

BOLHANCEM: MAIS UMA OPÇÃO DE ESPORTES GERONTOLÓGICOS MODALIDADES ESPORTIVAS

Rita Maria dos Santos Puga Barbosa
Nazaré Marques Mota
Ayrton Zico Rabelo Fialho
Ralanny Nascimento Silva
Karine de Oliveira Lima
Ahlan Benezar Lima
Andreina Medeiros Costa
Leonardo Parente Gentil
Marcos Phillip Pacheco Palha
Cristiano Queiroz do Nascimento
Gabriel Mourão dos Santos
Jackson Dutra Araújo
Raphael Lima Tavares
Alexia Renata Amaral da Silva
Henrique Roger de Souza Pereira
Dário Barbosa de Castro

RESUMO

Este relato objetiva descrever o Bolhancem como mais uma opção de esportes gerontológicos (EGs) modalidades esportivas, além de relatar sua repercussão diante dos professores do PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM e acadêmicos da Educação Física do bacharelado em Promoção da Saúde e Lazer, da Licenciatura em forma de Parfor nos municípios de Itacoatiara, Boa Vista do Ramos e Codajás, reunidos em evento transcrito na capital dentro da FEFF-UFAM, assim como acadêmicos da 3ª. Idade Adulta (acadêmicos 3IA), além da aplicação de processo pedagógico em turmas de acadêmicos 3IA. Vimos que em todos os grupos as repercussões foram de acolhimento, o que nos fortalece para a divulgação com vistas a sua disseminação, não somente para gerontes, mas para outras idades que se sentem bem nesta prática.

Palavras Chave: educação física gerontológica; esporte gerontológicos; envelhecimento, gerontologia.

ABSTRACT

This report aims to describe the Bolhancem as another option to geriatric sports (EGs) sports and its impact on the teachers PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM, for the academic Bachelor of Physical Education in Health Promotion and Leisure , the Degree-shaped PARFOR in the municipalities of Itacoatiara, Boa Vista do Ramos and Codajás meeting in event elapsed in the capital within the EFFF-UFAM, as well as academics from 3rd. Adulthood (3IA academic), and the pedagogical process of application 3IA academic classes. We have seen that in all groups the repercussions were the host, which strengthens us to the disclosure with a view to its dissemination not only gerontes, but for other ages that feel good in this practice.

Key words: gerontological physical education; gerontological sport; aging, gerontology.

INTRODUÇÃO

Estamos em plena era do envelhecimento, dita de 1975 a 2025, que segundo Costa (1998) foi instituída pela Organização das Nações Unidas (ONU) na assembleia Mundial sobre o envelhecimento em 1982, período em que as projeções indicavam que haveria um *boom* na população idosa de todo o mundo.

Neste sentido, fica justificada a necessidade de estudar, discutir e estabelecer medidas a serem tomadas para conviver com esta inusitada realidade, assim, os países foram implantando novas políticas de maneira progressiva nestes últimos 50 anos. O Brasil promulgou em 1994 sua primeira lei dirigida ao idoso, advinda da constituição cidadã de 1988, que foi a 8842/94, assinada por Itamar Franco, e em 1996 Fernando Cardoso assinou o Decreto 1948/95, iniciando a Política Nacional do Idoso (PNI), todas estas indicando a responsabilidade do estado família e sociedade para como idoso e estimulando a formação, e os programas de atenção ao mesmo, que promovam adaptação e ocupação do tempo livre visando a dignidade e qualidade de vida.

O lazer nas palavras de Bregolato (2005) consiste na ocupação livre de obrigações, com livre escolha. Para tanto, temos lançado propostas a envelhecidos amazonenses para ocupação de seu tempo com a educação para o envelhecimento, através do programa Idoso Feliz Participa Sempre Universidade na 3ª. Idade Adulta (PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM). Nesta transcorrência de 22 anos, foram elaborados e testados diversos planejamentos, em seus feedbacks aperfeiçoados, seguindo uma lógica interna da participação, no âmbito geral denominada Educação Física Gerontológica (EFG), registrada em livros e mais recentemente (2010) num periódico on line (BIUS – Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia). Nesta abordagem parece uma ramificação, como é o caso dos Esportes Gerontológicos (EGs).

