



PROEF



unioeste

Universidade Estadual do Oeste do Paraná

ESPORTES DE INVASÃO NÃO CONVENCIONAIS

NOVAS PERSPECTIVAS PARA O ENSINO MÉDIO



IVAN FREDERICO MARTINI

**MARECHAL CÂNDIDO RONDON – PR
2026**

FICHA TÉCNICA

REALIZAÇÃO

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO OESTE DO PARANÁ – UNIOESTE

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA EM REDE NACIONAL - PROEF



PRODUÇÃO E EXECUÇÃO

IVAN FREDERICO MARTINI

SUPERVISÃO GERAL

PROF. DR. ARESTIDES PEREIRA DA SILVA JUNIOR

COLABORADORES

Estudantes da 3ª Série A (Noturno) do

Colégio Estadual Cristo Rei -2025

ILUSTRAÇÃO E IMAGENS

Canva.com e Google Imagens

MARECHAL CÂNDIDO RONDON – PARANÁ

2026

**FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DA OBRA ELABORADA ATRAVÉS DO
FORMULÁRIO DE GERAÇÃO AUTOMÁTICA DO SISTEMA DE
BIBLIOTECAS DA UNIOESTE.**

Martini, Ivan Frederico

E-book: Esportes de Invasão Não Convencionais: novas perspectivas para o Ensino Médio / Ivan Frederico Martini; orientador Arestides Pereira da Silva Júnior. -- Marechal Cândido Rondon, 2026.

65 p.

Dissertação (Mestrado Profissional Campus de Marechal Cândido Rondon) -- Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Centro de Ciências Humanas, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, 2026.

1. Educação Física Escolar.. 2. Ensino Médio Noturno.. 3. Esportes Não Convencionais.. I. Pereira da Silva Júnior, Arestides , orient. II. Título.

SUMÁRIO

1 - APRESENTAÇÃO.....	5
2- ORGANIZAÇÃO DO E-BOOK.....	6
3 - OS ESPORTES DE INVASÃO.....	8
4 - OS ESPORTES NÃO CONVENCIONAIS.....	10
5 - MODALIDADES NÃO CONVENCIONAIS.....	12
5.1 - Plano de Aula - 01.....	14
6- MODALIDADE: TAPEMBOL.....	16
6.1 - Plano de Aula - 02.....	18
6.2 - Plano de Aula -03.....	20
7- MODALIDADE: TRIPELA.....	22
7.1 - Plano de Aula - 04.....	24
7.2 -Plano de Aula - 05.....	26
8 - MODALIDADE: ULTIMATE FRISBEE.....	28
8.1 - Plano de Aula - 06.....	30
8.2 - Plano de Aula - 07.....	32
8.3 - Plano de Aula - 08.....	34

SUMÁRIO

9- MODALIDADE: HÓQUEI INDOOR.....	36
9.1 - Plano de Aula - 09.....	38
9.2 - Plano de Aula - 10.....	40
9.3 - Plano de Aula - 11.....	42
10 - MODALIDADE: TCHOUKBALL.....	44
10.1 - Plano de Aula - 12.....	46
10.2 - Plano de Aula - 13.....	48
11 - MODALIDADE: OLVERBOL.....	50
11.1 - Plano de Aula - 14.....	52
11.2 - Plano de Aula - 15.....	54
12 - MODALIDADE: POULL BALL.....	56
12.1 - Plano de Aula - 16.....	58
12.2 - Plano de Aula - 17.....	60
13 - TORNEIO DE TAPEMBOL.....	62
13.1 - Plano de Aula - 18-19.....	63
13.2 - Plano de Aula - 20.....	65
14 - REFERÊNCIAS.....	66

1 - APRESENTAÇÃO

OLÁ, PROFESSORAS E PROFESSORES,

Este material didático é resultado de um estudo desenvolvido no âmbito do mestrado profissional em Educação física em rede nacional (Proef), organizado pela Universidade Estadual Paulista (Unesp), em parceria com a Universidade Estadual do Oeste do Paraná (Unioeste) – Campus Marechal Cândido Rondon, Paraná.

A proposta de ensino apresentada teve origem em uma pesquisa intitulada “Esportes de Invasão não convencionais como proposta de intervenção pedagógica para as aulas de Educação Física no Ensino Médio noturno”. O estudo teve como objetivo geral analisar a implementação de uma intervenção pedagógica voltada ao ensino dos esportes de invasão não convencionais nas aulas de educação física do ensino médio no período noturno.

Trata-se de uma pesquisa de intervenção pedagógica, fundamentada na metodologia pesquisa participante, com abordagem qualitativa. Para a coleta de dados, foram utilizados um questionário sociodemográfico, um questionário de sondagem inicial e final, além de um diário de campo, elaborado ao longo da aplicação de uma sequência didática composta por 20 aulas. Participaram da pesquisa 24 estudantes, regularmente matriculados no 3º ano a do Colégio Estadual Cristo Rei – EFM, do período noturno, localizado no município de Pato Branco, Paraná.

A partir desse estudo, apresenta-se este e-book digital, organizado em forma de unidade didática, que reúne planos de aula e oferece alternativas pedagógicas para o ensino dos esportes de invasão não convencionais. O material é destinado a professores do ensino médio, com o objetivo de diversificar as práticas pedagógicas e incentivar a inserção desse conteúdo no contexto escolar.

2 - ORGANIZAÇÃO DO E-BOOK

A seguir, apresentamos a organização do e-book intitulado ***“Esportes de Invasão Não Convencionais: novas perspectivas para o Ensino Médio”***.

Inicialmente, é apresentada uma breve introdução sobre os conceitos de esportes de invasão e esportes não convencionais, com o objetivo de contextualizar a temática desenvolvida ao longo da proposta de intervenção pedagógica.

Na sequência, são apresentadas as modalidades esportivas que compõem a unidade didática: Hóquei Indoor, Oliverbol, Poull Ball, Tapembol, Tchoukball, Tripela e Ultimate Frisbee. Essas modalidades são classificadas como esportes coletivos de invasão não convencionais e possuem características em comum, como a valorização da cooperação, da participação coletiva, da adaptação de regras e materiais e da ampliação das experiências corporais no contexto da Educação Física escolar.

Além disso, as modalidades abordadas possibilitam o desenvolvimento de fundamentos técnicos e táticos presentes nos esportes de invasão, como passe, recepção, deslocamento, marcação, ocupação de espaços, tomada de decisão e estratégias de ataque e defesa. Outro aspecto relevante refere-se à flexibilidade das regras e à possibilidade de adaptação às diferentes realidades escolares, favorecendo a participação dos alunos independentemente do nível de habilidade motora, gênero ou experiências prévias com práticas esportivas.

Em relação aos planos de aula, a unidade didática foi composta por 20 aulas, planejadas com o objetivo de ampliar as experiências dos estudantes por meio dos esportes de invasão não convencionais. Para organizar as aulas, utilizou-se como referência a proposta de González, Darido e Oliveira (2017), estruturando cada encontro em três momentos: roda de conversa inicial, desenvolvimento e roda de conversa final.

Na roda de conversa inicial, iniciávamos com o acolhimento dos estudantes, o registro da frequência e a apresentação da modalidade que seria trabalhada na aula. Nesse momento, também eram apresentados os objetivos da aula e informações sobre a modalidade, como contexto histórico, equipamentos, características e regras básicas, utilizando slides e vídeos para auxiliar na compreensão dos conteúdos.

No momento de desenvolvimento da aula, eram realizadas atividades práticas e jogos na quadra esportiva, possibilitando aos estudantes a vivência dos fundamentos técnicos e táticos de cada modalidade, bem como das dinâmicas próprias dos jogos. Além disso, os alunos podiam sugerir adaptações, variações e novas possibilidades para as atividades desenvolvidas, contribuindo de forma participativa para as aulas.

Por fim, a roda de conversa final consistia em um momento de socialização e reflexão, no qual os alunos compartilhavam suas experiências, dificuldades e percepções sobre as atividades realizadas, proporcionando um feedback sobre a aula.



3

ESPORTES

DE

INVASÃO

3 - OS ESPORTES DE INVASÃO

Considerando a diversidade de esportes presentes no contexto escolar, os esportes de invasão destacam-se como as modalidades mais apreciadas e praticadas pelos alunos, além de figurarem entre as mais frequentemente ministradas pelos professores nas aulas de educação física (Milani; Darido, 2016). Conforme apontam Dunke, Ginciene e Borges (2021), a preferência por essas modalidades, especialmente o futebol e o futsal está fortemente associada a fatores culturais e à ampla popularidade que esses esportes possuem no Brasil, o que contribui para sua recorrente presença no ambiente escolar.

Às suas características, Darido (2018) explica que os esportes de invasão são modalidades essencialmente coletivas, organizadas a partir da alternância entre momentos ofensivos e defensivos. Nesses contextos, os participantes assumem diferentes papéis ao longo do jogo, atuando como atacantes ou defensores, com ou sem a posse da bola ou de um objeto específico, de acordo com a dinâmica própria de cada modalidade.

A partir dessas características, González e Bracht (2012) definem os esportes de invasão, também denominados esportes territoriais, como aqueles em que as equipes compartilham o mesmo espaço de jogo, buscando invadir o território adversário com o objetivo de pontuar, ao mesmo tempo em que defendem sua própria zona de pontuação. Essa categoria engloba modalidades como basquete, frisbee, futebol americano, handebol, hóquei sobre grama, polo aquático e rúgbi, entre outras. Quando trabalhadas nas aulas de educação física, essas práticas possibilitam não apenas o desenvolvimento de habilidades motoras e cognitivas, mas também favorecem o trabalho colaborativo, a tomada de decisão e a elaboração de estratégias de jogo (Brasil 2018; Darido, 2005).

Nesse sentido, a prática dos esportes de invasão contribui significativamente para o desenvolvimento de habilidades físicas, como agilidade, coordenação motora, força e resistência, auxiliando no condicionamento físico geral dos estudantes. Além disso, promove a saúde e o bem-estar, aspectos valorizados pela base nacional comum curricular (BNCC) na conscientização de indivíduos ativos e na promoção de hábitos de vida saudáveis (Brasil, 2018). Para além dos aspectos físicos e técnicos, essas modalidades também favorecem o desenvolvimento de capacidades cognitivas, uma vez que exigem tomada de decisões constantes durante as situações de jogo. Conforme destacam González e Bracht (2012), os esportes de invasão estimulam aspectos como criatividade, atenção, antecipação e memória, contribuindo para uma melhor compreensão da lógica e da dinâmica do jogo (Amaro, 2016).

Por fim, cabe destacar que os esportes de invasão integram a categoria dos “esportes com interação entre os adversários”. De acordo com González (2004), essa classificação relaciona-se à lógica interna dessas modalidades, na qual as ações motoras dos praticantes são constantemente influenciadas tanto pelas próprias decisões quanto pelas ações dos adversários, além dos princípios táticos que orientam o jogo. Assim, a prática desses esportes demanda dos participantes uma tomada de decisão contínua e contextualizada, elemento central para a compreensão e o desempenho nas modalidades de invasão (González; Bracht, 2012).

4

ESPORTES

DE INVASÃO

NÃO

CONVENCIONAIS



4 -ESPORTES NÃO CONVENCIONAIS

São abordados na literatura sob diferentes denominações, tais como esportes complementares, alternativos, clássicos, novos, pouco conhecidos, diferentes ou não tradicionais. Nesta pesquisa, optou-se pela utilização do termo esportes não convencionais por compreender que ele representa de forma mais adequada práticas esportivas que contrastam com a realidade observada na região de atuação, marcada pela predominância do ensino de modalidades tradicionais. Tal cenário acaba por restringir o repertório motor e cultural dos estudantes, limitando suas experiências corporais.

Nesse contexto, os esportes não convencionais surgem como uma alternativa para mudar a motivação e o engajamento dos alunos durante as aulas de Educação Física, pois possibilitam aos professores trazerem e apresentarem novos conteúdos e práticas, além de contribuir para que as aulas estimulem novas experiências corporais, ampliando o interesse dos alunos (Gozi; Moraes, 2018).

Estes esportes, assumem um importante instrumento para a diversificação das aulas de Educação Física, uma vez que proporcionam novas vivências corporais e contribuem para a ampliação do repertório da Cultura Corporal de Movimento dos alunos, indo além do ensino centrado nos esportes tradicionais Finco e Maciel (2020).

Para Fermino e Fermino (2018) afirmam que os esportes não convencionais caracterizam-se por não possuírem tradição consolidada e por serem pouco praticados tanto no contexto escolar quanto em ambientes não educacionais no Brasil. De maneira semelhante, Costa e Dias (2024) destacam que essas modalidades ainda são pouco conhecidas, tanto no cenário nacional quanto internacional, necessitando de maior visibilidade para se tornarem mais populares em espaços como a escola, praças e clubes.

Essa condição de menor reconhecimento está relacionada ao fato de que os esportes não convencionais integram um conjunto de modalidades pouco praticadas, com reduzida visibilidade midiática e, muitas vezes, desvinculadas do contexto cultural predominante. Conforme apontam Barros e Reis (2013) e Matos (2020), tais características contribuem para sua menor disseminação e reconhecimento social.

Nesse sentido, a inserção dos esportes não convencionais no ambiente escolar possibilita aos professores o desenvolvimento de um currículo mais diversificado, ao mesmo tempo em que oferece aos estudantes novas vivências e oportunidades de ampliar seu repertório esportivo ao longo da educação básica. Além disso, essa abordagem favorece o contato com diferentes manifestações culturais, promovendo a reflexão crítica, a disseminação de conhecimentos e o enriquecimento cultural dos alunos (González; Fensterseifer, 2010).



5

MODALIDADES

não

convencionais

5.1 - PLANO DE AULA - 01

Nome do Professor Pesquisador: Ivan Frederico Martini		
Estabelecimento de ensino: Colégio Estadual Cristo Rei -EFM		Ano/Turma: 3ª Série A
Profº (a). Supervisor (a): Arestides Pereira da Silva Júnior		
Data: 03/10/2025	Hora: 19h40	Nº alunos: 22
Unidade temática: Esportes		
Objetos de Conhecimento: Esportes de Invasão não convencionais		
Conteúdo: Questionário Diagnóstico Inicial; Introdução aos esportes de invasão não convencionais;		
Objetivos: • Apresentar aos estudantes as etapas do desenvolvimento do projeto de pesquisa; • Analisar o conhecimento prévio dos alunos, através da aplicação do questionário diagnóstico (inicial) para sondar os conhecimentos prévios, as experiências anteriores, e as expectativas dos estudantes em relação as aulas de Educação Física e sobre a temática que será abordada. • Conhecer os esportes de invasão não convencionais;		
Materiais: sala de aula, quadro, canetão, notebook, projetor; folhas A4 e canetas;		
Encaminhamentos Metodológicos Roda de Conversa inicial - Acolhimento aos estudantes e registro da frequência no (LRCO); - O professor inicia a aula realizando a apresentação geral sobre o projeto de pesquisa e intervenção. Após será realizada a explicação e leitura do questionário de perfil socioeconômico (Apêndice D). Desenvolvimento - Diagnóstico Inicial: Inicialmente será apresentado o questionário diagnóstico inicial, entregue aos estudantes em versão impressa (Apêndice E), em folha A4, para preenchimento individual. O instrumento tem como finalidade identificar os conhecimentos prévios, as experiências anteriores e as expectativas dos alunos em relação às aulas de Educação Física, bem como levantar percepções iniciais sobre a temática que será desenvolvida ao longo do processo de ensino. - Após o preenchimento do questionário, será conduzida uma aula expositiva e dialogada, iniciando-se com uma discussão sobre os esportes não convencionais, com o objetivo de despertar o interesse e a motivação dos alunos para o tema da pesquisa. Nesse momento, o professor fará uso de imagens e vídeos ilustrativos dos esportes de invasão não convencionais que serão trabalhados ao longo das aulas, favorecendo a contextualização do conteúdo. Roda de Conversa Final - Ao término da aula, o professor realizará uma roda de conversa, com o objetivo de obter um feedback dos estudantes sobre as atividades desenvolvidas na aula, esclarecer dúvidas, além de receber contribuições e sugestões para melhorar as próximas aulas.		

