

MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT

**UMA FERRAMENTA BASEADA EM
JOGOS PARA DESENVOLVER E
AVALIAR HABILIDADES MOTORAS
PARA CRIANÇAS DE 6 A 12 ANOS**



ÍNDICE

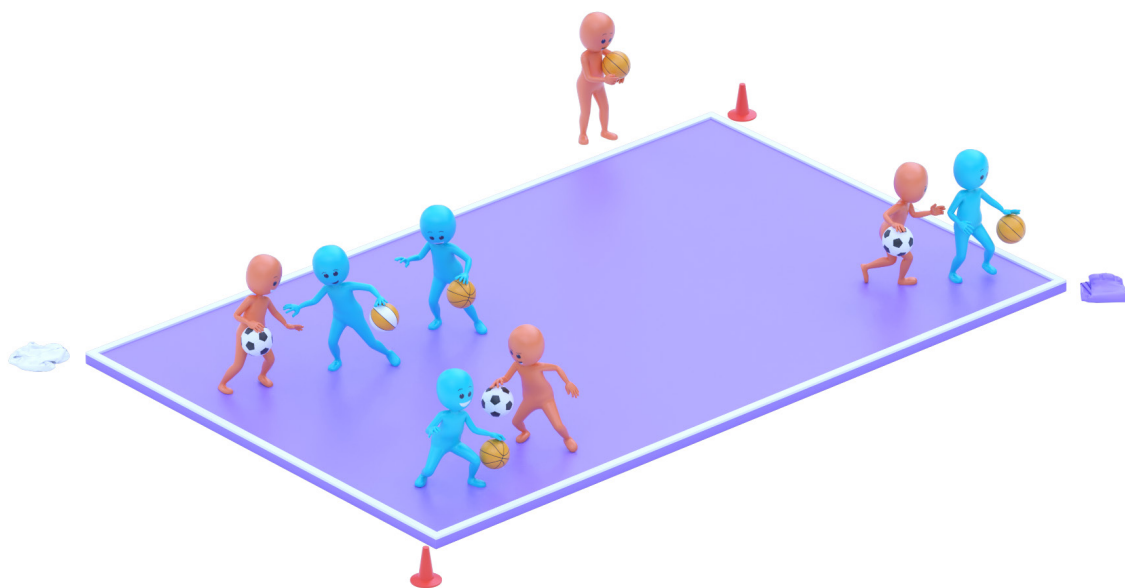
1 INTRODUÇÃO

2 INSTRUÇÕES E PERGUNTAS FREQUENTES

3 CARTÕES DE ATIVIDADE, CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E CÓDIGOS QR

4 GUIA DE ADAPTAÇÃO DE ESPAÇO, ESFORÇO E INTERAÇÃO

5 CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO COMPLETA



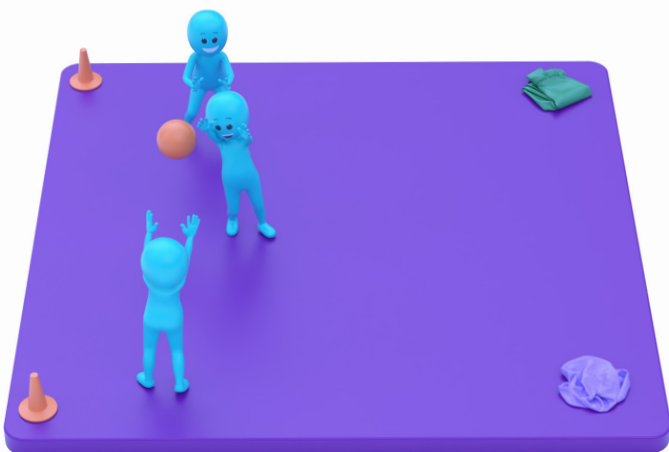
BEM-VINDO AO PLAYKIT MOVEMENT FOR SPORT!

POR QUE PRECISAMOS DO PLAYKIT MOVEMENT FOR SPORT?

As crianças de hoje são a geração menos ativa da história. Apenas 20% das crianças realizam 60 minutos de atividade física diária, como recomendado pela Organização Mundial da Saúde. Há uma relação positiva direta entre as habilidades motoras das crianças e sua atividade física. Por isso, é crucial que as ajudemos a desenvolver essas capacidades de forma divertida e positiva, a fim de prepará-las para uma relação agradável com a atividade física e o esporte para toda a vida.

PARA QUE SERVE O PLAYKIT?

Este playkit foi criado para que treinadores possam proporcionar atividades divertidas e progressivamente desafiadoras para crianças de 6 a 12 anos e garantir que elas desenvolvam uma gama completa de habilidades motoras, em termos de estabilidade, deslocamento e controle de objetos. Ele ajuda os treinadores a criar atividades para as crianças e a avaliar seus movimentos de uma maneira simples, envolvendo-as durante o processo. Os treinadores podem usar o playkit em qualquer programa esportivo.



QUAL O CONTEÚDO DO PLAYKIT?

1. Instruções, atividades e critérios de avaliação inicial
2. Mais orientações sobre a adaptação da atividade: espaço, esforço, interação (EEI)
3. Critérios de avaliação motora completa
4. PERGUNTAS FREQUENTES

INSTRUÇÕES: explicam como realizar os jogos sugeridos e avaliar os movimentos.

ATIVIDADES: há 14 cartões de atividade que ilustram como realizar a atividade e avaliar o movimento específico de cada criança durante a atividade que está sendo executada. As atividades são projetadas para o desenvolvimento de habilidades motoras organizadas pelo tipo de movimento (estabilidade, deslocamento, controle de objetos) e três níveis de complexidade (do nível 1, com atividades simples, ao nível 3, com dinâmicas mais elaboradas). As atividades são interligadas em todos os níveis. Cada cartão contém dois códigos QR com exemplos de jogos e técnicas de observação.

ADAPTAÇÃO DA ATIVIDADE: os treinadores que desejam adaptar as atividades ao EEI encontrarão mais orientações na seção específica – Guia de adaptação de espaço, esforço e interação.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO MOTORA COMPLETA: além da avaliação inicial, os treinadores podem se familiarizar com os critérios da avaliação motora completa e aprofundar sua avaliação.

PERGUNTAS FREQUENTES: oferece respostas às perguntas mais comuns.

COMO USAR O PLAYKIT?

É importante que ele seja utilizado de forma contínua, em vez de forma pontual. Recomendamos que você o use das seguintes maneiras:

1

Como um bloco integral com 14 atividades, aplicadas uma de cada vez, executando nos níveis 1, 2 e 3.

2

Intercalado com seu programa existente: em aquecimentos ou jogos alternativos aos que você oferece atualmente. Lembre-se apenas de introduzir atividades por níveis para que as crianças desenvolvam as habilidades de maneira progressiva.

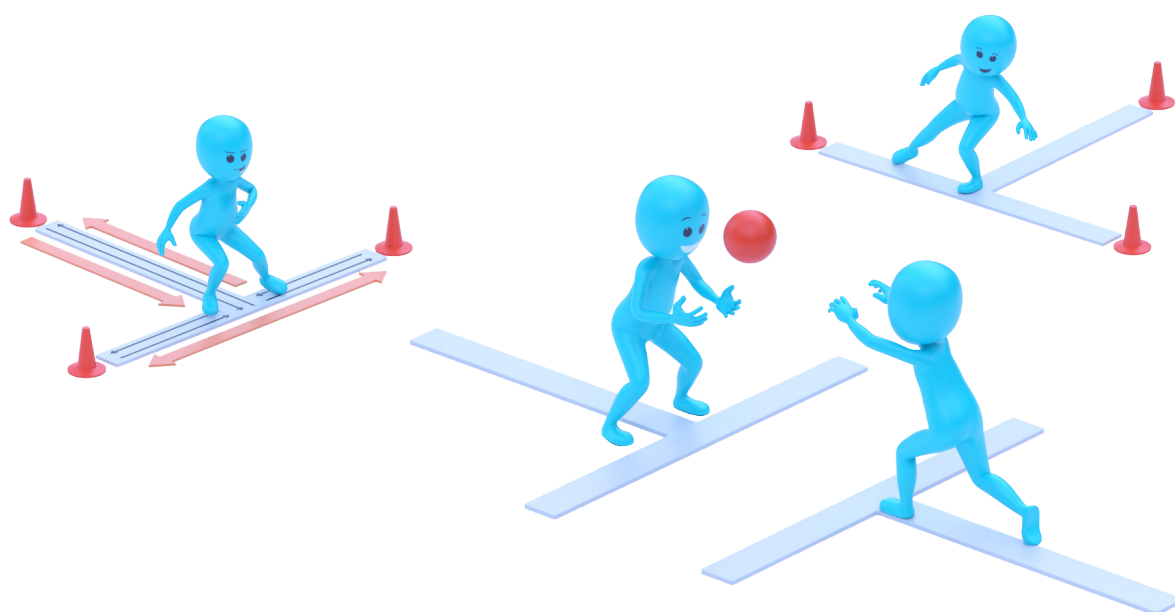
3

Como complemento ao seu programa existente: busque atividades úteis para aprimorar as habilidades que você está tentando desenvolver em seu programa.

4

Para aprimorar as habilidades motoras específicas de crianças que requerem desenvolvimento: utilize atividades das diferentes categorias de movimento (estabilidade, controle de objetos e/ou deslocamento) para aprimorar as habilidades das crianças. Mais uma vez, apresente-as por níveis (1, 2 e 3).

Seja qual for a sua abordagem, lembre-se de que este playkit oferece oportunidades para que todas as crianças aprendam as habilidades motoras de que precisam para prosperar em qualquer esporte. Esperamos que você e as crianças em seu programa aproveitem!



INSTRUÇÕES

As informações na frente do cartão podem ser usadas para preparar, executar e adaptar a atividade. O verso do cartão contém informações para permitir que o treinador avalie o movimento e planeje os próximos estágios do desenvolvimento da criança.

NÍVEL 3 **1**
CONTROLE DE OBJETO **2**

BEISEBOL LUDICO

jogue

ITENS NECESSÁRIOS **3**

- Cones para marcar áreas de tacada e de arremesso
- Três colchonetes antiderrapantes
- Diferentes bolas e ferramentas de rebater, p. ex., tacos, raquetes
- Dois times



4

JOGUE ASSIM **5**

- Rebatador fica na área de rebatida com o restante do time do rebatedor a uma distância segura
- Os arremessadores ficam na área de arremesso com o restante do time de arremessadores espalhados pela área de campo
- O arremessador joga a bola para o rebatedor, que rebate e depois corre para o primeiro colchonete (e para os dois colchonetes seguintes, se não estiver fora)
- O rebatedor estará fora se um jogador de campo pegar a bola, que ele rebatou ou chegou a um colchonete com a bola antes dele

JOGUE DIFERENTE **6**

- Pontos em dobro para deslocamento em todos os três colchonetes em duas jogadas ou menos
- Use as mãos ou os pés para bater na bola
- É permitido apenas um jogador por vez em cada colchonete



7



Made to Play
 YOUTH SPORT TRUST

FRENTE DO CARTÃO: JOGAR

- 1** **Nível:** complexidade da atividade
- 2** **Categoria de movimento:** identificação das principais habilidades motoras que estão sendo desenvolvidas; estabilidade, deslocamento ou controle de objetos
- 3** **Itens necessários:** o que você precisa ter em mãos para jogar
- 4** **Ilustração:** preparação e como jogar
- 5** **Jogue assim:** organização da atividade
- 6** **Jogue diferente:** dicas sobre como adaptar a atividade ao grupo para torná-la mais difícil/fácil, como adaptar o espaço, o esforço e a interação
- 7** **Código QR:** um videoclipe do jogo sendo executado

NÍVEL 3
CONTROLE DE OBJETO

BEISEBOL LUDICO

avaliar: domínio do campo

MOVIMENTO EM FOCO **1**

- Desloca-se para pegar a bola
- Pega a bola
- Usa o arremesso por cima para jogar a bola para receptor




3

DESENVOLVA ESTAS ETAPAS **2**

	1. INICIAL	2. PARCIAL	3. COMPLETA	4. COM CONFIANÇA	5. EFICIENTE
OLHOS	Não foca na bola ou alvo	Foca na bola	Foca na bola e no alvo	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão
BRAÇOS	Braço de lançamento não se movimenta para trás do corpo e segue até embaixo, enquanto o braço que não arremessa é mantido ao lado	Mão que arremessa vai para trás do corpo, o braço de arremesso se estende para frente durante movimento; o braço que não arremessa é mantido para cima ou para fora e para o lado	Mão e braço que arremessam vão para trás do corpo e o braço de arremesso se estende para frente durante movimento em direção ao alvo, enquanto o braço que não arremessa é mantido elevado e apontando para o alvo	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão

OBSERVE E AVALIE **4** (Inserir 1, 2, 3, 4 ou 5)

NOME	OLHOS	BRAÇOS

TENTE O PRÓXIMO **5**

ZONA FINAL 2
BOBINHO 3 É BOLAS





Made to Play
 YOUTH SPORT TRUST

VERSO DO CARTÃO: AVALIAR

O verso do cartão ajuda o treinador a avaliar os padrões de movimento que serão usados na atividade com foco em estabilidade, controle de objetos ou deslocamento.

- 1** **Movimento em foco:** identifica os movimentos principais a serem observados
- 2** **Desenvolva estas etapas:** segmentos corporais principais e o padrão de movimento que você deve analisar em cinco etapas de desenvolvimento: inicial, parcial, completa, com confiança e eficiente. Consulte a seção de avaliação completa para obter mais informações sobre observação adicional dos segmentos corporais e os padrões de movimento
- 3** **Digitalize para acessar os critérios de avaliação de movimento:** leia o código QR com a câmera
- 4** **Observe e avalie:** após concluir a observação da criança, use esta seção para registrar a pontuação do desempenho dela
- 5** **Tente outro jogo:** indica a próxima atividade no próximo nível

LISTA DE CARTÕES DE ATIVIDADE

	ATIVIDADE	NÍVEL	FOCO NO MOVIMENTO	OBSERVAÇÃO CORPORAL
1	Hora T	1	Estabilidade	Pernas e corpo
2	Escanteio	1	Controle de objeto	Braços e pernas
3	Bobinho 1	1	Controle de objeto	Braços e pernas
4	Corrida de bolas	1	Deslocamento	Pernas e corpo
5	Pega-pega	2	Deslocamento	Olhos e braços
6	Passagem	2	Deslocamento	Braços e pernas
7	Circuito de habilidades	2	Controle de objeto	Braços e pernas
8	Bobinho 2	2	Controle de objeto	Braços e pernas
9	Bola ao alvo	2	Controle de objeto	Olhos e braços
10	Zona final 1	2	Estabilidade	Pernas e corpo
11	Kabaddi	2	Estabilidade	Pernas e corpo
12	Zona final 2	3	Estabilidade	Pernas e corpo
13	Beisebol lúdico	3	Controle de objeto	Olhos e braços
14	Bobinho 3	3	Controle de objeto	Braços e pernas

PERGUNTAS FREQUENTES

QUEM DESENVOLVEU ESTE PLAYKIT?

Este Playkit foi desenvolvido pela parceria da Nike com a Youth Sport Trust, contando com o Professor David Morley como consultor principal e com contribuições do Dr. Tom van Rossum, Paul Ogilvie, Lesley Miniverni e Andy Stoneman. A Youth Sport Trust é uma instituição de caridade infantil que trabalha para garantir que todas as crianças desfrutem dos benefícios transformadores do esporte e das atividades físicas. O Made to Play (Feito pra Jogar) é um compromisso da Nike, juntamente com os parceiros comunitários, de fazer as crianças se exercitarem por meio de jogos e esportes, porque as crianças de hoje são as menos ativas da história. E todos sabem que crianças ativas se saem melhor: são mais saudáveis, mais felizes e bem-sucedidas na escola e na vida.

POR QUE EU ESTOU USANDO ESTE RECURSO?

Este playkit foi projetado para melhorar a aptidão física de crianças entre 6 e 12 anos de idade de forma divertida, dinâmica e baseada em jogos, para garantir que as crianças gostem de participar.