Esporte para Stigger (2002) é o fenômeno humano que se constitui em um conjunto social que possui sistemas de valores, normas e representação buscando orientação nos aspectos mais amplos da sociedade. E EGs para Puga Barbosa (1998, 2000, 2003 et al; 2008

et al; 2013 et al) seguem as características da concepção de esporte, tendo como grande diferencial a relação suave de competir com uma característica de suportar numa versão participar.

Para a mesma autora os EGs são atividades padronizadas, direcionadas para pessoas em fase de envelhecimento com o caráter esportivo da participação, logo a clientela é a dos destreinados ao longo da vida de suas experiências culturais, que surgem como gerontoatletas, aquele que fará dentro de suas possibilidades (Puga Barbosa et al, 2003b). São calcados em propostas possíveis na fase de envelhecimento adulto e até com a presença de doenças crônico-degenerativas. Os EGs são classificados conforme Puga Barbosa (2003b) em EGs modalidades esportivas, EGs jogos recreativos e EGs jogos de salão. O Bolhancem, ora apresentado neste texto, está classificado dentre os EGs modalidades esportivas.

Dentre as modalidades esportivas destacam-se o gerontovoleibol, gerontoatletismo, natação, gerontociclismo, tênis de mesa e gerontofrescobol.

Como modalidades jogos recreativos estão o jogo de argola, bola ao cesto, condução da bola com o bastão, bola cola, gerontoarco e flecha, gerontobeisebol. Modalidades com ênfase na ação motriz visotátil, individual e sem muito deslocamento exceto a condução de bola com o bastão que é um revezamento 3x3.

Como modalidades de salão ficam os jogos de mesa baralho e dominó, estes pouco praticados e oferecidos em eventos, haja vista o pouco movimento que demandam, assim como o tipo de arbitragem e classificação.

Estes esportes são divulgados em eventos desde 1996, com os Jogos Olímpicos de idosos previstos para 4 em 4 anos, já em sua 5ª. edição em 2012; os Jogos da Amizade Experiente nos outros anos já em sua 14ª. edição em 2015.

A praxiologia motriz foi criada por Pierre de Parlebas e segundo Tubino (2002), para tirar o foco do movimento, que já acontecia há séculos e que a psicomotricidade levou para educar pelo movimento, mas não era o suficiente. Parlebas levou anos desenvolvendo uma teoria, divulgada em artigos fortalecendo-se com adeptos, além de publicar um livro que ganhou o âmbito mundial.

Para nosso estudo os principais fundamentos são: a conduta motriz é o denominador comum a todas as atividades físicas e esportivas, inclusive permite conduzi-las no campo científico; a motricidade também é um fato social, em que toda conduta motriz testemunha

uma cultura; a pedagogia não é uma ciência, conseqüentemente a educação física também não é uma ciência, e sua validade científica será possível pelos conhecimentos no campo da ação motriz.

Ainda Tubino (2002) acrescenta que a praxiologia motriz de Parlebas constitui-se uma sociomotricidade, pois é apresentada com a dimensão social da conduta humana. Sua lógica interna abrange: a relação dos praticantes com o meio físico; a interação motriz de cooperação e; interação motriz de oposição.

De acordo com Parlebas (2001), a praxiologia motriz busca investigar nos jogos e esportes a lógica interna de cada prática, compreendendo as suas ações motrizes impertinentes de cada jogo. Estimula uma maior compreensão da lógica do jogo, entendendo como as cadeias de ações acontecem dentro de determinadas situações motrizes, contribuindo para melhorar a comunicação entre os participantes. É o entendimento da forma com que cada ação minha dentro do jogo pode contribuir para minha equipe e/ou interferir nas ações adversárias, ou seja, é a compreensão do quanto minha atuação interfere na lógica do jogo.

METODOLOGIA

Este relato foi organizado contendo várias partes, primeiramente tratando-se da confecção do material bolhancem e algumas regras para serem testadas.

