspecto: enquanto os aparelhos masculinos procuram demonstrar a força e domínio do ginasta, os aparelhos femininos dão um destaque maior à vertente artística e à agilidade.

A ginástica olímpica fundamenta-se na evolução técnica de diferentes exercícios físicos. As provas realizadas pelos homens são: barra fixa, barras paralelas, cavalo com alças, salto sobre o cavalo, argolas e solo. As mulheres disputam exercícios de solo, salto sobre cavalo, barras assimétricas e trave de equilíbrio.

As competições oficiais de ginástica olímpica são reguladas pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) que estabelece normas e calendários para todos os eventos internacionais.

A ginástica olímpica faz parte dos Jogos Olímpicos desde a sua primeira edição, em Atenas no ano de 1896, e nos Jogos Pan-Americanos desde 1951.