COMO FAÇO PARA QUE AS CRIANÇAS EXECUTEM O MOVIMENTO QUE ESTOU AVALIANDO?

Desenvolva o movimento primeiro e, em seguida, introduza-o no jogo. Condicione o jogo mudando o sistema de pontuação para recompensar pela execução do movimento que você está analisando.

COMO DESAFIO AS CRIANÇAS COM HABILIDADES DIFERENTES DENTRO DO GRUPO?

Use as instruções de adaptação nos cartões para modificar o espaço, o esforço ou a interação durante a atividade.

QUAIS ATIVIDADES DEVO FAZER SE EU SÓ PUDER FAZER ALGUMAS DELAS?

O Playkit oferece orientação sobre as atividades de forma a aumentar a complexidade da dinâmica em três níveis. Então, use os cartões do nível 1 na primeira vez, depois o 2 e depois o 3. Há também uma interseção entre algumas atividades no nível 1 e no nível 2; por isso, é recomendado utilizar essas atividades se você só puder realizar um número limitado de brincadeiras.

COMO POSSO GARANTIR QUE ABORDE TODOS OS MOVIMENTOS: ESTABILIDADE, CONTROLE DE OBJETO E DESLOCAMENTO?

O Playkit foi projetado para abranger completamente todos os movimentos de estabilidade, controle de objeto e deslocamento, desde que um tipo de atividade for realizado em todos os seus níveis. A principal habilidade motora que está sendo aprimorada é identificada em cada atividade.

COMO FAÇO PARA TORNAR OS JOGOS MAIS DIFÍCEIS OU MAIS FÁCEIS?

A adaptação de dificuldade pode ser realizada usando as ideias do quadro “jogue diferente” nos cartões de atividade e/ou mudando o desafio, conforme demonstrado na instrução de EEI.

COMO REALIZAR A AVALIAÇÃO?

O playkit foi desenvolvido para evidenciar determinados movimentos nos jogos. Seria impossível avaliar todas as crianças em relação a todos os critérios em uma única sessão. Concentre a avaliação em um pequeno grupo de crianças dentro de cada jogo. Repita a atividade, se necessário, segmentando a avaliação entre vários jogos. Outra maneira de fazer isso é pedir que colegas avaliem uns aos outros e/ou fazer com que as crianças se autoavaliem, talvez observando gravações de jogos.

COMO EU AVALIO?

Analise a criança realizando o movimento com base nos aspectos focais descritos no cartão de atividade (por exemplo, cabeça, braços, corpo, pernas) como uma análise inicial para avaliar a fluência geral e a composição do movimento. Em seguida, avalie novamente o movimento, dividindo os diferentes segmentos corporais da criança em relação aos critérios propostos no cartão. Use os números 1–5 para classificar em qual etapa de habilidade a criança está atualmente: inicial, parcial, completa, com confiança ou eficiente.

CARTÕES DE ATIVIDADE, CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E CÓDIGOS QR

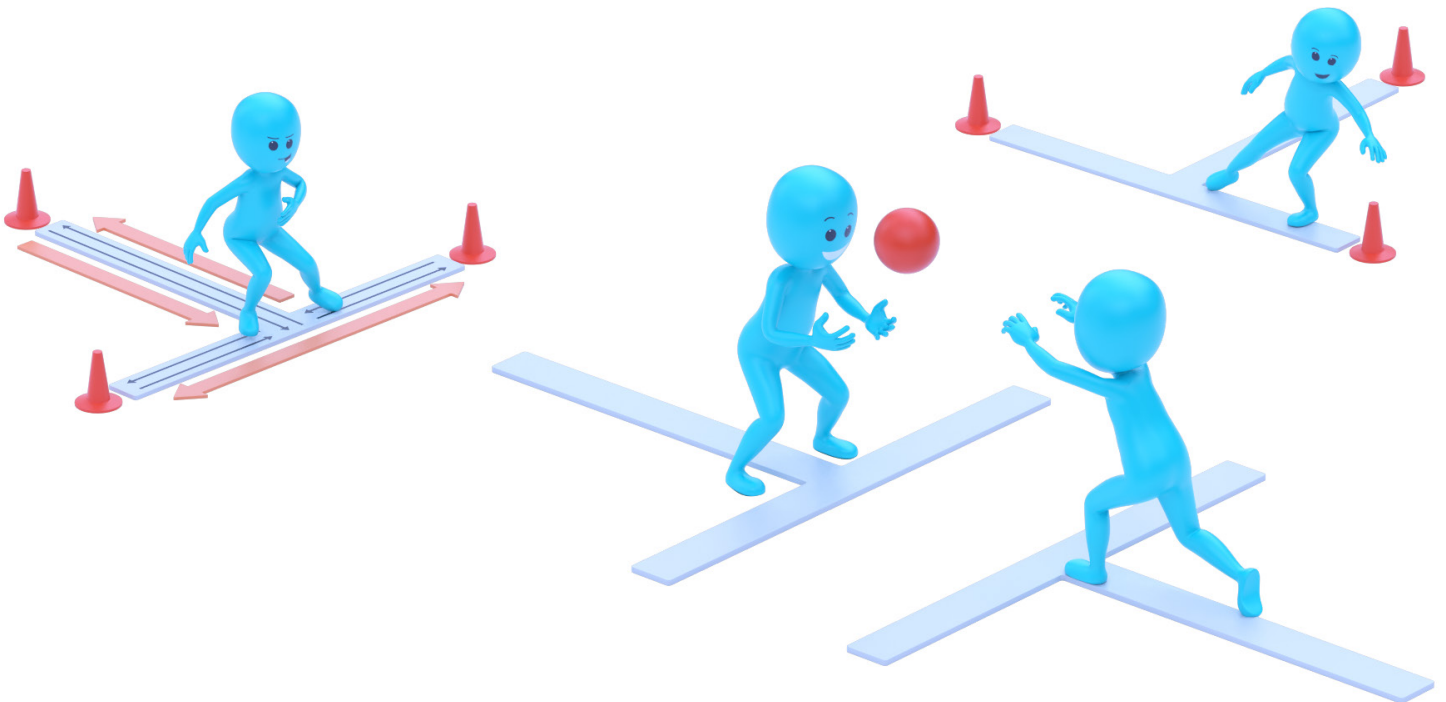


HORA T

jogue

ITENS NECESSÁRIOS

- Fita, marcadores ou cones para marcar os Ts
- Diferentes objetos a serem arremessados
- Bumbo ou pandeiro
- Um jogador para cada T



JOGUE ASSIM

- Certifique-se de que haja um espaçamento seguro entre os Ts
- Os jogadores se revezam para começar na parte de baixo do T e se movem para frente, para os lados na parte de cima e para trás novamente
- Em seguida, os jogadores se revezam para jogar um objeto para que seu parceiro pegue enquanto se move ao longo do T
- Crie uma batida para que os jogadores executem o movimento com ritmo

JOGUE DIFERENTE

- Defina um limite de tempo para se mover por todo o T e retornar
- Varie o tamanho dos Ts
- Adicione mais Ts
- Varie o objeto lançado
- Adicione mais jogadores para cada T

Utilize a câmera do seu celular para digitalizar o código QR e assistir ao jogo



HORA T

avalié: passada lateral

MOVIMENTO EM FOCO

- Afundo
- Impulso
- Passadas laterais para trás



Digitalize o código para acessar os critérios de movimento



DESENVOLVA ESTAS ETAPAS

	1. INICIAL	2. PARCIAL	3. COMPLETA	4. COM CONFIANÇA	5. EFICIENTE
PERNAS	Pernas retas e pés próximos um do outro durante o afundo	Ambos os joelhos flexionados e pés distantes durante o afundo	Joelho frontal flexionado e perna traseira reta durante o afundo, enquanto a perna traseira se estende totalmente para impulsionar na direção oposta	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão
CORPO	Corpo se vira e o peito se volta para baixo	Ombros virados para frente e peito para baixo	Ombros virados para frente e o peito se volta para cima	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão

OBSERVE E AVALIE

(Inserir 1, 2, 3, 4 ou 5)

NOME	PERNAS	CORPO

TENTE O PRÓXIMO

ZONA FINAL 1
KABBADI

ESCANTEIO

jogue



ITENS NECESSÁRIOS

- Quatro alvos (p. ex., bancos, cones) – um em cada canto da quadra, voltados para dentro
- Quatro times com quatro – os jogadores de cada time recebem um número de 1 a 4
- 16 coletes (quatro cores)
- Quatro bolas

JOGUE ASSIM

- Cada time posiciona-se atrás de um alvo diferente e recebe uma bola
- Ao sinal do líder, cada time lança sua bola na quadra
- Quando o líder grita um número (de 1 a 4), os jogadores se deslocam para pegar uma bola e atirar em qualquer alvo para marcar um ponto
- As bolas devem ser roladas por baixo do braço, abaixo da altura do joelho, e os jogadores devem estar de pé

JOGUE DIFERENTE

- Reduza o número de bolas
- Adicione um zagueiro para cada zona final – marcando espaços inicialmente, agindo apenas como um obstáculo
- Aumente o espaço de jogo
- Chame jogadores adicionais de cada time

Utilize a câmera do seu celular para digitalizar o código QR e assistir ao jogo



ESCANTEIO

avalie: chute em movimento

Digitalize o código para
acessar os critérios de
movimento



MOVIMENTO EM FOCO

- Correr para pegar e driblar a bola
- Girar para se voltar em direção ao alvo
- Arremate da bola para o alvo

DESENVOLVA ESTAS ETAPAS

	1. INICIAL	2. PARCIAL	3. COMPLETA	4. COM CONFIANÇA	5. EFICIENTE
BRAÇOS	O braço que arremessa tem movimento mínimo para frente e para trás e é mantido principalmente ao lado	O braço que arremessa movimenta-se um pouco para trás e para frente para arremessar a bola, e o braço oposto é mantido para fora para criar equilíbrio	O braço que arremessa vai para trás e depois para a frente para arremessar a bola, e o braço oposto é mantido para fora e elevado para criar equilíbrio	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão
PERNAS	O joelho não está flexionado e não dá um passo na direção pretendida da bola	O joelho está parcialmente flexionado e há transferência parcial de peso para frente – pode ter um pé em frente ao outro	Joelhos flexionados em 90 graus, transferência de peso para frente e pisada com pé oposto ao braço arremessando a bola	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão

OBSERVE E AVALIE

(Inserir 1, 2, 3, 4 ou 5)

NOME	BRAÇOS	PERNAS

TENTE O PRÓXIMO

BEISEBOL LÚDICO

CORRIDA DE BOLAS

jogue



ITENS NECESSÁRIOS

- Cinco aros ou círculos marcados no chão
- 8 coletes (quatro cores)
- Diferentes equipamentos, p. ex., bolas, sacos de feijão
- Quatro duplas

JOGUE ASSIM

- Monte uma grande área de jogo com um aro e um time de dois jogadores em cada canto
- Coloque um aro contendo objetos no centro da área de jogo
- Jogadores revezam-se, dentro de seu time, para correr até o aro central e trazer o objeto de volta
- Os jogadores só podem carregar um objeto por vez

JOGUE DIFERENTE

- Defina um limite de tempo para pegar o objeto
- Introduza obstáculos entre os aros nos cantos e o aro central
- Permita que os jogadores roubem o aro à sua direita quando o aro central estiver vazio

Utilize a câmera do seu celular para digitalizar o código QR e assistir ao jogo



CORRIDA DE BOLAS

avalie: ação de corrida



Digitalize o código para acessar os critérios de movimento



MOVIMENTO EM FOCO

- As pernas e os braços se movem em oposição
- Demonstra a fase de movimento
- Acelera

DESENVOLVA ESTAS ETAPAS

	1. INICIAL	2. PARCIAL	3. COMPLETA	4. COM CONFIANÇA	5. EFICIENTE
PERNAS	Baixa elevação do calcanhar durante o movimento de extensão e perna frontal está reta na saída	Calcanhares abaixo do joelho durante movimento de extensão e a perna frontal quase reta no arranque	Calcanhares trazidos à altura das nádegas durante o movimento de extensão e perna frontal se estende no arranque	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão
CORPO	O corpo está na posição vertical	O corpo inclina-se para frente	O corpo inclina-se ligeiramente para frente	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão

OBSERVE E AVALIE

(Inserir 1, 2, 3, 4 ou 5)

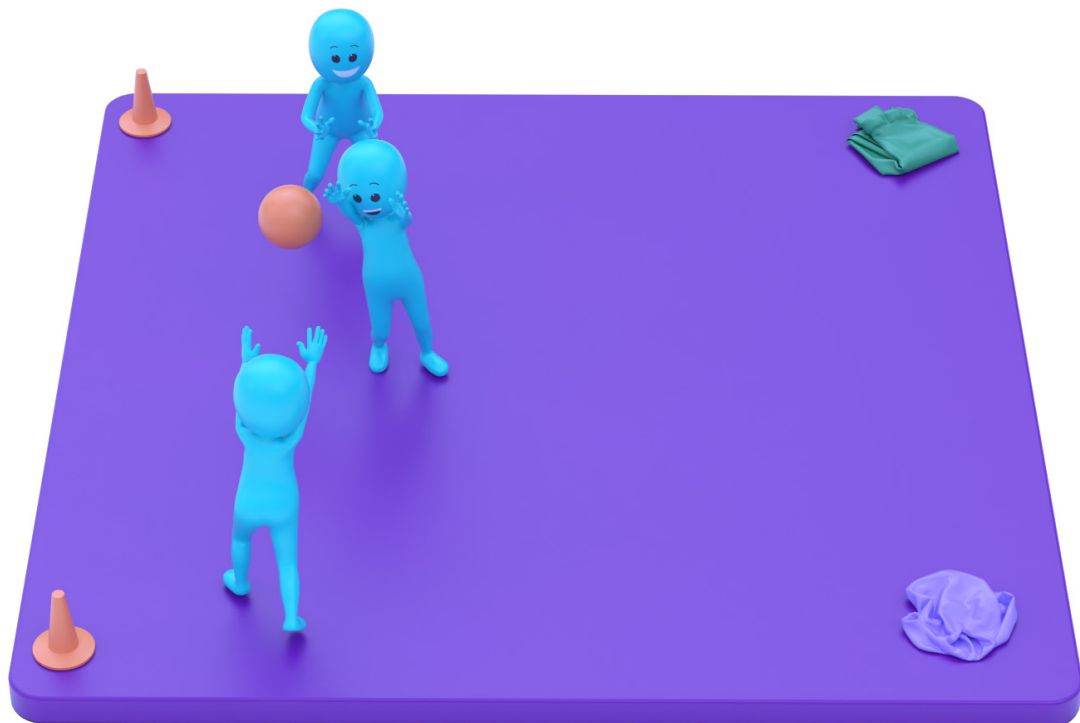
NOME	PERNAS	CORPO

TENTE O PRÓXIMO

PASSAGEM
CIRCUITO DE
HABILIDADES CIRCUITO

BOBINHO 1 2X1

jogue



ITENS NECESSÁRIOS

- Cones para marcar a área quadrada de jogo
- Dois coletes (uma cor)
- Uma bola
- Três jogadores

JOGUE ASSIM

- Jogue 2 x 1 na área de jogo
- Jogadores têm como objetivo passar com sucesso, evitando o zagueiro
- Os jogadores devem permanecer na área de jogo
- Nenhum contato físico

JOGUE DIFERENTE

- Varie o objeto – p. ex., um disco, uma bola grande/pequena
- Altere o tamanho da área
- Pontos bônus para passes diferentes e apropriados

Utilize a câmera do seu celular para digitalizar o código QR e assistir ao jogo



BOBINHO 1 2X1

Avalie: recebimento da bola em movimento

Digitalize o código para
acessar os critérios de
movimento



MOVIMENTO EM FOCO

- Corrida em um espaço ou em direção à bola
- Braços estendidos em preparação
- Pega a bola