A seguir, transcorreram testes quando a modalidade foi apresentada à professores do PIFPS-U3IA, momento para verificar a possibilidade das regras preestabelecidas, como a quantidade dos componentes de cada equipe, verificando que necessitariam de regras de ajuste, como a movimentação da equipe de posse de bola e a de defesa, por exemplo.

Foi também apresentado a alguns grupos na formação inicial da disciplina Corporeidade na Idade Adulta e Terceira Idade, do Bacharelado de Educação Física Promoção da Saúde e Lazer num evento de integração Parfor com acadêmicos da licenciatura em Itacoatiara, Codajás e Boa Vista do Ramos, e por fim com bolsistas e voluntários do Programa Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade na 3ª. Idade Adulta FEF-UFAM, por dois momentos com os quais foram sendo aperfeiçoadas as regras originais das profas. Rita Puga e Nazaré Mota.

No primeiro momento dos destaques foram para os colaboradores Monique Albuquerque, Fabricio Neves, Mayza Batalha e neste segundo momento para Ayrton Zico Rabelo Fialho, Ralunny Nascimento Silva, Karine de Oliveira Lima, Ahlan Benezar Lima, Andreina Medeiros Costa, Leonardo Parente Gentil, Marcos Phillip Pacheco Palha, Cristiano Queiroz do Nascimento, Gabriel Mourão dos Santos , Jackson Dutra Araújo, Raphael Lima Tavares, Alexia Renata Amaral da Silva, Henrique Roger de Souza Pereira, Dário Barbosa de Castro.

Neste segundo momento houve mais reflexões e avanços a fim de chegar à aplicação com os gerontoatletas, incluindo uma sequencia de atividades e processo pedagógico registrado.

REGRAS DO BOLHANCEM

Esta é mais uma opção de Esportes Gerontológicos (EGs) Modalidade esportiva Bolhancem, de Rita Puga e Nazaré Mota, está em construção desde 2013 e teve como colaboradores: Monique Albuquerque, Fabricio Neves, Mayza Batalha 2013/2014; 2015: Ayrton Zico Rabelo Fialho, Ralunny Nascimento Silva, Karine de Oliveira Lima, Ahlan Benezar Lima, Andreina Medeiros Costa, Leonardo Parente Gentil, Marcos Phillip Pacheco Palha, Cristiano Queiroz do Nascimento, Gabriel Mourão dos Santos, Jackson Dutra Araújo, Raphael Lima Tavares, Alexia Renata Amaral da Silva, Henrique Roger de Souza Pereira, Dário Barbosa de Castro.

Bolhancem Regras e súmulas

Esta é mais uma modalidade esportiva dos Esportes Gerontológicos (EGs), inspirada na associação dos jogos/esportes boliche, handebol e cemitério.

Regras:

- Modalidade coletiva com equipes compostas de 6 gerontoatletas e 1 reserva, não é autorizado iniciar com número inferior, e se algum gerontoatletas precisar sair, independente de situação de saúde e ocorrência no decorrer da partida, ou pontuação, o jogo também será encerrado;

- Equipes identificadas com camisas padronizadas e numeradas;
- Quadra oficial de voleibol, 18x9m, Área plana demarcação: 6 metros para área de jogo de cada equipe e mais 3 metros para cada campo demarcado com linha de 5 cm, onde estarão dispostos os bolhancens de modo alternado mais a frente e mais atrás; os Bolhancens são artefatos compostos de cano hidráulico de pvc com 75mm diâmetro, altura de 1 metro, colocado chumbamento no seu interior de 30 a 50cm de altura, tampas nas pontas de 75mm;



