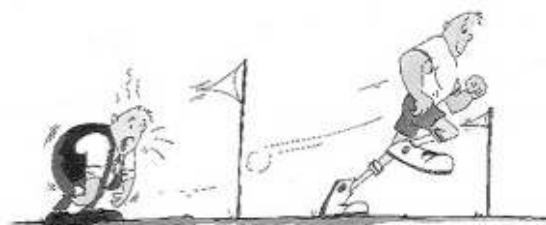


EXTERNATO DE PENAFIRME

COMPILAÇÃO DE TEXTOS

ENSINO SECUNDÁRIO



EDUCAÇÃO FÍSICA

Actividades físicas desportivas



- JOGOS DESPORTIVOS INDIVIDUAIS
- JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS

ANDEBOL

As origens do andebol, bem como a época em que começou a ser praticado, não são conhecidas com rigor. Pode considerar-se, no entanto, que o andebol, na variante de onze, é de origem alemã. Contudo, sabe-se que um dos seus inventores, o capitão Karl Schellenz, numa visita ao Uruguai, em 1911, observou um jogo muito popular balón, que havia sido criado por Alberto Valetta.

Este jogo foi divulgado em 1904 por Holger Nielsen, que, mais tarde, em 1906, fixou as suas regras: a equipa era constituída por sete jogadores e o jogo praticado em pavilhões, num campo de dimensões reduzidas. Em 1972, foi integrado pela primeira vez nos Jogos Olímpicos de Munique.



O andebol de sete é um jogo desportivo colectivo, praticado por duas equipas, cada uma delas formada por sete jogadores de campo (um guarda-redes) mais sete suplentes.

O objectivo do jogo é introduzir a bola na baliza da equipa adversária (acção ofensiva) e impedir que a bola entre na nossa baliza (acção defensiva) respeitando as regras do jogo.

A duração do jogo é de 60 minutos, divididos em duas partes iguais de 30 minutos, com um intervalo de 10 minutos. Cada equipa tem direito a um desconto de tempo de 1 minuto, em cada parte do jogo.

As substituições podem-se efectuar a qualquer momento do jogo, pela zona de substituição, sem aviso prévio.

O campo é rectangular: 1. linha de meio-campo; 2. linha da área de baliza (6m) que, com a linha de saída de baliza, delimita a área de baliza; 3. linha de lançamento livre de (9m); 4. linha de lançamento livre de 7 m; 5. linha restritiva do guarda-redes (linha de 4m), limite de intervenção do guarda-redes no lançamento livre de 7m; 6. duas balizas, cada uma delas de 3m x 2m; 7. linha lateral; 8. zona de substituição, zona de mesa do secretário e do cronometrista; 9. linha de saída de baliza.

Antes de começar o jogo, os árbitros devem fazer o sorteio relativamente à posse da bola e à escolha do campo entre os capitães das duas equipas.

Regras de manipulação da bola

- ☒ podes lançar, bater, empurrar, parar e agarrar a bola com todo o corpo à excepção das pernas e dos pés;
- ☒ podes dar três passos com a bola na mão;
- ☒ se interromperes o drible não podes voltar a driblar;
- ☒ o guarda-redes pode utilizar qualquer parte do corpo para defender, desde que esteja na sua área de baliza. Se o guarda-redes sair desta está sujeito às mesmas regras de um jogador de campo.
- ☒ só podes ter a bola na mão durante 3 segundos.

Início do jogo: ao sinal do árbitro, lançamento de saída que também é utilizado na reposição da bola em jogo após um golo, pertencendo a bola à equipa que o sofreu. Os jogadores da equipa contrária devem estar afastados 3 m do jogador que executa o lançamento de saída. Os jogadores da equipa que marcou o golo podem estar em qualquer das metades do terreno de jogo. Após o intervalo, o lançamento de saída é feito pela equipa que não iniciou o jogo.

O guarda-redes: Dentro da sua área de baliza, e com intenção de defesa, o guarda-redes pode defender a bola com qualquer parte do corpo. Desde que não se encontre na posse da bola e se comporte como um jogador de campo, pode sair da sua área de baliza. Para reentrar na sua área de baliza, terá de o fazer sem estar na posse da bola. O guarda-redes faz falta, quando sai da área de baliza com a bola.

Lançamento de reposição em jogo: sempre que a bola ultrapassa as linhas laterais ou a linha final, tendo sido tocada em último lugar por um defesa, é feita por um jogador da equipa adversária. Na execução do lançamento de reposição em jogo, o jogador deve colocar um dos pés (pé contrário ao da mão lançadora) sobre a linha lateral. Quando a bola sai pelas linhas laterais, a sua reposição é feita no local de saída. Quando a bola sai pela linha de saída de baliza, a sua reposição é feita junto ao ponto de intercepção da linha de saída de baliza com a linha lateral, no lado da sua saída.

Lançamento do árbitro (bola ao ar): É realizado após o apito; os restantes jogadores devem manter-se à distância mínima de 3 metros. Este lançamento é assinalado sempre que dois jogadores adversários: - fazem falta simultaneamente; - agarram a bola ao mesmo tempo - bola presa.

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

Passe de ombro

- 1- pegar na bola com os dedos bem afastados;
- 2- colocar o pé contrário à mão que tem a bola ligeiramente mais à frente que o outro, para te dar mais equilíbrio;
- 3- armar o braço (antebraço no prolongamento do ombro e o braço virado para cima);
- 4- enviar a bola com um movimento do braço de trás para a frente, avançando simultaneamente o pé mais recuado; acabar o movimento com a extensão do braço.

Recepção

- 1- voltar o corpo para a bola;
 - 2- formar uma concha com as palmas das mãos com os dedos afastados e descontraindo e os polegares tocando-se;
 - 3- estender os braços ao encontro da bola, com os dedos abertos e as mãos firmes;
- flectir os braços, ao contacto com a bola, amortecendo-a contra o peito.

Lançamento livre: Os lançamentos livres devem ser marcados no local onde as faltas são cometidas e os jogadores da equipa adversária devem manter-se afastados a 3 m do jogador lançador. Quando as faltas forem cometidas entre a linha da área de baliza (6 m) e a linha de 9 m, os lançamentos livres de 9 m são executados sempre sobre a linha de 9 m, com os jogadores da equipa adversária a fazerem a barreira na linha da área de baliza (6 m). O lançamento livre pode ser executado sem qualquer sinal de apito do árbitro.

O lançamento livre de 7 m verifica-se quando: um jogador (atacante) isolado e em boa posição para realizar um remate com êxito, é empurrado, agarrado ou sofre uma rasteira; um jogador entra na sua área de baliza, intencionalmente para defender; o guarda-redes entra na sua área de baliza com a bola nas mãos.

Remate

A técnica de remate é semelhante à técnica de passe.

Tipos de remate: em suspensão - de 1ª linha; de 2ª linha; de ângulo aberto e de basculação; em apoio - na passada e de anca; em queda.

Drible

- 1- flectir ligeiramente o corpo à frente;
- 2- não olhar directamente para a bola;
- 3- realizar movimentos de flexão/extensão em direcção ao solo com o braço descontraindo; realizar o batimento da bola à frente do teu corpo e à altura da cintura.

O lançamento livre de 7 m é um lançamento directo à baliza. Após o apito do árbitro, deve ser executado dentro de 3 segundos. Nenhum jogador, excepto o jogador marcador, pode permanecer entre a linha da área de baliza (6 m) e a Linha de 9 m. O guarda-redes tem de manter um pé no solo, atrás da Linha de 4 m (restritiva), podendo mover o outro pé e qualquer outra parte do corpo no ar para além dessa linha. O marcador

não pode tocar nem ultrapassar a Linha de 7 metros, antes da bola abandonar a sua mão. A bola só pode ser novamente jogada depois de ter tocado no guarda-redes, ou nos postes, ou na barra da baliza.

Posição Defensiva básica

- ☒ pernas semi-flectidas, com um dos pés ligeiramente à frente do outro;
- ☒ tronco direito.
- ☒ braços semi-flectidos, com as mãos à altura da cabeça.

ATLETISMO

A palavra atleta tem origem na palavra grega *athletis*, que significa "lutador". Assim, atletismo significa "a arte dos lutadores".

A primeira corrida de atletismo terá sido organizada no ano de 776 a. C., data dos primeiros Jogos Olímpicos da Antiguidade.

O Atletismo é uma modalidade muito interessante, integrada por um conjunto de acções naturais, como são os casos das **corridas** (distâncias curtas e longas, com e sem barreiras), dos **saltos** (horizontais e verticais) e dos **lançamentos**.

O Atletismo é talvez a modalidade desportiva onde o ideal olímpico está mais bem representado - "CITIUS, ALTIUS, FORTIUS" – **mais rápido, mais alto, mais forte**. De facto, o que se procura é chegar em primeiro, ser mais veloz, chegar mais alto e mais longe e ainda aguentar melhor as dificuldades das provas, ser mais forte.



CORRIDAS

- a) **PROVAS DE VELOCIDADE** realizadas dentro do estádio
Corridas planas: 100 m - 200 m - 400 m, para ambos os sexos.

Corridas com obstáculos:

Provas femininas: 100 m barreiras e 400 m barreiras;

Provas masculinas: 110m barreiras, 400 m barreiras;

Corridas de estafetas:

Provas de 4 x 100 m e 4 x 400 m para ambos os sexos.



- b) **PROVAS DE FUNDO E MEIO-FUNDO**

Provas realizadas dentro do estádio

Corridas planas: 800 m - 1500 m - 5000 m - 10 000 m, para ambos os sexos e 3000 m obstáculos masculinos.

Provas realizadas, somente, com partida e chegada no estádio

Marcha desportiva

Provas femininas: 20 km

Provas masculinas: 20 km e 50 km

Corrida pedestre:

Prova da maratona: 42,195 m, para ambos os sexos. Só, a partir de 1982, nos Campeonatos da Europa, em Atenas, foi alargada ao sexo feminino.

Provas realizadas totalmente fora do estádio

Corrida pelo campo (*cross-country*) ou corta-mato:

Prova feminina de 4 km (prova curta) e de 8 km (prova longa);

Prova masculina de 8 km (prova curta) e de 12 km (prova longa).

SALTOS

O programa oficial das provas efectuadas no estádio é constituído por:

Provas de altura, comprimento, triplo salto e salto com vara (ambos os sexos).

LANÇAMENTOS

Todas as provas de lançamento são efectuadas no estádio:

Provas femininas: peso (4 kg), dardo (600 g), disco (1,5 kg), martelo (4 kg)

Provas masculinas: peso (7,260 kg), dardo (800 g), disco (2 kg), martelo (7,260 kg)

PROVAS COMBINADAS

Heptatlo Feminino (7 provas) e Decatlo Masculino (10 provas)

Características da corrida de estafetas

Constitui uma vertente colectiva do Atletismo, permitindo desenvolver um espírito de equipa e de interajuda com os companheiros. É uma prova de velocidade, onde cada equipa é constituída por **quatro elementos que têm como objectivo transportar um testemunho desde o início até ao fim da corrida, no mínimo tempo possível**, realizando a sua transmissão entre os elementos na respectiva zona. O mais importante é conseguir uma elevada velocidade média durante a corrida, pelo que se deve minimizar todas as perdas de velocidade na passagem do testemunho.