DESENVOLVA ESTAS ETAPAS

	1. INICIAL	2. PARCIAL	3. COMPLETA	4. COM CONFIANÇA	5. EFICIENTE
BRAÇOS	Os braços são mantidos aos lados e não estão prontos para pegar, então o objeto é capturado com os braços e o corpo	Os braços são mantidos na frente do corpo para receber o objeto, e ele é capturado somente com as mãos	Os braços são mantidos elevados e na frente do corpo para receber o objeto, e ele é capturado somente com as mãos na frente do corpo	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão
PERNAS	Não dá um passo em direção ao objeto e os pés estão fixos após capturá-lo	Os pés se adaptam ao movimento do objeto e se viram em direção ao alvo de arremesso	Passada em direção ao movimento do objeto e na direção do alvo de arremesso	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão

OBSERVE E AVALIE

(Inserir 1, 2, 3, 4 ou 5)

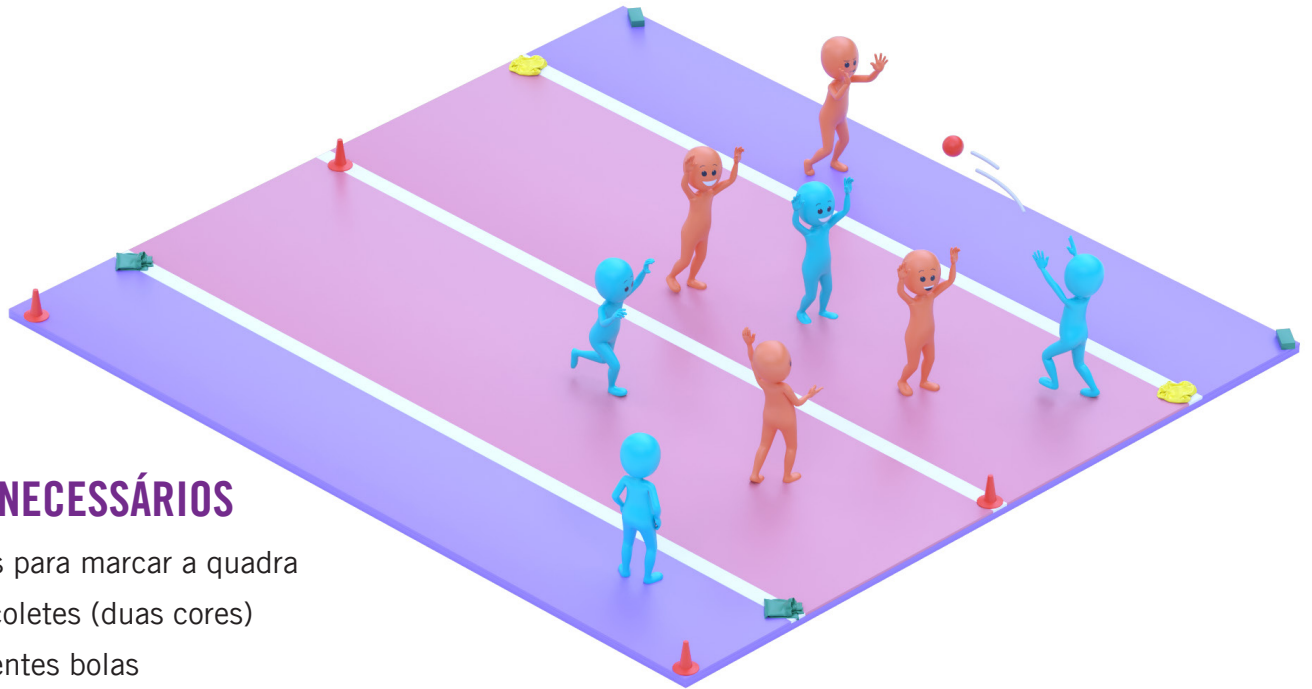
NOME	BRAÇOS	PERNAS

TENTE O PRÓXIMO

BOBINHO 2

ZONA FINAL 1

jogue



ITENS NECESSÁRIOS

- Cones para marcar a quadra
- Oito coletes (duas cores)
- Diferentes bolas
- Dois times com quatro

JOGUE ASSIM

- Os atacantes começam a jogar em sua zona final e têm como objetivo levar a bola na zona oposta para marcar um ponto
- Dois zagueiros começam na área de jogo – adicione um zagueiro sempre que um ponto for marcado
- O time atacante tem quatro tentativas de ataque e, em seguida, troca
- Nenhum contato físico, sem correr com a bola, sem zagueiros na zona final

JOGUE DIFERENTE

- Número mínimo de passes para alcançar a zona final e marcar um ponto
- Crie zonas laterais de 1 m de largura em cada lado da quadra – 1 ponto para um passe para dentro e para fora da zona lateral (a bola não pode ser passada para a zona final a partir da zona lateral)
- Troque o equipamento, p. ex., disco, bastão de hóquei e bola

Utilize a câmera do seu celular para digitalizar o código QR e assistir ao jogo



ZONA FINAL 1

avaliar: parada

Digitalize o código para acessar os critérios de movimento



MOVIMENTO EM FOCO

- Transfere o peso para o pé que freia
- Gira
- Desloca-se em outra direção



DESENVOLVA ESTAS ETAPAS

	1. INICIAL	2. PARCIAL	3. COMPLETA	4. COM CONFIANÇA	5. EFICIENTE
PERNAS	Sem flexionar, ou flexionando minimamente os joelhos, os pés giram para se deslocar em outra direção	Os joelhos estão parcialmente flexionados e dá passada para se deslocar em outra direção	Joelhos flexionados e dá impulso de um pé para o outro para se deslocar na direção oposta	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão
CORPO	Permanece na posição vertical sem rotação do corpo	Inclina-se levemente para frente com o corpo voltado em direção à bola enquanto ela se movimenta	Inclina-se para frente com o corpo rotacionado para ficar de frente para a bola em movimento e, em seguida, gira para a frente	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão

OBSERVE E AVALIE

(Inserir 1, 2, 3, 4 ou 5)

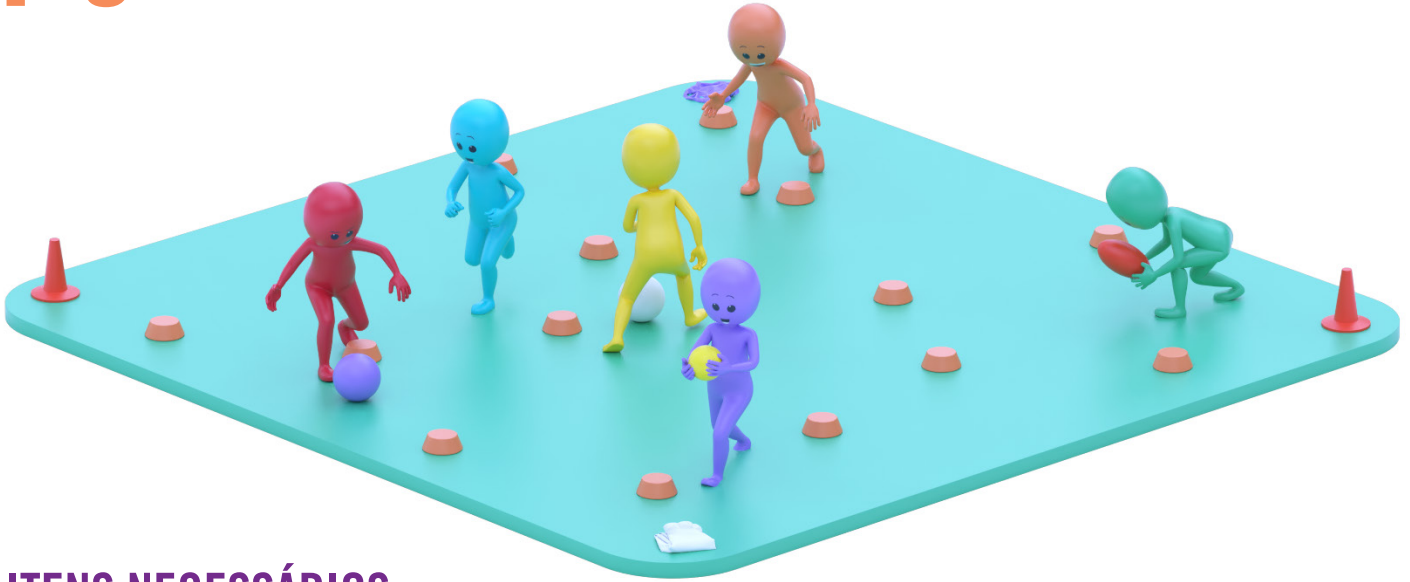
NOME	PERNAS	CORPO

TENTE O PRÓXIMO

KABBADI
ZONA FINAL 2

PASSAGEM

jogue



ITENS NECESSÁRIOS

- Marcações ou cones em diversas cores
- Diferentes objetos a serem driblados

JOGUE ASSIM

- Marque uma área de segurança
- Dentro da área de segurança, crie várias passagens usando duas marcações ou cones da mesma cor
- Os jogadores devem se mover entre as passagens de forma eficiente, p. ex., planejando rotas e se esquivando
- Os jogadores podem trabalhar com um parceiro, p. ex., seguir o caminho dele nas passagens

JOGUE DIFERENTE

- Aumente o número de passagens
- Altere o tipo de movimento, p. ex., corrida, saltos, pulos
- Drible a bola enquanto atravessa as passagens
- Defina um limite de tempo para atravessar as passagens

Utilize a câmera do seu celular para digitalizar o código QR e assistir ao jogo



PASSAGEM

avalie: corrida

Digitalize o código para acessar os critérios de movimento



MOVIMENTO EM FOCO

- As pernas e os braços se movem em oposição
- Demonstra a fase de movimento
- Acelera

DESENVOLVA ESTAS ETAPAS

	1. INICIAL	2. PARCIAL	3. COMPLETA	4. COM CONFIANÇA	5. EFICIENTE
BRAÇOS	Braços estão retos e não se movimentam em oposição às pernas	Flexão mínima de braços e movimentação limitada do braço em oposição às pernas	Braços flexionados em torno de 90 graus e se movimentam em oposição às pernas (braço esquerdo à frente quando a perna direita está à frente)	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão
PERNAS	Baixa elevação do calcanhar durante o movimento de extensão	Calcanhares abaixo do joelho durante movimento de extensão	Calcanhares se aproximam das nádegas durante o movimento de extensão	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão

OBSERVE E AVALIE

(Inserir 1, 2, 3, 4 ou 5)

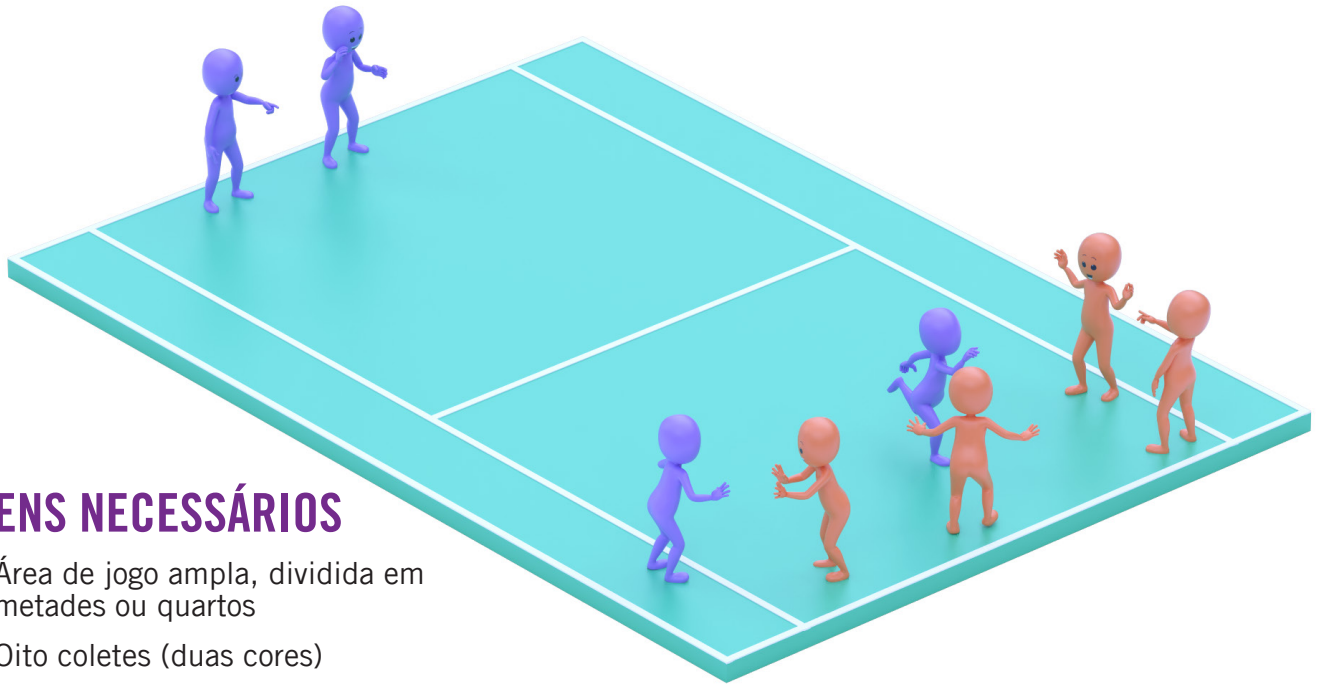
NOME	BRAÇOS	PERNAS

TENTE O PRÓXIMO

CIRCUITO DE HABILIDADES
PEGA-PEGA

KABADDI

jogue



ITENS NECESSÁRIOS

- Área de jogo ampla, dividida em metades ou quartos
- Oito coletes (duas cores)
- Dois times

JOGUE ASSIM

- Zagueiros em uma metade, atacantes alinham-se na outra metade e se revezam (nessa ordem) para atacar
- Atacante deve “pegar” maior número possível de zagueiros durante uma respiração, voltando para sua metade antes de respirar (eles devem gritar kabaddi enquanto estiverem na metade dos zagueiros)
- Se o atacante respira na área dos zagueiros, perde todos os pontos que marcou e os zagueiros ganham um ponto
- Os zagueiros devem permanecer no seu campo e só podem tentar impedir que os atacantes retornem ao seu campo – sem contato

JOGUE DIFERENTE

- Use fitas para o pega-pega
- Espalhe os zagueiros em duas zonas e eles devem permanecer dentro de sua zona
- Defina um limite de tempo para um ataque (em vez de ser a duração de uma respiração)

Utilize a câmera do seu celular para digitalizar o código QR e assistir ao jogo



KABADDI

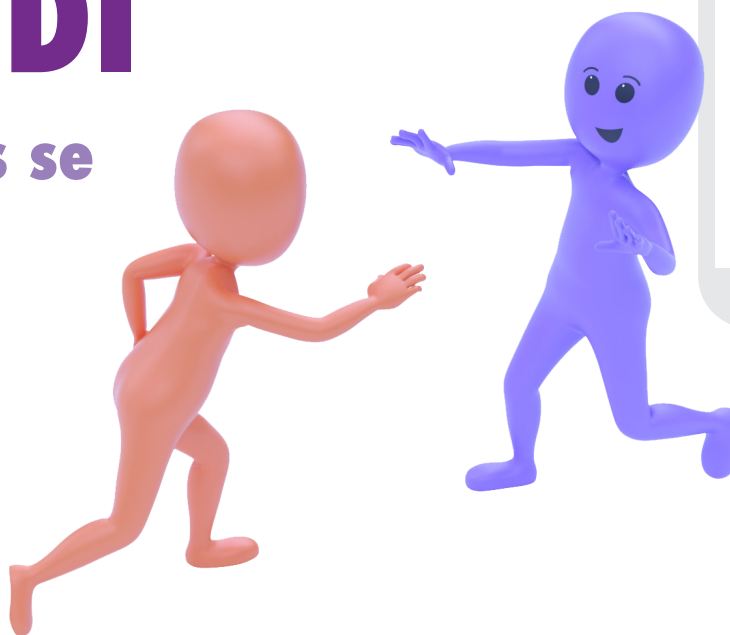
avalie:
afundo, depois se desloca

Digitalize o código para acessar os critérios de movimento



MOVIMENTO EM FOCO

- Braço esticado e pé fixo
- Flexiona o joelho
- Retorna à posição inicial



DESENVOLVA ESTAS ETAPAS

	1. INICIAL	2. PARCIAL	3. COMPLETA	4. COM CONFIANÇA	5. EFICIENTE
PERNAS	Flexão mínima de joelho e sem impulso de qualquer uma das pernas para mudar de direção	Ambos os joelhos flexionados, mas a perna de trás não se estende totalmente para impulsionar na direção oposta	Joelho frontal flexionado, perna de trás reta e perna traseira se estende totalmente para impulsionar na direção oposta	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão
CORPO	Corpo na posição vertical ou rotacionado lateralmente	Corpo inclina-se ligeiramente para frente	Corpo inclina-se para frente aproximando o peito do joelho frontal	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão

