



Agrupamento de Escolas  
Afonso de Albuquerque

# **Documento de Apoio**

## **Educação Física**



## Índice

<b>Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>I. Unidade Didática de Andebol .....</b>	<b>2</b>
1.1. História da Modalidade.....	2
1.2. Caracterização da Modalidade .....	2
1.3. Regras e Arbitragem .....	3
Campo .....	3
Baliza .....	3
Golo .....	3
Bola.....	3
Juizes.....	3
Início do jogo .....	4
Guarda-redes .....	4
Regra dos Apoios .....	4
Livre .....	4
Reposição da bola em Jogo.....	5
Conduta para com o adversário .....	6
Substituições .....	6
1.4. Gestos Técnicos .....	6
1.5. Noções Táticas Elementares.....	8
<b>II. Unidade Didática de Basquetebol .....</b>	<b>11</b>
2.1. História da Modalidade.....	11
2.2. Caracterização da Modalidade .....	11
2.3. Regulamento .....	13
Início e Recomeço do Jogo.....	13
Tempo de jogo .....	14
Obtenção de pontos .....	14
Formas de jogar a bola .....	14
Bola fora.....	14
Faltas Pessoais .....	14
Regra dos 3 segundos.....	15
Regra dos 8 segundos.....	15
Regra dos 24 segundos.....	15
2.4. Gestos Técnicos .....	15
2.5. Estruturas Táticas .....	19
<b>III. Unidade Didática de Futsal.....</b>	<b>21</b>
3.1. História da Modalidade.....	21
3.2. Caracterização da Modalidade .....	21
Dimensões do terreno de jogo .....	21
A Bola .....	22
3.3. Regulamento .....	22
Pontapé de saída e recomeço do jogo.....	22
Substituições volantes .....	22
Bola ao solo.....	22
Reposição da bola em jogo.....	22
3.4. Gestos Técnicos .....	24
3.5. Aspectos táticos .....	25
<b>IV. Unidade Didática de Futebol .....</b>	<b>29</b>
4.1. História da Modalidade.....	29
4.2. Caracterização da Modalidade .....	29
Dimensões do terreno de jogo .....	30
A Bola .....	30

Equipas .....	30
Equipamento .....	30
Juízes.....	30
4.3. Regulamento .....	31
Início e Recomeço de Jogo.....	31
Reposição da Bola em Jogo .....	31
Faltas .....	32
Fora de Jogo .....	33
Validação dos golos.....	33
Substituições .....	33
Gestos do Árbitro Principal .....	33
4.4. Gestos Técnico-Táticos.....	34
4.5. Princípios de Jogo .....	37
<b>V. Unidade Didática de Voleibol .....</b>	<b>39</b>
5.1. História da Modalidade.....	39
5.2. Caracterização da Modalidade .....	39
5.3. Regulamento .....	40
Começo do Jogo .....	40
Obtenção de pontos .....	40
Recuperação do serviço .....	41
Toques de bola.....	41
Bola fora/ Bola dentro .....	41
Rotação.....	41
Zona de defesa / Zona de ataque .....	41
Toque na rede .....	41
Penetração no campo adversário .....	41
Sanções disciplinares .....	41
5.4. Gestos Técnicos .....	42
5.5. Noções Táticas Elementares.....	45
<b>VI. Unidade Didática de Ginástica Desportiva .....</b>	<b>47</b>
6.1. História da Modalidade.....	47
6.2. Caracterização da Modalidade .....	48
Material Utilizado .....	48
Terminologia dos Elementos Gímnicos .....	49
Terminologia Básica .....	49
6.3. Ginástica de Solo.....	50
6.4. Ginástica de Aparelhos - Plinto .....	57
6.5. Minitrampolim .....	58
<b>VII. Unidade Didática de Atletismo .....</b>	<b>62</b>
7.1. História da Modalidade.....	62
7.2. Caracterização da Modalidade .....	62
7.3. Regulamento .....	63
Corrida de Velocidade .....	63
Corrida de Estafetas.....	63
Corrida de Barreiras .....	64
Salto em Altura.....	64
Salto em Comprimento .....	64
Lançamento do Peso.....	64
7.4. Corridas.....	65
7.5. Saltos .....	68
7.6. Lançamentos .....	72
<b>VIII. Unidade Didática de Badminton.....</b>	<b>74</b>
8.1. História da Modalidade.....	74
8.2. Caracterização da Modalidade .....	74
Objetivo do Jogo.....	74

---

Material .....	75
Terreno de Jogo .....	75
Número de Jogadores .....	75
Duração do Jogo .....	75
Juízes.....	75
8.3. Regulamento .....	76
Início e recomeço de jogo .....	76
Pontuação .....	76
Mudança de Campo .....	76
Serviço .....	76
Jogo de Singulares.....	77
Jogo de Pares .....	77
Batimento do Volante .....	77
Volante dentro/volante fora .....	77
Toque na rede e violação do campo adversário .....	78
Faltas .....	78
8.4. Gestos Técnicos .....	79
8.5. Aspetos Táticos .....	83
<b>Bibliografia.....</b>	<b>85</b>

## Introdução

O presente documento foi elaborado pelo Grupo de Educação Física do Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque e destina-se aos alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico.

Pretende-se que este documento constitua um instrumento de estudo, e/ou recolha de informação, para os testes escritos a realizar no âmbito da avaliação do domínio cognitivo, para a realização de trabalhos teóricos, e para o Exame de Equivalência à Frequência da disciplina.

Este material de apoio engloba as seguintes modalidades: Andebol, Basquetebol, Futsal, Futebol, Voleibol, Ginástica Desportiva (Solo e Aparelhos), Atletismo e Badminton.

## I. Unidade Didática de Andebol

### 1.1. História da Modalidade

O Andebol, como desporto coletivo nasceu na Alemanha em 1890, e foi idealizado por um professor de Educação Física chamado Konrad Koch que o designou de “Raffballspiel”.

Na Europa, entre 1904 e 1920, as regras eram semelhantes às do futebol sendo as equipas constituídas por onze jogadores e as partidas disputadas em campos de futebol, não obtendo grande popularidade.

Entretanto em 1916, no Uruguai, o professor de Educação Física António Valeta idealizou um jogo que imediatamente se popularizou, a que se chamou “Balon”. Esse jogo era idêntico ao praticado na Europa.

Por esta altura Hirechman, e mais tarde o professor de desportos Carl Shelenz introduzem regras próprias ao Andebol. Deste modo rapidamente a modalidade se divulgou por numerosos países, principalmente nos Nórdicos, mas devido às condições climáticas tiveram de fazer certas adaptações. Assim na Suécia, durante o inverno, os treinos tinham de ser efetuados em ginásios, o que motivou a redução do n.º de jogadores, 7 para cada equipa. Também a Noruega e a Dinamarca adotaram este sistema.

Por sua vez o Andebol de 11 era popularizado e durante os Jogos Olímpicos de 1928 em Amesterdão, foi criada a Federação Internacional de Andebol Amador (FIHA). Durante esses mesmos jogos foram efetuadas demonstrações de Andebol, tendo o Comité Olímpico Internacional em 1931, admitido esta modalidade no seu programa Olímpico.

Nos Jogos Olímpicos de Berlim em 1936 o Andebol surge então como modalidade olímpica com a presença dos países Checoslováquia, Dinamarca, Holanda, Hungria, Polónia, Roménia, Suíça e Alemanha, tendo este último vencido o torneio derrotando na final a Suíça por 23 – 2.

A 2ª Guerra Mundial levou no entanto à dissolução da FIHA. Após o conflito, foi criada em Copenhaga a atual Federação Internacional de Andebol (IHF), com filiados de todos os continentes.

Para este desenvolvimento muito contribuiu o aparecimento da variante de 7 jogadores que o tornaram um dos desportos de equipa mais rápidos, contributo decisivo para a sua vertiginosa expansão.

O Andebol em Portugal foi introduzido no Porto por Armando Tschopp. O entusiasmo criado no Porto pela modalidade levou-o a publicar em 1930 as regras da modalidade.

Porém a partir de 1949, Henrique Feist introduziu a variante de 7 no nosso país e o Andebol clássico perdeu muitos adeptos.

O primeiro jogo de Andebol de 7 realizado em Portugal data de 1949 entre equipas “A” “B” do Cascais, Sporting e um misto de Lisboa.

### 1.2. Caracterização da Modalidade

O andebol é um jogo desportivo coletivo, praticado por duas equipas, cada uma delas com sete jogadores em campo mais cinco suplentes.

O terreno de jogo é retangular, delimitado por duas linhas laterais (40 metros) e por duas linhas de baliza (20 metros). Sobre cada uma destas últimas, ao centro, está colocada uma baliza.

A bola é esférica e normalmente revestida a couro.

O objetivo do jogo de andebol é introduzir a bola na baliza da equipa adversária (ação ofensiva) e impedir que a bola entre na sua baliza (ação defensiva). É golo, quando a bola ultrapassa totalmente a linha de baliza ou de golo, isto é a linha entre os postes da baliza e por baixo da barra.

Normalmente o jogo é dividido em duas partes de 30 minutos, com um intervalo de 10 minutos, variando o tempo de jogo consoante as idades dos praticantes.

Uma equipa vence o jogo quando, no final do mesmo, conseguir marcar mais golos que a equipa adversária. No final do tempo regulamentar de um jogo, pode no entanto existir uma igualdade no marcador, o que é permitido no andebol. Nas situações em que seja necessário desempatar, existirá um prolongamento de 10 minutos, divididos em duas partes de 5 minutos. Caso seja necessário pode recorrer-se a um segundo prolongamento e só depois a séries de 5 livres de 7 metros.

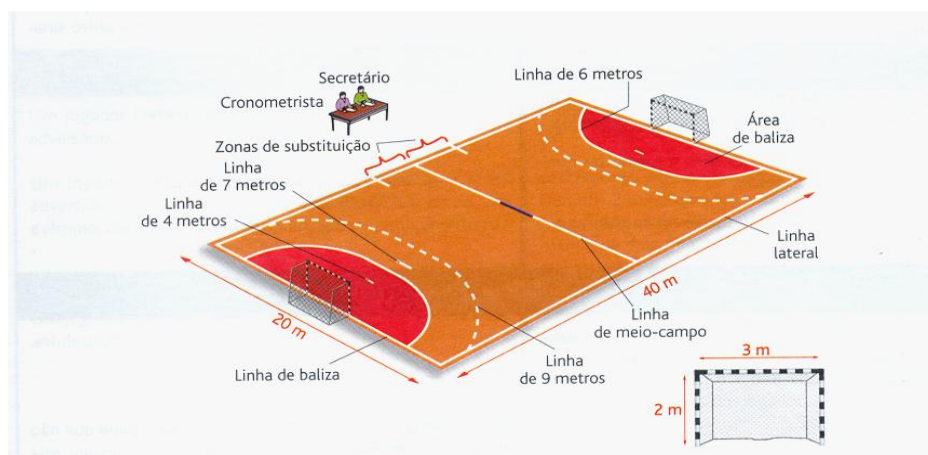
## 1.3. Regras e Arbitragem

### Campo

O campo é retangular e compreende uma área de jogo e duas áreas de baliza. É delimitado por duas linhas laterais e duas linhas de saída de baliza.

### Baliza

A baliza fica situada a meio da linha de saída de baliza. Mede no seu interior 2 metros de altura por 3 de largura. Entre os postes, a linha de saída de baliza toma o nome de Linha de Baliza.



### Golo

É golo quando a bola ultrapassa totalmente a linha de baliza, isto é a linha entre os postes da baliza.

### Bola

A bola é esférica e a sua parte exterior de couro, devendo ser amigável para os jogadores, isto é não muito dura nem muito cheia.

### Juízes

O jogo é dirigido por **dois árbitros** com os mesmos direitos, a quem compete:

- Dar início e fim ao jogo.
- Assinalar as infrações às regras do jogo e os golos. O árbitro, sempre que interrompe o jogo através do apito, deve indicar o local da falta e a direção, usando sinais próprios. Deve apitar duas vezes para a validação, três para o final do jogo e uma vez nas restantes infrações.

- Observar a conduta dos jogadores, anotando as advertências, as exclusões, a desqualificação e expulsão, conforme a gravidade da atitude antidesportiva ou a agressão física dentro ou fora do campo.

**Secretário**, que trata do boletim do jogo, registando os golos e todas as atitudes disciplinares (atitude antidesportiva ou a agressão física dentro ou fora do campo).

**Cronometrista**, que controla a duração do jogo, entrada em jogo, tempo de exclusão, indica o fim da 1ª parte e o fim do jogo através de um sinal audível.

### **Início do jogo**

Antes de começar o jogo, os árbitros devem fazer o sorteio da posse da bola ou do campo entre os capitães das duas equipas. Em seguida, cada equipa ocupa o meio-campo designado pelo sorteio. A equipa que fica com a posse da bola, ao apito do árbitro, dá início ao jogo com lançamento de saída, pelo jogador colocado no centro da linha do meio campo, em qualquer direção. Os jogadores da equipa contrária devem estar afastados 3 m do jogador que executa o lançamento de saída. Do lançamento de saída não se pode marcar golo diretamente.

O lançamento de saída também é utilizado na reposição da bola em jogo após um golo, pertencendo a bola à equipa que o sofreu.

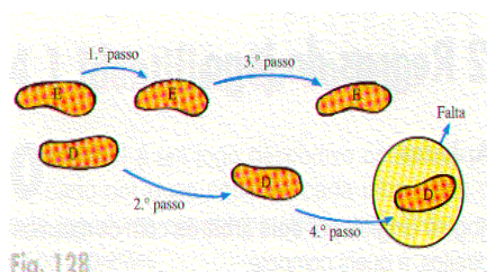
Após o intervalo, o lançamento de saída é feito pela equipa que não iniciou o jogo, embora as equipas mudem de campo.

### **Guarda-redes**

Dentro da sua área de baliza e com intenção de defesa, pode deter a bola com qualquer parte do corpo. Desde que não se encontre de posse da bola e se comporte como um jogador de campo, pode sair da sua área de baliza. No entanto, para reentrar na sua área de baliza, terá de o fazer sem estar de posse da bola.

### **Regra dos Apoios**

É permitido a cada jogador dar um máximo de três passos com a bola nas mãos.



### **Livre**

Pode ser ocasionado pelas seguintes faltas:

- Dar mais de três passos na posse da bola.
- Fazer dois dribles; ressaltar a bola, agarrá-la e driblar novamente.



- Driblar incorretamente com as duas mãos simultaneamente.
- Manter a posse da bola, parado, mais de três segundos.
- Passar a bola para a sua própria área de baliza, intencionalmente, ficando nesta ou saindo pela linha de baliza.
- Calcar (o jogador atacante) a linha de 6 m no remate.
- Entrar na sua área de baliza, sem a bola, e daí tirar vantagem.
- Conduta irregular para com o adversário (empurrar, agarrar, ou “rasteirar”).
- Quando a bola é retirada de dentro da área de baliza, no momento em que ela se encontra em contacto com o solo.

Os livres devem ser marcados no local onde as faltas são cometidas. No momento da sua execução os jogadores contrários devem manter-se afastados 3 m do jogador lançador. Contudo, existem duas exceções:

#### **- No livre de 9 m**

Se as faltas forem cometidas entre as linhas de 6 m e a linha de 9 m, os livres são marcados sempre sobre a linha de 9 m e os jogadores contrários devem formar a barreira na linha de 6 m.

#### **- No livre de 7 m**

Este livre é um lançamento direto à baliza. Este tipo de livre é marcado quando um jogador:

- Entra na sua área de baliza, intencionalmente, para defender.
- Passa a bola ao seu guarda-redes, quando este se encontra dentro da área, defendendo-a
- Isolado ou em boa posição para realizar um remate com êxito é empurrado, agarrado ou sofre uma “rasteira”.
- Quando o guarda-redes entra na sua área de baliza com a bola nas mãos.

Na execução de um livre de 7 m, nenhum jogador, exceto o jogador marcador, pode permanecer entre a linha de 6 m e a linha de 9 m.

### ***Reposição da bola em Jogo***

#### **No lançamento lateral**



Sempre que a bola ultrapassa as linhas laterais ou a linha de baliza, tendo sido tocada em último lugar por um defesa, é reposta em jogo por um jogador da equipa adversária.

Quando a bola sai pelas linhas laterais, a reposição é feita no local de saída. Quando a bola sai pela linha de baliza, é feita junto ao ponto de interceção da linha de baliza com a linha lateral, no lado da sua saída.

Na execução do lançamento lateral, o jogador deve colocar um dos pés (pé contrário ao da mão lançadora) sobre a linha lateral.



## No lançamento de baliza

É executado pelo guarda-redes dentro da sua área de baliza, quando a bola ultrapassa a linha de baliza, e fora da baliza, tocada em último lugar por um atacante ou pelo próprio guarda-redes.

### Conduta para com o adversário

*Perante o adversário pode-se:*

- utilizar os braços e as mãos para apoderar da bola;
- tirar a bola com a mão aberta, independentemente do lado;
- barrar o caminho mesmo que não esteja com a posse de bola, mas só com o corpo.

*Mas não se pode:*

- utilizar os braços, pernas ou mãos para barrar o caminho ou estorvar;
- empurrar o adversário para a área e baliza;
- arrancar ou bater na bola, com 1 ou 2 mãos, quando esta está na mão do adversário;
- utilizar o punho para tirar a bola ao adversário;
- lançar a bola contra o adversário de modo perigoso, ou dirigi-la com perigo;
- colocar em perigo o guarda-redes;
- utilizar os braços (1 ou 2) para prender, rodear ou empurrar o adversário;
- em situação alguma colocar o adversário em perigo (rasteirar, bater, atirar-se contra).

Quando a conduta irregular é sobre o atacante que se encontra em situação de marcar golo é assinalado livre de 7 m.

### Substituições

Os jogadores suplentes poderão entrar no terreno de jogo a qualquer momento e repetidas vezes (não é necessário apresentar-se ao árbitro, secretário ou cronometrista), desde que o jogador a substituir já o tenha abandonado.

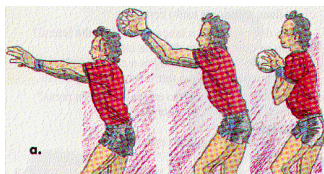
A entrada e saída de jogadores tem de se efetuar apenas na própria zona de substituição.

## 1.4. Gestos Técnicos

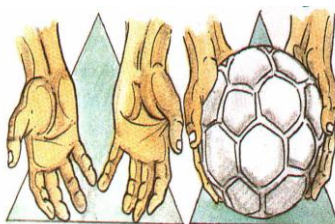
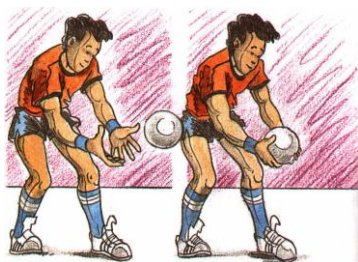
### Receção

#### Receção Alta

- Os braços devem encontrar-se estendidos;
- Cotovelos descontráídos;
- Receber a bola com as duas mãos;
- Polegares tocam um no outro formando com os indicadores um “W”;
- Após o contacto com a bola, deve fletir os braços para amortecer a sua velocidade;
- Proteger a bola com o corpo.



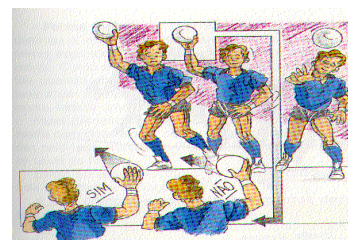
### Recepção Baixa



- Braços estendidos para baixo;
- Palmas das mãos voltadas para a frente;
- Dedos mínimos virados um para o outro, formando com os anelares um "M".

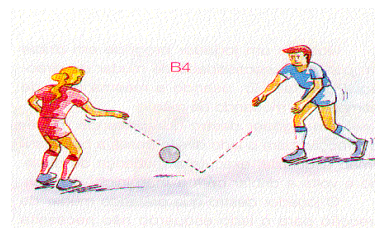
### Passe de Ombro e Picado

- O ângulo formado pelo braço e o antebraço da mão que segura a bola, deve ser igual ou ligeiramente superior a 90°;
- Cotovelo à altura do ombro;
- Perna dianteira oposta ao braço de lançamento;
- Manter a palma da mão por trás da bola;
- Deslocamento do peso do corpo para a perna da frente.
- Recuar o ombro e o braço livre, no momento de execução do passe, à medida que o ombro do braço que faz o passe avança;
- O movimento termina com a extensão total do braço.



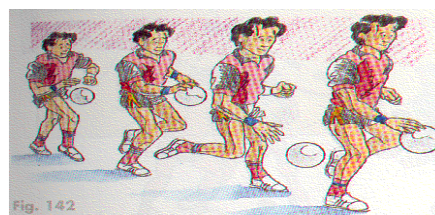
### Passe Picado

Tem as mesmas componentes críticas do passe de ombro, mas a bola deve realizar um ressalto no solo antes de chegar ao companheiro.



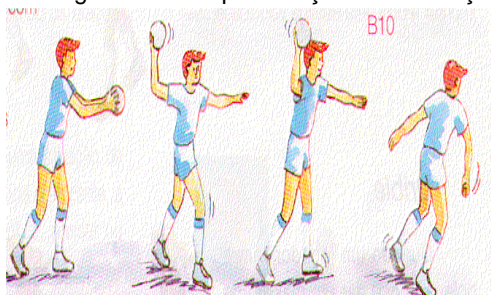
### Drible

- Olhar dirigido para a frente;
- Flexão do pulso;
- Bola batida abaixo da linha da cintura;
- Mão aberta com a palma virada para o solo;
- Contactar a bola com os dedos, empurrando-a e amortecendo-a;
- Conduzir a bola lateralmente e à frente.



### Remate em Apoio

- O ângulo formado pelo braço e o antebraço da mão que segura a bola, deve ser igual ou ligeiramente superior a 90°;



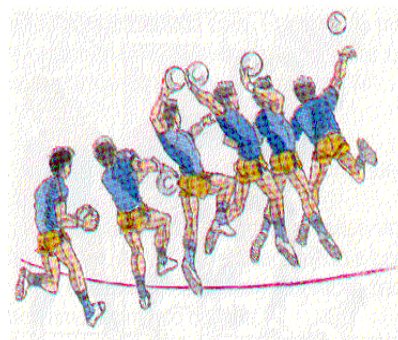
- Cotovelo à altura do ombro;
- Manter a palma da mão por trás da bola;
- Perna da frente oposta ao braço que remata;
- Recuar o ombro e o braço livre, no momento de execução do passe, à medida que o ombro do braço que faz o passe avança;
- O movimento termina com a extensão total do braço;
- Braços estendidos para baixo;
- Imprimir o máximo de força.



## Remate em Suspensão

Após receção da bola, o jogador deve:

- Realizar o máximo de três passos (ex. **esq., dir., esq.**, se ao receber a bola estiver em contacto com o solo e for um jogador que remate com o braço direito);
- Terminar em salto / suspensão no último passo;
- Elevação do joelho do lado do braço que remata;
- A mão agarra a bola por trás;
- Cotovelo elevado formando um ângulo de aproximadamente 90° (braço/antebraço);
- No ponto mais alto do salto, dá-se uma rotação do tronco, extensão total do braço e rápida ação do pulso;
- A queda no solo é feita com a perna que realizou a impulsão.



## Posição Básica Defensiva

- Apoiar os dois pés paralelamente;
- Distribuir o peso do corpo igualmente pelos dois apoios;
- Fletir ligeiramente as pernas;
- Levantar lateralmente os braços;
- Voltar as palmas das mãos para a frente.



## Finta

A finta desenvolve-se em duas fases:

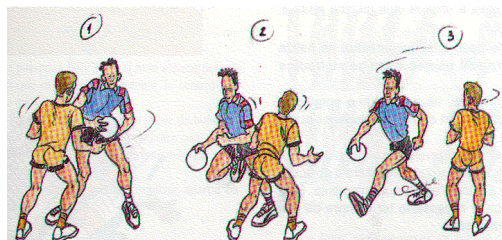
- **1ª Fase:** Há uma paragem frente ao adversário que precede imediatamente a ação, para o desequilibrar, fornecendo-lhe falsas informações.

Esta paragem deve ser efetuada a uma distância

adequada (1 a 1,5m), e deve corresponder ao momento

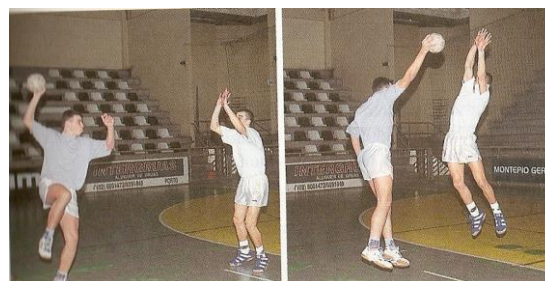
zero, no que diz respeito ao número de apoios, a fim de rentabilizar ao máximo os apoios regulamentares;

- **2ª Fase:** Assim que o adversário reage, ocorre uma rápida mudança de ritmo, procurando explorar o seu momentâneo desequilíbrio.



## Bloco

- Partir da posição-base defensiva;
- Elevar os braços na vertical, de modo a cortarem a linha de remate.



## 1.5. Noções Táticas Elementares

A tática é a forma de organizar os jogadores em campo. A posse da bola determina a situação de ataque e a de defesa. Esta relação manifesta-se individualmente, quando um jogador procura a melhor solução

em determinado momento do jogo, e coletivamente, quando a equipa procura atingir o objetivo através de ações combinadas de ataque ou de defesa, em que cada jogador tem a sua função.

## **Ataque**

Uma equipa está em situação de ataque quando, na posse de bola, tem possibilidade de marcar.

Na posse de bola, deve-se criar situações de vantagem numérica ou posicional – contra-ataque. Assim, quem se encontra a atacar deve: desmarcar-se rapidamente para criar linhas de passe (podendo fazê-lo através de fintas); deve passar a bola a colegas que se encontrem em melhor posição ofensiva ou progredir em drible em direção à baliza para a finalização. Caso a posição seja favorável, deve-se rematar logo à baliza.

No caso de não ser possível criar situações de superioridade numérica, deve-se continuar as ações ofensivas para tentar manter a posse de bola. Assim, quem não tem posse de bola deve desmarcar-se para ocupar espaços vazios, e assim, criar linhas de passe mais ofensivas ou situações de remate; quem tem posse de bola deve tentar ultrapassar o adversário direto, através de fintas, para finalizar ou passar a um colega em posição mais ofensiva.

## **Defesa**

### **Marcação de Controlo**

Caracteriza-se por defender próximo do atacante. O defesa deverá acompanhar todos os movimentos do atacante com bola e dificultar a sua progressão, impedir a finalização (remate) e tentar o desarme.



### **Marcação de vigilância**

Neste caso, o defesa deverá manter o enquadramento com a bola e o adversário direto. Deverá acompanhar todos os movimentos do adversário direto, com ou sem bola, e procurar impedir que esse jogador consiga receber a bola ou progredir com ela.



## **Defesa Individual**

Na defesa individual, cada jogador é responsável por um adversário direto e fixo.

