

O arquipélago dos tubarões

Escrito por António San Payo Araújo
Terça, 28 Outubro 2008 08:30



O meu primeiro contributo no âmbito dos “Artigos técnicos, jogos e exercícios” é precedido de uma breve informação.

Diz-me a minha experiência e sensibilidade, que quando entrarmos no universo das crianças estamos a entrar no mundo da sua imaginação. Ensinar crianças também é compreender a sua capacidade de imaginação.

Exercício

O arquipélago dos tubarões

Objectivo

O arquipélago é um exercício excelente para a percepção de espaço e desenvolvimento de fundamentos, mudanças de direcção, drible e desenvolvimento das capacidades coordenativas.

Número de participantes

Grupos alargados homogéneos ou heterogéneos.

Material

O arquipélago dos tubarões

Escrito por António San Payo Araújo
Terça, 28 Outubro 2008 08:30

Uma bola e uma folha de jornal para cada criança

Preparação

Informar as crianças que o campo de basquetebol é um oceano. Ao fazermos isto estamos em simultâneo a dar de forma indirecta a dimensão do campo, o que são linhas finais e laterais. Neste espaço o oceano imaginário cada um vai colocar a sua ilha que tem de estar o mais distante possível das outras ilhas.

Desenvolvimento

Depois de as crianças colocarem a folha de jornal no chão e avaliarem a distância a que estão dos outros começa o exercício. O treinador informa que as crianças podem sair das ilhas andar a correr, mas como o mar está cheio de tubarões ele é um nadador salvador e ao apito todos tem de voltar para as suas ilhas. A estrutura essencial deste exercício é esta, abandono das ilhas e ao apito e grito de tubarão as crianças voltam para as ilhas.

Variantes

A partir desta estrutura o treinador dá tarefas diferentes cada vez que as crianças, abandonam as ilhas.

a. Tem de correr simulando que nadam “crawl”, bruços, costas ou mariposa, consoante a indicação do treinador.

b. Tem que correr em direcção a uma ilha perceber onde se encontra outra ilha mudar de direcção e ir à procura de outra ilha.

O arquipélago dos tubarões

Escrito por António San Payo Araújo
Terça, 28 Outubro 2008 08:30

- c. Tem de correr e tentar “visitar” o maior número de ilhas.

- d. Tem de correr e ao apito não volta à sua ilha mas procura uma ilha livre. (ver que é o último a encontrar uma ilha). A mesma variante mas tirar uma ilha.

- g. Deslocar-se para outra ilha de diversas formas por exemplo ao pé cochinho. “O tubarão já mordeu um pé.”

- h. Saltar por cima da ilha de diversas formas.

- i. Cada criança vai buscar uma bola e executa a mesma série de exercícios desta vez em drible.

- j. Tem de driblar em direcção a uma ilha perceber onde se encontra outra ilha e mudar de direcção. Se vem a driblar com a mão direita e vai para uma ilha à sua esquerda tem de mudar o drible para a mão esquerda e assim sucessivamente. Este é um excelente exercício para introduzir as mudanças de direcção em drible.

- l. A mesma tarefa que a anterior, mas obrigar a mudar a direcção do drible de formas diferentes, por trás das costas, por baixo das pernas, drible de inversão etc.

- m. Cada um dribla rapidamente à volta da sua ilha sempre com a mão exterior, para o lado direito e para o lado esquerdo.

- n. Colocar a bola no chão que passa a ser a ilha e fazer tarefas com o jornal.

O arquipélago dos tubarões

Escrito por António San Payo Araújo
Terça, 28 Outubro 2008 08:30

o. Correr com a folha de jornal como se fosse uma bandeira, segurando com uma mão, segurando com duas mãos e braços esticados sobre a cabeça, etc...

p. Correr com o jornal correr encostado ao peito sem o segurar e sem o deixar cair.

q. Correr com o jornal nas costas e sem deixar cair.

r. Cortar a folha do jornal em dois e cada metade passa a ser um patim para deslizar, deslizar para a frente, para trás, lateralmente, com e sem drible, etc.

s. Fazer das metades das folhas de jornal “de neve” para fazer uma “batalha de bolas de neve.”

t. utilizar e explorar as potencialidades de outro material para fazer de ilhas, como por exemplo arcos.