OBSERVE E AVALIE

(Inserir 1, 2, 3, 4 ou 5)

NOME	PERNAS	CORPO

TENTE O PRÓXIMO

ZONA FINAL 1

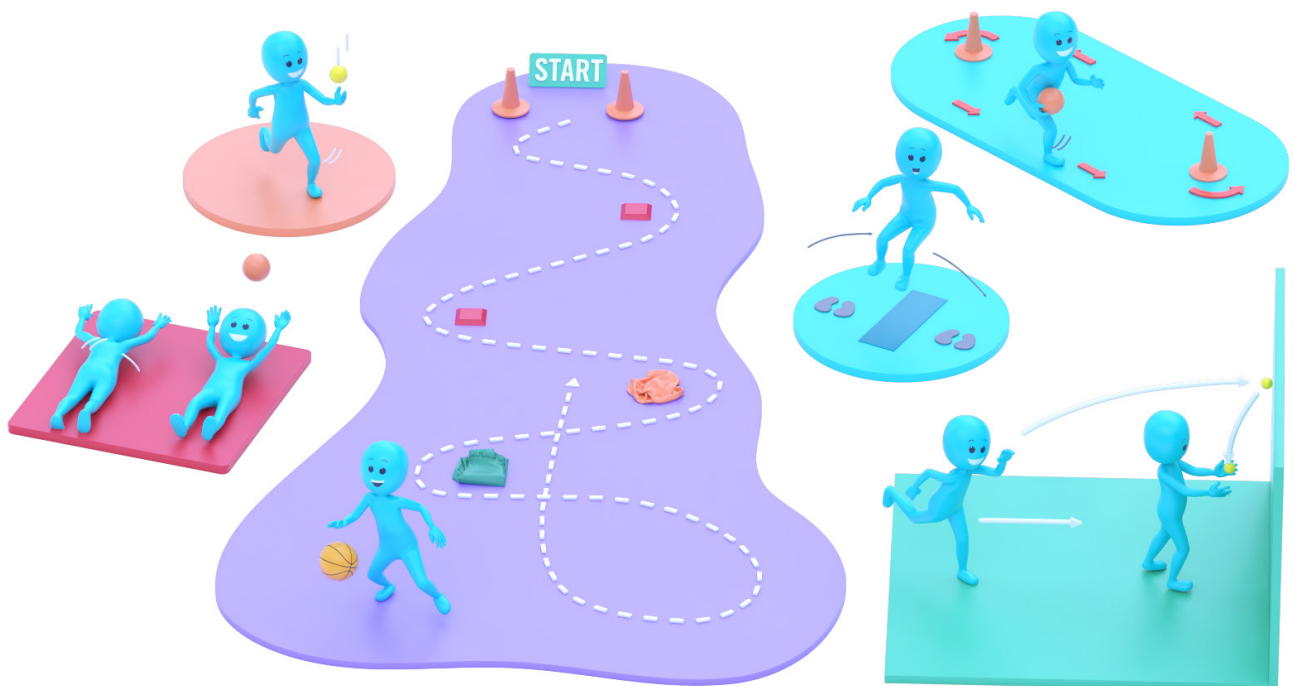
ZONA FINAL 2

CIRCUITO DE HABILIDADES

jogue

ITENS NECESSÁRIOS

- Cones de marcação
- Dois colchonetes
- Diferentes bolas
- Sacos de feijão ou similares
- Área com paredes



JOGUE ASSIM

- Monte as atividades conforme exibido
- Certifique-se que haja um espaçamento seguro entre as estações
- Certifique-se de que todas as bolas que escapam da atividade não atrapalhem outras atividades
- Os jogadores têm como objetivo completar cada estação e fazer mais pontos

JOGUE DIFERENTE

- Defina um limite de tempo para completar o circuito
- Use as mãos ou os pés dominantes ou não dominantes
- Diminua a distância entre os cones em ziguezague
- Jogadores marcam pontos e tentam superar suas próprias pontuações

Utilize a câmera do seu celular para digitalizar o código QR e assistir ao jogo



CIRCUITO DE HABILIDADES

avale: drible de basquete em movimento

Digitalize o código para acessar os critérios de movimento



MOVIMENTO EM FOCO

- Corre enquanto dribla a bola
- Controla a bola enquanto se desloca em torno dos cones
- Mantém a velocidade durante todo o processo

DESENVOLVA ESTAS ETAPAS

	1. INICIAL	2. PARCIAL	3. COMPLETA	4. COM CONFIANÇA	5. EFICIENTE
BRAÇOS	Braços permanecem retos e mão dominante bate a bola para fazê-la quicar	Empurra a bola com braços parcialmente flexionados e usa qualquer uma das mãos para quicar a bola, mas favorece uma das mãos	Flexiona o braço para receber a bola e estende o braço para empurrar a bola, usando as duas mãos igualmente bem	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão
PERNAS	Pernas retas durante a corrida em torno dos cones	Pernas parcialmente flexionadas e muda o peso lateralmente em torno dos cones	Pernas flexionadas e impulsionam com lateral do pé para medial do pé ao redor dos cones	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão

OBSERVE E AVALIE

(Inserir 1, 2, 3, 4 ou 5)

NOME	BRAÇOS	PERNAS

TENTE O PRÓXIMO

PASSAGEM

PEGA-PEGA

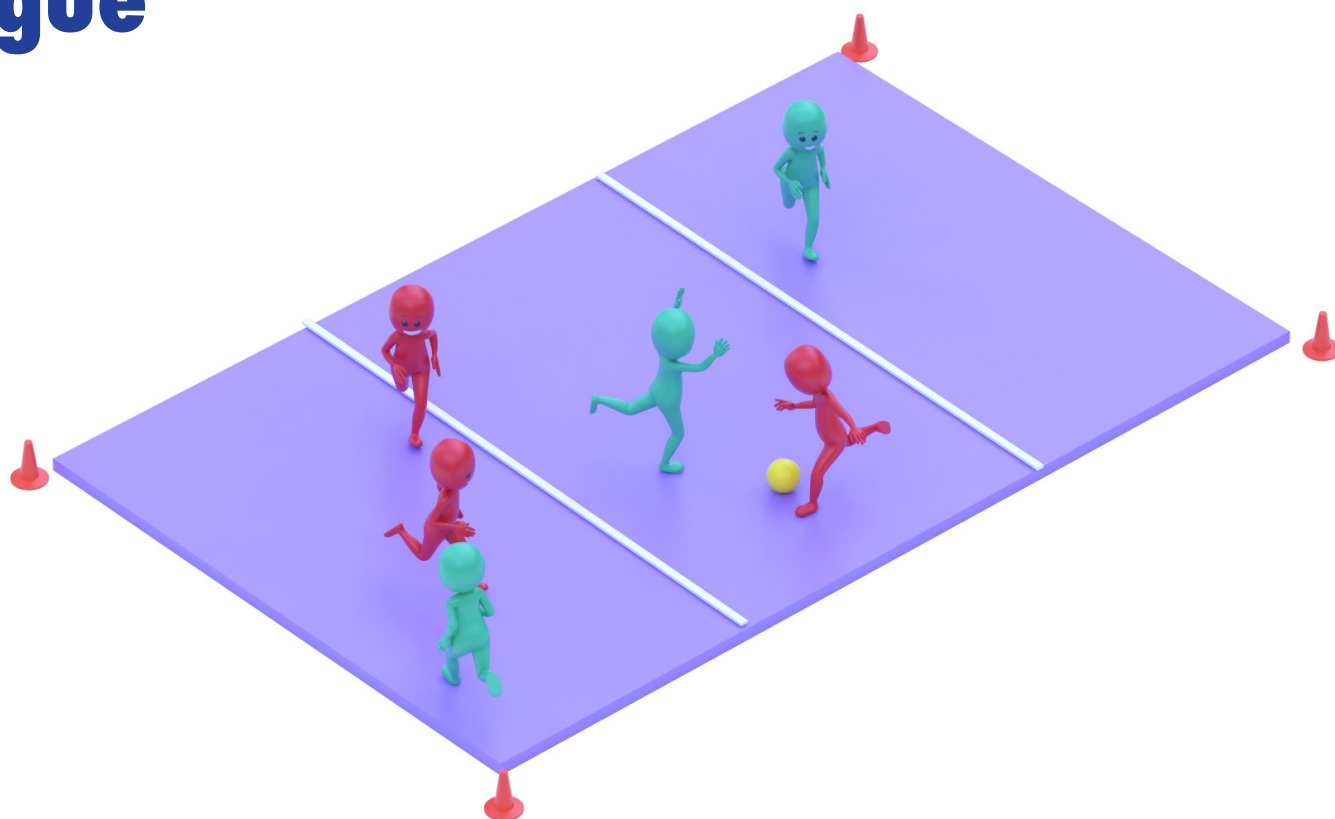
BOBINHO 2

3X3

jogue

ITENS NECESSÁRIOS

- Cones para marcar o campo retangular, dividido em terços
- Seis coletes (duas cores)
- Uma bola
- Dois times de três



JOGUE ASSIM

- Três atacantes começam em uma extremidade e devem passar a bola, com controle, de zona a zona – um ponto para cada zona cruzada
- Um zagueiro em cada zona – cada um deve ficar em sua zona e ganha dois pontos por interceptar a bola
- Se a bola sair da quadra, comece novamente – os atacantes têm quatro tentativas e, em seguida, trocam
- Sem contato físico, os jogadores devem permanecer no campo

JOGUE DIFERENTE

- Adicione um alvo, p. ex., um gol
- Adicione um zagueiro livre – dê um colete de cor diferente e ele pode se mover em qualquer zona
- Defina um limite de tempo para cruzar as zonas

Utilize a câmera do seu celular para digitalizar o código QR e assistir ao jogo



BOBINHO 2

3X3

avaliar: chute durante movimento de corrida

Digitalize o código para acessar os critérios de movimento



MOVIMENTO EM FOCO

- Corre até a bola
- Chuta a bola para um gol ou jogador
- Prepara-se para o próximo movimento

DESENVOLVA ESTAS ETAPAS

	1. INICIAL	2. PARCIAL	3. COMPLETA	4. COM CONFIANÇA	5. EFICIENTE
BRAÇOS	Braços não mantidos elevados para o lado e sem movimento do braço quando a bola é chutada	Braços mantidos abaixados para o lado e com movimento mínimo do braço quando a bola é chutada	Braços mantidos elevados à altura do ombro, com o braço do lado que chuta abaixado e movimentando-se de volta ao ponto de contato	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão
PERNAS	Corre de frente à bola, pé não está plantado ao lado da bola e perna que chuta não segue em direção ao alvo	Corre com ângulo mínimo em relação à bola, pé de apoio está plantado distante da bola com mínima flexão do joelho durante movimento e sem apontar na direção do alvo	Corre em um ângulo de 45 graus em relação à bola, pé de apoio plantado próximo à bola e o joelho está flexionado durante movimento, com perna apontando na direção do alvo	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão

OBSERVE E AVALIE

(Inserir 1, 2, 3, 4 ou 5)

NOME	BRAÇOS	PERNAS

TENTE O PRÓXIMO

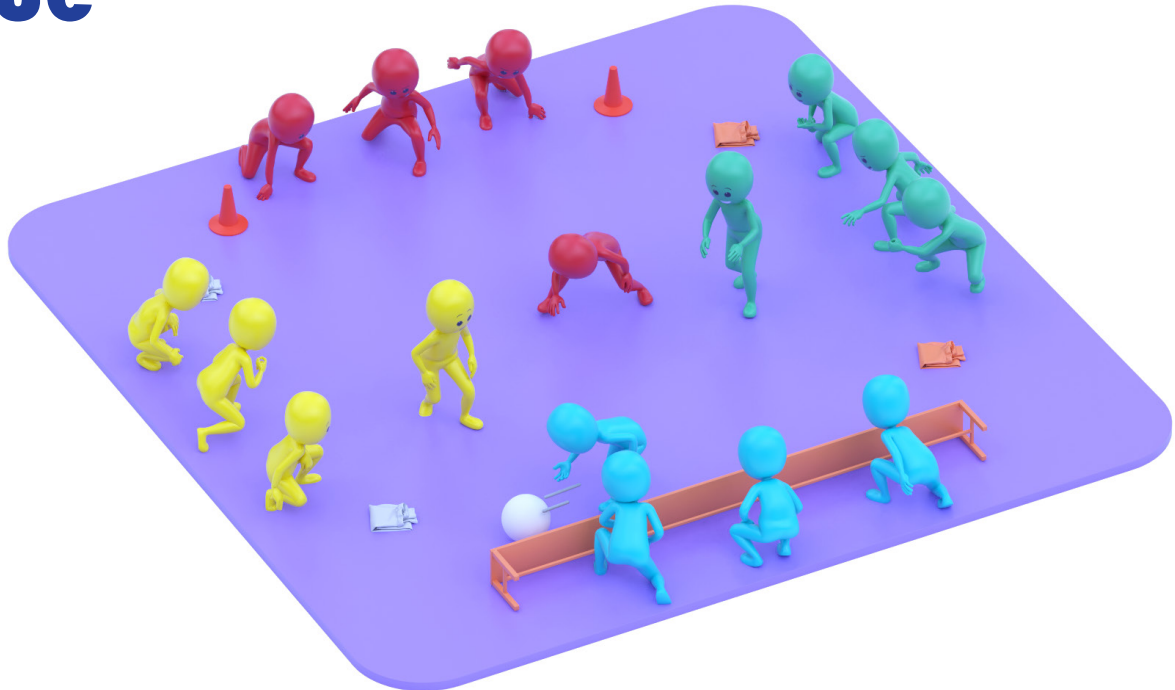
BOBINHO 3

BOLA AO ALVO

jogue

ITENS NECESSÁRIOS

- Quatro alvos (p. ex., bancos, cones) – um de cada lado com um time atrás de cada um
- Quatro times com quatro – os jogadores de cada time recebem um número de 1 a 4
- 16 coletes (quatro cores)
- Duas bolas



JOGUE ASSIM

- O líder lança duas bolas no campo, chama um número de 1 a 4 e os jogadores com o respectivo número tentam recuperar uma bola
- Os jogadores driblam a bola e chutam no alvo adversário – assim que um gol é marcado em cada um dos dois jogos, o jogo para e as bolas são lançadas novamente
- Após oito jogadas, times que perderam mudam de posição para que joguem com times diferentes
- As bolas devem ser roladas por baixo do braço, abaixo da altura do joelho, e os jogadores devem estar em pé

JOGUE DIFERENTE

- Varie o tamanho da bola
- Use a mão não dominante
- Reduza o tamanho do alvo

Utilize a câmera do seu celular para digitalizar o código QR e assistir ao jogo



BOLA AO ALVO

avalie: parada e controle de bola

Digitalize o código para acessar os critérios de movimento



MOVIMENTO EM FOCO

- Transfere o peso
- Puxa a bola para trás
- Joga em frente



DESENVOLVA ESTAS ETAPAS

	1. INICIAL	2. PARCIAL	3. COMPLETA	4. COM CONFIANÇA	5. EFICIENTE
OLHOS	Não estão olhando para a bola	Olhando para a bola	Olhando para a bola e para outros jogadores	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão
BRAÇOS	Os braços permanecem retos durante movimento e bola está longe do corpo quando em movimento	Braços parcialmente flexionados durante o movimento e a bola está mais próxima do corpo quando em movimento	Braços flexionados em 90 graus durante o movimento e a bola é mantida próxima do corpo	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão

OBSERVE E AVALIE

(Inserir 1, 2, 3, 4 ou 5)

NOME	OLHOS	BRAÇOS

TENTE O PRÓXIMO

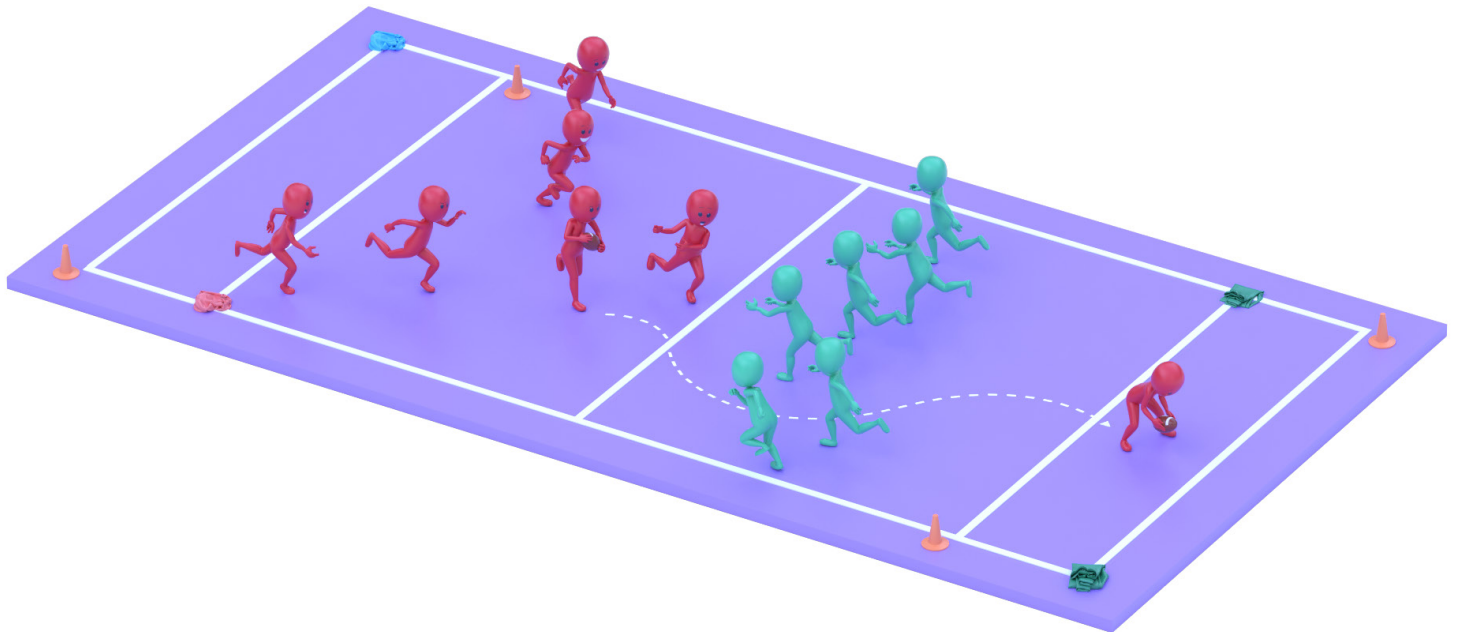
BEISEBOL LÚDICO

PEGA-PEGA

jogue

ITENS NECESSÁRIOS

- Cones para dividir o campo em duas metades, duas alvo e duas zonas laterais
- Oito coletes (duas cores)
- Uma bola
- Dois times com quatro



JOGUE ASSIM

- Cada time começa em sua metade do campo
- Um time começa com a bola, que é passada de jogador a jogador – a bola só pode se mover para frente e sem correr
- O objetivo é marcar um ponto tocando a bola no chão da zona alvo (os pontos também podem ser concedidos na zona lateral)
- O time adversário pode ganhar a posse da bola interceptando-, recuperando-a ou encostando na pessoa com a bola

JOGUE DIFERENTE

- Permita que os jogadores driblem a bola para frente
- Pontos concedidos por dois passes consecutivos pegos enquanto jogador corre
- Troque o equipamento usado, p. ex., disco ou bola grande/pequena
- Permita passes em qualquer direção

Utilize a câmera do seu celular para digitalizar o código QR e assistir ao jogo



PEGA-PEGA

avalie: corrida e recebimento da bola

Digitalize o código para acessar os critérios de movimento



MOVIMENTO EM FOCO

- Corre em direção aos espaços entre zagueiros
- Recebe e protege a bola
- Corre com a bola na direção dos espaços



DESENVOLVA ESTAS ETAPAS

	1. INICIAL	2. PARCIAL	3. COMPLETA	4. COM CONFIANÇA	5. EFICIENTE
OLHOS	Não foca na bola ou lançador	Olha para a bola ou para outros jogadores	Foca na bola até estar segura em suas mãos	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão
BRAÇOS	Braços mantidos ao lado para receber a bola e a bola é conduzida em uma mão	Braços na frente do corpo para receber a bola e a bola é carregada em ambas as mãos	Braços levantados e na frente do corpo para receber a bola e a bola é carregada com as duas mãos, próxima ao corpo	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão

OBSERVE E AVALIE

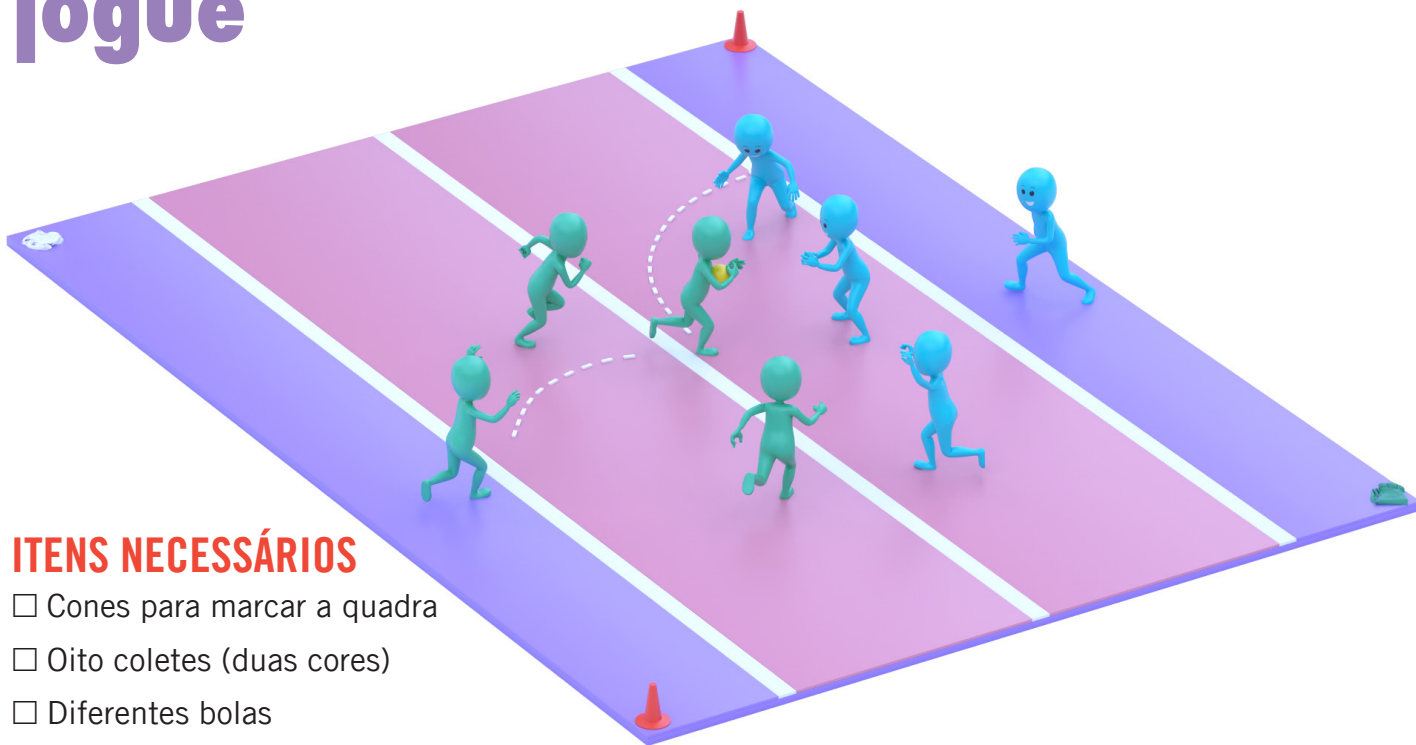
(Inserir 1, 2, 3, 4 ou 5)

NOME	OLHOS	BRAÇOS

TENTE O PRÓXIMO PASSAGEM

ZONA FINAL 2

jogue



ITENS NECESSÁRIOS

- Cones para marcar a quadra
- Oito coletes (duas cores)
- Diferentes bolas
- Dois times com quatro

JOGUE ASSIM

- Os atacantes começam o jogo em uma zona alvo e os zagueiros começam o jogo na outra zona alvo
- Os atacantes têm como objetivo levar a bola na zona alvo oposta para marcar um ponto
- Posse da bola muda após cada ponto ser marcado
- Nenhum contato entre os jogadores

JOGUE DIFERENTE

- Ponto bônus se três passes bem-sucedidos forem feitos antes que a bola entre na zona alvo
- Troque o tipo de bola
- Se alguém for “prego” com a bola, ele perde a posse e fica “congelado” até que receba um passe

Utilize a câmera do seu celular para digitalizar o código QR e assistir ao jogo



ZONA FINAL 2

avalie: passada lateral com bola

Digitalize o código para
acessar os critérios de
movimento



MOVIMENTO EM FOCO

- Transfere o peso
- Gira
- Desloca-se em outra direção

DESENVOLVA ESTAS ETAPAS

	1. INICIAL	2. PARCIAL	3. COMPLETA	4. COM CONFIANÇA	5. EFICIENTE
PERNAS	Sem flexionar, ou flexionando minimamente os joelhos, os pés giram para se deslocar em outra direção	Os joelhos estão parcialmente flexionados e dá passada para se deslocar em outra direção oposta	Joelhos flexionados e dá impulso de um pé para o outro para se deslocar na direção oposta	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão
CORPO	Permanece na posição vertical sem rotação do corpo	Inclina-se levemente para frente com o corpo voltado em direção à quando a bola está em movimento	Inclina-se para frente com o corpo rotacionado para ficar de frente para a bola em movimento e, em seguida, gira para a frente	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão

OBSERVE E AVALIE

(Inserir 1, 2, 3, 4 ou 5)

NOME	PERNAS	CORPO

TENTE O PRÓXIMO

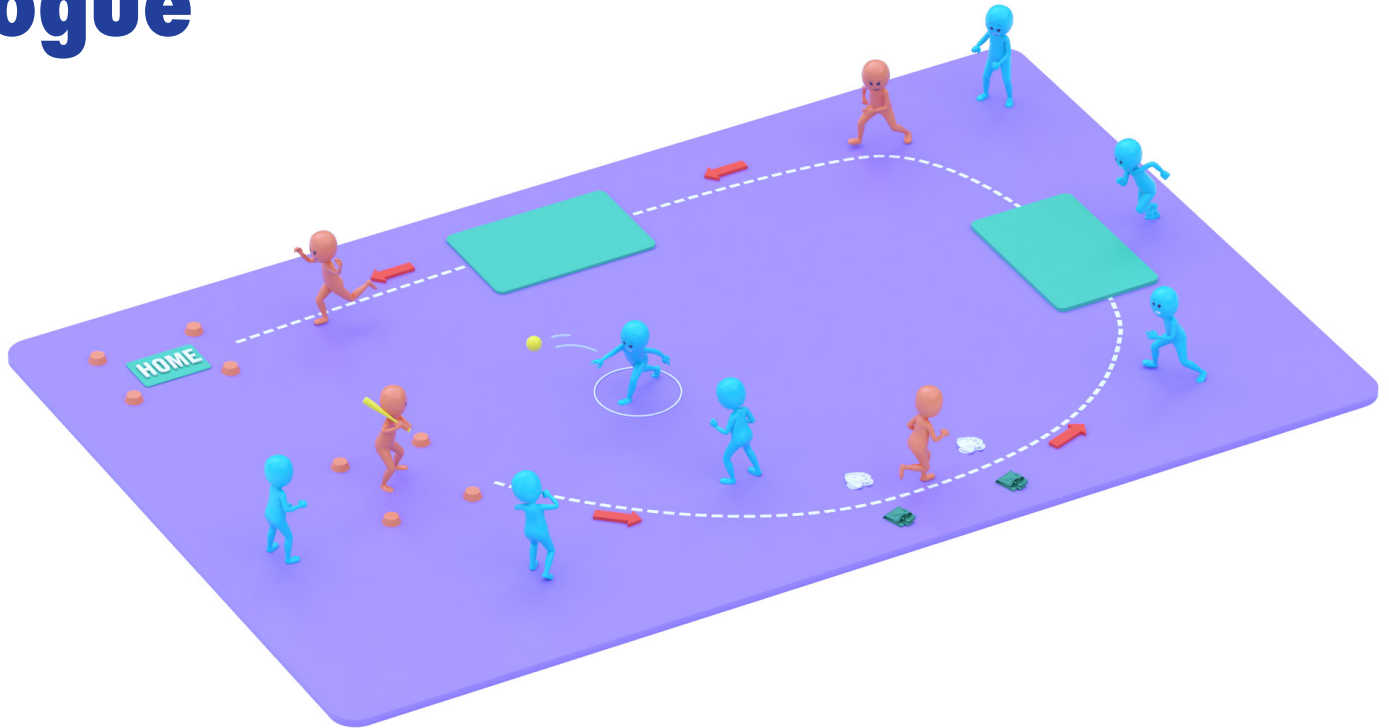
KABBADI
ZONA FINAL 2

BEISEBOL LUDICO

jogue

ITENS NECESSÁRIOS

- Cones para marcar áreas de tacada e de arremesso
- Três colchonetes antiderrapantes
- Diferentes bolas e ferramentas de rebater, p. ex., tacos, raquetes
- Dois times



JOGUE ASSIM

- Rebatador fica na área de rebatida com o restante do time do rebatedor a uma distância segura
- Os arremessadores ficam na área de arremesso com o restante do time de arremessadores espalhados pela área de campo
- O arremessador joga a bola para o rebatedor, que rebate e depois corre para o primeiro colchonete (e para os dois colchonetes seguintes, se não estiver fora)
- O rebatedor estará fora se um jogador de campo pegar a bola que ele rebateu ou chegar a um colchonete com a bola antes dele

JOGUE DIFERENTE

- Pontos em dobro para deslocamento em todos os três colchonetes em duas jogadas ou menos
- Use as mãos ou os pés para bater na bola
- É permitido apenas um jogador por vez em cada colchonete

Utilize a câmera do seu celular para digitalizar o código QR e assistir ao jogo



BEISEBOL LÚDICO

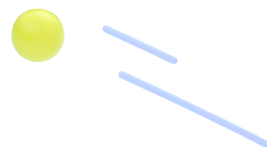
avalie: domínio do campo

Digitalize o código para acessar os critérios de movimento



MOVIMENTO EM FOCO

- Desloca-se para pegar a bola
- Pega a bola
- Usa o arremesso por cima para jogar a bola para receptor



DESENVOLVA ESTAS ETAPAS

	1. INICIAL	2. PARCIAL	3. COMPLETA	4. COM CONFIANÇA	5. EFICIENTE
OLHOS	Não foca na bola ou alvo	Foca na bola	Foca na bola e no alvo	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão
BRAÇOS	Braço de lançamento não se movimenta para trás do corpo e segue até embaixo, enquanto braço que não arremessa é mantido ao lado	Mão que arremessa vai para trás do corpo, o braço de arremesso se estende para frente durante movimento; o braço que não arremessa é mantido para cima ou para fora e para o lado	Mão e braço que arremessam vão para trás do corpo e o braço de arremesso se estende para frente durante movimento em direção ao alvo, enquanto o braço que não arremessa é mantido elevado e apontando para o alvo	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão

OBSERVE E AVALIE

(Inserir 1, 2, 3, 4 ou 5)

NOME	OLHOS	BRAÇOS

TENTE O PRÓXIMO

HORA T
CORRIDA DE BOLAS

BOBINHO 3

4X4

jogue

ITENS NECESSÁRIOS

- Cones para marcar um campo retangular
- Dois times com quatro
- 8 coletes (quatro cores)
- 8 bolas



JOGUE ASSIM

- 2 times de 4 jogadores, cada jogador tem uma bola
- Jogadores driblam com a bola dentro da área do jogo e, com a mão livre, batem na bola dos adversários para tirá-las do jogo
- O contato físico não é permitido
- Um jogador é eliminado se sua bola sair da quadra ou se pisar fora da quadra
- Um time sai vitorioso quando todos os quatro adversários forem eliminados

JOGUE DIFERENTE

- Ganhe pontos adicionais se conseguir fazer com que a bola do adversário saia da quadra, em vez do adversário perder controle da bola
- Use somente sua mão mais fraca
- Use equipamentos diferentes (por exemplo, tacos de hockey, bolas de futebol americano)

Utilize a câmera do seu celular para digitalizar o código QR e assistir ao jogo



BOBINHO 3 4X4

avalié: retenção de posse da bola

Digitalize o código para acessar os critérios de movimento



MOVIMENTO EM FOCO

- Dribla a bola baixo no chão
- Muda a posição dos pés para ajudar a proteger a bola
- Bate na bola dos outros jogadores



DESENVOLVA ESTAS ETAPAS

	1. INICIAL	2. PARCIAL	3. COMPLETA	4. COM CONFIANÇA	5. EFICIENTE
BRAÇOS	Bate a bola com um braço reto e o outro braço é mantido para o lado	Empurra a bola com braço parcialmente flexionado e outro braço é mantido para fora	Flexiona o braço para receber a bola, estende o braço para empurrar a bola e o outro braço é mantido para fora para proteger a bola do zagueiro	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão
PERNAS	Pernas retas, e a perna frontal não é usada para proteger a bola do zagueiro	Pernas parcialmente flexionadas e perna dianteira é usada para proteger a bola do zagueiro	Pernas flexionadas, e a perna frontal protege constantemente a bola do zagueiro	Com controle e fluência	Com velocidade e precisão

OBSERVE E AVALIE (Inserir 1, 2, 3, 4 ou 5)

NOME	BRAÇOS	PERNAS

TENTE O PRÓXIMO

KABBADI
ZONA FINAL 2



ESPAÇO, ESFORÇO E INTERAÇÃO

ESTA SEÇÃO ORIENTA O TREINADOR DURANTE A ADAPTAÇÃO DAS ATIVIDADES DE ACORDO COM O ESPAÇO, O ESFORÇO E A INTERAÇÃO.

O ESPAÇO DESIGNA O LOCAL ONDE O CORPO SE MOVIMENTA, INCLUINDO O ESPAÇO PESSOAL E O GERAL, E CONTEMPLA DIREÇÃO, PERCURSO, NÍVEIS, PLANOS E EXTENSÕES DE MOVIMENTO.

O ESFORÇO ESTÁ RELACIONADO À FORMA COMO O CORPO SE MOVIMENTA, E INCLUI TEMPO, PESO, FLUXO E QUALIDADE DO MOVIMENTO.

A INTERAÇÃO É COMPOSTA POR OBJETOS OU PESSOAS COM OS QUAIS O CORPO SE RELACIONA ENQUANTO SE MOVIMENTA. ISSO OFERECE ÀS CRIANÇAS UMA CONSCIÊNCIA SOBRE AS PARTES DO CORPO E COMO ELAS SE RELACIONAM COM OUTRAS CRIANÇAS, EQUIPAMENTOS E OUTROS OBJETOS.



ESCANTEIO

	ESPAÇO	ESFORÇO	INTERAÇÃO
DOIS TOQUES (Pegar a bola, dois toques e chute)	Aproximar -se do alvo para chutar	Variar a força dos dois toques para se aproximar do alvo	Decidir o alvo, em relação a outros jogadores
PRIMEIRO TIME A PONTUAR EM CADA ZONA ALVO	Rolar a bola com precisão em direção a um alvo específico	Ajustar a velocidade para recuperar a bola em movimento com eficiência	Perceber o posicionamento dos jogadores de outros times para evitar colisões
DOIS JOGADORES ATIVOS POR TIME	Passar para movimentar o colega de time em direção ao alvo	Adaptar a força do passe de acordo com posição do colega de time	Comunicar -se com o colega sobre onde passar/receber a bola



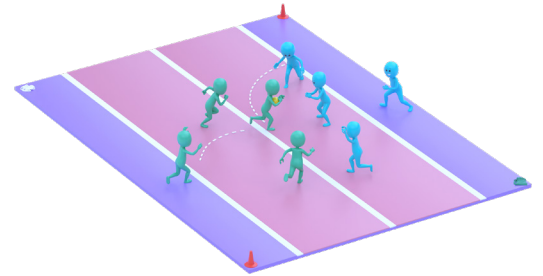
ZONA FINAL 1

	ESPAÇO	ESFORÇO	INTERAÇÃO
INTERCEPTAÇÃO OU QUEDA DA BOLA MUDA OS LADOS	Espaço é limitado devido à marcação apertada dos zagueiros	Força no passe varia de acordo com a posição do zagueiro e do colega de time	Ir em direção ao colega de time para receber o passe
JOGADOR ALVO NA ZONA ALVO DEVE RECEBER O PASSE PARA PONTUAR	Apontar para um alvo à frente	Capturar com agilidade e precisão e domínio da bola para despistar o adversário	Posicionamento do zagueiro em relação ao jogador alvo
PONTOS POR UM PASSE CORRETO	Tipos de passe escolhidos para despistar os adversários p. ex., alto ou baixo	Força aplicada no passe rápido e curto	Escolha de passe de acordo com a posição do colega de time e dos oponentes



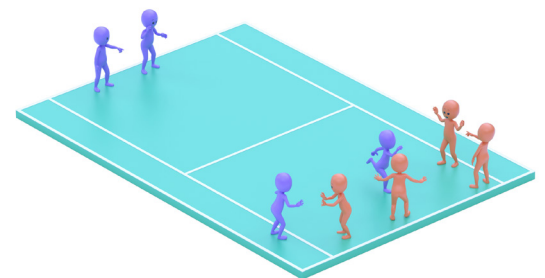
ZONA FINAL 2

	ESPAÇO	ESFORÇO	INTERAÇÃO
PONTO BÔNUS PARA GOL APÓS ESQUIVE BEM-SUCEDIDO	Abrir espaço longe do oponente	Impulso forte necessário em um pé para mudança de direção	Atacantes se espalham para abrir espaço para o jogador com a bola
ZONA DE PONTUAÇÃO COM ARO	Espaço reduzido ao redor da zona alvo	Passe com finta para despistar o zagueiro antes de passar	Colegas de time avançam, apoiando o jogador com a bola, dando mais opções de arremesso
JOGADOR ALVO NA ZONA ALVO	Menos espaço para movimentação dos jogadores na frente da zona alvo	Tipos de passe variam de acordo com a posição do colega de time e do zagueiro	Jogador alvo se posiciona na zona alvo para facilitar o arremesso do colega de time



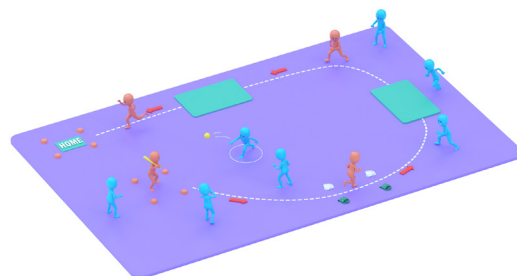
KABADDI

	ESPAÇO	ESFORÇO	INTERAÇÃO
DOIS JOGADORES ATACANTES DE UMA SÓ VEZ	Zagueiros se espalham em toda a zona para restringir espaço para os atacantes	Os atacantes sincronizam a velocidade com o colega de time para atacar ao mesmo tempo	Atacantes avançam em direção aos zagueiros, afastando-os do colega de time
3 SEGUNDOS CONGELADO (os zagueiros tocados pelo adversário devem ficar parados por 3 segundos)	Jogadores tentam permanecer fora do alcance dos outros	Mudanças rápidas de direção	Zagueiros adaptam seu posicionamento quando um colega de time está "congelado"
AMBOS OS TIMES ENVIAM UM ATACANTE AO MESMO TEMPO	Usar diferentes espaços para evitar zagueiros	Níveis de resistência testados por necessidade de movimentação constante	Zagueiros desenvolvem estratégia de time para bloquear conforme os jogadores são reduzidos



BEISEBOL LÚDICO

	ESPAÇO	ESFORÇO	INTERAÇÃO
TODO O TIME TOCA NA BOLA PARA IMPEDIR A JOGADA	Jogadores de campo tomam decisões sobre onde correr, dependendo do rebate	Jogadores de campo adaptam a velocidade de acordo com a posição em relação à bola rebatida	Jogadores de campo correm em direção ao receptor
TRÊS PASSES ANTES DE JOGAR A BOLA PARA O RECEPTOR PARA IMPEDIR A JOGADA	Jogadores de campo vão em direção ao receptor para facilitar o passe	Variar a força de arremesso de acordo com a distância do receptor	Jogadores se movem para facilitar passes curtos e rápidos
ZONAS/ ÁREAS ALVO DE PONTUAÇÃO (perto/longe/esquerda/direita)	Rebatedores escolhem alvo para onde devem mirar	Variar a força do rebate para superar os jogadores de campo	Rebatedores escolhem a direção do rebate de acordo com a posição dos zagueiros



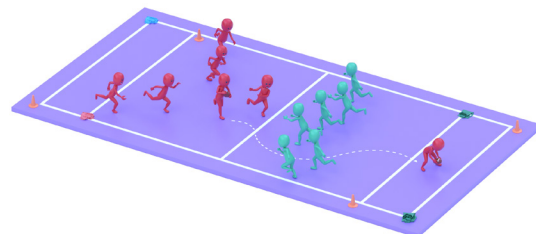
CIRCUITO DE HABILIDADES

	ESPAÇO	ESFORÇO	INTERAÇÃO
COLOCAR MARCAÇÕES PARA INDICAR O POSICIONAMENTO DO PÉ PARA PASSAR PELOS CONES	Curvas mais eficientes em torno dos cones	Transferência efetiva de peso para mudar de direção	Menor probabilidade de passar além dos cones
REDUZIR O TEMPO DE CONCLUSÃO DAS TAREFAS	Escolher o caminho mais rápido	Equilibrar esforço com custo-benefício, decidir a velocidade mais rápida enquanto mantém o controle	Manter a bola próxima para ter domínio
CONTROLAR UM BALÃO DURANTE A ATIVIDADE DE ROLAGEM E SALTO DE VELOCIDADE. SE O BALÃO ATINGIR O SOLO, JOGADOR PERDE PONTOS	Manter balão a uma altura média para saltos de velocidade e baixa para a atividade de rolagem	Maior esforço necessário para os jogadores para concluir tarefa e manter balão no ar	Manter balão próximo para ter domínio



PEGA-PEGA

	ESPAÇO	ESFORÇO	INTERAÇÃO
ALAS EM CADA LADO DO CAMPO, PONTOS BÔNUS PARA BOLA JOGADA DENTRO E FORA DAS ALAS	Mais espaço criado para os jogadores usarem	Jogadores necessitam de mais resistência para jogar em espaços maiores	Atacantes encontram espaço para receber a bola do jogador das alas
PONTO BÔNUS PARA FINTA BEM-SUCEDIDA QUE ENGANA O ZAGUEIRO	Finta bem-sucedida cria espaços para o atacante	Um impulso mais forte para iniciar a mudança de direção	Zagueiros têm de tomar decisões sobre o posicionamento ideal para reduzir opções para o atacante
TRÊS PASSES PARA MARCAR PONTO	Jogadores variam posicionamento para dar opções ao jogador com a bola	Manter-se próximo ao jogador com a bola força movimentos mais curtos e de mudança de direção, usando quantidades variáveis de força	Atacantes tomam decisões sobre onde se posicionar para dar opções ao jogador com a bola



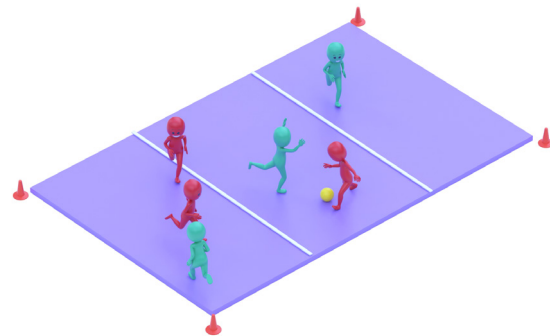
BOBINHO 1

	ESPAÇO	ESFORÇO	INTERAÇÃO
JOGADOR EM DIREÇÃO A UMA LINHA ALVO	Mover-se para frente em direção à linha alvo	Variar o tipo de lançamento para enganar o zagueiro	Decidir quando passar, de acordo com a posição do zagueiro
OITO PASSES BEM-SUCEDIDOS, UM PONTO	Abrir espaço para receber a bola	Alterar velocidade de acordo com a posição do zagueiro	Ir em direção ao parceiro para facilitar o passe
MARCANDO ESPAÇOS (o zagueiro atua como um obstáculo, sem defender-se ativamente)	Mudar o nível e a trajetória do passe	Variar o tipo de lançamento de acordo com a posição do zagueiro	Ir em direção ao colega de time para receber o passe



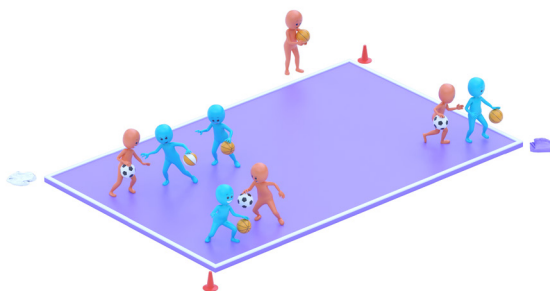
BOBINHO 2

	ESPAÇO	ESFORÇO	INTERAÇÃO
PASSAR USANDO OS PÉS	Manter a bola no chão	Variar força do passe	Segurar a bola, escolher o colega de time melhor posicionado e passar
ZAGUEIROS PODEM SE POSICIONAR NO TERÇO ADJACENTE	Espaço reduzido, passes curtos e rápidos	Mudanças de velocidade para superar os oponentes	Decidir para qual colega de time passar, de acordo com a posição dos zagueiros
INTERCEPTAÇÃO SIGNIFICA A PERDA DA BOLA PARA O OUTRO TIME	Escolher caminhos de acordo com posicionamento dos zagueiros e colegas de time. (Ir em direção ao colega de time e afastar-se do zagueiro)	"Recebe e passa" rápido	Posicionar-se mais próximo do receptor para interceptar o passe



BOBINHO 3

	ESPAÇO	ESFORÇO	INTERAÇÃO
REDUZA O ESPAÇO DA ÁREA DO JOGO	Menos espaço para se defender dos zagueiros	Drible com a bola mais perto do chão e mude a posição do corpo frequentemente para defender a bola	Jogue o jogo mais perto dos adversários e parceiros de equipe
SOBRECARRREGUE UM DOS TIMES	Time menor joga mais defensivamente, dando ao time maior mais chances de atacar	Crie uma situação de 2 contra 1 e foque em atacar o jogador a partir de diferentes lados	Mais oportunidades de 2 contra 1
PERMITA QUE JOGADORES RETORNEM APÓS SAIR	O espaço criado ao eliminar um adversário é apenas temporário	Time maior deve focar em atacar antes do retorno dos jogadores eliminados	Fique atento aos jogadores que retornam, pois o jogo é sempre de 4 contra 4



