

Pedro Fernandes | Mayimona N'zita
Masunda Kutsi João

Manual de Educação Física

9.^a Classe



REPÚBLICA DE ANGOLA
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

ÍNDICE

Apresentação	4
Introdução	5
CAPÍTULO I – Desenvolvimento histórico da Educação Física	7
Evolução histórica da Educação Física	8
O espírito desportivo	9
O espírito olímpico	9
CAPÍTULO II – Aptidão e capacidades físicas	11
Aptidão física	12
As capacidades físicas	14
CAPÍTULO III – Desenvolvimento da aula de Educação Física	23
Estrutura da aula de Educação Física	24
Etapas de formação de habilidades motoras desportivas	25
Métodos em Educação Física	27
CAPÍTULO IV – Desportos individuais	31
Ginástica	32
Atletismo	44
CAPÍTULO V – Desportos colectivos	55
Andebol	56
Basquetebol	62
Voleibol	68
Futebol	80
CAPÍTULO VI – Avaliação	91
CAPÍTULO VII – Educação desportiva	94
Bibliografia	95

1.1. FORMAÇÕES E ALINHAMENTOS

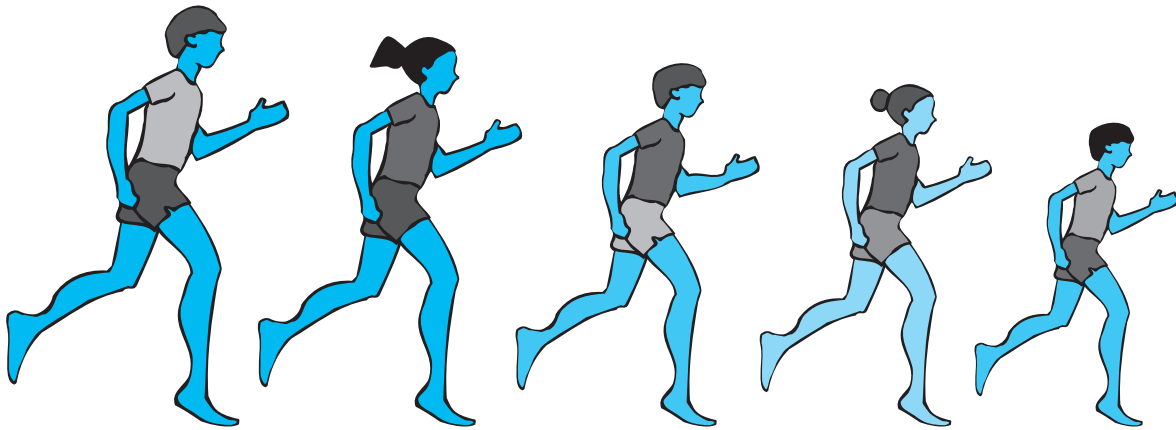
1.1.1. Exercícios de Ordem

Objectivos

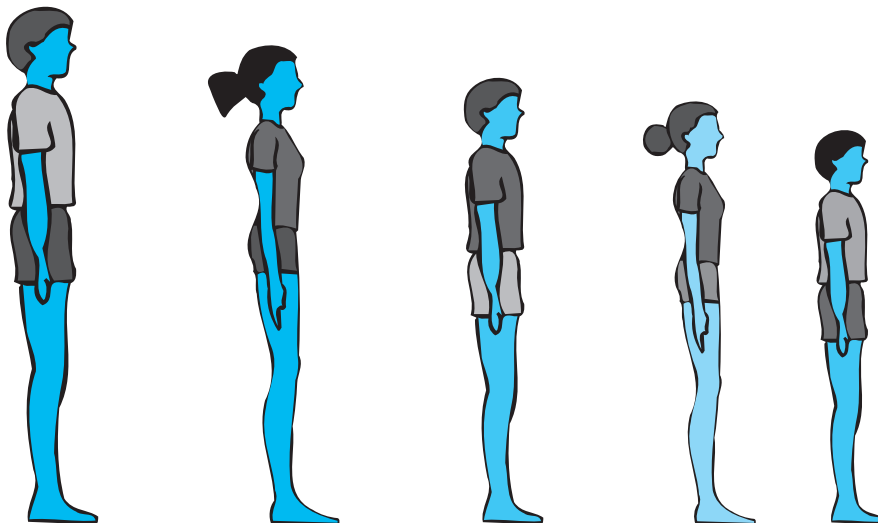
- Desenvolver noções espaço-temporais.
- Estimular e verificar a atenção e disciplina dos alunos.
- Aprender conversões no mesmo lugar e pequenos deslocamentos.
- Organizar a execução dos diferentes exercícios.

