AGRADECIMENTOS

Os meus sinceros agradecimentos ao professor Helder Valente, meu professor de Jogo do Pau na Escola Secundária Poeta António Aleixo em Portimão, que disponibilizou toda a sua bibliografia sobre a modalidade e forneceu algumas informações imprescindíveis acerca da metodologia de ensino do jogo do Pau.

Quero agradecer a todos aqueles que tornaram possível a realização deste trabalho, nomeadamente ao meu pai pela ajuda na recolha de informação na Internet, aos meus colegas Paulo Costa, Ivo Faleiro, Tiago Costa pela força que me transmitiram, ao Daniel Costa pelo documentário fotográfico e ao professor João Carvalho pelas indicações e orientações que me foi fornecendo.

MUITO OBRIGADO A TODOS !

Carlos Filipe Guerreiro Raposo
Faro, 3 de Junho de 1998

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS *1*

ÍNDICE *2*

INTRODUÇÃO *4*

O JOGO DO PAU PORTUGUÊS *5*

Definição e evolução do Jogo do Pau **5**

Caracterização do Jogo do Pau Português: **8**

1. Técnica do Jogo do Pau 8
2. Ética do jogador de pau 9

O JOGO DO PAU E O DESENVOLVIMENTO DOS PRATICANTES *10*

Desenvolvimento das capacidade condicionais e coordenativas **10**

O jogo do pau e os seus perigos **10**

O JOGO DO PAU NO 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO *12*

Objectivos gerais e específicos do programa de Educação Física para o 2º ciclo do Ensino Básico **12**

PROPOSTA METODOLÓGICA *17*

Composição das aulas **17**

Condicionalismos de uma aula: **18**

3. Recinto de jogo 18
4. O pau 18

Esquematização e organização dos conteúdos a abordar nas aulas do 2º ciclo do ensino básico **19**

Descrição dos gestos técnicos **21**

5. Atitudes base 21
   - Postura vertical 21
   - Pega do pau 22
   - Posição esquerda 23
   - Posição direita 24
6. Deslocamentos 25
   - Crescer e Recuar 25
   - Entrar e Sair 26
7. Sarilhos 27

Traçado em cima 27
Traçado em baixo 28
8. Pancadas 29
Pontoada 30
De alto a baixo....32
Enviesada....33
Arrepiada 33
Redonda....33
9. Guardas de pancada 34

Planos de aula....35
10. Plano nº 1....35
11. Plano nº 2....37
12. Plano nº 3....39
13. Plano nº 4....41
14. Plano nº 5....43
15. Plano nº 6....45
16. Plano nº 7....47
17. Plano nº 8....49
18. Plano nº 9....51
19. Plano nº 10....53

CONSIDERAÇÕES FINAIS 55

BIBLIOGRAFIA.... 56

INTRODUÇÃO

O Jogo do Pau está inserido no Programa de Educação Física do 2º ciclo do Ensino Básico, no bloco dos jogos tradicionais e populares. Pelo que foi constatado, não existe nenhum documento com uma proposta metodológica adaptada a este nível de ensino.

Este documento sobre o Jogo do Pau Português, pretende reunir uma série de documentação sobre esta modalidade, deixando caracterizado o Jogo do Pau, de uma forma clara e objectiva. Os objectivos educacionais publicados no programa de Educação Física para o 2º ciclo do Ensino Básico, serão o ponto de partida para organizar e esquematizar os conteúdos a abordar nas aulas. Pretende-se que este trabalho deixe bem retractado, todos os gestos técnicos a leccionar, e os deixe organizados em situações de aprendizagem.

Os alunos que frequentam o 2º ciclo do Ensino Básico, são uma população alvo ideal para a introdução deste jogo tradicionalmente português. Convém fomentar a prática deste e de outros jogos tradicionais, que fazem parte da nossa cultura e do nosso Património Lúdico. Esta sensibilização deve ser criada logo a partir das idades mais novas.

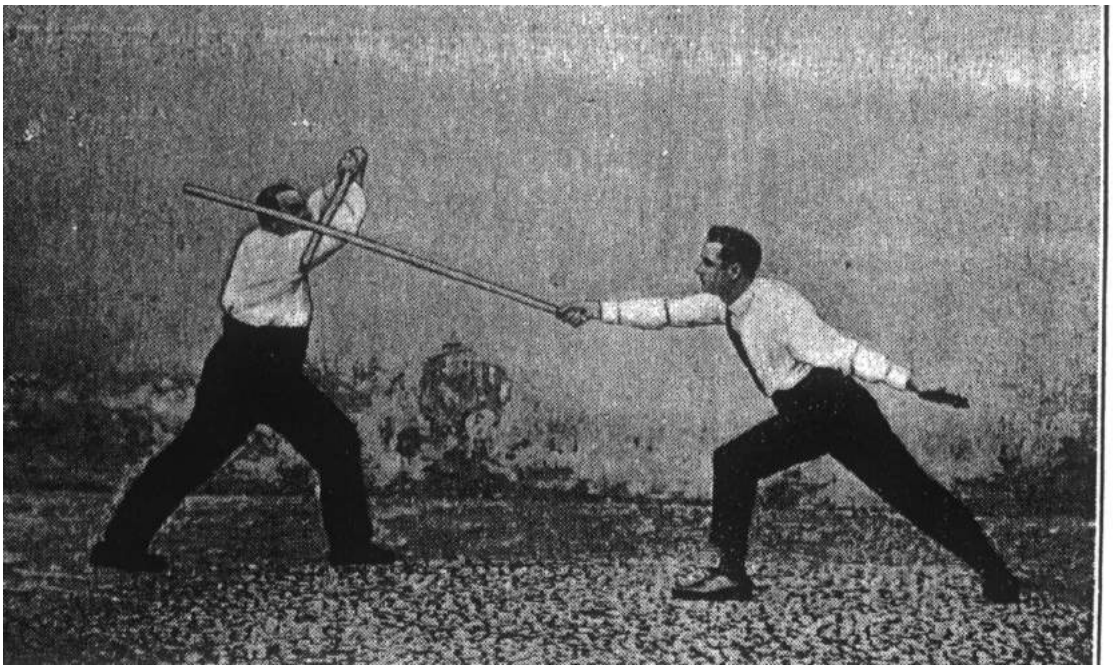
O enriquecimento que a divulgação de novas modalidades pode criar ao repertório motor das crianças, fornece a motivação máxima e cria a maior urgência na realização desta proposta metodológica de ensino do Jogo do Pau Português.

O JOGO DO PAU PORTUGUÊS

⇒ *Definição e evolução do Jogo do Pau*

Definição :

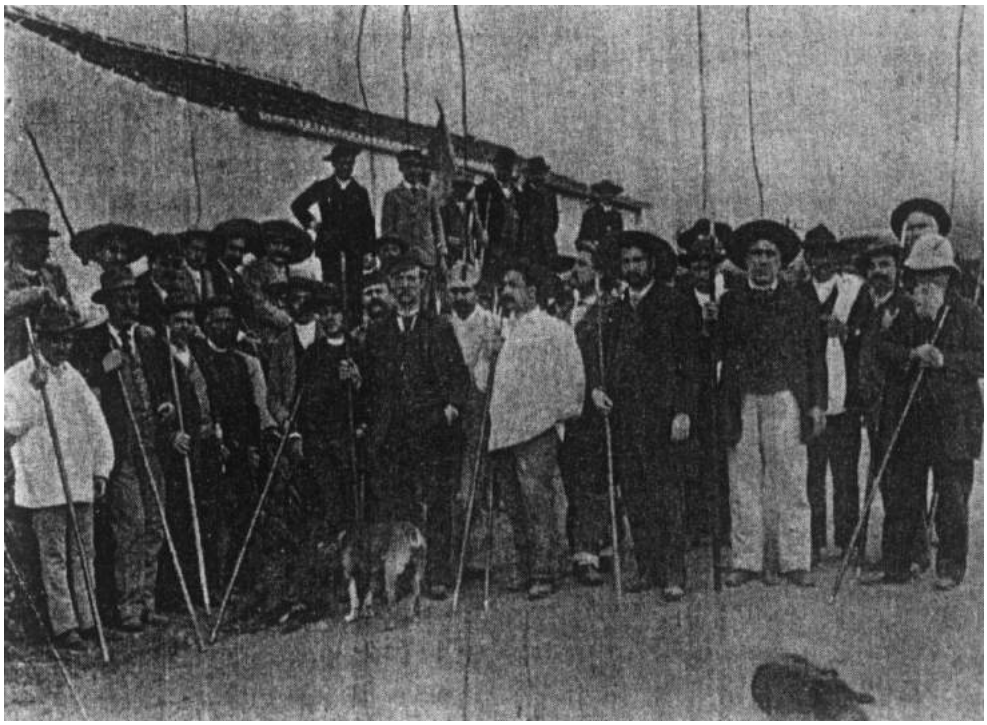
O Jogo do Pau português, também conhecido por “Esgrima Nacional”, é uma técnica de combate tradicional portuguesa, em que a arma é um pau direito e liso, com cerca de 1,50m de altura. Este jogo tem como objectivo atingir o adversário ou adversários com o pau e ao mesmo tempo defender-se das pancadas deste.



O Jogo do Pau

Pelo que as pesquisas indicam acerca do passado do Jogo do Pau Português, há indícios que a prática deste jogo provém dos inícios do século XVIII, no Norte de Portugal, mais propriamente no Minho, Trás os Montes, Beiras e Galiza.