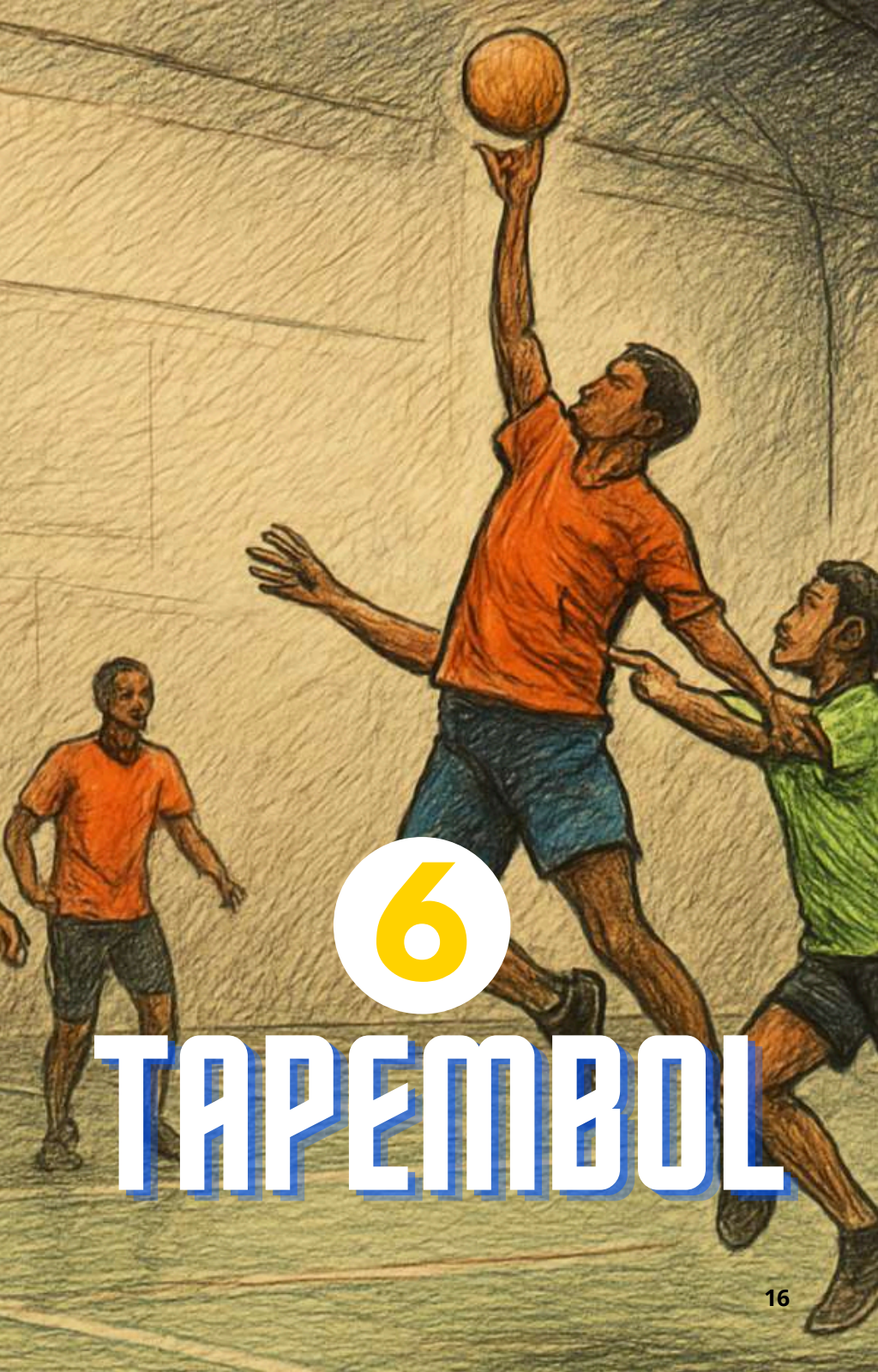
Avaliação:

- Os estudantes serão avaliados por meio da participação, interação e colaboração dos alunos perante as atividades propostas, respeitando as especificidades de cada um, retomando conceitos e informações necessárias para a efetiva aprendizagem do conteúdo. Com registros no diário de campo por parte do professor.

REFERÊNCIAS

Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa, ABEP. (2022). Alterações na aplicação do Critério Brasil. Disponível em: <https://www.abep.org/criterio-brasil>. Acesso em: 25 mai 2025.

PARANÁ. Deliberação CEE/PR n.º 04, de 29 de julho de 2021. Institui as Diretrizes Curriculares Complementares do Ensino Médio e o Referencial Curricular para o Ensino Médio do Paraná. Curitiba: CEE, 2021a. Disponível em: <https://www.cee.pr.gov.br/Pagina/2021-Deliberacoes>. Acesso em: 25 mai.2025



6

TAPEMBOL



6 - TAPEMBOL



A modalidade esportiva de origem brasileira teve início a partir de uma brincadeira simples, denominada “peru de tapa”, vivenciada nas aulas de Educação Física. A partir desse processo inicial de experimentação, o nome do esporte passou a derivar da expressão “tapa na bola”, sendo inicialmente reconhecido como um jogo no qual os participantes utilizavam tapas na bola com o objetivo de marcar o gol (Rocha; *et al.*, 2010).

No decorrer do seu processo de organização e sistematização, a modalidade esportiva, foi ganhando espaço dentro da escola e se tornou mais uma alternativa pedagógica no contexto da Educação Física escolar. Nesse sentido, o Tapembol contribui para a ampliação do repertório de práticas corporais dos estudantes, bem como para a diversificação dos conteúdos trabalhados, alinhando-se a propostas pedagógicas que valorizam a inclusão, a participação e a aprendizagem significativa (Costa *et al.*, 2024).

De acordo com Rocha (2018), o Tapembol foi desenvolvido no ano de 2007, na cidade de Caeté, no estado de Minas Gerais, pelo professor de Educação Física Marco Aurélio Cândido Rocha. Ao longo do tempo, a modalidade consolidou-se como uma prática esportiva de caráter nacional, ampliando sua difusão em diferentes contextos educacionais e formativos e posteriormente sendo reconhecida junto ao Instituto Nacional de Propriedade Intelectual (INPI), o que assegura a originalidade de sua denominação e de sua logomarca (Rocha, 2018).

A modalidade é classificada como um esporte de invasão pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), apresentando amplas possibilidades de estratégias de jogo, especialmente em razão da simplicidade de seus gestos técnicos. Tal característica favorece sua inserção no contexto da Educação Física escolar, ao possibilitar maior participação dos estudantes e a adaptação às diferentes realidades escolares (Brasil, 2018).

6.1 - PLANO DE AULA - 02

Nome do Professor Pesquisador: Ivan Frederico Martini		
Estabelecimento de ensino: Colégio Estadual Cristo Rei -EFM		Ano/Turma: 3ª Série A
Prof (a). Supervisor (a): Arestides Pereira da Silva Júnior		
Data: 06/10/2025	Hora: 19h40	Nº alunos: 17
Unidade temática: Esportes		
Objetos de Conhecimento: Esportes de Invasão não convencionais		
Conteúdo: Tapembol		
Objetivos: • Conhecer a modalidade e suas características; • Identificar os fundamentos básicos; • Compreender as regras básicas;		
Recursos e Materiais: sala de aula, notebook, quadra, 6 bolas de iniciação (Tamanho 10) 1 bola de Tapembol, coletes;		
 Encaminhamentos Metodológicos <i>Roda de Conversa inicial</i> - Acolhimento aos estudantes e registro da frequência no (LRCO); - Apresentação para os alunos da modalidade Tapembol, breve histórico, suas características e regras básicas. - Apresentação de imagens e vídeos sobre a modalidade; Desenvolvimento - Dois Toques controle A turma deve formar uma roda, onde a bola é passada por um toque simples (tapa), com umas das mãos e agarrada com as duas mãos pelo próximo participante. Variações: Domínio: Os participantes executam a atividade de dois toques com a bola dentro da roda, utilizando o primeiro toque para controlar a bola e o segundo para realizar o passe. Dominar com uma mão e bater com a outra: Os participantes executam a atividade de dois toques com a bola dentro da roda, utilizando o primeiro toque para controlar a bola (mão direita/esquerda) e o segundo para realizar o passe (mão direita/esquerda).		

- Peru de Tapa

A turma forma uma roda e escolhe um participante para ir ao centro, denominado “peru”. A atividade começa com a bola sendo passada entre os participantes da roda, utilizando os fundamentos do jogo. O jogador no centro deve tentar pegar a bola; quando conseguir, devolve a bola para a roda e um novo participante se junta a ele no centro, aumentando assim o número de jogadores nessa área. Quando um terço dos participantes estiver no centro da roda, deve-se iniciar a troca, mantendo o mesmo número de pessoas no centro, porém retornando para a roda aquele que pegou a bola.

Variações:

O número de toques na bola (1,2,3 toques);

O tipo de toque na bola;

Não mandar a bola para quem você recebeu;

-Condução:

Os alunos, organizados em duplas no final da quadra, devem conduzir a bola junto com seu companheiro, utilizando os fundamentos do jogo, com o objetivo de finalizar realizando uma tentativa de gol. Colocar um goleiro para defender as finalizações;

Variações:

Trios: Alunos organizados em trios;

Avaliação

- A avaliação dos alunos será realizada de forma continuada, levando em consideração a participação, o envolvimento e o interesse dos alunos durante a aula. Com registros no diário de campo por parte do professor.

REFERÊNCIAS

FITAPEM. **O Tapembol**. Federação Internacional de Tapembol, 2024. Disponível em: <https://fitapem.tapembol.com.br/>. Acesso em: 08 Jul. 2025

ROCHA, M. A. C. (2018). **Manual de iniciação. Ensinando a ensinar: história, ambientação, recreativos, módulos, circuitos, o jogo**. Caeté – MG, 1(01): 1-20 Disponível em: <https://mid-educacao.curitiba.pr.gov.br/2018/4/pdf/00168419.pdf> Acesso em: 08 Jul.2025

SUGESTÃO DE ADAPTAÇÃO DE BOLA PARA O TAPEMBOL

MATERIAL ADAPTADO: BOLA DE INICIAÇÃO TAMANHO 10.



FONTE: MERCADOLIVRE (2026)

ADAPTAÇÃO: UTILIZAR A BOLA DE INICIAÇÃO TAMANHO 10 COMO ALTERNATIVA À BOLA ESPECÍFICA DO TAPEMBOL, POR APRESENTAR CARACTERÍSTICAS QUE FAVORECEM O CONTROLE E A MANIPULAÇÃO DURANTE AS ATIVIDADES.

6.2 - PLANO DE AULA - 03

Nome do Professor Pesquisador: Ivan Frederico Martini		
Estabelecimento de ensino: Colégio Estadual Cristo Rei -EFM		Ano/Turma: 3ª Série A
Profº (a). Supervisor (a): Arestides Pereira da Silva Júnior		
Data: 06/10/2025	Hora: 20h30	Nº alunos: 17
Unidade temática: Esportes		
Objetos de Conhecimento: Esportes de Invasão não convencionais		
Conteúdo: Tapembol		
Objetivos: • Vivenciar os fundamentos da modalidade. • Praticar o jogo aplicando as regras básicas;		
Materiais: sala de aula, notebook, quadra, apito, 6 bolas de iniciação (Tamanho 10), 1 bola de tapembol, coletes, cones;		
Encaminhamentos Metodológicos <i>Roda de Conversa inicial</i> - Continuidade da aula anterior, com explicação das próximas atividades; Desenvolvimento - 3x3 meia quadra A atividade é realizada em meia quadra, com um goleiro e duas equipes compostas por três jogadores cada. Durante o jogo, são aplicadas as regras oficiais, com algumas adaptações: após um gol, a reposição de bola deve ser feita no meio da quadra pela equipe que sofreu o gol, enquanto a equipe adversária permanece na defesa. O goleiro realiza a saída de bola de forma aleatória, e o gol não pode ser marcado diretamente a partir dessa reposição. As outras equipes devem aguardar no meio da quadra, pois a cada três gols ou cinco minutos são trocadas as equipes. Variações: Tempo limite: as equipes têm um tempo (15 segundos para finalizar o ataque). Finalizar ao gol com a mão não dominante; - 3x3 com alvo As equipes são formadas por três jogadores de cada lado, distribuídos nas minis quadras. O objetivo principal do jogo é acertar o cone da equipe adversária, que está posicionado dentro de um círculo no lado oposto da quadra. Enquanto a equipe com posse de bola tenta derrubar o cone adversário, o time sem a bola se dedica a proteger o seu próprio cone. A vitória é conquistada pela equipe que conseguir derrubar o cone do adversário.		

Variações:

Dois alvos: Adiciona-se mais cones como alvos, aumentando o desafio e as possibilidades de ataque e defesa.

Equipes mistas: Cada equipe deve contar com pelo menos uma menina, promovendo a inclusão e a diversidade no jogo.

- Jogo 6x6

As equipes são compostas por seis jogadores, com formação mista em cada lado da quadra. A partida acontece em toda a extensão da quadra, onde ambas as equipes tentam marcar gols arremessando a bola no gol adversário, que é defendido por um goleiro. No início, duas equipes estão em quadra jogando, enquanto outras duas aguardam na lateral. Sempre que um gol é marcado, uma equipe reserva entra para substituir uma das equipes que estavam em jogo. O jogo segue as regras básicas do Tapembol.

Variações:

Finalização ao gol somente pelas meninas.

Finalizar ao gol com a mão não dominante;

Roda de Conversa Final

- Roda de conversa com os alunos sobre as dificuldades encontradas durante a realização das atividades;

Avaliação

- A avaliação dos alunos será realizada de forma continuada, levando em consideração a participação, o envolvimento e o interesse dos alunos durante a aula. Com registros no diário de campo por parte do professor.

REFERÊNCIAS

FITAPEM. **O Tapembol**. Federação Internacional de Tapembol, 2024. Disponível em: <https://fitapem.tapembol.com.br/>. Acesso em: 08 Jul. 2025

JÚNIOR, J.L.R.M. & Krahenbuhl, T. (2020). **Ensinando Handebol a partir de um Modelo Híbrido: TGFU+SEM. [E-book]**. UNIGRA. Disponível em: https://unigra.com.br/ler/416_ENSINANDO-HANDEBOL-A-PARTIR-DE-UM-MODELO-HIBRIDO Acesso em: 08 Jul.2025.

ROCHA, Marco Aurélio Cândido. **Manual de iniciação. Ensinando a ensinar: história, ambientação, recreativos, módulos, circuitos, o jogo**. Caeté – MG, 1(01): 1-20 Disponível em: <https://mid-educacao.curitiba.pr.gov.br/2018/4/pdf/00168419.pdf> Acesso em: 08 Jul.2025

ROCHA, Marco Aurélio Cândido. **Livro de Regras do Tapembol**. 2024. Disponível em: tapembol.com.br. Acesso em: 08 Jul. 2025.



R

7

TRIPELA



7 - TRIPLELA



A modalidade Tripela teve sua origem em Portugal, em 2008, no Centro de Investigação em Motricidade Humana (CIMH) do Instituto Politécnico de Leiria. Foi criada pelos professores Dr. Rui Matos, em parceria com os colaboradores Dr. Nuno Amaro e Dr. Pedro Morouço, a partir de inquietações acadêmicas e do desejo de inovar no contexto da Educação Física escolar, conforme apontam (Matos *et. al*, 2012).

Diante da oferta limitada de esportes coletivos praticados nas escolas, os idealizadores apresentaram uma nova modalidade que permitisse o aproveitamento de materiais, equipamentos e espaços já existentes. Nesse sentido, a Tripela foi criada a partir da integração de aspectos técnicos, táticos e de regras oriundos do futsal e do handebol, configurando-se como uma alternativa pedagógica para o contexto escolar (Moreno, 2023).

Segundo Amaro (2012), a escolha do nome do novo esporte mostrou-se um processo desafiador, marcado por diversas reflexões e proposições. A denominação Tripela surgiu a partir da inspiração no movimento da trivela do futebol, gesto técnico que, conforme relata o autor, chegou a ser alvo de críticas por parte de um treinador que o considerava inadequado. O nome foi adotado em razão da centralidade do número três na dinâmica do jogo, evidenciada, por exemplo, no limite de três passos e três segundos com a bola nas mãos, na distância mínima de três metros dos adversários durante a cobrança de faltas e nas três formas distintas de pontuação dos gols. Somando-se a isso o uso de “tripela” como um termo arcaico para bola, bem como a intenção de prestar uma homenagem às mulheres, ao atribuir à modalidade um nome de gênero feminino.

A Tripela é caracterizada como um esporte de invasão não convencional, no qual os jogadores utilizam, preferencialmente, os pés para realizar passes e chutar a bola em direção ao gol, enquanto as mãos são empregadas para receber os passes dos companheiros de equipe e bloquear as ações dos adversários durante o jogo. A modalidade é praticada em um espaço retangular, com dimensões de 40 metros de comprimento por 20 metros de largura. As equipes são compostas por cinco jogadores em cada lado, com substituições ilimitadas, não havendo a figura de um goleiro específico; no entanto, essa função pode ser desempenhada por um jogador com o papel de curinga, ou Joker (Matos *et. al*, 2012).

No contexto da organização das equipes, especialmente no ambiente escolar, a formação mista é priorizada, o que contribui para a promoção da igualdade de gênero e da coeducação. Em contrapartida, nas competições oficiais regidas pelas normas da federação, as disputas ocorrem de forma separada por gênero, respeitando os regulamentos específicos da modalidade. Além de sua estrutura organizacional, a Tripela destaca-se pelo seu potencial pedagógico, sobretudo na Educação Física escolar. Embora não apresente a mesma visibilidade de outros esportes alternativos, a modalidade vem ganhando popularidade e consolidando seu espaço em razão da facilidade de implementação, por não demandar adaptações complexas, bem como por sua abordagem inclusiva, baseada no desenvolvimento de habilidades motoras básicas (Moreno, 2023). Nesse sentido, conforme destacam Alcalá, Pueyo e Garijo (2023), a Tripela configura-se como um esporte que pode ser trabalhado de forma progressiva, desde o quarto ano do Ensino Fundamental Anos Iniciais até o Ensino Médio.