BOLA AO ALVO

	ESPAÇO	ESFORÇO	INTERAÇÃO
REBOTE E CHUTE. SE UM JOGADOR CHUTAR E RECEBER O REBOTE DO BANCO, ELE PODE CHUTAR NOVAMENTE. JOGO CONTINUA POR 1 MINUTO. OS JOGADORES NA LATERAL CONTAM A PONTUAÇÃO. A BOLA É ROLADA NOVAMENTE	Menos espaço perto das áreas alvo uma vez que zagueiro e atacante tentam pegar o rebote	Variar a força do chute para gerar um rebote	Apontar para atingir o alvo em um ângulo específico para receber o rebote
UMA BOLA ENTRE QUATRO TIMES. OS JOGADORES PODEM CHUTAR EM QUALQUER GOL. O PRIMEIRO TIME A MARCAR EM CADA UM VENCE. O JOGO RECOMEÇA	Menos espaço para recuperar a bola, já que quatro jogadores disputam a posse	Pequenas explosões de esforço constante para manter a posse	Tentar manter -se de costas para zagueiros para proteger a bola
PERDE UM PONTO, GANHA UM JOGADOR. SE UM TIME PONTUAR, OUTRAS EQUIPES PODEM TER UM JOGADOR EXTRA NA ÁREA PARA A PRÓXIMA BOLA. MÁXIMO DE DOIS JOGADORES POR TIME	Espaço reduzido devido a mais jogadores na área	Maior esforço necessário por parte de quem pontuou, agora contra mais zagueiros	Avaliar a posição do colega de time em relação aos oponentes e ao alvo e decidir se ele deve passar ou chutar



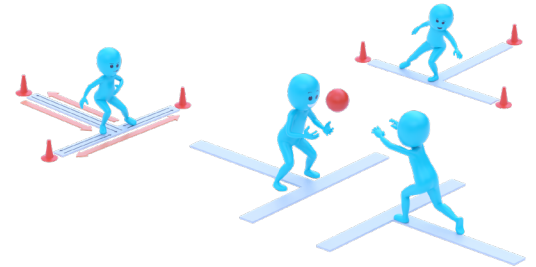
CORRIDA DE BOLAS

	ESPAÇO	ESFORÇO	INTERAÇÃO
APRESENTE UM ZAGUEIRO QUE VAI MARCAR OS JOGADORES. SE FOR PEGO, NENHUM OBJETO PODE SER LEVADO OU DEVOLVIDO	Decidir o caminho para evitar o zagueiro	Força para se esquivar	Decidir quando correr, de acordo com a posição do zagueiro
CORRER UMA VOLTA APÓS PEGAR O OBJETO. SE PEGOU OUTRO JOGADOR, ELE DEVE RETORNAR O OBJETO AO ARO CENTRAL	Mudar os níveis rapidamente para pegar, levar e deixar o objeto	Acelerar para pegar o jogador	Ajustar a velocidade de acordo com a posição dos oponentes
ALTERAR O TIPO DE DESLOCAMENTO (LATERAL, ZIGUEZAGUE)	Período de tempo para cobrir o espaço	Resistência necessária para executar diferentes tipos de deslocamentos	Alterar a velocidade de acordo com a distância dos aros



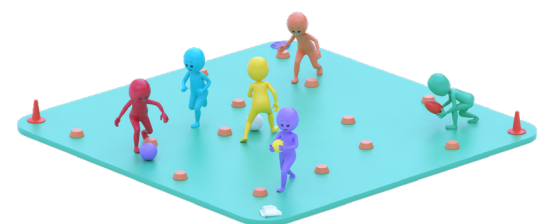
HORA T

	ESPAÇO	ESFORÇO	INTERAÇÃO
DESAFIO DE CINCO BATIDAS. (Líder, bate diferentes ritmos no tambor/pandeiro) CINCO BATIDAS PARA IR DO COMEÇO ATÉ CADA CONE É RECEBER O OBJETO NA PARTE DE CIMA DO T	Variar o tamanho dos Ts	Ajustar a velocidade para chegar rápido e de acordo com o ritmo	Pegar a bola na parte de cima do T na quinta batida
RECEBER OBJETOS NA PARTE DE CIMA DO T (de um passador ou do jogador em outro T)	Pegar um objeto em níveis diferentes	Ajustar a velocidade de chegada para receber o objeto na parte de cima do T	Sinais para avisar o parceiro onde você deseja receber o objeto
PARCEIRO DE JOGO ESPELHADO	Usar Ts de tamanhos diferentes	Ajustar a velocidade para sincronizar a chegada na parte de cima do T	Ir na direção indicada pelo parceiro



PASSAGEM

	ESPAÇO	ESFORÇO	INTERAÇÃO
LIMITE DE TEMPO DE 1 MINUTO	Mover-se em direções diferentes, usando o espaço de forma eficiente. (Passagens que estão próximas umas das outras exigem pressão rápida de um pé para mudar de direção)	Ajustar a velocidade de acordo com a distância da passagem	Estar ciente dos outros para planejar um caminho eficiente através dos cones
LIDERAR/acompanhar um parceiro. O líder tem a bola, corre através de uma passagem, para a bola, passa-a de volta para o parceiro que então lidera	Manter o objeto por perto e sob domínio	Ajustar a força do passe de acordo com a posição do parceiro	Manter a distância do parceiro enquanto ele conduz a bola
TRABALHAR COM O PARCEIRO, PASSANDO ATRAVÉS DAS PASSAGENS. ADICIONAR DOIS ZAGUEIROS QUE TENTAM INTERCEPTAR A BOLA	Variar os caminhos através das passagens, escolhendo as passagens que são fáceis para chegar e distantes do zagueiro. Olhar, decidir, passar e movimentar-se	Mudar a velocidade através das passagens de acordo com a posição dos zagueiros	Verificar a posição do zagueiro e sinalizar para o parceiro onde deseja receber a bola





CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO COMPLETA

ESTA SEÇÃO APRESENTA AOS TREINADORES OS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO MOTORA COMPLETA PARA CADA ATIVIDADE, ALÉM DAS PARTES DO CORPO IDENTIFICADAS NO CARTÃO.



ESCANTEIO

	1 MOVIMENTO INICIAL	2 MOVIMENTO PARCIAL	3 MOVIMENTO COMPLETO	4 COMBINA AS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS COM FLUÊNCIA E CONTROLE	5 TAREFA É EXECUTADA COM PRECISÃO E DENTRO DA VELOCIDADE/RITMO
DESCRIÇÃO	DIFICULDADE EM REALIZAR UMA OU AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS	ALGUNS ASPECTOS DAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS AINDA PRECISAM DE DESENVOLVIMENTO	CONSEGUE EXECUTAR AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS		
OLHOS	<ul style="list-style-type: none"> Não olha para a bola 	<ul style="list-style-type: none"> Olha para a bola 	<ul style="list-style-type: none"> Olha para a bola e outros jogadores 		
BRAÇOS	<ul style="list-style-type: none"> Movimento retroativo mínimo e acompanhamento do braço que arremessa Principalmente nos lados 	<ul style="list-style-type: none"> Braço de arremesso movimenta um pouco para trás e, em seguida, para a frente para impulsionar a bola Braço oposto esticado para criar equilíbrio 	<ul style="list-style-type: none"> Braço de arremesso vai para trás e, em seguida, avança para jogar a bola Braço oposto esticado e levantado para criar equilíbrio 		
PERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Sem flexão do joelho Sem pisada na direção planejada da bola 	<ul style="list-style-type: none"> Flexão parcial do joelho Alguma transferência de peso para frente; pode apresentar um pé à frente do outro 	<ul style="list-style-type: none"> Joelhos flexionados em 90 graus Transferência de peso para frente e pisada com o pé oposto ao braço que arremessa a bola 		
CORPO	<ul style="list-style-type: none"> Corpo voltado para o alvo com rotação mínima 	<ul style="list-style-type: none"> Rotação parcial do corpo para impulsionar a bola Corpo às vezes próximo do solo 	<ul style="list-style-type: none"> Corpo gira para trás e, em seguida, para frente para impulsionar a bola Corpo próximo ao solo 		

ZONA FINAL 1

	1 MOVIMENTO INICIAL	2 MOVIMENTO PARCIAL	3 MOVIMENTO COMPLETO	4 COMBINA AS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS COM FLUÊNCIA E CONTROLE	5 TAREFA É EXECUTADA COM PRECISÃO E DENTRO DA VELOCIDADE/RITMO
DESCRIÇÃO	DIFICULDADE EM REALIZAR UMA OU AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS	ALGUNS ASPECTOS DAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS AINDA PRECISAM DE DESENVOLVIMENTO	CONSEGUE EXECUTAR AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS		
OLHOS	<ul style="list-style-type: none"> Não olha para a bola 	<ul style="list-style-type: none"> Olha para a bola 	<ul style="list-style-type: none"> Olha para a bola e outros jogadores 		
BRAÇOS	<ul style="list-style-type: none"> Mantidos na lateral do corpo Sem flexão do cotovelo 	<ul style="list-style-type: none"> Mantido na frente do corpo Flexão parcial do cotovelo 	<ul style="list-style-type: none"> Elevado na frente do corpo Cotovelos flexionados 		
PERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Um joelho flexionado ou em flexão mínima Pés giram para se deslocar em outra direção 	<ul style="list-style-type: none"> Flexão parcial do joelho Passada para se deslocar em outra direção 	<ul style="list-style-type: none"> Joelhos flexionados Variação de pisada de um pé para o outro para se deslocar na direção oposta 		
CORPO	<ul style="list-style-type: none"> Permanece na posição vertical Sem rotação do corpo 	<ul style="list-style-type: none"> Leve inclinação para frente Corpo gira para ficar de frente para a bola em movimento 	<ul style="list-style-type: none"> Inclinação para frente Corpo gira para ficar de frente para a bola durante movimento e, em seguida, para frente 		

ZONA FINAL 2

	1 MOVIMENTO INICIAL	2 MOVIMENTO PARCIAL	3 MOVIMENTO COMPLETO	4 COMBINA AS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS COM FLUÊNCIA E CONTROLE	5 TAREFA É EXECUTADA COM PRECISÃO E DENTRO DA VELOCIDADE/RITMO
DESCRIÇÃO	DIFICULDADE EM REALIZAR UMA OU AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS	ALGUNS ASPECTOS DAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS AINDA PRECISAM DE DESENVOLVIMENTO	CONSEGUE EXECUTAR AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS		
OLHOS	<ul style="list-style-type: none"> Olha na direção de deslocamento do corpo 	<ul style="list-style-type: none"> Olha na direção da finta e então na direção de deslocamento do corpo 	<ul style="list-style-type: none"> Olha na direção da finta 		
BRAÇOS	<ul style="list-style-type: none"> Bola segurada com duas mãos na frente do corpo 	<ul style="list-style-type: none"> Bola segurada com um braço 	<ul style="list-style-type: none"> Bola segurada contra o corpo com um braço 		
PERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Pés giram para se deslocar em outra direção 	<ul style="list-style-type: none"> Passada para se virar para direção oposta 	<ul style="list-style-type: none"> Impulso com lateral do pé para medial do pé para se deslocar na direção oposta 		
CORPO	<ul style="list-style-type: none"> Permanece na posição vertical Nenhum movimento do corpo na direção da finta ou deslocamento 	<ul style="list-style-type: none"> Inclinação para frente Corpo se move na direção do deslocamento 	<ul style="list-style-type: none"> Leve inclinação para frente Corpo se move na direção da finta e, em seguida, na direção de deslocamento 		

PASSAGEM

	1 MOVIMENTO INICIAL	2 MOVIMENTO PARCIAL	3 MOVIMENTO COMPLETO	4 COMBINA AS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS COM FLUÊNCIA E CONTROLE	5 TAREFA É EXECUTADA COM PRECISÃO E DENTRO DA VELOCIDADE/RITMO
DESCRIÇÃO	DIFICULDADE EM REALIZAR UMA OU AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS	ALGUNS ASPECTOS DAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS AINDA PRECISAM DE DESENVOLVIMENTO	CONSEGUE EXECUTAR AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS		
OLHOS	<ul style="list-style-type: none"> Olha para baixo 	<ul style="list-style-type: none"> Olha principalmente para baixo ou na direção do deslocamento 	<ul style="list-style-type: none"> Olha na direção do deslocamento 		
BRAÇOS	<ul style="list-style-type: none"> Braços retos Sem movimento dos braços em oposição às pernas 	<ul style="list-style-type: none"> Flexão mínima dos braços Movimentação limitada dos braços em oposição às pernas 	<ul style="list-style-type: none"> Braços flexionados em aproximadamente 90 graus Braços oscilam em oposição às pernas (perna direita à frente/ braço esquerdo à frente) 		
PERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Baixa elevação do calcanhar durante o movimento de extensão 	<ul style="list-style-type: none"> Calcanhares permanecem abaixo do joelho durante o movimento de extensão 	<ul style="list-style-type: none"> Calcanhares se aproximam das nádegas durante o movimento de extensão 		
CORPO	<ul style="list-style-type: none"> Vertical 	<ul style="list-style-type: none"> Inclinação para frente 	<ul style="list-style-type: none"> Leve inclinação para frente 		

KABBADI

	1 MOVIMENTO INICIAL	2 MOVIMENTO PARCIAL	3 MOVIMENTO COMPLETO	4 COMBINA AS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS COM FLUÊNCIA E CONTROLE	5 TAREFA É EXECUTADA COM PRECISÃO E DENTRO DA VELOCIDADE/RITMO
DESCRIÇÃO	DIFICULDADE EM REALIZAR UMA OU AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS	ALGUNS ASPECTOS DAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS AINDA PRECISAM DE DESENVOLVIMENTO	CONSEGUE EXECUTAR AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS		
OLHOS	<ul style="list-style-type: none"> Não olha para o jogador alvo 	<ul style="list-style-type: none"> Olha às vezes para o jogador alvo 	<ul style="list-style-type: none"> Olha sempre para o jogador alvo 		
BRAÇOS	<ul style="list-style-type: none"> Mantidos ao lado Braço frontal não tenta alcançar o jogador alvo 	<ul style="list-style-type: none"> Mantidos levantados e estendidos lateralmente Braço frontal tenta alcançar o jogador alvo 	<ul style="list-style-type: none"> Ambos os braços são mantidos esticados para frente Braço frontal tenta alcançar o jogador alvo e o outro braço se estende atrás do corpo 		
PERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Flexão mínima do joelho Sem impulso com ambas pernas para mudança de direção 	<ul style="list-style-type: none"> Ambos joelhos flexionados Perna traseira não se estende totalmente para impulsionar na direção oposta 	<ul style="list-style-type: none"> Joelho da frente flexionado, perna traseira reta Perna traseira se estende totalmente para impulsionar na direção oposta 		
CORPO	<ul style="list-style-type: none"> Na vertical ou torcido para os lados 	<ul style="list-style-type: none"> Leve inclinação para frente 	<ul style="list-style-type: none"> Inclina-se para frente levando o peito para perto do joelho frontal 		