**Aspectos importantes**

- Realizar percursos iguais, transportando o testemunho durante o percurso, e transmitindo-o dentro da zona de transmissão (20 m.);
- Duas falsas partidas do mesmo atleta levam à
- Não é permitido atirar o testemunho;
- Sempre que o testemunho cair, deve ser o atleta que o transportava a apanhá-lo;
- Não é permitido sair da pista sorteada durante todo o percurso;
- Depois da transmissão do testemunho, o atleta deve permanecer no seu corredor e só pode abandoná-lo quando não prejudicar os outros concorrentes;
- Não é permitido realizar dois percursos.

Características do salto em comprimento

É um tipo de salto que consiste na realização de uma corrida rápida e precisa e uma chamada activa, procurando "transformar" a velocidade adquirida na maior distância horizontal possível. Em relação às fases que consideramos antes, podemos referir que para o salto em comprimento temos:

1. corrida de balanço
2. chamada
3. fase aérea ou suspensão
4. queda ou recepção

**Aspectos importantes**

- Sempre que um concorrente faz a chamada, para além dos limites da tábua de chamada, o salto é considerado nulo, isto é, tentativa falhada;
- A medição do salto faz-se da marca mais próxima, deixada pelo saltador na caixa de areia, à linha de chamada, perpendicular a esta;
- Num concurso com mais de oito participantes, cada um tem direito a três ensaios (saltos); os oito melhores têm direito a mais três ensaios suplementares;
- O tempo máximo permitido para realizar uma tentativa, é de 2 minutos;
- A pista de balanço, a tábua de chamada e a caixa de areia devem encontrar-se ao mesmo nível.

Características do lançamento do peso

O lançamento do peso consiste na projecção, à maior distância horizontal possível, do peso, com o intuito de obter a maior distância horizontal possível.

São normalmente consideradas quatro fases na sua execução:

1. **fase preparatória**, com a finalidade de colocação do peso e dos apoios no círculo, para um correcto início do movimento;
2. **deslizamento ou deslocamento dos apoios**, procurando-se ultrapassar com as pernas e ancas o engenho, criando-se uma pré-tensão muscular;
3. **realização ou lançamento propriamente dito**, onde se efectuam as principais acções motoras, terminando com a projecção do engenho;
4. **final ou de recuperação do equilíbrio**, compreendendo as acções motoras que se efectuam após o lançamento, para evitar que este seja considerado nulo.



Lançamento em fundação (Perry O'Brien)

Aspectos importantes

- A medição dos lançamentos só se verifica quando estes são válidos, isto é, quando caem dentro da zona de queda e sem faltas;
- Um lançamento válido é medido desde o ponto da queda [no bordo mais próximo da linha do círculo], ao bordo interior da antepara na linha do círculo;
- Num concurso com mais de oito participantes, cada um tem direito a três ensaios (lançamentos); os oito melhores e os empatados em oitavo lugar têm direito a mais três ensaios suplementares;
- É considerado lançamento nulo, sempre que:**
- No momento do lançamento, o peso se encontre afastado do pescoço/maxilar inferior;
- O lançador, depois de iniciar o lançamento, passe para além da linha do círculo;
- Depois de finalizar um lançamento, saia pela parte posterior do círculo.

Triplo Salto



- 1- efectuar uma corrida de balanço até atingir máxima velocidade;
- 2- na aproximação à tábua de chamada o penúltimo passo deve ser mais largo e o último mais pequeno com flexão da perna de impulsão que fará os 2 primeiros saltos;
- 3- realizar um 1º salto com o pé de chamada (hop), elevação do joelho para cima e para a frente;
- 4- realizar um 2º salto com o mesmo pé de chamada (step) para recepção com o pé contrário;
- 5- realizar um 3º salto com o pé oposto ao de chamada (jump);
- 6- na queda procurar cair a pés juntos e com inclinação do tronco à frente.

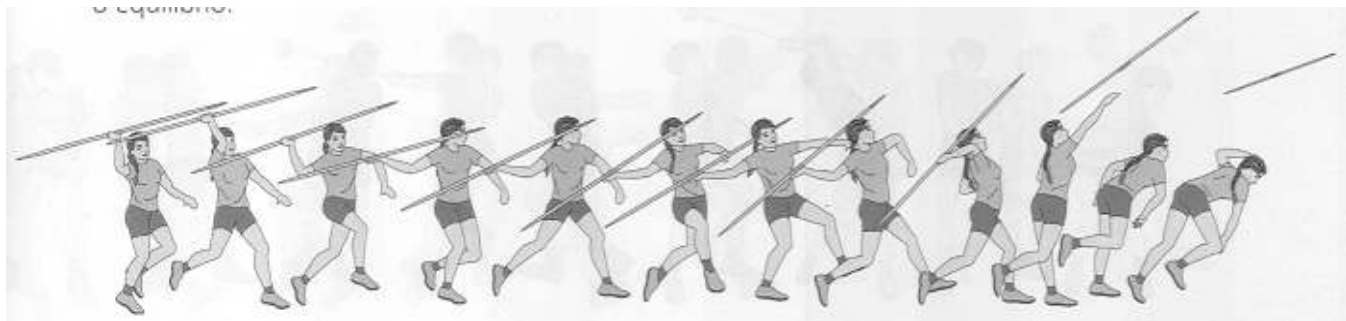
Regras

As mesmas do salto em comprimento mais:

Se a técnica for feita de forma incorrecta o salto é nulo.

Se tocares com a perna morta no solo o salto é nulo.

Lançamento do Dardo



O dardo é construído em metal e composto por três partes: cabeça, corpo e uma pega de corda. Na extremidade é fixada uma ponta aguçada de metal.

- 1- pega do dardo, pelo encordoamento, com o indicador e o polegar;
- 2- corrida de balanço com o dardo paralelo ao solo, por cima do ombro e ao lado da cabeça;
- 3- as duas últimas passadas devem ser dadas de lado, com o recuo do dardo virado para cima (cerca de 45°);
- 4- travagem da corrida com o pé contrário ao braço lançador e movimento explosivo do braço e tronco lançando o dardo.

Regras

O dardo é seguro pelo encordoamento.

O lançador não se pode virar de costas para a zona de queda.

Lançamento nulo se o dardo cair fora da zona de queda, se o lançador pisar a linha de lançamento e se a ponta da cabeça não tocar o solo antes de qualquer outra parte do dardo.



BADMINTON

O **Badminton** pode ser praticado individualmente ou em pares e é considerado um desporto de raqueta. O **objectivo do jogo** é fazer passar o volante por cima da rede, respeitando as regras do jogo, fazendo com que ele toque no campo do adversário - acção ofensiva - e impedir que o volante toque no nosso próprio campo - acção defensiva.

O **Jogo** é disputado à melhor de **três sets** de **21 pontos** e com pontos em todas as jogadas. A pontuação é feita de forma idêntica à do Voleibol.

Os jogadores devem **mudar de campo** no fim do primeiro set; no fim do segundo set, se houver um terceiro set; no terceiro set, assim que um lado atinja os onze pontos.

O campo é rectangular, dividido ao meio por uma rede, suspensa em dois postes colocados sobre as linhas laterais de pares (6,20 m). É delimitado por duas linhas laterais e duas de serviço e deve estar livre de qualquer obstáculo até 7 m de altura (mínima), a partir do solo, e rodeado por uma zona livre, de 0,50 m e 1,00 m, respectivamente, da linha lateral e da linha de serviço;



Campo para jogo de pares: 13,40m x 6,10m

- 1 - Linha de serviço curto;
- 2 - Linha de serviço longo para pares;
- 3 - Linha de serviço longo para singulares ou linha de fundo;
- 4 - Linha lateral para singulares;
- 5 - Área de serviço da direita (singulares);
- 6 - Área de serviço da esquerda (pares);
- 7 - Linha central;
- 8 - Linha lateral para pares;
- 9 - Rede (1,55 m nas extremidades e 1,52 m no centro).

Posição fundamental: Caracteriza-se pela colocação correcta dos segmentos do corpo, de forma a permitir ao jogador deslocar-se em todas as direcções; Os pés devem estar afastados, tendo o peso do corpo bem distribuído sobre eles; A posição do tronco é ligeiramente inclinada à frente, tendo os braços semi-flectidos à frente do tronco e a raqueta colocada à altura da cabeça.

Pega da raqueta: A forma de segurar a raqueta é fundamental para o desenvolvimento do jogo. As pegas não devem ser feitas nem com muita nem com pouca força, mas de uma forma que permita a flexão do pulso (chicotada).

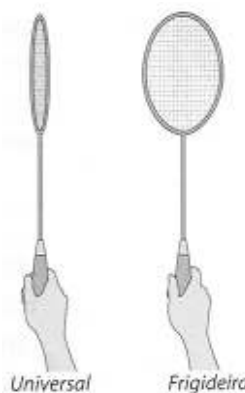
As pegas podem ser:

pega de direita (palma da mão para a frente - utiliza-se quando se pretende bater o volante do lado do braço da raqueta);

pega de esquerda (palma da mão para trás - utiliza-se quando se pretende bater o volante do lado contrário a esse braço);

pega universal (a mão envolve o cabo da raqueta de forma que o polegar e o indicador formem um V);

pega frigideira (base do dedo indicador sobre a parte mais larga do cabo da raqueta - utiliza-se na devolução de *drives* e alguns serviços curtos e em bloqueios de volante à rede).



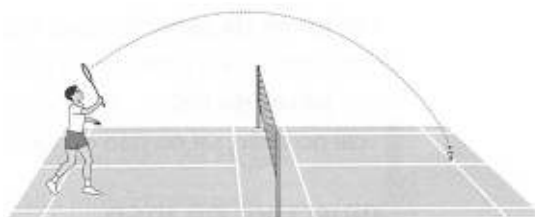
Pega do volante: Com os dedos polegar, indicador e médio prende-se o volante pela parte superior ou pela sua base, sempre que se pretende executar o serviço.

Serviço curto

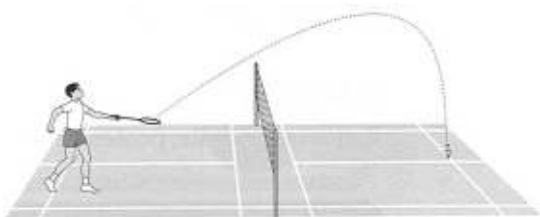
Pés devidamente colocados (a ponta do pé esquerdo dirigida ao canto direito oposto e o calcanhar do pé direito um pouco mais afastado da linha central), volante seguro pelos dedos polegar, médio e indicador, batimento suave com movimento contínuo e rápido do braço, procurando colocar o volante, no campo do adversário perto da linha de serviço.

**Serviço comprido**

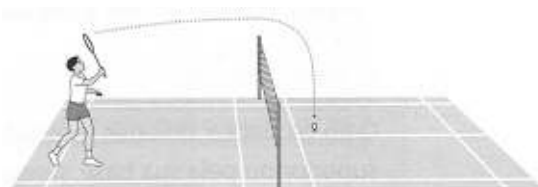
Partindo da mesma posição do serviço curto, mas com batimento mais forte, imprimindo uma trajetória alta ao volante e procurando colocá-lo no campo do adversário junto da linha de cabeceira.

**Clear**

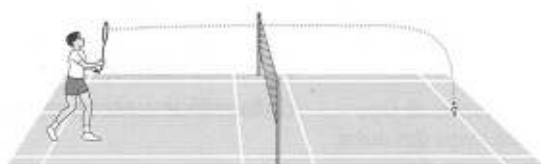
Utilizado na devolução do volante com trajetórias altas. Batimento por cima, para passar o volante por cima do adversário e colocá-lo no fundo do campo.