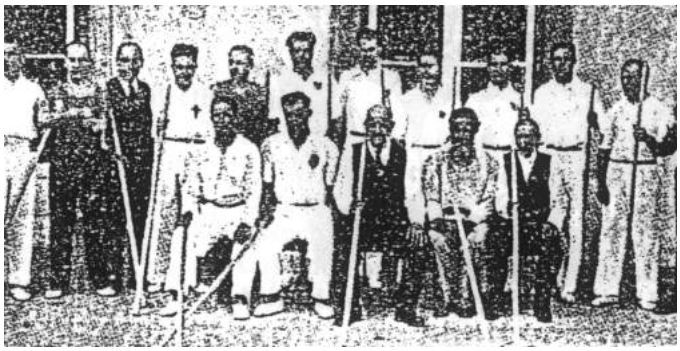
Nestas regiões o pau sempre fez parte do quotidiano do homem do campo. Associado às suas deslocações a pé ou a cavalo, como companheiro de apoio e como arma elementar para se defender de eventuais agressões. Era utilizado para resolver todos os problemas que surgiam, nomeadamente rivalidades entre aldeias, de namorados, desvios de águas de irrigação, entre outros. Sobretudo no Norte do país, consta que poucas eram as feiras ou romarias não terminavam com paulada entre moços de freguesias diferentes ou, pior ainda, se envolvessem em desavenças aldeias inteiras, que se defrontavam em combates sangrentos e até mortais.



Retracto intitulado **“ Justiça da Noite “**

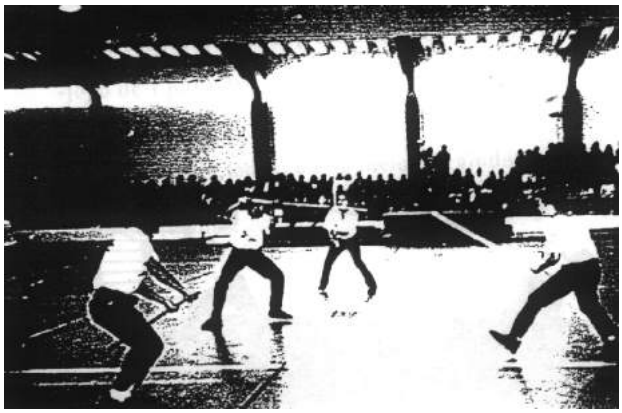
No final do século passado, altura em que o jogo do pau se implantou em Lisboa, verificou-se uma alteração do espírito do jogo. Nesta época, o Jogo do Pau começou a ser encarado como jogo desportivo e a ser praticado em salões e ginásios. Destes, os primeiros a introduzir a prática do Jogo do Pau como desporto foi o Real Ginásio, hoje Ginásio Clube Português e o Ateneu Comercial de Lisboa.

Classe de Jogo do Pau, Ateneu Comercial de Lisboa



Esta transformação do Jogo do Pau em jogo desportivo iniciada na capital, estendeu-se com o tempo a todas as escolas do Norte ao Sul do país. Mas, apesar desta transformação bem como das pequenas diferenças técnicas existentes entre as várias escolas, o Jogo do Pau Português continua e pretende continuar a manter toda a pureza da sua prática original.

Classe de exibição de Portimão



⇒ *Caracterização do Jogo do Pau Português:*

➢ Técnica do Jogo do Pau

"A técnica é constituída por uma panóplia de movimentos com carácter ofensivo e defensivo que comporta um conjunto de atitudes (guardas), deslocamentos, manipulações, envolvendo tácticas e estratégias, baseados numa geometria de alavancas que procura anular os golpes do adversário nas suas trajectórias, visando a desactivação do seu fulcro ou núcleo de força, movimentando-se em determinadas linhas e elipses, na distância correcta, em tempo exacto e intensidade conveniente."

(Valente, 1995)

A técnica do jogo do pau, pode então ser definida de uma forma geral como uma série de movimentações ofensivas e defensivas. Estas movimentações implicam então o domínio das guardas de espera e de pancadas, dos deslocamentos, das pancadas e dos sarilhos.

O ensino da técnica deve rigoroso logo de principio, pois só desta maneira se torna possível o bom desenvolvimento dos praticantes e da modalidade no futuro. O professor terá também que conciliar a aprendizagem das técnicas com a motivação dos alunos.

As diferenças técnicas entre o jogo do pau praticado no Norte e o praticado no Sul não são muito significativas, contudo, o jogo do Norte caracteriza-se por ser mais agressivo e as pancadas realizadas com as duas mãos. O jogo do Sul apresenta um carácter mais artístico, com as pancadas realizadas apenas com uma mão. Estas diferenças técnicas surgem de acordo com a teoria da evolução do Jogo do Pau.

➢ Ética do jogador de pau

O Jogo do Pau, como apresenta as características de um desporto de combate, refere uma série de condutas psicológicas que todos os seus praticantes devem respeitar.

Segundo um documento intitulado **"Ética do Jogador de Pau"**, o jogador:

- ♦ Por possuir conhecimentos de uma arte de combate, a sua responsabilidade social fora do ginásio é maior.
- ♦ Somente deverá apelar para a sua em circunstâncias verdadeiramente excepcionais de legitima Auto-defesa, quando a sua integridade física estiver verdadeiramente em perigo.
- ♦ O praticante deverá então:

- Cultivar a rectidão de caracter, a justiça e a verdade.

- Procurar sempre com o máximo empenho ser justo em todas as suas acções e palavras.

- Ter sempre respeito pelo seu semelhante e por todos os seres.

- Procurar ser bondoso, tolerante, leal, irrepreensível nas suas relações com os outros.

- Cultivar a honra, a seriedade e a rectidão.

- Jamais prejudicar alguém intencionalmente.

- Não se descontrolar mesmo nas situações de maior tensão.

- Cultivar a auto-disciplina, procurando estudar conscientemente e desenvolver a sua arte. Devendo usar o jogo do pau sempre como via de aperfeiçoamento pessoal.

O JOGO DO PAU E O DESENVOLVIMENTO DOS PRATICANTES

⇒ *Desenvolvimento das capacidade condicionais e coordenativas*

Capacidades condicionais	Capacidades coordenativas
Força	**Equilíbrio**
Velocidade	**Coordenação óculo-manual**
Flexibilidade	**Coordenação espaço-temporal**
Resistência	**Agilidade**
	Destreza
	Reflexos
	Ritmo
	Harmonia

O Jogo do Pau Português, pode ser considerado um jogo bastante estimulante pois permite o desenvolvimento de todas as capacidades condicionais de uma forma natural e saudável. Estimula também uma série de capacidades coordenativas, pela riqueza e variedade dos gestos técnicos que fazem parte do jogo.

Nas aulas de Educação Física, ao introduzirmos o Jogo do Pau Português, estamos a alargar o repertório motor da criança. Nestas idades, quantos mais e diversificados estímulos conseguirmos transmitir ao aluno, mais positivo será o nosso trabalho e melhor será o desenvolvimento da criança.

⇒ *O jogo do pau e os seus perigos*

"O fundamental do Jogo do Pau não está na força do executante, mas sim na sua delicadeza, agilidade e cautela."

(Hopffer, 1921)

O Jogo do Pau, pelas suas características de desporto de combate, pode ser considerado um jogo perigoso pois é praticado sem qualquer protecção artificial.

É necessário nas primeiras sessões que o professor, alerte bem os alunos para os perigos desta modalidade, pois uma pancada quando não é defendida poderá originar graves problemas.

O professor deverá conseguir um clima de aula calmo, realizando os gestos técnicos muito lentamente para que os alunos entendam bem as trajectórias das pancadas. Na defesa, como critério de segurança, deverá introduzir a noção de distância em relação em colega, que deverá ser ligeiramente superior à do comprimento do pau, sustentado pelos membros superiores em extensão. O importante será que os alunos percebam que a técnica do Jogo do Pau não está na força do executante, mas sim na delicadeza, agilidade da sua técnica.

A agressividade que está inerente a este jogo, terá que ser controlada pelo professor, que deverá estimular os alunos para a aprendizagem das técnicas, fundamentando a parte artística deste jogo espectacular.

Na primeira sessão, os sinais para começar e acabar os exercícios deverão ficar bem explícitos para todos os alunos.

O JOGO DO PAU NO 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO

⇒ *Objectivos gerais e específicos do programa de Educação Física para o 2º ciclo do Ensino Básico*

- 1 - Cumpre as regras de segurança e disciplina estabelecidas, nas situações de exercício e jogo (combate) e que o manuseamento do pau exige, respeitando sempre a sua integridade física e a dos colegas, mesmo com prejuízo de eventuais vantagens.

- 2 - Conhece o objectivo do Jogo do Pau Português, a ética do jogador. o grau de risco das suas acções, bem como o significado das acções e sinais específicos do jogo (paragem e reinicio do assalto), adequando as suas acções a esse conhecimento enquanto praticante.

- 3 - Conhece a origem cultural e histórica do jogo do Pau Português, assim como as características das varas (espécie vegetal e dimensões).

- 4 - Em situação de assalto (combate 1 para 1), num período de dois minutos e com os ataques realizados em velocidade lenta:

⇒ 4.1 Mantém. em equilíbrio, as **atitudes base** do jogo do Pau Português:

- 4.1.1 **Postura vertical** com a vara colocada na mão esquerda e na posição vertical junto ao corpo.
- 4.1.2 **Posição Esquerda** e **Posição Direita** com o tronco vertical, colocando o peso do corpo respectivamente, sobre o membro inferior esquerdo ou direito, baixando o centro de gravidade para conseguir estabilidade.

⇒ 4.2 Executa a **pega da vara**, segurando-a na extremidade menos espessa com a mão direita e colocando a esquerda afastada a uma distância igual à do seu antebraço.

⇒ 4.3 Executa as posições estáticas de controlo da vara - **Guardas**:

- 4.3.1 **Guarda-alta simples** em que a vara deve apontar para cima com uma inclinação de 45º, mantendo a extremidade superior (ponta) ao nível dos próprios olhos ou da face do parceiro.
- 4.3.2 **Guarda-baixa simples** com a vara a apontar para baixo, com inclinação a 45° e o membro superior esquerdo flectido (a 90°).