Dispositivos Fundamentais

- a) **Coluna:** Formação em que os alunos ficam dispostos uns atrás dos outros. Nesta formação é conveniente que se coloque à frente o aluno mais baixo, seguindo-se os restantes por ordem de altura, o que se designa por formar por altura (em movimento).

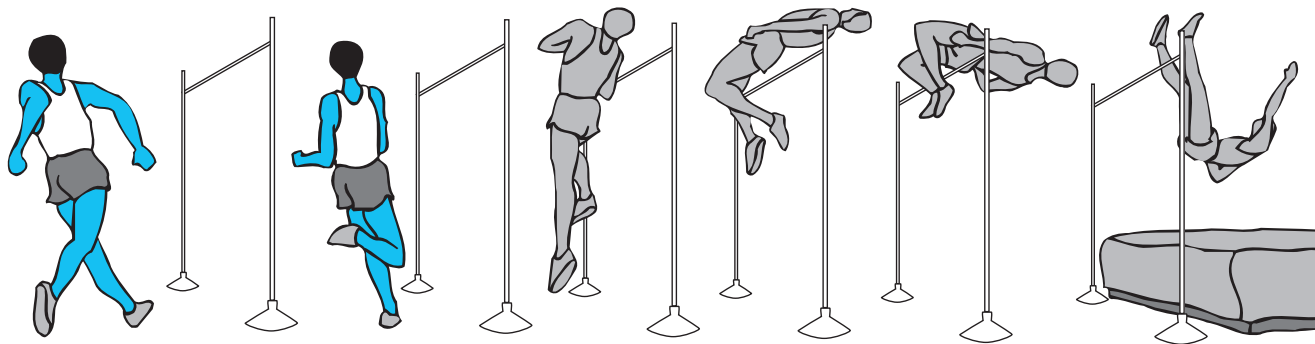


- b) **Fila:** Diferencia-se da coluna pelo facto de os alunos se encontrarem parados.



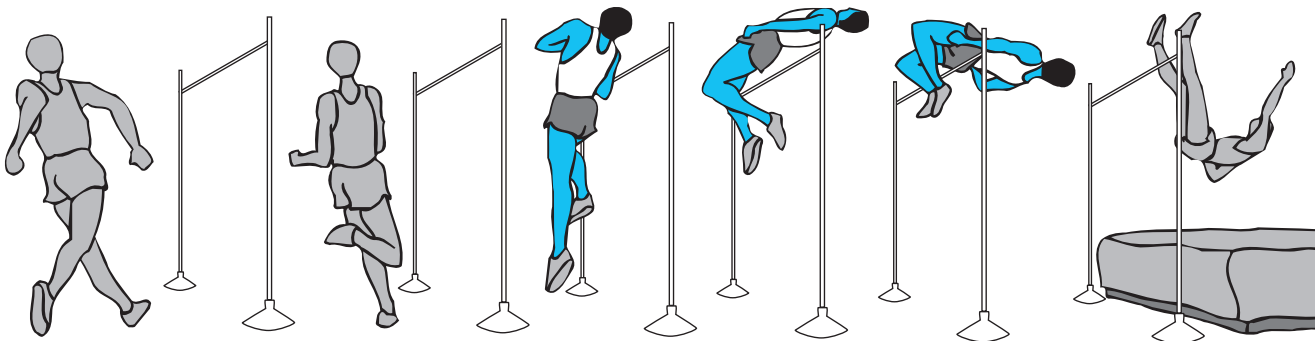
1.ª Fase

Corrida de balanço e chamada.