**Lob**

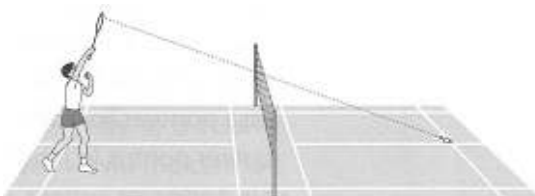
Utilizado na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura. Batimento por baixo, imprimindo uma trajetória alta e para o fundo do campo.

**Amorti**

Utilizado na devolução do volante com trajetórias altas ou baixas. Batimento suave, rápido, para tentar colocar o volante no campo do adversário, o mais próximo possível da rede, e de uma forma que o adversário não o consiga devolver. Pode-se executar um *amorti* alto ou *amorti* baixo.

**Drive**

Utilizado na devolução do volante, à direita e à esquerda, com um batimento forte à frente do corpo e com a raqueta paralela à rede, procurando imprimir ao volante uma trajetória tensa.

**Remate (Smash)**

Golpe de ataque utilizado na devolução do volante que vem de trajetória alta, no qual se utiliza um batimento rápido, forte e com uma trajetória descendente. O batimento dá-se acima da cabeça e à frente do tronco, após um movimento amplo e contínuo do braço.

BASQUETEBOL

O primeiro jogo realizou-se em Dezembro de 1891, no Springfield College, nos Estados Unidos, e foi um êxito. Frank Mahan, um aluno, propôs ao professor James Naismith o nome de *basketball*, pelo facto de ser jogado com cestos e bola, obtendo a sua concordância. Em Novembro de 1892, foram publicadas as primeiras treze regras do basquetebol. Em 1932 foi criada a Federação Internacional de Basquetebol (FIBA) e em 1936 o basquetebol ingressou no calendário olímpico, nos Jogos Olímpicos de Berlim.



O campo é rectangular, delimitado por duas linhas laterais e duas finais. 1 - Linha de meio-campo; 2 - Círculo central; 3 - Área restritiva; 4 - Zona neutra; 5 - Linha de lançamento livre; 6 - Linha de 3 pontos (6,25 m); 7 - Linha lateral (24 a 28 m); 8 - Linha final (13 a 15 m); 9 - Tabela [aro do cesto, perpendicularmente, a 3,05 m do solo e tabela, a 1,20 m da linha final]. O diâmetro do aro é de 0,45 m.

Início do jogo – Antes de começar o jogo, a equipa visitada ocupa o seu banco e o cesto inicial do lado esquerdo da mesa dos oficiais. Inicia-se o jogo com um lançamento de bola ao ar no círculo central. A bola é disputada por um jogador de cada equipa que não a pode agarrar, e só a pode tocar depois desta ter atingido o ponto mais alto. Os restantes jogadores estão fora do círculo. A partir desse momento a posse de bola passa a ser alternada, sendo a seguir da equipa que não conquistou a bola. Sempre que há bola presa, dupla falta ou no recomeço dos restantes períodos, verifica-se a alternância da posse de bola.

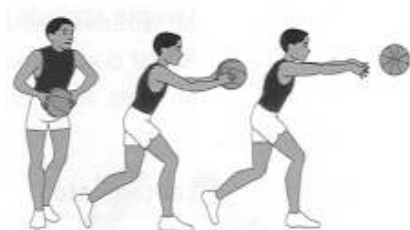
Duração do jogo – O tempo de jogo desenvolve-se em quatro períodos de dez minutos cada, com um intervalo de jogo (entre o segundo e o terceiro período) com a duração de quinze minutos e com intervalos de dois minutos entre o primeiro e o segundo período e entre o terceiro e o quarto período. Se no final do jogo se verificar uma igualdade pontual, prolonga-se por períodos suplementares de 5 minutos até o jogo acabar desempatado.



Reposição da bola em jogo – Depois da marcação de uma falta, o jogo recomeça por um lançamento fora da linha limite mais próxima, excepto no caso de lances livres; após a marcação de ponto, o jogo prossegue com um passe realizado atrás da linha final do campo da equipa que defende.

Cesto – Um cesto é válido quando a bola entra no cesto, por cima, e passa através dele; um cesto de campo conta 2 pontos, a não ser que tenha sido conseguido para além da linha dos 6,25m (valendo, portanto, 3 pontos); um cesto de lance livre vale 1 ponto.

Resultado – O jogo é ganho pela equipa que marcar maior número de pontos no tempo regulamentar.



Passe de peito (utilizado para distâncias curtas e médias) - é executado segurando a bola com as duas mãos à frente do peito, estendendo os braços para atirar a bola em direcção ao peito do colega, fazendo os pulsos rodarem para fora.

Regra dos 3 segundos – Um jogador não pode permanecer mais de 3 segundos dentro da área restritiva do adversário, enquanto a sua equipa estiver de posse da bola.

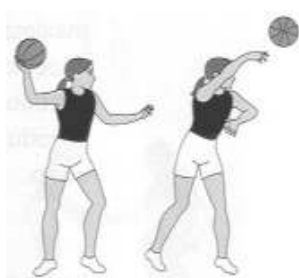
Regra dos 5 segundos – Cada jogador dispõe de 5 segundos para repor a bola em jogo e para ter a bola na mão.

Regra dos 8 segundos – Quando uma equipa ganha a posse da bola na zona de defesa, deve passá-la para a zona de ataque dentro de 8 s.

Regra dos 24 segundos – Quando uma equipa está de posse da bola dispõe de 24 s para a lançar ao cesto do adversário.



Drible - Progressão com a bola, através de batimentos sucessivos no solo, controlando-a (unicamente com uma mão) com os dedos bem afastados e os pulsos em permanente flexão e extensão. Há dois tipos de drible: drible **de protecção** (realizado à altura dos joelhos e protegendo a bola com o corpo) e drible **de progressão** (realizado à altura da cintura e batendo a bola ao lado do tronco). Deves olhar sempre em frente e o menos possível para a bola.



Passe de ombro (utilizado nas grandes distâncias) - a bola é lançada com uma só mão, tentando chegar a um colega de equipa que se encontra mais afastado.



Lançamento na passada - Executa-se para conseguir uma entrada para o cesto adversário e consiste num movimento em que, com a bola bem dominada entre as mãos, o jogador faz dois apoios no solo (pelo lado direito: pé direito, pé esquerdo, elevação máxima do corpo com o joelho direito flectido...) e procura introduzir a bola no cesto.

Acção do árbitro – Quando é assinalada falta a um jogador, o árbitro deve identificar quem a cometeu; um jogador que cometer cinco faltas, pessoais ou técnicas, deve abandonar o jogo, sendo substituído por outro colega no período máximo de 30s.

Falta Técnica – Quando um jogador for incorrecto e não respeitar a advertência dos árbitros, simular falta, retardar o jogo intencionalmente ou agitar as mãos perto dos olhos.

Falta Antidesportiva – Quando um jogador não faz qualquer esforço para jogar a bola e provoca um contacto com o adversário ou, ao procurar jogar a bola, faz um contacto excessivo.

Bola presa – Considera-se bola presa quando dois ou mais adversários tiverem uma ou ambas as mãos sobre a bola, ficando esta presa.

Drible – Um jogador não pode efectuar dois dribles consecutivos: driblar, agarrar e driblar.

Passagem da bola para a zona de defesa – Um jogador cuja equipa está de posse da bola, na sua zona de ataque, não pode provocar a ida da bola para a zona de defesa.

Lance livre – Na sua execução, os vários jogadores, ocupando os respectivos espaços ao longo da linha de marcação, não podem

deixar os seus lugares até que a bola saia das mãos do executante do lance livre; não devem tocar a bola, na sua trajectória para o cesto, até que esta toque no aro ou que seja evidente que não o tocará.

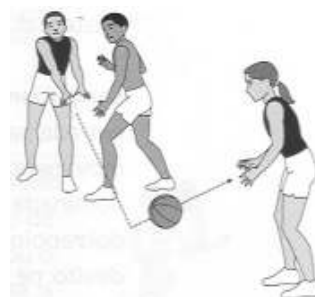
Bola fora – A bola está fora do campo quando tocar um jogador, qualquer outra pessoa, o solo ou qualquer objecto sobre as linhas limite, ou ainda os suportes ou a parte posterior da tabela.

Passos – O jogador não pode dar mais de dois passos com a bola nas mãos.

Falta pessoal – É aquela que envolve contacto ilegal de um jogador com o seu adversário.

Penalização de faltas pessoais – Se a falta for cometida sobre um jogador que não está em acto de lançamento, o jogo recomeça por uma reposição de bola fora de campo, pela equipa adversária, no local mais próximo onde ocorreu a falta. Se a falta for cometida sobre um jogador no acto de lançamento, o cesto conta e deve, ainda assim, ser concedido um lance livre. No caso do lançamento não ser bem sucedido, o lançado irá executar o(s) lance(s) livre(s) correspondente(s) à penalidade (2 ou 3 lances livres conforme se trate de uma tentativa de lançamento de 2 ou de 3 pontos).

Quatro faltas por equipa – Quando uma equipa atinge quatro faltas, pessoais ou técnicas, num período, todas as faltas seguintes dos seus jogadores são penalizadas com dois lançamentos livres, excepto quando a falta for cometida por um jogador da equipa que tem a posse da bola, ou da equipa que tenha direito a uma reposição de fora de campo.



Passe picado (utilizado em distâncias curtas e médias e quando existe um adversário entre o jogador que possui a bola e outro seu colega de equipa) - a execução é semelhante à do passe de peito, sendo a bola lançada em direcção ao solo, para que o colega a consiga receber na sua trajectória ascendente.



Lançamento parado - O jogador enquadra-se com o cesto, pernas flectidas, bola bem segura à frente do peito e o pé do lado da mão que lança ligeiramente avançado em relação ao outro, com extensão simultânea de braço e tronco, impulsionando a bola na direcção do cesto só com uma mão.

FUTEBOL

Na Grã-Bretanha, de 1060 a 1510, o jogo da bola provocou inúmeros incidentes, com disputas sangrentas, de graves consequências, originando, inclusive, guerras entre povoações. As partidas opunham dois povoados, vencendo aquele que conseguisse entrar com a bola no edifício central do outro povoado. Neste jogo não era admitido o empate, pelo que a disputa podia durar mais de um dia.

Em 1846, surgiram as primeiras leis do jogo. Em 1908, nos Jogos Olímpicos de Londres, o futebol foi incluído pela primeira vez no calendário olímpico.

Em Portugal o futebol foi introduzido pelos irmãos Pinto Basto, em 1866.

Além do futebol de 11, existem outras versões de futebol, como o futebol de 7, o futebol de 5, o futsal e mais recentemente o futebol de praia.

No campeonato português cada equipa é composta por 18 jogadores, sendo 11 titulares e 7 suplentes. A equipa de arbitragem é constituída por 4 elementos. (1 árbitro principal, 2 árbitros auxiliares e 1 quarto árbitro).



O campo é rectangular:

1. Linha de meio-campo;
2. Círculo central (raio de 9,15 m);
3. Área de baliza ou pequena área (18,32 m x 5,50 m);
4. Área de grande penalidade ou grande área (39,92 m x 16,50 m),
5. Marca de grande penalidade (11 m da baliza);
6. Área do círculo da grande penalidade;
7. Quarto de círculo ou local de marcação do pontapé de canto;
8. Baliza (7,32 m x 2,44 m x 0,12 m);
9. Centro ou marca do pontapé de saída;
10. Linha lateral (entre 90 m e 120 m);
11. Linha de baliza ou linha de cabeceira (entre 45 m e 90 m).