- A bola adotada pode ser de esponja média e/ou de handebol h1 l, ou similares que favoreçam recepção e arremesso, mas sempre prezando a consistência suave para faixa etária em voga, sendo a mesma bola para ambos os sexos;
- Um (a) capitão (ã) identificado (a), para comunicação com a arbitragem;
- O tempo de jogo é de 10 minutos, ou no caso de ficar somente 1 bolhancem de pé, se não for possível vence a equipe que conseguir a retirada do maior numero de bolhancens, distribuídos em dois tempos;
- Quando o tempo regulamentar do jogo de bolhancem terminar, e mesmo assim a partida estiver empatada, será realizada uma disputa de 3 tiros livres com bolhancem, para definir a equipe vencedora da partida. Cada equipe terá três oportunidades de acertar no bolhancem que está centralizado na linha demarca no final da quadra. O gerontoatleta poderá utilizar qualquer tipo de arremesso (alto, quicado, rolado, estando, com uma ou duas mãos), este centralizado na metade do lado da quadra designado pelo árbitro para cobrança do tiro livre;
- O início da partida será pela equipe que ganhou sorteio escolhendo bola ou lado da quadra, junto à arbitragem;
- A arbitragem será composta de 1º árbitro principal e um 2º, um ficando de cada lado central da quadra; 1 mesário apontando a súmula; 1 cronometrista, o qual para o cronometro nas saídas de bola e solicitação de tempo, assim como avisa para o 1º arbitro o término do tempo regulamentar em cada tempo de jogo; 2 bandeirinhas, de alternados lados da quadra, onde ficam dispostos os bolhancens, para confirmar ou não os toques de bola nos mesmos em caso de dúvida dos árbitros 1 e 2, ou saída da mesma. Seu gesto de levantar a bandeira confirmará que a bola tocou no bolhancem;
- Os gerontoatletas passam a bola entre si, sem ultrapassar a linha da área dos bolhancens, uma vez para cada um a fim de oportunizar e armar jogadas que culminem em qualquer tipo de arremesso para tocar, ou derrubar algum dos 6 Bolhancens do campo adversário e vice e versa;

- Cada acerto de bola no Bolhancem, que o derrube, ou balance, ou se bater em gerontoatletas de defesa e resvalar no Bolhancem, conta um ponto, e o mesmo será retirado da quadra, assim como haverá igualmente a saída de um componente da respectiva equipe, o que poderá retornar em outra ocasião de acordo com a nova escalação do técnico;
- Os gerontoatletas devem dispor-se pelo espaço da quadra deslocando-se, sem ficar fixo como goleiro, próximo da área que ficam os bolhancens, nem invadir esta área, podendo o árbitro apitar e passar a posse da bola se assim interpretar como invasão de área;
- Qualquer invasão da linha de defesa onde estão os bolhancens incorrerá em tiro livre da equipe adversária, para compensá-la já que estava em situação de ataque, e poderá ter sido prejudicada no lance;
- O (s) gerontoatleta(s) que ao arremessar ultrapassar a linha central, será prejudicado em perda de posse de bola para sua equipe;
- Os arremessos podem ser diretos altos, médios, baixos, picados, rolados, com o objetivo de acertar ou derrubar o (s) bolhancem (ns);
- O término da partida será dada com o apito do arbitro 1;
- Súmula padronizada para todas as partidas;
- O técnico acompanha a equipe, escala e faz alterações na equipe, assim como pede tempo e se comunica com a arbitragem.
- Penalidade por falta, entendida como comportamento inconveniente durante a partida - causada por jogadores, ou técnico responsável, implica em sua saída e/ou retirada da área de jogo, igualmente um bolhancem;
- Banco com a presença de um reserva e acompanhante da equipe registrado com responsável/técnico;
- A saída de bola lateral por uma equipe, o árbitro passará a posse de bola para a equipe adversária;
- A recolocação da bola fora em jogo será com o pé na linha lateral da quadra respectiva
- Se a bola arremessada bater na mão do jogador adversário e sair pela linha de fundo, a bola será do time no qual a bola saiu pela linha de fundo, porém se a bola arremessada bater em qualquer parte do corpo do gerontoatleta adversário e sair pela lateral a bola será do time que arremessou;

- Se ocorrer de a bola estiver prestes a sair pela lateral e o gerontoatleta conseguir evitar essa saída de forma que a bola fique dentro da quadra e o gerontoatleta saia de quadra, a bola continuará em jogo;
- Bater no bolhancem com arremesso, mesmo que não derrube, implica na retirada do mesmo a de um dos componentes da mesma equipe;
- O árbitro poderá passar a bola para outra equipe se entender a falta de jogada da equipe com posse de bola.