Após a perda da posse da bola, deve-se assumir de imediato a atitude defensiva, recuando para o seu meio-campo. Um defesa nos seus deslocamentos defensivos, deve procurar apoderar-se da bola. Por isso, deve:

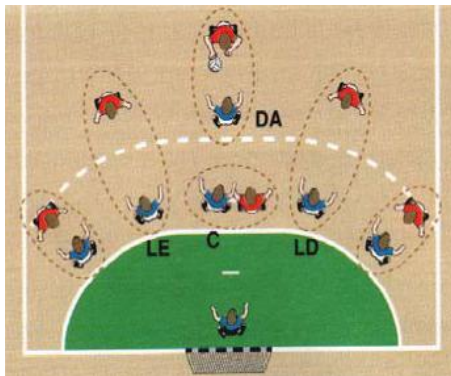
- Na marcação do adversário direto, com bola, impedir a progressão em drible ou o remate à baliza;
- Na marcação ao adversário direto, sem bola, acompanhá-lo nas movimentações, dificultando-lhe as suas desmarcações e ter atenção, simultaneamente, à posição da bola para interceptar os passes que lhe sejam dirigidos.

No entanto são preponderantes, nesta ação defensiva, os seguintes princípios:

- Situar-se sempre entre o atacante e a baliza;
- Marcar principalmente o braço do adversário com bola, enquadrando-se entre o braço e a baliza.

## **Defesa à Zona**

Na defesa à zona, cada jogador é responsável por uma determinada área do campo, movimentando-se de acordo com a circulação da bola e em função do seu portador, tendo como objetivo proteger a baliza. Os sistemas de defesa à zona são designados, conforme o número de jogadores que se encontram na primeira e segunda linhas defensivas, sendo nos mais utilizados o 5:1 e o 6:0.





## II. Unidade Didática de Basquetebol

### 2.1. História da Modalidade

O Basquetebol, considerado um dos desportos mais praticados em todo o mundo, foi criado em dezembro de 1891, na Universidade de Springfield nos Estados Unidos da América. Springfield atravessava um inverno rigoroso e que não permitia aulas ao “ar livre”. O desinteresse verificado pelos alunos devido a esta situação reforçou a necessidade de criação de uma atividade nova, fácil de aprender, aliciante e praticável no interior de um ginásio. Surgiu então o basquetebol, fruto da imaginação do professor James Naismith.

No início, o professor Naismith, começou por adaptar os jogos praticados ao “ar livre”, como o Futebol e o Rugby, mas não obteve sucesso, verificando-se muita violência. Ao tentar fazer uma adaptação do Rugby, concluiu-se que os jogadores ao correr com a bola na mão geravam uma enorme vantagem para o ataque, o que era combatido pela defesa com as “placagens”, mas um dos objetivos era que o novo jogo tivesse pouco contacto físico. Assim surgiram as duas primeiras regras do jogo, não era permitido correr com a bola na mão, e não era permitido tocar ou empurrar o adversário.

Era, agora, necessário estabelecer um objetivo para o jogo. A introdução de balizas foi uma ideia rapidamente recusada já que quanto mais força se aplica-se maiores eram as probabilidades de concretizar o objetivo. Então o professor Naismith recordou-se de um jogo que praticava em pequeno, cujo objetivo era derrubar uma pedra colocada no chão, dentro de um círculo de 7 metros de raio protegido por um participante, atirando pedras em arco de fora do círculo. Era assim preciso lançar em arco e com precisão, e daí surge outra regra do jogo, não era permitido jogar a bola com os pés.

Os cestos surgem quando o professor Naismith procurava as caixas para o jogo e só encontrou dois cestos de pêssegos. Inicialmente os cestos estavam colocados a 4 metros de altura, mas sempre que uma equipa encestava havia a necessidade de se recorrer a um escadote para retirar a bola. Furou-se então o cesto para que a bola cair após cada concretização.

O nome proposto para o novo jogo foi “Naismith Ball”, logo recusado pelo professor, surgindo depois a ideia: “se temos um cesto (basket) e uma bola (ball), porque não ficar “Basketball”?

O primeiro jogo oficial decorreu no dia 20 de janeiro de 1892, no entanto, o primeiro jogo realizado na Europa aconteceu em Paris no ano de 1893.

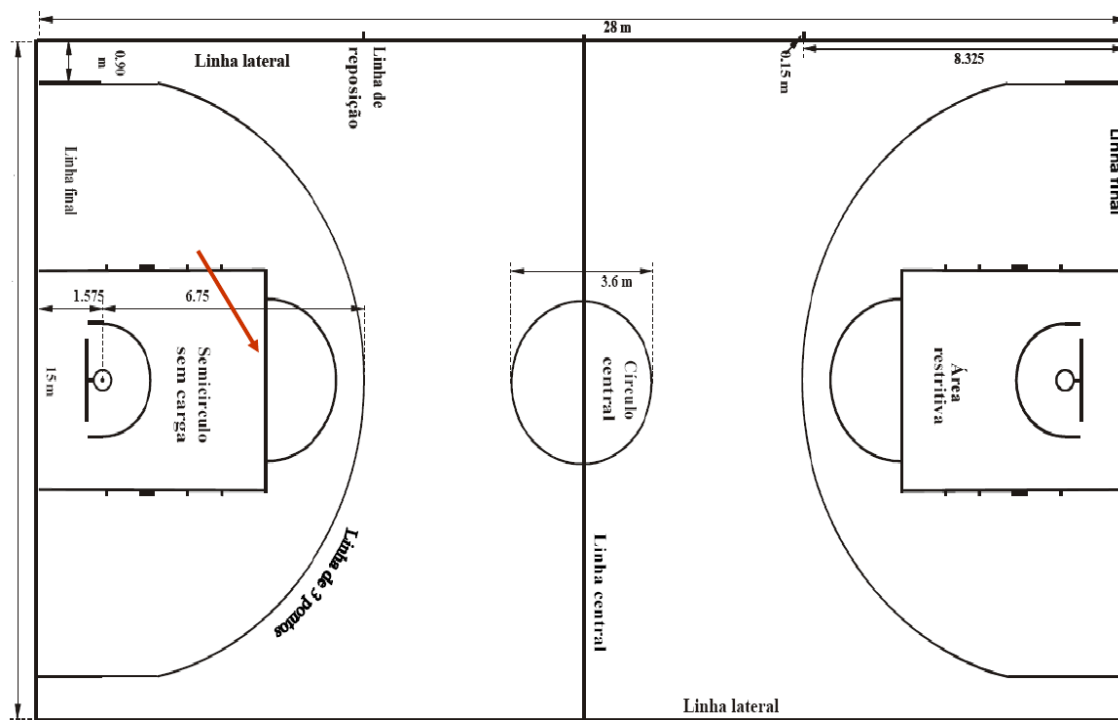
### 2.2. Caracterização da Modalidade

O Basquetebol é um jogo desportivo coletivo praticado por duas equipas, cujos objetivos são introduzir a bola no cesto da equipa adversária e evitar que esta seja introduzida no próprio cesto, de acordo com as regras do jogo.

<b>Número de jogadores</b>	10 por cada equipa: 5 jogadores de campo + 5 suplentes
<b>Dimensões do campo</b>	28 m x 15m
<b>Dimensões da bola</b>	Perímetro: 75 cm a 78 cm.



	Peso: 567 gr. a 650 gr.
<b>Altura do cesto</b>	3,05 metros
<b>Duração do jogo</b>	40 minutos (4 períodos de 10 minutos com intervalos e 2 minutos entre o 1º e 2º períodos e 3º e 4º períodos. Entre o 2º e 3º períodos o intervalo é de 15 minutos).
<b>Equipa de juizes</b>	2 árbitros, 1 cronometrista, 1 marcador e 1 operador de 24 segundos.



### Para jogar é necessário que saibas...

No jogo coletivo existem duas fases distintas: a **defesa** e o **ataque**.

A fase de ataque começa quando a tua equipa conquista a posse da bola; a fase de defesa inicia-se quando a perde.

<b>No ataque debes</b>	
<b>Jogador com posse de bola</b>	<b>Jogador sem posse de bola</b>
<b>Rodar e ficar virado para o cesto;</b> <b>Lançar</b> se tens o cesto ao teu alcance; <b>Passar</b> a bola se tens linha de passe; <b>Driblar</b> na direção do cesto.	<b>Desmarcar-te</b> constantemente para criar linhas de passe; <b>Participar</b> no ressalto ofensivo.

<b>Na defesa debes</b>
<b>Recuar</b> para o teu meio campo; <b>Defender</b> o teu adversário direto colocando-te entre ele e a bola; <b>Participar</b> no ressalto defensivo.





**Qualquer que seja a fase do jogo, os jogadores devem evitar a aglomeração sobre a bola.**

### **No ataque:**

#### **Quando recibes a bola debes**

##### ***Rodar para ficar virado para o cesto;***

Olhar o cesto mostrando intenção de lançar;

Progredir para o cesto de preferência através de um passe para um colega teu que esteja à frente, se não for possível então debes ir para a frente driblando a bola;

Lançar sempre que tiveres o cesto ao alcance;

Ver sempre as movimentações dos companheiros.



##### **Quando passas a bola debes:**

Correr na direção do cesto para a receberes de novo.

##### **Quando não tens a posse de bola debes:**

Desmarcar-te através de fintas e mudanças de direção para iludires a ação de teu adversário

### **Na Defesa...**

#### **Na defesa ao jogador com bola debes:**

- Posicionar-te sempre entre o adversário e o cesto;
- Dificultar a sua progressão em drible;
- Impedir o lançamento;
- Evitar que realize o passe em boas condições.



**Coloca-te sempre entre o jogador com bola e o**

#### **Na defesa ao jogador sem bola**

- Posicionar-te entre o adversário e o cesto;
- Impedir que receba a bola através de movimentos do braço e da mão.

## **2.3. Regulamento**

### ***Início e Recomeço do Jogo***

O jogo inicia-se com um lançamento de bola ao ar no círculo central. A bola só pode ser tocada depois de ter atingido o ponto mais alto. Nenhum dos dois saltadores pode agarrar a bola ou tocar nela mais de duas vezes.



Os restantes jogadores devem estar fora do círculo.

**Penalização:** A infração a estas regras é penalizada com perda de posse da bola. Reposição da bola pela linha lateral para a equipa que não cometeu violação.

### **Tempo de jogo**

O jogo desenvolve-se em quatro períodos de 10 minutos.

Entre o primeiro e o segundo períodos (primeiro meio-tempo) e entre o terceiro e quarto períodos (segundo meio-tempo) há intervalos de dois minutos.

Entre o primeiro e o segundo meios-tempos, há um intervalo de 15 minutos.

Caso o jogo esteja empatado no final do 4º período ocorrerão um ou mais prolongamentos com a duração de 5 minutos, até que uma das equipas esteja em vantagem no final do mesmo.

### **Obtenção de pontos**

Obtêm-se pontos através do lançamento de campo e de lançamento de lance livre. Se o lançamento convertido foi realizado atrás da linha de 6,75m marca 3 pontos; quando o lançamento é efetuado à frente dessa linha marca 2 pontos.

O lançamento de lance livre conta um ponto.

O jogo recomeça através da reposição da bola pela linha final.

### **Formas de jogar a bola**

A bola é jogada com as mãos podendo ser passada, driblada e lançada. Ao jogador com a bola nas mãos só é permitido realizar dois apoios.

Durante o drible **não é permitido:**

- Driblar com as duas mãos simultaneamente;
- Parar o drible e voltar a driblar;

Acompanhar a bola com a mão (transporte) no momento do drible.

**Penalização:** A infração a estas regras à penalizada com a perda da posse da bola.

Reposição da bola pela linha lateral ou final na zona mais próxima.

### **Bola fora**

Como as linhas que delimitam o campo não fazem parte do espaço de jogo, e bola está fora quando:

- Tocar as linhas laterais, finais ou o solo ou ainda qualquer objeto além delas;
- O jogador de posse da bola pisa as linhas que delimitam o campo.

**Penalização:** a equipa responsável pela bola fora perde o direito à posse de bola. A bola é reposta em jogo pela outra equipa, pela linha lateral ou final, na zona mais próxima onde ocorreu a violação.

### **Faltas Pessoais**

**É considerado falta sempre que:**

- Um jogador agarre, empurre ou impeça com os braços ou com as pernas o movimento de um adversário
- Quando a falta é cometida sobre um jogador adversário que **não está em situação de lançamento:**



**Penalização:** Ao jogador faltoso é registada uma falta no boletim de jogo e a sua equipa perde a posse de bola. O jogo recomeça com a reposição da bola, pela linha lateral ou linha final no local mais próximo onde ocorreu a falta.

- Quando a falta é cometida sobre um jogador que está em **situação de lançamento da bola ao cesto**:

**Penalização:** Se o lançamento for convertido é considerado válido e o jogador que sofreu a falta tem direito a mais um lance livre; se o lançamento não for convertido, o jogador tem direito a efetuar:

- Dois lances livres se se tratava de um lançamento de dois pontos
- Três lances livres se se tratar de um lançamento de três pontos.

**Nota:** Quando um jogador atingir cinco faltas pessoais é substituído por outro jogador.

### **Regra dos 3 segundos**

Nenhum jogador pode permanecer no interior da área restritiva do adversário mais do que três segundos quando a sua equipa está de posse da bola.

**Penalização:** perda da posse da bola. Reposição da bola em jogo, pela linha final na zona mais próxima onde ocorreu a violação.

### **Regra dos 8 segundos**

Quando um jogador de uma equipa ganha a posse de bola na sua zona de defesa, dispõe de 8 segundos para a fazer passar para a zona de ataque.

**Penalização:** perda da posse da bola. Reposição da bola em jogo, pela na linha lateral, no local em que esta interceta com a linha do meio-campo.

### **Regra dos 24 segundos**

Quando um jogador de uma equipa está de posse de bola, a sua equipa dispõe, de 24 segundos para efetuar um lançamento de bola ao cesto.

## **2.4. Gestos Técnicos**

### **Passe**

Ato de enviar a bola a um companheiro.

**Deves Utilizar quando:** quando se abre linha de passe

**Para quê;** para fazer avançar rapidamente a bola no terreno de jogo.

**Que tipos de passe existem:** passe de peito, picado e passe de ombro.

**Como deves executar:**

<b>PASSE DE PEITO</b>		
<b>ANTES</b>	<b>DURANTE</b>	<b>APÓS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Bola nas mãos à frente do peito</li><li>- Cotovelos junto ao tronco</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Extensão completa dos braços na direção do colega para onde vai passar.</li><li>- A bola vai para o colega numa trajetória horizontal.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- No fim do passe os braços devem estar completamente esticados na direção do colega para onde passamos.</li><li>- Palmas das mãos voltadas para fora e dedos polegares virados para baixo.</li></ul>



## Os vários tipos de passe...



**Passe de Peito**

**Passe de Ombro**

**Passe Picado**

RECEÇÃO		
ANTES	DURANTE	APÓS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ir ao encontro da bola</li> <li>- Dirigir os braços na direção da bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Receber a bola com as duas mãos.</li> <li>- Dedos polegares virados um para o outro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proteção da bola:</li> <li>- Puxá-la para junto do peito amortecendo-a</li> <li>- Ver o jogo:</li> <li>- Olhar o cesto adversário, os companheiros e os adversários.</li> </ul>

Para receberes a bola em boas condições deves desmarcar-te, isto é, criar linhas de passe.

### O que é uma linha de passe?

- É uma linha imaginária que une a bola e o companheiro que a vai receber.

### Como fazer para criar uma linha de passe?

- ✓ Manter os olhos na bola;
- ✓ Correr à frente da bola;
- ✓ Não se “esconder” atrás do adversário;
- ✓ Afastar e aproximar da bola.



## Drible

Sucessão de batimentos da bola no solo

**Deves utilizar:** para te deslocares no terreno de jogo.

**Para quê:** para progredir com bola (drible de progressão) ou para proteger a posse da bola da ação do adversário (drible de proteção).

### Como deves executar:

#### Drible de Progressão

- ✓ “empurrar” a bola fazendo-a ressaltar no solo à frente e ao lado do corpo
- ✓ amortecer o movimento de ressalto da bola através da ação dos dedos
- ✓ batimento realizado ao nível da cintura
- ✓ não olhar para a bola





### **Drible de Proteção**

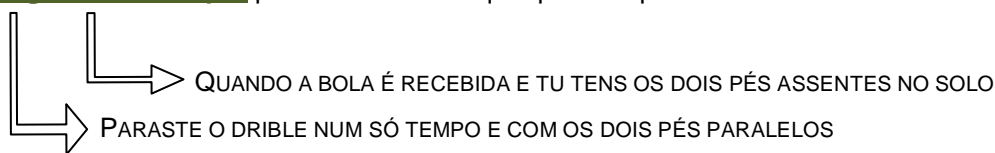
- ✓ “empurrar” a bola fazendo-a ressaltar no solo protegendo-a com o corpo
- ✓ amortecer o movimento de ressalto da bola através da ação dos dedos
- ✓ batimento baixo realizado ao nível do joelho
- ✓ não olhar para a bola



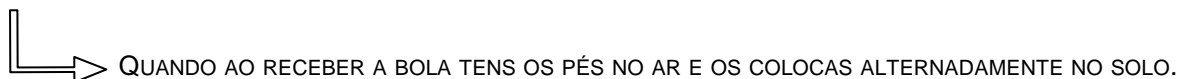
### **Paragem e rotação**

Quando recibes a bola ou terminas o drible podes realizar dois tipos de paragem:

**Paragem a um tempo:** podes rodar sobre qualquer dos pés



**Paragem a dois tempos:** a rotação é realizada sobre o pé-eixo.



O PRIMEIRO PÉ A TOCAR NO SOLO É O PÉ EIXO.

### **Lançamento em apoio**

Ato de enviar a bola para o cesto

**DEVES UTILIZAR:** deves utilizar sempre que tenhas o cesto ao teu alcance e sem oposição.

**PARA QUÊ:** para introduzir a bola no cesto do adversário.



**COMO DEVES EXECUTAR:**

LANÇAMENTO EM APOIO		
ANTES	DURANTE	APÓS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- adotar uma posição equilibrada.</li> <li>- ligeiro avanço do pé do lado da mão lançadora</li> <li>- pés virados para o cesto e afastados à largura dos ombros</li> <li>- pega na bola: mão lançadora por baixo da bola e dedos afastados e a apontar para cima. A outra mão colocada ligeiramente ao lado e à frente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impulsão de pernas e do braço do lançamento.</li> <li>- Lançar a bola com uma só mão, através da ação do pulso e dedos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- o braço e mão de lançamento ficam dirigidos para o cesto</li> <li>- retorno à posição normal</li> <li>- preparar para ir ao ressalto</li> </ul>

### **Lançamento na passada**

Envio da bola para o cesto após drible ou receção da bola.

**DEVES UTILIZAR:** Sempre que tenhas espaço livre para o cesto.

**PARA QUÊ:** Para introduzir a bola no cesto do adversário





## COMO DEVES EXECUTAR:



### APÓS DRIBLE:

Lançamento que o jogador realiza após fazer dois apoios alternados (direita-esquerda ou esquerda-direita), aproximando-se o mais possível do cesto adversário. O lançamento do lado direito realiza-se com a mão direita e o lançamento do lado esquerdo com a mão esquerda.



### APÓS RECEÇÃO DA BOLA:

LANÇAMENTO NA PASSADA – APÓS RECEÇÃO		
ANTES	DURANTE	APÓS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlar a bola com as duas mãos seguido de:</li> <li>Passada longa com pé direito (lançamento do lado direito 1º apoio)</li> <li>- Segunda passada mais curta e apoio do pé esquerdo (2º apoio)</li> <li>- Realizar salto na vertical e levar a bola para cima</li> <li>- Mão direita atrás da bola com costas voltadas para ti e a mão esquerda servindo de apoio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arremesso da bola à tabela através rápida extensão do braço, pulso e dedos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- palma da mão termina voltada para a tabela</li> <li>- retorno à posição normal</li> <li>- preparar para ir ao ressalto</li> </ul>

## Ressalto

Recuperação da bola após um lançamento não concretizado.

**DEVES UTILIZAR:** Sempre que haja um lançamento ao cesto não concretizado.

### PARA QUÊ:

**Ressalto Ofensivo** – para procurar novo lançamento ou passe para um colega melhor posicionado;

**Ressalto Defensivo** – para evitar a hipótese de segundo lançamento dos adversários e para procurar organizar um contra-ataque.

### COMO DEVES EXECUTAR:

#### Ressalto Ofensivo:

- Antecipar-te ao defensor para lhe ganhares a posição;
- Realizar movimentos rápidos, com mudanças de direção, dificultando assim o bloqueio do defensor;
- Saltar para a bola e agarrá-la sobre a cabeça.

#### Ressalto Defensivo:

- Observar a movimentação do atacante após o lançamento;
- Ocupar uma posição entre o cesto e o atacante;
- Saltar para a bola e agarrá-la com as duas mãos e protegê-la.





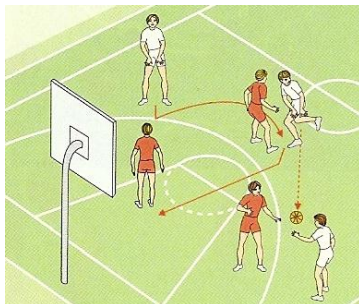


## 2.5. Estruturas Táticas

### **Passe e Corte**

O “passe e corte” consiste numa movimentação ofensiva que tem como objetivo a criação de linhas de passe mais ofensivas que permitam finalizar uma jogada.

Para tal, um jogador após passar a bola a um companheiro de equipa (passe), procura ultrapassar o seu defensor com uma mudança de direção, movimentando-se para o cesto, sem perder de vista a bola (movimento de corte) preparado para receber novamente a bola do seu colega para finalizar a jogada.



### **Aclaramento**

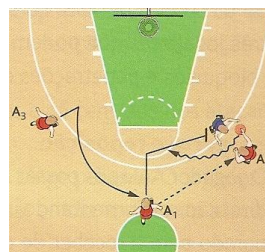
O aclaramento é muito útil quando o portador da bola não tem linha de passe. Este ocorre sempre que um jogador se desmarque (por exemplo, “corte” em direção ao cesto), aclarando a sua zona que será ocupada por um outro colega de equipa.

### **Bloqueios**

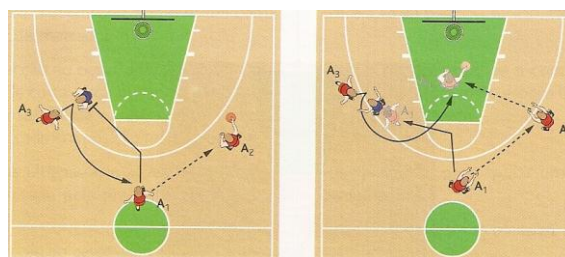
O bloqueio consiste na colocação de um jogador numa posição que dificulta ou impede o movimento de um adversário.

Os bloqueios são designados por:

**Diretos** – quando realizados ao jogador com bola.



**Indiretos** – quando realizados ao jogador sem bola.



### **Defesa Individual**

Na defesa individual cada jogador deverá marcar um adversário direto, independentemente de este estar ou não com a posse de bola. Deverá estar sempre posicionado entre o seu cesto e o adversário direto.

### **Defesa à Zona**



Na defesa à zona cada defesa defende um determinado espaço no campo. Este tipo de defesa pode ser desenvolvido em zonas do campo mais amplas, embora seja mais comum na área envolvente delimitada pela linha dos três pontos.

### **Sobremarcação**

---

A Sobremarcação é caracterizada pela existência de uma pressão defensiva, a qual apenas consente linhas de passe muito limitadas à equipa que ataca, para impedir que um atacante receba a bola.

Através de uma disposição de Sobremarcação, um defesa é capaz de acompanhar o seu atacante, tornar-lhe mais difícil a receção da bola e conseguir intervir sobre a linha de passe.

É usada uma posição base defensiva mais alta, com os pés um pouco mais afastados.

Deve existir uma proximidade com o atacante, com os membros superiores abertos, olhando fixamente um ponto intermédio entre a bola e o atacante que está a fazer a sobremarcação.



## III. Unidade Didática de Futsal

### 3.1. História da Modalidade

A prática do futsal começou a dar os primeiros passos na década de 30 no século XX, nos campos de basquetebol e em pequenos salões. As primeiras regras tiveram por base as regras de futebol, basquetebol, andebol e pólo aquático, tendo sido aplicadas pelo professor Juan Carlos Ceriani, da A.C.M. de Montevideo, no Uruguai, para as aulas de Educação Física.

No final do século XX, na década de 90, surge o futsal, uma fusão do futebol de salão com o futebol de cinco, modalidade que é reconhecida pela Federação Internacional de Futebol. Presentemente o Futsal está vinculado à FIFA. Embora as primeiras regras tenham surgido no Uruguai, é ao Brasil que se deve o seu crescimento, difusão e regulamentação.

### 3.2. Caracterização da Modalidade

O Futsal é um jogo desportivo coletivo praticado por duas equipas, cada uma delas formada por cinco jogadores de campo (um guarda-redes e quatro jogadores de campo) e sete suplentes.

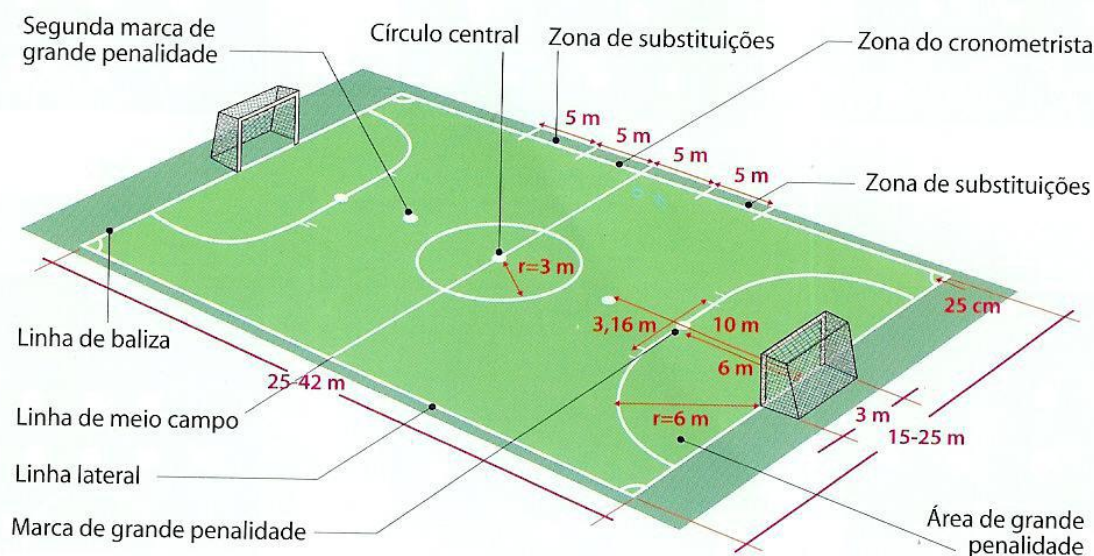
O objetivo do jogo é marcar golos na baliza da equipa adversária e evitar que esta marque golo na nossa baliza. É considerado golo sempre que a bola ultrapasse totalmente a linha de baliza, entre os postes e por baixo da barra.

Vence o encontro (jogo) a equipa que marcar maior número de golos. No caso de as duas equipas marcarem o mesmo número de golos ou não marcarem nenhum, é declarado empate.