7.1 - PLANO DE AULA - 04

Nome do Professor Pesquisador: Ivan Frederico Martini		
Estabelecimento de ensino: Colégio Estadual Cristo Rei -EFM		Ano/Turma: 3ª Série A
Prof (a). Supervisor (a): Arestides Pereira da Silva Júnior		
Data: 08/10/2025	Hora: 19h40	Nº alunos: 17
Unidade temática: Esportes		
Objetos de Conhecimento: Esportes de Invasão não convencionais		
Conteúdo: Tripela		
Objetivos: • Conhecer a modalidade e suas características; • Identificar os fundamentos básicos; • Compreender as regras básicas;		
Recursos e Materiais: sala de aula, notebook, quadra, apito, 10 bolas de voleibol, coletes;		
Desenvolvimento --Gesto base do Tripela – Agarrar, largar e passar Os alunos devem ser organizados em duplas, mantendo a distância de dois metros, e realizar a troca da bola por meio do “gesto base do Tripela”. -Gesto base do Tripela – Agarrar, largar e passar - Todos Neste jogo devemos utilizar bolas na proporção de uma para cada dois participantes. Com todos os jogadores parados e espalhados pela quadra, quem tem posse de bola passa a quem não a tem. Este jogo tem como objetivo a adaptação ao gesto base da Tripela – agarrar, largar e passar. Visa ainda a tomada rápida de decisão, respeitando a regra dos 3 segundos na posse da bola. Variações: Movimentação: <i>Com todos os jogadores em movimento, quem tem posse de bola passa a quem não tem. Os jogadores devem passar apenas depois de estabelecer contato visual com o colega sem bola. Se ninguém oferecer rapidamente uma linha de passe, o jogador deve recorrer ao quicar, com um ou mais quiques, até surgir essa linha de passe.</i> -Caçadores Neste jogo, os participantes são divididos em dois grupos: caçadores e presas. O objetivo dos caçadores é passar a bola rapidamente entre si e tocar as presas com a mão, sempre mantendo a posse da bola. Para isso, os caçadores devem fazer passes rápidos, seguindo o gesto base da Tripela, e procurar passar a bola para o jogador que estiver melhor posicionado para alcançar a presa que está fugindo. A presa só é capturada se o caçador estiver segurando a bola no momento em que toca a presa com a mão.		

Variações:

Número de bolas: incluir mais bolas

Reduzir o espaço de jogo: meia quadra, quadra de voleibol

Bola colorida: a presa que estiver de posse da bola colorida não pode ser caçada

Números de passos com a bola;

- Bola ao fundo - 3x3

Neste jogo formam-se duas equipes com 3x3 jogadores, que vão disputar um jogo em meia quadra, tendo como alvo uma linha final previamente definida. Os jogadores devem trocar passes com o objetivo de chegar a essa linha final para pontuar. Vence a equipe que fizer 5 pontos.

- Avaliação

- A avaliação dos alunos será realizada de forma continuada, levando em consideração a participação, o envolvimento e o interesse dos alunos durante a aula. Com registros no diário de campo por parte do professor.

REFERÊNCIAS

MATOS, R., AMARO, N., MOROUÇO, P. (2012). **Tripela – uma nova modalidade desportiva**. Leiria: IPL – Escola Superior de Educação e Ciências Sociais e Centro de Investigação em Motricidade Humana. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/232747827_Tripela_-_uma_nova_modalidade_desportiva. Acesso em 09 Jul. 2025.

TRIPLELA. **Regras oficiais da Tripela 2019**. Disponível em: <https://tripela.ipleiria.pt/files/2019/10/Regras-Oficiais-da-Tripela-2019-1.pdf>. Acesso em: 08 jul.

SUGESTÃO DE ADAPTAÇÃO DE BOLA PARA O TRIPLELA

MATERIAIS ADAPTADOS: BOLA DE FUTSAL, FUTEBOL SOCIETY E VOLEIBOL.



FONTE: MERCADOLIVRE (2026)



FONTE: MERCADOLIVRE (2026)



FONTE: MERCADOLIVRE (2026)

ADAPTAÇÃO: UTILIZAR BOLAS DE DIFERENTES MODALIDADES COMO ALTERNATIVAS À BOLA ESPECÍFICA DO TRIPLELA, POSSIBILITANDO VARIAR O TAMANHO, O PESO E A TEXTURA DO MATERIAL DE ACORDO COM O NÍVEL DE EXPERIÊNCIA DOS ESTUDANTES. A BOLA DE VOLEIBOL PODE SER UTILIZADA INICIALMENTE, POR SER MAIS LEVE E MACIA, ENQUANTO AS BOLAS DE FUTSAL E FUTEBOL SOCIETY PODEM SER INTRODUZIDAS GRADUALMENTE, PROPORCIONANDO DIFERENTES EXPERIÊNCIAS DE CONTROLE, CONDUÇÃO, PASSE E FINALIZAÇÃO.

7.2 - PLANO DE AULA - 05

Nome do Professor Pesquisador: Ivan Frederico Martini		
Estabelecimento de ensino: Colégio Estadual Cristo Rei		Ano/Turma: 3ª Série A
Prof (a). Supervisor (a): Arestides Pereira da Silva Júnior		
Data: 08/10/2025	Hora: 20h30	Nº alunos: 17
Unidade temática: Esportes		
Objetos de Conhecimento: Esportes de Invasão não convencionais		
Conteúdo: Tripela		
Objetivos: - Vivenciar os fundamentos da modalidade. - Praticar o jogo aplicando as regras básicas;		
Recursos e Materiais: sala de aula, notebook, quadra, apito, 10 bolas de voleibol, coletes;		
Encaminhamentos Metodológicos <i>Roda de Conversa inicial;</i> - Continuidade da aula anterior, com explicação das próximas atividades; Desenvolvimento - Jogo dos 5 passes São formadas duas equipes com 5x5 que buscam realizar cinco passes consecutivos sem que a equipe adversária consiga interceptar a bola. O objetivo da atividade é aprimorar as habilidades de progressão e impedir a progressão, além de estimular a consciência sobre a importância do apoio contínuo ao jogador que está com a bola. Variações: Limitar o número de toques por participante; Marcar o gol: Trocar passes, com o objetivo de marcar o gol; Libertar jogadores: Forma-se equipes 3x3, neste jogo, a equipe deve trocar passes com o objetivo de levar a bola até a área do gol (zona restrita), onde estão os jogadores que precisam ser libertados. Quando a bola chega a essa área, o jogador correspondente é liberado, move-se para a zona livre e passa a ajudar sua equipe. Após liberar um jogador, a posse da bola passa para a equipe adversária, que então tenta libertar seus próprios jogadores. Ganha o time que conseguir liberar todos os seus jogadores primeiro. - Pontuando São formadas duas equipes de 3x3 jogadores. O objetivo do jogo é marcar gol no gol adversário. A pontuação pode variar gol dentro da área 1 ponto, fora da área meia quadra adversária 2 pontos. Variações: Número de passes: Aumente o número de passes para fazer o gol; Pontuação Extra: A cada três gols a equipe tem direito a cobrança de penalidade;		

- Jogo 5x5

Cada equipe será composta por cinco jogadores, sendo obrigatório a presença de uma menina para cada equipe, as equipes não têm um goleiro específico num primeiro momento. O jogo é disputado seguindo as regras básicas do Tripela.

Variações:

Finalizar ao gol com o pé não dominante;

Revezar as equipes a cada gol;

Roda de Conversa Final

Roda de conversa com os alunos sobre as dificuldades encontradas durante a realização das atividades;

Avaliação

- A avaliação dos alunos será realizada de forma continuada, levando em consideração a participação, o envolvimento e o interesse dos alunos durante a aula. Com registros no diário de campo por parte do professor.

REFERÊNCIAS

MATOS, R., Amaro, N., MOROUÇO, P. (2012). **Tripela – uma nova modalidade desportiva**. Leiria: IPL – Escola Superior de Educação e Ciências Sociais e Centro de Investigação em Motricidade Humana. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/232747827_Tripela_-_uma_nova_modalidade_desportiva. Acesso em 09 Jul. 2025.

TRIPLELA. **Regras oficiais da Tripela 2019**. Disponível em: <https://tripela.ipleiria.pt/files/2019/10/Regras-Oficiais-da-Tripela-2019-1.pdf>. Acesso em: 08 jul. 2025.



8

ULTIMATE FRISBEE



8 - ULTIMATE FRISBEE



Esta modalidade esportiva não convencional surgiu nos Estados Unidos, por volta da década de 1960, a partir de uma brincadeira desenvolvida por estudantes da Universidade da Pensilvânia. Esses estudantes costumavam arremessar entre si embalagens circulares utilizadas para acondicionar tortas da empresa Frisbie's Pies Company, que, posteriormente, deu origem ao nome do esporte (Borges; *et.al*, 2017).

Para a prática do Ultimate Frisbee, não são necessários espaços ou materiais específicos, uma vez que a modalidade pode ser facilmente adaptada à realidade do local onde será praticada. Nesse contexto, o campo de jogo pode ser demarcado com o uso de fitas, cones ou outros materiais alternativos. (BORGES, *et. al*, 2017). Em relação aos materiais utilizados na modalidade, destaca-se o implemento denominado Frisbee, que pode ser confeccionado a partir de diferentes tipos de materiais. De acordo com a Federação Mundial de Disco Voador (World Flying Disc Federation – WFDF), os discos apresentam variações quanto às suas características, especialmente em relação às dimensões e peso, utilizados tanto para fins recreativos quanto em competições oficiais (Maielo; Costa, 2020).

Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) o Ultimate Frisbee é caracterizado como um esporte de invasão e distingue-se de outras modalidades por não contar com a presença de árbitros. Dessa forma, todos os jogadores precisam praticar o espírito de jogo, onde todos devem conhecer as regras da modalidade, respeitar as opiniões e decisões tanto de seus companheiros de equipe quanto dos adversários, contribuindo para praticarem o fair play (Borges *et.al*, 2017).

Quanto às suas características, o Ultimate Frisbee é disputado por duas equipes compostas por sete jogadores, podendo a formação ser feminina, masculina ou mista. O campo de jogo possui formato retangular, com dimensões de 64 metros de comprimento por 37 metros de largura, denominado “campo de jogo”, além de duas áreas adicionais, com 18 metros de comprimento cada, conhecidas como end zones ou zonas de pontuação. O objetivo da partida consiste em fazer com que um jogador da equipe receba o disco na zona de pontuação da equipe adversária. Vence o jogo a equipe que alcançar primeiro 15 pontos (WORLD FLYING FEDERATION, 2021).

8.1 - PLANO DE AULA - 06

Nome do Professor Pesquisador: Ivan Frederico Martini		
Estabelecimento de ensino: Colégio Estadual Cristo Rei - EFM		Ano/Turma: 3ª Série A
Prof (a). Supervisor (a): Arestides Pereira da Silva Júnior		
Data: 13/10/2025	Hora: 19h40	Nº alunos: 16
Unidade temática: Esportes		
Objetos de Conhecimento: Esportes de Invasão não convencionais		
Conteúdo: Ultimate Frisbee		
Objetivos: • Conhecer o histórico e as principais características da modalidade Ultimate Frisbee; • Experimentar as técnicas de lançamentos e recepção do Ultimate Frisbee;		
Materiais: sala de aula, notebook, projetor, quadra, discos, coletes, cones;		
Encaminhamentos Metodológicos <i>Roda de Conversa inicial</i> - Acolhimento aos estudantes e registro da frequência no (LRCO); - Apresentar para os alunos o jogo do ultimate <i>frisbee</i>, histórico, suas principais regras e características. - Apresentação de imagens e vídeos sobre o jogo do ultimate frisbee;		
Desenvolvimento Vai e Vem (Passe e Recepção) Nesta atividade os alunos devem formar grupo de 5 alunos, sendo que o grupo deve formar um quadrado, quatro alunos posicionados em cada uma das pontas e um no centro da área, com o disco. O aluno do meio deve realizar um passe para um dos jogadores, o jogador da ponta vai realizar a recepção e em seguida deve retornar com um passe para o aluno do centro que deve realizar a recepção. Depois disso, deve usar seu pé pivô para virar o corpo e estar de frente para seu próximo jogador e assim sucessivamente. Variações Passe e Recepção com troca de mão: Os alunos devem realizar os passes alternando a mão utilizada para lançamento/recepção do disco, estimulando a coordenação bilateral e o domínio técnico com ambas as mãos. Passe com vários discos: Introduzir um segundo disco na atividade, fazendo com que o grupo trabalhe a atenção, a concentração e a coordenação para realizar passes e recepções simultâneas.		

-Quadrado de passes

O objetivo do jogo é realizar um número determinado de passes sem que o disco toque o chão. Dividir a turma em quatro grupos, organizados em colunas, dispostos em um quadrado (cada grupo está em uma das pontas deste). O primeiro aluno da coluna do grupo 1 realiza o passe lateralmente para o primeiro do grupo 2 e corre para o último lugar da coluna deste; o aluno receptor (grupo 2) faz o mesmo, passando para o primeiro do grupo 3 e correndo para trás da coluna, e assim sucessivamente. O professor deve colocar o objetivo (10, 15, 20 passes seguidos), conforme a evolução do domínio do fundamento pela turma.

Variação:

Colocar dois ou três discos, à medida que o domínio sobre o passe e a recepção aumente.

- Jogo dos 10 Passes

Neste jogo cada equipe terá que trocar dez passes seguidos, sem a equipe oposta tocar no disco, para que seja marcado um ponto. Não é permitido deslocar-se com o disco, a movimentação dos participantes do jogo deve ser feita sem a posse do disco, ou seja, o aluno não pode andar com o disco em suas mãos. Quando a equipe defensora (time que não está com o disco) conseguir recuperar o disco, ocorre a troca entre atacantes e defensores.

Obs: não é permitido contato físico ou tentar tomar o frisbee de posse do atacante.

Variação:

Passes com toque no chão: Após receber o disco, o jogador deve tocar o disco no chão antes de passar, adicionando um elemento de controle e precisão.

4 Equipes: Duas equipes iniciam a partida dentro da quadra de vôlei, enquanto uma terceira equipe aguarda do lado de fora, à direita, e uma quarta equipe espera do lado de fora, à esquerda da quadra. O objetivo do jogo é que uma das equipes consiga realizar 10 passes consecutivos com o disco, sem deixá-lo cair no chão ou sofrer intercepção. Se a equipe atingir essa meta, a equipe adversária deixa a quadra e a próxima equipe da fila entra para jogar, começando com a posse do disco. Recomenda-se utilizar coletes de cores diferentes para identificar as equipes.

Roda de Conversa Final

Ao término da aula, o professor realizará uma roda de conversa, com o objetivo de obter um feedback dos estudantes sobre as atividades desenvolvidas na aula, esclarecer dúvidas, além de receber contribuições e sugestões para melhorar as próximas aulas.

Avaliação

- A avaliação poderá levar em consideração a participação, envolvimento e interesse dos alunos durante a aula. Com registros no diário de campo por parte do professor.

REFERÊNCIAS

BORGES, R. M. et al. Ultimate Frisbee. In: GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. (Org.).

Esportes de Invasão: Basquetebol-Futebol-Futsal-Handebol-Ultimate Frisbee. Maringá: Eduem, 2017. p. 443-528. Disponível em:

<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/170984/001055489.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso: 27 mai 2025.

FARIAS, S. R. R.; SANTOS, A.; BATISTA, J. D. O. Ultimate Frisbee. In: OLIVEIRA, A. A. B. et al. (Org.).

Ensinando e Aprendendo Esportes no Programa Segundo Tempo. Maringá: Eduem, 2011. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/94635/000823278.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso: 27 mai 2025.

MAIELO, Victor Pignotti; COSTA, Camila Paiva Freitas. **Ultimate Frisbee na Educação Física Escolar.** São Paulo, SP: jan. 2020. Disponível em: <https://ultimatebrasil.com.br/wp-content/uploads/2020/01/Ultimate-Frisbee-na-Educa%C3%A7%C3%A3o-F%C3%ADsica-Escolar-1.pdf> Acesso: 27 mai 2025.