O futebol é um jogo desportivo colectivo praticado por duas equipas, cada uma delas com onze jogadores de campo, mais sete suplentes.

O objectivo do jogo é marcar golo na baliza da equipa adversária, e evitar que o mesmo aconteça na sua baliza ou que o adversário tome posse da bola. Esta pode ser tocada ou passada com qualquer parte do corpo, excepto as mãos e os braços quando usados intencionalmente. O guarda-redes - desde que se encontre colocado dentro da sua área - é o único jogador que pode jogar a bola utilizando também as mãos.

Início e recomeço do jogo - Faz-se um sorteio (moeda ao ar), para se determinar a escolha do campo e do pontapé de saída. Essa escolha é feita entre os dois capitães de equipa, na presença do trio de arbitragem. O jogador que executa o pontapé de saída não pode voltar a tocar a bola antes que outro jogador a tenha jogado. Após a marcação de um golo ou após o intervalo, o jogo recomeça da mesma forma.

Duração do Jogo - Normalmente, o tempo de jogo é de 90 minutos, divididos em duas partes iguais; o intervalo não deve ultrapassar os 15 minutos, salvo autorização do árbitro. Uma equipa vence o encontro (jogo) quando, no final do tempo regulamentar, obtém o maior número de golos. Também pode haver uma igualdade (empate), quando o número de golos obtidos por ambas as equipas é igual ou então quando não é marcado qualquer golo (zero a zero).

Pontapé de canto - Quando um jogador da equipa que defende for o último a tocar a bola antes desta ultrapassar completamente a linha de baliza, fora dos postes, será concedida à equipa adversária a execução de um pontapé de canto. A bola é colocada no interior do quarto de círculo (que une as linhas laterais e de baliza), no sítio mais próximo do local por onde ela saiu. Pode ser marcado um golo directamente com um pontapé de canto.

Pontapé de baliza – Sempre que a bola ultrapassar completamente a linha de baliza, sem ser entre os postes, tendo sido tocada em último lugar por um jogador da equipa atacante, será colocada em qualquer ponto da pequena área, donde entrará em jogo através de um pontapé para fora da grande área dado por um jogador da equipa que defende. Pode ser marcado golo directamente com um pontapé de baliza.

Pontapé livre – Os pontapés livres podem ser directos ou indirectos. Na marcação dos livres, a equipa que defende tem de ter os seus jogadores colocados à distância mínima de 9,15 metros da bola, excepto se estiverem colocados sobre a linha de baliza entre os postes. A bola deve estar parada no momento em que se dá o pontapé e o jogador que o executou não pode jogar a bola de novo antes que ela tenha sido tocada por outro jogador. Nos livres indirectos só é considerado golo se a bola, antes de entrar na baliza, tiver sido tocada por um jogador diferente daquele que executou o castigo. O livre indirecto é sinalizado pelo árbitro, levantando um braço até a bola ser tocada por outro jogador.

Pontapé de grande penalidade – Quando uma das dez faltas que dão origem à marcação de livre directo forem cometidas por um jogador que defende, dentro da sua área, procede-se à marcação de um pontapé de grande penalidade a favor da equipa adversária. É também assinalado quando, qualquer que seja a posição da bola, uma falta for cometida dentro da grande área estando a bola em jogo. Na execução do pontapé de grande penalidade, que fica a uma distância de 11 metros da linha de baliza, todos os jogadores, à excepção do marcador e do guarda-redes da equipa que defende, têm de estar colocados fora da área, a uma distância mínima de 9,15 metros e atrás desta. O guarda-redes terá de se colocar sobre a linha de baliza, entre os postes.



Passe – É um gesto técnico muito importante porque permite enviar a bola na direcção de um companheiro. Na execução do passe, exige-se: precisão, rapidez de execução, velocidade da bola e eficácia. Os passes podem ser aéreos ou rasteiros, curtos ou longos; as superfícies de contacto podem ser: o pé (peito, exterior, interior, ponta ou bico, calcanhar), a cabeça, a coxa e o peito.



Recepção da bola – Obtenção e domínio da bola, tendo como finalidade a sua utilização vantajosa no mínimo espaço e tempo. A bola pode ser completamente imobilizada ou só amortecida e, para isso, podem ser usadas diversas partes do corpo - pés, cabeça, coxas, pernas, peito.



Condução da bola - Consiste em dirigir a bola pelo terreno de jogo, mas sempre de forma perfeitamente controlada. Deve ser feita com o pé (parte interior, exterior ou peito). A condução da bola deve ser feita com o pé contrário ao lado onde se encontrar o adversário directo.



Drible – É um gesto com o qual o jogador que conduz a bola consegue ultrapassar o adversário sem perder a sua posse. Deve ser utilizado sem exageros e especialmente na obtenção de situações que permitam finalizar. Através do drible pode-se conseguir penetrar em zonas que permitam melhores condições de finalização.

Finta – É um gesto técnico realizado de forma instantânea com qualquer parte do corpo para se conseguir enganar e até desequilibrar um adversário, facilitando assim o trabalho com a bola. Pode ser feito com ou sem a posse da bola, embora não implique a ultrapassagem do adversário. A velocidade de execução é condição de sucesso.

Desarme – É uma acção em que um defensor, para poder contrariar a finta (e o drible) nunca deve olhar o adversário mas antes a bola, só arriscando o desarme quando tiver a certeza de poder alcançar a bola; deve procurar forçar o adversário a deslocar-se para junto de um seu companheiro de defesa.



Finalização (Remate) – É o objectivo lógico de todos os movimentos do futebol. Pode ser feito com o pé ou com a cabeça. Gesto técnico para obter o objectivo ofensivo do jogo.

Comum aos Desportos Colectivos (à excepção do Voleibol)

Marcação – Conjunto de acções e movimentos de jogadores de uma equipa em relação ao adversário, quando este se encontra de posse da bola. O objectivo é procurar controlá-lo e impedir a sua progressão, para se conseguir alcançar a posse da bola. Há vários tipos de marcação: marcação homem-a-homem, marcação à zona e marcação mista.

Desmarcação – Acção rápida com a qual um jogador procura fugir à marcação do seu adversário e, com isso, criar linhas favoráveis de passe, ou seja, ocupar um espaço livre para onde os seus colegas lhe possam enviar a bola com mais segurança. É a oposição à marcação. As desmarcações podem ser **de apoio**, quando um jogador se desloca aproximando-se do seu colega que tem a posse da bola, ou **de ruptura**, quando um jogador se afasta desse colega.

GINÁSTICA

No princípio do século XIX, surgiu um novo conceito de ginástica na Alemanha, com Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852). Para além de criar aparelhos e novas formas gímnicas, fundou, em 1811, o primeiro ginásio ao ar livre.

No campo de ginástica praticava-se marchas, corridas, saltos, lançamentos, equitação, luta, esgrima, exercícios de escalar e natação. Por outro lado, surgem três novos aparelhos: o *bock*, a barra fixa e as paralelas, que vão alterar a ginástica na maior parte dos países.

Os ginastas praticavam-na, sob a designação de *gymnastik*, em salas e em pavilhões que permaneceram até aos nossos dias o que levou a que se atribuísse mais importância à ginástica de aparelhos.



Salto em extensão



Durante o voo, deve conservar-se o corpo um pouco tenso, olhar dirigido para a frente, braços para cima, ligeira flexão da bacia, de forma a avançar os pés para a frente, para a recepção.

Salto engrupado



Ao atingir a máxima altura do salto, realizar uma rápida flexão da bacia, elevando os joelhos contra o peito; as mãos agarram as pernas, mantendo o tronco direito; abertura rápida da posição para a recepção.

Salto de carpa com pernas afastadas



No ponto mais alto do salto, flexão da bacia, braços elevados à frente; as mãos tocam os pés, as pernas estica das e afastadas; rápido movimento para alinhar, de novo, o tronco para a recepção.

Piruetta vertical



Salto em extensão, com rotação em volta do corpo, para a direita ou para a esquerda. No ponto mais alto do salto, virar a cabeça para o lado para onde se pretende efectuar a rotação. Os braços ajudam a execução da pirueta, ficando um estendido para cima e o outro flectido sobre o peito na direcção do movimento.

Salto mortal à frente engrupado



Na trajectória de ascensão, começar a engrupar (joelhos ao peito e continuação do movimento, fazendo uma rápida cambalhota no ar). Após 3/4 de volta, abertura do movimento, com braços elevados para cima da cabeça, para a recepção.

Apoio facial invertido (pino de braços)



Mãos à largura dos ombros, com dedos afastados e voltados para a frente. Elevação da bacia e perna livre com impulsão da perna de afundo. Olhar dirigido para as mãos. Termina de pé, na posição inicial.

Apoio invertido de cabeça (Pino de cabeça)



As pernas devem-se manter flectidas e os braços elevados à frente. Apoiar a cabeça no colchão à frente das mãos formando um triângulo. Elevar a bacia e as pernas. Extensão completa do tronco. Regresso à posição inicial.

Roda



As mãos apoiam-se no solo, uma após a outra, em linha recta, com os braços estendidos. As pernas passam na vertical, estendidas e afastadas. O olhar está dirigido para as mãos. Termina de pé com os braços elevados e as pernas afastadas.

Rolamento (cambalhota) à frente engrupado



Posição de sentido. As mãos colocam-se no colchão à largura dos ombros. Impulsão de pernas com queixo ao peito. Corpo enrolado durante a rotação. Termina na posição de sentido.

Rolamento (cambalhota) à retaguarda engrupado



Posição de sentido de costas para o colchão. Membros inferiores flectidos e as mãos com as palmas viradas para cima e ao lado das orelhas. Queixo ao peito. Enrolar o tronco durante a rotação e empurrar com as mãos sobre o colchão. Posição de sentido.

Salto ao eixo no Bock



No ponto mais alto do salto, flexão da bacia, braços elevados à frente; as mãos tocam os pés, as pernas estica das e afastadas; rápido movimento para alinhar, de novo, o tronco para a recepção.



Na **Ginástica Acrobática** os atletas têm funções específicas, de acordo com as características de cada um:

O **base** – ginasta que transporta o(s) colegas (suporta o companheiro);

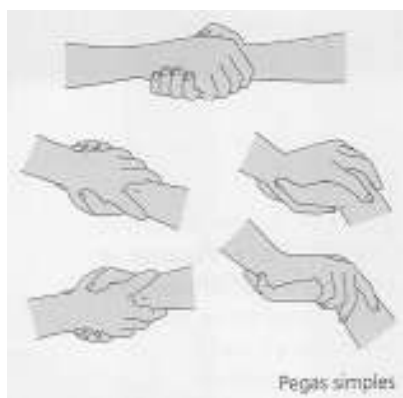
O **volante** – ginasta que é transportado (é suportado pelo base);

O **intermédio** – ginasta que transporta e simultaneamente é transportado (ajuda a suportar e a projectar nas posições intermédias).

Monte – subida do volante para cima do base, aproveitando os membros do companheiro como apoio, sem perder o contacto.

Desmonte – perda de contacto do volante com o base, havendo uma fase de voo, antes da recepção no solo (descida do volante para o chão).

Pega – Elementos técnicos essenciais que permitem agarrar e suportar os colegas para construir e manter diversas figuras acrobáticas com segurança (forma como os ginastas dão as mãos). Pode ser de vários tipos.



Pega Simples – Usada para puxar ou segurar o companheiro.

Pega de Punhos – Usada para manter uma posição ou para puxar um colega, principalmente quando se agarram com uma só mão.