A duração de jogo é de dois períodos iguais, de 20 minutos cada, o intervalo não deve exceder os 10 minutos. As equipas têm direito a 1 minuto de tempo “morto” em cada um dos períodos.

Durante o jogo, cada equipa pode fazer o número de substituições que entender.

#### Dimensões do terreno de jogo



## **A Bola**

A bola do futsal deverá ter entre 40 e 51 cm de circunferência, 200 a 280 g de peso, não podendo saltar mais de 35 cm de altura no seu primeiro ressalto quando largada a 2 metros do chão. No segundo ressalto não poderá ultrapassar os 6 cm de altura.



### **3.3. Regulamento**

O jogo é dirigido pelo árbitro, que deve aplicar as leis do jogo e tomar as medidas disciplinares mais apropriadas às infrações respetivas. O segundo-árbitro deve ajudar o árbitro a controlar o jogo, de acordo com as suas leis, deslocando-se no lado oposto ao do árbitro. O cronometrista controla o tempo útil de jogo jogado, os descontos de 1 minuto de tempo “morto” e os dois minutos de tempo efetivo de castigo, no caso de expulsão de um jogador.

#### ***Pontapé de saída e recomeço do jogo***

O jogo inicia-se com um pontapé de saída, estando a bola colocada sobre a marca do meio-campo. Após o sorteio para determinar a escolha do campo e do pontapé de saída, este terá de ser dado na direção do campo do adversário.

#### ***Substituições volantes***

Podem ser efetuadas com a bola em jogo, desde que o jogador a substituir saia pela zona de substituições e o substituto entre também por essa zona, mas só depois de o seu colega ter ultrapassado completamente a linha lateral. Podendo-se fazer o número de substituições que se pretender.

#### ***Bola ao solo***

Depois de uma interrupção temporária do jogo provocada por uma causa não prevista nas leis de jogo, este deve recomeçar com bola ao solo. O árbitro deixa cair a bola no solo no local onde se ela se encontrava, salvo se ela se encontrava dentro da área. Neste caso a bola ao solo deve ser efetuada sobre a linha de área, no ponto mais próximo do local onde a bola se encontrava.

#### ***Reposição da bola em jogo***

##### **Lançamento de baliza:**

Sempre que a bola ultrapassa completamente a linha de baliza, quer seja pelo solo ou pelo ar, tocada em último por um jogador da equipa atacante, é resposta em jogo pelo guarda-redes da seguinte forma:

- a bola só entra em jogo após ter saído da área de grande penalidade;
- a bola deve ser lançada de qualquer ponto da área de grande penalidade.

##### **Pontapé da linha lateral:**

Sempre que a bola ultrapassa completamente a linha lateral, quer seja pelo solo ou pelo ar ou tenha batido no teto, é reposta em jogo no local onde saiu pela equipa adversária do jogador que tocou a bola em último lugar. Não se pode marcar golo diretamente a partir do pontapé de linha lateral.

### Pontapé de canto:

Sempre que a bola seja tocada em último lugar por um jogador da equipa que defende, ultrapassando completamente a linha de baliza, quer seja pelo solo ou pelo ar, é reposta em jogo pela equipa atacante da seguinte forma:

- a bola é colocada dentro do arco de círculo do canto mais próximo;
- os jogadores adversários têm de estar a 5 m da bola, até que esta esteja em jogo;
- a bola entra em jogo logo que seja pontapeada por um jogador da equipa atacante.

### Pontapé livre indireto:

É assinalado quando um jogador:

- joga de forma perigosa;
- faz a obstrução à progressão de um adversário;
- impede o guarda-redes de repor a bola em jogo;
- é substituído fora da zona das substituições.

Também é assinalado pontapé livre indireto quando o guarda-redes pratica falta:

- se, depois de a bola ser reposta em jogo, voltar a recebê-la de um companheiro de equipa, sem que esta tenha passado a linha de meio-campo ou tenha sido tocada ou jogada por um jogador adversário;
- se tocar ou controlar a bola com as mãos, após um passe deliberadamente com o pé de um companheiro de equipa ou após reposição da bola em jogo pela linha lateral, feita diretamente por um companheiro de equipa;
- se tocar ou controlar a bola com as mãos ou com os pés, por mais de 4 segundos, exceto se for no campo adversário.

### Pontapé livre direto:

Todos os pontapés livres são marcados no local onde as faltas são praticadas. Todas estas faltas são acumuláveis. As primeiras 5 faltas, em cada meio-tempo, possibilitam à equipa infratora a formação de barreira.

É assinalado sempre que um jogador:

- tentar dar ou der um pontapé num adversário;
- tentar passar ou passar uma “rasteira” a um adversário;
- saltar sobre um adversário;
- carregar um adversário, mesmo com o ombro;
- tentar agredir ou agredir um adversário;
- empurre, agarre ou cuspa um adversário;
- toque deliberadamente a bola com as mãos;
- deslizar no solo para tentar jogar a bola.

### A partir da sexta falta acumulada:

- não é permitida a formação da barreira;
- o jogador que vai marcar o pontapé livre direto deve ser identificado;
- o guarda-redes deve permanecer na sua área de grande penalidade, à distância de 5 m desta;

- todos os jogadores devem estar atrás da linha da bola (linha imaginária) e fora da área de grande penalidade. O jogador executante não pode ser impedido de marcar o pontapé livre com intenção de obter golo.
- Todas as faltas praticadas atrás da segunda marca de grande penalidade (10 metros) são marcadas na segunda marca de grande penalidade;
- Se a falta for praticada antes da segunda marca de grande penalidade, a equipa pode optar pelo local onde foi praticada a falta ou pela segunda marca de grande penalidade;
- Em caso de prolongamento de um jogo, as faltas acumuladas da segunda parte contam para o prolongamento.

#### Pontapé de grande penalidade:

É assinalado sempre que uma das faltas para pontapé livre direto é praticada dentro da área de grande penalidade. A bola deve ser colocada na marca de grande penalidade. O guarda-redes deve colocar-se sobre a linha de baliza, em frente ao executante, entre os postes da baliza, até ao momento em que a bola é pontapeada. Os restantes jogadores devem estar atrás da marca de grande penalidade, pelo menos a 5 m, fora da área de grande penalidade, mas dentro dos limites do campo.

### **3.4. Gestos Técnicos**

#### **Receção**

---

- amortecer a bola, quer venha em trajetória aérea ou junto ao solo;
- receber a bola com a planta do pé sempre que ela venha junto ao solo (receção mais usual no futsal);
- geralmente é feita com a parte interna do pé, por esta apresentar uma grande superfície de contacto;
- na receção de uma bola alta debes analisar a trajetória da bola e definir rapidamente a superfície de contacto a utilizar;
- amortecer a bola com o peito se a trajetória for média;
- amortecer a bola com a cabeça, se a trajetória for alta;
- manter os olhos na bola durante a sua trajetória;
- tentar amortecer só com um toque, para dar continuidade às ações ofensivas;
- em qualquer tipo de receção ter a preocupação de manter a bola no teu raio de ação.

#### **Condução de bola**

---

- levantar a cabeça de modo a observar o posicionamento dos colegas e adversários;
- olhar para a bola só no momento em que é tocada pelo pé;
- inclinar ligeiramente o tronco à frente;
- proteger a bola com o corpo;
- bater a bola com a parte interior ou exterior, com o peito ou planta do pé;
- ter sempre presente que o toque da bola em condução varia de acordo com o objetivo, devendo ser executado por forma a possibilitar a finalização, o passe ou o drible com a maior eficácia;
- fazer a condução da bola com o peito do pé ou com a parte externa deste, se te deslocares em velocidade; se a deslocação for mais lenta (à espera de uma desmarcação ou a preparar uma finta), debes conduzir a bola com a parte interna ou externa do pé, ou ainda com a planta do pé, passando esta por cima da bola.

## **Passe**

---

- Parte interior do pé;
- Parte exterior do pé;
- Peito do pé;
- Planta do pé.

Ainda com o pé, podes passar a bola com o calcanhar e também com outras partes do corpo, como a coxa, o peito e a cabeça.

- manter a cabeça levantada de forma a poderes olhar o local para onde vais passar;
- manter os braços descontraindo, pois estes asseguram o equilíbrio do corpo;
- balançar a perna a partir da anca;
- sentir que o pé de apoio permite um bom equilíbrio dinâmico;
- controlar a força e passar sempre em condições que permitam uma boa receção;
- passar em direção ao deslocamento e para a frente do colega de equipa;
- passar também para o espaço livre, solicitando a entrada de um colega;
- passar para o colega melhor colocado, utilizando o passe mais adequado, de acordo com a posição do colega e dos adversários próximos.

## **Finta**

---

Para além de teres sempre presente as determinantes técnicas da condução da bola, deves:

- manter a bola próxima do teu pé quando da aproximação do adversário;
- inclinar o corpo para um dos lados, simulando a tua deslocação nessa direção;
- rapidamente mudar de direção e acelerar a tua deslocação;
- usar os dois pés.

## **Remate**

---

Podes efetuar o remate com qualquer parte do pé, da coxa, do peito ou da cabeça.

As determinantes técnicas do remate com o pé são idênticas às do passe. No entanto, deve-se ter bem presente não inclinar o tronco atrás e colocar o pé de apoio ao lado da bola, para além da precisão, direção e potência. Caso estejas próximo da baliza, deves optar, preferencialmente, pelo remate com a parte interna do pé. Se estiveres distante, deves usar o remate com o peito do pé ou o remate em bico, embora este último, não ser tão preciso na colocação da bola, apesar de adquirir uma maior velocidade.

## **3.5. Aspetos táticos**

### **Postos específicos**

---

No Futsal, a nomenclatura dos jogadores depende da posição que estes ocupam no terreno de jogo.

GR – Guarda-redes – É o jogador mais decisivo. Tem uma dupla função: como primeiro atacante e último defesa, ou vice-versa.

Fixo – O jogador mais defensivo, que, normalmente, atua no centro do meio-campo defensivo. Organiza nas ações defensivas e ofensivas.

Alas – Jogadores que atuam preferencialmente junto às faixas laterais do campo, quer ofensivamente, quer defensivamente. Potenciam o contra-ataque e a finalização em superioridade numérica.

Pivô – É o jogador mais ofensivo, que joga preferencialmente no meio-campo ofensivo, pelo centro do terreno, servindo de finalizador, ou jogador que faz “tabela” com o fixo ou alas, para possibilitar finalizações. Geralmente joga de costas para a baliza e resolve as situações de 1x1.

## ***Sistemas de jogo***

---

Alguns dos sistemas de jogo utilizados no Futsal:

### **Sistema 2:2**

Este sistema de jogo, normalmente, não é utilizado por equipas de alto nível. No entanto, as equipas principiantes põe-no em prática, isto porque exige pouca movimentação por parte dos jogadores (2 atacantes/2 defesas). A prática deste sistema perante equipas que atacam com 3 jogadores, cria situações de desvantagem numérica.

### **Sistema 3:1**

Tem como vantagem exigir muita movimentação e constantes trocas de posição por parte dos jogadores da equipa, fazendo com que se ataque e se defenda sempre com três jogadores. Os alas são atacantes, quando têm a posse de bola, e são defensores, quando a bola está de posse da equipa adversária.

Possui, como desvantagens, o facto de os atletas, se não estiverem em boa condição física, se fatigarem muito rapidamente, principalmente aqueles a quem é solicitada a dupla função atacar/ defender o campo todo.

### **Sistema 4:0**

Sistema mais utilizado por equipas de alto nível. Neste sistema de jogo, os jogadores devem ser universais, ou seja, devem estar preparados para assumir qualquer função de acordo com a posição ocupada no momento de recuperação ou perda da posse de bola.

Tem como vantagens:

- a grande facilidade em criar espaços livres;
- se ganharmos em velocidade sobre um adversário, normalmente ficamos em ótima posição para concluir a jogada sem oposição;

Tem como desvantagens:

- se a equipa adversária defende muito perto da sua baliza, cria dificuldades de penetração;
- se perdermos a posse de bola, não temos cobertura defensiva;
- obriga a um grande desgaste físico.

## ***Movimentação ofensiva***

---

Tem por objetivo criar uma situação de vantagem que é aproveitada rapidamente. Na movimentação ofensiva é importante evitar o erro e o contra-ataque da equipa contrária.

Quando em posse da bola, a equipa deve adotar uma dinâmica ofensiva, isto é, todos devem estar predispostos para as desmarcações, rotações, cortinas e bloqueios.

### **Desmarcação**

Ação de movimento em que um jogador ocupa um espaço vazio, para poder receber um passe de um colega.

### **Rotações**

Movimentação ofensiva em que os jogadores se deslocam para outro posto específico, mas mantendo a troca de bola entre si.



## **Cortina**

Movimento efetuado passando entre o portador da bola e o seu adversário direto, limitando o campo visual dos defensores, e impedindo uma possível entrada sobre o portador da bola.

## **Bloqueios**

Os bloqueios podem ser diretos ou indiretos. Dizem-se diretos quando executados sobre o defensor do portador da bola e indiretos quando executados sobre outro defensor.

A equipa que se encontra na posse da bola prepara as seguintes ações:

- Contra-ataque;
- Organização do ataque.

## **Contra-ataque**

Após a recuperação da bola, a equipa deve concretizar as suas ações de forma:

- programada;
- ordenada, em que cada jogador sabe a função a desempenhar;
- rápida, criando vantagem numérica e posicional para poder finalizar com êxito.

O contra-ataque pode ser iniciado pelo guarda-redes, mas é preciso que este faça uma leitura rápida e adequada do jogo e que os jogadores em campo façam desmarcações rápidas, para a bola ser colocada no jogador que se encontra em melhores condições de prosseguir o contra-ataque e rematar com êxito.

No contra-ataque apoiado, o jogador que se encontra na posse da bola recebe o apoio de um, dois ou três companheiros de equipa, para criar vantagem numérica.

O apoio é realizado através de movimentações cruzadas, por detrás do portador da bola, a fim de se ocupar um espaço livre para se poder receber a assistência (passe para o jogador em condições de concretizar no decorrer do contra-ataque), ou pelo bloqueio passivo, para permitir a progressão do portador da bola sem oposição contrária.

## **Organização do ataque**

Na situação de jogo ofensivo, existem princípios que os jogadores devem tentar pôr em prática e que são determinantes para o êxito do ataque.

Na movimentação defensiva deves:

- manter a troca de bola entre os alas e o jogador fixo no centro do campo e deslocar-te entre as suas posições, para criar linhas de passe ao pivô;
- após o passe, desmarcar-te, entrar em diagonal, com mudança brusca de ritmo e direção para a posição de pivô; este vai para a posição de ala – compensação -, mantendo-se assim o equilíbrio da ação ofensiva.

A concretização pode ser facilitada:

- pelo apoio ao jogador da bola na progressão para a baliza;
- pela assistência, passe ao companheiro de equipa que se encontra na melhor posição para finalizar o ataque;
- fintando ou simulando e protegendo a bola, para penetrar e rematar em posição favorável.

Também é importante, durante a movimentação ofensiva, o bloqueio dos jogadores atacantes sem bola.

É evidente que uma equipa que se encontra ao ataque deve assegurar uma vigilância ofensiva, isto é, controlar os jogadores contrários, quando estes têm a bola em sua posse, com o objetivo de se opor melhor a um eventual contra-ataque.

## **Movimentação defensiva**

Tem por objetivo impedir a concretização do ataque adversário e recuperar a posse da bola para iniciar rapidamente o contra-ataque.

### **Marcação homem a homem (H X H)**

O principal objetivo é a marcação individual do adversário, independentemente do local onde a bola se encontra. Esta ação tem também como preocupação fechar o meio do terreno de jogo. Este tipo de marcação pode ser:

- mais intenso, quanto mais perto estiver da baliza (zona perigosa);
- menos intenso, quanto mais longe esteve da baliza (zona perigosa).

### **Marcação sobre a bola**

Um jogador que se encontra na posse da bola sofre por parte do adversário direto uma pressão constante, que o obriga a passar a bola rapidamente, ficando assim sujeito a praticar erros nos passes.

### **Marcação sobre o homem e a bola**

Todos os jogadores são marcados e pressionados, quer possuam ou não a bola. Este tipo de marcação utiliza-se como pressing, em todo o terreno de jogo.

### **Ação defensiva individual**

Tem por objetivo:

- anular o contra-ataque;
- organizar as ações defensivas mais adequadas para alcançar a posse da bola.

Assim, na ação ofensiva deves:

- interceptar a bola e “cortar” a linha de passe;
- desarmar e pressionar o jogador que recebe a bola, dificultando, logo que possível, a receção, e lutar para recuperá-la;
- pressionar sobre o primeiro passe, para impedir ou atrasar o início do contra-ataque, dando tempo aos companheiros de equipa na recuperação defensiva;
- ajudar um companheiro de equipa que marca o adversário direto e que pode, eventualmente, ser ultrapassado;
- fazer a dobra, deslocamento rápido por um jogador que foi ultrapassado, para ocupar a posição do companheiro de equipa que lhe fez a dobra e assumir as suas funções;
- fazer o bloqueio defensivo, utilizando o corpo para impedir a desmarcação;
- pressionar o pivô que, na posse da bola, sofre pressão de todos os jogadores, no sentido de impedir o passe, a finta ou o remate.

### **Ação defensiva coletiva**

Tem por objetivo evitar a entrada quer da bola, quer dos adversários na zona considerada perigosa, ou seja, a posição da equipa dentro do seu meio-campo, o mais próximo da sua área de baliza.





## IV. Unidade Didática de Futebol

### 4.1. História da Modalidade

Os jogos de bola, sempre acompanharam a vida dos homens. Há mais de dois milénios, na China, praticava-se um jogo ao qual chamaram “Tsu-Chu” e no Japão um outro a que chamaram “Kemari”. Nesses jogos o contacto com a bola de couro era realizado através dos pés e das mãos.

Na Grã-Bretanha, de 1060 a 1510, o jogo da bola (“*la soule*”) provocou muitos acidentes, com disputas sangrentas, com graves consequências, originando guerras entre povoações. As partidas chamavam-se “*hurling over country*”, opunham dois povoados, e venceria aquele que conseguisse entrar com a bola no edifício central do outro povoado.

Na Itália renascentista (séc. XV e XVI) o jogo da bola teve grande sucesso, sendo praticado exclusivamente pelos nobres. Em Florença, o campo de jogo, 50 x 100m, era dividido em duas partes iguais e tinha como palco a Praça de Santa Croce. No meio do campo, era colocado a bola e as duas equipas com equipamento diferente, constituídas por 27 elementos, dos quais 7 tinham a missão de defesa, 4 posicionavam-se na frente, 3 atrás, 5 lançadores e 15 corredores.

No “*la soule*”, em Inglaterra, por volta de 1760, foram introduzidas algumas regras ao jogo da bola: limitou-se o terreno de jogo (100x30m); passou-se a utilizar a bola de couro; colocaram-se dois postes a formar as balizas (“goals”).

Com a introdução drible, por volta de 1800, começou a chamar-se “*dribling game*”, jogo que veio a dar origem, com algumas modificações, ao atual “*rugby*”. Nos colégios de Eton, Oxford e Cambridge este jogo também era praticado, mas exclusivamente com os pés, dando origem ao “**Football**”.

Em 1846, surgiram as primeiras leis do jogo: duas equipas de 11 jogadores tentavam passar a bola entre os postes da baliza. No entanto, só em 1860 houve necessidade de criar as regras para este jogo para permitir organizar campeonatos entre os colégios e entre clubes; no ano de 1863, em Londres, é fundada a “Football Association” por onze clubes e escolas que definiram as suas leis.

Em 1908, nos Jogos Olímpicos de Londres, o Futebol foi incluído pela primeira vez no calendário olímpico.

Em 1904 surgiu a Federação Internacional de Futebol - FIFA, que viria a uniformizar as regras do jogo a nível internacional. Quatro anos depois, esta modalidade desportiva seria incluída nos Jogos Olímpicos. A partir de 1930, a FIFA tornou-se a entidade responsável pela realização dos Campeonatos do Mundo de futebol, que se realizam de quatro em quatro anos, intercalando com os Jogos Olímpicos. O campeonato feminino da FIFA foi organizado pela primeira vez em 1991.

Em 1938, são apresentadas pela FIFA, as 17 leis que atualmente se respeitam, sofrendo apenas ligeiras alterações.

### 4.2. Caracterização da Modalidade

O Futebol é um jogo desportivo coletivo praticado por duas equipas, cujo objetivo é introduzir a bola na baliza da equipa adversária e evitar que ela seja introduzida na sua, respeitando as regras do jogo.



### **Dimensões do terreno de jogo**

O recinto oficial de jogo é retangular (90/120 m de comprimento por 45/90 m de largura), delimitado por duas linhas laterais e duas linhas de baliza. Sobre cada uma destas últimas linhas, ao centro, está colocada uma baliza com 7,32 m de largura por 2,44 m de altura.



### **A Bola**

A bola deve ter um perímetro entre 68 e 71 cm e um peso de 396 a 453 g.



### **Equipas**

Cada equipa é composta por onze jogadores de campo, incluindo um guarda-redes, mais sete suplentes. O guarda-redes é o único jogador a quem é permitido jogar a bola com as mãos.

### **Equipamento**

O equipamento regulamentar dos jogadores é camisola, calções, caneleiras, meias e botas (o guarda-redes tem uma camisola de cor diferente e luvas). O tamanho dos pitões das botas também obedecem a medidas regulamentares. As camisolas dos jogadores têm numeração variável.

Objetos interditos: é proibido usar objetos que possam causar lesões ou possibilitar vantagens artificiais aos jogadores; os jogadores poderão por sua inteira responsabilidade e risco utilizar óculos ou lentes, caso sintam necessidade.

### **Juízes**

O jogo tem a duração de 90 minutos e decorre sob a vigilância de uma equipa de arbitragem constituída por quatro elementos (o árbitro principal, dois árbitros auxiliares e um árbitro assistente). Ao árbitro principal é exigida imparcialidade nas suas decisões, cabendo aos árbitros auxiliares assinalar as bolas fora, os foras de jogo e o auxílio do árbitro principal.

Ganha o jogo a equipa que, no fim do tempo regulamentar, tenha obtido o maior número de golos. No entanto, os empates são permitidos no futebol. Nas situações em que seja necessário desempatar,



existirá um prolongamento de 30 minutos, divididos em duas partes de 15 minutos. Subsistindo a igualdade, procede-se á repetição do jogo em casa da equipa que joga fora na primeira mão ou procede-se á execução de 5 grandes penalidades para cada uma das equipas, se persistir a igualdade, efetuam grandes penalidades uma equipa de cada vez, até se obter um desempate entre ambas.

### **PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS**

<b>Ataque (posse de bola)</b>	<b>Defesa (sem posse de bola)</b>
<b>Objetivos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Progressão/Finalização</li> <li>▪ Manutenção da posse de bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cobertura/Defesa da baliza</li> <li>▪ Recuperação da posse da bola</li> </ul>
<b>Fases</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Construção das ações ofensivas</li> <li>▪ Criação de situações de finalização</li> <li>▪ Finalização</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Impedir a construção das ações ofensivas</li> <li>▪ Anular as situações de finalização</li> <li>▪ Defender a baliza</li> </ul>
<b>Princípios Gerais</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Não permitir a inferioridade numérica</li> <li>▪ Evitar a igualdade numérica</li> <li>▪ Procurar criar superioridade numérica</li> </ul>	
<b>Princípios Específicos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Penetração</li> <li>▪ Cobertura ofensiva</li> <li>▪ Mobilidade</li> <li>▪ Espaço</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Contenção</li> <li>▪ Cobertura defensiva</li> <li>▪ Equilíbrio</li> <li>▪ Concentração</li> </ul>

## **4.3. Regulamento**

### ***Início e Recomeço de Jogo***

Antes de se iniciar o jogo, os dois capitães de equipa devem cumprimentar-se e cumprimentar os árbitros; de seguida faz-se um sorteio entre as equipas que vão jogar, de modo a definir quem fica com a posse de bola e quem escolhe o campo.

Depois disso e após o sinal do árbitro, o jogo inicia-se com um pontapé de saída na direção do campo adversário, estando a bola parada e colocada sobre a marca do meio campo. No momento do pontapé de saída, cada equipa deverá estar no seu próprio campo, com exceção dos dois jogadores que vão efetuar o pontapé, que estarão dentro do grande círculo (3 m de diâmetro). Após marcação de um golo ou após o intervalo, o jogo recomeça de forma idêntica.

Em caso de infração, o lance deverá ser repetido e dele não pode resultar golo quando é realizado diretamente para a baliza. Na 2ª parte (após o intervalo) o jogo é iniciado com pontapé de saída por parte da equipa que não o fez no início. Ao intervalo as equipas trocam de campo.

### ***Reposição da Bola em Jogo***

Quando a bola transpõe totalmente uma linha limite do terreno de jogo, é reposta em jogo através de:

Lançamento lateral: se a bola sai totalmente pela linha lateral, pelo ar ou junto à relva;

- efetuado no local de saída da bola;
- não podendo resultar golo direto;



- o jogador deve estar de frente para o terreno de jogo;
- realizado com as duas mãos;
- a bola deve ser transportada até à parte de trás da cabeça;
- os pés devem manter o contacto com o solo.

Pontapé de canto: se a bola sai totalmente pela linha final fora dos postes e por cima da barra, tocada em último lugar por um jogador da equipa que defende:

- bola no quarto de círculo mais próximo da sua saída pela equipa atacante;
- jogadores contrários não podem estar mais próximo do quarto de círculo do que 9,154 metros;
- o jogador que executou o pontapé, não pode voltar a jogar a bola antes que ela tenha sido tocada por outro jogador;
- pode ser marcado golo diretamente.

Pontapé de baliza: sempre que a bola sai totalmente pela linha de baliza, tocada em último lugar por jogador da equipa atacante:

- bola colocada em qualquer parte da linha da área de baliza;
- pode ser efetuado por um qualquer jogador da equipa que defende;
- a bola tem que sair da área de grande penalidade;
- os adversários têm de estar fora da área de baliza.

### **Faltas**

À exceção dos braços e mãos, a bola pode ser jogada com qualquer parte do corpo. Isto não se aplica ao guarda-redes, quando se encontra dentro da sua grande área. O guarda-redes na grande área não pode agarrar a bola quando esta lhe é passada por colega de equipa com os pés e não pode deter a posse de bola mais de 5 segundos.

Um jogador de campo não pode:

- dar ou tentar dar um pontapé no adversário;
- rasteirar os adversários;
- saltar sobre o adversário;
- carregar o adversário de forma perigosa e violenta ou pelas costas;
- agredir ou tentar agredir, nem cuspir no adversário;
- agarrar ou empurrar o adversário;
- jogar a bola com as mãos ou braços.

A equipa do jogador que cometer falta, será punida com:

**Pontapé livre:**

- direto: pode-se marcar golo diretamente;
- indireto: não se pode marcar golo diretamente, somente após ter tocado num outro jogador que não o que efetuou a marcação do livre.

**Pontapé de grande penalidade (“penalty”):**

- é marcado quando a falta é cometida dentro da grande área;
- a sua marcação é efetuada com um pontapé da marca de grande penalidade;
- aquando da sua marcação todos os jogadores devem colocar-se fora de grande área;
- pode ser marcado golo diretamente;



- o guarda-redes deve estar dentro da sua área sobre a linha de baliza;
- o jogador que marca, deve rematar a bola, obrigatoriamente para a frente;
- a bola será considerada em jogo a partir do momento que for rematada pelo marcador.