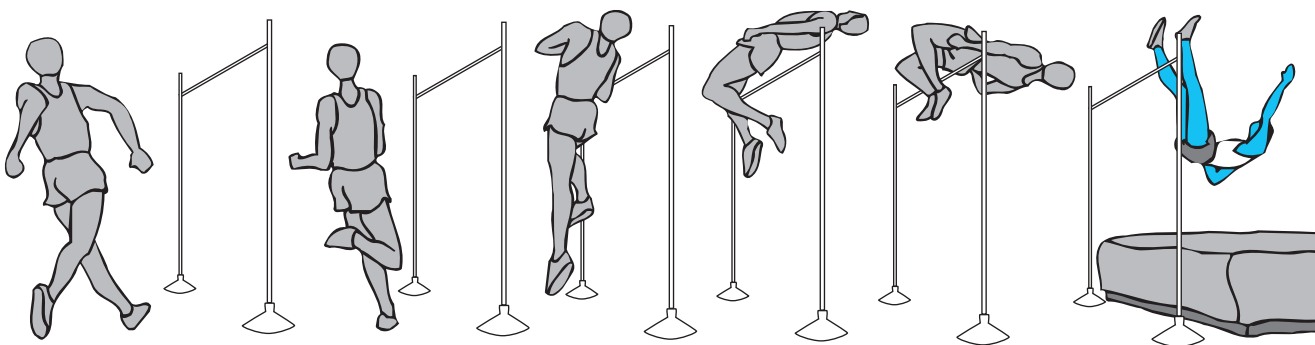
2.ª Fase

Voo ou fase aérea.



3.ª Fase

Queda.



2.3. Arremesso do peso

O peso é arremessado a partir de um círculo limitado pela sua parte exterior por uma antepara, que acompanha a forma do círculo.

O peso é projectado com uma só mão, a partir do ombro correspondente, devendo, durante o balanço, assentar na base do pescoço do atleta (não efectuar o arremesso com os braços contraídos). Deverá cair dentro dos limites de um sector traçado no solo, caso contrário o lançamento será anulado.

Ao iniciar o balanço no interior do círculo, o lançador não poderá:

- Tocar no círculo ou no terreno exterior a este.
- Sair do círculo antes do peso cair.

O atleta sairá do círculo pela metade da parte de trás.

Como medir o arremesso

- Colocar o zero (0) da escala no local marcado pelo impacto do peso no solo, pela parte mais próxima do círculo.
- Orientar a escala na direcção do centro do círculo, fazendo-a passar pelo centro deste.
- Ler a marcação obtida pelo nível interno da antepara (ou do círculo de ferro que delimita o círculo de cimento).

Técnica do arremesso com balanço

Como pegar no peso

O peso deverá repousar nos dedos e na parte superior da palma da mão. Os dedos conservar-se-ão mais ou menos afastados.

O atleta colocará o peso contra a base do pescoço, com o pulso na continuação do antebraço e a mão junto à clavícula. Conservará, deste modo, o peso firmemente apoiado contra si. O outro braço ficará afastado do corpo, não devendo ultrapassar o nível dos ombros.

Posição de partida

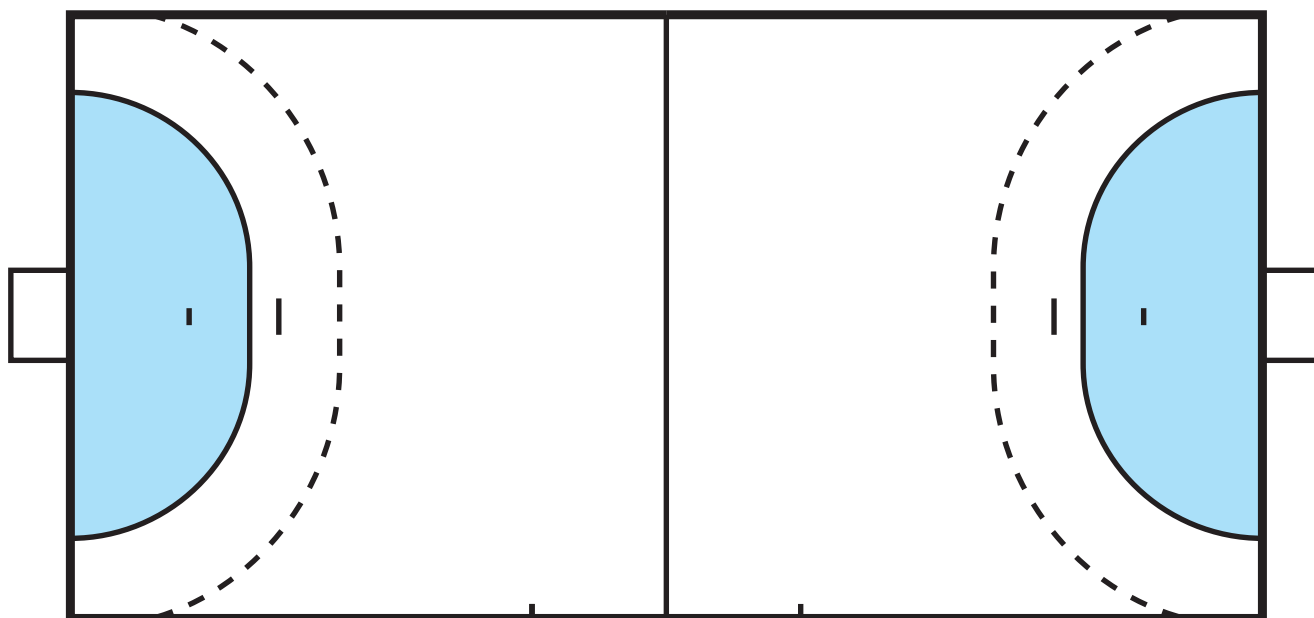
Atenderemos, neste caso, ao arremesso efectuado com o braço direito do atleta.