VOLEIBOL

Na Antiguidade Clássica o *foliis* era um jogo com a essência do voleibol actual; os jogadores, dispostos em círculo, lançavam ao alto uma bola de bexiga de animal, passando-a entre si, sem a deixar tocar no solo. Em 1895, o professor de Educação Física G. Morgan (1870-1942), em Holyoke, Massachusetts (EUA), criou uma modalidade desportiva que, devido ao seu toque no ar, foi aceite universalmente como voleibol. O voleibol foi considerado desporto olímpico em 1964, na 18.ª Olimpíada, em Tóquio, em ambos os sexos.

O objectivo do jogo é enviar a bola por cima da rede, respeitando as regras do jogo, fazendo-a tocar no campo do adversário (acção ofensiva), e impedir que esta toque no seu próprio campo (acção defensiva). Cada equipa tem direito, por *set*, aos 8 e 16 pontos, a dois tempos mortos (descontos de tempo técnicos); a duração de um tempo morto é de 90 segundos.

O campo é rectangular, dividido ao meio por uma rede, sendo delimitado por duas linhas laterais e duas de fundo.



1. Linha central.
2. Linha de ataque.
3. Zona de serviço.
4. Zona de ataque.
5. Zona de defesa.
6. Rede - altura: 2,24 m (feminino) e 2,43 m (masculino).
7. Vareta.
8. Linha lateral.
9. Linha de fundo.

O terreno de Jogo deve estar livre de qualquer obstáculo até 7 m de altura, a partir do solo, e rodeado por uma zona livre de 3 m (dimensões mínimas).

O voleibol é um jogo desportivo colectivo, praticado por duas equipas, cada uma delas formada por seis jogadores de campo, mais seis suplentes (um jogador é líbero). O líbero tem função específica de defesa, na zona defensiva, nunca passando para a zona ofensiva, não podendo atacar, fazer o bloco, realizar o serviço ou dar o 2º toque de dedos na zona ofensiva; usa um equipamento de cor diferente da dos companheiros.

Os *sets* são jogados a 25 pontos, excepto o quinto *set*, que é jogado a 15 pontos, e em todos com uma vantagem mínima de 2 pontos; no entanto, caso esta diferença não se verifique, o *set* continua até se verificar uma diferença de 2 pontos. Uma equipa marca ponto sempre que ganha uma jogada, quer faça, ou ganhe o serviço. Uma equipa vence o encontro (jogo), quando ganha três *sets*, em cinco possíveis.

Início do jogo - O árbitro, antes de dar início ao jogo, efectua o sorteio por moeda ao ar. A equipa que ganha o sorteio tem o direito de optar entre realizar o serviço, isto é, iniciar o jogo, ou escolher o campo. Se for necessário jogar um *set* decisivo, o árbitro procede a um novo sorteio (moeda ao ar).

O **serviço é considerado válido**, quando:

- o jogador o executa dentro da zona de serviço e sem calcar a linha de fundo e as que a delimitam;
- a bola é levantada na execução do serviço;
- a bola passa por cima da rede, podendo tocar nela, directamente, e dentro do espaço de passagem, isto é, o espaço entre as varetas e o seu prolongamento na vertical;
- a bola cai dentro dos limites do campo adversário.

Jogar a bola - Cada equipa tem direito a **três toques**, para enviar a bola para o campo contrário. Quando ocorre um toque simultâneo, no bloco de dois jogadores adversários, a equipa onde a bola ficar tem direito novamente a três toques. Quando uma bola é enviada para a rede, pode ser recuperada dentro do limite dos três toques, excepto aquando do serviço.

A bola pode ser batida com qualquer parte do corpo, desde que o toque seja simultâneo e a bola ressalte claramente. Um jogador não pode tocar na bola duas vezes consecutivas, excepto no bloco. Dois jogadores podem tocar a bola, simultaneamente, neste caso são considerados dois toques efectuados pela equipa, excepto

no bloco. O choque entre dois jogadores não é falta. Não é permitido a um jogador apoiar-se no companheiro de equipa ou em qualquer outra estrutura/objecto, para alcançar a bola dentro da área de jogo.

Rotação - Sempre que uma equipa executa a recepção ao serviço da equipa contrária e ganha a jogada tem direito a servir. Os jogadores efectuam uma rotação no sentido dos ponteiros do relógio.

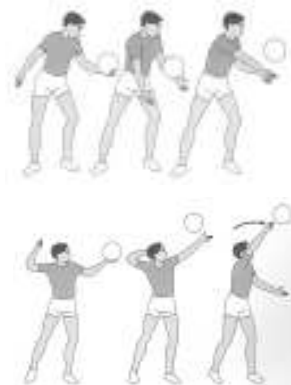
Mudança de meio-campo - A mudança de meio-campo verifica-se no final de cada set e ao oitavo ponto do set decisivo (quinto). A passagem das equipas de um campo para outro deve ser feita pela linha lateral situada do lado direito, com os jogadores em "coluna".

Posição base - Caracteriza-se pela colocação correcta dos segmentos do corpo, para aquisição de uma atitude confortável, dinâmica, de forma a permitir ao jogador deslocar-se em todas as direcções, colocando-se correctamente em relação à bola. Os pés devem estar paralelos, tendo o peso do corpo bem distribuído sobre eles. A posição do tronco é direita ou ligeiramente inclinada para a frente. As pernas estão flectidas. Braços flectidos à frente do tronco.

Serviço - Pode ser curto ou comprido, conforme a colocação da bola no campo do adversário, ou junto ou mais afastada da rede, e pode ser executado por baixo ou por cima.

Serviço por baixo - As pernas devem estar flectidas, o tronco ligeiramente inclinado para a frente, uma perna à frente da outra. A bola deve estar na mão do lado da perna que está avançada. O braço oposto está estendido atrás. O batimento na bola faz-se na sua parte inferior, com a mão aberta e o braço esticado, com a força e a direcção suficientes para ultrapassar a rede. Procurar colocar a bola numa zona de difícil recepção (ou em profundidade) para a outra equipa.

Serviço por cima (tipo ténis) - A bola é enviada para cima da cabeça e, simultaneamente, o braço oposto ao que fez o lançamento é flectido atrás, batendo na bola à frente e acima da cabeça. Procurar colocar a bola em zona de difícil recepção (ou em profundidade) para a outra equipa.



Recepção do serviço - A recepção pode ser alta ou baixa – resposta ao serviço.



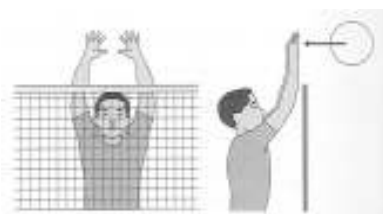
Passe por cima - Os braços devem estar flectidos, ficando os cotovelos mais altos do que os ombros e as pernas estão flectidas. As mãos devem colocar-se à frente da cabeça (sobre a testa), com os dedos bem afastados. O corpo encontra-se colocado sob a direcção da bola. A bola deve ser batida com a parte interna dos dedos e, logo após, o jogador deve acompanhar o batimento, estendendo as pernas e os braços. Com esta acção pode-se realizar duas situações: ou passar a bola a um companheiro em condições de continuar a sequência (2º toque) ou enviar a bola directamente para o campo do adversário, desde que seja vantajoso para a equipa.

Passe de costas - Trata-se de um passe alto a duas mãos em que o batimento da bola é feito à altura da testa, com os olhos a seguir a trajectória da bola (a cabeça estendida para trás), com extensão de pernas e braços.



Manchete - Tendo o corpo na posição fundamental, os braços são estendidos à frente, colocando as mãos como as figuras representam. O batimento na bola deve ser feito com os antebraços, fazendo, simultaneamente, a extensão das pernas. Com esta acção pode-se realizar duas situações: ou passar a bola a um companheiro em condições de continuar a sequência (2º toque) ou enviar a bola directamente para o campo do adversário, desde que seja vantajoso para a equipa.

Remate - Corrida preparatória de um a três passos de balanço, aproximação em diagonal em direcção à rede. Chamada a dois pés, impulsionando o tronco para cima, na vertical, através da flexão dos joelhos com a ajuda dos braços, preparando o braço que vai efectuar o remate. O batimento na bola é feito no seu ponto mais alto, à frente da testa, com o braço em extensão completa, de cima para baixo, com uma forte acção do pulso e da mão. Na queda após o remate, descer amortecendo o impacto, com flexão dos joelhos.



Bloco individual - Trata-se de uma acção que pretende evitar que a bola transponha a rede para o campo de quem realiza o bloco, implicando a coordenação do tempo de salto do bloqueador com o tempo de remate do adversário. O jogador eleva-se na vertical, junto à rede, com impulsão sobre os dois pés, extensão de braços (no prolongamento dos ombros) feita durante a suspensão, mãos abertas com as palmas viradas para a frente e mantendo sempre o olhar atento na bola e no adversário. O bloco é efectivo quando a bola toca nas mãos do bloqueador, sendo concretizado apenas pelos avançados. Pode realizar-se tentativa de bloco (neste caso, o contacto com a bola não se verifica).

Outros Gestos Técnicos:

Mergulho e Enrolamento – técnicas defensivas em que o jogador “vai ao chão” para evitar que a bola toque no mesmo.

RÂGUEBI

Jogo colectivo que nasceu em Inglaterra, em 1823, num Colégio da Cidade de Rugby. O seu nascimento ficou a dever-se à acção de um aluno (William Webb Ellis), que, num jogo de Futebol, agarrou a bola com as mãos e correu com ela para dentro da baliza.

É jogado por equipas de 15 jogadores, havendo no entanto versões de sevens (7 jogadores) e de praia (5 jogadores).

O objectivo do jogo é marcar pontos (ensaios) e evitar que o adversário faça o mesmo.

A equipa de arbitragem é composta por 1 árbitro e 2 árbitros auxiliares/juízes de linha.

Dimensão do Campo: não deve exceder os 100 metros de comprimento por 70 de largura. Cada Área de validação (zona onde se marcam os ensaios) tem no máximo 22 metros de comprimento.

Duração do Jogo: duas partes de 40 minutos no râguebi de 15, com um intervalo de 10 minutos. No Râguebi de 7 – Sevens – há duas partes de 7 minutos cada, à excepção da final que tem duas partes de 10 minutos cada.

Ensaio – vale 5 pontos, quando um jogador atacante faz um toque com a bola no chão, na área de validação da equipa adversária.

Área de validação – espaço por detrás da linha de meta (onde está a baliza).

Placagem – acção que consiste em parar o adversário com bola e atirá-lo ao solo, agarrando-lhe o tronco com os braços (na escola).

Alinhamento – serve para repor a bola em jogo após ter saído pela linha lateral. Formação de jogadores das 2 equipas (no mínimo 2 jogadores de cada equipa), alinhados em 2 filas paralelas e perpendiculares à linha lateral. A distância das duas filas à linha lateral é de 5 metros e a distância entre as duas filas (em largura) é de 1 metro. A bola deve ser colocada em jogo sendo enviada para o meio das duas filas.

Formação ordenada – agrupamento feito para cobrar uma falta ou uma situação de bola presa.

Algumas Faltas

- passar a bola para a frente;
- adiantar a bola para a frente com a mão (**passe para diante**), ou ao receber a bola deixá-la cair para a frente;
- ser placado e depois de estar no chão disputar a bola;
- fazer uma placagem colocando um braço no pescoço do adversário;
- agredir propositadamente um adversário;
- empurrar ou impedir que um jogador sem bola corra atrás dela ou do jogador que a tem;
- placar o jogador sem bola;
- estar à frente da linha da bola e jogá-la (seja defesa ou atacante) – **Fora de Jogo**.