8.2 - PLANO DE AULA - 07

Nome do Professor Pesquisador: Ivan Frederico Martini		
Estabelecimento de ensino: Colégio Estadual Cristo Rei - EFM		Ano/Turma: 3ª Série A
Prof (a). Supervisor (a): Arestides Pereira da Silva Júnior		
Data: 13/10/2025	Hora: 20h30	Nº alunos: 16
Unidade temática: Esportes		
Objetos de Conhecimento: Esportes de Invasão não convencionais		
Conteúdo: Ultimate Frisbee		
Objetivos: • Aprimorar as ações de ataque e defesa no jogo.		
Materiais: sala de aula, notebook, quadra, discos, coletes, cones;		
Encaminhamentos Metodológicos Roda de Conversa inicial - Acolhimento aos estudantes e registro da frequência no (LRCO); Desenvolvimento - Pega-Pega O jogo se inicia com um aluno que será o pegador e precisa tocar o jogador com a posse do disco, para não ser pego o jogador deve passar o disco para outros jogadores. Variação: Pega-Pega com Dois Pegadores: Dois, três jogadores são designados para tentar tocar quem está com o disco. Isso aumenta a pressão sobre os jogadores com a posse e estimula passes rápidos e estratégias de equipe. - Passar e interceptar O jogo acontece em equipe de quatro jogadores. Uma equipe passa o disco entre si e o outro grupo tenta interceptar o disco. Trocar as funções após um determinado tempo. Variações: Interceptar com tempo: A equipe que está defendendo tem um tempo limite (Ex: 30 segundos) para tentar interceptar o disco. Se não conseguir, a equipe atacante marca ponto e as equipes trocam de função Intercepção com penalidade: Se a equipe defensora interceptar o disco, ganha um ponto e a equipe atacante perde um ponto, tornando o jogo mais competitivo.		

-Progressão

O jogo acontece em meia quadra, dividida em três áreas. Cada equipe será composta 3x3 ou 4x4 por equipe. O objetivo do jogo é trocar passes até um companheiro receber o disco dentro da zona de pontuação defendida pelo adversário. Caso a defesa intercepte o disco, os papéis serão invertidos e o jogo se reiniciará do local em que o disco parou.

Variações:

Passes com mão não dominante: Durante o jogo, os passes devem ser feitos com a mão não dominante, para trabalhar a coordenação motora e o domínio técnico.

Zona de pontuação móvel: A zona de pontuação pode ser deslocada para diferentes locais da quadra a cada rodada, exigindo adaptação e estratégia das equipes.

-Derruba Cone

O jogo acontece em meia quadra. Cada equipe será composta 4x4 ou 5x5 por equipe. O objetivo do jogo é derrubar o cone da equipe adversária que estará posicionado ao final da meia quadra.

Variações:

Passo e Defesa: As equipes devem trocar passes para avançar em direção ao cone adversário. Só é permitido tentar derrubar o cone após a equipe completar um número mínimo de passes (ex: 5 passes consecutivos).

Tempo limite: A equipe tem um tempo máximo (ex: 2 minutos) para derrubar o cone adversário. Se não conseguir, as equipes trocam de lado.

Roda de Conversa Final

Roda de conversa com os alunos sobre quais as dificuldades encontradas durante a aula;

Avaliação

- A avaliação dos alunos será realizada de forma continuada, levando em consideração a participação, o envolvimento e o interesse dos alunos durante a aula;

REFERÊNCIAS

BORGES, R. M. et al. Ultimate Frisbee. In: GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. (Org.). **Esportes de Invasão:** Basquetebol-Futebol-Futsal-Handebol-Ultimate Frisbee. Maringá: Eduem, 2017. p. 443-528. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/170984/001055489.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso: 27 mai 2025.

FARIAS, S. R. R.; SANTOS, A.; BATISTA, J. D. O. Ultimate Frisbee. In: OLIVEIRA, A. A. B. et al. (Org.). **Ensinando e Aprendendo Esportes no Programa Segundo Tempo.** Maringá: Eduem, 2011. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/94635/000823278.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso: 27 mai 2025.

MAIELO, Victor Pignotti; COSTA, Camila Paiva Freitas. **Ultimate Frisbee na Educação Física Escolar.** São Paulo, SP: jan. 2020. Disponível em: <https://ultimatebrasil.com.br/wp-content/uploads/2020/01/Ultimate-Frisbee-na-Educa%C3%A7%C3%A3o-F%C3%ADsica-Escolar-1.pdf>. Acesso: 27 mai 2025.

8.3 - PLANO DE AULA - 08

Nome do Professor Pesquisador: Ivan Frederico Martini		
Estabelecimento de ensino: Colégio Estadual Cristo Rei -EFM		Ano/Turma: 3ª Série A
Prof (a). Supervisor (a): Arestides Pereira da Silva Júnior		
Data: 14/10/2025	Hora: 19h40	Nº alunos: 16
Unidade temática: Esportes		
Objetos de Conhecimento: Esportes de Invasão não convencionais		
Conteúdo: Ultimate Frisbee		
Objetivos: Vivenciar o jogo, aplicando as regras básicas;		
Materiais: sala de aula, notebook, quadra, discos, coletes, cones;		
Encaminhamentos Metodológicos <i>Roda de Conversa inicial</i> - Acolhimento aos estudantes e registro da frequência no (LRCO); Desenvolvimento - Vírus Este jogo é um pega pega, semelhante ao pega pega corrente ou pique-ajuda, porém com adaptações às regras do Ultimate. O jogo se inicia com dois pegadores que trocam passes com um disco, igual no Ultimate (correm para pegar o disco e param ao recepcioná-lo); Os pegadores "contaminam" os fugitivos (pegar) ao encostar o disco nos mesmos (o disco precisa estar dominado em mãos, não pode estar no ar); Ganha o último ou dois últimos sobreviventes "não contaminados" pelo vírus; Variações: Número de pegadores: Aumente o número de pegadores conforme o jogo avança, acelerando o ritmo e aumentando a dificuldade para os fugitivos. Punição: Se um pegador tentar contaminar um jogador que já está contaminado, ele deve sair do jogo por 10 segundos, incentivando atenção e estratégia. -Endzone O jogo acontece em meia quadras, com duas zonas de pontuação. A equipe executa passes tentando fazer com que um companheiro receba o disco na zona de pontuação defendida pelo adversário. Cada equipe é composta 5x5 jogadores. O objetivo do jogo é marcar o ponto através do recebimento do disco na zona de pontuação. Variação: Pontuação por zona: Passes recebidos na zona de pontuação valem 1 ponto, mas se o passe for feito de uma distância maior (Ex: zona de defesa), vale 2 pontos, estimulando passes longos e precisão.		

- Pontuando

A turma será dividida em 2 equipes. O jogo ocorre na quadra toda, o espaço de jogo terá 2 zonas de pontuação, localizadas ao final da quadra. Será considerado ponto quando um jogador lançar o disco de forma que o móvel passe pela zona de pontuação demarcadas pelos cones e um companheiro recepcione o disco do outro lado.

Variações:

5 Passes: A equipe deve passar o disco por 5 jogadores antes de tentar o lançamento para pontuar, promovendo a participação e o trabalho coletivo.

Com a mão não dominante: para que a equipe pontue, os passes e lançamentos devem ser realizados utilizando a mão não dominante.

Roda de Conversa Final

- Roda de conversa com os alunos sobre as dificuldades encontradas durante a realização das atividades;

Avaliação

- A avaliação dos alunos será realizada de forma continuada, levando em consideração a participação, o envolvimento e o interesse dos alunos durante a aula. Com registros no diário de campo por parte do professor.

REFERÊNCIAS

BORGES, R. M. et al. Ultimate Frisbee. In: GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. (Org.). **Esportes de Invasão:** Basquetebol-Futebol-Futsal-Handebol-Ultimate Frisbee. Maringá: Eduem, 2017. p. 443-528. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/170984/001055489.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso: 27 mai 2025.

FARIAS, S. R. R.; SANTOS, A.; BATISTA, J. D. O. Ultimate Frisbee. In: OLIVEIRA, A. A. B. et al. (Org.). **Ensinando e Aprendendo Esportes no Programa Segundo Tempo.** Maringá: Eduem, 2011. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/94635/000823278.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso: 27 mai 2025.

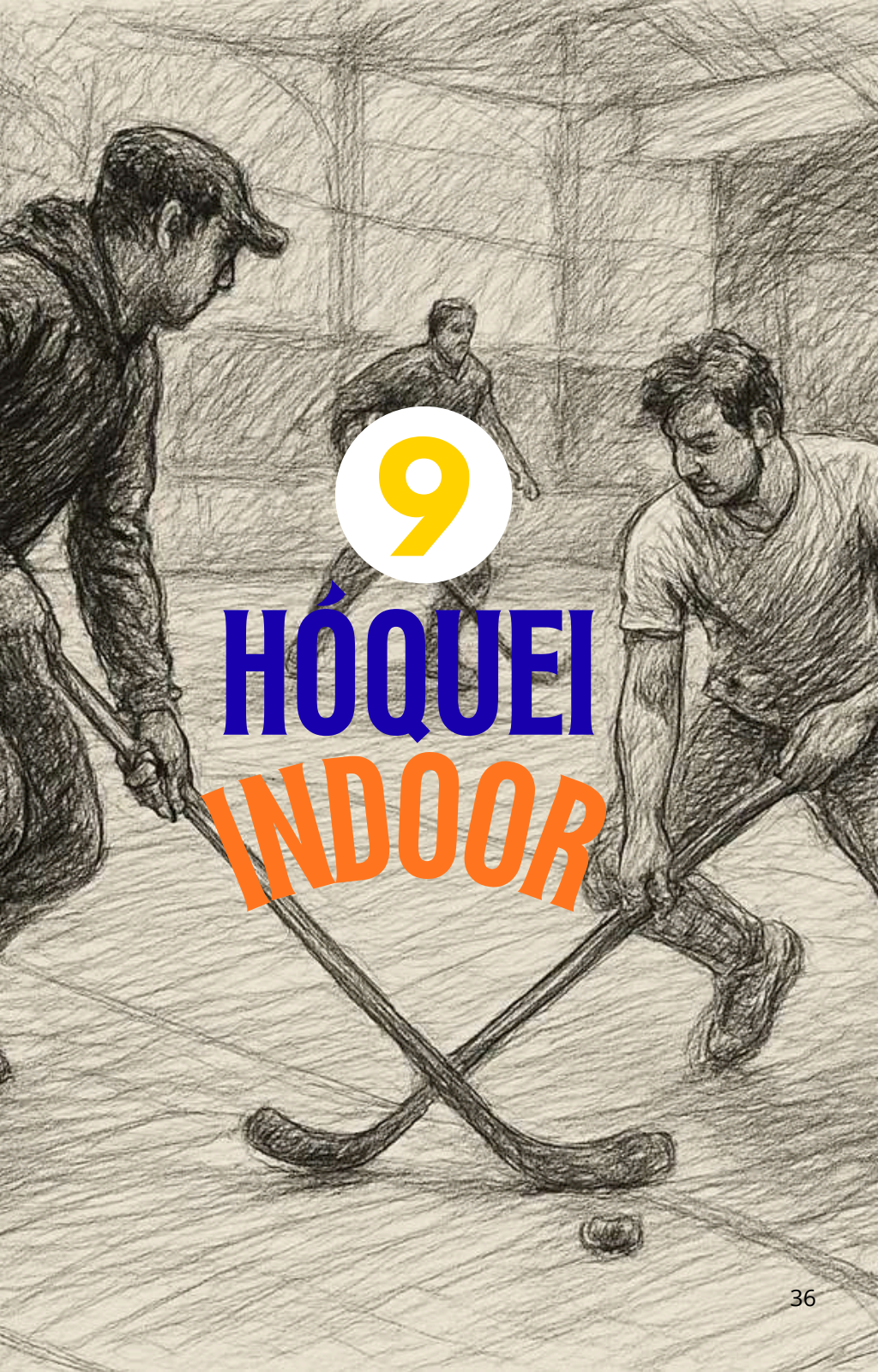
MAIELO, Victor Pignotti; COSTA, Camila Paiva Freitas. **Ultimate Frisbee na Educação Física Escolar.** São Paulo, SP: jan. 2020. Disponível em: <https://ultimatebrasil.com.br/wp-content/uploads/2020/01/Ultimate-Frisbee-na-Educa%C3%A7%C3%A3o-F%C3%ADsica-Escolar-1.pdf> Acesso: 27 mai 2025.

SUGESTÃO DE ADAPTAÇÃO DO DISCO DO ULTIMATE FRISBEE MATERIAL ADAPTADO: DISCOS DE PAPELÃO.

ADAPTAÇÃO: UTILIZAR DISCOS CONFECCIONADOS COM PAPELÃO COMO ALTERNATIVA AO DISCO OFICIAL DO ULTIMATE FRISBEE, POSSIBILITANDO A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES DE FAMILIARIZAÇÃO, LANÇAMENTO, RECEPÇÃO E DESLOCAMENTO. A ADAPTAÇÃO OFERECE UMA ALTERNATIVA DE BAIXO CUSTO PARA A VIVÊNCIA DA MODALIDADE NO CONTEXTO ESCOLAR.

APONTE A CÂMERA DO CELULAR PARA O QR CODE AO LADO PARA ACESSAR O VÍDEO COM AS INSTRUÇÕES PARA A CONFECÇÃO DO DISCO DE FRISBEE.



A detailed pencil sketch of three indoor hockey players in a rink. The player on the left is in a low, ready stance, looking towards the center. The player on the right is also in a low stance, looking down at the puck. A third player is visible in the background, slightly out of focus. The rink's boards and floor are sketched with fine lines. Overlaid on the center of the image is a large yellow number '9' inside a white circle, and the text 'HÓQUEI INDOOR' in bold blue and orange letters.

9

HÓQUEI INDOOR



9 - HÓQUEI INDOOR



É um esporte coletivo de invasão, cuja origem remonta a mais de 4.000 anos a.C., conforme evidenciam vestígios de práticas semelhantes encontrados em diversas civilizações, como Egito, Pérsia, China e Grécia, o que evidencia seu amplo reconhecimento pelo mundo FIH (2025); Finco (2020). Nessas sociedades, a prática do hóquei assumia diferentes finalidades, variando desde atividades recreativas até a preparação física para a guerra. Com o passar do tempo, especialmente a partir do século XIX, a modalidade passou a ser obrigatória nos colégios, ampliando posteriormente sua difusão no meio universitário. No Brasil, o hóquei foi introduzido por volta de 1880, por meio de trabalhadores ingleses que vieram ao país a trabalho. Contudo, sua expansão inicial foi prejudicada por fatores socioeconômicos, o que fez com que a prática permanecesse restrita, durante um longo período, a estrangeiros de maior poder aquisitivo estabelecidos no território nacional Finco (2019); Finco; Souza (2023).

Segundo a Confederação Brasileira de Hóquei sobre a grama e indoor - CBHG o termo “hóquei” significa “conduzir com bastão” Finco (2020). Ao longo de seu processo de desenvolvimento e sistematização, a modalidade passou a apresentar diferentes formas de prática. Segundo a Federação Internacional de Hockey (FIH), o hóquei é praticado em diversos formatos, como sobre grama, indoor, no gelo e de rua, os quais se diferenciam quanto ao tipo de taco, ao espaço e ao terreno de jogo, ao número de atletas e à duração das partidas (FIH, 2025).

O hóquei indoor ou como é conhecido hóquei de salão é uma adaptação do hóquei sobre grama para a prática em ginásios esportivos. Esta modalidade surgiu na Europa, nos anos 50, com o objetivo de permitir a sua prática durante o período de inverno, sendo reconhecida oficialmente pela Federação Internacional de Hockey (FIH) no ano de 1968 (FIH, 2025).

No contexto escolar, o hóquei indoor apresenta maior facilidade de implantação em função do espaço reduzido, do menor número de participantes e da flexibilização das regras, de maneira semelhante à relação estabelecida entre o futebol de campo e o futsal. Tais características estão alinhadas às orientações da BNCC (2018), que propõe o trabalho com os esportes de invasão a partir da adaptação das regras, dos espaços e dos materiais, favorecendo a manipulação e a exploração de objetos. Esse processo contribui para o desenvolvimento de competências e habilidades como criatividade, solidariedade e respeito, além de estimular a participação dos estudantes, a aprendizagem dos fundamentos técnicos e táticos e a inserção de novas práticas corporais nas aulas de Educação Física Brasil, 2018; Finco; Souza (2023).