⇒ 4.4 Partindo da posição esquerda com guarda alta ou baixa, executa com coordenação e equilíbrio e mantendo a distância do companheiro, os seguintes **deslocamentos** (antero-posteriores):

- 4.4.1 - No ataque, **entra** ou **cresce** de acordo com a pancada a realizar e a distância a que se encontra do adversário.
- 4 4.2 - Na defesa, **sai** ou **recua** para se esquivar e aumentar a distância a que se encontra do adversário.

⇒ 4.5 Selecciona e executa com oportunidade **pancadas** do Jogo do Pau Português (a partir da guarda-alta, quer na posição esquerda quer na direita), controlando a vara, realizando os deslocamentos com coordenação e equilíbrio, após o início da trajectória da vara, assegurando a manutenção da distância em relação ao companheiro (igual à do comprimento da vara sustentada pelos membros superiores em extensão), mantendo os braços estendidos no momento da pancada, e sem oscilações da vara:

- 4.5.1 - **Pontoada**, em que ataca com a extremidade da vara no sentido frontal, em movimento antero-posterior.
- 4.5.2 - **Pancada de Alto a Baixo**, num plano vertical.
- 4.5.3 - **Pancadas Oblíquas ou Enviesadas,** com inclinação da trajectória da vara para os níveis alto, médio e baixo, pela direita e pela esquerda.
- 4.5.4 - **Pancadas Redondas,** com trajectória horizontal ao nível da cintura escapular pela esquerda
- 4.5.5 - **Pancadas Arrepiadas**, mantendo uma inclinação média da trajectória da vara a 45° para os níveis médio e alto, pela direita e pela esquerda.

⇒ 4.6 **Na defesa**, selecciona e executa com oportunidade a **parada rija**, de acordo com a pancada que lhe é dirigida e as seguintes exigências técnicas:

- 4.6.1 - Utiliza as defesas a partir da **guarda-baixa** para os ataques oblíquos baixos e, para os restantes, defesas a partir da **guarda-alta.**
- 4.6.2 - **Desloca-se à retaguarda**, seleccionando os deslocamentos de **recuo** e de **saída** com coordenação e equilíbrio, mantendo a distância (ligeiramente superior à do comprimento da vara sustentada pelos membros superiores em extensão).
- 4.6.3 - **Coloca as mãos na guarda** o mais perto do corpo possível longe da zona de embate das varas, que deve ser o mais possível perto da extremidade.

♦ 5 - Conhece e executa em exercício individual ou com companheiro um encadeamento dos elementos técnicos do **Jogo do Norte ou Minhoto**, a partir da posição de pé até à posição esquerda final situada a 45° à esquerda da direcção inicial do movimento, de acordo com as seguintes exigências:

⇒ 5.1. **Varrimenta de cima à frente**, desenhando em simultâneo um oito com a trajectória da vara, iniciando primeiro a movimentação da vara numa trajectória ascendente com continuidade e precisão.

⇒ 5.2 - **Sacudir ao lado**, partindo da posição esquerda com deslocamento do aluno na inclinação de 90º, iniciando primeiro a movimentação da vara numa trajectória ascendente e com equilíbrio, continuidade e precisão de movimentos.

- 6 - Executa, em *situação de exercício individual ou com um companheiro*, as formas tradicionais de **controlo da vara**, pela esquerda ou pela direita, partindo respectivamente das posições esquerda e direita, em guarda-alta, combinados com os deslocamentos de entrar e sair.

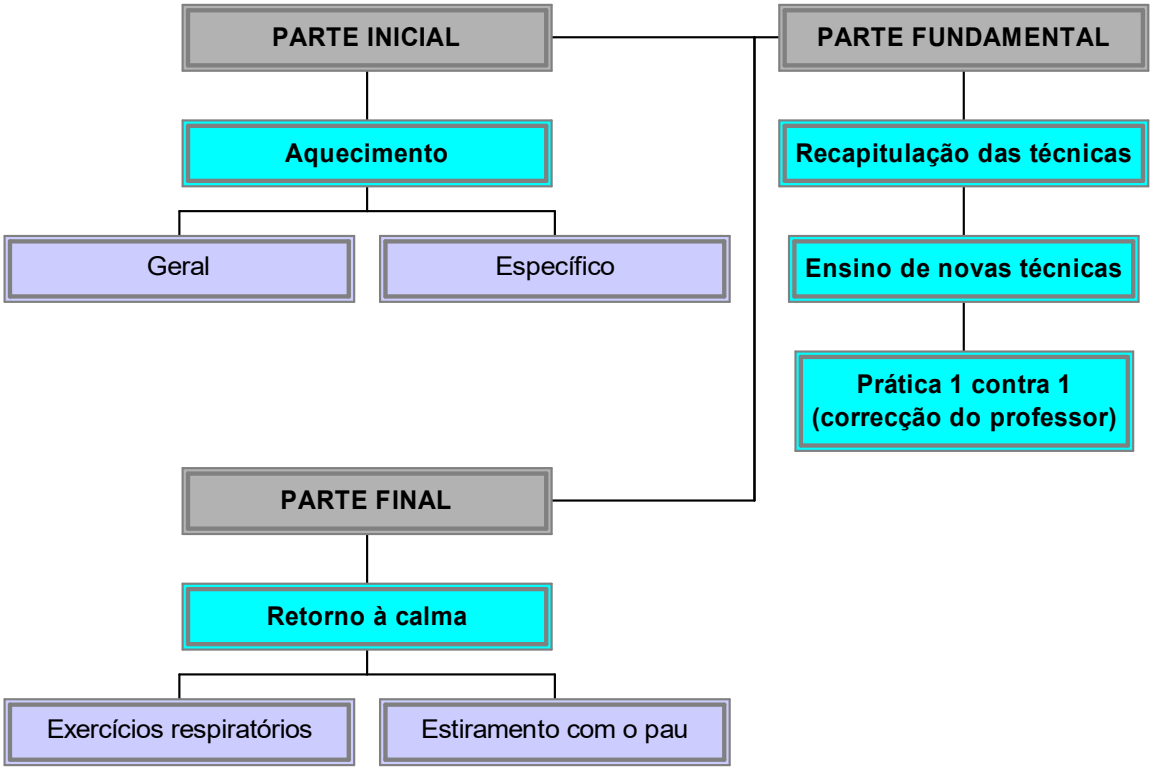
⇒ 6.1 - **Sarilho de baixo**, colocando a vara a um nível superior ao da cabeça, empurrando a vara numa trajectória vertical de baixo para cima, em simultâneo com o deslocamento.

⇒ 6.2 - **Sarilho de cima**, mantendo a inclinação da vara a 45° durante o deslocamento, para realizar uma trajectória frontal de baixo para cima.

6.3 - **Sarilhos Bord'água** de baixo e de cima, simulando o desembolar de um pau ferrado (com espeto na ponta menos espessa), ficado com a mão a um nível superior da linha de visão, para avançar numa trajectória oblíqua, para guarda-alta ou baixa consoante o sarilho a executar é de cima ou de baixo.

PROPOSTA METODOLÓGICA

⇒ *Composição das aulas*



As aulas do Jogo do Pau dividem-se em três partes:

No aquecimento deve ser realizada uma activação geral, em forma de jogo, pois é a forma das crianças aumentarem melhor a sua activação geral.

Na parte fundamental, o professor deverá numa primeira etapa recapitular as técnicas que ensinou na aula anterior, reforçar as componentes críticas através de feedback's pedagógicos, motivando os alunos para a prática da modalidade. Numa segunda etapa, ensinar novas técnicas se achar conveniente para a evolução dos alunos. Numa terceira etapa, realizar situações de combate um

contra um, com o objectivo de colocar em pratica as técnicas aprendidas até ao momento. As pancadas deverão ser leves e o mais compridas possível.

Na parte final, como retorno à calma, sugerem-se exercícios respiratórios e de estiramento com o pau.

⇒ *Condicionalismos de uma aula:*

➢ Recinto de jogo

O recinto de jogo é imprescindível para a prática desta modalidade. Nas nossas escolas temos a situação facilitada, basta-nos pois encontrar uma superfície plana e espaçosa (consoante o número de praticantes), quer no ginásio, quer na rua (jardins, espaços verdes, entre outros).

➢ O pau

O pau deverá ser a altura do jogador, e a madeira deverá ser consistente e maleável (marmeleiro, castanheiro, freixo, lodão, entre outras)

Não deve ser muito mais grosso numa extremidade do que na outra, nem excessivamente pesado porque se torna difícil de manejar.

⇒ *Esquematização e organização dos conteúdos a abordar nas aulas do 2º ciclo do ensino básico*

Os conteúdos apresentados para o ensino do Jogo do Pau num nível introdutório estão organizados como ilustra a gráfico acima apresentado.

As **atitudes base**, como o próprio nome indica, estão na base de todos os gestos técnicos no Jogo do Pau. As posturas base e a pega do pau, são os pré-requisitos para a aprendizagem dos outros conteúdos.

Num segundo nível, surgem então os deslocamentos, os sarilhos, as pancadas e as guardas.

Os deslocamentos são o primeiro conteúdo a ser abordado logo que os alunos entendam a postura base. Os **deslocamentos** abordados neste nível de ensino realizam-se apenas no sentido ântero-posterior, ou vice-versa.

Os **sarilhos** deverão surgir logo na primeira aula. Como se trata de um sarilho bastante fácil, dá muita motivação ao aluno, pois este tem oportunidade de bater com o pau. Estes sarilhos surgem durante a aprendizagem como um jogo.

Quando os alunos já dominam, as atitudes base e os sarilhos, surgem então as **pancadas**. Com base no programa de Educação Física, as pancadas a ensinar são a pontoada, pancada de alto a baixo, enviezadas, arrepiadas e redondas, respectivamente. A pontoada surge no inicio pois, é bastante fácil de aprender, o pau não efectua qualquer rotação. A abordagem à posição de **guarda-alta** poderá surgir nesta altura, com o objectivo dos alunos entenderem a técnica de defesa do jogo.