Após a conversão de um ensaio a bola segue com um pontapé de centro a meio campo, da equipa que o sofreu.

BEISEBOL

Duração do jogo: não tem tempo limite.

Constituição da equipa: 9 jogadores de campo, 1 em cada base (há 4 bases), um lançador e 4 jogadores distribuídos pelo resto do campo, e 9 suplentes.

O campo é um quadrado com 27,48 metros de lado e com uma base em cada vértice.

Caracterização do Jogo: Cada equipa joga 9 Innings ou entradas (9 a atacar e 9 a defender). A equipa que ataca é a que tem como objectivo acertar com um bastão na bola e tentando dar uma volta completa ao campo passando e pisando as 4 bases de forma a marcar 1 ponto. A equipa que defende com 9 jogadores de campo tenta eliminar os adversários.

Em momento algum podem estar dois atacantes na mesma base.

Ordem de batimento

- A ordem de batimento é definida antes do jogo e é respeitada até ao fim. Se a equipa atacante tiver 3 jogadores eliminados, por exemplo, após o 5º batedor ter batido, vai defender e quando voltar a atacar o primeiro jogador a bater é o 6º da lista definida no início.
- Quando um jogador é substituído já nunca mais pode bater. O jogador que o substitui fica com a sua posição na ordem de batimento.
- se trocar de batedor quando ele já tem 2 strikes, quem o substitui fica também com 2 strikes pelo que se falhar mais uma vez é eliminado.

Ataque

- um batedor é aquele que vai bater na bola, assim que lhe acerta converte-se num corredor.
- quando o batedor consegue enviar a bola para fora dos limites do campo e percorrer as 4 bases sem que o adversário faça oposição, considera-se um HOME RUN.
- após acertar na bola, o corredor é obrigado sempre a dirigir-se para a 1ª base e se conseguir, para as bases seguintes, mas deve fazê-lo sempre com a preocupação de não ser eliminado.
- cada batida convertida para fora do campo recebe a sinalética de Foul Ball (bola fora) e conta 1 strike. Se isto acontecer à 3ª batida conta apenas como Foul Ball e não é considerado Strike Out (eliminado) pelo que continua a bater até acertar na bola ou falhar mais uma vez.

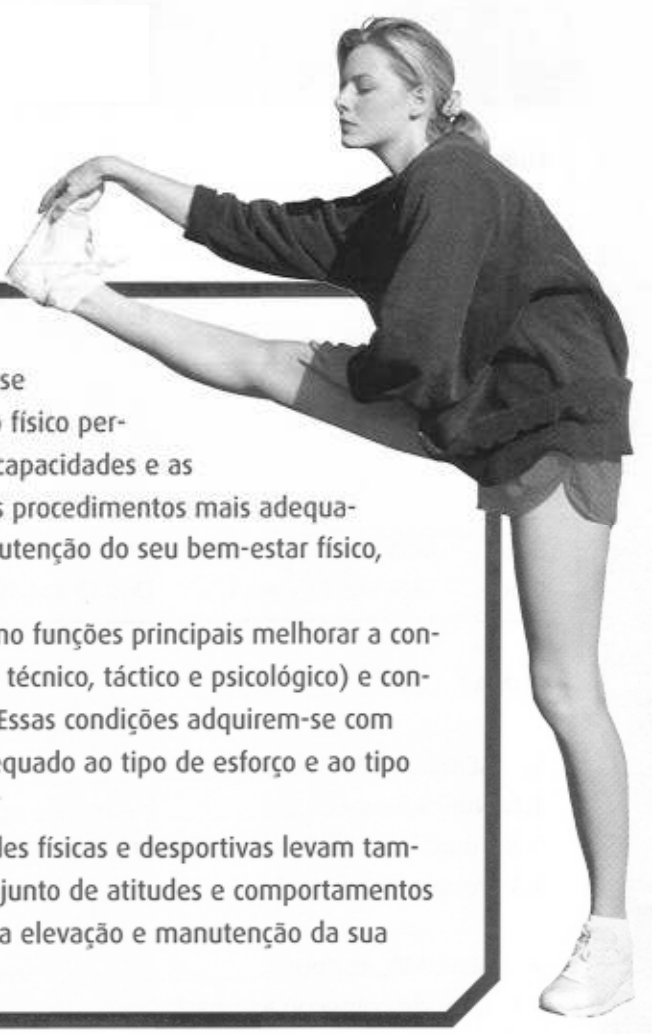
Defesa

- o lançador deve tentar enviar a bola para que o batedor adversário falhe 3 vezes (Strike 1, Strike2, Strike Out).
- o lançador se falhar o lançamento 4 vezes (ball 1, ball 2, ball 3, ball 4) sem que o batedor adversário assista, dá o direito a que o este avance uma base. Se lá estiver um corredor já na 1ª base então esse também avança e assim sucessivamente de forma a nunca haver 2 corredores na mesma base.
- se o lançador acertar com a bola no batedor este avança uma base. Mantendo-se a regra de nunca haver 2 corredores na mesma base.
- os jogadores que defendem devem tentar eliminar 3 adversários:
 - .. fazendo a bola chegar às bases primeiro que os corredores;
 - .. fazendo com que haja 3 batedores a falharem 3 vezes as suas batidas;
 - .. apanhando as bolas batidas que se deslocam pelo ar sem estas tocarem o solo.

Strike – batimento falhado

Ball – lançamento mal efectuado

Movimento é vida



Só com uma prática sistemática e equilibrada de actividades físicas se pode promover a saúde. O exercício físico permite, a cada um, conhecer as suas capacidades e as suas limitações e, assim, adoptar os procedimentos mais adequados para o desenvolvimento e manutenção do seu bem-estar físico, psíquico e social.

Todas as actividades físicas têm como funções principais melhorar a condição dos praticantes (a nível físico, técnico, tático e psicológico) e contribuir para a prevenção de lesões. Essas condições adquirem-se com um treino desportivo correcto e adequado ao tipo de esforço e ao tipo de praticante.

Por outro lado, as próprias actividades físicas e desportivas levam também as pessoas a seguirem um conjunto de atitudes e comportamentos mais equilibrados, permitindo-lhes a elevação e manutenção da sua condição física.

◦ EDUCAÇÃO DESPORTIVA

A actividade física e um estilo de vida saudável

Até ao século XIX, quando ainda se desconheciam as causas de muitas patologias, quando os médicos dispunham de meios bastante limitados para curar as doenças ou, mesmo, para combater o sofrimento, quando as doenças progrediam mais em certas circunstâncias do que noutras (sem se perceber bem porquê), quando o desespero se instalava perante a impotência para impedir o agravamento das situações, não admira que a saúde e a doença fossem aceites em função da boa ou má sorte, numa atitude fatalista.

No princípio do século XX, os médicos eram os principais responsáveis pela saúde das populações, na medida em que era a eles que recorriam para pedir ajuda na resolução dos seus problemas.

A saúde correspondia à ausência de doença.

A partir dos anos 20 desse século, e muito especialmente depois da Segunda Guerra Mundial, à medida que aumentavam os conhecimentos científicos e se tinha acesso a técnicas e a tecnologias cada vez mais sofisticadas, foi possível identificar novos agentes causais de doenças, fazer melhores diagnósticos, utilizar novos medicamentos, mais adequados e mais eficazes, e usar técnicas cirúrgicas mais seguras e com maiores índices de recuperação.

Identificam-se factores que favorecem o aparecimento de certas patologias, isto é, procuram-se conhecer as condições em que a probabilidade de adoecer é maior. O saneamento básico (água, esgotos, lixos) adquire importância primordial. Cria-se a Organização Mundial de Saúde (OMS).

A saúde é definida como um estado de completo de bem-estar físico, mental e social.

A saúde passa a ser considerada como um bem a atingir e a preservar.

Os ganhos em saúde têm sido importantes **nas duas últimas décadas**, com o compromisso assumido com a "**Saúde para Todos**".

Actualmente, os profissionais de saúde reconhecem que a realização de exercício físico é fundamental para um bom equilíbrio psicológico e como prevenção de numerosas doenças. No entanto, o ritmo de vida actual faz com que a maioria das pessoas não tenha tempo suficiente para a prática de actividade física, além de que, com a evolução tecnológica existente, cada vez há menor necessidade de nos movimentarmos, por vezes até mesmo para fazermos compras (estas já podem ser feitas via telefone ou Internet).

A **actividade física** consiste em todos os movimentos corporais produzidos pelos músculos e que requer um gasto energético. Quando o movimento é programado, estruturado, repetitivo e é realizado para melhorar ou manter a forma física, é denominado **exercício físico**. Quando a quantidade de actividade física não é suficiente para manter um estado saudável, falamos de **sedentarismo**.

À medida que a idade aumenta, diminui a quantidade de pessoas que praticam actividade física.

O corpo humano necessita de certa quantidade diária de movimento, para se sentir bem: o movimento é necessário à saúde.

Mas, para além da mera ausência de doença, um estado saudável ou de boa saúde é aquele que nos permite desfrutar a vida e enfrentar os seus desafios quotidianos com qualidade de vida. Pelo contrário, uma "má" saúde aumenta a possibilidade de ficarmos doentes e, em último caso, conduz a morte prematura.



Durante a infância e a adolescência, a maioria de nós mantém um nível de actividade física mais do que suficiente, através do jogo e de diferentes actividades desportivas, no entanto, as oportunidades e a motivação para fazer exercício físico diminuem à medida que vamos envelhecendo.

Para evitar que esta tendência dê origem ao indesejável sedentarismo, é importante que os hábitos relacionados com uma vida activa se consolidem nos primeiros vinte anos da nossa vida. A partir daí é necessário criar infra-estruturas adequadas para que os adultos de qualquer idade (incluindo a terceira idade) possam manter um certo nível de actividade física diária.

Está comprovado que o sedentarismo é um factor de risco e induz o aparecimento de diversas doenças crónicas, pelo que ter uma vida fisicamente activa tem inúmeros benefícios para a saúde, tanto físicos como psicológicos.

Outro aspecto importante são as questões levantadas sobre o meio ambiente e as implicações na saúde global humana e no desenvolvimento - Conferência do Rio-ECO 92. A saúde está na qualidade da relação do indivíduo com o seu meio. Se esta é boa, a condição de existência, os comportamentos e a auto-estima reforçam-se mutuamente e produzem efeitos positivos sobre todos os elementos que compõem este microambiente. Os serviços de saúde, como a escola e o local de trabalho, são importantes componentes desse microambiente, na medida em que reforçam a auto-estima, valorizam a autonomia e as capacidades do indivíduo, aprofundam o laço de pertença com a comunidade e as suas instituições, transmitem, pela forma como operam, a ideia de uma “sociedade que funciona”.



Um estilo de vida activo, baseado numa prática constante de exercícios físicos, em crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos, é reconhecido como um dos melhores meios de promoção de saúde e qualidade de vida.