9.1 - PLANO DE AULA - 09

Nome do Professor Pesquisador: Ivan Frederico Martini		
Estabelecimento de ensino: Colégio Estadual Cristo Rei-EFM		Ano/Turma: 3ª Série A
Prof (a). Supervisor (a): Arestides Pereira da Silva Júnior		
Data: 20/10/2025	Hora: 19h:40	Nº alunos: 18
Unidade temática: Esportes		
Objetos de Conhecimento: Esportes de Invasão não convencionais		
Conteúdo: Hóquei Indoor		
Objetivos: • Conhecer o Hóquei Indoor; • Compreender as regras básicas; • Experimentar habilidades básicas dessa modalidade.		
Recursos e Materiais: sala de aula; notebook; projetor, quadra, 15 tacos de pvc adaptados, cones, coletes, bolas de borracha e tênis , apito;		
Encaminhamentos Metodológicos Roda de Conversa inicial - Acolhimento aos estudantes e registro da frequência no (LRCO); - Breve contextualização sobre o Hóquei Indoor e principais regras; Desenvolvimento - Condução Os alunos, cada um com um taco e uma bolinha, devem conduzir a bola livremente pela quadra, explorando movimentos com os lados direito e esquerdo do corpo, enquanto buscam manter o controle constante da bola. -Condução e Passe Alunos organizados em duplas; o primeiro conduz a bola pelo lado direito do corpo até o cone, contorna-o e retorna, realizando um passe para o colega no caminho de volta. Variação: Conduzir a bola pelo lado esquerdo do corpo; Conduzir em zigue-zague; Passe Push e Hit; -Passe e Recepção Os alunos formam duplas, mantendo uma distância de cerca de 5 m entre si. O objetivo da atividade é aprimorar o passe pelo lado direito do corpo e a recepção baixa, realizando trocas de bola de forma controlada e precisa com o colega. Variação: Passe pelo lado esquerdo do corpo e recepção pelo lado esquerdo		

- Nunca 2

Os alunos se espalham pela quadra e permanecem parados em seus lugares. Um aluno é designado como fugitivo e outro como pegador. Ambos conduzem uma bolinha de hóquei com o taco enquanto o fugitivo tenta escapar do pegador. Para se proteger, o fugitivo deve posicionar-se atrás de um colega que está parado; nesse momento, o aluno que estava parado passa a ser o novo pegador. O pegador deve tentar tocar o fugitivo com uma das mãos para efetuar a troca.

Variações:

Com mais de um pegador: Adicione mais pegadores para aumentar a dificuldade e o dinamismo.

Com áreas de seguras: Marque áreas na quadra onde o fugitivo pode ficar seguro por até 5 segundos antes de ter que sair novamente.

- Número hóquei

Dividir a turma em dois grupos, os alunos ficarão distribuídos em duas filas frente a frente. Cada aluno será identificado por um número. Ao sinal do professor, o aluno irá até a bolinha de hóquei de seu grupo e deverá a finalizar a direção ao gol indicado para sua equipe. Vencerá o aluno que acertar o tiro ao gol primeiro.

Variações:

Bolinha colorida: Coloque duas bolinhas uma de cada cor no centro, e ao sinal do professor os alunos precisam pegar rapidamente a bolinha com a cor indicada.

Com atividades extras: Antes de finalizar ao gol, o aluno precisa dar a volta em um cone ou completar um desafio rápido (Ex: fazer polichinelo, pular corda 3 vezes).

Roda de Conversa Final

- Ao término da aula, o professor realizará uma roda de conversa, com o objetivo de obter um feedback dos estudantes sobre as atividades desenvolvidas na aula.

Avaliação:

- Dar-se-á por meio da participação, interação e colaboração dos alunos perante as atividades propostas, respeitando as especificidades de cada um, retomando conceitos e informações necessárias para a efetiva aprendizagem do conteúdo. Com registros no diário de campo por parte do professor.

REFERÊNCIAS

FINCO, D. D. **Iniciação ao Hóquei** (livro eletrônico). 1. ed. Rio de Janeiro: CBHG, 2020. Disponível em: <https://hoqueisobregama.com.br/wp-content/uploads/2020/05/Livro-Inicia%C3%A7%C3%A3o-ao-H%C3%B3quei-Daniel-Finco.pdf> Acesso em: 25 mai 2025.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HÓQUEI SOBRE GRAMA E INDOOR: **MANUAL DO PROFESSOR DE HÓQUEI SOBRE GRAMA E INDOOR**. Disponível em: <http://hoqueisobregama.com.br/wpcontent/uploads/2019/04/Manual-do-professor-de-Hoquei-sobre-grama-Versao2_2.pdf> Acesso em 25 mai 2025.

9.2 - PLANO DE AULA - 10

Nome do Professor Pesquisador: Ivan Frederico Martini		
Estabelecimento de ensino: Colégio Estadual Cristo Rei -EFM		Ano/Turma: 3ª Série A
Prof (a). Supervisor (a): Arestides Pereira da Silva Júnior		
Data: 20/10/2025	Hora: 20h:30	Nº alunos: 18
Unidade temática: Esportes		
Objetos de Conhecimento: Esportes de Invasão não convencionais		
Conteúdo: Hóquei Indoor		
Objetivos: Vivenciar as habilidades básicas dessa modalidade.		
Recursos e Materiais: sala de aula; notebook, quadra, 15 tacos de pvc adaptados, cones, coletes, bolas de borracha e tênis, apito;		
Encaminhamentos Metodológicos Roda de Conversa inicial - Acolhimento aos estudantes e registro da frequência no (LRCO); - Orientações sobre as atividades;		
Desenvolvimento - Par x Impar Posicionar dois grupos em fila, de costas um para o outro e separados por uma distância de três metros. Ao sinal do professor, o grupo chamado (par ou impar) deverá correr, conduzindo a bolinha até a sua área de refúgio. O outro grupo tentará alcançar os colegas também conduzindo a bolinha. Vencerá a equipe que mais tocar nos adversários antes da área de refúgio. Variação: Calculando: <i>O professor apresenta uma operação matemática, como adição, subtração, multiplicação ou divisão — por exemplo, $8 + 4$, $12 - 5$, 6×4 ou $18 \div 3$ — e os alunos devem calcular rapidamente o resultado para identificar se ele é um número par ou impar.</i> - Toca do coelho Reunir os alunos no círculo central da quadra e pedir para conduzir a bola com o taco livremente. Ao sinal do professor, os alunos deverão procurar uma toca (bambolê/desenhada no chão com giz) e posicionar a bola dentro. A cada rodada uma toca será retirada ou apagada e um aluno excluído. Variações: Mão não dominante: <i>Para entrar na toca, o aluno precisa conduzir a bola com o taco com a mão não dominante (Ex: direita ou esquerda).</i> Em duplas: <i>Os alunos formam duplas, e apenas um jogador com um taco, deve conduzir a bola. Ambos precisam entrar juntos na toca, promovendo a cooperação e a coordenação entre os parceiros.</i>		

- Pebolim

Posicionar duas equipes com os alunos distribuídos em filas sobre linhas pré-determinadas. Os alunos só poderão se deslocar para os lados como em um jogo de pebolim. Vencerá a equipe que fizer mais gols.

Variações:

Movimento limitado: *Além de só se mover lateralmente, os alunos só podem dar até dois passos para cada lado antes de passar a bola.*

Pebolim com troca: *A cada gol, os alunos trocam de posição nas filas para que todos experimentem diferentes funções no jogo.*

- Torneio 1x1

Dividir a quadra em vários campos de jogo e realizar torneios de 1x1. Regras: não poderá colocar o pé na bola, não poderá passar do meio-campo; para o arremate ao gol.

- Torneio 2x2

Dividir a quadra em vários campos de jogo e realizar torneios de 2x2.

Roda de Conversa Final

- Ao término da aula, o professor realizará uma roda de conversa, com o objetivo de obter um feedback dos estudantes sobre as atividades desenvolvidas na aula.

Avaliação

- Dar-se-á por meio da participação, interação e colaboração dos alunos perante as atividades propostas, respeitando as especificidades de cada um, retomando conceitos e informações necessárias para a efetiva aprendizagem do conteúdo. Com registros no diário de campo por parte do professor.

REFERÊNCIAS

FINCO, D. D. **Iniciação ao Hóquei** (livro eletrônico). 1. ed. Rio de Janeiro: CBHG, 2020. Disponível em: <https://hoqueisobregama.com.br/wp-content/uploads/2020/05/Livro-Inicia%C3%A7%C3%A3o-ao-H%C3%B3quei-Daniel-Finco.pdf> Acesso em: 25 mai 2025.

9.3 - PLANO DE AULA - 11

Nome do Professor Pesquisador: Ivan Frederico Martini		
Estabelecimento de ensino: Colégio Estadual Cristo Rei		Ano/Turma: 3ª Série A
Prof (a). Supervisor (a): Arestides Pereira da Silva Júnior		
Data: 22/10/2025	Hora: 19h40	Nº alunos: 17
Unidade temática: Esportes		
Objetos de Conhecimento: Esportes de Invasão não convencionais		
Conteúdo: Hóquei Indoor;		
Objetivos: • Vivenciar a modalidade através de pequenos jogos;		
Recursos e Materiais: sala de aula; notebook; projetor, quadra, 15 tacos de pvc, cones, coletes, bolas de borracha e tênis, apito;		
Encaminhamentos Metodológicos Roda de Conversa inicial - Acolhimento aos estudantes e registro da frequência no (LRCO); - Orientações sobre as atividades; Desenvolvimento -Jogo dos passes Dividir a turma em pequenos grupos de para que formem equipes de 4 a 6 participantes. Uma equipe com posse de bola deverá executar 10 passes consecutivos, sem deixar a outra equipe recuperar a posse de bola. A equipe que está com posse de bola deverá fazer a contagem dos passes. Vence a equipe que conseguir fazer primeiro os três pontos. Variações: Passe Direcionado: A cada passe, o aluno deve anunciar o nome do colega para quem vai passar. Desafio dos Passes: O objetivo da equipe é completar 10, 7 ou 5 passes consecutivos, sem perder a posse de bola. Caso consiga atingir a meta, a equipe que estava na marcação deverá realizar um exercício físico escolhido pela equipe vencedora — por exemplo, 10 polichinelos, 5 agachamentos ou 5 flexões. -Torneio 2x2 Organize a turma em grupos de quatro alunos. Um quarteto inicia na quadra para jogar, enquanto os demais aguardam a sua vez. Os jogos serão realizados na quadra inteira, com equipes formadas por dois jogadores de cada lado (2x2). Durante a partida, nenhum jogador poderá tocar a bola com os pés. Vencerá a equipe que marcar o maior número de gols no período de três minutos. Ao final do tempo, trocam-se os adversários, permitindo que todas as duplas joguem contra diferentes equipes.		

-Torneio 3x3

Organize a turma em trios. Dois trios iniciam o jogo na quadra, enquanto os demais aguardam na lateral. As partidas serão realizadas na quadra inteira, com cada equipe formada por dois jogadores de linha e um goleiro. Durante a partida, nenhum jogador poderá tocar a bola com os pés. A cada gol marcado, a equipe que marcou permanece na quadra, enquanto uma nova equipe, que estava aguardando, entra para jogar.

Roda de Conversa Final

Após o término da aula, o professor realizará uma roda de conversa, com o objetivo de obter um feedback dos estudantes sobre as atividades desenvolvidas na aula.

Avaliação

- A participação, o engajamento e o interesse demonstrados pelos alunos durante a aula. Com registros no diário de campo por parte do professor.

REFERÊNCIAS

FINCO, D. D. Iniciação ao Hóquei (livro eletrônico). 1. ed. Rio de Janeiro: CBHG, 2020. Disponível em: <https://hoqueisobregama.com.br/wp-content/uploads/2020/05/Livro-Inicia%C3%A7%C3%A3o-ao-H%C3%B3quei-Daniel-Finco.pdf> Acesso em: 25 mai 2025.

Sugestão de Adaptação do Taco para Hóquei Indoor

Material adaptado: Cano de PVC.

Adaptação: Utilização de cano de PVC como substituto do taco oficial de hóquei indoor, proporcionando uma alternativa de baixo custo e fácil acesso. O cano pode ser cortado e moldado para apresentar uma extremidade curva, permitindo realizar movimentos de condução, passe e controle da bola de forma semelhante ao equipamento oficial.

Manual para Confeção do Taco de PVC de Hóquei Indoor adaptado

Materiais

- 1 barra de cano PVC de 1,35 m (diâmetro de 20 mm)
- 1 joelho/cotovelo soldável PVC 90° x 20 mm
- Cola para cano PVC
- Arco de serra (serpinha) para corte de PVC
- Régua ou trena
- Caneta

Medidas

- Cano PVC: 1,35 m
- Cabo (tempunhadura): 1,20 m
- Pi do taco: aproximadamente 15 cm
- Joelho PVC: 90° x 20 mm

1 Medir e marcar o cano

Com o auxílio de uma régua ou trena, marque no cano PVC a medida de 1,20 m, que corresponderá ao cabo do taco (tempunhadura). Os 15 cm restantes serão utilizados para a confecção da pá do taco.

2 Realizar o corte

Utilize o arco de serra para realizar o corte do cano na marcação de 1,20 m. Faça o corte de maneira perpendicular ao tubo, procurando manter as extremidades regulares.

3 Preparar as peças

Separe a parte de 1,20 m, que será utilizada como cabo, e a parte de aproximadamente 15 cm, que será utilizada para formar a pá do taco. Verifique o encaixe das peças no joelho/cotovelo de PVC de 90° antes da aplicação da cola.

4 Montar o taco

Insira uma extremidade do cabo de 1,20 m em uma das entradas do joelho/cotovelo de 90°. Na outra entrada, encaixe a parte de aproximadamente 15 cm, formando a pá do taco. Dessa maneira, o joelho proporciona a mudança de direção entre o cabo e a pá.

5 Aplicar a cola

Após verificar se as peças estão corretamente posicionadas, aplique a cola para cano PVC nas superfícies de contato. Encaixe firmemente as peças e mantenha-as pressionadas por alguns segundos, conforme as orientações do fabricante da cola.

6 Verificar o acabamento e a segurança

Após a secagem da cola, verifique se todas as peças estão firmemente fixadas. Observe se existem rebarbas, pontas ou extremidades cortantes. Caso necessário, realize o acabamento antes de utilizar o taco nas atividades de Hóquei Indoor.

10

TCHOUKBALL





10 - TCHOUKBALL



É uma modalidade esportiva de origem suíça, criada pelo Dr. Hermann Brandt na década de 1960. A proposta da modalidade surgiu a partir das observações e reflexões de Brandt, que identificou a elevada incidência de lesões entre atletas em decorrência da prática de esportes marcados pela agressividade e pelo contato físico excessivo (Silva, 2015).

A modalidade recebe esse nome em razão do som “tchouk” produzido pelo toque da bola na rede do quadro de remissão, que faz parte do jogo. O Tchoukball é reconhecido pela Organização das Nações Unidas (ONU) como o “esporte da paz”, uma vez que não permite o contato físico entre os jogadores nem a interceptação de passes (Gripa; Ritter, 2021). Para Sinotti, 2025 a modalidade tem uma abordagem integradora e pedagógica, que promove a participação de todos, além do desenvolvimento dos aspectos físicos, cognitivo, cultural e social dos praticantes. Sendo que o objetivo do Tchoukball é marcar pontos após um arremesso ser feito no quadro de remissão e a bola tocar o campo de jogo antes que qualquer jogador adversário possa recuperar a posse de bola (Sinotti, 2025).

Segundo Giglio, 2011 e Sinotti 2025 a modalidade foi criada com base na modalidade Pelota Basca, e foram incorporados elementos das modalidades de voleibol e handebol para criar as regras do jogo e arbitragem do Tchoukball. Com base nessas características, esta modalidade é classificada como um esporte coletivo de invasão, jogado entre duas equipes de sete (7) jogadores em campo e cinco (5) reservadas cada, em uma quadra de comprimento de 26 a 29 metros; largura de 15 a 17 metros, sendo que em cada extremidade do campo de jogo, temos uma área chamada zona proibida formada por um semicírculo com raio de três (03) metros, onde ficam localizados em ambos os lados um quadro de remissão medindo um (1) m², e com uma inclinação de 55° em relação ao solo (FITB, 2011); (Sinotti, 2025).

No Tchoukball os jogos tem duração de 3 tempos de 15 minutos cada e com intervalos de 2 minutos entre os tempos. Entre os fundamentos básicos do jogo, podemos destacar o passe, recepção e o posicionamento estratégico como fundamentais para avançar para o ataque, enquanto o lançamento no quadro de remissão é essencial para as equipes marquem os pontos no jogo (Sinotti, 2025).

As regras do jogo de Tchoukball, são bem simples, não são permitidos aos jogadores deixem a bola tocar o solo, assim como é vedado o uso do drible para se deslocar durante o jogo. Entre as principais regras destaca-se a “regra dos três”, que estabelece que não é permitido aos jogadores segurar a bola por mais de três segundos. Além disso, há um limite de três passes consecutivos entre a equipe de posse de bola antes do arremesso, o jogador pode efetuar três contatos dos pés com o solo enquanto mantém a posse da bola e são permitidos apenas três lançamentos consecutivos no mesmo quadro de remissão FITB, 2011.

Diferente de outros esportes, no Tchoukball é permitido que as equipes atacam e defendem nos dois lados da quadra, ampliando a possibilidade de marcar pontos em todo o campo de jogo e fazendo que as equipes mudem as estratégias de jogo a todo momento (Sinotti, 2025).