Sumula

PROGRAMA IDOSO FELIZ PARTICIPA SEMPRE - UNIVERSIDADE NA 3ª IDADE ADULTA

Evento

SÚMULA MODALIDADE ESPORTIVA: BOLHANCEM

CATEGORIA ETÁRIA:

SEXO:

EQUIPE:

X

EQUIPE:

QUADRA - VOLEIBOL – 18X9m/ REDE – BOLA media de espuma ou hd1 l			
N.º	GERONTOATLETA	N.º	GERONTOATLETA
UNIFORME - ()	UNIFORME - ()	UNIFORME - ()	UNIFORME - ()
RESPONSÁVEL -	RESPONSÁVEL -	RESPONSÁVEL -	RESPONSÁVEL -

1º TEMPO

2ºTEMPO

EQUIPE A -

EQUIPE B -

1	2	3	4	5	6	Total

1	2	3	4	5	6	Total

Resultado Final:
 1º. Arbitro
 2º. Arbitro
 Bandeirinha 1

Local

Data

Bandeirinha 2
Mesário
Cronometrista
Observações:

Processo pedagógico na descrição de atividades

Para desenvolver o processo de ensino e aprendizado do Bolhancem serão apresentadas atividades em progressão do simples para o complexo: Atividades para aprendizagem das habilidades do bolhancem: subdivididas em descolamentos, passes e recepção, arremessos e táticas de jogadas.

DESLOCAMENTOS

ATIVIDADE 1

NOME: Corrida Frontal.

CONTEÚDO: Deslocamento: corrida de velocidade.

OBJETIVO: Melhorar agilidade e deslocamento.

METODOLOGIA: Os gerontoatletas irão formar uma fila. Serão colocados na quadra cinco cones em zig-zag a uma distancia de 3 metros. O gerontoatleta terá que passar pelos cones primeiramente em uma corrida leve e depois de dois minutos o mesmo irá aumentar a sua intensidade.

RECURSOS: Cones, fita métrica, apito.

VARIAÇÕES: Os gerontes irão utilizar cordas em vez de cones e fazer o mesmo percurso dito acima.

ATIVIDADE 2

NOME: Corrida para trás.

CONTEÚDO: Deslocamento: Deslocamento lento de costas.

OBJETIVO: Melhorar o deslocamento posterior dos gerontoatletas.

METODOLOGIA: Serão formadas três estações onde a primeira será composta por uma corda que estará esticada no chão onde os atletas terão que passar sobre a mesma de costa. Segunda será fixada na quadra uma fita da cor amarela medindo 4 metros, e os atletas irão de costa e voltarão de frente. Na terceira serão colocados cinco cones e os atletas terão que fazer um zig-zag de costa ate o final do cone.

RECURSOS: Cones, fita métrica, fita adesiva amarela e corda.

VARIAÇÕES: Os gerontes irão utilizar bambolês em vez de cones e fazer o mesmo percurso escrito acima só que em uma velocidade média.

ATIVIDADE 3

NOME: Corrida Lateral.

CONTEÚDO: Deslocamento: Corrida Lateral.

OBJETIVO: Melhorar a agilidade, lateralidade e a percepção.

METODOLOGIA: Na quadra serão colocados nove cones no formato de V em uma distancia de três metros cada. O professor formará uma fila onde ao sinal do mesmo os atletas irão sair devagar para tocar nos cones primeiro será com a mão direita e depois com a mão esquerda sempre fazendo o desenho do V. Feito o reconhecimento da atividade, o professor pedirá para os gerontoatletas colocarem um pouco de velocidade e agilidade, sempre respeitando os limites dos seus gerontoatletas.

RECURSOS: Cones, fita métrica e apito.