Dentro das pancadas que obrigam o pau a realizar uma rotação de 360º, a primeira a ser introduzida é a pancada de alto a baixo, pois como o pau realiza uma trajectória vertical, facilitando assim a aprendizagem numa fase inicial. A enviesada descreve uma trajectória, idêntica à pancada de alto a baixo, só que num plano oblíquo. A arrepiada descreve a mesma trajectória, diferencia apenas no sentido da rotação. Por último surgem as pancadas redondas, definindo uma trajectória horizontal.

⇒ *Descrição dos gestos técnicos*

➢ Atitudes base

Postura vertical

É a posição de espera que o aluno adopta, antes do inicio de um combate.

O aluno deve-se encontrar numa posição de sentido, pronto para começar a jogar, ou para realizar qualquer outro exercício.

Critérios de êxito:

- Pernas unidas
- Pau colocado na mão esquerda junto ao corpo
- Palmas das mãos viradas para a frente
- Cotovelo do braço direito à altura do tórax
- Olhar em frente

Erros mais comuns:

- Pernas afastadas
- Pau colocado no lado direito
- Palmas das mãos viradas para trás
- Cotovelo do braço direito encostado ao corpo

Pega do pau

A pega do pau é realizada na extremidade mais fina. As mãos situam-se aproximadamente à largura dos ombros.

Esta pega é realizada nas posições esquerda e direita, e é considerada a pega base. Durante a prática, surgem outros tipos de pegas que aparecerão juntamente com os gestos técnicos em causa.

Critérios de êxito

- Mão direita a trás a 2 ou 3 cm do fim do pau, em pronação
- Mão esquerda à frente, em supinação
- Mãos à largura dos ombros
- Pega na extremidade mais fina
- Mãos e pulsos descontraídos

Erros mais comuns

- Segurar o pau na extremidade mais grossa
- Colocar as mãos muito afastadas ou muito próximas uma da outra
- Mão traseira muito avançada em relação ao fim do pau
- Grande tensão nas pegas

Nota: Quanto à pega, o professor deve transmitir a ideia que o peso do pau deve estar distribuído pelas duas mãos.

Posição esquerda

O aluno nesta posição está pronto para realizar todos os gestos técnicos que irá aprender. É uma posição base na qual o centro de gravidade deverá estar baixo por motivos de equilíbrio.

Denomina-se por posição esquerda porque a perna que está à frente é a esquerda.

Critérios de êxito:

- Perna esquerda à frente, flectida a 120º
- Tronco vertical
- Centro de gravidade baixo
- Perna de trás estendida
- Pés fazem um ângulo de 90º entre si

Erros mais comuns:

- Perna dianteira não chega a fazer um ângulo de 120º
- Perna traseira flectida
- Tronco demasiadamente inclinado à frente ou a trás
- Pé traseiro a apontar para a frente

Posição direita

É uma posição idêntica à anterior só que neste caso a perna da frente é a direita.

Critérios de êxito:

- Perna à frente direita flectida a 120º
- Tronco vertical
- Centro de gravidade baixo
- Perna de trás estendida
- Pés fazem um ângulo de 90º entre si

Erros mais comuns:

- Perna dianteira não chega a fazer um ângulo de 120º
- Perna traseira dobrada
- Tronco demasiadamente inclinado à frente ou a trás
- Pé traseiro a apontar para a frente

➢ Deslocamentos

Crescer e Recuar

O aluno realiza um deslocamento **sem trocar a perna da frente**. Esse deslocamento quando é efectuado para a frente denomina-se por **crescer,** quando é realizado no sentido contrário por **recuar**.

Quando o aluno cresce, o pé traseiro avança formando um ângulo de 90º com o pé da frente, calcanhares unidos. O centro de gravidade deve estar baixo, para tal é necessário o aluno flectir as pernas, enquanto passa por esta posição.

Critérios de êxito:

- Perna à frente direita flectida a 120º
- Tronco vertical
- Centro de gravidade baixo
- Perna de trás estendida

Erros mais comuns:

- Perna dianteira não chega a fazer um ângulo de 120º
- Perna traseira flectida
- Tronco demasiadamente inclinado à frente ou a trás
- Pé traseiro a apontar para a frente
- Pés não fazem um ângulo de 90º entre si
- Pés fazem um ângulo de 90º entre si

Entrar e Sair

Descrição técnica:

Ao entrar, o aluno realiza um deslocamento para a frente, no qual cruza as pernas, o pé de trás passa para a frente, passando assim da posição esquerda para a direita, ou vice-versa.

Ao sair, o deslocamento é realizado à retaguarda. Neste caso, o pé que está à frente passa para trás.

Durante o deslocamento o aluno deverá flectir bem as pernas, com a finalidade de adoptar uma posição equilibrada.

Critérios de êxito:

- Posições esquerda e direita bem definidas
- Calcanhares unidos
- Pés fazem um ângulo de 60º
- Pernas flectidas durante o deslocamento
- Perna traseira avança para a frente
- Olhar em frente

Erros mais comuns:

- Pernas demasiado esticadas
- Pés afastados quando se cruzam

➢ Sarilhos

Traçado em cima

Numa fase inicial de aprendizagem os jogadores realizam este sarilho. Os paus cruzam-se em cima da linha da cabeça, acerca de 25 cm do fim. Os jogadores realizam a pega com as mãos mais unidas, pois o pau bate num dos lados e de seguida realiza uma volta de 360º sempre com a mesma inclinação para então bater no outro lado. Os braços deverão estar estendidos, assim como o corpo. As mãos estão unidas à altura da cintura escapular.

Critérios de êxito:

- Paus cruzam-se a 25 cm do fim
- Paus realizam uma rotação de 360º sempre com a mesma inclinação
- Braços estendidos quando os paus se interceptam
- Mãos próximas uma da outra, à altura da cintura escapular
- Pernas e braços estendidos
- Olhar para o ponto de intercepção dos paus

Erros mais comuns:

- Jogadores demasiado afastados ou próximos
- Rotação do pau não faz os 360º
- Variar a inclinação do pau
- Braços dobrados

Traçado em baixo

Neste caso, a intercepção dos paus verifica-se à altura do joelho e as mãos à altura da cintura pélvica. As pernas, os braços e o tronco dos jogadores encontram-se estendidos. O olhar deve estar fixo no ponto de intercepção dos paus.

Critérios de êxito:

- Paus cruzam-se a 25 cm do fim
- Paus realizam uma rotação de 360º sempre com a mesma inclinação
- Braços estendidos quando os paus se interceptam
- Mãos próximas uma da outra, à altura da cintura pélvica
- Pernas e braços estendidos
- Olhar para o ponto de intercepção dos paus

Erros mais comuns:

- Jogadores demasiado afastados ou próximos
- Rotação do pau não faz os 360º
- Variar a inclinação do pau

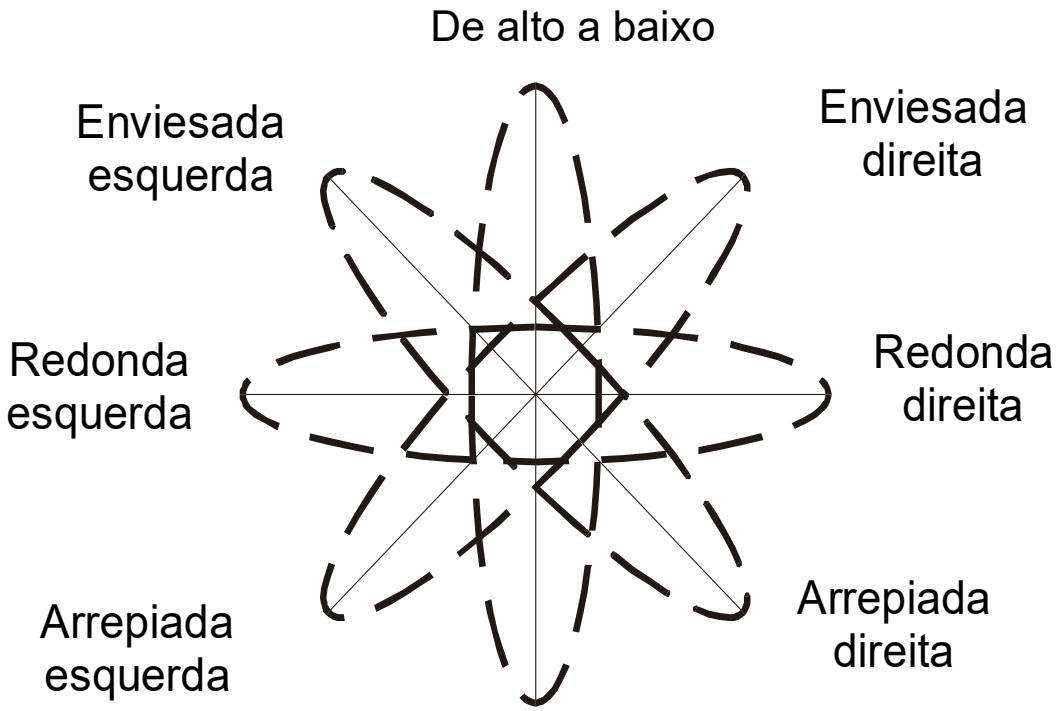
➢ Pancadas

1	2	3	4

O aluno a partir da posição guarda-alta esquerda ou direita, fixa e aponta o pau para um ponto. De seguida o pau tem que efectuar uma volta de 360º, na qual descreve uma trajectória descendente onde ganha velocidade com o peso do próprio pau (fotos 1 e 2), e outra ascendente/descendente onde tem a oportunidade de controlar o pau, ou imprimir mais velocidade no mesmo (fotos 3 e 4). O pau deverá estar no fim da trajectória, direccionado para o ponto fixo no início pelo aluno.

A manutenção da distância é um dos critérios importantes a ter em conta no ensino das pancadas. A distância em relação ao companheiro deverá ser igual à do comprimento da vara sustentada pelos membros superiores em extensão.

As pancadas variam em relação ao ponto ao qual se dirigem, conforme as suas trajectórias. Neste nível de aprendizagem as pancadas a ensinar são:



Pontoada

1

2

Este ataque é o primeiro a ser ensinado porque é o único que não necessita de rotação da vara, por isso, mais fácil de se aprender.