O lançador coloca-se na parte posterior, atrás do círculo, de costas em relação à direcção sobre a qual será efectuado o lançamento, de tronco direito, ponta do pé direito junto ao limite do círculo, perna esquerda um pouco afastada para trás e ponta do pé assente no solo.

Eleva-se, então, o braço esquerdo, sem rigidez.



Terreno de jogo



O andebol é jogado com uma bola que tem tamanho e peso de acordo com a idade dos jogadores. Há bolas para os infantis masculinos e femininos, para os iniciados juvenis e juniores e para os seniores.

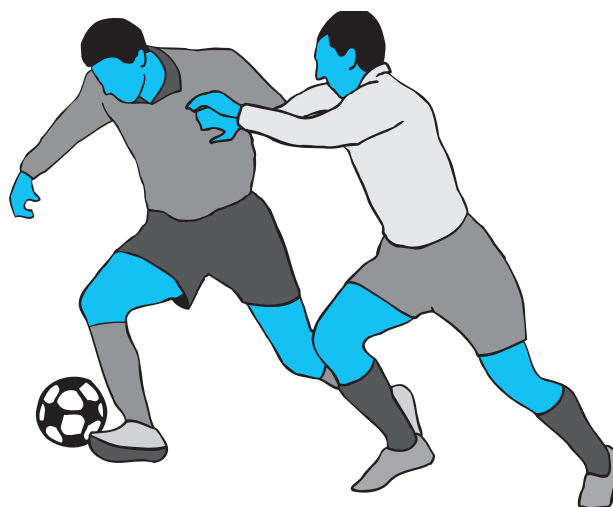
Cada equipa é constituída por 6 jogadores de campo e 1 guarda-redes e pode ter ainda 5 suplentes. Durante o jogo, qualquer jogador pode ser substituído sem ser necessário pedir autorização aos árbitros, excepto na substituição do guarda-redes, na marcação do livre de 7 metros.

Dois árbitros controlam o jogo, sendo um central e o outro de área, ajudado pela mesa, que é constituída por 1 cronometrista e um secretário.

A duração do jogo varia de acordo com os escalões dependendo do regulamento estipulado. O objectivo do jogo é introduzir a bola na baliza adversária e não deixar que outra equipa faça o mesmo. É golo quando a bola ultrapassa totalmente a linha da baliza.