Para além da marcação de livres o árbitro, sempre que necessário, deverá atuar disciplinarmente, mostrando o cartão amarelo ou o vermelho, conforme a gravidade da falta ou quando um jogador persiste num comportamento incorreto, como mostrar desacordo com o árbitro por gestos ou palavras, usar linguagem injuriosa ou jogar de forma perigosa, colocando em risco a integridade física do adversário.

### **Fora de Jogo**

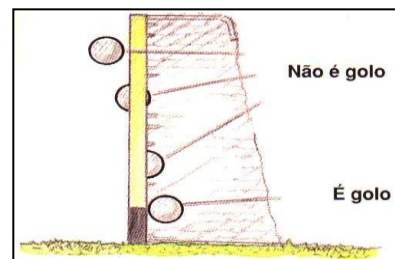
Um jogador encontra-se em posição de fora de jogo, quando está mais próximo da linha de baliza do que a bola, no momento em que esta lhe é passada, exceto:

- a) se o jogador se encontra atrás da linha de fora de jogo (linha de  $\frac{1}{2}$  campo);
- b) se estando para além da linha de fora de jogo, tiver entre ele e a linha de baliza um jogador adversário, que não o guarda-redes.

A bola é reposta em jogo no local da infração, através da marcação de um pontapé livre indireto.

### **Validação dos golos**

É golo sempre que a bola ultrapassa completamente a linha de baliza entre os postes e por baixo da barra.



### **Substituições**

Durante o jogo podem fazer-se três substituições. Se após as mesmas o guarda-redes sofrer uma lesão poderá ser substituído por outro jogador.

### **Gestos do Árbitro Principal**



Pontapé livre  
Indirecto



Pontapé livre  
directo



Pontapé de grande  
penalidade



Advertência  
cartão  
amarelo



Expulsão  
cartão  
vermelho



Lei da  
vantagem

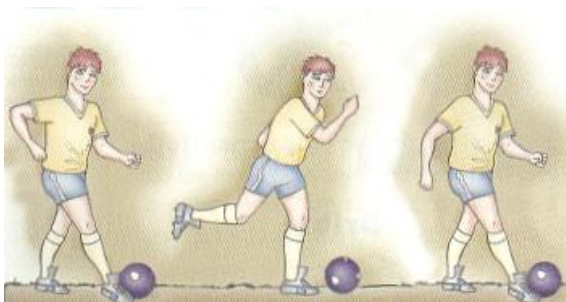




## 4.4. Gestos Técnico-Táticos

### Condução de Bola

- Levantar a cabeça de modo a observar o posicionamento dos colegas e adversários;
- Olhar para a bola só no momento em que é tocada pelo pé;
- Inclinar ligeiramente o tronco à frente;
- Proteger a bola com o corpo;
- Bater a bola com a parte interior, exterior ou peito do pé;
- Conduzir a bola com o pé do lado oposto ao adversário, a fim de evitar que este possa desarmar.

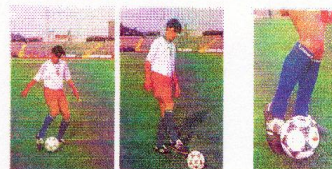


### Passe

- Manter a cabeça levantada, de forma a poder olhar o local para onde vai passar a bola;
- Colocar o tronco na posição vertical;
- Manter os braços descontraídos, assegurando o equilíbrio do corpo;
- Colocar o pé de apoio sensivelmente ao lado da bola;
- Acertar no centro da bola com a parte interna do pé, proporcionando uma trajetória rasante;
- Balançar a perna a partir da anca;
- Em situação estática, passar a bola em direção ao colega;
- Em deslocamento, passar a bola para a frente do colega ou para o espaço livre, solicitando a entrada do colega.



Passe com a parte interior do pé



Passe com o peito do pé



Passe com a parte exterior do pé

### Recepção

- Manter sempre o olhar dirigido para a bola;
- Deslocar-se na direção da trajetória da bola;
- Amortecer a bola, quer venha em trajetória aérea ou baixa (travar a sua progressão) com a parte interna do pé;
- A perna de recepção recua para além da perna de apoio acompanhando a trajetória da bola e reduzindo a sua velocidade até a imobilizar, com o tronco ligeiramente inclinado à frente.



Recepção com a parte anterior do pé



Recepção com o peito do pé



Recepção com a planta do pé, com o peito, com a cabeça.



## Remate com o Pé

- Não inclinar o corpo atrás e colocar o pé de apoio ao lado da bola;
- Pode ser executado com o peito do pé para dar velocidade e potência à bola; ou com a parte interior ou exterior do pé para dar precisão ao remate;
- Quanto maior for a superfície do pé na bola, mais preciso será o toque, mas menor a distância que a bola poderá percorrer e, pelo contrário, quanto menor a superfície de contacto do pé na bola, menos preciso será o toque, mas maior será a distância a que a bola poderá ser atirada, ou seja, maior é a potência a imprimir à bola.



## Remate de Cabeça

- Manter o contacto visual com a bola durante a trajetória aérea;
- Saltar e bater a bola com a testa;
- Manter os olhos abertos durante o cabeceamento;
- Todo o corpo deve ajudar a suportar, estabilizar e a gerar potência para a ação de cabeceamento. Neste sentido, é importante uma ligeira inclinação do corpo atrás para depois, ao ser impulsionado à frente em direção à bola, gerar uma maior potência no cabeceamento.



## Finta (drible)

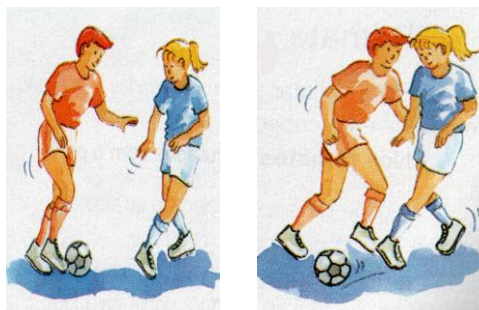
- Manter a bola próxima do pé, aquando da aproximação do adversário;
- Se o drible é feito para o lado direito, a bola é conduzida pelo pé direito;
- Se o drible é feito para o lado esquerdo, a bola é conduzida pelo pé esquerdo;
- Inclinar o corpo para um dos lados, simulando a deslocação nessa direção;
- Mudar de direção rapidamente, acelerando a deslocação.





## Desarme

- Colocar o pé perpendicularmente à direção de deslocamento da bola, de modo a bloqueá-la;
- Olhar sempre dirigido para a bola e não para o corpo do adversário;
- Manter uma posição de equilíbrio corporal, com os pés colocados obliquamente à linha de progressão do adversário;
- Só se deve arriscar o desarme quando há certeza de poder alcançar a bola.



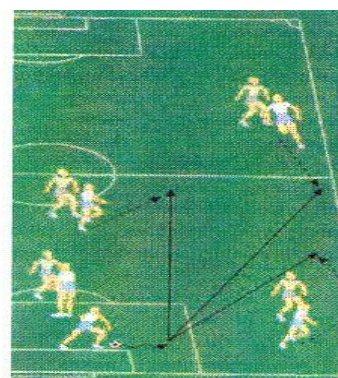
## Interceção

- Estar atento aos deslocamentos quer da bola quer dos adversários;
- Intervir (interceptar a bola) com confiança só quando se tem a certeza de êxito.



## Desmarcação

- O jogador sem bola deve libertar-se da oposição direta do adversário através de fintas e mudanças de direção;
- Criar uma linha de passe que possibilite a receção da bola em boas condições ou;
- Criar uma zona livre que poderá ser ocupada por um colega.



## Marcação

- Colocar-se entre o adversário e a baliza;
- Acompanhar o adversário com e sem posse de bola;
- Ter sempre em atenção os movimentos do adversário e da bola;
- Adotar uma posição defensiva básica, com os Membros Inferiores semifletidos e um pé à frente do outro.







## 4.5. Princípios de Jogo

### Processo Ofensivo

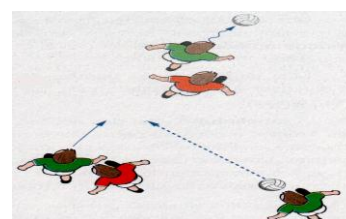
Quando os jogadores se encontram diretamente implicados no centro do jogo ofensivo deverão, a todo o momento, evidenciar atitudes e comportamentos técnico-táticos que procurem concorrer para um dos seguintes três princípios específicos:

### Penetração/Progressão

Quando uma equipa se encontra de posse da bola, a sua atitude tática fundamental, é a de chegar à baliza contrária, através de uma movimentação da bola com precisão, eficácia e o mais rapidamente possível, para então aí, tentar finalizar.

Todos os jogadores, independentemente da fase do processo ofensivo em que se encontrem, devem ter presente o Princípio Específico da Penetração, procurando:

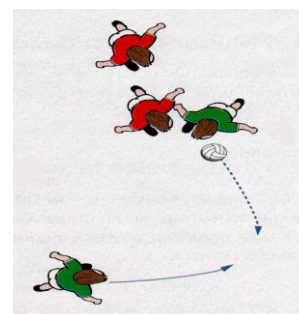
- Transportar o centro do jogo o mais rapidamente possível para as zonas de finalização;
- Evitar que a equipa adversária tenha o tempo suficiente para se organizar de forma eficaz em termos defensivos;
- Orientar continuamente a execução dos comportamentos técnico-táticos em direção à baliza adversária, tirando assim partido da iniciativa que lhe advém do facto de ter a posse da bola.



### Cobertura Ofensiva

Se o jogador em penetração não tiver nenhum companheiro a quem possa passar a bola, não terá grandes hipóteses de escolha. No entanto, se tiver três ou quatro opções de ação a executar, terá a sua resposta técnico-tática simplificada. Estas hipóteses de escolha só poderão ser possíveis, se os companheiros que se deslocam para a frente ou para trás da linha da bola, realmente se desmarquem e deem apoio e cobertura, abrindo linhas de passe ao jogador de posse da bola e não fujam dele.

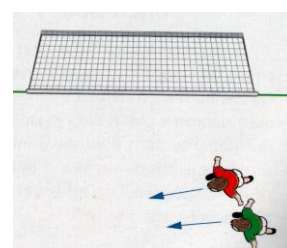
Deste modo, a organização da equipa deve permitir que, quando um jogador recebe a bola, deve igualmente receber, e de uma forma imediata por parte dos seus companheiros, ações de cobertura (atrás da linha da bola) e de apoio (à frente da linha da bola), para que lhe possam dar várias opções de solução técnico-tática, e consequentemente tornar mais fácil a sua tarefa.



### Mobilidade

Os jogadores em processo ofensivo, uma vez assegurada a cobertura do companheiro de posse da bola, utilizam o princípio da mobilidade para tentar espalhar a organização defensiva adversária (em termos de largura e profundidade), criando os espaços necessários para a progressão da bola.

O jogador em mobilidade deverá tornar o seu jogo imprevisível do ponto de vista defensivo, através de deslocamentos ofensivos.





## Processo Defensivo

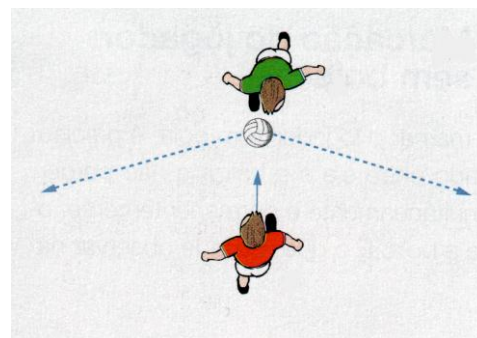
Quando os jogadores se encontram diretamente implicados no centro do jogo defensivo deverão, a todo o momento, evidenciar atitudes e comportamentos técnico-táticos que procurem concorrer para um dos seguintes três princípios específicos:

### Contenção

Quando uma equipa perde a posse da bola, os seus objetivos fundamentais são a defesa da baliza e a recuperação da posse da bola.

O cumprimento destes objetivos implica uma mudança de uma atitude ofensiva para uma atitude defensiva, alicerçada em rápidas movimentações para pressionar o adversário de posse da bola e da concentração dos jogadores nas zonas vitais do terreno de jogo em relação à sua baliza. Só assim, será possível que a equipa adversária não consiga aproveitar-se do momentâneo desequilíbrio da equipa que atacava.

Deste modo, logo após a perda da posse da bola, a equipa deverá reagir rapidamente através de um posicionamento em função da bola, dos adversários, dos companheiros e da baliza.

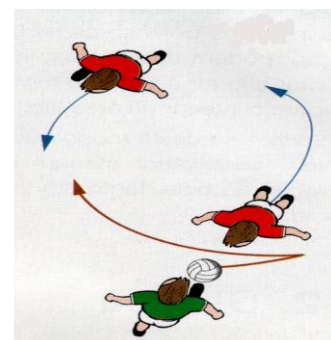


Pode-se então concluir que, a reação da equipa se baseia em dois **tipos de comportamento individual e coletivo**, que se observam simultaneamente nos jogadores em ação defensiva:

- Marcação rigorosa individual ao adversário de posse da bola;
- Deslocamentos dos jogadores em recuperação defensiva até ocuparem o dispositivo defensivo previamente preconizado pela equipa.

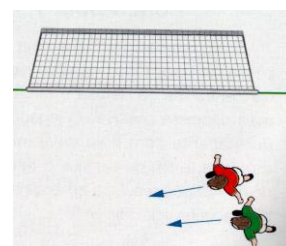
### Cobertura defensiva

A ação de cobertura defensiva é extremamente importante, pois, não só dá a confiança necessária ao companheiro que marca o adversário de posse da bola (1º defesa - contenção), para que este tenha maior iniciativa, como terá a responsabilidade imediata de exercer pressão ao adversário se este ultrapassar o seu colega. Com efeito, independentemente do nível qualitativo do jogador em contenção, este deve ter sempre a segurança de beneficiar de uma cobertura defensiva correta e eficiente.



### Equilíbrio

Os jogadores em processo ofensivo, uma vez assegurada a cobertura ao companheiro de posse da bola, utilizam o princípio da mobilidade, tentando espalhar o método defensivo (em termos de largura e profundidade), na procura de criar os espaços necessários à progressão da bola, os jogadores em processo defensivo contrapõem ao princípio da mobilidade o princípio do equilíbrio que visa assegurar o equilíbrio defensivo.



## V. Unidade Didática de Voleibol

### 5.1. História da Modalidade

O Voleibol é um dos jogos desportivos coletivos de criação mais recente. Nasceu da necessidade de variar as atividades lúdicas destinadas à recreação na vida e no clube. Inspirou-se no emprego da bola – o mais antigo e o mais popular dos instrumentos de jogo e que vem do mais longínquo registo da história. Surgiu em 1895, no ginásio da Associação Cristã de Moços de Holyok, Massachussets, nos Estados Unidos da América, e foi inventado pelo professor William G. Morgan, diretor do departamento que desde cedo demonstrou inclinação para as atividades físicas bem como a melhor maneira de tirar bom proveito das mesmas. O recém surgido “bola ao cesto” era considerado demasiado rude e fatigante, enquanto o ténis exigia demasiado material, além de movimentar um menor número de pessoas. Todavia, pareceu a William Morgan adequada a ideia da rede tal como no ténis e elevou-a a aproximadamente 1,90m. A bola utilizada inicialmente foi uma câmara de ar de bola ao cesto, rejeitada depois por se mostrar muito leve e de pouca velocidade. A bola normal de “bola ao cesto”, com capa de couro, foi também tentada, mas mostrou-se demasiado pesada e grande.

O objetivo deste jogo, que no início se chamava “Mintonette”, consistia em manter a bola em movimento batendo-a com as mãos por cima da rede. Só mais tarde é que este jogo foi apelidado de “Voleibol” por Haltsmed, devido às suas características: bola em constante “voleio” por cima de uma rede, de um campo para o outro.

As primeiras regras deste jogo apareceram em 1896, numa revista desportiva (“Phisical Education”), pela mão de J. K. Cameron em Bufalo.

Na Europa, a primeira demonstração foi feita pelas tropas Americanas durante a I Grande Guerra Mundial, tendo-se depois expandido pela França, Ex-Checoslováquia, Polónia e Ex-URSS.

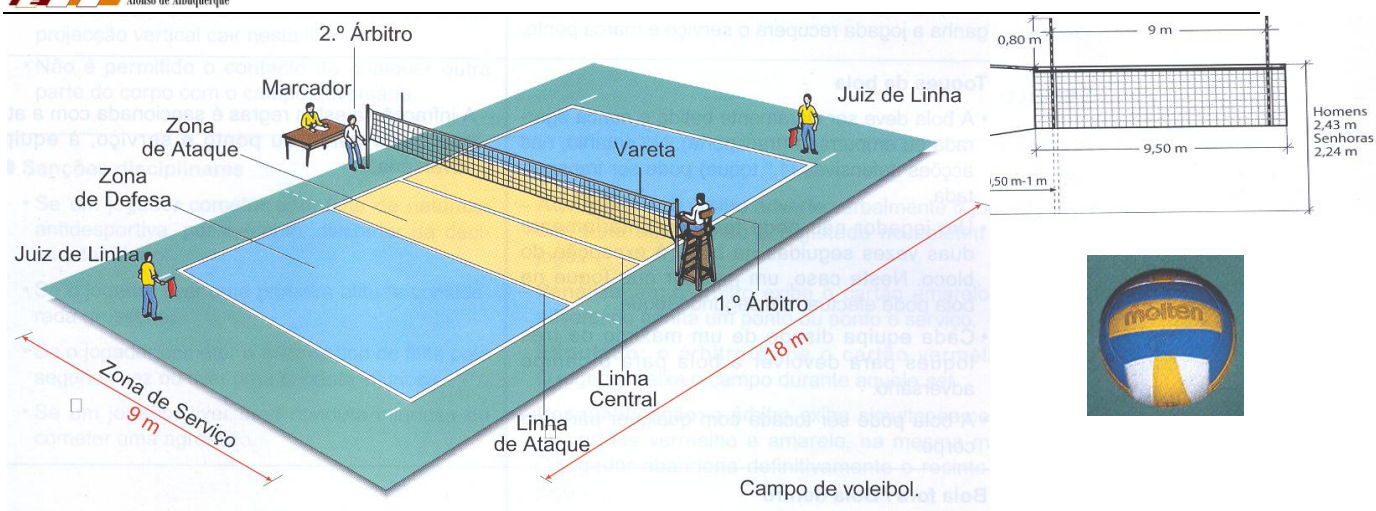
Em Portugal também foram os Americanos que, durante a sua estadia nos Açores (1918) aquando da I Guerra Mundial, divulgaram esta modalidade. Mais tarde a ACM (Associação Cristã da Mocidade), começa a divulgar a modalidade no nosso país, sendo a entidade responsável pela edição do primeiro livro de regras em português.

A Federação Portuguesa de Voleibol (FPV) foi fundada no mesmo ano que a Federação Internacional de Voleibol (FIVB) em 1947, sendo realizado no ano seguinte o 1º Campeonato Europeu (6 equipas), e o 1º Campeonato Mundial em 1949 (10 equipas). A 1ª Olimpíada foi em Tóquio no Japão (1964). Foi a primeira modalidade a ter um quadro de participação masculina e feminina simultaneamente.

### 5.2. Caracterização da Modalidade

O Voleibol é um jogo desportivo coletivo praticado por duas equipas, separadas por uma rede. Contribui para a formação e desenvolvimento das capacidades físicas e intelectuais, estimulando as mais variadas capacidades físicas, como a destreza, flexibilidade, força, velocidade entre outras. A sua vertente de jogo coletivo por excelência possibilita que se desenvolvam as capacidades intelectuais, pois tem uma técnica e tática que lhe são características e que a todo o momento estimulam os alunos/jogadores a reagir e a procurar respostas consoante as situações com que se deparam no decorrer do jogo.

Possibilita ainda que se fomente o espírito de grupo e bom ambiente no seio da turma/equipa.



O jogo realiza-se num campo retangular (cuja dimensão é de 18x9 metros), limitado por duas linhas laterais e duas linhas de fundo, dividido ao meio por uma rede.

Os juizes são 2 árbitros: o primeiro colocado a uma altura superior à rede e no prolongamento desta; o segundo, do lado oposto, ao nível dos jogadores. São auxiliados por um marcador e 2 ou 4 juizes de linha.

A bola é esférica e a sua capa deve ser de couro flexível e colorida. O perímetro da bola é de 65 a 67 cm e o seu peso entre 260 e 280 g.

O objetivo do jogo de voleibol é enviar a bola por cima da rede para o campo do adversário, fazendo com que caia neste, e evitar que caia no da própria equipa, cumprindo sempre as regras.

As partidas de voleibol são disputadas, em geral, num máximo de 5 sets, vencendo o jogo a equipa que primeiro ganhar 3 deles. Um set termina aos 25 pontos, desde que uma equipa tenha uma vantagem de pelo menos dois pontos (ex. 25-23). Se o resultado for 25-24, o set continua sem limite, até que uma das equipas disponha da vantagem referida (ex. 37-35). No entanto, o 5º set joga-se apenas até aos 15 pontos, decorrendo o jogo até que haja uma vantagem de 2 pontos para uma das.

## 5.3. Regulamento

### *Começo do Jogo*

O jogo começa com o serviço, realizado por um jogador de uma das equipas.

Executante colocado na zona de serviço, sem pisar a linha de fundo:

- A bola deve ser lançada ou largada antes de ser batida;
- A bola deve ser batida com uma só mão;
- Após o apito do árbitro, o jogador dispõe de uma única tentativa em 5 segundos para realizar o serviço.

### *Obtenção de pontos*

Uma equipa ganha um ponto quando:

- Coloca a bola no solo do campo adversário passando por cima da rede e entre as varetas;
- O adversário comete uma falta ou uma falha (ex. coloca a bola fora).



## Recuperação do serviço

A equipa que não está de posse do serviço e ganha a jogada recupera o serviço e marca ponto.

## Toques de bola

- A bola deve ser claramente batida e nunca agarrada ou empurrada (transporte).
- Um jogador não pode tocar voluntariamente duas vezes seguidas na bola, à exceção do bloco. Neste caso, um jogador que toque na bola pode efetuar um segundo toque.
- Cada equipa dispõe de um máximo de três toques para devolver a bola para o campo adversário.
- A bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo.

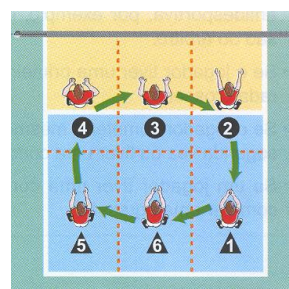
## Bola fora/ Bola dentro

As linhas que delimitam o campo fazem parte deste.

- A bola que bate na linha é considerada dentro.
- A bola que bate no solo, para além da linha está fora.

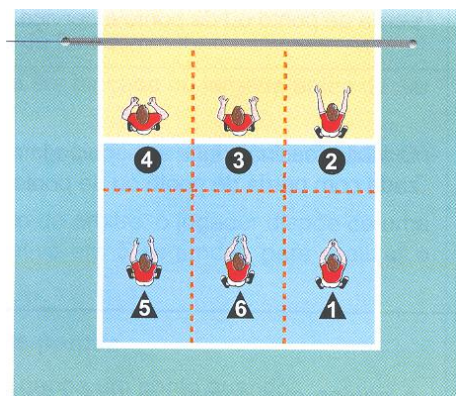
## Rotação

Cada vez que uma equipa ganha o serviço, os seus jogadores devem fazer uma rotação de lugares no sentido dos ponteiros do relógio.



## Zona de defesa / Zona de ataque

Os jogadores defesas dentro da zona de ataque não podem participar no bloco, em lances de ataque ou enviar a bola para o campo contrário quando esta se encontra a um nível mais elevado do que o bordo superior da rede.



- ▲ Defesa
- Ataque

- Jogador que ocupa a posição 1 – Defesa direito
- Jogador que ocupa a posição 2 – Avançado direito
- Jogador que ocupa a posição 3 – Avançado central
- Jogador que ocupa a posição 4 – Avançado esquerdo
- Jogador que ocupa a posição 5 – Defesa esquerdo
- Jogador que ocupa a posição 6 – Defesa central

## Toque na rede

Não é permitido tocar na rede.

## Penetração no campo adversário

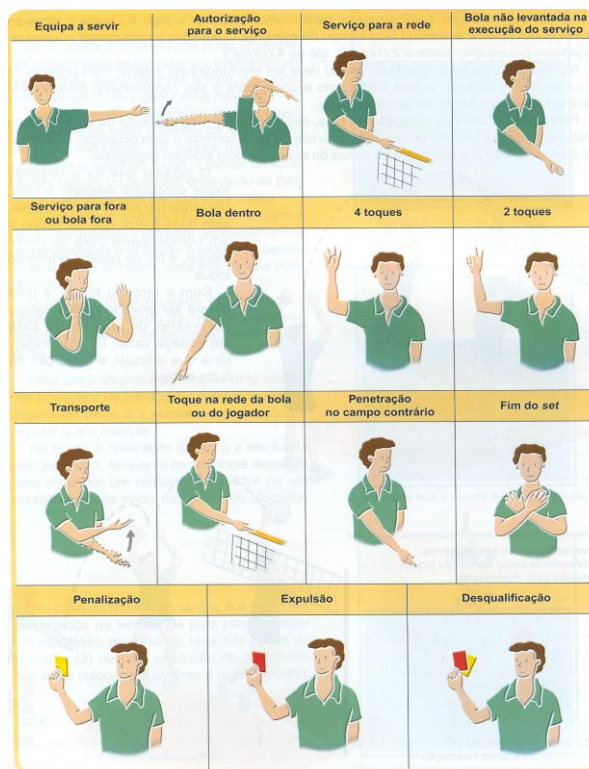
- Se um jogador tocar com o pé ou as mãos no campo adversário não há falta, se estes estiverem em contacto com a linha central ou se a sua projeção vertical cair nesta linha.
- Não é permitido o contacto de qualquer outra parte do corpo com o campo do adversário.

## Sanções disciplinares

Estas devem ocorrer sempre que:

- Um jogador cometer uma falta de natureza antidesportiva, por exemplo, discordar da decisão do árbitro.
- Um jogador tiver uma primeira atitude considerada grosseira.
- Um jogador cometer o mesmo tipo de falta pela segunda vez ou tiver uma conduta injuriosa.
- Um jogador tiver uma conduta injuriosa ou cometer uma agressão.

### Gestos dos árbitros:



## 5.4. Gestos Técnicos

### Posição Base

- Pés paralelos com o peso do corpo distribuído sobre eles;
- Tronco direito ou ligeiramente inclinado para a frente;
- Membros inferiores fletidos.



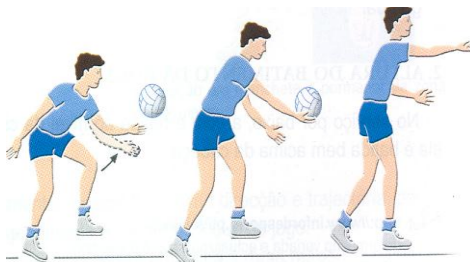
### Deslocamentos/Enquadramento com a bola

- O Jogador faz um deslocamento lateral, frontal, ou à retaguarda de forma a chegar atempadamente à bola;
- Nunca cruzar os membros inferiores e manter sempre as pernas semifletidas;
- O jogador coloca-se numa posição que lhe permita realizar, de uma forma correta, o gesto técnico pretendido.