O ataque é realizado com a extremidade da vara, em movimento antero-posterior.

No início, esta pancada pode ser desdobrada em duas, tal como as fotografias o descrevem.

Numa primeira fase, o pé de trás junta-se ao da frente, formando com os calcanhares unidos um ângulo de 90º, a mão de trás recua e a da frente fica próxima do umbigo, a agarrar o pau no meio.

Numa segunda fase, o pé que está à frente avança, os braços estendem e as mãos devem ficar ligeiramente à frente da linha dos joelhos.

Critérios de êxito

- Pernas semi-flectidas
- Pé de trás unido ao da frente pelo calcanhar formando um ângulo de 90º
- Movimento de trás para a frente com o pau durante o deslocamento

Erros mais comuns

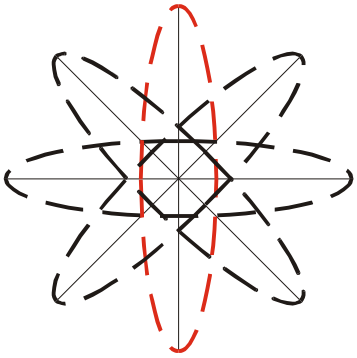
- Pernas estendidas
- Braços não realizam um movimento de trás para a frente
- Desequilíbrio durante o deslocamento

De alto a baixo

Pancada realizada no plano vertical, como descreve a imagem.

O Pau realiza um movimento descendente junto ao corpo onde ganha velocidade com o seu próprio peso, de seguida no movimento ascendente/descendente o pau continua a descrever um movimento sempre com o pau na vertical, até atingir o alvo de **alto a baixo**.

De Alto a Baixo



Critérios de êxito:

- Pernas flectidas
- Peso do corpo distribuído pelas duas pernas
- Cabo do pau passa entre os antebraços
- A extremidade descreve um círculo de 360º
- Polegar e indicador controlam o pau
- Braço que segura o pau estendido
- O outro braço encontra-se estendido no sentido contrário

Erros mais comuns:

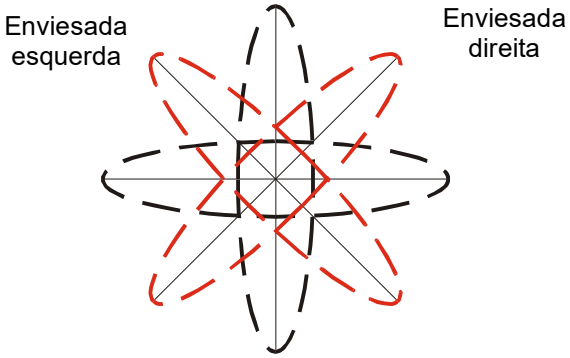
- Pernas estendidas
- Rotação do pau sem direcção
- Braços flectidos

Nota: Os erros mais comuns e os critérios de êxito, são os mesmos para as próximas pancadas.

Enviesada

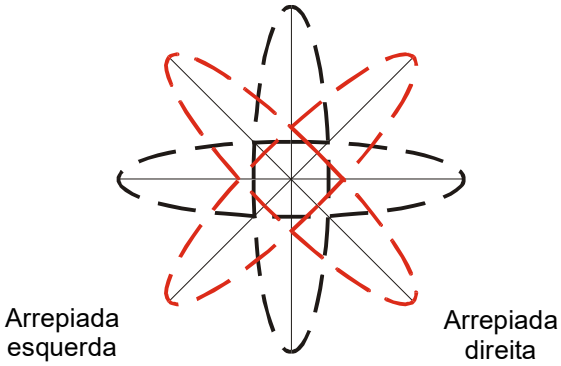
Estas pancadas são dirigidas numa trajectória oblíqua quer para a esquerda, quer para a direita.

O movimento corporal é idêntico ao da pancada anterior, apenas difere na trajectória que em vez de ser vertical, passa a ser oblíqua, de cima para baixo.



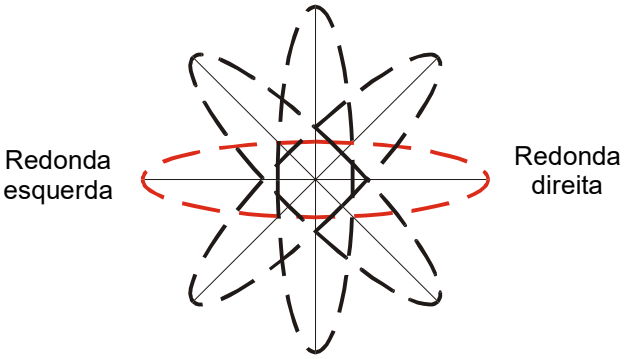
Arrepiada

Esta pancada é enviada na mesma direcção da pancada anterior só que em sentido contrário. Neste caso é imprimido ao pau um movimento ascendente, e consequentemente um movimento descendente/ascendente. A pancada é enviada de baixo para cima.



Redonda

As pancadas redondas definem uma trajectória horizontal, ao nível da cintura escapular, quer pela esquerda quer pela direita.



➢ Guardas de pancada

As guardas são realizadas a partir da posição esquerda e direita. O jogador deve realizar as defesas a partir de **guarda-alta**. Se a pancada entrar pelo lado direito de quem defende, terá que se colocar na posição esquerda, se entrar pelo lado esquerdo terá que estar posicionado na posição direita. As guardas são acompanhadas por deslocamentos à retaguarda, por **recuo** ou **saída**, conforme a direcção da pancada com coordenação e equilíbrio, mantendo a distância em relação ao colega (ligeiramente superior à do comprimento da vara sustentada pelos membros superiores em extensão).

As mãos devem estar colocadas o mais perto do corpo possível longe da zona de embate das varas, que deve ser o mais perto possível da extremidade.

Na intercepção, o pau que defende deve ser colocado na perpendicular em relação ao pau que ataca. O movimento de repulsão deverá expelir o pau do colega no sentido contrário.

Critérios de êxito

- Pernas flectidas
- Peso do corpo distribuído pelas duas pernas
- Recuar ou sair durante a defesa
- Visualizar a trajectória do pau do adversário
- Pau que defende na perpendicular em relação ao que ataca
- Repulsão do pau do adversário
- Mãos afastadas da zona de embate das varas

Erros mais comuns

- Mãos colocadas perto da zona de impacto
- Não olhar para a trajectória do pau do adversário
- Má colocação do pau na defesa

⇒ *Planos de aula*

Os planos de aula pretendem organizar os conteúdos apresentados para este nível de ensino, através de propostas de exercícios com um grau de dificuldade crescente.

Estão organizadas 10 sessões de 50 minutos cada.

➢ Plano nº 1

Conteúdos: Origem do jogo do pau, a ética do jogador, origem e comprimento do pau, atitudes base, guarda, sarilhos.

Gestos técnicos: Postura vertical, pega da vara, posição direita e esquerda, sarilho traçado em cima.

Material: 20 paus, espelhos, apito.

Objectivos operacionais	Estratégia/ organização	Critérios de êxito	TP	TT
Parte inicial				
• O aluno deve ser capaz de conhecer a **origem do Jogo do Pau**, assim como a **ética do jogador**, as **regras de segurança**, a **origem e o comprimento dos paus.**	• **Conversa com os alunos** Sentados no chão, em dupla meia lua	• Ouvir com atenção o professor • Participar na conversa	10’	10’
• O aluno deve ser capaz de saber o número pelo qual está identificado, quando o professor anunciar o seu número em voz alta, terá de contornar a coluna na qual está inserido o mais rapidamente possível.	• **Jogo do contornar a coluna** 5 colunas de 5 alunos	• Identificar o seu número • Reagir o mais rapidamente possível	5’	15’

Parte Fundamental				
• O aluno circula pelo espaço disponível com o pau na mão esquerda, ao apito do professor deve ser capaz de realizar a **postura vertical.**	• **<u>Jogo da estátua</u>** Individual	• Pernas unidas • Pau colocado na mão esquerda junto ao corpo • Antebraço na horizontal • Palmas da mão viradas para a frente • Olhar em frente	10’	25’
• O aluno deve ser capaz de realizar a **pega da vara** em frente a um espelho, após a explicação e demonstração do professor.	• **<u>Exercício de imitação</u>** Individual	• Mão traseira a 2 cm do fim do pau • Mãos à largura dos ombros • Pega na extremidade mais fina • Mãos e pulsos descontraídos	5’	30’
• O aluno deve ser capaz de realizar a **posição esquerda e direita** em frente a um espelho, após a explicação e demonstração do professor.	• **<u>Exercício de imitação</u>** Individual	• Perna esquerda à frente flectida a 120º • Tronco na vertical • Perna traseira estendida • Pés fazem um ângulo de 90º entre si • Pernas unidas • Mãos próximas uma da outra, à altura da cintura escapular • Olhos no ponto de intercepção dos paus • Paus cruzam-se a 25 cm do fim e realizam uma rotação de 360º	10’	40’
• O aluno deve ser capaz de realizar o **sarilho traçado em cima** com uma velocidade muito lenta, numa posição erecta.	• **<u>Jogo de cooperação</u>** Grupos de 2 alunos, frente a frente		5’	45’

Parte Final				
• O aluno deve ser capaz de controlar a sua respiração com o objectivo de retornar à calma.	• **Conversa com os alunos** Os alunos dispostos em dupla meia lua	• Respirar profundamente	3’	48’
• O aluno deve ser capaz de colaborar na arrumação do material.	2 alunos recolhem o material	• Arrumar o material	2’	50’

Nota: Na primeira sessão o professor deverá introduzir as regras de segurança a respeitar em todas as aulas. Deverá ainda combinar os sinais para começar e acabar os exercícios, de modo a evitar situações de desordem.

➢ Plano nº 2

Conteúdos: Atitudes base, guarda, deslocamentos, sarilhos.