Nome do Professor Pesquisador: Ivan Frederico Martini		
Estabelecimento de ensino: Colégio Estadual Cristo Rei -EFM		Ano/Turma: 3ª Série A
Prof (a). Supervisor (a): Arestides Pereira da Silva Júnior		
Data: 20/10/2025	Hora: 19h40	Nº alunos: 18
Unidade temática: Esportes		
Objetos de Conhecimento: Esportes de Invasão não convencionais		
Conteúdo: Tchoukball		
Objetivos: • Conhecer a modalidade e suas características; • Identificar os fundamentos básicos; • Compreender as regras básicas;		
Recursos e Materiais: sala de aula, notebook, quadra, 2 quadros de remissão, apito, 10 bolas de handebol, coletes;		
Encaminhamentos Metodológicos <i>Roda de Conversa inicial</i> - Acolhimento aos estudantes e registro da frequência no (LRCO); - Apresentação para os alunos da modalidade Tchoukball, com um breve contexto histórico, características e regras básicas; - Apresentação de imagens e vídeos sobre a modalidade; Desenvolvimento -Arremesso e Captura em Duplas -Trios Em duplas, os alunos devem arremessar a bola um para o outro, focando na precisão do passe e na recepção correta. À medida que aprimoram o controle, a distância entre os alunos pode ser aumentada gradualmente. Variações <i>Aumentar progressivamente a distância ou exigir passes mais rápidos;</i> <i>Incluir movimento antes ou depois do arremesso (por exemplo, dar três passos laterais antes de lançar ou realizar o arremesso após um salto);</i> <i>Trocar de posições: após cada passe, os dois alunos correm e trocam de lugar.</i> -Passes Rápidos em Trios Organizar os alunos em trios. O objetivo é manter a bola em movimento constante, realizando passes rápidos e precisos entre os três participantes. Caso ocorra erro, a bola retorna ao ponto inicial e o trio recomeça a sequência. Variações <i>Realizar passes em movimento, com deslocamento contínuo dos três jogadores;</i> <i>Passes em movimento, em suspensão com o deslocamento contínuo dos três jogadores;</i> <i>Executar passes utilizando a mão dominante e a não dominante, garantindo que cada aluno faça ao menos um passe com a mão menos utilizada.</i> <i>Passes em rotação horário e anti-horário;</i>		

- Arremesso ao Quadro

Dividir a turma em duas filas posicionadas frente ao quadro de remissão. O primeiro aluno de uma fila realiza o arremesso, e o colega da outra fila deve capturar o rebote antes que a bola toque o chão. Após a execução, ambos retornam ao final de suas filas, permitindo que os próximos colegas realizem a ação.

Variações:

Aumentar a distância em relação ao quadro, os alunos fazem a trocar de passes, sendo que um deles realizava o arremesso enquanto o outro se posiciona para capturar o rebote.

Trabalhar em duplas para tentar completar o maior número de rebotes consecutivos sem deixar a bola cair. Vence a dupla que alcançar mais acertos seguidos ou atingir metas pré-estabelecidas (ex.: 5, 7 ou 10 rebotes válidos)

- Jogo de Rebote

Formar equipes de 2x2 ou 3x3. Cada equipe deve arremessar a bola ao quadro e tentar capturar o rebote antes da equipe adversária. Cada rebote conquistado vale um ponto.

Variações:

Exigir que a equipe realize 2 ou 3 passes antes do arremesso;

Realizar o arremesso com a mão não dominante.

Roda de Conversa Final

- Roda de conversa com os alunos sobre as dificuldades encontradas durante a realização das atividades;

- Avaliação

- A avaliação dos alunos será contínua e processual, considerando a participação, o envolvimento, o interesse e o comprometimento demonstrados ao longo das atividades. O professor realizará registros no diário de campo, observando aspectos técnicos e táticos, a execução dos fundamentos e o respeito às regras e aos colegas.

REFERÊNCIAS

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE TCHOUKBALL. **Regras de Tchoukball da Praia**. 2010. Disponível em: <https://fitb.org/regulations/7-rules/9-beach-Tchoukball-rules>. Acesso em: 25 out. 2025

Martín-Arranz, O. (2019). **Tchoukball desde la metodología comprehensiva**. Universidad de Valladolid. Disponível em: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/36035/TFG-B.1223.pdf?sequence=1> Acesso em 12 out. 2025

SINOTTI, Silas. **Pedagogia do esporte aplicada ao tchoukball: uma proposta de ensino da modalidade em contexto brasileiro**. 2025. Tese de Doutorado. Disponível em: <https://doi.org/10.47749/T/UNICAMP.2025.1500956> Acesso em 20 out 2025

10.2 - PLANO DE AULA - 13

Nome do Professor Pesquisador: Ivan Frederico Martini		
Estabelecimento de ensino: Colégio Estadual Cristo Rei		Ano/Turma: 3ª Série A
Prof (a). Supervisor (a): Arestides Pereira da Silva Júnior		
Data: 27/10/2025	Hora: 20h30	Nº alunos: 18
Unidade temática: Esportes		
Objetos de Conhecimento: Esportes de Invasão não convencionais		
Conteúdo: Tchoukball		
Objetivos: • Desenvolver habilidades técnicas e cooperação; • Estimular percepção espacial e cooperação; • Conhecer os princípios táticos e regras básicas;		
Recursos e Materiais: sala de aula, notebook, quadra, 2 quadros de remissão, apito, 5 bolas de handebol, coletes;		
Encaminhamentos Metodológicos <i>Roda de Conversa inicial</i> - Acolhimento aos estudantes e registro da frequência no (LRCO); Desenvolvimento - Jogo dos 10 Passes na Equipe Divida a turma em dois grupos, identificados com coletes ou fitas coloridas. Dois grupos jogam entre si, e o objetivo de cada equipe é realizar 10 passes consecutivos sem que a bola seja interceptada pelo time adversário. Variações: <i>Alterar a forma de passe (acima da cabeça, com salto, lateral etc.);</i> <i>Limite de passes por jogador: cada integrante só pode tocar na bola apenas uma vez antes que todos tenham participado. (Aumentar o número de passes);</i> <i>Criação de regras pelos alunos: após algumas rodadas, as equipes podem propor novas regras para aumentar o desafio.</i> - Jogo Reduzido 3x3 – Alvo Único Formar pequenas quadras (10x10 m) com um quadro de remissão. As equipes (3x3) jogam tentando rebater a bola no quadro e fazê-la quicar fora da área sem que o adversário a capture. Variações: <i>Limitar o número de passes antes do arremesso;</i> <i>Permitir que o arremesso seja feito apenas por determinados jogadores (ex.: pivôs ou alas);</i> <i>Alterar o ângulo de arremesso mudando a posição do quadro.</i>		

- Minijogo 4x4 – Dois Alvos

Ampliar a quadra e introduzir dois quadros de remissão, um em cada extremidade. Cada equipe pode escolher livremente qual alvo atacar, estimulando a percepção tática, a tomada de decisão e o deslocamento estratégico dos jogadores.

Variações:

Exigir que a equipe alterne os alvos a cada ponto marcado.

Reduzir ou ampliar o número de passes obrigatórios antes da finalização.

- Jogo – Tchoukball 7x7

Organizar a quadra com dois quadros de remissão oficiais e formar equipes com sete jogadores cada. As formações podem contemplar três defensores, três atacantes e um jogador de apoio, conforme a dinâmica do grupo. A partida deve seguir as regras oficiais do Tchoukball.

Roda de Conversa Final

- Organizar uma roda de conversa com os alunos para discutir dificuldades e percepções das atividades, enquanto o professor realiza registros no diário de campo.

- Avaliação

- A avaliação dos alunos será realizada de forma continuada, levando em consideração a participação, o envolvimento e o interesse dos alunos durante a aula. Com registros no diário de campo por parte do professor.

REFERÊNCIAS

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE TCHOUKBALL. **Regras de Tchoukball da Praia**. 2010. Disponível em: <https://fitb.org/regulations/7-rules/9-beach-Tchoukball-rules>. Acesso em: 25 out. 2025

Martín-Arranz, O. (2019). **Tchoukball desde la metodología comprehensiva**. Universidad de Valladolid. Disponível em: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/36035/TFG-B.1223.pdf?sequence=1> Acesso em 12 out. 2025

SINOTTI, Silas. **Pedagogia do esporte aplicada ao tchoukball: uma proposta de ensino da modalidade em contexto brasileiro**. 2025. Tese de Doutorado. Disponível em: <https://doi.org/10.47749/T/UNICAMP.2025.1500956> Acesso em 20 out 2025

SUGESTÃO DE ADAPTAÇÃO PARA O TCHOUKBALL

MATERIAIS ADAPTADOS: BOLAS DE HANDEBOL H2 E PLACAS DE MDF.

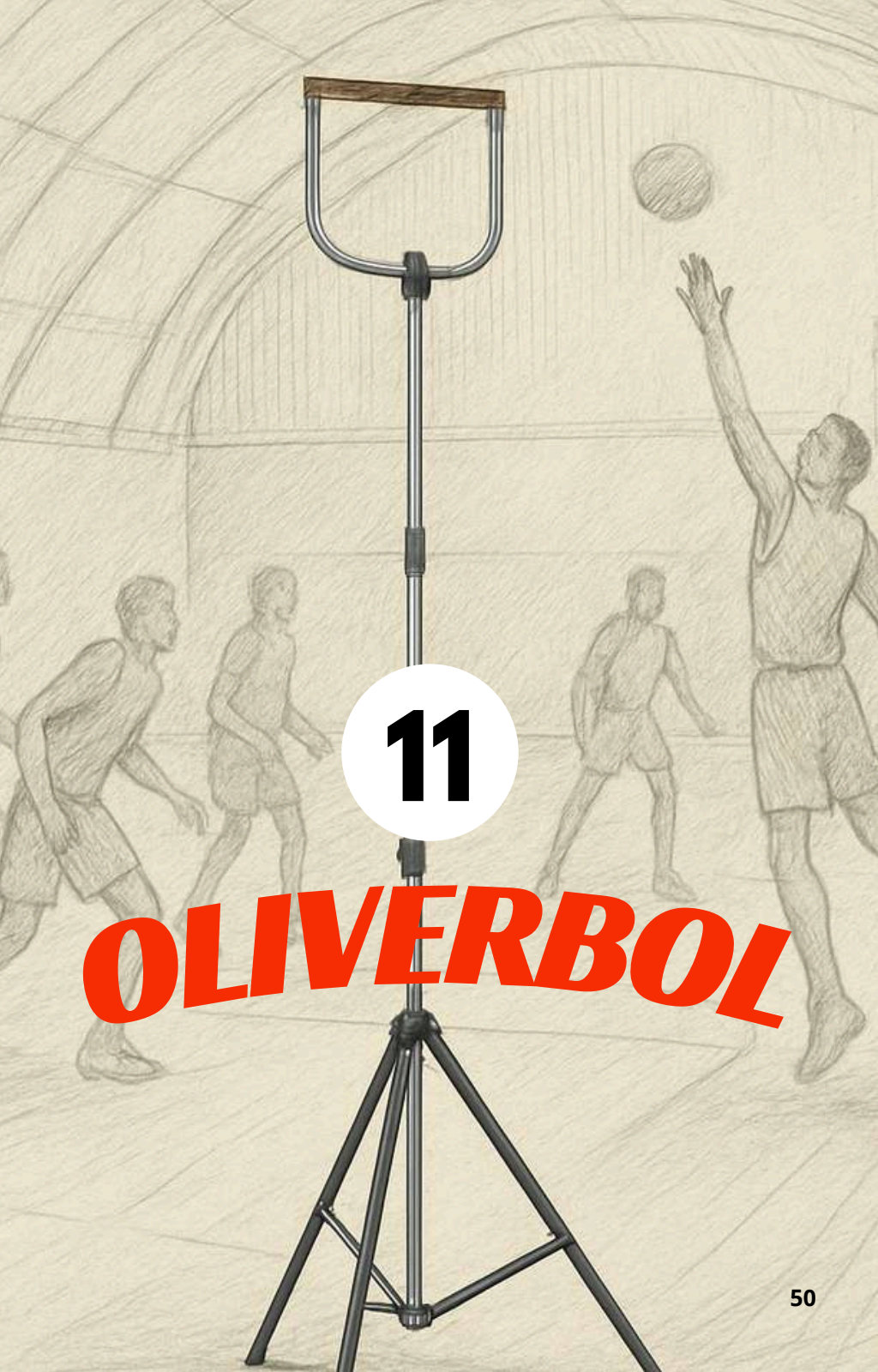


FONTE: NETSHOES (2026)



FONTE: MERCADOLIVRE (2026)

ADAPTAÇÃO: UTILIZAR BOLAS DE HANDEBOL H2 EM SUBSTITUIÇÃO À BOLA ESPECÍFICA DO TCHOUKBALL E PLACAS DE MDF COMO ALTERNATIVA AO QUADRO DE REMISSÃO OFICIAL, POSSIBILITANDO A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES DE LANÇAMENTO, RECEPÇÃO E REBOTE. A ADAPTAÇÃO PERMITE VIVENCIAR OS PRINCÍPIOS BÁSICOS DA MODALIDADE COM MATERIAIS DISPONÍVEIS NO AMBIENTE ESCOLAR.



11

OLIVERBOL

É uma modalidade de origem brasileira, que surgiu em 2018 durante as aulas de Educação Física da rede municipal de ensino da cidade de Sorriso, no Estado do Mato Grosso. Segundo Costa e Dias (2024), a modalidade foi criada pelo professor de Educação Física Ricardo Roberto de Oliveira a partir de brincadeiras realizadas com as crianças, que combinavam o uso de uma bola de futebol de campo com uma cesta semelhante à do basquetebol, além de incorporar elementos de outras modalidades, como Futebol, Handebol, Basquetebol, Ultimate Frisbee e Corfebol.

Durante o processo de desenvolvimento da modalidade, Oliveira (2018) ressalta que o professor Ricardo buscava constantemente oferecer aos seus alunos práticas de Educação Física diferenciadas, fora do modelo tradicional. Contudo, observou que alguns estudantes ainda apresentavam dificuldades para participar das atividades, o que reforçou a necessidade de criar um esporte mais acessível, inclusivo e capaz de envolver todos os participantes, independentemente do nível de habilidade.

Diante desse contexto, o Oliverbol passou a ser reconhecido como “um esporte para todos”, sobretudo por ter como característica central a cooperação entre os participantes Oliveira (2018). Além disso, destaca-se por promover a inclusão, a igualdade de condições entre os sexos e o respeito às diferenças. Esses aspectos tornam possível a participação conjunta de alunos menos habilidosos e de outros mais experientes, assegurando condições semelhantes de envolvimento e aprendizagem para todos (Costa;Dias, 2024); (Oliveira, 2018).

No que se refere às características técnico táticas, Costa e Dias (2024) e Oliveira (2018), classificam como um esporte de invasão que combina precisão, estratégia, cooperação e pouco contato físico, utilizando as faltas como mecanismo para evitar choques entre os jogadores. Para que as ações do jogo ocorram de forma eficiente, a modalidade organiza-se a partir de fundamentos básicos essenciais à execução das jogadas, entre os quais se destacam o controle de corpo, o manejo de bola, a recepção, o passe, o arremesso, o salto e o rebote.

Quanto a sua organização, cada equipe é composta por cinco jogadores em quadra e cinco jogadores reservas, podendo haver variações em relação a quantidade de participantes de acordo com a formação e as características do grupo. A quadra destinada à prática da modalidade apresenta formato retangular, com dimensões oficiais de 40 metros de comprimento por 20 metros de largura, as quais podem ser adaptadas conforme o espaço disponível. Sua estrutura é organizada a partir de três círculos: dois menores, destinados à reposição da bola, e um círculo central, que corresponde à área restritiva do jogo.

Em relação aos equipamentos, embora os materiais oficiais apresentem custos elevados, Oliveira (2018) destaca a possibilidade de utilização de recursos adaptados pelo professor ou pela própria escola, especialmente para a confecção da cesta, a partir do uso de diferentes materiais alternativos. Por fim, o Oliverbol é regulamentado por 11 regras básicas, responsáveis por orientar e organizar toda a dinâmica da modalidade.

11.1 - PLANO DE AULA - 14

Nome do Professor Pesquisador: Ivan Frederico Martini		
Estabelecimento de ensino: Colégio Estadual Cristo Rei		Ano/Turma: 3ª Série A
Prof (a). Supervisor (a): Arestides Pereira da Silva Júnior		
Data: 29/10/2025	Hora: 19h40	Nº alunos: 17
Unidade temática: Esportes		
Objetos de Conhecimento: Esportes de Invasão não convencionais		
Conteúdo: Oliverbol		
Objetivos: • Conhecer a modalidade e suas características; • Identificar os fundamentos básicos; • Compreender as regras básicas;		
Recursos e Materiais: sala de aula, notebook, quadra, 1 cesta adaptada de Oliverbol, apito, 10 bolas de voleibol, coletes;		
Encaminhamentos Metodológicos <i>Roda de Conversa inicial</i> - Acolhimento aos estudantes e registro da frequência no (LRCO); - Apresentação para os alunos da modalidade Oliverbol, com um breve contexto histórico, equipamentos, características e regras básicas; - Apresentação de imagens e vídeos sobre a modalidade; Desenvolvimento - Passe e Recepção Organize os alunos em um grande círculo e proponha uma sequência variada de passes, incluindo passes por cima da cabeça, na altura do peito, quicados e com apenas uma mão. Oriente que a recepção seja sempre realizada com as mãos e incentive a movimentação constante, mesmo quando o aluno não estiver com a posse da bola. Variações <i>Passe com troca de lugar no círculo;</i> <i>Passe com duas bolas: Realizar a atividade simultaneamente com duas bolas;</i>		

- Deslocamento Passe e Recepção

Em duplas, os alunos realizam passes enquanto se deslocam livremente pela quadra, mantendo a movimentação constante. Durante a atividade, devem variar os tipos de passe, utilizando passes de peito e por cima da cabeça.