## Serviço por baixo

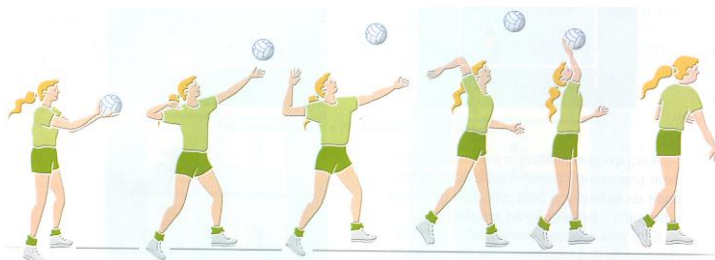
- O braço a utilizar é sempre o oposto à perna que é colocada à frente;
- As pernas devem estar semiflectidas, com um pé à frente do outro e tronco ligeiramente inclinado à frente;
- A mão que segura a bola por baixo é a do lado do pé que está à frente. O outro braço encontra-se estendido à retaguarda, podendo a mão estar aberta ou fechada com os dedos unidos;
- No momento em que é largada, a bola é batida à altura da cintura por um movimento do braço executante para a frente;
- Após o batimento da bola, o peso do corpo é suportado pela perna da frente.



## Serviço por cima

O serviço por cima tem os mesmos princípios básicos do serviço por baixo, diferenciando-se nos seguintes aspetos:

- A bola é segura à altura do rosto;
- A bola é lançada na vertical acima da cabeça e o braço de batimento está fletido à retaguarda.
- A bola é batida bem acima da cabeça.



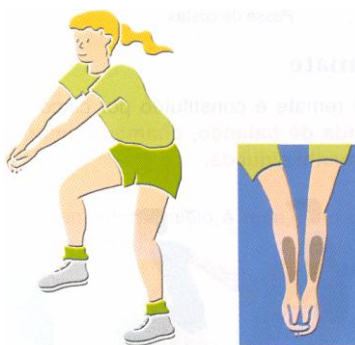
## Passe de frente

- A bola deve ser tocada pela zona interna das extremidades dos dedos, afastados e curvos em forma de “concha”, ligeiramente acima e à frente da testa;
- Os braços devem estar fletidos e os cotovelos pouco afastados do tronco;
- No momento do toque na bola, as mãos devem envolver cerca de metade da sua superfície;
- A trajetória da bola é definida pela extensão simultânea das pernas e dos braços, devendo estes convergir para o final do movimento.
- Após o toque na bola, o peso do corpo passa para a perna da frente.



## Manchete

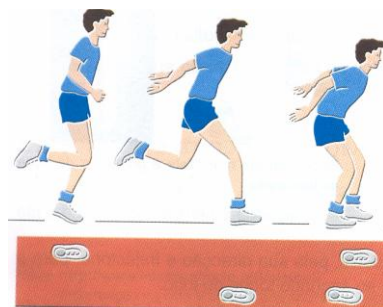
- Pés afastados lateralmente, um à frente do outro;
- Pernas fletidas e tronco ligeiramente inclinado para a frente, em equilíbrio;
- Os braços devem estar totalmente estendidos e unidos, mãos unidas, oferecendo à bola as faces internas dos antebraços voltadas para cima, onde a manchete é executada;
- O movimento deve ser feito de baixo para cima e à frente do corpo.



## Remate

O remate é constituído por 5 fases: corrida de balanço, chamada, impulsão, batimento e queda.

- A corrida de balanço, com 2 ou 3 apoios, destina-se a preparar a chamada. Nos últimos 2 apoios da corrida de balanço, os pés iniciam o contacto com o solo pelos calcanhares.
- No momento da chamada, o pé mais avançado é o do lado contrário do braço que vai bater a bola.
- Executar a impulsão vertical com elevação dos 2 braços e extensão explosiva das pernas.

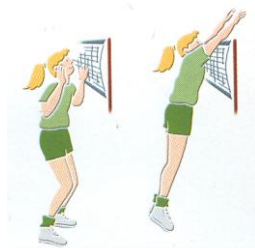


- Durante a impulsão, armar o braço rematador, colocando-o atrás da cabeça, sempre com o olhar fixo na bola.
- Bater a bola à frente do corpo, com o braço em extensão.
- Para amortecer e controlar a queda, evitando tocar a rede, o jogador deve contactar o solo com a parte anterior dos pés, ligeiramente afastados, e com flexão das pernas.

## Bloco

O bloco é a ação que uma equipa realiza para tentar contrariar o remate adversário. O jogador que se encontra junto à rede:

- Adota uma atitude de espera, caracterizada por:
- Braços em posição alta;
- Palmas das mãos viradas para a rede;
- Dedos afastados;
- Olhar dirigido para a bola.

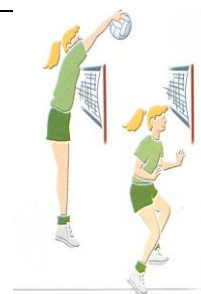


- Efetua, em função do ponto de remate, um deslocamento paralelo à rede, sem cruzamento dos apoios, mantendo os membros inferiores em flexão;





- Salta com os braços em completa extensão, ligeiramente oblíquos em relação à rede, colocando-os na área de jogo do adversário. Com as mãos afastadas em flexão, tenta cobrir a maior superfície de rede possível;
- Contacta o solo com flexão das pernas, sem deixar de ver a trajetória da bola.



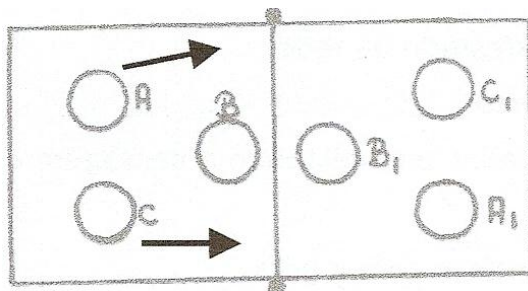
## 5.5. Noções Táticas Elementares

Para se começar a jogar voleibol é necessário uma certa técnica. Assim que os alunos estão em condições de controlar mais ou menos a bola, pode-se iniciar o jogo. Durante o jogo devem ser realizadas um conjunto de ações táticas fundamentais que serão seguidamente explicadas de uma forma clara e sucinta.

### Situação de jogo 3x3

**Ataque:** Nesta situação de jogo existem 3 atacantes, dos quais um deles é o passador (B) e os outros dois são finalizadores (A e C).

O ataque deve ser executado pelos jogadores colocados mais lateralmente, isto é, após uma boa recepção e respetivo passe feito pelo distribuidor, que é o jogador que se encontrar naquela posição mais junto da rede.



**Defesa:** Neste sistema todos os jogadores defendem. Procurar garantir o êxito do primeiro toque é fundamental para que se possa preparar o ataque. É necessário que os jogadores ocupem racionalmente o espaço, de forma a que todas as zonas do campo estejam acessíveis e facilmente protegidas.

Os alunos colocam-se com um jogador à frente e dois atrás. O jogador C1 põe a bola em jogo através do serviço, o jogador A ou C recebe a bola e passa para o B, que por sua vez volta a passar para A ou C. O jogador que fizer o terceiro toque passa para A1 ou C1, que passa para B1, que passa para A1 ou C1, etc.

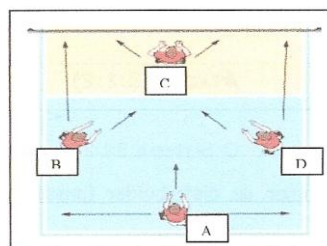
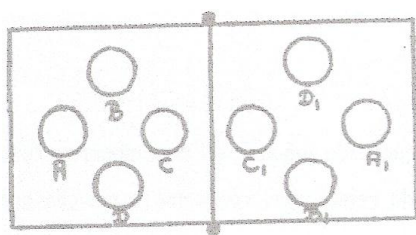
### Situação de jogo 4x4

**Ataque:** Nesta situação de jogo existem 3 atacantes, dos quais um deles é o passador (C) e os outros dois são finalizadores (B e D) e um defesa (A).

Após a recepção da bola, inicia-se de imediato o ataque, dispondo a equipa de dois toques, geralmente um passe preparatório (de frente ou de costas) e a finalização do ataque (remate).

No entanto, o jogador que dá o segundo toque pode não completar esta sequência, executando uma finta de passe e colocando diretamente a bola, com uma trajetória curta no campo adversário. No

terceiro toque, o jogador pode optar pelo remate ou pela colocação da bola num espaço vazio, procurando dificultar a receção da outra equipa.

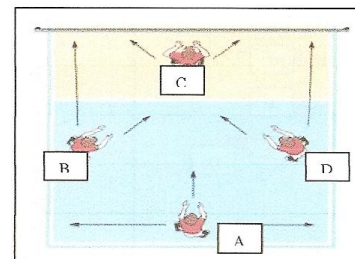


**Defesa:** Nesta situação de jogo existe um defesa. Ele procura garantir o êxito do primeiro toque que é fundamental para que se possa preparar o ataque. É necessário que todos os jogadores ocupem racionalmente o espaço, de forma a que todas as zonas do campo estejam acessíveis e facilmente protegidas.

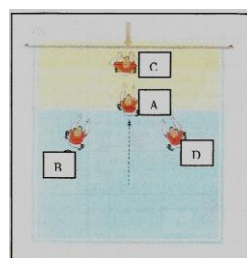
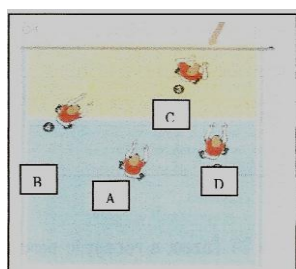
Na situação de jogo 4X4 é normalmente utilizada a colocação dos jogadores em “losango”. Um jogador mais avançado junto à rede, dois jogadores laterais e um mais recuado.

O jogador mais avançado (C) tem por objetivo defender as bolas próximas da rede e assegurar a realização do passe de ataque, garantindo o segundo toque. Executa deslocamentos laterais e oblíquos, orientando-se para os companheiros para efetuar esse passe. Os jogadores laterais mais recuados (D e B) defendem a zona intermédia. Efetuam deslocamentos perpendiculares e oblíquos à rede, não devendo recuar para trás da sua zona inicial.

O jogador mais recuado (A), defende o espaço mais afastado da rede e, para isso, desloca-se usando fundamentalmente trajetórias laterais.

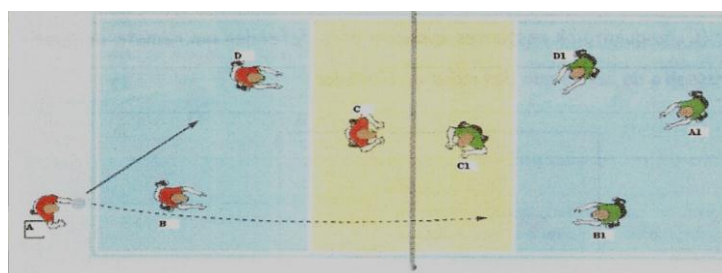


O bloco deve ser efetuado pelo jogador (C), enquanto que os restantes avançam para defender um remate do opositor ou um ressalto de bola vindo das mãos do bloqueador.



Quando A serve, A1, B1 ou D1 fazem a receção para C1 que por sua vez passa para B1 ou D1 fazerem o terceiro toque, e o mesmo repete-se do outro lado.

O jogador que serve deve seguir a trajetória da bola e reentrar no terreno de jogo para ocupar o seu lugar, tendo especial atenção à devolução imediata da bola para a sua zona, enquanto os restantes companheiros se preparam igualmente para as tarefas defensivas.



## VI. Unidade Didática de Ginástica Desportiva

### 6.1. História da Modalidade

O aparecimento da Ginástica é datado de 2700-1400 a.C. A palavra Ginástica deriva do grego “gymnos” (nu) e, no início, servia apenas como aquecimento de outros desportos, incluindo os antigos Jogos Olímpicos.

Só com a civilização grega, surgiu uma forma mais preciosa e definida de exercício físico e desporto. A prática de exercícios tinha apenas objetivos militares e é neste contexto que pela primeira vez é usada a palavra *ginástica*. O “Ginásio” era um recinto ao ar livre onde os praticantes treinavam.

Com a queda da civilização grega e, mais tarde, da civilização romana, a Europa caiu na idade das trevas e, por conseguinte, muito pouco se soube da ginástica durante este período, com a exceção dos jogos e acrobacias que os saltimbancos exibiam nas feiras e nas cortes da nobreza.

Foi apenas com a chegada do período da renascença que houve uma tentativa de utilizar a ginástica de Guts Muths, que estudou o uso que os gregos faziam dos seus exercícios físicos e usou-os para formular uma base para Educação Física.

Um alemão, Jahn e um sueco, Ling, continuaram o seu trabalho durante os princípios do século XIX, e determinaram uma rutura definitiva dos conceitos de ginástica. Jahn desenvolveu o desporto ginástica (Ginástica alemã) enquanto Ling desenvolveu um sistema de ginástica (Ginástica sueca).

Estas duas formas são muito diferentes: enquanto a ginástica de Ling era um sistema de educação do movimento, o método de Jahn ultrapassava o simples quadro corporal.

A primeira Federação de Ginástica surgiu em 1832, na Suíça. Neste mesmo ano, é organizada a 1ª Festa Gímnica Federal (“Turnfest”) em Aarau, que desde então se repete anualmente. A partir daqui o incremento da ginástica é tal, que no final do século XIX o número de associações de ginástica, espalhadas pela maior parte dos países europeus, geram um movimento social e político impossível de ignorar.

A ginástica de então era antes de mais um sistema concebido para desenvolver as qualidades físicas dos indivíduos. Este sistema insere-se entre outros, como um meio de reeducar as populações e de lhes dar a força física e moral necessária para se defenderem contra os eventuais invasores. Surge entretanto em 1881 a Federação Europeia de Ginástica que mais tarde passa a designar-se por Federação Internacional de Ginástica, a qual consagra o movimento iniciado em 1832 na Suíça.

Em 1903 a Federação Europeia organiza o primeiro torneio internacional, que a partir de 1934 se passou a designar por Campeonato do Mundo.

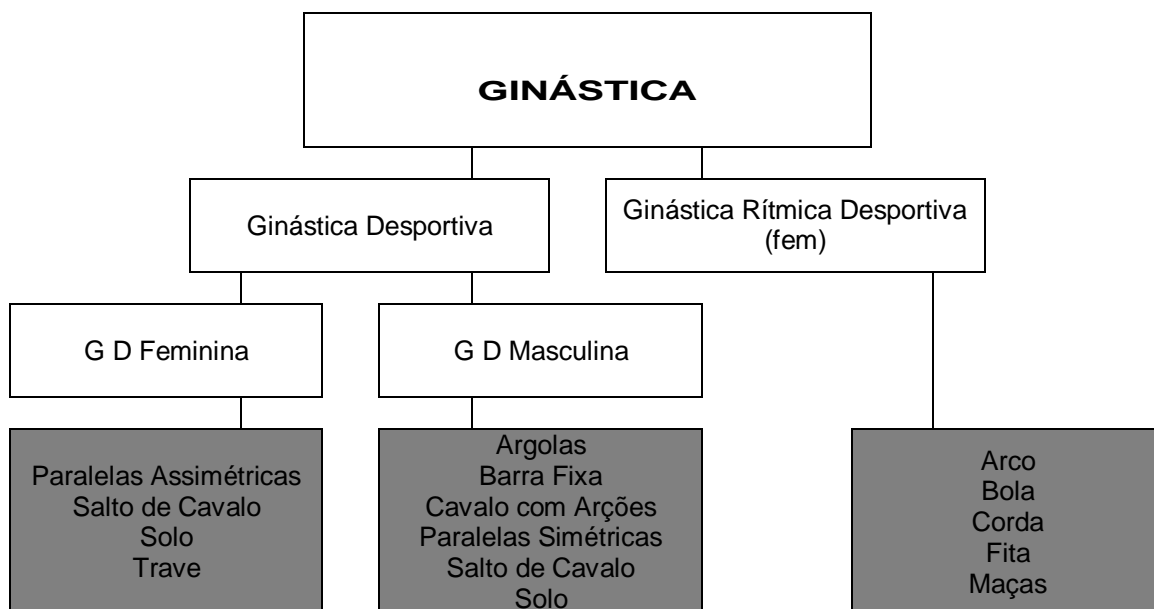
A tendência desportiva da ginástica começa a ganhar forma no virar do século XX. Neste contexto, as competições internacionais de ginástica eram inicialmente destinadas a alguns países Europeus. Mais tarde foram admitidos os Estados Unidos, mas só em 1952 a Federação Internacional se abriu aos países do Mundo inteiro.

Em Portugal, o Ginásio Clube Português foi fundado em 18 de março de 1875. É a segunda coletividade nacional mais antiga, após a Associação Naval de Lisboa. Foi o primeiro clube a praticar ginástica de forma metódica e ordenada; o seu impulsionador foi o primeiro português a exercer a profissão de professor de Educação Física, Luís da Costa Monteiro. A Federação Portuguesa de Ginástica foi

fundada em novembro de 1950, em Lisboa. Até a esta data, era o Ginásio Clube Português que representava a ginástica portuguesa na FIG, no Comité Olímpico Português e nos diferentes órgãos estatais.

Com o passar dos tempos a Federação Portuguesa de Ginástica dividiu-se em duas Federações: Federação Portuguesa de Ginástica e Federação Portuguesa de Trampolins e Desportos Acrobáticos.

A Ginástica divide-se em duas grandes vertentes, cada uma delas com aparelhos próprios como podemos ver no quadro seguinte.



## 6.2. Caracterização da Modalidade

A Ginástica é uma modalidade pluridisciplinar, com grande variedade de situações e de formas. Os seus exercícios contêm características essenciais da cultura física, contribuindo para a educação e formação corporal, mental e multilateral não substituível por outras modalidades.

A Ginástica é composta por várias disciplinas gímnicas ou modalidades que vão desde as desportivas (competições) até às não desportivas (recreação e lazer).

<u><b>Disciplinas Não Competitivas</b></u>	<u><b>Disciplinas Competitivas</b></u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ginástica Manutenção</li> <li>✓ Ginástica Recreação</li> <li>✓ Ginástica Terapêutica</li> <li>✓ Hidroginástica</li> <li>✓ Ginástica pré – parto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ginástica Aeróbica</li> <li>✓ Ginástica Artística Desportiva</li> <li>✓ Ginástica Rítmica</li> <li>✓ Ginástica Acrobática</li> <li>✓ Trampolins</li> <li>✓ Tumbling</li> </ul>

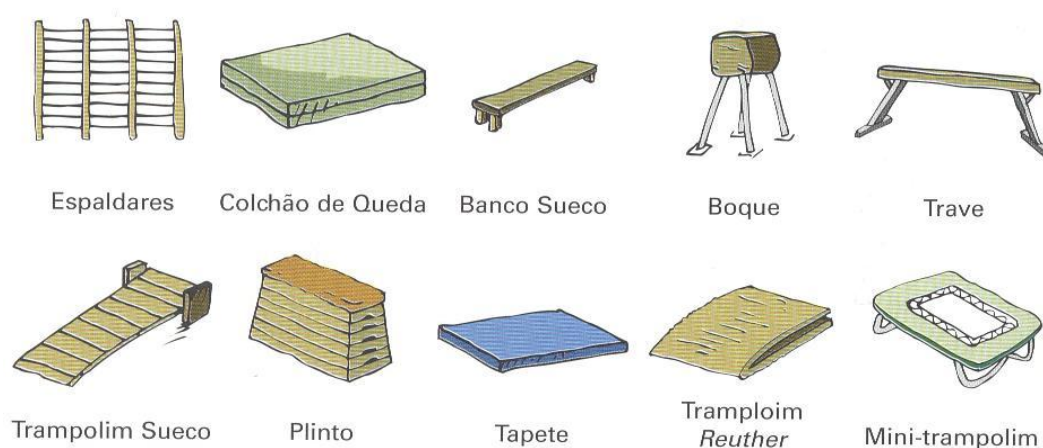
### Material Utilizado

A ginástica de solo é uma disciplina gímnica da modalidade de Ginástica Artística Desportiva e é, por norma, realizada sobre um praticável. No entanto para o ensino da ginástica de solo são necessários materiais de apoio para as progressões pedagógicas.

Os materiais tradicionalmente utilizados são os seguintes:

- Colchão;

- Colchão de Queda;
- Plinto;
- Banco Sueco;
- Trampolim – “Reuther”;
- Trampolim de Madeira;
- Espaldares;
- Minitrampolim;
- Trave Olímpica.



### Terminologia dos Elementos Gímnicos

Elementos Acrobáticos	Elementos de Flexibilidade	Elementos de Equilíbrio	Elementos de Ligação
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolamento à frente engrupado;</li> <li>- Rolamento à frente com saída de MI estendidos e afastados;</li> <li>- Rolamento à retaguarda engrupado;</li> <li>- Rolamento à retaguarda com MI estendidos e afastados;</li> <li>- Apoio facial invertido;</li> <li>- Roda;</li> <li>- Rodada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espargata;</li> <li>- Ponte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avião;</li> <li>- Bandeira.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enjambé;</li> <li>- Salto de Gato;</li> <li>- Afundos;</li> <li>- Pivô.</li> </ul>

### Terminologia Básica

<b>Posição Básica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cabeça levantada com olhar dirigido para a frente;</li> <li>▪ Pescoço alongado;</li> <li>▪ Tronco alinhado;</li> <li>▪ Bacia em retroversão;</li> <li>▪ Colocação dos MS de forma harmoniosa;</li> <li>▪ Ponta dos pés estendidas.</li> </ul>
<b>Posições do corpo durante os gestos técnicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Engrupado;</li> <li>▪ Encarpado;</li> <li>▪ Empranchado.</li> </ul>
<b>Posições dos membros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ MI – afastados, unidos, em extensão e fletidos;</li> <li>▪ MS – elevação lateral, oblíqua, superior, estendidos, fletidos.</li> </ul>
<b>Ações motoras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Flexão/ extensão – ação fletir e estender os MS e os MI;</li> <li>▪ Repulsão – ação de extensão dos MS;</li> <li>▪ Impulso – ação de “empurrar” MI e colocação de ombros (MS);</li> <li>▪ Abertura – ação de afastamento dos MI do tronco;</li> <li>▪ Fecho – ação de aproximação dos MI do tronco.</li> </ul>

## 6.3. Ginástica de Solo

### Elementos Gímnicos

#### Rolamento à frente engrupado

Esquema
Determinantes Técnicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão dos Membros Inferiores (MI);</li> <li>- Colocação das mãos à largura dos ombros com os dedos afastados orientados para a frente;</li> <li>- Membros Superiores (MS) em extensão e queixo junto ao peito;</li> <li>- Elevação da bacia acima dos ombros;</li> <li>- Colocação da nuca no solo;</li> <li>- Enrolamento progressivo sobre a coluna, mantendo o corpo engrupado;</li> <li>- Contacto da bacia com o solo e colocação dos pés junto à bacia;</li> <li>- Projeção dos MS para a frente.</li> </ul>
Ajudas
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocado lateralmente ao lado do executante;</li> <li>- Mão mais próxima do executante na coxa e a outra na nuca;</li> <li>- Acentuar a flexão da cabeça sobre o tronco;</li> <li>- Acentuar a impulsão dos membros inferiores.</li> </ul>

#### Rolamento à frente de pernas estendidas e afastadas

Esquema
Determinantes Técnicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão dos MI;</li> <li>- Colocação das mãos à largura dos ombros com os dedos afastados orientados para a frente;</li> <li>- MS em extensão e queixo junto ao peito;</li> <li>- Elevação da bacia acima dos ombros;</li> </ul>



- Colocação da nuca no solo;
- Enrolamento progressivo sobre a coluna, mantendo o corpo engrupado;
- Durante o movimento os MI encontram-se estendidos e unidos, afastando-se após a passagem da bacia pela vertical dos ombros;
- Repulsão dos MS no solo, entre os MI e junto à bacia;
- Terminar com os MI afastados e em extensão e com os MS em elevação superior ou lateral.

#### Ajudas

- Colocação lateral face ao praticante;
- Mão mais afastada do executante colocada na nuca, para correção da própria cabeça;
- Mão mais próxima do executante colocada na coxa para ajudar o impulso dos MI.

### **Rolamento à retaguarda engrupado**

#### Esquema



#### Determinantes Técnicas

- Flexão dos MI e fecho do tronco sobre eles;
- Desequilíbrio do tronco à retaguarda;
- Colocação do queixo junto ao peito, flexão da cabeça;
- Colocação das palmas das mãos no solo, ao lado da cabeça, com os dedos orientados para trás;
- Manutenção da posição engrupado na passagem da bacia pela vertical;
- Repulsão dos MS e apoio simultâneo dos pés no solo com os MI fletidos.
- Abertura do ângulo tronco/MI;
- Terminar com os MI em extensão e MS em elevação.

#### Ajudas

- Colocado lateralmente em relação ao executante;
- Mão mais próxima do executante na parte média e posterior da coxa;
- Mão na parte superior (entre as omoplatas) e posterior do tronco;
- Promover o desequilíbrio;
- Promover a rotação transversal;
- Acentuar a repulsão dos MS.



## ***Rolamento à retaguarda com pernas estendidas e afastadas***

Esquema
Determinantes Técnicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão progressiva dos MI;</li> <li>- Desequilíbrio à retaguarda;</li> <li>- Mãos ao lado das orelhas com MI fletidos e palmas das mãos voltadas para cima;</li> <li>- Definição da posição engrupado (fecho);</li> <li>- Flexão da cabeça sobre o tronco (queixo ao peito);</li> <li>- Colocação das mãos no solo com palmas das mãos bem assentes e com dedos afastados, ao lado da cabeça;</li> <li>- Forte repulsão dos MS;</li> <li>- Abertura com grande afastamento dos MI em extensão;</li> <li>- Terminar em equilíbrio com MS em elevação superior.</li> </ul>
Ajudas
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocado lateralmente em relação ao executante;</li> <li>- Mão mais próxima do executante na parte média e posterior da coxa;</li> <li>- Mão mais afastada, e colocada na parte superior (entre as omoplatas) e posterior do tronco;</li> <li>- Promover o desequilíbrio;</li> <li>- Promover a rotação transversal;</li> <li>- Acentuar a repulsão dos MS.</li> </ul>

## ***Apoio Facial Invertido***

Esquema
Determinantes Técnicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>- MS à largura dos ombros e dedos afastados virados para a frente;</li> <li>- Olhar dirigido para as mãos (extensão da cabeça);</li> <li>- Hiperextensão dos MS, segmentos corporais alinhados;</li> <li>- Tonicidade geral do corpo com bacia em retroversão;</li> </ul>

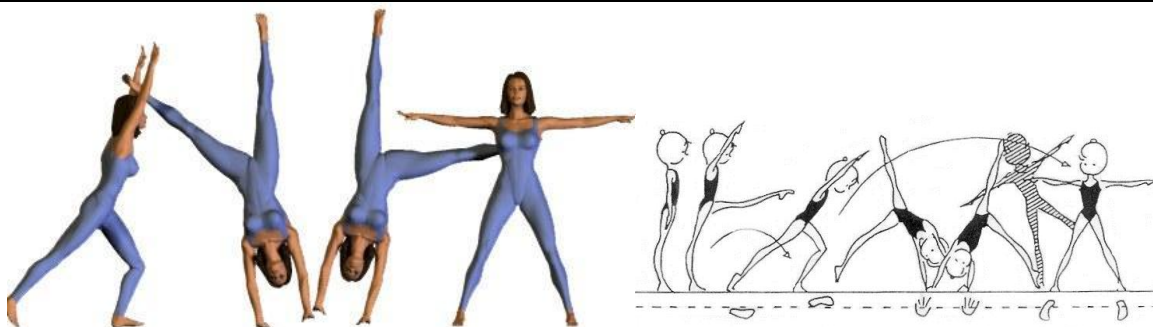
- Ligeiro avanço dos ombros;
- Fletir os MS, aproximar o queixo do peito, apoiar a nuca e executar o rolamento.