Gestos técnicos: Postura vertical, posição direita e esquerda, crescer e recuar, sarilho traçado em cima.

Material: 20 paus, apito.

Objectivos operacionais	Estratégia/ organização	Critérios de êxito	TP	TT
Parte inicial				
• O aluno deve ser capaz de conhecer a origem do Jogo do Pau, assim como a ética do jogador, as regras de segurança, a origem e o comprimento dos paus.	• **Conversa com os alunos** Sentados no chão, em dupla meia lua	• Ouvir com atenção o professor • Participar na conversa	5’	5’
• O aluno deve ser capaz de realizar o jogo do apanha em corrente, colaborando com os seus colegas.	• **Jogo do apanha em corrente** Dentro das linhas do campo de basquetebol	• Fugir dos colegas que estão a apanhar • Não largar as mãos dos colegas na corrente	5’	10’

Parte Fundamental				
• O aluno circula pelo espaço disponível com o pau na mão esquerda, deve ser capaz de realizar: - 1 apito, **postura vertical;** - 2 apitos, **posição direita;** - 3 apitos, **posição esquerda;**	• **<u>Jogo da estátua</u>** Individual	• Pernas unidas • Pau colocado na mão esquerda junto ao corpo • Antebraço na horizontal • Palmas da mão viradas para a frente • Olhar em frente • Perna esquerda da frente flectida a 120º • Tronco na vertical • Perna traseira estendida • Pés fazem um ângulo de 90º entre si	10’	20’
• O aluno deve ser capaz de realizar os deslocamentos **crescer** e **recuar**, após a explicação e demonstração do professor.	• **<u>Exercício de imitação</u>** Vagas de 5 alunos ao sinal do professor	• Perna dianteira flectida a 120º • Tronco vertical • Perna de trás estendida • Pés fazem um ângulo de 90º entre si • Pé da frente não muda • Pernas unidas	10’	30’
• O aluno deve ser capaz de realizar o **sarilho traçado em cima** com uma velocidade muito lenta, numa posição erecta.	• **<u>Jogo de cooperação</u>** Grupos de 2 alunos, frente a frente	• Paus cruzam-se a 25 cm do fim e realizam uma rotação de 360º • Mãos próximas uma da outra, à altura da cintura escapular • Olhos no ponto de intercepção dos paus	10’	40’

Parte Final				
• O aluno deve ser capaz de realizar exercícios de estiramento com o pau, controlando a sua respiração com o objectivo de retornar à calma. • O aluno deve ser capaz de colaborar na arrumação do material.	• **Conversa com os alunos** Os alunos dispostos em dupla meia lua 2 alunos recolhem o material	• Respirar profundamente • Alongar durante os exercícios • Arrumar o material	8' 2'	48' 50'

➢ Plano nº 3

Conteúdos: Atitudes base, guarda, deslocamentos, sarilhos.

Gestos técnicos: Postura vertical, posição direita e esquerda, crescer e recuar, sarilho traçado em cima e em baixo.

Material: 20 paus, 4 pinos, apito.

Objectivos operacionais	Estratégia/ organização	Critérios de êxito	TP	TT
Parte inicial				
• O aluno deve ser capaz de conhecer a origem do Jogo do Pau, assim como a ética do jogador, as regras de segurança, a origem e o comprimento dos paus.	• **Conversa com os alunos** Sentados no chão, em dupla meia lua	• Ouvir com atenção o professor • Participar na conversa	5'	5'
• O aluno deve ser capaz de identificar os números dos cantos, ao sinal deverá dirigir-se o mais rapidamente possível para o canto indicado pelo professor.	• **Jogo dos 4 cantos numerados** Em meio campo de basquetebol	• Apanhar as fitas dos colegas • Não deixar que lhe tirem a sua fita	5'	10'

Parte Fundamental				
• O aluno circula pelo espaço disponível com o pau na mão esquerda, deve ser capaz de realizar: - 1 apito, **postura vertical;** - 2 apitos, **posição direita;** - 3 apitos, **posição esquerda;**	• **<u>Jogo da estátua</u>** Individual	• Pernas unidas • Pau colocado na mão esquerda junto ao corpo • Antebraço na horizontal • Palmas da mão viradas para a frente • Olhar em frente • Perna esquerda da frente flectida a 120º • Tronco na vertical • Perna traseira estendida • Pés fazem um ângulo de 90º entre si	5’	15’
• O aluno circula pelo espaço disponível com o pau na mão esquerda, deve ser capaz de realizar: - 1 apito, **crescer**; - 2 apitos, **recuar**;	• **<u>Jogo da estátua</u>** Individual	• Perna dianteira flectida a 120º • Tronco vertical • Perna de trás estendida • Pés fazem um ângulo de 90º entre si	10’	25’
• O aluno deve ser capaz de realizar o **sarilho traçado em baixo** com uma velocidade muito lenta, numa posição erecta.	• **<u>Jogo de cooperação</u>** Grupos de 2 alunos, frente a frente	• Pernas unidas • Paus cruzam-se a 25 cm do fim e realizam uma rotação de 360º • Mãos próximas uma da outra, à altura da cintura pélvica • Olhos no ponto de intercepção dos paus	10’	35’
• O aluno deve ser capaz de realizar o **sarilho traçado em cima e em baixo**, com uma velocidade lenta, em ciclos de 2 pancadas em cima, 2 em baixo.	• **<u>Jogo de cooperação</u>** Grupos de 2 alunos, frente a frente	• Pernas unidas • Paus cruzam-se a 25 cm do fim e realizam uma rotação de 360º • Olhos no ponto de intercepção dos paus	5’	40’

Parte Final				
• O aluno deve ser capaz de realizar exercícios de estiramento com o pau, controlando a sua respiração com o objectivo de retornar à calma. • O aluno deve ser capaz de colaborar na arrumação do material.	• **Conversa com os alunos** Os alunos dispostos em dupla meia lua 2 alunos recolhem o material	• Respirar profundamente • Alongar durante os exercícios • Arrumar o material	8' 2'	48' 50'

➢ Plano nº 4

Conteúdos: Atitudes base, guarda, deslocamentos, sarilhos.

Gestos técnicos: Postura vertical, posição direita e esquerda, crescer e recuar, entrar e sair, sarilho traçado em cima e em baixo.

Material: 20 paus, 4 pinos, apito.

Objectivos operacionais	Estratégia/ organização	Critérios de êxito	TP	TT
Parte inicial				
• O aluno deve ser capaz de conhecer os objectivos da aula.	• **Conversa com os alunos** Sentados no chão, em dupla meia lua	• Ouvir com atenção o professor • Participar na conversa	5'	5'
• Os alunos colocam uma fita atrás, presa nos calções, correm para tirar as fitas aos colegas, e para não deixar que lhe tirem a sua.	• **Jogo dos rabinhos** No campo de basquetebol	• Identificar os números dos cantos • Dirigir-se o mais depressa possível para o canto anunciado pelo professor	5'	10'

Parte Fundamental				
• O aluno circula pelo espaço disponível com o pau na mão esquerda, deve ser capaz de realizar: - 1 apito, **postura vertical**; - 2 apitos, **posição direita**; - 3 apitos, **posição esquerda**;	• **<u>Jogo da estátua</u>** Individual	• Pernas unidas • Pau colocado na mão esquerda junto ao corpo • Antebraço na horizontal • Palmas da mão viradas para a frente • Olhar em frente • Perna esquerda da frente flectida a 120º • Tronco na vertical • Perna traseira estendida • Pés fazem um ângulo de 90º entre si	5’	15’
• O aluno circula pelo espaço disponível com o pau na mão esquerda, deve ser capaz de realizar: - 1 apito, **crescer**; - 2 apitos, **recuar**;	• **<u>Jogo dos apitos</u>** Individual	• Perna dianteira flectida a 120º • Tronco vertical • Perna de trás estendida • Pés fazem um ângulo de 90º entre si	5’	20’
• O aluno deve ser capaz de realizar os deslocamentos **entrar** e **sair**, após a explicação e demonstração do professor, em cima de uma linha recta, em frente a um espelho.	• **<u>Exercício de imitação</u>** Vagas de 5 alunos ao sinal do professor	• Perna dianteira flectida a 120º • Tronco vertical • Perna de trás estendida • Pés fazem um ângulo de 90º entre si • Posição direita ou esquerda	10’	35’
• O aluno deve ser capaz de realizar o **sarilho traçado em cima e em baixo**, com uma velocidade lenta, em ciclos de 2 pancadas, a **entrar** e a **sair**.	• **<u>Jogo de cooperação</u>** Grupos de 2 alunos, frente a frente	• Paus cruzam-se a 25 cm do fim e realizam uma rotação de 360º • Mãos próximas uma da outra • Olhos no ponto de intercepção dos paus	5’	40’

Parte Final				
• O aluno deve ser capaz de	• **<u>Conversa com os alunos</u>**	• Respirar	8’	48’

realizar exercícios de estiramento com o pau e controlar a sua respiração com o objectivo de retornar à calma. • O aluno deve ser capaz de colaborar na arrumação do material.	Sentados no chão, em dupla meia lua 2 alunos recolhem o material	profundamente • Alongar durante os exercícios • Arrumar o material	2'	50'

➢ Plano nº 5

Conteúdos: Atitudes base, guarda, deslocamentos, sarilhos, pancada.

Gestos técnicos: Crescer e recuar, entrar e sair, sarilho traçado em cima e em baixo, pancada pontoada, guarda-alta.

Material: 20 paus, 7 pinos, apito.