BEISEBOL LÚDICO

	1 MOVIMENTO INICIAL	2 MOVIMENTO PARCIAL	3 MOVIMENTO COMPLETO	4 COMBINA AS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS COM FLUÊNCIA E CONTROL	5 TAREFA É EXECUTADA COM PRECISÃO E DENTRO DA VELOCIDADE/RITMO
DESCRIÇÃO	DIFICULDADE EM REALIZAR UMA OU AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS	ALGUNS ASPECTOS DAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS AINDA PRECISAM DE DESENVOLVIMENTO	CONSEGUE EXECUTAR AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS		
OLHOS	<ul style="list-style-type: none"> Não focados na bola ou no alvo 	<ul style="list-style-type: none"> Focados na bola 	<ul style="list-style-type: none"> Focados na bola e no alvo 		
BRAÇOS	<ul style="list-style-type: none"> Sem movimento do braço para trás do corpo Braço de arremesso vai para baixo Braço que não arremessa mantido ao lado 	<ul style="list-style-type: none"> Mão que arremessa vai para trás do corpo durante o movimento de arremesso Braço de arremesso se estende para frente para acompanhar o movimento Braço que não arremessa mantido levantado ou para a lateral 	<ul style="list-style-type: none"> Mão e braço que arremessam vão para trás do corpo durante o movimento de arremesso Braço de arremesso se estende no movimento em direção ao alvo Braço que não arremessa elevado e apontando na direção do alvo 		
PERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Pernas retas ao receber a bola Nenhum passo em direção ao alvo durante o arremesso 	<ul style="list-style-type: none"> Pernas parcialmente flexionadas ao receber bola Passada à frente com a mesma perna que o braço de arremesso para lançar 	<ul style="list-style-type: none"> Pernas flexionadas a 90 graus ao receber a bola Passada à frente com a perna oposta ao braço de arremesso para lançar 		
CORPO	<ul style="list-style-type: none"> Sem rotação para trás durante o arremesso 	<ul style="list-style-type: none"> Rotação parcial para trás durante o arremesso 	<ul style="list-style-type: none"> Gira para trás para que o corpo fique voltado para o alvo durante o arremesso 		

CIRCUITO DE HABILIDADES

	1 MOVIMENTO INICIAL	2 MOVIMENTO PARCIAL	3 MOVIMENTO COMPLETO	4 COMBINA AS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS COM FLUÊNCIA E CONTROLE	5 TAREFA É EXECUTADA COM PRECISÃO E DENTRO DA VELOCIDADE/RITMO
DESCRIÇÃO	DIFICULDADE EM REALIZAR UMA OU AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS	ALGUNS ASPECTOS DAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS AINDA PRECISAM DE DESENVOLVIMENTO	CONSEGUE EXECUTAR AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS		
OLHOS	<ul style="list-style-type: none"> Olha para a bola 	<ul style="list-style-type: none"> Olha para a bola e direção do deslocamento 	<ul style="list-style-type: none"> Olha para a direção do deslocamento 		
BRAÇOS	<ul style="list-style-type: none"> Bate na bola com mão e braço retos Mão dominante usada para quicar a bola 	<ul style="list-style-type: none"> Empurra a bola com flexão parcial do braço Usa qualquer mão para quicar a bola, mas ainda favorece uma 	<ul style="list-style-type: none"> Braço se flexiona para absorver a bola e se estende para impulsionar a bola Usa igualmente bem ambas as mãos 		
PERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Retas Corre ao redor dos cones 	<ul style="list-style-type: none"> Parcialmente flexionadas Desloca o peso lateralmente ao contornar os cones 	<ul style="list-style-type: none"> Flexionadas Impulso com lateral do pé para medial do pé ao contornar os cones 		
CORPO	<ul style="list-style-type: none"> Corpo rotaciona Corpo está na posição vertical 	<ul style="list-style-type: none"> Corpo rotaciona Inclinação parcial para frente 	<ul style="list-style-type: none"> Movimento mínimo do corpo Inclinação parcial para frente 		

CORRIDA DE BOLAS

	1 MOVIMENTO INICIAL	2 MOVIMENTO PARCIAL	3 MOVIMENTO COMPLETO	4 COMBINA AS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS COM FLUÊNCIA E CONTROLE	5 TAREFA É EXECUTADA COM PRECISÃO E DENTRO DA VELOCIDADE/RITMO
DESCRIÇÃO	DIFICULDADE EM REALIZAR UMA OU AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS	ALGUNS ASPECTOS DAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS AINDA PRECISAM DE DESENVOLVIMENTO	CONSEGUE EXECUTAR AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS		
OLHOS	<ul style="list-style-type: none"> Olha para baixo 	<ul style="list-style-type: none"> Olha principalmente para baixo ou na direção do deslocamento 	<ul style="list-style-type: none"> Olha na direção do deslocamento 		
BRAÇOS	<ul style="list-style-type: none"> Braços retos Sem movimento dos braços em oposição às pernas 	<ul style="list-style-type: none"> Flexão mínima dos braços Movimentação limitada dos braços em oposição às pernas 	<ul style="list-style-type: none"> Braços flexionados em aproximadamente 90 graus Braços oscilam em oposição às pernas (perna direita à frente/ braço esquerdo à frente) 		
PERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Baixa elevação do calcanhar durante o movimento de extensão Perna frontal está reta no arranque 	<ul style="list-style-type: none"> Calcanhares permanecem abaixo do joelho durante o movimento de extensão Perna frontal está quase reta no arranque 	<ul style="list-style-type: none"> Calcanhares se aproximam das nádegas durante o movimento de extensão Perna frontal se estende no arranque 		
CORPO	<ul style="list-style-type: none"> Vertical 	<ul style="list-style-type: none"> Inclinação para frente 	<ul style="list-style-type: none"> Leve inclinação para frente 		

BOLA AO ALVO

	1 MOVIMENTO INICIAL	2 MOVIMENTO PARCIAL	3 MOVIMENTO COMPLETO	4 COMBINA AS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS COM FLUÊNCIA E CONTROLE	5 TAREFA É EXECUTADA COM PRECISÃO E DENTRO DA VELOCIDADE/RITMO
DESCRIÇÃO	DIFICULDADE EM REALIZAR UMA OU AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS	ALGUNS ASPECTOS DAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS AINDA PRECISAM DE DESENVOLVIMENTO	CONSEGUE EXECUTAR AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS		
OLHOS	<ul style="list-style-type: none"> Não olha para a bola 	<ul style="list-style-type: none"> Olha para a bola 	<ul style="list-style-type: none"> Olha para outros jogadores e bola 		
BRAÇOS	<ul style="list-style-type: none"> Braço permanece reto durante movimento Bola está longe do corpo quando é movida 	<ul style="list-style-type: none"> Flexão parcial do braço durante movimento Quando movida, bola fica mais próxima do corpo 	<ul style="list-style-type: none"> Braço flexionado a 90 graus durante movimento Bola mantida próxima ao corpo 		
PERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Sem flexão do joelho Movimento limitado do pé na direção oposta 	<ul style="list-style-type: none"> Joelhos flexionados Passada na direção da bola 	<ul style="list-style-type: none"> Braço flexionado a 90 graus durante movimento Bola mantida próxima ao corpo 		
CORPO	<ul style="list-style-type: none"> Sem rotação do corpo Corpo não está voltado para a direção do deslocamento 	<ul style="list-style-type: none"> Corpo rotaciona na direção do deslocamento 	<ul style="list-style-type: none"> Corpo rotaciona e inclina-se na direção do deslocamento 		

BOBINHO 1 2X1

	1 MOVIMENTO INICIAL	2 MOVIMENTO PARCIAL	3 MOVIMENTO COMPLETO	4 COMBINA AS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS COM FLUÊNCIA E CONTROLE	5 TAREFA É EXECUTADA COM PRECISÃO E DENTRO DA VELOCIDADE/RITMO
DESCRIÇÃO	DIFICULDADE EM REALIZAR UMA OU AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS	ALGUNS ASPECTOS DAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS AINDA PRECISAM DE DESENVOLVIMENTO	CONSEGUE EXECUTAR AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS		
OLHOS	<ul style="list-style-type: none"> Não olha para a bola 	<ul style="list-style-type: none"> Olha para a bola 	<ul style="list-style-type: none"> Olha para a bola e outros jogadores 		
BRAÇOS	<ul style="list-style-type: none"> Mantidos ao lado e não prontos para receber a bola Bola capturada com os braços e o corpo 	<ul style="list-style-type: none"> Mantidos na frente do corpo para receber a bola Bola capturada apenas com as mãos 	<ul style="list-style-type: none"> Mantidos elevados e na frente do corpo para receber a bola Bola capturada somente com mãos na frente do corpo 		
PERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Sem pisada na direção do movimento da bola Pés fixos após captura da bola 	<ul style="list-style-type: none"> Pés ajustam-se à direção do movimento da bola Pés giram em direção ao alvo de arremesso 	<ul style="list-style-type: none"> Pisada na direção do movimento da bola Pisada na direção de alvo de arremesso 		
CORPO	<ul style="list-style-type: none"> Sem rotação na direção do movimento da bola 	<ul style="list-style-type: none"> Rotação parcial do corpo em direção ao movimento da bola 	<ul style="list-style-type: none"> Rotação e inclinação na direção do movimento da bola 		

BOBINHO 2 3X2

	1 MOVIMENTO INICIAL	2 MOVIMENTO PARCIAL	3 MOVIMENTO COMPLETO	4 COMBINA AS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS COM FLUENCIA E CONTROLE	5 TAREFA É EXECUTADA COM PRECISÃO E DENTRO DA VELOCIDADE/RITMO
DESCRIÇÃO	DIFICULDADE EM REALIZAR UMA OU AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS	ALGUNS ASPECTOS DAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS AINDA PRECISAM DE DESENVOLVIMENTO	CONSEGUE EXECUTAR AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS		
OLHOS	<ul style="list-style-type: none"> Não focados na bola Olhos posicionados atrás da bola, no ponto de contato 	<ul style="list-style-type: none"> Olhos elevados em direção ao ponto de contato Olhos posicionados além da bola e olhando para frente do ponto de contato 	<ul style="list-style-type: none"> Focados na bola no ponto de contato Olhos posicionados além da bola no ponto de contato 		
BRAÇOS	<ul style="list-style-type: none"> Não ficam esticados ao lado do corpo Sem movimento do braço enquanto bola é chutada 	<ul style="list-style-type: none"> Esticados ao lado do corpo Movimento mínimo do braço enquanto bola é chutada 	<ul style="list-style-type: none"> Esticados na altura do ombro no ponto de contato O braço do lado da perna em ação é mantido para baixo e movimenta-se para trás no ponto de contato 		
PERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Corre diretamente para a bola Pé não fixo ao lado da bola Perna de chute não acompanha o movimento na direção do alvo 	<ul style="list-style-type: none"> Corre com ângulos mínimos em direção à bola Pé de apoio plantado longe da bola Flexão mínima do joelho durante o movimento de chute Movimento mínimo de acompanhamento da perna de chute na direção do alvo 	<ul style="list-style-type: none"> Corre a um ângulo de 45 graus em direção à bola Pé de apoio fixo ao lado da bola Joelho flexionado durante o movimento de chute Perna que chuta movimenta-se na direção do alvo 		
CORPO	<ul style="list-style-type: none"> Na posição vertical ou inclinada para trás no ponto de contato 	<ul style="list-style-type: none"> Inclinação na direção do alvo no ponto de contato 	<ul style="list-style-type: none"> Inclinação para frente na direção do alvo no ponto de contato 		

BOBINHO 3 4X4

	1 MOVIMENTO INICIAL	2 MOVIMENTO PARCIAL	3 MOVIMENTO COMPLETO	4 COMBINA AS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS COM FLUENCIA E CONTROLE	5 TAREFA É EXECUTADA COM PRECISÃO E DENTRO DA VELOCIDADE/RITMO
DESCRIÇÃO	DIFICULDADE EM REALIZAR UMA OU AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS	ALGUNS ASPECTOS DAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS AINDA PRECISAM DE DESENVOLVIMENTO	CONSEGUE EXECUTAR AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS		
OLHOS	<ul style="list-style-type: none"> Olha para a bola 	<ul style="list-style-type: none"> Olha para a bola e outros jogadores 	<ul style="list-style-type: none"> Olha para outros jogadores 		
BRAÇOS	<ul style="list-style-type: none"> Bate a bola com o braço reto Outro braço mantido ao lado 	<ul style="list-style-type: none"> Empurra a bola com flexão parcial do braço Outro braço estendido 	<ul style="list-style-type: none"> Braço se flexiona para absorver a bola e se estende para impulsionar a bola Outro braço estendido protegendo a bola do zagueiro 		
PERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Retas Perna frontal não usada para proteger a bola do zagueiro 	<ul style="list-style-type: none"> Parcialmente flexionadas Perna frontal usada para proteger a bola do zagueiro 	<ul style="list-style-type: none"> Flexionadas Perna frontal usada para proteger constantemente a bola do zagueiro 		
CORPO	<ul style="list-style-type: none"> Corpo está na posição vertical Corpo não é usado para proteger a bola do zagueiro 	<ul style="list-style-type: none"> Inclinação parcial para frente, não sobre a bola Corpo usado para proteger a bola do zagueiro 	<ul style="list-style-type: none"> Inclinação para frente sobre a bola Corpo usado para proteger constantemente a bola do zagueiro 		

PEGA-PEGA

	1 MOVIMENTO INICIAL	2 MOVIMENTO PARCIAL	3 MOVIMENTO COMPLETO	4 COMBINA AS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS COM FLUÊNCIA E CONTROLE	5 TAREFA É EXECUTADA COM PRECISÃO E DENTRO DA VELOCIDADE/RITMO
DESCRIÇÃO	DIFICULDADE EM REALIZAR UMA OU AMBAS AS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS	ALGUNS ASPECTOS DAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS AINDA PRECISAM DE DESENVOLVIMENTO	CONSEGUE EXECUTAR AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS		
OLHOS	<ul style="list-style-type: none"> Não focados na bola ou no arremessador 	<ul style="list-style-type: none"> Olha para a bola ou outros jogadores 	<ul style="list-style-type: none"> Focados na bola nas mãos 		
BRAÇOS	<ul style="list-style-type: none"> Braços são mantidos ao lado para receber a bola Bola não é carregada com duas mãos 	<ul style="list-style-type: none"> Braços mantidos na frente do corpo para receber a bola Bola é carregada com duas mãos 	<ul style="list-style-type: none"> Braços são mantidos elevados e na frente do corpo para receber a bola Bola é carregada com duas mãos próxima ao corpo 		
PERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Pés plantados para pegar a bola 	<ul style="list-style-type: none"> Anda em direção ao movimento da bola 	<ul style="list-style-type: none"> Anda em direção ao movimento da bola e continua correndo para frente 		
CORPO	<ul style="list-style-type: none"> Corpo não gira em direção ao movimento da bola Corpo na posição vertical ao correr com a bola 	<ul style="list-style-type: none"> Corpo se inclina na direção do movimento com a bola Inclinação para frente ao correr com a bola 	<ul style="list-style-type: none"> Leve inclinação em direção ao arremessador e se desloca em direção ao movimento da bola Leve inclinação para frente ao correr com a bola 		

HORA T

	1 MOVIMENTO INICIAL	2 MOVIMENTO PARCIAL	3 MOVIMENTO COMPLETO	4 COMBINA AS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS COM FLUÊNCIA E CONTROLE	5 TAREFA É EXECUTADA COM PRECISÃO E DENTRO DA VELOCIDADE/RITMO
DESCRIÇÃO	DIFICULDADE EM REALIZAR UMA OU AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS	ALGUNS ASPECTOS DAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS AINDA PRECISAM DE DESENVOLVIMENTO	CONSEGUE EXECUTAR AMBAS HABILIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS		
OLHOS	<ul style="list-style-type: none"> Olha para baixo ou para os lados na parte de cima do T 	<ul style="list-style-type: none"> Olha para frente e ocasionalmente para os lados 	<ul style="list-style-type: none"> Olha para frente 		
BRAÇOS	<ul style="list-style-type: none"> Esticados para baixo na lateral do corpo Ambos braços se estendem em direção ao alvo 	<ul style="list-style-type: none"> Esticados para cima na lateral do corpo Braço frontal em direção ao alvo 	<ul style="list-style-type: none"> Flexionados e mantidos na frente do corpo Braço frontal em direção ao alvo e o outro braço permanece elevado 		
PERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Pernas retas Pés juntos em afundo 	<ul style="list-style-type: none"> Ambos os joelhos flexionados Pés afastados em afundo 	<ul style="list-style-type: none"> Joelho frontal flexionado, perna traseira reta em afundo Perna traseira se estende totalmente para impulsionar na direção oposta 		
CORPO	<ul style="list-style-type: none"> Corpo rotaciona 	<ul style="list-style-type: none"> Ombros voltados para frente Tórax para baixo 	<ul style="list-style-type: none"> Ombros voltados para frente Tórax elevado 		

Movement for Sport
PLAYkit

Made
to Play



YOUTH
SPORT
TRUST