

Unidade 4 |

Roteiro Aula Prática



Recreação e Lazer

ROTEIRO DE AULA PRÁTICA

NOME DA DISCIPLINA: **Recreação e Lazer**

Unidade 4

Seção 1

OBJETIVOS

Definição dos objetivos da aula prática:

- Elaborar e aplicar atividades recreativas de interesse físico no âmbito da animação cultural.
- Compreender o fenômeno esportivo como uma das mais significativas práticas de Lazer.
- Transformar as atividades físico esportivas em atividades recreativas de Lazer.

INFRAESTRUTURA

Instalações:

Quadra Esportiva

Materiais de consumo:

Descrição	Quant. de materiais por procedimento/atividade
Procedimento	
Bola de Borracha	1 por turma
Cadeira	1 por turma
Colete	10 (de duas cores diferentes) por turma
Bola Futsal	2 por turma
Cones	8 por turma
Bola de Vôlei	1 por turma
Lençol ou TNT	4 por turma

Rede de Vôlei	1 por turma
Arco/Bambolê	10 por turma
Software:	
Sim () Não (x)	
Em caso afirmativo, qual?	
Pago () Não Pago ()	
Tipo de Licença: NSA.	
Descrição do software: NSA	
Equipamento de Proteção Individual (EPI):	
Para a utilização do Laboratório quadra poliesportiva não há necessidade de EPI's, porém recomenda-se uso de vestimenta apropriada para prática das atividades.	

PROCEDIMENTOS PRÁTICOS

Procedimento

Atividade proposta:

Aplicar atividades físico esportivas no âmbito da recreação e do Lazer

Procedimentos para a realização da atividade:

ATIVIDADE 01 – PEGA PEGA SIMPLES

Inicia-se com atividades de aquecimento pega pega simples, onde os alunos espalhados na quadra ou num espaço determinado, é escolhido um pegador. Ao sinal do início o pegador sairá pegando os companheiros, e assim que forem pegos param e qualquer outro colega pode salvá-lo e continuar no jogo.

OBS: Como variação, o tutor pode aumentar o número de pegadores.

ATIVIDADE 02 – PEGA PEGA “PEDRA”

Em seu desenvolvimento, os alunos ficam espalhados pelo espaço determinado, sendo um escolhido para ser o pegador. O pegador deverá correr atrás dos colegas, tentando pegá-los, quando conseguir tocar em alguém, este deve ficar na posição de “pedra” (agachado com os joelhos no chão e tronco encostado nas coxas) até que um colega o salve, saltando a “pedrinha” e assim possa voltar a fugir do pegador.

Ao longo da atividade deve ser trocado o pegador para ir motivando e envolvendo o máximo possível os participantes.

OBS: Como variação, quando um aluno for pego, ficar na posição de sela (pernas semiflexionadas, antebraços apoiados nas coxas e tronco e cabeça para baixo) e para salvá-lo um colega deve passar a perna, sem flexionar, por cima do colega.

ATIVIDADE 03 – JOGO PASSA 10

Os participantes devem ser divididos em dois grupos. O time que ficar com a bola tem de fazer o ponto dando dez passes sem que a bola toque o chão e sem que seja interceptada pelo adversário. Caso isso ocorra a bola vai para a equipe adversária. O time adversário tentará impedir que a outra equipe realize os passes, saltando, e tentando bloquear o mesmo. Como Variação: Acrescentar deslocamento de 3 passos para a realização dos passes.

ATIVIDADE 04 - VÔLEI “VOLÊNÇOL”

- Dividir os participantes em 2, 4 ou 6 grupos, dependendo do número do público participante e buscando integrar o máximo possível de pessoas.
- Em cada lado da quadra de voleibol, deverá estar os grupos segurando, coletivamente, um lençol, pedaço de TNT.
- Demarcando o limite da Zona de Ataque com a Zona de Defesa (Linha dos 3 metros) um grupo realiza o “saque” lançando a bola posicionada sobre o “lençol”. A equipe do outro lado da quadra deve receber essa bola e lançar novamente.
- Com o passar do jogo, pode ser colocadas outras regras esportivas, como a equipe ter que realizar 2 ou 3 toques (passes entre eles) para depois lançar a bola para a quadra adversária.

Pode-se estabelecer um limite de tempo ou de ponto para o final do “set” (EX: 10 pontos).

Checklist:

- Observar os espaços da atividade, com objetivo de segurança.
- Calibrar as bolas nas suas referidas regras.
- Preparar previamente os materiais que serão utilizados na aula.
- Verificar se banheiros, bebedouros de água e tomadas de energia estão em funcionamento

RESULTADOS

Resultados da aula prática:

Prevê-se que a partir da aula prática os alunos sejam capazes de:

- Compreender as atividades recreativas esportivas como um relevante instrumento de atuação do animador cultural.
- Realizar a adaptação de atividades esportivas formais no contexto recreativo e de Lazer.
- Perceber os interesses físico esportivos dos participantes e desenvolver atividades que atendam seus interesses culturais de forma participativa e educativa.