Objectivos operacionais	Estratégia/ organização	Critérios de êxito	TP	TT
Parte inicial				
• O aluno deve ser capaz de conhecer os objectivos da aula.	• **Conversa com os alunos** Sentados no chão, em dupla meia lua	• Ouvir com atenção o professor • Participar na conversa	5'	5'
• O aluno deve ser capaz de saber o número pelo qual está identificado, quando o professor anunciar o seu número em voz alta, terá de contornar a coluna na qual está inserido o mais rapidamente possível.	• **Jogo do contornar a coluna** 5 colunas com 5 alunos	• Identificar o seu número • Reagir o mais rapidamente possível	5'	10'

Parte Fundamental				
• O aluno circula pelo espaço disponível com o pau na mão esquerda, deve ser capaz de realizar: - 1 apito, **crescer**; - 2 apitos, **recuar**; - 3 apitos, **entrar**; - 4 apitos, **sair**;	• **<u>Jogo dos apitos</u>** Individual	• Olhar em frente • Perna esquerda da frente flectida a 120º • Tronco na vertical • Perna traseira estendida • Pés fazem um ângulo de 90º entre si	10’	20’
• O aluno deve ser capaz de realizar o **sarilho traçado em cima e em baixo**, com uma velocidade lenta, em ciclos de 2 pancadas, a **entrar e a sair**.	• **<u>Jogo de cooperação</u>** Grupos de 2 alunos, frente a frente	• Posição direita ou esquerda • Paus cruzam-se a 25 cm do fim e realizam uma rotação de 360º • Mãos próximas uma da outra • Olhos no ponto de intercepção dos paus • Perna dianteira flectida a 120º	5’	25’
• O aluno deve ser capaz de realizar a pancada **pontoada (em 2 tempos)**, iniciando o movimento a 2 metros da parede, terminado com a ponta do pau a tocar na parede.	• **<u>Exercício de imitação</u>** Vagas de 5 alunos ao sinal do professor	• Tronco vertical • Perna de trás estendida • Pés fazem um ângulo de 90º entre si • Movimento ântero-posterior com o pau durante o deslocamento • Perna dianteira flectida a 120º • Tronco vertical	10’	35’
• O aluno deve ser capaz de **crescer** e realizar a pancada **pontoada.** Utilizar a **guarda-alta** e **recuar** para se defender da pancada enviada pelo colega. A pancada e a defesa deverão ser realizadas o mais devagar possível.	• **<u>Jogo de cooperação</u>** Grupos de 2 alunos, frente a frente	• Perna de trás estendida • Pés fazem um ângulo de 90º entre si • Movimento ântero-posterior, em 2 tempos, durante o deslocamento • Repulsão do pau do adversário	10’	45’

Parte Final				

• O aluno deve ser capaz de realizar exercícios de respiração com o objectivo de retornar à calma. • O aluno deve ser capaz de colaborar na arrumação do material.	• **Conversa com os alunos** Os alunos dispostos em dupla meia lua 2 alunos recolhem o material	• Respirar profundamente • Arrumar o material	3' 2'	48' 50'

➢ Plano nº 6

Conteúdos: Atitudes base, guarda, deslocamentos, sarilhos, pancada.

Gestos técnicos: Crescer e recuar, entrar e sair, sarilho traçado em cima e em baixo, pancada de alto a baixo, guarda-alta.

Material: 20 paus, apito.

Objectivos operacionais	Estratégia/ organização	Critérios de êxito	TP	TT
Parte inicial				
• O aluno deve ser capaz de conhecer os objectivos da aula.	• **Conversa com os alunos** Sentados no chão, em dupla meia lua	• Ouvir com atenção o professor • Participar na conversa	5'	5'
• O aluno deve ser capaz de realizar o jogo do apanha em corrente, colaborando com os seus colegas	• **Jogo do apanha em corrente** Dentro das linhas do campo de basquetebol	• Fugir dos colegas que estão a apanhar • Não largar as mãos dos colegas na corrente	5'	10'

Parte Fundamental				
• O aluno deve ser capaz de imprimir uma rotação de 360º ao pau, numa velocidade muito lenta, com uma direcção vertical junto ao corpo: - Pernas unidas - Posição esquerda	• **<u>Exercício de imitação</u>** Individual	• Polegar e indicador controlam o pau • A extremidade do pau descreve um círculo de 360º • Cabo do pau passa entre os antebraços	10’	20’
• O aluno deve ser capaz de **crescer** e realizar a pancada **de alto a baixo.** Utilizar a **guarda-alta** e **recuar** para se defender da pancada enviada pelo colega. A pancada e a defesa deverão ser realizadas o mais devagar possível.	• **<u>Jogo de cooperação</u>** Grupos de 2 alunos, frente a frente	• Posição esquerda • Crescer no ataque • Recuar na defesa • Pau que defende na perpendicular em relação ao que ataca • Mãos afastadas da zona de embate • Olhos no ponto de intercepção dos paus • Repulsão do pau do adversário	15’	35’’
• O aluno deve ser capaz de realizar o **sarilho traçado em cima e em baixo**, com uma velocidade lenta, em ciclos de 4 pancadas (2 em cima, 2 em baixo), a **entrar e a sair.**	• **<u>Jogo de cooperação</u>** Grupos de 2 alunos, frente a frente	• Posição direita ou esquerda • Paus cruzam-se a 25 cm do fim e realizam uma rotação de 360º • Mãos próximas uma da outra • Olhos no ponto de intercepção dos paus	5’	40’

Parte Final				
• O aluno deve ser capaz de realizar exercícios de respiração com o objectivo de retornar à calma. • O aluno deve ser capaz de colaborar na arrumação do material.	• **Conversa com os alunos** Os alunos dispostos em dupla meia lua 2 alunos recolhem o material	• Respirar profundamente • Arrumar o material	3' 2'	48' 50'

➢ Plano nº 7

Conteúdos: Atitudes base, guarda, deslocamentos, sarilhos, pancadas.

Gestos técnicos: Crescer e recuar, entrar e sair, sarilho traçado em cima e em baixo, pancada pontoada, de alto a baixo, enviesada, guarda-alta.

Material: 20 paus, espelhos, apito.

Objectivos operacionais	Estratégia/ organização	Critérios de êxito	TP	TT
Parte inicial				
• O aluno deve ser capaz de conhecer os objectivos da aula.	• **Conversa com os alunos** Sentados no chão, em dupla meia lua	• Ouvir com atenção o professor • Participar na conversa	5'	5'
• O aluno deve ser capaz de identificar os números dos cantos e ao sinal do professor dirigir-se o mais rapidamente possível para o canto indicado pelo professor.	• **Jogo dos 4 cantos numerados** Em meio campo de basquetebol	• Identificar os números dos cantos • Dirigir-se o mais depressa possível para o canto anunciado pelo professor	5'	10'

Parte Fundamental				
• O aluno deve ser capaz de **crescer** e realizar a pancada **pontoada.** Utilizar a **guarda-alta** e **recuar** para se defender da pancada enviada pelo colega. A pancada e a defesa deverão ser realizadas o mais devagar possível.	• **<u>Jogo de cooperação</u>** Grupos de 2 alunos, frente a frente	• Perna dianteira flectida a 120º • Tronco vertical • Perna de trás estendida • Pés fazem um ângulo de 90º entre si • Movimento ântero-posterior, em 2 tempos, durante o deslocamento • Repulsão do pau do adversário	5’	15’
• O aluno deve ser capaz de **crescer** e realizar a pancada **de alto a baixo.** Utilizar a **guarda-alta** e **recuar** para se defender da pancada enviada pelo colega. A pancada e a defesa deverão ser realizadas o mais devagar possível.	• **<u>Jogo de cooperação</u>** Grupos de 2 alunos, frente a frente	• Posição esquerda • Crescer no ataque • Recuar na defesa • Pau que defende na perpendicular em relação ao que ataca • Mãos afastadas da zona de embate • Olhos no ponto de intercepção dos paus • Repulsão do pau do adversário	10’	25’’
• O aluno deve ser capaz de realizar a **pancada enviesada** em frente a um espelho.	• **<u>Exercício de imitação</u>** Vagas de 5 alunos, de frente para um espelho	• Pernas flectidas • Extremidade do pau descreve um círculo de 360º, na oblíqua, de cima para baixo • Posição esquerda • Crescer no ataque	10’	35’
• O aluno deve ser capaz de **crescer** e realizar a pancada **enviesada.** Utilizar a **guarda-alta** e **recuar** para se defender da pancada enviada pelo colega. A pancada e a defesa deverão ser realizadas o mais devagar possível.	• **<u>Jogo de cooperação</u>** Grupos de 2 alunos, frente a frente	• Extremidade do pau descreve um círculo de 360º, na oblíqua, de cima para baixo • Recuar na defesa • Pau que defende na perpendicular em relação ao que ataca • Mãos afastadas da zona de embate •	10’	45’

Parte Final				
• O aluno deve ser capaz de realizar exercícios de respiração com o objectivo de retornar à calma. • O aluno deve ser capaz de colaborar na arrumação do material.	• **Conversa com os alunos** Os alunos dispostos em dupla meia lua 2 alunos recolhem o material	• Respirar profundamente • Arrumar o material	3' 2'	48' 50'

➢ Plano nº 8

Conteúdos: Atitudes base, guarda, deslocamentos, sarilhos, pancadas.

Gestos técnicos: Crescer e recuar, entrar e sair, pancada pontoada, de alto a baixo, enviesada, arrepiada, guarda-alta.

Material: 20 paus, espelhos, apito.