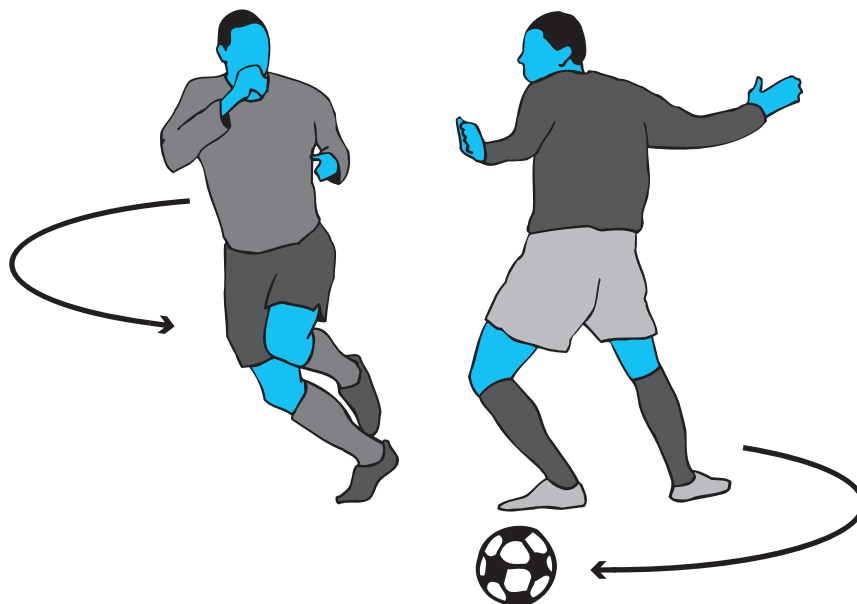
Finta

A finta é executada com ou sem a bola, com o objectivo de enganar ou confundir o adversário, tratando-se de evitar a perda de posse da bola.



Drible com finta (simulação)

O *drible* com finta consiste em passar a bola por um lado do adversário e correr pelo outro lado, recebendo-a de seguida e progredindo. Quando conduz a bola, o jogador pode também fazer uma pequena paragem brusca, pisando-a.



Erros frequentes:

Olhar somente a bola.

O pé de contacto com a bola distante da mesma.

Exercícios de aplicação:

Duas colunas, separadas por cinco cones, que estarão em ziguezague. Os alunos deverão passar entre os cones e entregar a bola. Os alunos, um de frente para o outro, a uma distância de 1,5 m, driblam a bola, tentando fintar o colega, que vai recuando, fazendo uma defesa passiva, num espaço de 20 m, onde deverão trocar de função.

2.3. REGRAS

Bola ao ar

- No início do jogo e recomeço da 2.^a parte (círculo central).
- Quando dois jogadores agarram simultaneamente a bola.
- Quando dois adversários cometem falta um sobre o outro e ao mesmo tempo «falta dupla».
- Se a bola fica presa no aro do cesto.

Infracções

Há dois tipos de infracções:

- Faltas pessoais cometidas pelos jogadores.
- Violações das regras.

Faltas pessoais

- Quando há contacto pessoal com o adversário.

Violações das regras

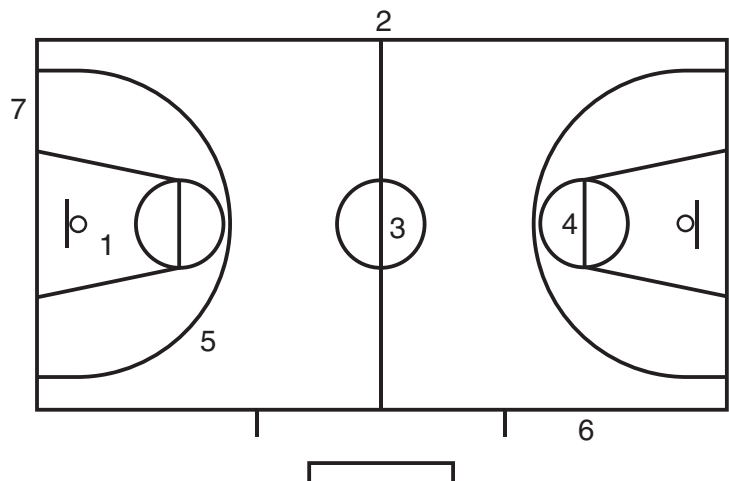
- Correr e andar com a bola nas mãos.
- Depois de ter *driblado*, agarrar a bola e *driblar* novamente.
- *Driblar* com as duas mãos ao mesmo tempo.
- Manter a posse de bola mais do que 5 segundos sem a passar, *driblar* ou lançar.
- Em situação de ataque, permanecer mais de 3 segundos na área restritiva adversária.
- A equipa passar os 30 segundos para lançar.
- Devolver a bola na direcção do seu meio campo depois de ultrapassar a linha central.

Essas violações são penalizadas com a perda da posse da bola e a outra equipa ganha a reposição lateral.

2.4. INSTALAÇÃO E MATERIAL

Terreno

1. Área restrita
2. Linha do meio-campo
3. Círculo central
4. Linha de lance livre
5. Linhas dos três pontos
6. Linha lateral
7. Linha final



Material

Duas tabelas com cesto