O Conselho Internacional para a Ciência do Desporto e Educação Física (ICSSPE), no documento final do evento, chamado *World Summit on Physical Education* (Berlim, 1999), chamou a atenção para o facto de que:

A Educação Física como educação para a saúde

,/ uma vida activa na infância afecta directamente e de modo positivo a saúde na idade adulta;

,/ devido às circunstâncias da vida moderna (televisão, computador, automóvel, elevadores etc.), a actividade física tem vindo a diminuir nas crianças, nos jovens e nos adultos;

,/ vários estudos confirmam que a manutenção da forma física, através de uma prática moderada de actividades físicas, aumenta a longevidade, reduzindo o risco de hipertensão coronária, doenças do coração, cancro do intestino e depressão psíquica;

,/ a redução da actividade física pode aumentar o aparecimento de doenças crónicas, seja indirectamente, pelo aumento de peso, ou directamente, como factor de risco independente;

/ o fortalecimento dos músculos, dos ossos e da amplitude das articulações são muito importantes para a coordenação motora, o equilíbrio e as agilidades necessárias para as tarefas do quotidiano, que diminuem com o aumento da idade, em parte pela diminuição gradual da actividade física (Fórum Mundial de Quebeque, 1995);

,/ a actividade física, ao desempenhar um papel relevante na prevenção de doenças físicas (doenças do coração, diabetes, cancro do intestino, obesidade e osteoporose) e doenças mentais (depressões e stress), pode enriquecer consideravelmente a vida social e o desenvolvimento de capacidades sociais, além de favorecer a auto-estima das pessoas (Fórum de Quebeque, 1995).

,/ Não se entende por saúde apenas a ausência de doenças, mas também o bem-estar do nosso corpo. O repouso, uma nutrição correcta, o não consumo de drogas, nem o abuso de álcool e, claro, uma vida intelectual e física activas são alguns dos pressupostos para uma vida saudável.

,/ Saúde, deve ser entendida como um recurso para a vida que é necessário não só aprender a manter como a promover, a fim de que qualquer pessoa possa escolher os seus caminhos e lutar pelo seu projecto de vida.



A aptidão física é a capacidade de realizar níveis moderados ou vigorosos de actividade física sem evidenciar sinais exagerados de fadiga. Esta capacidade deve ser mantida durante toda a vida.

Uma boa aptidão física permite:

- + realizar com vitalidade as actividades do dia-a-dia;
- + reduzir o risco de aparecimento de problemas de saúde relacionados com baixos níveis de actividade física;
- + preparar para actividades físicas mais vigorosas (ex.: prática de desportos competitivos).

Mais actividade física - melhor aptidão física - níveis mais elevados de saúde.

De entre os factores que levam à prática desportiva, a perda de peso encontra-se como principal motivação para os novos praticantes. Sabe-se que a prática desportiva reduz o peso e a gordura corporal e aumenta a tonicidade muscular, mas não nos devemos esquecer que o ser humano está adaptado ao movimento e à actividade física (fruto de toda a sua evolução), levando a sua ausência a um desequilíbrio funcional. É portanto fundamental que estejamos sensíveis para este problema, praticando exercício não por motivos estéticos, nem de modas (moda saudável!), mas para o nosso bem-estar. Somos uma máquina, mas, se não tratarmos da sua manutenção, ela terá cada vez mais dificuldades em funcionar correctamente. Num estudo elaborado por Barreiros (1996), verifica-se que apenas 23,2% dos portugueses pratica regularmente exercício físico.

No entanto, começar a fazer exercício é uma coisa, não o abandonar é outra bem distinta. Para isso, devemos escolher uma actividade que nos permita manter a motivação, o que será mais fácil se for realizada em conjunto com outras pessoas, de forma a incentivarem-se mutuamente. Também podemos aproveitar momentos do nosso dia-a-dia para nos exercitarmos fisicamente, como o caminhar.



Devemos fazer um esforço para nos mantermos activos fisicamente e, acima de tudo, bem-dispostos e divertidos.

"Ninguém fica em forma da noite para o dia, mas sim com pequenas alterações progressivas nos hábitos diários."

A maior parte das pessoas tem dificuldade em manter a boa forma física. Uns têm preguiça em começar a fazer exercícios, outros começam mas são inconstantes. Alguns confiam somente na dieta alimentar como recurso para manter a forma. Mas quase todas as pessoas gostariam de corrigir algum problema físico, principalmente de perder peso. Para isso, os exercícios são indispensáveis. **Fazer exercício é importantíssimo para conservar a saúde e a qualidade de vida.**

Como evitar alguns riscos para a saúde

Através da actividade física regular, o ser humano pode combater o stress, a depressão, estabelecer e melhorar as suas relações interpessoais e, conseqüentemente, melhorar a sua qualidade de vida. É por todos reconhecida a importância de uma prática regular de actividade física, pelos seus efeitos benéficos para a saúde em geral e, em particular, na:



- . prevenção das doenças do coração e restante aparelho circulatório;
- . manutenção de um peso adequado;
- . prevenção da osteoporose;
- . melhoria dos níveis de colesterol;
- . capacidade de lidar com o stress.

Mas, mesmo conhecendo os inúmeros benefícios proporcionados pela prática de uma actividade física regular, cada vez são menos os que, tanto *no trabalho como* no tempo de lazer, fazem actividades que impliquem algum tipo de esforço físico.

Sabe-se que 66% dos adultos europeus não chega a fazer 30 minutos de actividade física diária, e que 1 em cada 4 não tem qualquer tipo de actividade.

É importante deixar claro que, para obter benefícios para a saúde, não é preciso fazer esforços muito intensos.

O objectivo a atingir de 30 minutos diários de actividade física de intensidade moderada, distribuídos prioritariamente por todos os dias da semana, pode ser facilmente alcançado por qualquer indivíduo. Esses 30 minutos podem, além do mais, repartir-se ao longo do dia, em períodos de actividade física nunca inferiores a 10 minutos, e podem ser perfeitamente integrados em actividades quotidianas (caminhar com ritmo, subir escadas, trabalhar no jardim ou nas tarefas da casa).

ALGUNS CONSELHOS PARA SE CUMPRIR COM ÊXITO (SEM DESISTIR) UM PROGRAMA DE ACTIVIDADE FÍSICA:

- * começar a fazer exercício numa intensidade moderada;
- * alternar dias de exercício mais intenso ou que demorem mais tempo com dias de exercício mais suave;
- * não aumentar o nível de esforço a não ser que já não se sinta fatigado com os exercícios que tem feito;
- * aumentar o tempo de duração do exercício de forma gradual (em média, 5 minutos por semana);
- * variar o tipo de actividade física (1 ou 2 dias por semana), complementando assim o tipo de exercício que se escolheu para fazer no dia-a-dia (é bom para os músculos e articulações e para a componente psíquica);
- * estar atento aos sinais que o corpo vai dando, de forma a evitar que se caia num estado de fadiga crónica; um bom ponto de referência é a medida da frequência cardíaca logo de manhã, ao levantar (à medida que a forma física vai melhorando, a frequência cardíaca vai diminuindo);
- * um aumento da frequência cardíaca ou uma dor persistente dos músculos e articulações podem ser sintomas de aparecimento de fadiga ou de lesões;
- * tentar manter um ritmo de exercício regular, evitando que situações do dia-a-dia interrompam a rotina saudável;
- * determinar alguns objectivos, de forma a conseguir atingir o nível de condição física desejado;
- * procurar realizar a actividade física em horas que sejam favoráveis, evitando o frio ou o calor excessivos;
- * é mais agradável fazer exercício físico acompanhado por alguém que tenha os mesmos objectivos físicos; além de permitir partilhar esta actividade com amigos e/ou familiares, viabiliza uma maior regularidade de execução da actividade física.

**ALGUNS BENEFÍCIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA:**

- ... diminui o risco de mortalidade provocado por doenças cardiovasculares;
- ... previne e/ou atrasa o aparecimento da hipertensão arterial, e diminui os valores da tensão arterial em hipertensos;
- ... melhora o perfil dos lípidos no sangue (reduz os triglicerídeos e aumenta o "bom" colesterol HDL);
- ... diminui o risco de sofrer de diabetes;
- ... diminui o risco de sofrer de certos tipos de cancro (intestinos, mama);
- ... ajuda a controlar o peso corporal;
- ... ajuda a manter e a melhorar a força e a resistência muscular, aumentando a capacidade funcional para realizar outras actividades físicas da vida diária;
- ... ajuda a manter a estrutura e a função das articulações, o que pode ser benéfico para a artrose;
- ... ajuda a conciliar e a melhorar a qualidade do sono;
- ... ajuda a melhorar a imagem pessoal;
- ... ajuda a libertar tensões e melhora os níveis de *stress*;
- ... ajuda a combater e a melhorar os sintomas de ansiedade e a depressão, e aumenta o entusiasmo e o optimismo;
- ... em adultos de idade avançada, diminui o risco de quedas, ajuda a atrasar ou a prevenir as doenças crónicas e as que estão ligadas ao envelhecimento. Desta forma melhora a nossa qualidade de vida e aumenta a nossa capacidade para viver de forma independente.



Espírito desportivo

A Ética e o *fair play* são essenciais para o êxito da promoção e do desenvolvimento do Desporto e do envolvimento no Desporto. A lealdade no Desporto (*fair play*) é benéfica para o indivíduo, para as organizações desportivas e para a sociedade no seu todo. É nossa responsabilidade promover este espírito.

FAIR PLAY

O *fair play* significa muito mais do que o simples respeitar das regras; cobre as noções de amizade, de respeito pelo outro e de espírito desportivo. É um modo de pensar e não apenas um comportamento.

O conceito abrange a problemática da luta contra a batota, o *doping*, a violência (tanto física como verbal), a desigualdade de oportunidades, a comercialização excessiva e a corrupção.

O *fair play* é um conceito positivo. O desporto é uma actividade cultural que enriquece a sociedade e a amizade entre as nações, contanto que seja praticado lealmente (...).

Sendo o espírito desportivo uma questão de ética, ele é, antes de mais, um código de atitudes (respeito pelas normas derivadas de um código de ética), assumindo-se como um mero comportamento moral no meio desportivo.

Segundo o Comité Internacional do *Fair Play*/Comité Olímpico Internacional/Unesco (1976), o espírito desportivo é assumido como um código comportando duas componentes:

- * desejar que no terreno desportivo o adversário possa dispor das mesmas condições e oportunidades;
- * ser extremamente correcto nos meios utilizados para se obter a vitória.

O Código visa essencialmente a promoção do *fair play* nas crianças e nos adolescentes, que serão os praticantes e as "vedetas" do Desporto de amanhã. No entanto, dirige-se às instituições e aos adultos que têm uma influência directa ou indirecta sobre o envolvimento e a participação dos jovens no Desporto.

O Código engloba a noção do direito de as crianças e os adolescentes praticarem um desporto e dele tirarem satisfação, e a noção de responsabilidade por parte das instituições e dos adultos como promotores do *Fair play* e do respeito por esses direitos.

Em 1988, na Coreia do Sul, a assembleia-geral do International Council of Sport, Science and Physical Education adoptou uma declaração sobre o espírito desportivo, que se caracteriza pelo respeito por cinco princípios fundamentais:

Princípios do espírito desportivo

- a) respeitar os regulamentos;
- b) respeitar os oficiais de jogo, aceitando todas as suas decisões;
- c) respeitar os adversários;
- d) demonstrar uma preocupação pela igualdade de oportunidades entre os competidores;
- e) manter permanentemente a sua própria dignidade.

Neste documento definem-se as responsabilidades dos vários agentes envolvidos na prática desportiva competitiva, para além dos praticantes, como os treinadores, os pais, os professores, os árbitros, os dirigentes desportivos. Uma atenção especial é dedicada aos aspectos educativos do Desporto e à importância do espírito desportivo como componente do processo de desenvolvimento da criança e do jovem.