#### Ajudas

- Numa fase inicial, colocação das mãos ao nível da bacia para ajudar a elevação. Quando o executante está na posição inicial o ajudante coloca-se de frente para este;
- Numa fase posterior, colocação das mãos na zona dos tornozelos para ajudar o equilíbrio, e caso seja necessário colocar um joelho numa das omoplatas do executante (evita o avanço dos ombros). O ajudante coloca-se do lado contrário ao pé de impulsão do praticante.

## Roda

#### Esquema



#### Determinantes Técnicas

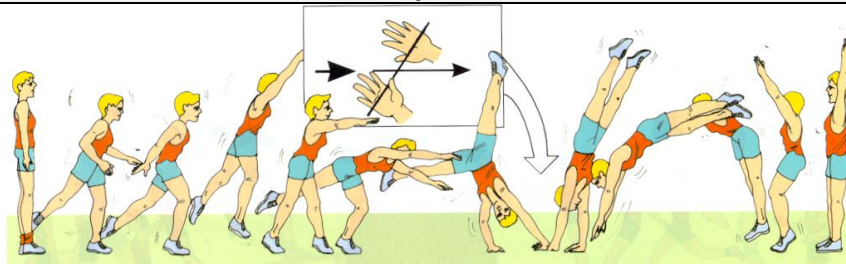
- Posição de afundo com colocação correta dos segmentos;
- Colocação correta e alternada dos MS na mesma linha dos MI e longe do pé de chamada;
- Iniciar a roda de frente com rotação do tronco antes de colocar os MS no chão;
- Hiperextensão e grande afastamento dos MI na passagem pela vertical;
- Tonicidade geral do corpo com bacia em retroversão.

#### Ajudas

- Perguntar para que lado faz a roda e colocar-se do lado do MI de impulsão;
- Colocar a mão mais próxima na cintura antes do início do movimento para ajudar na impulsão dos MI;
- Colocar a mão mais afastada do outro lado da cintura após o início do movimento para controlar a passagem da bacia pela vertical e ajudar na impulsão dos MS.

## Rodada

#### Esquema



#### Determinantes Técnicas

- Pé de chamada longe do pé de balanço;
- Flexão da perna de chamada com tronco desequilibrado à frente;
- MS em elevação superior e em extensão;

- Impulsão alternada dos MI;
- Colocação alternada das mãos no solo;
- Colocação da 2ª mão em rotação interna (dedos virados para a outra mão);
- Rotação (180º) do tronco e bacia na passagem pela vertical e união dos MI;
- Impulsão simultânea dos MS;
- Fecho enérgico dos MI com forte impulsão dos MS (corveta).

#### Ajudas

- Colocação lateral em relação ao executante;
- Colocação da mão mais perto do executante na bacia (zona ilíaca);
- Acentuar o balanço;
- Promover a rotação do corpo do executante (manipulação);
- Aliviar o peso do corpo na passagem por apoio facial invertido;

Fase posterior ou avançada:

- Apoiar o executante na fase terminal com mãos colocadas nas costas do mesmo parando o movimento.

### Elementos de Flexibilidade

#### Espargata

##### Esquema

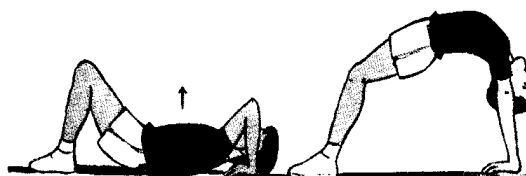


##### Determinantes Técnicas

- Iniciar na posição de pé com membros superiores em elevação superior;
- Executar um grande afastamento dos membros inferiores até chegar ao solo, mantendo-os sempre em extensão;
- Manter o tronco direito e voltado no sentido da perna da frente (no caso da espargata lateral); ou manter o tronco direito, orientado para a frente (no caso da espargata frontal);
- Manter os membros superiores em elevação superior.

#### Ponte

##### Esquema



##### Determinantes Técnicas

- Iniciar o elemento deitado dorsalmente no solo com o corpo em extensão;
- Colocar as palmas das mãos no solo ao lado da cabeça e com os dedos orientados para o lado dos membros inferiores;


- Coloca a planta dos pés no solo;
- Levanta a bacia até ficar com os membros em extensão e com a cabeça entre os membros superiores.

#### **Ajudas**


- Mãos nos ombros do executante, “puxando” os mesmos para cima e para trás;
- O executante pode colocar as mãos nos tornozelos do ajudante.

### **Elementos de Equilíbrio**

#### **Avião**

Esquema

Determinantes Técnicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciar na posição de pé com membros superiores em elevação superior;</li> <li>- Inclinar o tronco à frente e simultaneamente levanta a perna livre até ficarem paralelos ao solo;</li> <li>- Colocar os membros superiores estendidos à frente e paralelos à cabeça ou coloca-os lateralmente;</li> <li>- Manter a perna de apoio sempre em extensão e o olhar sempre dirigido para a frente;</li> <li>- Manter a posição durante 3 segundos.</li> </ul>
Ajudas
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocação de uma das mãos no peito do executante;</li> <li>- Colocação da outra mão no MI para facilitar a elevação.</li> </ul>

#### **Bandeira**

Esquema

Determinantes Técnicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grande afastamento e extensão dos MI;</li> <li>- A mão segura na zona do calcanhar do MI elevado;</li> <li>- Tronco na vertical do MI de apoio;</li> <li>- Manter a posição durante 3 segundos.</li> </ul>

## Elementos de Ligação

### Salto de Veados ou “Enjambé”

Esquema
Determinantes Técnicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordenação entre a perna livre e impulsão;</li> <li>- Forte impulsão dos MI;</li> <li>- Tonicidade dos MI;</li> <li>- MI em extensão completa;</li> <li>- Abertura enérgica dos MI.</li> </ul>

### Salto de Gato

Esquema
Determinantes Técnicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impulsão de pernas com elevação alternada dos joelhos;</li> <li>- Alinhamento da bacia e ombros.</li> </ul>

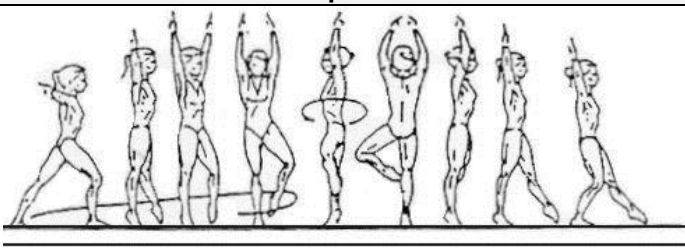
### Afundos

Afundo Frontal	Afundo Lateral
Determinantes Técnicas	Determinantes Técnicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grande afastamento dos MI;</li> <li>- Flexão do MI colocado à frente;</li> <li>- Extensão do MI colocado atrás;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grande afastamento dos MI;</li> <li>- Flexão de um MI e extensão do outro;</li> <li>- Tronco no prolongamento do MI estendido;</li> </ul>

- Tronco no prolongamento do MI de trás e MS em elevação superior.

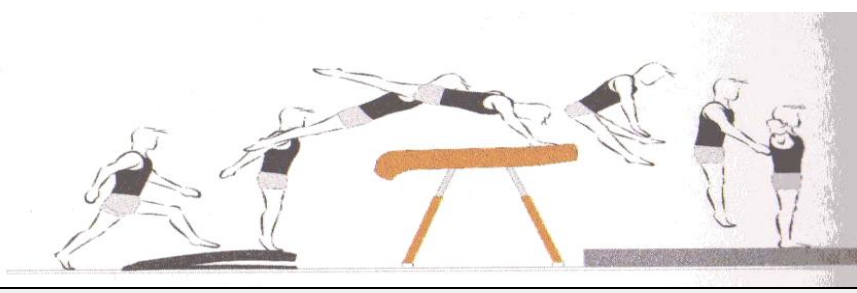
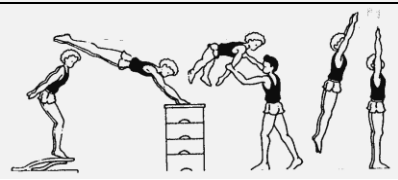
- MS estendidos ao nível dos ombros.

## Pivô

Esquema

Determinantes Técnicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bacia em retroversão;</li> <li>- MI de apoio estendida e em ½ ponta;</li> <li>- Cabeça em posição normal.</li> </ul>

## 6.4. Ginástica de Aparelhos - Plinto

### Salto de Eixo

Esquema

Determinantes Técnicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida de balanço curta e rápida;</li> <li>- Impulsão simultânea dos M.I. sobre o reuther, com ombros recuados em relação ao apoio dos pés;</li> <li>- Extensão dos M.S. em frente para apoiar as mãos na extremidade do plinto;</li> <li>- Elevação da bacia acima da linha dos ombros com M.I. estendidos;</li> <li>- Repulsão imediata dos M.S. e fecho simultâneo do ângulo tronco/M.I. afastados;</li> <li>- Elevação do tronco e olhar dirigido em frente;</li> <li>- Recepção equilibrada a pés juntos, longe do aparelho com ligeira flexão dos M.I. no momento do contacto com os pés no solo;</li> <li>- Finalização do salto na posição de sentido.</li> </ul>
Ajudas
 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na frente do executante colocar as mãos na parte superior dos braços do executante, quando este coloca as mãos sobre o plinto, acompanhando a sua trajetória até à sua recepção ao solo.</li> </ul>



## Salto Entre Mãos

Esquema	
Determinantes Técnicas	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida de balanço curta e rápida;</li> <li>- Impulsão simultânea de M.I. no trampolim com ombros recuados em relação ao apoio dos pés;</li> <li>- Extensão dos M.S. em frente para apoiar as mãos no plinto à largura dos ombros;</li> <li>- Elevação do bacia com M.I. em extensão;</li> <li>- Bloqueio dos ombros;</li> <li>- Repulsão imediata dos M.S. e simultânea flexão na passagem dos M.I. entre os M.S.;</li> <li>- Elevação do tronco e olhar dirigido em frente;</li> <li>- Receção equilibrada a pés juntos longe do aparelho, com ligeira flexão dos M.I. no momento de contacto dos pés no solo;</li> <li>- Finalização no solo na posição de sentido.</li> </ul>	
Ajudas	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Na frente do executante colocar as mãos na parte superior dos braços do executante, quando este coloca as mãos sobre o plinto, acompanhando a sua trajetória até à receção no solo.</li> </ul>

## 6.5. Minitrampolim

Os saltos no minitrampolim podem ser divididos em 4 fases: corrida de balanço, chamada, salto propriamente dito e receção.






**Corrida de balanço** – Deve ser rápida (em velocidade crescente) e controlada;

**Chamada** – Deve ser vigorosa e rápida;






**Salto propriamente dito** - Fase de voo onde se define o salto a executar;

**Receção** – É o momento de contacto com o solo e deve ser executada de forma equilibrada, através da flexão das pernas, com os pés ligeiramente afastados entre si.






### Salto de Extensão ou “Vela”

Esquema				
				
5	4	3	2	1
Determinantes Técnicas				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correta ligação entre corrida, pré-chamada e chamada;</li> <li>- Manter o corpo em alinhamento, com elevada tonicidade e total extensão dos pés;</li> <li>- Dirigir o olhar em frente;</li> <li>- Fase descendente com membros superiores afastados lateralmente em direção ao tronco de forma a preparar a receção.</li> </ul>				
Ajudas				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocado lateralmente e à frente do minitrampolim, acompanhando a trajetória do executante;</li> <li>- O ajudante coloca as mãos na zona da bacia ou nos ombros do aluno para facilitar uma receção equilibrada e em segurança.</li> </ul>				

## Salto Engrupado

Esquema				
				
5	4	3	2	1
Determinantes Técnicas				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correta ligação entre corrida, pré-chamada e chamada;</li> <li>- Execução da flexão e extensão dos MI rapidamente e no ponto mais alto da trajetória aérea;</li> <li>- Fase engrupado com os MS colocados lateralmente ao tronco, os cotovelos dirigidos para baixo e extensão total dos pés;</li> <li>- Fase descendente com a extensão completa do corpo e retomar uma elevada tonicidade muscular para receção.</li> </ul>				
Ajudas				
<p>O ajudante movimenta-se na zona de receção de forma a posicionar-se perto e lateralmente ao aluno; intervém na zona da bacia ou nos ombros para lhe facilitar uma receção equilibrada e em segurança.</p>				

## Salto de Carpa


Esquema				
				

5	4	3	2	1
<b>Determinantes Técnicas</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correta ligação entre corrida, pré-chamada e chamada;</li> <li>- Na parte final da fase ascendente do salto de vela, afastamento lateral dos MI com um ângulo igual ou superior a 90°. No caso da carpa de pernas juntas, ocorre no final da fase ascendente do salto uma elevação dos MI à frente, mantendo-se os mesmos unidos e esticados;</li> <li>- Fase encarpado com membros inferiores e superiores em extensão com os últimos a tocar nos pés que estão também em completa extensão;</li> <li>- Fase descendente com a extensão completa do corpo e elevada tonicidade muscular para receção.</li> </ul>				
<b>Ajudas</b>				
<p>No salto de carpa o ajudante não se pode posicionar sobre a zona de receção visto que o aluno na fase ascendente do salto vai afastar/eleva as pernas podendo atingir o ajudante. Por isso o ajudante deverá colocar-se ao lado do minitrampolim e avançar rapidamente para ajudar apenas na receção. Esta ajuda poderá ser efetivada com uma mão nas costas e outra na zona abdominal ou nos ombros.</p>				

## **Piruetas**

<b>Esquema</b>				
<b>Determinantes Técnicas</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevar os braços para ajudar a impulsão;</li> <li>- Colocar a bacia corretamente;</li> <li>- Fazer a extensão total das pernas e do resto do corpo;</li> <li>- Manter o olhar dirigido para a frente;</li> <li>- Contrair o corpo;</li> <li>- Acompanhar com o olhar, o sentido da rotação, mantendo a cabeça em posição anatómica;</li> <li>- Manter os braços em cima, em extensão e no prolongamento do tronco;</li> <li>- Manter as pernas em extensão e unidas.</li> </ul>				
<b>Ajudas</b>				
<p>O ajudante deve manter-se atento durante a execução da meia pirueta e intervir para parar o aluno no caso de desequilíbrio. Na receção coloca-se uma mão na zona abdominal ou no ombro e outra nas costas.</p>				

## **Mortal à Frente**

Esquema

Determinantes Técnicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Olhar para a frente no momento da impulsão;</li> <li>- Fazer a impulsão na vertical;</li> <li>- Fletir a cabeça sobre o tronco (queixo ao peito);</li> <li>- Elevar a bacia;</li> <li>- Agarrar a parte anterior dos joelhos durante a rotação no ar;</li> <li>- Fazer a extensão das pernas, para baixo, de forma a preparar a receção.</li> </ul>
Ajudas
<p>O ajudante coloca-se ao lado do minitrampolim e coloca a sua mão mais próxima do aluno na zona abdominal deste (para o ajudar a subir e a servir de eixo de rotação) e a outra mão na zona da coluna cervical (para proteção e para aumentar a velocidade da rotação).</p>

## VII. Unidade Didática de Atletismo

### 7.1. História da Modalidade

O Atletismo é a modalidade desportiva mais antiga que se conhece. A história do Atletismo, e o seu aparecimento, confunde-se com o da própria humanidade. Correr, saltar e lançar são atividades que constituem padrões motores básicos que utilizamos no nosso dia a dia. Antes de existir oficialmente como modalidade já o homem corria atrás dos animais, saltava para ultrapassar os obstáculos e lançava pedras para se defender ou para caçar, com o objetivo de sobreviver. O atletismo, para o Homem, não é, portanto, mais que a utilização natural do seu património motor.

Foi na antiga Grécia, onde as atividades atléticas tinham particular relevância na educação, que o Atletismo surgiu como uma modalidade desportiva, que era objeto de competição, proporcionando assim o aparecimento dos antigos Jogos Olímpicos. Consta que aconteceram pela primeira vez no ano de 776 a.C., em Atenas. A partir daí o Atletismo tem sido a expressão máxima destes jogos, e a sua expansão pelo mundo sucedeu de forma fácil e natural. Mas as várias disciplinas do Atletismo: as corridas, os saltos e os lançamentos; só se tornam uma modalidade desportiva depois de sofrerem um processo evolutivo que deu origem a que estas fossem delimitadas por um regulamento. Toda essa evolução passou pela criação de instituições como o Clube de Atletismo fundado em Inglaterra em 1817, que foi o primeiro do mundo. Em 1870 surge, nas provas de corrida, a separação das pistas ou corredores. Só mais tarde, em 1888 surge pela primeira vez nas corridas a partida baixa. Estas e outras evoluções decorreram ao longo de anos, e ainda hoje vão surgindo inovações e alterações aos regulamentos.

Em 1896 realizam-se em Atenas os Primeiros Jogos Olímpicos da era moderna, onde é reconhecida oficialmente a modalidade. É com base na modalidade de Atletismo que, segundo o seu idealizador, o barão Pierre de Coubertin, o objetivo destes jogos era o de restaurar os antigos ideais olímpicos (unificação dos povos).

A partir deste momento a evolução desportiva foi notória, particularmente no atletismo, com estudo de técnicas, aperfeiçoamento das metodologias de treino e melhoria de pistas nesta modalidade.

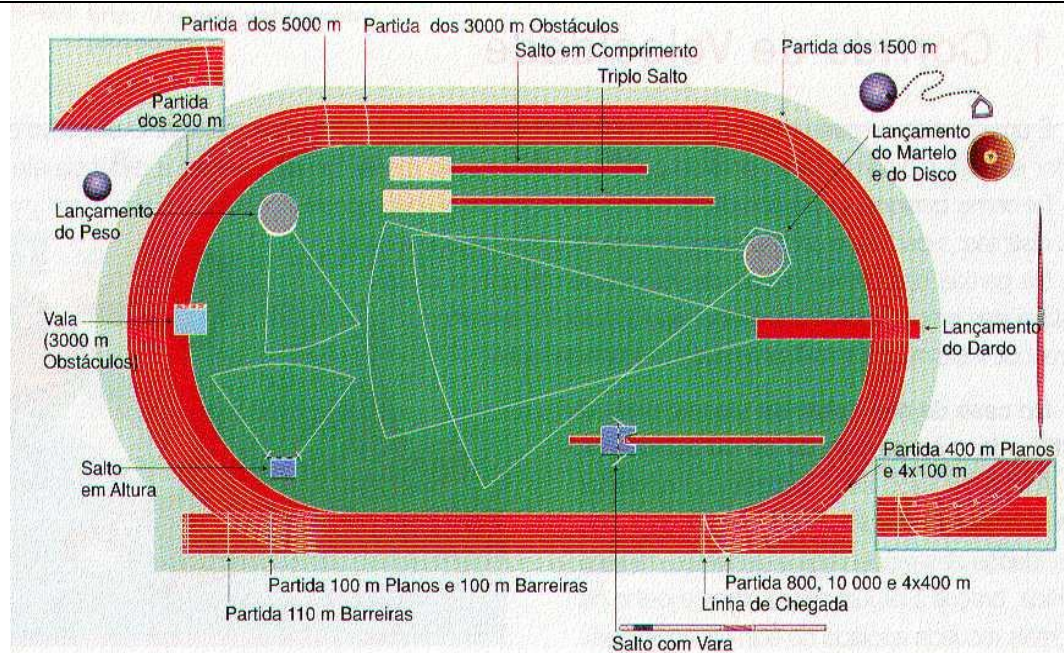
O surgimento da pista oval de 400 metros permite o aparecimento de novas provas. Em 1912 surge o *photo finish* nos Jogos Olímpicos de Estocolmo. Durante o século passado as regras do atletismo conheceram várias modificações até 1926.

### 7.2. Caracterização da Modalidade

O Atletismo é uma modalidade individual praticada por atletas masculinos e femininos divididos por vários escalões. Trata-se de uma modalidade disputada sob a forma de torneios, “meetings” (encontros) e campeonatos, quer em pista coberta, quer ao ar livre.

É uma modalidade desportiva que engloba várias disciplinas. Pode assim ser dividido em corridas, saltos e lançamentos.





## 7.3. Regulamento

### *Corrida de Velocidade*

- O atleta, quando se encontra em posição de partida, não deve tocar nem na linha de partida nem no terreno situado à frente dele com as mãos ou com os pés;
- Será considerada falsa partida se depois da ordem "aos seus lugares" o concorrente perturbar os outros;
- À ordem de "prontos", todos os concorrentes deverão assumir imediatamente a sua posição completa e final de partida, permanecendo imóveis até ao sinal de partida.

### *Corrida de Estafetas*

- Trata-se de uma prova de corrida de equipas com 4 elementos;
- O testemunho tem que percorrer todo o percurso da prova, e consiste num tubo liso, de secção circular, feito de madeira, metal ou outro material rígido, com um comprimento que varia entre 28 e 30 centímetros, não devendo pesar menos de 50 gramas;
- Sempre que o testemunho caia, tem de ser apanhado pelo último atleta que o transportava, podendo este abandonar a sua pista desde que não prejudique os outros atletas;
- Para as restantes situações, os atletas devem manter-se nos seus corredores durante a corrida até que todas as transmissões se efetuem, para não prejudicarem os outros participantes;
- Em todas as corridas de estafetas, o testemunho tem de ser transmitido dentro de uma zona de transmissão com 20 metros de comprimento; qualquer transmissão efetuada para além da zona de transmissão determinará a eliminação da respetiva equipa;
- Nas corridas de estafetas até aos 4x100 metros, é permitido que os concorrentes, com a exceção do primeiro, utilizem uma zona de aceleração (facultativa) até um máximo de 10 metros;
- Quando uma corrida de estafetas se disputar em corredores, os atletas poderão colocar marcas dentro dos limites das suas pistas. Não poderão ser colocados objetos sobre ou ao lado da pista para os auxiliar;



- A distribuição das equipas pelas diferentes pistas será sorteada antes da prova, sendo a ordem atribuída mantida até cada zona de transmissão.

### **Corrida de Barreiras**

- Será desclassificado todo o concorrente que passe uma barreira que não esteja colocada na sua pista;
- Qualquer concorrente que derrube intencionalmente uma barreira, com as mãos ou com os pés, será desclassificado.

### **Salto em Altura**

- Os atletas terão de fazer a chamada com um único pé;
- Desde que a competição se inicie, os atletas não estão autorizados a utilizar a zona de balanço ou de chamada para treinar;
- **O salto será considerado nulo se:**
  - Após o salto, a fasquia não se mantiver nos suportes devido à ação do atleta durante o salto;
  - O atleta tocar no solo, com qualquer parte do corpo, incluindo a área de queda, para além do plano vertical definido pela margem dos postes que se situa mais próxima dos atletas em competição, quer o faça entre os postes ou no seu prolongamento, sem primeiro ter transposto a fasquia. No entanto se o atleta durante o salto tocar com o pé na zona de queda sem daí tirar vantagem, o juiz pode considerar o salto válido.
- Um atleta pode começar a saltar a qualquer altura previamente anunciada pelo juiz e pode escolher saltar a qualquer das alturas que se seguirem. Três ensaios nulos consecutivos, seja qual for a altura a que se verifiquem, implicam a eliminação dos atletas, com exceção dos casos de desempate para o primeiro lugar. O efeito desta regra é que um atleta pode prescindir do seu segundo ou terceiro ensaios a uma dada altura (após ter falhado o primeiro ou o segundo ensaios) e continuar a saltar a uma altura subsequente.

### **Salto em Comprimento**

- **Um ensaio será nulo se o atleta:**
  - Tocar no solo para além da linha de chamada com alguma parte do corpo, quer correndo sem saltar quer no ato do salto;
  - Fizer a chamada desde o exterior das margens laterais da tábua de chamada, quer seja para além ou para aquém da extensão da linha de chamada;
  - No momento da queda tocar o terreno fora da área de queda num ponto situado mais próximo da linha de chamada que a marca mais próxima existente na zona de queda resultante do salto;
  - Depois de ter completado o salto, recuar através da área de queda;
  - Empregar qualquer forma de salto mortal durante a corrida de balanço ou no ato de salto.
- Todos os saltos serão medidos desde a marca mais próxima deixada a área de queda, feita por qualquer parte do corpo ou membros do atleta, até à linha de chamada ou seu prolongamento. A medição terá de ser feita perpendicularmente à linha de chamada.

### **Lançamento do Peso**

- A medição do lançamento é realizada desde a marca deixada pela queda do peso (ponto mais próximo do círculo), até ao limite da zona de lançamento (antepara).

- O lançamento será considerado nulo se:

- O peso, ao cair, toca fora do setor de queda;
- O lançador toca na parte superior da antepara ou no solo fora do círculo;
- O lançador não sai do círculo pela sua metade de trás, definida por duas referências laterais marcadas no solo;
- O lançador sai do círculo antes do peso ter tocado no solo.

## 7.4. Corridas

### Corrida de Velocidade

É uma corrida de curta distância (100 a 400 metros) realizada com velocidade máxima. O objetivo do corredor é reagir rapidamente ao sinal de partida e percorrer no menor tempo possível a distância até à meta.

As corridas de velocidade, dividem-se em **quatro fases**:

#### **1. Partida**

**Na partida**, a posição do corpo deve ser a seguinte:

- **À voz de comando "Aos seus lugares"**, o pé de perna com maior força (impulsão) deve estar apoiado no solo à frente (ou no bloco da frente), e o outro pé deve estar colocado atrás. As mãos devem estar colocadas atrás da linha de partida, deve-se olhar para a frente e o pescoço deve estar descontraído.
- **À voz de comando "Prontos"** o peso do corpo deve ficar apoiado nos braços para que as pernas possam aplicar mais força; Os ombros devem encontrar-se à frente da linha de partida; e a bacia deve estar mais elevada que os ombros.
- **Ao sinal do tiro ou apito de partida**, o corredor impulsiona ligeiramente a perna de trás. Contudo, a impulsão principal é efetuada pela perna da frente, que lhe permite a aceleração para a corrida. A partida exige uma grande concentração, para poder permitir uma resposta explosiva e rápida.



#### **2. Fase de Aceleração**

- Realizar passos muito ativos, enérgicos e sem pausas;
- Contacto rítmico e ativo dos pés por baixo-atrás da projeção vertical do teu centro de gravidade;
- À medida que a velocidade aumenta, deves procurar progressivamente a posição “alta”, vertical de corrida.