Variações

Passe Alto: O passe deve ser realizado para o alto e deve saltar para receber;

Passes alternados: As duplas trocam passes com duas bolas, mas de forma alternada: um aluno lança uma bola de peito enquanto o outro devolve a segunda bola quicando.(Trios)

Com interceptador: formar trios (dupla + um defensor que tenta interceptar os passes).

- Arremesso em Estações

Distribuídos entre as estações, os alunos passam por diferentes posições na quadra em períodos determinados, realizando arremessos de forma contínua. Começam na área restritiva, avançam para arremessos de média distância, seguem para arremessos de longa distância e, por fim, realizam arremessos de penalidade, promovendo o aprimoramento da técnica e da precisão em diversas situações de jogo.

- Passe, Recepção e Arremesso

Os alunos, organizados em duplas, deslocam-se em direção à cesta realizando trocas de passes de forma contínua antes da finalização, mantendo o ritmo, a coordenação e a sincronia entre os movimentos.

Variações

Alunos organizados em trios;

Com duas bolas: realizar a atividade simultaneamente com duas bolas, aumentando o ritmo e exigindo maior atenção, sincronia e cooperação entre os participantes.

Roda de Conversa Final

- Roda de conversa com os alunos sobre as dificuldades encontradas durante a realização das atividades;

- Avaliação

- A avaliação dos alunos será realizada de forma continuada, levando em consideração a participação, o envolvimento e o interesse dos alunos durante a aula. Com registros no diário de campo por parte do professor.

REFERÊNCIAS

HOOPER, Rodrigo. **Esportes alternativos: 15 novas modalidades** / Rodrigo Hooper; editor: Carlos Sá; Capa: Duany Antunes - Nova Iguaçu, RJ: SF Editorial, 2024. ISBN: 978-65-5247-007-2

OLIVEIRA, Ricardo. **Esportes Alternativos nas aulas de Educação Física Escolar**. YouTube, 20____. Disponível em: <https://www.youtube.com/@Ricardo220376>. Acesso em: 20 out. 2025.

11.2 - PLANO DE AULA - 15

Nome do Professor Pesquisador: Ivan Frederico Martini		
Estabelecimento de ensino: Colégio Estadual Cristo Rei		Ano/Turma: 3ª Série A
Prof (a). Supervisor (a): Arestides Pereira da Silva Júnior		
Data: 29/10/2025	Hora: 20h30	Nº alunos: 17
Unidade temática: Esportes		
Objetos de Conhecimento: Esportes de Invasão não convencionais		
Conteúdo: Oliverbol		
Objetivos: • Aprimorar os fundamentos técnicos do Oliverbol; • Estimular o trabalho coletivo e a tomada de decisão em situações de jogo; • Vivenciar o jogo de Oliverbol com aplicação das regras.		
Recursos e Materiais: sala de aula, notebook, quadra, 1 cesta adaptada de Oliverbol, apito, 10 bolas de voleibol, coletes;		
Encaminhamentos Metodológicos <i>Roda de Conversa inicial</i> -Acolhimento aos estudantes e registro da frequência no (LRCO).		
Desenvolvimento -Queimada Pique-Pega Os alunos são organizados em duas equipes: uma com bola e outra sem bola. O objetivo é tocar a bola em um adversário para “queimá-lo”. Quando um jogador é queimado, ele deve sair da quadra. O jogo termina quando todos os jogadores da equipe sem bola forem eliminados. Variações: - Limite de passes: As equipes só podem realizar um número determinado de passes antes de tentar queimar alguém; - Incluir mais bolas (2, 3 bolas).		
-Minijogos com 3x3 Organize os alunos em equipes menores e reduza as dimensões da quadra. O foco deve ser a execução correta da técnica, sem preocupação com a contagem de pontos. No início, é recomendável desconsiderar pequenos deslocamentos com a bola, para que os alunos possam se concentrar nos fundamentos. As equipes devem se revezar a cada período determinado ou a cada cesta marcada.		

- Jogo – Oliverbol 5x5

Organize as equipes com cinco jogadores cada, garantindo que todos participem ativamente. A partida deve ser realizada de acordo com as regras oficiais do Oliverbol.

Observação: O número de jogadores em quadra pode ser ajustado de acordo com a composição e a dinâmica do grupo.

Roda de Conversa Final

- Roda de conversa com os alunos sobre as dificuldades encontradas durante a realização das atividades.

Avaliação

- A avaliação dos alunos será realizada de forma continuada, levando em consideração a participação, o envolvimento e o interesse dos alunos durante a aula. Com registros no diário de campo por parte do professor.

REFERÊNCIAS

HOOPEER, Rodrigo. **Esportes alternativos**: 15 novas modalidades. Nova Iguaçu, RJ: SF Editorial, 2024. ISBN: 978-65-5247-007-2.

OLIVEIRA, Ricardo. **Esportes alternativos nas aulas de educação física escolar**. YouTube, 202x. Disponível em: <https://www.youtube.com/@Ricardo220376>. Acesso em: 20 out. 2025.

SUGESTÃO DE ADAPTAÇÃO PARA O OLIVERBOL MATERIAIS ADAPTADOS: BOLAS LEVES E EQUIPAMENTO DO OLIVERBOL CONFECCIONADO EM PVC.

ADAPTAÇÃO: UTILIZAR BOLAS LEVES COMO ALTERNATIVA À BOLA ESPECÍFICA DA MODALIDADE E CONFECCIONAR O EQUIPAMENTO DO OLIVERBOL EM PVC, POSSIBILITANDO UMA OPÇÃO DE BAIXO CUSTO E MAIOR ACESSIBILIDADE PARA A VIVÊNCIA DA MODALIDADE NO CONTEXTO ESCOLAR. TAMBÉM PODEM SER UTILIZADOS OUTROS MATERIAIS QUE POSSAM SER PRODUZIDOS OU ENCONTRADOS COM MAIOR FACILIDADE NA ESCOLA, DE ACORDO COM OS RECURSOS DISPONÍVEIS.



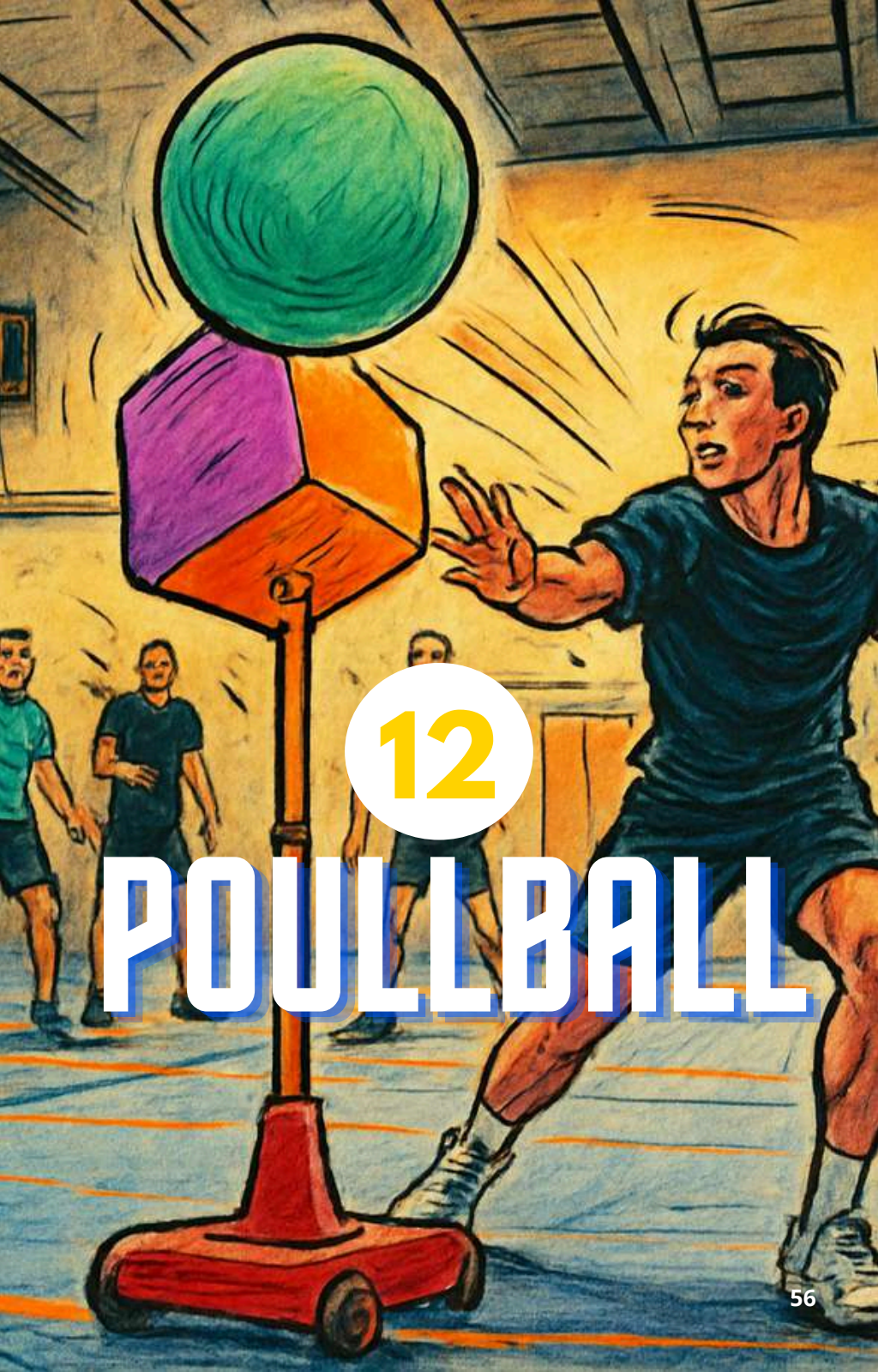
FONTE: OLIVEIRA (2018)



FONTE: MERCADOLIVRE (2026)

APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR
PARA O QR CODE AO LADO PARA
ACESSAR O MANUAL DO OLIVERBOL,
COM AS ORIENTAÇÕES PARA A
CONFEÇÃO DO EQUIPAMENTO.





12

POULLBALL

A modalidade teve origem na Bélgica, em 2009, a partir da proposta de seu criador, François Poull, professor de Educação Física, que buscava desenvolver um esporte acessível a todos os alunos. O objetivo era possibilitar a participação de ambos os sexos em uma atividade dinâmica, sem contato físico, voltada à inclusão dos participantes e à valorização dos princípios do fair play (Poull, 2019).

Nesse contexto, o Poull Ball consolida-se como uma estratégia pedagógica orientada à coeducação, caracterizando-se como um jogo cooperativo no qual os participantes permanecem em constante movimentação. Ademais, ao incorporar elementos de diferentes esportes, como o basquetebol e o handebol, a modalidade amplia as possibilidades de interação, cooperação e aprendizagem no contexto da Educação Física escolar (Poull, 2019).

De acordo com Poull (2019), a modalidade apresenta-se como uma proposta pedagógica que contribui para o desenvolvimento da colaboração sociomotora, da convivência e de valores educacionais fundamentais. Nessa perspectiva, sua prática favorece o aprimoramento de habilidades sociais e pessoais, bem como de capacidades psicomotoras, físicas e psicológicas, aspectos essenciais para a formação integral dos estudantes.

Em relação à sua organização, o Poull Ball é praticado por duas equipes mistas, compostas por cinco jogadores cada, em uma quadra retangular com dimensões de 40 metros de comprimento por 20 metros de largura. No interior da quadra são dispostas duas plataformas, sobre as quais se encontram dois alvos cúbicos, posicionados em zonas circulares impenetráveis aos jogadores. Para a realização do jogo, utiliza-se uma bola grande, com aproximadamente 55 cm de diâmetro, o que favorece a dinâmica da modalidade e estimula a participação coletiva dos participantes.

Destaca-se, ainda, a ampla possibilidade de adaptação da modalidade, permitindo que o maior número possível de pessoas possam praticá-la por meio de ajustes nos equipamentos, no espaço de jogo e nas regras, assegurando uma prática inclusiva e equitativa para todos os praticantes (Poull, 2019).

Por fim, assim como ocorre com outras práticas esportivas não convencionais, o Poull Ball, por se tratar de uma modalidade recente, ainda apresenta um número reduzido de produções científicas. No entanto, os elementos que compõem essa modalidade e sua dinâmica de jogo evidenciam seu potencial para promover benefícios significativos quando aplicada no contexto escolar.

12.1 - PLANO DE AULA - 16

Nome do Professor Pesquisador: Ivan Frederico Martini		
Estabelecimento de ensino: Colégio Estadual Cristo Rei		Ano/Turma: 3ª Série A
Prof (a). Supervisor (a): Arestides Pereira da Silva Júnior		
Data: 03/11/2025	Hora: 19h40	Nº alunos: 15
Unidade temática: Esportes		
Objetos de Conhecimento: Esportes de Invasão não convencionais		
Conteúdo: Poull Ball		
Objetivos: • Conhecer a origem e as regras básicas do Poul Ball. • Desenvolver fundamentos técnicos. • Vivenciar situações de jogo com foco na cooperação, respeito e inclusão.		
Recursos e Materiais: sala de aula, notebook, quadra, 2 plataformas adaptadas, 2 alvos adaptados, apito, 2 bolas de pilates, coletes;		
Encaminhamentos Metodológicos <i>Roda de Conversa inicial</i> - Acolhimento aos estudantes e registro da frequência no (LRCO); - Apresentação para os alunos da modalidade Poull Ball, com um breve contexto histórico, equipamentos, características e regras básicas; - Apresentação de imagens e vídeos sobre a modalidade; Desenvolvimento - A Mosca Os jogadores formam um círculo em volta do professor ou líder. Cada um recebe uma “mosca” imaginária, que deve ser mantida presa entre as mãos fechadas. O professor realiza passes simulados, e apenas nesse momento os alunos podem abrir as mãos para “pegar” a mosca. Se um passe for falso e o jogador abrir as mãos por engano, a mosca “escapa”, e ele é eliminado. Ganha o participante que demonstrar maior atenção e concentração. Variações Alternar os tipos de Passes: quicado, alto; <i>Quando o professor realiza um passe verdadeiro, o aluno que receber a “bola” permanece de pé, enquanto os demais devem se abaixar rapidamente.</i> <i>Ao realizar um passe verdadeiro, o professor faz com que o aluno que recebe a “bola” permaneça imóvel, enquanto os outros recuam um passo rapidamente.</i>		

- Cowboy

Os alunos formam um círculo e passam a bola de um jogador para outro. A cada passe, os dois jogadores mais próximos do recebedor devem assumir a postura de cowboy. Assim que a bola é passada novamente, esses jogadores retornam à postura inicial, e os dois participantes mais próximos do novo recebedor assumem a postura exigida. A dinâmica se repete continuamente, promovendo atenção, agilidade e coordenação entre os participantes.

Variação

Elimine o jogador que reagir mais lentamente entre os dois participantes;

- Triângulo de Passes

Os alunos são organizados em três filas, formando um triângulo com distâncias iguais entre si. Utilizando uma bola, realizam passes entre os colegas, mantendo-a em movimento contínuo e evitando que caia. Após efetuar o passe, cada jogador desloca-se para o final da fila correspondente ao local do colega que recebeu a bola, garantindo movimentação constante e preservando a formação triangular da atividade.

Variações

Alternar os tipos de passes: quicado, alto;

Mudar o sentido do passe (horário, anti-horário)

- Passe e Condução com Marcador

Os alunos são organizados em trios ao final da quadra, sendo que um jogador atua como marcador (defensor) e os outros dois como passadores. Durante a atividade, os passadores realizam trocas de bola entre si, mantendo o controle e a movimentação constante, enquanto avançam em direção ao alvo, enquanto o marcador tenta interceptar a bola ou dificultar a sequência de passes.

Variações

Tipo de passe: alto, baixo, com uma mão ou com a não dominante.

2x2 (dois passadores e dois marcadores). Os passadores realizam passes entre si, enquanto os dois marcadores tentam interceptar a bola e dificultar a sequência de passes.

Roda de Conversa Final

- Roda de conversa com os alunos sobre as dificuldades encontradas durante a realização das atividades;

- Avaliação

- A avaliação dos alunos será realizada de forma continuada, levando em consideração a participação, o envolvimento e o interesse dos alunos durante a aula. Com registros no diário de campo por parte do professor.

REFERÊNCIAS

POULL-BALL. **Poull-Ball**. Disponível em: <https://poull-ball.com/en>. Acesso em: 30 out. 2025.