Objectivos operacionais	Estratégia/ organização	Critérios de êxito	TP	TT
Parte inicial				
• O aluno deve ser capaz de conhecer os objectivos da aula.	• **Conversa com os alunos** Sentados no chão, em dupla meia lua	• Ouvir com atenção o professor • Participar na conversa	5'	5'
• Os alunos colocam uma fita atrás, presa nos calções, correm para tirar as fitas aos colegas, e para não deixar que lhe tirem a sua.	• **Jogo dos rabinhos** No campo de basquetebol	• Apanhar as fitas dos colegas • Não deixar que lhe tirem a sua fita	5'	10'

Parte Fundamental				
• O aluno deve ser capaz de **crescer** e realizar a pancada **pontoada.** Utilizar a **guarda-alta** e **recuar** para se defender da pancada enviada pelo colega. A pancada e a defesa deverão ser realizadas o mais devagar possível.	• **<u>Jogo de cooperação</u>** Grupos de 2 alunos, frente a frente	• Perna dianteira flectida a 120º • Tronco vertical • Perna de trás estendida • Pés fazem um ângulo de 90º entre si • Movimento ântero-posterior, em 2 tempos, durante o deslocamento • Repulsão do pau do adversário	5’	15’
• O aluno deve ser capaz de **crescer** ou **entrar**, para realizar a **pancada de alto a baixo** e a **enviesada** quando ataca. Quando defende, **sai** ou **recua** e utiliza a **guarda-alta** para sacudir a pancada enviada pelo colega. O movimento deverá ser realizado o mais devagar possível.	• **<u>Jogo de cooperação</u>** Grupos de 2 alunos, frente a frente	• Posição esquerda • Crescer no ataque • Recuar na defesa • Pau que defende na perpendicular em relação ao que ataca • Mãos afastadas da zona de embate • Olhos no ponto de intercepção dos paus • Repulsão do pau do adversário • Pernas flectidas • Extremidade do pau descreve um círculo de 360º, na oblíqua, de baixo para cima	10’	25’’
• O aluno deve ser capaz de realizar a **pancada arrepiada** em frente a um espelho, a **entrar** ou a **crescer**.	• **<u>Exercício de imitação</u>** Vagas de 5 alunos, de frente para um espelho	• Posição esquerda • Crescer no ataque	10’	35’
• O aluno deve ser capaz de **crescer** ou **entrar**, para realizar a **pancada arrepiada** quando ataca. Quando defende, **sai** ou **recua** e utiliza a **guarda-alta** para sacudir a pancada enviada pelo colega. O movimento deverá ser realizado o mais devagar possível.	• **<u>Jogo de cooperação</u>** Grupos de 2 alunos, frente a frente	• Extremidade do pau descreve um círculo de 360º, na oblíqua, de baixo para cima • Recuar na defesa • Pau que defende na perpendicular em relação ao que ataca • Mãos afastadas da zona de embate	10’	45’

Parte Final				
• O aluno deve ser capaz de realizar exercícios de respiração com o objectivo de retornar à calma. • O aluno deve ser capaz de colaborar na arrumação do material.	• **Conversa com os alunos** Os alunos dispostos em dupla meia lua 2 alunos recolhem o material	• Respirar profundamente • Arrumar o material	3' 2'	48' 50'

➢ Plano nº 9

Conteúdos: Atitudes base, guarda, deslocamentos, sarilhos, pancadas.

Gestos técnicos: Crescer e recuar, entrar e sair, de alto a baixo, enviesada, arrepiada, redonda, guarda-alta.

Material: 20 paus, espelhos, apito.

Objectivos operacionais	Estratégia/ organização	Critérios de êxito	TP	TT
Parte inicial				
• O aluno deve ser capaz de conhecer os objectivos da aula.	• **Conversa com os alunos** Sentados no chão, em dupla meia lua	• Ouvir com atenção o professor • Participar na conversa	5'	5'
• Os alunos colocam uma fita atrás, presa nos calções, correm para tirar as fitas aos colegas, e para não deixar que lhe tirem a sua.	• **Jogo dos rabinhos** No campo de basquetebol	• Apanhar as fitas dos colegas • Não deixar que lhe tirem a sua fita	5'	10'

Parte Fundamental				
• O aluno deve ser capaz de **crescer** ou **entrar** e realizar a **pancada de alto a baixo,** a **enviesada** e **arrepiada** quando ataca. Quando defende, **sai** ou **recua** e utiliza a **guarda-alta** para sacudir a pancada enviada pelo colega. O movimento deverá ser realizado o mais devagar possível.	• **<u>Jogo de cooperação</u>** Grupos de 2 alunos, frente a frente	• Posição esquerda • Crescer no ataque • Extremidade do pau descreve um círculo de 360º • Recuar na defesa • Pau que defende na perpendicular em relação ao que ataca • Mãos afastadas da zona de embate • Olhos no ponto de intercepção dos paus • Repulsão do pau do adversário • Pernas flectidas	15’	25’
• O aluno deve ser capaz de realizar a **pancada redonda** em frente a um espelho, a **entrar** ou a **crescer**.	• **<u>Exercício de imitação</u>** Vagas de 5 alunos, de frente para um espelho	• Extremidade do pau descreve um círculo de 360º, numa trajectória horizontal • Posição esquerda	10’	35’’
• O aluno deve ser capaz de **crescer** e realizar a **pancada redonda** quando ataca. Quando defende **sai** e utiliza a **guarda-alta** para sacudir a pancada enviada pelo colega. O movimento deverá ser realizado o mais devagar possível.	• **<u>Jogo de cooperação</u>** Grupos de 2 alunos, frente a frente	• Crescer ou entrar no ataque • Extremidade do pau descreve um círculo de 360º, numa trajectória horizontal • Recuar na defesa • Pau que defende na perpendicular em relação ao que ataca • Mãos afastadas da zona de embate	10’	45’

Parte Final				
• O aluno deve ser capaz de realizar exercícios de respiração com o objectivo de retornar à calma. • O aluno deve ser capaz de colaborar na arrumação do material.	• **Conversa com os alunos** Os alunos dispostos em dupla meia lua 2 alunos recolhem o material	• Respirar profundamente • Arrumar o material	3' 2'	48' 50'

➢ Plano nº 10

Conteúdos: Avaliação: Atitudes base, guarda, deslocamentos, sarilhos, pancadas.

Gestos técnicos: Postura vertical, posição direita e esquerda, crescer e recuar, entrar e sair, pancada pontoada, de alto a baixo, enviesada, arrepiada, redonda, guarda-alta.

Material: 20 paus, apito, ficha de registo.

Objectivos operacionais	Estratégia/ organização	Critérios de êxito	TP	TT
Parte inicial				
• O aluno deve ser capaz de conhecer os objectivos da aula.	• **Conversa com os alunos** Sentados no chão, em dupla meia lua	• Ouvir com atenção o professor • Participar na conversa	5'	5'
• O aluno deve ser capaz de realizar o jogo do apanha em corrente, colaborando com os seus colegas.	• **Jogo do apanha em corrente** Dentro das linhas do campo de basquetebol	• Fugir dos colegas que estão a apanhar • Não largar as mãos dos colegas na corrente	5'	10'

Parte Fundamental				
• O aluno deve ser capaz de a partir da postura vertical, passar para a posição esquerda ou direita. **Crescer** ou **entrar** e realizar a **pancada de alto a baixo,** a **enviesada, arrepiada** e **redonda** quando ataca. Quando defende **sai** ou **recua** e utiliza a **guarda-alta** para sacudir a pancada enviada pelo colega. O movimento deverá ser realizado o mais devagar possível.	• **<u>Jogo de cooperação</u>** Grupos de 2 alunos, frente a frente	• Posição esquerda • Crescer no ataque • Extremidade do pau descreve um círculo de 360º • Recuar na defesa • Pau que defende na perpendicular em relação ao que ataca • Mãos afastadas da zona de embate • Olhos no ponto de intercepção dos paus • Repulsão do pau do adversário	25’	35’
• O aluno deve ser capaz de realizar o **sarilho traçado em cima e em baixo**, com uma velocidade lenta, em ciclos de 2 pancadas, a **entrar e a sair**.	• **<u>Jogo de cooperação</u>** Grupos de 2 alunos, frente a frente	• Posição direita ou esquerda • Paus cruzam-se a 25 cm do fim e realizam uma rotação de 360º • Mãos próximas uma da outra • Olhos no ponto de intercepção dos paus	10’	45’’

Parte Final				
• O aluno deve ser capaz de realizar exercícios de respiração com o objectivo de retornar à calma.	• **Conversa com os alunos** Os alunos dispostos em dupla meia lua	• Respirar profundamente	3’	48’
• O aluno deve ser capaz de colaborar na arrumação do material.	2 alunos recolhem o material	• Arrumar o material	2’	50’

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este documento pretende deixar realizada uma metodologia de ensino do Jogo do Pau, com vista a ser utilizada no ensino desta modalidade nas escolas do 2º ciclo do Ensino Básico.

Pelo facto de ainda não existirem passadas para o papel, metodologias de ensino desta modalidade, tornou bastante difícil a elaboração desta. Pretende-se que este trabalho venha a ser criticado e melhorado num futuro próximo.

A elaboração deste tipo de documentos irá facilitar a leccionação desta modalidade a quem já a praticou, ou frequentou um curso de formação, promovendo assim a divulgação deste jogo tradicional português, e de outros jogos que fazem parte da nossa cultura e do nosso Património Lúdico.

Que sejam devolvidos às crianças de hoje e amanhã, os jogos das crianças de ontem que são parte integrante da nossa cultura. Estes reflectem uma civilização, pois cada jogo está intimamente ligado a um povo, a uma cultura diferente.

BIBLIOGRAFIA

HOPFFER, F. (1924). *Duas palavras sobre o Jogo de Pau.* Centro Tipográfico Nacional, Lisboa.

CAÇADOR, A. N. (1963). *Jogo do Pau (Esgrima Nacional)*. Tipografia Sousa e Gonçalves, Lisboa.

SIMÕES, R. (1990). *Jogo do Pau em Portugal, Processos de Mudança.* Universidade Nova de Lisboa.

VALENTE, H. (1995). *Perspectiva sobre o Jogo do Pau*. Escola Secundária Poeta António Aleixo, Portimão.

MELO, P. (1992). *O Jogo do Pau na Ilha Terceira*. Câmara Municipal de Angra do Heroísmo, Divisão dos assuntos culturais e relações públicas.

OLIVEIRA, P. (1998). *Pagina da Web www:\jogos\jogoPau\Jogo_Pau.htm*. Internet

MINISTÉRIO DE EDUCAÇÃO (1997/98). *Programa de Educação Física*, *Plano de organização do ensino-aprendizagem, 2º ciclo do Ensino Básico*. Direcção geral dos Ensinos Básico e secundário.