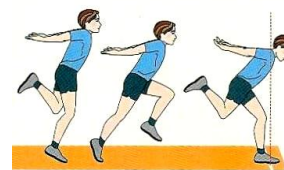
#### **3. Manutenção da velocidade**

- Manter a cabeça direita, olhando em frente;

- Movimentar ativamente os MS no eixo da corrida, coordenados com o movimento dos MI;
- Realizar apoios ativos sobre o terço médio-anterior do pé.

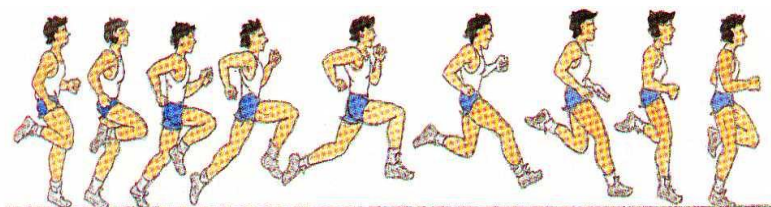
#### 4. Meta (Chegada)

- Inclinar o tronco à frente, na tentativa de antecipar o mais possível o momento de passagem pela linha de meta;
- Não diminuir a velocidade.



#### **Técnica de Corrida**

Para se conseguir a **máxima aceleração**, é indispensável correr com o tronco ligeiramente inclinado à frente, apoiar a parte anterior (frente) do pé, oscilar os braços alternadamente ao lado do corpo e olhar em frente. À chegada, deve continuar a utilizar-se a velocidade máxima, e no momento da passagem da linha da meta, inclinar o tronco à frente, projetando os braços para trás, só depois abrandando progressivamente a corrida.



#### **Corrida de Estafetas**

A corrida de estafetas é uma corrida por equipas, sendo estas normalmente constituídas por quatro atletas. Cada um deles realiza um percurso com a mesma distância, transportando na mão um tubo liso e oco, de madeira ou metal (testemunho), para o entregar ao companheiro seguinte.

Nesta disciplina, pretende-se entregar e receber, com segurança, um testemunho na velocidade mais elevada possível e dentro da zona de transmissão.

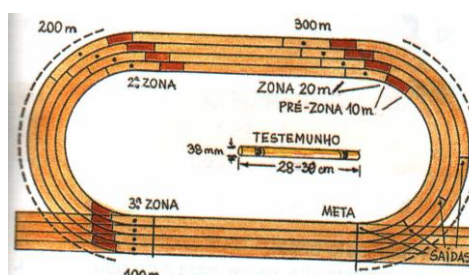


Figura - Zonas de Transmissão

**Testemunho:** \_\_\_\_\_

Pode ser de madeira ou de metal, de forma cilíndrica, liso, oco e deve ter um comprimento aproximado de 30 cm, sendo da sua circunferência de 12 cm, aproximadamente, e o peso nunca inferior a 50g.

## Fases da Corrida de Estafetas

### 1. Partida ou Saída

A partida para a corrida de estafetas 4 x 100 m é realizada no local de partida da prova de 400 m, em “decalage”, com blocos de partida sobre o lado direito do corredor, perto da linha exterior.

Existem várias formas de segurar o testemunho na partida, mas a mais usual é agarrá-lo próximo do centro.

### 2. Transmissão do Testemunho

O testemunho tem de ser entregue dentro de um espaço de 20 m de comprimento – zona de transmissão.

Na estafeta 4 x 100, a zona de transmissão começa 10 m antes da linha dos 100 m e termina 10 m à frente dela.

O recetor deve aguardar o transmissor na zona de balanço (10 m), olhando para trás e por cima do ombro.

O recetor deve começar a correr quando o transmissor passa junto a uma marca previamente colocada no corredor. Corre olhando para a frente e estica o braço para trás com a mão aberta quando o transmissor lhe der o sinal sonoro: “saí”, “vai”, “toma”, etc. O testemunho pode ser entregue de cima para baixo (técnica descendente) ou de baixo para cima (técnica ascendente). Contudo, é aconselhado o tipo de entrega do testemunho pelo método ascendente, no qual o recetor coloca a palma da mão para baixo, braço estendido e o polegar afastado do indicador, e o transmissor executa um movimento de baixo para cima para a entrega do testemunho.

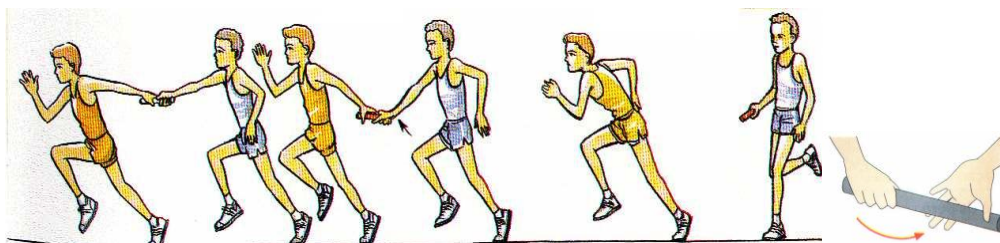


Figura - Transmissão ascendente

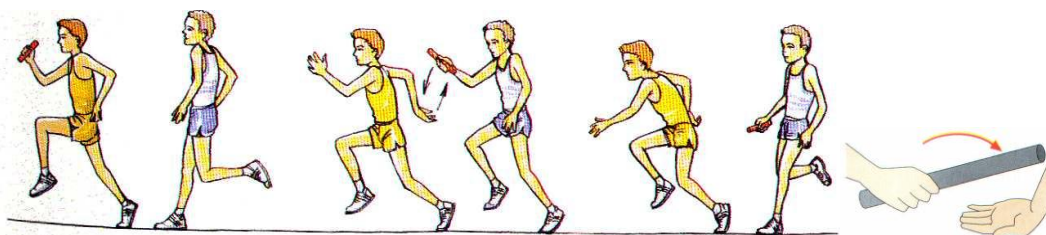


Figura - Transmissão descendente

Os quatro atletas têm de combinar o modo e a mão com que fazem as transmissões, pois isso influencia a colocação de cada um no corredor para receber o testemunho.

Se o transmissor correr com o testemunho na mão esquerda, o recetor coloca-se na zona interior do corredor de corrida, e recebe com a mão direita.

Se o transmissor correr com o testemunho na mão direita, o recetor coloca-se na zona exterior do seu corredor de corrida, e recebe com a mão esquerda.

#### **O Recetor:**

Deve começar a corrida na zona de balanço;

Deve ter sinais de referência sobre o seu corredor;

Após a corrida lançada e no momento da passagem do testemunho, não deve olhar para trás, pois daí pode resultar uma perda de tempo.

#### **O Recetor deve evitar:**

Início da corrida lançada cedo ou tarde demais;

Durante a corrida lançada, correr de braços estendidos para trás;

Abrandamento de velocidade no momento da transmissão.

#### **O transmissor deve evitar:**

A extensão do braço demasiado cedo.

### **3. A Linha de Chegada (“meta”)**

Após receber o testemunho, o último atleta corre para a linha de meta de forma idêntica à corrida de velocidade.

#### ***Corrida de Barreiras***

A corrida de barreiras é também uma corrida de velocidade em que o corredor tem de ultrapassar um conjunto de obstáculos com sucesso.

Nesta disciplina, pretende-se ultrapassar, com segurança e na velocidade mais elevada possível, um conjunto de barreiras da mesma altura e com uma distância igual entre si, sem perturbar o ritmo da corrida. A ação dos braços é indispensável na manutenção do equilíbrio.



As barreiras são construídas em metal, sendo a barra transversal superior em madeira. Têm duas bases e dois suportes verticais. A largura máxima da barreira é de 1,20 m; a altura máxima, de 1,07 m; o peso não deve ser inferior a 10 kg.

Na corrida de barreiras colocam-se dois problemas: um, a técnica de transposição da barreira; outro, a coordenação das passadas entre barreiras.



#### ***Técnica de Transposição das Barreiras***

A passada de transposição deve ser feita a rasar a barreira. O impulso para a transposição deve ser feito um pouco afastado da barreira, para a frente, no sentido da corrida, estendendo a perna de impulsão. O ataque à barreira faz-se com o joelho de perna da frente fletido e uma ligeira elevação da anca. A receção deve ser feita com a perna da frente esticada, apoiando a parte anterior (frente) do pé e com o joelho da perna de trás elevado e puxado para a linha da corrida. Em geral, nos 100 e nos 110 metros barreiras devem efetuar-se oito passadas até à primeira barreira. Entre duas barreiras devem realizar-se três passadas (quatro apoios), mantendo um ritmo de corrida constante.

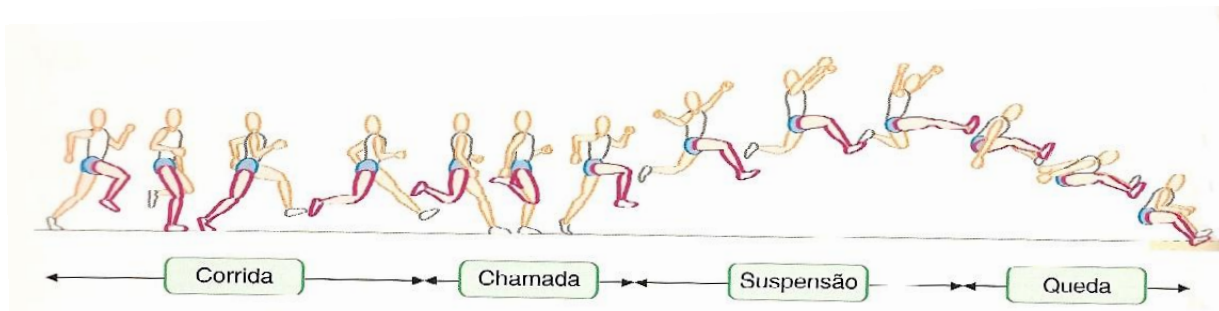
### **7.5. Saltos**

Os saltos são um exemplo de atividades cíclicas-acíclicas de força-velocidade, em que o objetivo do saltador é, respeitando o regulamento específico da disciplina, percorrer a maior distância, vertical ou

horizontal, possível. O saltador procura a máxima velocidade de corrida do próprio corpo, na direção e ângulos corretos para a fase de suspensão. Só assim é possível projetar o próprio corpo à máxima distância horizontal ou vertical, em função de objetivo prioritário do salto.

Existem quatro tipos de saltos no atletismo: o salto em comprimento, o triplo salto, o salto em altura e o salto à vara. Nas nossas aulas apenas abordaremos o salto em comprimento e o salto em altura.

## **Salto em Comprimento**



O salto em comprimento é um tipo de salto que consiste na realização de uma corrida rápida e precisa e uma chamada ativa, procurando “transformar” a velocidade adquirida na maior distância horizontal possível.

Existem várias técnicas para a execução deste salto, são elas: a técnica do salto na passada, a técnica do salto em extensão e a técnica do salto de tesoura. As componentes mais importantes do salto em comprimento são: a velocidade (obtida através da corrida de balanço) e o ângulo de projeção (o ângulo ideal de ataque situa-se entre os 18° e os 20°) do atleta. Este salto pode ser dividido em 4 fases: corrida de balanço, chamada, fase aérea ou suspensão e queda ou receção.

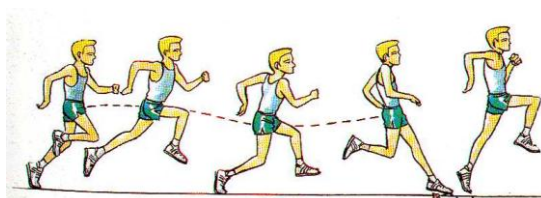
### **1ª - Corrida de balanço**

- Realizar uma corrida de 8 a 10 passadas, progressivamente acelerada, com um ritmo crescente até à chamada;
- Correr com passadas completas, relaxadas, circuladas, com joelhos altos para permitir apoios ativos efetuados no terço anterior dos pés;
- Correr com o tronco direito, a cabeça alta, olhando em frente, ombros relaxados e ação rápida e energética dos braços (fletidos a 90°);
- Correr sempre com a bacia “alta”.



### 2ª - Chamada

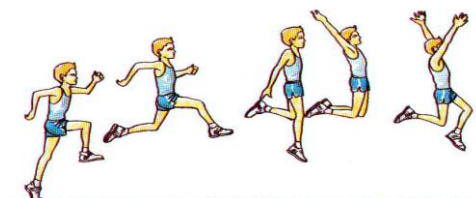
- Penúltima passada curta e passada final mais longa o que provoca o assentamento sobre o calcanhar e o baixar do centro de gravidade;
- Centro de gravidade baixo e tronco ligeiramente inclinado atrás;
- Apoio em “griffé” (da frente para trás);
- Elevação da coxa da perna livre até à horizontal após a chamada, mantendo esta posição durante a primeira fase da suspensão;
- Projeção da bacia em frente;
- Olhar dirigido em frente;
- Evitar qualquer movimento de cima para baixo;
- Manter o tronco próximo da vertical, a cabeça levantada.
- Braço contrário à perna livre sobe até ao nível dos olhos.



### 3ª - Fase Aérea ou Suspensão

#### Após deixar o solo:

- Manter a posição final da chamada;
- Manter o olhar dirigido para a frente ou, eventualmente, um pouco para cima;
- Manter o tronco direito.

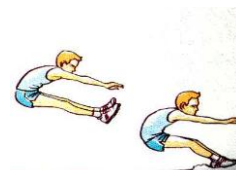


#### Depois de ter atingido o ponto mais alto da fase de suspensão ou voo:

- Fletir a perna de chamada, que avança naturalmente, juntando-se à perna livre;
- Realizar a elevação dos joelhos e extensão das pernas para a frente;
- Fechar o tronco sobre as pernas, movimentando os braços em extensão de cima para a frente e para baixo.

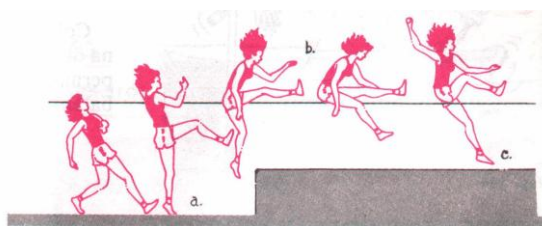
### 4ª - Queda ou Recepção

- Colocar os pés na areia pelos calcanhares e ao mesmo nível;
- Joelhos fletidos e junto ao peito;
- Ligeira inclinação lateral;
- Puxar os braços e tronco para a frente.



## Salto em Altura

O salto em altura consiste na realização de uma corrida rápida, uma chamada ativa, procurando “transformar” a velocidade adquirida na maior distância vertical possível, transpondo um obstáculo (fasquia), colocado a determinada altura do solo, apoiado em dois postes, e que vai sendo sucessivamente elevado. Existem três técnicas para transpor a fasquia, são elas: o rolamento ventral, o salto “Fosbury-flop” e tesoura.



Salto de tesoura

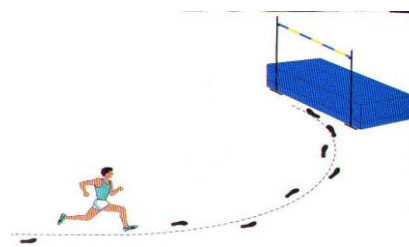


Salto Fosbury-flop

Este salto pode ser dividido em 4 fases: **corrida de balanço, chamada, fase aérea (transposição da fasquia) e queda.**

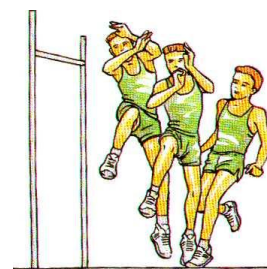
### 1ª - Corrida de balanço

- Deve ser progressivamente acelerada, com um ritmo crescente até à chamada, procurando-se adquirir velocidade horizontal e uma correta colocação do corpo para as fases seguintes;
- Efetuar passadas completas, relaxadas, com os joelhos altos, para permitir apoios ativos efetuados no terço anterior dos pés;
- Em termos de orientação antero-posterior, ter o tronco colocado na vertical, nas três últimas passadas apresentando uma pequena inclinação para trás;
- Em termos de orientação lateral, nas últimas quatro passadas deve-se procurar uma inclinação de todo o corpo, em bloco, para o interior da curva, contrariando a força centrífuga provocada. Durante a fase da corrida em curva, enquanto se procura esta inclinação para o interior, deve-se continuar a aumentar o ritmo de corrida com passadas energéticas e ativas.



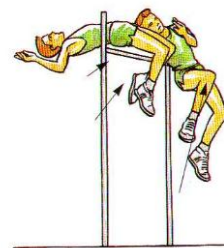
### 2ª - Chamada

- Ter a noção de que o local de chamada se situa geralmente à frente do primeiro poste e a uma distância de 60 a 90cm perpendicularmente à fasquia;
- Manter a inclinação para o interior da curva e os ombros atrasados em relação às ancas;
- Procurar que a última passada seja ligeiramente mais curta do que as anteriores;
- Colocar o pé de chamada apoiado com toda a sua planta, de forma rápida e ativa, no alinhamento da corrida em curva, obliquamente à fasquia "cerca de 30°" e não paralelamente à linha da fasquia;
- Ter sempre presente que o M.I. de chamada realiza um movimento de extensão ativa das suas três articulações: pé, joelho e anca, formando no início e no final da chamada, um alinhamento total com o resto do corpo;
- Subir rápida e ativamente a coxa e o M.I. livre, terminando paralela à fasquia ou com o joelho apontado ligeiramente para o interior da curva;
- Ter sempre presente que os M.S. atuam de forma rápida, alternados ou simultâneos elevando-se até à altura da cabeça, sendo aí bloqueados.



### 3ª - Transposição da fasquia

- Procurar o momento de manutenção da posição final da chamada, antes de iniciar as ações de suspensão;
- Manter a coxa do M.I. livre na horizontal durante a subida;
- Manter o olhar dirigido para a fasquia e para o segundo poste durante a subida;
- Envolver a fasquia, em primeiro lugar, com o M.S. condutor, do lado do M.I. livre;
- Elevar as ancas durante a transposição da fasquia, como fazendo a ponte no ar;
- Quando as ancas passarem a fasquia, levar a cabeça ao peito e estender os M.I.



### 4ª - Queda

- Cair sobre a zona dorsal superior e com a proteção dos M.S.;
- Manter os joelhos separados a fim de evitar traumatismos;
- Queixo junto ao peito.



## 7.6. Lançamentos

No atletismo existem 4 tipos de lançamentos:

- Lançamento do **dardo**;
- Lançamento do **disco**;
- Lançamento do **martelo**;
- Lançamento do **peso**.

Em todos os lançamentos, a área de lançamento está delimitada, por razões de segurança.

Normalmente, os 4 tipos de lançamentos são agrupados 2 a 2. Podem ser agrupados **em função do seu peso**, e então temos:

- Lançamentos **Leves**: Disco e Dardo
- Lançamentos **Pesados**: Peso e Martelo

Ou podem ser agrupados **em função da técnica de lançamento**, sendo assim classificados de:

- Lançamentos em **Rotação**: Disco e Martelo
- Lançamentos em **Translação**: Peso e dardo

Todos os lançamentos têm 4 fases:

- Preparação;
- Deslocamento (ou Deslizamento);
- Projeção (Lançamento Propriamente Dito);
- Equilíbrio.

## Lançamento do Peso

Como este ano apenas vais abordar o lançamento do peso, passaremos agora à descrição mais aprofundada desse lançamento.

O lançamento do peso consiste na projeção de um objeto esférico, à maior distância possível, através do arremesso com um só braço a partir do ombro. É realizado numa zona própria, constituída por um círculo e por um setor de queda.

Na fase de **Preparação**, o aluno deve colocar-se numa posição baixa, de costas para o local de lançamento, com o peso encostado ao pescoço/queixo, com a perna de apoio fletida (dobrada) e o tronco fletido à frente.

Na fase de **Deslocamento**, o aluno deve estender (esticar) a perna livre, acompanhada da perna de apoio (que faz força) e depois apoia a perna livre.

Na fase de **Projeção**, o aluno deve rodar os apoios (pés), a bacia e os ombros, ao mesmo tempo que estende (estica) as pernas e o tronco. Só depois de rodar o tronco é que deve lançar o peso com o braço estendido (esticado).

Na fase de **Equilíbrio**, o aluno deve tentar não anular o lançamento, ou seja, deve manter-se dentro do círculo de lançamento e não pisar os limites do círculo.

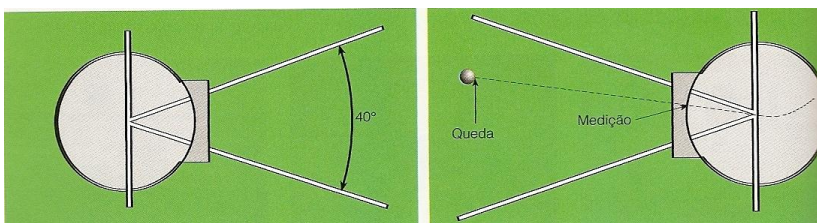


Figura – Zona de Lançamento



Figura – Lançamento do Peso



## VIII. Unidade Didática de Badminton

### 8.1. História da Modalidade

Julga-se que o badminton surge do jogo da “Poona”, de origem indiana, trazido para a Europa pelos oficiais ingleses, por volta do ano de 1800. Foi no entanto na Índia que o jogo se transformou num desporto competitivo e que no ano de 1870 passou a ter a designação de Badminton, onde o coronel H.O.Selby esboçou um código de jogo que foi aceite por consentimento generalizado naquela parte do mundo. Nos finais da década de 70 inícios de 1880, formaram-se em Inglaterra alguns clubes, inicialmente em lugares como Folkestone e Portsmouth, onde havia uma forte presença militar e assim veio a ser conhecido espalhando-se por todo país. Foi através da competição que se foi evoluindo e desde logo os clubes tentaram impor as suas regras. Surgiu então a verdadeira necessidade de uma estrutura internacional, a associação inglesa organizou um encontro de todas as Associações Nacionais de Badminton conhecidas, com o propósito de fundar a Federação Internacional de Badminton (International Badminton Federation), este facto torna-se real em 1934, inicialmente com nove filiados, a partir daqui nunca mais parou de crescer, atualmente fazem parte 160 países.

Em Portugal existem registos da prática da modalidade desde 1895, na Figueira da Foz, ano em que foi oferecido um par de raquetes ao escritor Professor Doutor João de Barros, segundo relato de Henrique Pinto. Em 1924, na Ilha da Madeira, através de cidadãos ingleses residentes nesse local, em 24 de julho, organizou-se um encontro, na Quinta Gertrudes (Vale Formoso – Funchal), entre as equipas “Azul” e “Branco” disputando uma taça de prata.

Em Lisboa, 1926, no Triângulo Vermelho Português, existiam campos de Badminton marcados e alguns sócios realizavam jogos de badminton, mas foi com Sr. Henrique Pinto, por volta de 1953, gerente da Livraria Portugal, que aos fins de semana jogava com os seus empregados e amigos na sua casa em Agualva, Cacém, que a divulgação da modalidade foi feita em vários pontos do país.

A 1 de julho de 1954 foi criada a Federação Portuguesa de Badminton cujo primeiro presidente foi o próprio Henrique Pinto. O primeiro torneio foi organizado pelo Lisboa Ginásio Clube.

Presentemente a Federação Portuguesa de Badminton, encontra-se sediada na cidade das Caldas da Rainha, existindo onze Associações Regionais as quais cobrem praticamente todo o território Nacional.

O badminton teve reconhecimento olímpico, nos jogos olímpicos de 1972 em Munique (modalidade de exibição) e depois de um interregno de 16 anos voltou aos jogos novamente na condição de exibição/demonstração nos jogos olímpicos de 1988 em Seul e como modalidade oficial a partir dos jogos olímpicos de 1992 em Barcelona.

### 8.2. Caracterização da Modalidade

#### *Objetivo do Jogo*

O Badminton é um jogo desportivo de raquetes cujo objetivo é marcar pontos e evitar que o adversário marque. Para tal é necessário fazer com que o volante caia no campo adversário, passando sobre a rede, e impedir que este caia no nosso campo, de acordo com as regras do jogo.





## Material

O material indispensável à prática desta modalidade é constituído pelo **volante** e a **raquete**.

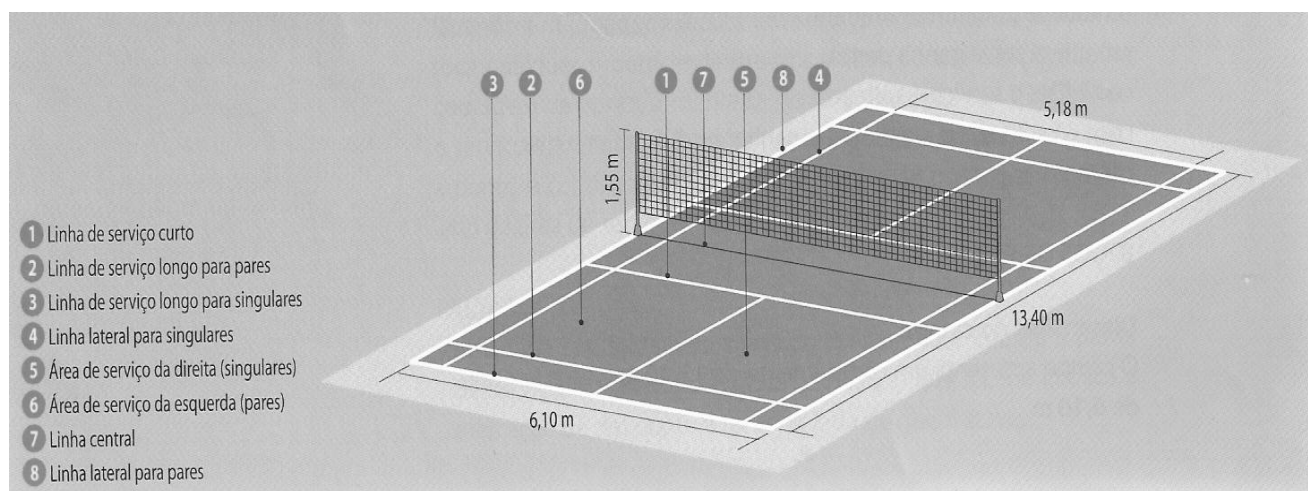
O volante é um projétil muito leve com uma massa que varia entre 4,74 e 5,50 gramas e é feito de material sintético, plástico ou penas de ganso.

A raquete é sem dúvida o principal equipamento do badminton. A superfície da raquete que bate o volante é constituída por um padrão de cordas de nylon cruzadas (encordoamento). O peso das raquetes deverá variar de 85 a 110 gramas.



## Terreno de Jogo

O recinto oficial de jogo é retangular, com um comprimento de 13,40 metros e uma largura de 6,10 metros no campo de pares e de 5,18 metros no campo de singulares, dividido a meio por uma rede com uma altura de 1,55 metros a partir do solo, suspensa em dois postes colocados sobre as linhas laterais.



## Número de Jogadores

O Badminton pratica-se em cinco variantes relativamente ao número e ao género dos jogadores. Assim existem as competições de **Singulares Masculinos** e **Singulares Femininos**, em que se defrontam dois jogadores, e as competições em que se defrontam quatro jogadores (equipas), **Pares Masculinos**, **Pares Femininos** e **Pares Mistos**.