COOPERAÇÃO

As relações entre indivíduos e grupos devem acontecer de forma civilizada e cordial. Ora, para uma adequada adaptação social, é preciso saber controlar as emoções no jogo. Este autodomínio favorece o desenvolvimento:

- da cooperação intra-equipas;
- das relações interequipa.

Nos jogos desportivos colectivos, há necessidade de se formarem equipas. Para se obter bons resultados, é fundamental aprender a viver em grupo. Para o êxito do trabalho do grupo-equipa, é importante que todos saibam e entendam que todos os seus elementos têm limitações. Por isso, o grupo deve unir os esforços de todos os seus membros, uma vez que, só ajudando uns aos outros é possível ultrapassar as dificuldades.

A coesão da equipa é também um factor importante, senão mesmo decisivo. Normalmente, quando esta situação não se verifica, os participantes de uma competição raramente têm uma prestação desportiva aceitável. Só um resultado negativo os pode fazer pensar no colectivo, em parte:

- pela pressão dos companheiros insatisfeitos com atitudes pouco cooperantes;
- pelos resultados da equipa.

Não é possível, contudo, criar um espírito de grupo que faça com que todos sejam um, porque as especificidades de alguns desportos não o permitem.

Assim durante a prática desportiva deve-se:



- permitir que os outros ajudem;
- auxiliar os outros a vencer as dificuldades;
- dirigir palavras de estímulo à participação;
- incentivar os outros nos momentos de derrota;
- partilhar os êxitos com os companheiros.

JOGO LIMPO

Jogo limpo é o respeito pelas regras, o fortalecimento dos laços de amizade e companheirismo, o respeito pelo adversário, a disputa sem violência física ou verbal. É importante pelo reflexo que tem nas atitudes e valores dos atletas, mas deve ser realizado num processo que possibilite desenvolver:

- uma sã competição;
- a cooperação e a autocrítica.

O excesso de confiança deve também ser evitado. Esta atitude, em geral, resulta de uma avaliação inadequada por parte de um atleta quanto às suas próprias capacidades e da possibilidade de vencer. Também o facto de se subestimar os adversários leva a uma possível incapacidade de atingir os objectivos preestabelecidos pela equipa.

A competição através do jogo limpo possibilita momentos inesquecíveis, quer pela prestação desportiva dos atletas, quer pelo espectáculo artístico que proporciona.

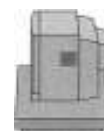


Atitudes e comportamentos

Há algumas atitudes e comportamentos do quotidiano que devem ser ajustados a uma forma de vida saudável. Entre outros, sugerimos:



- ter cuidado na postura corporal, mantendo sempre a coluna alinhada;
- não transportar na mochila livros ou cadernos desnecessários, agravando o peso da mesma;
- ter em atenção ao tempo de repouso, nunca exagerando na hora de deitar. “Deitar cedo e cedo erguer dá saúde e faz crescer!”;
- não exagerar no número de horas a ver televisão. Procurar fazer uma selecção cuidada dos programas que mais possam interessar;



- **não consumir bebidas alcoólicas** porque:



“Crianças e adolescentes antes dos 17 anos não conseguem queimar o álcool que ingerem. A mais pequena quantidade de álcool é suficiente para prejudicar o funcionamento das capacidades em pleno desenvolvimento, quer em crianças quer em jovens, como por exemplo a inteligência, a memória, o raciocínio, a atenção!... o álcool não aquece, não mata a sede, não dá força, não ajuda a digestão, não abre o apetite, não é um medicamento.” Pádua, 2000

- **não fumar** porque:

“O melhor de tudo é não começar a fumar. Se pensar - mas, todos os meus colegas fumam - seja diferente, seja original, e tente que os seus amigos venham a ser também originais...

- os fumadores têm menos 10 a 20 anos de esperança de vida...
- os fumadores envelhecem precocemente...
- os fumadores têm menos capacidade de esforço físico...
- os fumadores têm mau hálito e tosse...



Nunca é tarde para se deixar de fumar. Vale a pena, tem tudo a ganhar. Tente sozinho, mas se não conseguir peça ajuda.” Pádua, 2000

“Pense nas vantagens dos não fumadores: poupam dinheiro... têm um hálito mais fresco, e têm menos constipações; têm mais tempo de vida; têm menos probabilidades de vir a ter cancro no pulmão, nos lábios, na laringe ou na orofaringe, e também de vir a ter alguma doença cardiovascular, ou bronquite crónica e enfisema, com insuficiência respiratória.” Clara, 2000

- adoptar um **saudável regime alimentar** porque:

É responsável pela nossa saúde durante toda a vida. Uma correcta alimentação pode, inclusivamente, assumir grande importância como prevenção de acidentes cardiovasculares.



Sempre que surjam **difficultades respiratórias** (respiração ofegante ou sofrimento taquipneico). É sinal que o ritmo da corrida é demasiado elevado para as capacidades.

Por isso, **deve-se reduzir a intensidade do esforço** e executar os seguintes movimentos respiratórios:

- **uma expiração profunda pela boca**, que possibilita expulsar uma grande parte do dióxido de carbono acumulado nos pulmões, **seguida de uma inspiração**, não forçada, **pelo nariz**. O tempo de expiração deve ser superior ao de inspiração;
- **em seguida**, quando o ritmo é fácil, é importante privilegiar a **expiração activa (boca e nariz)**, de preferência **segundo o ritmo respiratório**.

As dificuldades respiratórias acontecem quando a mistura gasosa dos pulmões se torna pouco rica em oxigénio, que passa para o sangue em quantidades cada vez menores. Uma forma de se verificar se está com o ritmo ideal, é conseguir conversar com os colegas durante a corrida, de contrário, tem-se um ritmo elevado, que é a causa de cansaço.



Nas corridas, quando se corre para além das próprias possibilidades, surge uma dor ou pontada localizada no lado direito da região abdominal, que prejudica o ritmo da corrida.

Sempre que ocorra a **dor abdominal**, deve-se:

- **aumentar a respiração, com fortes e prolongadas expirações;**
- **pressionar com a mão o lado do abdómen dorido.**

No entanto, é importante **não se parar ao primeiro sintoma**, pois torna-se mais difícil retomar depois a corrida. Deve-se tentar pressionar várias vezes com a mão o local da dor e realizar expirações profundas. Se a **dor persistir** e for **muito forte**, deve-se **suspender a corrida**.

As **causas da dor** são múltiplas, mas as mais comuns são:

- **um insuficiente ou incorrecto aquecimento, ou então a falta deste.**

Como consequência, há uma chamada suplementar de sangue à zona de trabalho, em grande quantidade, que origina a entrada em funcionamento de órgãos cuja tarefa é, sobretudo, serem depósitos de sangue, como é o caso do baço e o fígado.

A sensação dolorosa é provocada por um esforço, em ritmo intenso, que leva o órgão a contrair-se bruscamente e, de seguida, ao bloqueio do sangue venoso.

A **má digestão** não é causada apenas pelo insuficiente intervalo entre a refeição e o esforço físico, mas também pelo que se come.

Quando a alimentação é rica em glícidos, açúcares e farináceos, origina uma hiperfermentação no tubo digestivo e, seguidamente, dá-se a libertação de gases que vão dilatar as paredes intestinais, levando-as a uma exaltação nervosa.

Outro aspecto que se deve ter sempre presente é o da importância de beber frequentemente água (**hidratação**) durante e após os esforços físicos mais intensos. O nosso corpo é constituído, em cerca de 70%, por água. É ela que favorece a absorção dos alimentos e a eliminação dos resíduos alimentares e regula a pressão sanguínea, bem como a temperatura do corpo. Quando se fazem esforços físicos prolongados, aumenta a temperatura do corpo e perde-se água através da respiração e do suor. Por isso, quando a actividade desportiva, em especial a de longa duração, é feita sob efeito de calor, há um aumento da temperatura sanguínea e uma maior ventilação, através de uma respiração pressionada e rápida.



O organismo só pode regularizar a temperatura interna pela evaporação de água, através do suor. Contudo, há uma redução da capacidade física, sempre que ocorre uma baixa de água no corpo humano. Para recuperar essa perda, é fundamental ingerir líquidos em cada meia hora (100 a 200 ml). A água é importante para manter a temperatura corporal num dado momento (rendimento desportivo). Na realização de esforços de longa duração, as temperaturas do ambiente, entre 10 e 20 graus centígrados, são as mais favoráveis.

Prevenção de lesões

De que factores depende a prevenção das lesões desportivas?

As lesões desportivas acontecem tanto no desporto de lazer como no de competição.



Podem aparecer por acidentes ou por sobrecarga (pressão excessiva sobre um osso ou articulação, etc.).

A prevenção de lesões no desporto depende de uma série de factores, como:

- ter uma preparação física adequada;
- utilizar materiais e equipamentos adequados;
- cumprir as regras e as normas do desporto em questão;
- ter um controlo médico periódico;
- manter uma boa alimentação e hidratação;
- repousar, nomeadamente as zonas corporais mais solicitadas na actividade física em questão.



Qual o factor mais importante para evitar lesões?

Uma boa forma física é o factor mais importante para evitar lesões; as pessoas que não possuem uma condição física adequada têm grandes probabilidades de contrair lesões, seja por acidente ou por sobrecarga física. Todas as actividades que têm em vista melhorar a forma física (por exemplo, depois de um período de inactividade) devem ser feitas de forma progressiva.

Para que serve o aquecimento?

Os exercícios que fazem parte do aquecimento são pensados para preparar o organismo para a actividade física. Devem cumprir duas funções muito importantes:

- evitar as lesões;
- melhorar o rendimento desportivo.

Em repouso, o fluxo sanguíneo existente nos músculos é relativamente baixo e os pequenos vasos estão fechados. **Com a actividade**, o fluxo sanguíneo aumenta à medida que os vasos se vão abrindo e preparam os músculos para o trabalho que vão realizar.

A actividade física, ao incrementar a produção de energia, faz aumentar a temperatura dos músculos, o que ajuda a melhorar a coordenação e faz diminuir a probabilidade de se contraírem lesões.

O aquecimento deve começar com movimentos de grandes grupos musculares para que se produza um grande fluxo de sangue. Depois vão-se activando grupos musculares mais específicos.

Além disto, também é preciso realizar exercícios de alongamento dos diferentes grupos musculares. A última fase do aquecimento deve ser direccionada para os gestos técnicos específicos de cada modalidade desportiva.

Depois do treino ou da competição, devem ser feitos exercícios de relaxamento, para se voltar ao nível inicial de repouso de forma calma, relaxando os músculos e deixando-os preparados para o treino seguinte.

Como actuar nas lesões

Surgindo uma lesão, é indispensável conhecer alguns aspectos importantes que poderão ajudar a superar mais rápida e eficazmente a mesma. Assim, sempre que alguém se magoe, quer na aula de Educação Física quer mesmo nas brincadeiras de tempos livres (torcer um pé, uma mão, dar uma pancada, dar uma queda...), deve-se imobilizar, de imediato, a zona atingida e solicitar o transporte a um centro de saúde ou a um médico.

Enquanto se aguarda, pode-se actuar na redução da dor/lesão através da aplicação de gelo (**crioterapia**) na zona afectada. O gelo tem as seguintes propriedades: é vasoconstritor (provoca a contracção dos vasos sanguíneos, diminuindo, assim, o derrame), analgésico e anti-inflamatório. Porém, na aplicação do gelo, não esquecer que ela deve ser feita de duas horas em duas horas, em períodos de 20 minutos respeitando intervalos de 10 minutos. Não se deve colocar o gelo em contacto com a pele (pode provocar queimaduras), mas antes proteger com uma toalha.