POULL, François. **Poull Ball - Situations d'apprentissage**. 2009. PDF. Disponível em: https://www.frssel.be/IMG/pdf/ifc_syll_poullball_jeux_partiel.pdf. Acesso em: 30 out. 2025.

POULL, François. **Le Poull Ball: Situations de jeux d'apprentissages et évaluations. Document réalisé à l'intention des éducateurs physiques selon les exigences du programme de l'école Québécoise. Québec ? : GSI, 2017. PDF**. Disponível em: <https://sports-inter.com/img/product/description/Poull%20Ball%20%20Programme%20que%CC%81be%CC%81cois%20-%20GSI.pdf>. Acesso em: 30 out. 2025.

12.2 - PLANO DE AULA - 17

Nome do Professor Pesquisador: Ivan Frederico Martini		
Estabelecimento de ensino: Colégio Estadual Cristo Rei		Ano/Turma: 3ª Série A
Prof (a). Supervisor (a): Arestides Pereira da Silva Júnior		
Data: 03/10/2025	Hora: 20h30	Nº alunos: 15
Unidade temática: Esportes		
Objetos de Conhecimento: Esportes de Invasão não convencionais		
Conteúdo: Poll Ball		
Objetivos: • Desenvolver habilidades técnicas e táticas do Poull Ball; • Estimular atenção, tempo de reação e tomada de decisão; • Vivenciar o Jogo de Poull Ball 5 × 5, praticando a aplicação das regras oficiais durante a partida;		
Recursos e Materiais: sala de aula, notebook, quadra, 2 plataformas adaptadas, 2 alvos adaptados, apito, 2 bolas de pilates, coletes;		
Encaminhamentos Metodológicos <i>Roda de Conversa inicial</i> - Acolhimento aos estudantes e registro da frequência no (LRCO); Desenvolvimento - O Alvo Cercado Os alunos formam um círculo e escolhem um jogador para permanecer no centro. Durante a atividade, os jogadores do círculo passam a bola entre si o mais rápido possível, mantendo o controle e a movimentação constante, com o objetivo de atingir o jogador no meio, que deve reagir rapidamente para não ser atingido. Variações <i>Incluir limite de tempo para acertar o jogador do meio;</i> <i>Em duplas;</i> <i>Em duplas de mãos dadas, proibido soltar as mãos;</i> - Cronômetro Formar equipes de 5 jogadores, sendo que as equipes participam uma de cada vez. Os jogadores se posicionam ao redor de um círculo (alvo 1) e a bola é passada do primeiro ao último jogador, sem exceção. Quando a bola retorna ao último participante, ele realiza um arremesso em direção ao cubo, dando início à contagem no cronômetro. A partir desse momento, sem driblar ou caminhar com a bola, os jogadores precisam realizar trocas de passes de forma rápida e arremessar no (alvo 2) dentro do tempo estabelecido, por exemplo, 10 segundos. Variações <i>Posicione um ou mais defensores;</i>		

O Espeto

Cinco jogadores da mesma equipe se alinham na linha do meio, e um jogador adicional é inserido nessa mesma linha, formando o “espeto”. O defensor atua sozinho contra todos os outros, enquanto os atacantes podem escolher seu alvo. O professor lança a bola para o atacante escolhido, que, junto com os colegas, deve tentar marcar um gol sem que o defensor consiga interceptar a bola.

Variações

Limitar o tempo para fazer o ponto;

Posicione um ou mais defensores;

- Jogo de Poull Ball 5 × 5

O jogo é disputado entre duas equipes de cinco jogadores cada, em uma quadra delimitada com dois alvos (cubos ou cones) nas extremidades. As equipes trocam passes, conduzem a bola e tentam atingir os alvos adversários, respeitando as regras oficiais: máximo de três passos com a bola, posse de até cinco segundos e pelo menos três passes antes do arremesso. As zonas próximas aos alvos são proibidas, e o contato físico não é permitido. Cada acerto no alvo vale um ponto, sendo dois pontos se o arremesso for em “volley”, e a bola é reposta no centro após cada pontuação. A partida pode ser cronometrada ou disputada em melhor de três sets.

Roda de Conversa Final

- Realização de uma roda de conversa com os alunos para discutir as dificuldades encontradas durante as atividades e, em seguida, realizar a escolha da modalidade para o evento, “Torneio”, por meio de votação.

- Avaliação

- A avaliação dos alunos será realizada de forma continuada, levando em consideração a participação, o envolvimento e o interesse dos alunos durante a aula. Com registros no diário de campo por parte do professor.

REFERÊNCIAS

POULL-BALL. **Poull-Ball**. Disponível em: <https://poull-ball.com/en>. Acesso em: 30 out. 2025.

POULL, François. **Poull Ball – Situations d'apprentissage**. 2009. PDF. Disponível em: https://www.frssel.be/IMG/pdf/ifc_syll_poullball_jeux_partiel.pdf. Acesso em: 30 out. 2025.

POULL, François. **Le Poull Ball: Situations de jeux d'apprentissages et évaluations. Document réalisé à l'intention des éducateurs physiques selon les exigences du programme de l'école Québécoise. Québec ? : GSI, 2017. PDF**. Disponível em: <https://sports-inter.com/img/product/description/Poull%20Ball%20%20Programme%20que%CC%81be%CC%81coi s%20-%20GSI.pdf>. Acesso em: 30 out. 2025.

Sugestão de Adaptação para o Poull Ball

Materiais adaptados: bola de pilates (55 cm) ou similar, caixa de papelão e mesa.

Adaptação: Utilização de uma caixa de papelão como alvo, posicionada sobre uma mesa, em substituição à estrutura oficial do Poull Ball, e de uma bola de pilates (55 cm) ou similar para jogar. Essa adaptação permite reproduzir a dinâmica da modalidade, utilizando materiais acessíveis e de baixo custo.

APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR
PARA O QR CODE AO LADO PARA
ACESSAR AOS MATERIAIS
ADAPTADOS DO POULL BALL





13

TORNEIO DE TAPEMBOL

13.1 - PLANO DE AULA - 18-19

Nome do Professor Pesquisador: Ivan Frederico Martini		
Estabelecimento de ensino: Colégio Estadual Cristo Rei		Ano/Turma: 3ª Série A
Prof (a). Supervisor (a): Arestides Pereira da Silva Júnior		
Data: 05/11/2025	Hora: 19h40	Nº alunos: 21
Unidade temática: Esportes		
Objetos de Conhecimento: Esportes de Invasão não convencionais		
Conteúdo: Torneio de Tapembol		
Objetivos: • Organizar e realizar o evento culminante da unidade didática. • Vivenciar a prática do Tapembol, compreendendo suas regras, estratégias e dinâmicas coletivas. • Promover a integração e a confraternização entre os alunos por meio da participação no		
Recursos e Materiais: sala de aula, notebook, quadra, apito, bola de Tapembol, coletes, folhas A4, canetas, mesas, impressora, medalhas;		
Encaminhamentos Metodológicos Roda de Conversa inicial -Acolhimento aos estudantes e registro da frequência no (LRCO);		
Desenvolvimento -A organização e realização do Torneio de esportes de invasão não convencionais ficará sob responsabilidade dos estudantes. Caberá ao grupo definir a modalidade a ser vivenciada, organizar as equipes, estabelecer o sistema de disputa, preparar os materiais, conduzir os jogos, realizar a arbitragem e organizar a premiação. Durante o torneio, os próprios estudantes se revezarão nas funções de jogadores, árbitros e mesários, garantindo a autogestão do evento, enquanto o professor atuará como supervisor e mediador de possíveis conflitos.		
-Roda de Conversa Final Roda de conversa com os alunos sobre as dificuldades encontradas durante a realização das atividades;		

- Avaliação

- A avaliação dos alunos será realizada de forma contínua, considerando a participação efetiva, o envolvimento e o interesse demonstrados durante as aulas. O professor fará registros no diário de campo, acompanhando o desenvolvimento e o engajamento dos estudantes ao longo das atividades.

REFERÊNCIAS

FITAPEM. O **Tapembol**. Federação Internacional de Tapembol, 2024. Disponível em: <https://fitapem.tapembol.com.br/>. Acesso em: 08 Jul. 2025

ROCHA, Marcos. A. C. (2018). **Manual de iniciação. Ensinando a ensinar: história, ambientação, recreativos, módulos, circuitos, o jogo**. Caeté – MG, 1(01): 1-20 Disponível em: <https://mid-educacao.curitiba.pr.gov.br/2018/4/pdf/00168419.pdf> Acesso em: 08 Jul.2025

SELHORST, Márcio Moisés. **Organização de eventos escolares**. Indaial: UNIASSELVI, 2017. Disponível em: <https://www.uniassevi.com.br/extranet/layout/request/trilha/materiais/livro/livro.php?codigo=23308> Acesso em 01 nov.2025.

Nome do Professor Pesquisador: Ivan Frederico Martini		
Estabelecimento de ensino: Colégio Estadual Cristo Rei		Ano/Turma: 3ª Ano A
Prof (a). Supervisor (a): Arestides Pereira da Silva Júnior		
Data: 10/11/2025	Hora: 19h40	Nº alunos: 23
Unidade temática: Esportes		
Objeto de aprendizagem: Esportes de Invasão não convencionais		
Conteúdo: Questionário Diagnóstico Final;		
Objetivos: • Apresentar as percepções dos estudantes em relação à proposta de intervenção; • Verificar a aprendizagem dos estudantes ao longo do projeto de intervenção com esportes de invasão não convencionais.		
Materiais: sala de aula, computador, projetor, folhas A4 e canetas;		
Encaminhamentos Metodológicos <i>Roda de Conversa inicial</i> - Acolhimento aos estudantes e registro da frequência no (LRCO); - Apresentação dos objetivos da aula; Desenvolvimento - Avaliação Diagnóstica Final - Será realizada a apresentação do questionário diagnóstico final, entregue aos estudantes em versão impressa, em folha A4, para preenchimento individual. O instrumento tem como finalidade identificar os conhecimentos, percepções e aprendizagens desenvolvidos pelos alunos ao longo do projeto de intervenção com esportes de invasão não convencionais. Os alunos serão orientados quanto ao objetivo do questionário, que é compreender suas vivências e reflexões sobre as atividades realizadas. Roda de Conversa Final - Realizar os agradecimentos aos os estudantes, pela participação, colaboração e dedicação durante o período do desenvolvimento do projeto de pesquisa.		
AVALIAÇÃO: - Dar-se-á por meio da participação, interação e colaboração dos alunos perante as atividades propostas, respeitando as especificidades de cada um, retomando conceitos e informações necessárias para a efetiva aprendizagem do conteúdo. Com registros no diário de campo por parte do professor.		
REFERÊNCIAS PARANÁ. Deliberação CEE/PR n.º 04, de 29 de julho de 2021. Institui as Diretrizes Curriculares Complementares do Ensino Médio e o Referencial Curricular para o Ensino Médio do Paraná. Curitiba: CEE, 2021a. Disponível em: https://www.cee.pr.gov.br/Pagina/2021-Deliberacoes . Acesso em: 25 mai.2025		

14 - REFERÊNCIAS

ALCALÁ, David Hortigüela; PUEYO, Angel Pérez; GARIJO, Alejandra Hernando. Colpbol y tripela: dos deportes colectivos inversos pero similares. **Tándem**: Didáctica de la educación física, 2017, v. 58, p. 79-80. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/david-hortiguealcala2/publication/320183377_ideas_practicas_materiales_a_examen_ideas_practicas/links/59d3607c0f7e9b4fd7ff96e4/ideas-practicas-materiales-a-examen-ideas-practicas.pdf. Acesso em: 10 dez. 2025

COSTA, Alisson Vieira; DIAS, Marcela Fabiani Silva. Oliverbol: de esporte escolar a uma categorização não tradicional. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, [s.l.], v. 32, n. 1 p. 1-13, jan, 2024. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/14514/12057>. Acesso em: 7 dez. 2025.

COSTA , Alisson Vieira.; DIAS, Marcela. Fabiani. Silva.; Farias , Carlos. Wagner. Ferreira.; BOSQUE, Ronédia. Monteiro. Tapembol na universidade: aspectos históricos. **Cuadernos de Educación y Desarrollo** - Qualis a4, [s. l.], v. 16, n. 2, p. e3507, 2024. doi: 10.55905/cuadrv16n2-124. disponível em: <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/3507>. Acesso em: 15 dez. 2025.

FÉDÉRATION FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE HOCKEY. **History of Hockey**. Disponível em: <http://www.fih.ch/hockey-basics/history/>. Acesso em: 10 dez. 2025.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE TCHOUKBALL. **Les Regles du Tchoukball**. 2011. Disponível em: <https://fitb.org/regulations/7-rules/8-tchoukball-rules>. Acesso em: 17 dez. 2025.

FINCO D. (org.). **Manual do professor de hóquei sobre grama e indoor**. 2015. Disponível em: <<http://www.hoqueisobregrama.com.br/wp-content/uploads/2015/08/Manual-do-professor-de-Ho-quei-sobre-grama.pdf>> Acesso em: Dez. 2025.

FINCO, David M.; ALVES DE SOUZA, Anderson. Jogando, interagindo e aprendendo: conexões interdisciplinares entre a prática esportiva do hóquei indoor e a língua inglesa: Playing, interacting and learning: connections between the practice of indoor hockey and the English language. **Revista Cocar**, [S. l.], v. 19, n. 37, 2023. Disponível em: <https://periodicos.uepa.br/index.php/cocar/article/view/6903>. Acesso em: 7 dez. 2025

GIGLIO, S.S. Tchoukball: Que esporte é esse? **Cadernos de Formação RBCE**. Porto Alegre, v. 2, n. 1, p. 56-68, jan. 2011 Disponível em: <http://revista.cbce.org.br/index.php/cadernos/article/view/1208> . Acesso em: 17 dez. 2025.

GRIPA, Denis William; RITTER, Hioná Benetti. Tchoukball: problematizando relações sociais a partir da prática esportiva. **Revista Viver IFRS**, [S. l.], v. 9, n. 9, p. 149-152, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ifrs.edu.br/index.php/ViverIFRS/article/view/4712>. Acesso em: 17 dez. 2025.

MAIELO, Victor Pignotti; COSTA, Camila Paiva Freitas. **Ultimate Frisbee na Educação Física Escolar**. São Paulo, SP: jan. 2020. Disponível em: <https://ultimatebrasil.com.br/wp-content/uploads/2020/01/Ultimate-Frisbee-na-Educa%C3%A7%C3%A3o-F%C3%ADscica-Escolar-1.pdf> Acesso em 18 dez. 2025.

MATOS, R., AMARO, N., MOROUCO, P. (2012). **Tripela – uma nova modalidade desportiva**. Leiria: IPL – Escola Superior de Educação e Ciências Sociais e Centro de Investigação em Motricidade Humana. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/232747827_Tripela_uma_nova_modalidade_desportiva Acesso em : 10 dez.2025

LASA MORENO, Iker et al. **Tripela**: una intervención no convencional en Educación Física. 2023. Disponível em: <<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/60570>>. Acesso em: 10 dez.2025.

POULL, François. Poull Ball. Macolin: Ufficio federale dello sport (UFSPo), 2019. Disponível em: <https://www.mobilesport.ch>. Acesso em: 17 dez. 2025.

OLIVEIRA, Ricardo. **Manual do Oliverbol**: um esporte para todos! Sorriso, MT: s.n., 2018.

POULL BALL. **Poull Ball – One game, one spirit, one team**. Disponível em: <https://poull-ball.com/en>. Acesso em: 17 dez. 2025

ROCHA, M. A. C. (2018). **Manual de iniciação**. Ensinando a ensinar: história, ambientação, recreativos, módulos, circuitos, o jogo. Caeté – MG, 1(1): 1-20.

ROCHA, M. A. C.; PRUDENTE, P. L. G. & MEDINA, A. C. R. (2010). **Tapembol**: um jogo para a educação física. III Congresso Internacional Cotidiano – diálogos sobre diálogos. Belo Horizonte, 1(1): 1-9.

SINOTTI, Silas, 1981- **Pedagogia do esporte aplicada ao tchoukball**: uma proposta de ensino da modalidade em contexto brasileiro / Silas Sinotti. - Campinas, SP: [s.n.], 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.47749/T/UNICAMP.2025.1500956> Acesso em 18 dez. 2025.

SILVA, Leandro Pereira da. Tchoukball: uma alternativa nas aulas de Educação Física. EFDeportes.com, **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 205, jun. 2015. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd205/tchoukball-nas-aulas-de-educacao-fisica.htm>. Acesso em: 17 dez. 2025.

World Flying Disc Federation – WFDF (2021). **Regras de Ultimate WFDF 2021-2024**. Sub Comitê de Regras Ultimate Frisbee da WFDF. EUA: Colorado Springs Disponível em: <https://rules.wfdf.sport/wp-content/uploads/2021/11/WFDF-Regras-de-Ultimate-2021-2024-Portuguese.pdf> Acesso em: 18 dez. 2025.

ESPORTES DE INVASÃO NÃO CONVENCIONAIS

NOVAS PERSPECTIVAS PARA O ENSINO MÉDIO