O lado a que pertence o direito de servir designa-se por “servidor” e o lado oposto deverá ser chamado “recebedor”.

## Duração do Jogo

A duração do jogo é indefinida. Cada encontro de badminton (pares ou singulares) é constituído por sets, sendo disputado à melhor de três, isto é, quem ganhar dois sets vence o encontro.

## Juízes

- **Um árbitro** – que tem como funções assegurar o cumprimento das regras do jogo;
- **Um juiz de serviço** – que assinala as faltas cometidas durante a execução do serviço;





- **Juízes de linha** – têm como função verificar se o volante, quando cai ao chão, sai ou não do campo.

## 8.3. Regulamento

### *Início e recomeço de jogo*

Antes de iniciar o jogo, o árbitro deverá realizar um sorteio. O lado vencedor poderá escolher se vai servir ou receber primeiro, ou ainda escolher o campo.

### *Pontuação*

- O sistema de pontuação é igual para singulares e pares, masculinos ou femininos;
- Um jogo é disputado à melhor de três *sets* de 21 pontos, com pontos ganhos em todas as jogadas (pontuação corrida);
- O *set* de um jogo termina aos 21 pontos, com diferença de 2 pontos;
- Em caso de empate aos 20 pontos, ganha o jogador/par que conseguir primeiro uma diferença de 2 pontos;
- Se a pontuação for de 29-29, o *set* será ganho pelo jogador/ par que realizarem o ponto seguinte;
- O jogador/par que ganhar um *set* começará a servir no *set* seguinte;
- Quando um dos lados chegar a 11 pontos, haverá um intervalo de 60 segundos;
- Entre jogos é permitido um intervalo de 120 segundos;

### *Mudança de Campo*

Deverá haver mudança de campo no fim do primeiro *set* e antes do terceiro *set* (se houver).

### *Serviço*

#### **Num serviço correto:**

- Nenhum dos lados deverá causar um atraso indevido na execução do serviço;
- Tanto o servidor como o recebedor deverão encontrar-se dentro das áreas de serviço diagonalmente opostas, sem pisar as linhas limites respetivas; uma parte de ambos os pés do servidor e do recebedor devem permanecer em contacto com a superfície do campo, numa posição estacionária, até que o serviço seja executado;
- A raquete do servidor deverá contactar, inicialmente, a base do volante, enquanto todo o volante estiver posicionado abaixo da cintura do servidor;
- A haste da raquete do servidor, no momento de bater o volante, deverá estar nitidamente apontada numa direção descendente, e de tal maneira que toda a cabeça da raquete esteja visivelmente abaixo do nível da mão (do servidor) que segura a raquete;
- O movimento da raquete do servidor deverá ser contínuo, e de trás para diante, depois de iniciado o serviço e até que este seja executado;
- A trajetória do volante, deverá ser ascendente desde o momento em que é batido pela raquete do servidor, para que possa passar por cima da rede, de tal maneira que, se não for interceptado, caia na área de serviço do recebedor;
- O servidor não deverá servir antes do recebedor estar preparado, mas o recebedor será considerado como estando preparado se houver um movimento na tentativa de devolver o serviço;



- O serviço considera-se executado quando, uma vez iniciado, o volante batido pela raquete do servidor, ou quando o volante cai na superfície do court;
- Nos jogos de pares, os parceiros podem tomar qualquer posição no campo, desde que esta não perturbe a visão, quer do servidor, quer do recebedor.

### ***Jogo de Singulares***

- Os jogadores devem servir e receber dentro da área de serviço do lado direito respetiva, sempre que a pontuação do servidor, tenha ou não marcado pontos, seja uma pontuação par nesse set;
- Os jogadores devem servir e receber dentro da área de serviço do lado esquerdo respetiva, sempre que o servidor tenha marcado um número ímpar de pontos nesse set;
- O volante é batido, alternadamente, pelo servidor e pelo recebedor, até ser cometida uma "falta", ou até que o volante deixe de estar em jogo;
- Se o recebedor comete uma "falta" ou o volante deixa de estar em jogo, devido a tocar a superfície do campo dentro da área do recebedor, o servidor marca um ponto. Então, o servidor volta a servir da sua outra área de serviço;
- Se o servidor comete uma "falta" ou o volante deixa de estar em jogo, devido a tocar a superfície do campo dentro da área do servidor, o servidor perde o direito de continuar a servir, e o recebedor torna-se então no servidor, não havendo qualquer ponto a adicionar à pontuação de qualquer dos jogadores.

### ***Jogo de Pares***

- Após a receção do serviço, é permitido a qualquer jogador do par bater o volante, podendo inclusive ser sempre o mesmo a fazê-lo no decorrer de uma jogada;
- Cada equipa dispõe apenas de um serviço. O serviço é efetuado na zona de serviço relativo à pontuação que a equipa tem no momento, isto é, se a pontuação for par, o serviço é realizado na zona de serviço do lado direito do campo; se a pontuação for ímpar, o serviço é realizado na zona de serviço do lado esquerdo do campo;
- O serviço é efetuado pelo jogador que se encontra, no momento, na zona de serviço correspondente à pontuação que a equipa tem. Por exemplo, se a pontuação da equipa é ímpar, o serviço é efetuado pelo jogador que no momento se encontra na zona de serviço do lado esquerdo do campo. Se o jogador que serviu, ganhou ponto, a pontuação é par e logo o mesmo jogador executa o serviço na zona de serviço do lado direito do campo.

### ***Batimento do Volante***

O volante só pode ser tocado uma vez para ser devolvido e deve ser batido pelo encordoamento da cabeça e da raquete.

### ***Volante dentro/volante fora***

- As linhas que delimitam o campo fazem parte deste;
- O volante que bate na linha está dentro;
- O volante que bate no solo, para além da linha está fora.
- Se o volante bate nos postes acima da rede, a jogada é válida porque os postes fazem parte integrante do campo.



## **Toque na rede e violação do campo adversário**

### **Não é permitido:**

- Tocar na rede ou nos postes, com o corpo ou com a raquete;
- Pisar o campo do adversário no decorrer do jogo;
- Tocar o volante para além do plano vertical da rede, isto é, no campo do adversário.

### **Faltas**

#### **É assinalada falta:**

- Se um serviço não for correto.
- Se o servidor, na tentativa de servir, falhar o volante.
- Se, no serviço, depois de passar por cima da rede, o volante fique preso na rede ou em cima dela.
- Se, quando em jogo, o volante:
  - Cai fora das linhas limites do campo;
  - Passa através ou sob a rede;
  - Não consegue passar sobre a rede;
  - Toca o telhado, o teto ou as paredes laterais;
  - Toca o corpo ou vestuário de um jogador;
  - Toca qualquer outro objeto ou pessoa fora da área de jogo.
- Se, quando em jogo, o ponto inicial de contacto do volante com a raquete não é executado do lado da rede do jogador que executa o batimento. Contudo, o jogador que executa o batimento pode seguir o volante, por cima da rede, com a raqueta, na sequência de um batimento.
- Se, quando o volante está em jogo, um jogador:
  - Toca na rede ou nos postes, com a raquete, o corpo ou o equipamento;
  - Invade o campo do adversário com a raquete ou o corpo;
  - Faz obstrução, isto é, impede um adversário de executar um batimento legal em que o volante é seguido por cima da rede.
- Quando em jogo, um jogador deliberadamente distrai o adversário através de qualquer ação, tal como gritar ou gesticular.
- Quando em jogo, o volante:
  - É apanhado e seguro na raquete ou então embalado durante a execução de um batimento;
  - É batido sucessivamente duas vezes pelo mesmo jogador com dois batimentos;
  - Toca a raquete de um jogador e continua a trajetória para a parte de trás do campo do mesmo jogador.
- Se um jogador for culpado de flagrantes, repetidas ou persistentes ofensas, de acordo com o estabelecido na Lei.



## 8.4. Gestos Técnicos

### Posição Base

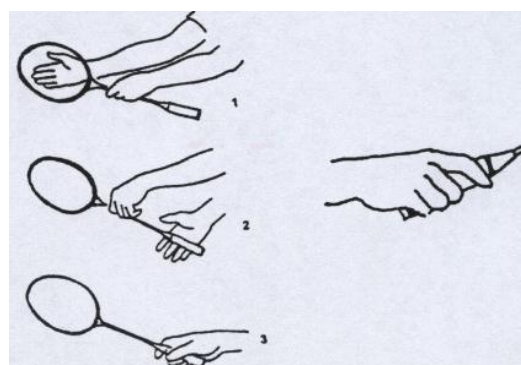
- Pés afastados, tendo o peso do corpo bem distribuído sobre ambos os apoios;
- Posição do tronco ligeiramente inclinada à frente, braços semifletidos à frente do tronco e raquete colocada à altura da cabeça;
- Atitude confortável, dinâmica, de forma a permitir ao jogador deslocar-se em todas as direções.



### Pega da Raquete

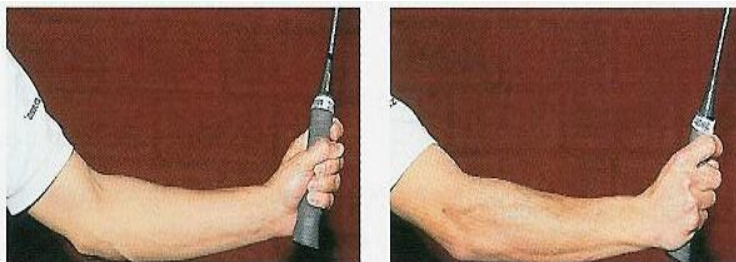
#### Pega Universal

- Segurar a raquete com a mão não-dominante, ficando o encordoamento da mesma perpendicular ao solo;
- A mão dominante envolve o cabo da raquete como se estivéssemos a cumprimentar alguém; o polegar e o indicador formam um "V";
- Este é o tipo de pega que deverá ser utilizada na iniciação, já que pode ser utilizada em todos os batimentos.



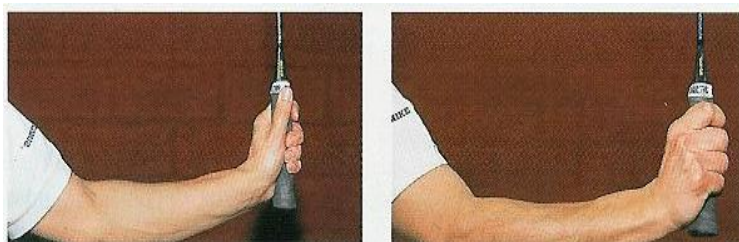
#### Pega de Direita

- Colocar a raquete de modo a que faça com o braço um ângulo de aproximadamente 90°;
- Envolver o cabo da raquete com a mão, colocando o polegar entre o indicador e os restantes dedos.



#### Pega de Esquerda

- Partindo da pega de direita, rodar ligeiramente a raquete sobre o dedo indicador e colocar o polegar estendido sobre a face do cabo que fica virada para cima.





## Deslocamentos

- O primeiro apoio é efetuado com o pé do lado para o qual se realiza o movimento;

- Um bom trabalho de pés (velocidade e agilidade) está na base de um rápido deslocamento e por sua vez de uma boa antecipação à jogada;

- Deslocamento frente/direita: passo caçado em afundo;

- Deslocamento frente/esquerda: esquerda/direita em afundo;

- Deslocamento atrás/direita: direita, esquerda e direita;

- Deslocamento atrás/esquerda: esquerda, direita e esquerda (rodando);

- O deslocamento lateral é feito em afundo sobre a perna do lado do braço bateador.

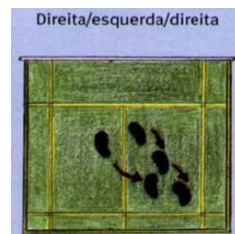
**Frente**

**Atrás**

**Lateral**

**Direita**

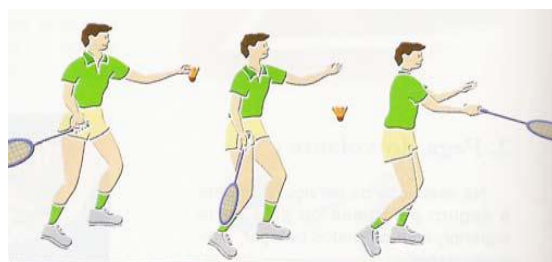
**Esquerda**



## Serviço

**Curto**

- Pé contrário à mão da raquete mais adiantado e dirigido para o local da receção;
- Raquete recuada ao lado da anca, com flexão do antebraço e do pulso atrás;
- A mão contrária segura o volante largando-o na vertical para o batimento;
- Execução do batimento de forma suave com movimento contínuo e rápido do braço;
- Bloqueio final do pulso;
- Após batimento há um contínuo movimento na direção seguida pela raquete.



**Longo**

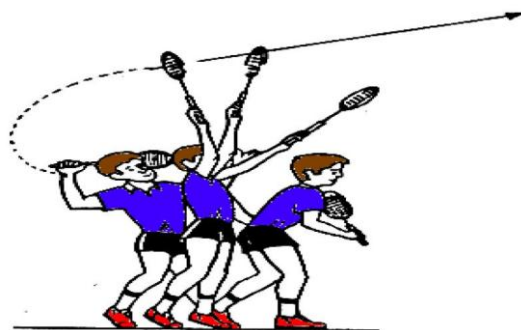
- Rotação do tronco, colocando a cabeça da raquete à retaguarda;
- Batimento contínuo para cima e para a frente, transferindo o peso do corpo para o pé da frente, havendo uma aceleração final do braço com flexão do pulso;
- Após batimento há um contínuo movimento na direção seguida pela raquete.







- Peso do corpo no pé do lado do batimento;
- Raquete atrás do plano da cabeça, recuando o ombro do lado do batimento, com flexão do antebraço (cotovelo para cima) – armar o braço;
- No momento do batimento o tronco roda de trás para a frente num movimento contínuo;
- O volante é batido no ponto mais alto, à frente e acima da cabeça, com o braço em extensão, havendo um forte movimento final do pulso;
- Após o batimento há um movimento contínuo do braço na diagonal.



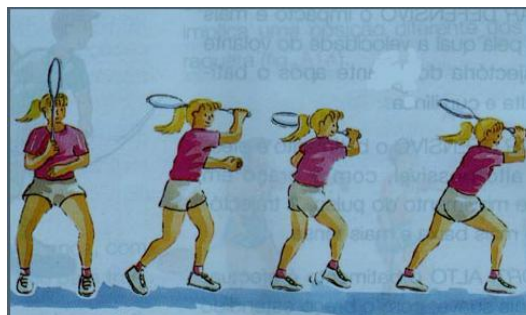
## **Drive**

- Recuar a raqueta, colocando a pega ao nível do ombro;
- Bater o volante à frente e lado do corpo;
- Raquete paralela à rede;
- Braço em extensão;
- Forte golpe de pulso, imprimindo ao volante uma trajetória tensa e paralela ao solo;
- Dirigir o batimento para o corpo do adversário ou para um espaço momentaneamente desprotegido;
- No *drive* de esquerda, o pé do lado do braço batedor avança e recua a raquete, colocando-a atrás do ombro contrário.

### **Drive de Direita**



### **Drive de Esquerda**



## **Lob**

- Adotar uma posição base, avançando o pé do lado da raquete à frente, em afundo frontal;
- Durante o batimento há um transfere do peso do corpo para o pé da frente, realizando um forte batimento do pulso de baixo para cima no momento do impacto (chicotada);
- Execução do batimento contínuo para cima e para a frente.

### **Lob da Direita**



### **Lob da Esquerda**

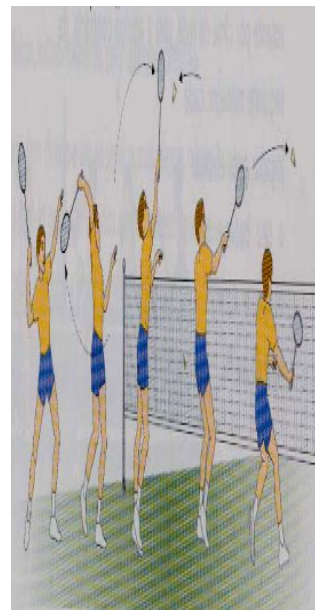




### **Amorti Alto**

#### **Amorti Alto:**

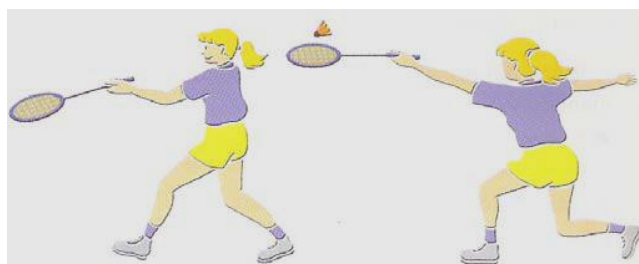
- Colocação debaixo do volante com a raquete atrás do plano da cabeça e o antebraço em flexão (cotovelo para cima);
- Rotação do tronco para o batimento;
- Desaceleração do movimento, antes da altura do impacto, terminando o braço batedor em extensão;
- O ponto de impacto situa-se um pouco à frente do corpo do jogador, com uma inclinação da raquete à frente;
- O batimento deve ser suave e ajustado o mais possível à altura da rede;
- Bater o volante, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e lenta por forma a que caia perto da rede do campo adversário.



#### **Amorti Baixo:**

- Batimento semelhante ao *lob*, com a diferença de que a pancada é muito mais suave, a fim de colocar o volante no campo adversário o mais junto possível da rede;
- Extensão do braço batedor no final do movimento.

### **Amorti Baixo**



### **Remate (Smash)**

- Avanço do pé contrário ao do braço batedor;
- Flexão do antebraço e elevação da raquete atrás da cabeça;
- Rotação rápida do tronco;
- Bater em movimento explosivo, no ponto mais alto da trajetória com o braço batedor em extensão, e realizando uma flexão do pulso no final do movimento;
- Batimento de cima para baixo com a raquete inclinada à frente, por forma a imprimir ao volante uma trajetória descendente e rápida;
- Dirigir o batimento para um espaço desprotegido.





## 8.5. Aspetos Táticos

### Batimentos altos acima da cabeça

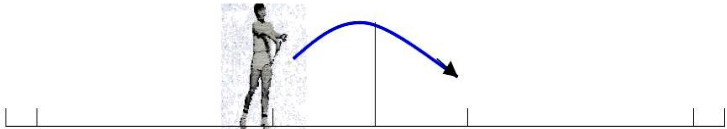
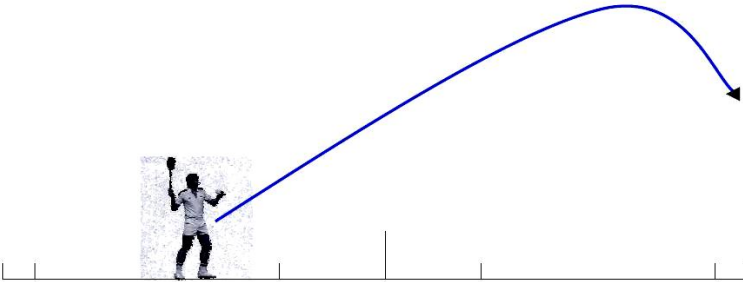
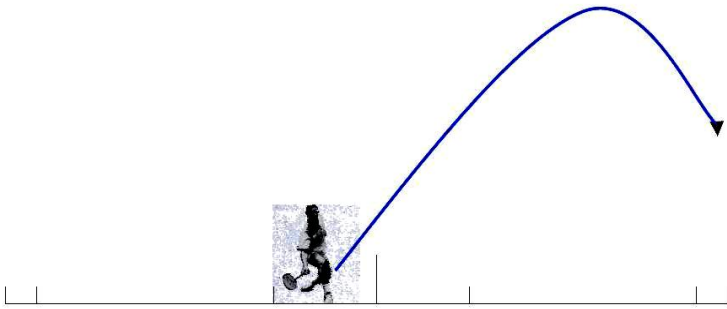
Gesto Técnico	Objetivos Táticos	Trajectoria
<b>Clear</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar o volante perto da linha de fundo adversário;</li> <li>- Recuperar a posição base quando nos encontramos em situações de desequilíbrio (<i>clear</i> defensivo), forçando o adversário a deslocar-se para o fundo do seu campo;</li> <li>- Surpreender o adversário adiantado no campo através de um batimento rápido, plano e acima do seu alcance (<i>clear</i> ofensivo).</li> </ul>	<p>Clear defensivo (1) e clear atacante (2)</p>
<b>Remate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar o volante no chão do campo adversário ou forçar uma resposta fraca por parte do adversário;</li> <li>- O remate pode ser executado em qualquer parte do campo, embora geralmente e com mais sucesso seja executado entre a linha de serviço curto e a linha de serviço de pares.</li> </ul>	<p>Remate</p>
<b>Amorti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar o volante no campo adversário abaixo do nível da rede obrigando o opositor a levantar o volante;</li> <li>- É executado geralmente quando o jogador se encontra para lá da linha de serviço comprido de pares como alternativa ao <i>clear</i>, pois nesta situação o remate torna-se pouco penetrante;</li> <li>- Existem dois tipos de <i>amortie</i> realizados acima da cabeça, o <i>amortie</i> lento e o <i>amortie</i> rápido, a diferença entre ambos estão ao nível da trajetória e da zona de queda do volante.</li> </ul>	<p>Amortie lento (1) e amortie rápido (2)</p>

### Batimentos ao lado do corpo

Gesto Técnico	Objetivos Táticos	Trajectoria
<b>Drive</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enviar o volante que se encontra aproximadamente à altura da rede, numa trajetória tensa e plana, ligeiramente descendente para o fundo do campo adversário;</li> <li>- É essencialmente utilizado com a finalidade de manter um ataque ou de finalizar uma jogada.</li> </ul>	



## Batimentos abaixo da cintura

Gesto Técnico	Objetivos Táticos	Trajectoria
<b>Serviço</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No caso do serviço curto, o principal objetivo é enviar o volante numa trajetória baixa e plana (rente à rede) fazendo-o cair o mais perto possível da linha de serviço curto adversária, anulando assim as possibilidades de ataque a este batimento;</li> <li>- No serviço longo o objetivo é enviar o volante o mais alto e longe possível, por forma a que o mesmo caia verticalmente junto da linha de fundo, dificultando assim as possibilidades de ataque ao serviço e obrigando o adversário a deslocar-se da sua posição-base.</li> </ul>	 <p>Serviço Curto</p>  <p>Serviço comprido</p>
<b>Lob</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Batimento essencialmente defensivo executado geralmente na zona compreendida entre a linha de serviço curto e a rede, batendo o volante que se encontra abaixo do topo da rede, impondo-lhe uma trajetória alta e longa para o fundo do campo adversário;</li> <li>- Permite ao jogador ganhar tempo para recuperar a posição base e limitar o sucesso do adversário num possível remate.</li> </ul>	 <p>Lob</p>

## Bibliografia

### Manuais

- **Adelino, J. & Coelho, O.** (S/D). Basquetebol. Aprender bem desde o início. Revista basquetebol - separata (s/d).
- **Adelino, J.** (1991). As coisas simples do basquetebol, desporto anos 2000. Antologia de textos 4. Ministério da Educação - Direção geral dos Desportos. Lisboa.
- **ANTB** (1977). Origem e Evolução do basquetebol. Ludens. Vol. 1 - janeiro 1977. PP. 17 - 34.
- **Araújo, C.** (2004). Manual de Ajudas em Ginástica. 2ª Edição. Porto: Porto Editora.
- **Barata, J.; Coelho, Olímpio,** (2002) - "Hoje há Educação Física"- 1ª edição, Texto Editora, Lisboa.
- **Barreto, H.** (1984). Basquetebol - técnica individual ofensiva. Horizonte, vol. 1, nº4. novembro 1984, pp. 115-120.
- **Barreto, H.** (1989). Basquetebol – Ações Técnico-Táticas. Edição do Ministério da Educação – Direção Geral dos Desportos, Lisboa.
- **Batista, P., Rêgo, L., Azevedo, A.** (2007). Educação Física 7º/8º/9º Anos – 3º Ciclo do Ensino Básico. ASA. Porto.
- **Coelho, O.** (1988). Opção Desporto, o desporto na escola. Editorial Caminho, AS Lisboa. Costa, M. & Aníbal C. (1998). Na aula de Educação Física. Areal Editores - Porto.
- **Costa, A.; Costa, M.** (2007) - "Na Aula de Educação Física 10/11/12" – Areal Editores, Porto.
- **Costa, J.** (2002) - "Jogo Limpo – Educação Física 7/8/9" - Porto Editora, Porto.
- **Costa, M. e Costa, A.** (2007). Educação Física 7/8/9. Areal Editores.
- **Deshors, M.** (1998). O Futebol – As regras, a técnica, a prática. Editorial Estampa.
- **FPA, Federação Portuguesa de Atletismo** (1995) - "Federação Internacional de Atletismo Amador". Manual 1994/95.
- **Garganta, J. & Pinto, J.** (1998). O ensino do futebol. In Graça e Oliveira (Eds), *O ensino dos jogos desportivos*. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, FCDEF-UP.
- **Graça, A.; Oliveira, J.** (1995). O Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos. FCDEF-UP.
- **Lassier, G., Pon, J. & Andrés, F.** (s/d). 1013 Ejercícios y Juegos Aplicados al Balonmano, Voli. Fundamentos y Ejercicios Individuales. Paidotribo. Colección Deporte.
- **Lima, T.** (1985). O ensino do lançamento na passada - uma solução. Horizonte, vol. 1 nº 5 janeiro - fevereiro. 1985, pp. 156 - 158.
- **Lopes, P.** (1991). "Vamos brincar ao basquetebol ... !". Federação Portuguesa de Basquetebol - Escola Nacional do Basquetebol. Caderno F.P.B. nº2



- **Moreno, J.** (1988). Baloncesto – Iniciación Y Entrenamiento, 2ª Edición, Editorial Paidotribo S.A., Barcelona.
- **Oliveira, M.** (1991). Dicionário do basquetebol. Federação Portuguesa de Basquetebol - Escola Nacional do Basquetebol. Caderno F.P.B. nº3.
- **Oliveira, M.** (2006). *Atletismo Escolar*. Sprint.
- **Queiroz, C.** (1986). Estrutura e Organização dos Exercícios em Futebol, F.P.F.
- **Romão, P. e Pais, S.** (2007). Educação Física 10/11/12. Porto Editora – Porto.
- **Romão, P. e Pais, S.** (2007). Educação Física 7/8/9. Porto Editora – Porto.
- **SIR** (1977). Pedagogia do Basquetebol. Ludens. Vol. 1 nº4- julho 1977. PP. 5 - 20.
- **Teixeira, B.** (1998) - "Opção I - Atletismo", Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- **Villar, C.** (1994) - "Atletismo básico - Una orientación pedagogica", Madrid; Gimnos Editorial.

### Web Sites

- <http://www.fpa.pt/>
- <http://www.fpatletismo.pt/xhtml/>
- <http://www.revistaatletismo.com/abertura.htm>
- [http://www.fpvoleibol.pt/index\\_2009.htm](http://www.fpvoleibol.pt/index_2009.htm)
- [http://www.fpb.pt/fpb\\_portal/start\\_fpb](http://www.fpb.pt/fpb_portal/start_fpb)
- <http://www.fpbadminton.pt/>
- <http://www.gympor.com/>