VARIAÇÕES: Os gerontes farão o mesmo desenho proposto acima só que em vez de utilizarem mão direita e esquerda irão sair ao sinal do professor utilizando apenas a mão direita em todos os cones, depois só à esquerda. Outra maneira seria eles tocarem só nos cones que estão do lado direito deles e depois só nos cones que estão do lado esquerdo.

ATIVIDADE 4

NOME: Salto entre os bambolês.

CONTEÚDO: Deslocamento: Deslocamento Lateral com saltito.

OBJETIVO: Melhorar o deslocamento com salto.

METODOLOGIA: O professor colocará nove bambolês na quadra onde os mesmo não ficarão em uma distância muito grande um do outro. Com uma fita o professor demarcará a área que o gerontoatleta deve sair. Ao sinal do professor, o atleta deve saltitar com perna direita no primeiro bambolê e depois com a perna esquerda no outro bambolê e assim segue ate o final. A distância do atleta para o bambolê será de meio metro.

RECURSOS: Bambolê, fita métrica, fita adesiva apito.

VARIAÇÕES: O professor deve utilizar as cores dos bambolês para especificar onde deve ser pisado com a perna direita e com a perna esquerda.

Exemplo: bambolês azuis perna direita e bambolês vermelhos perna esquerda.

ATIVIDADE 5

NOME: Deslocamento Lateral em Circuito.

CONTEÚDO: Deslocamento: Deslocamento com circuito.

OBJETIVO: Melhorar o deslocamento, velocidade e agilidade.

METODOLOGIA: Será desenhado na quadra um quadrado onde para cada lado será dado uma numeração que funcionará da seguinte forma: na horizontal numero 1 será feito o reconhecimento(caminhar tranquilo na linha do quadrado), na vertical numero 2 será feito saltos alternados com o uso dos bambolês; a horizontal numero 3 corrida lateral na linha do quadrado; na vertical numero 4 será feito um zig-zag com o auxílio de uma corda posta no chão e por fim na diagonal numero 5 será feito um descanso.

RECURSOS: Bambolê, corda e apito.

Variações: O professor deve utilizar as cores dos bambolês para especificar onde deve ser pisado com a perna direita e com a perna esquerda.

Exemplo: bambolês azuis perna direita e bambolês vermelhos perna esquerda.

PASSE E RECEPÇÃO

ATIVIDADE 1

NOME: Passe rolado

CONTEÚDO: Passe e recepção: Passe rolado pelo chão

OBJETIVO: Passar a bola para o companheiro rolando a mesma no chão.

METODOLOGIA: Os gerontoatletas serão divididos em duas equipes de três componentes. As fileiras irão ficar uma de frente para outra. A primeira da fila terá que passar a bola com apenas uma das mãos rolando pelo chão para a sua companheira da frente primeiro com a mão direita e depois com a esquerda. Em seguida o geronte fará uso das duas mãos com a mesma finalidade.

RECURSOS: Bola

VARIAÇÕES: Os gerontes poderão receber a bola com a mão contrária de quem a passou.

ATIVIDADE 2

NOME: Passe de Ombro.

CONTEÚDO: Passe e recepção: passe com altura.

OBJETIVO: Passar a bola para o companheiro, utilizando as mãos na altura do peito.

METODOLOGIA: Serão formados grupos de três gerontoatletas onde cada componente do grupo terá que ficar oposto do outro em uma fila na horizontal. Os mesmo usarão a força jogando a bola por cima do ombro, na direção do peito do seu companheiro de equipe.

RECURSOS: Bola

VARIAÇÕES: Essa atividade consiste em diferentes formas. Pode ser feita em diagonais em forma de V, em triângulo e filas horizontais. Ambas tem variações no arremesso primeiro com uma mão, depois com a outra e por fim com as duas.

ATIVIDADE 3

NOME: Passe quicado.

CONTEÚDO: Passe e recepção: passe quicado.

OBJETIVO: Passar a bola ao companheiro de equipe, dando um ou mais quiques no chão.

METODOLOGIA: Os gerontes deverão dividir-se em duas filas de números iguais de componentes, ficando uma de frente para o outro, e arremessar a bola quicando-a ao menos uma vez no chão para seu companheiro da frente.

RECURSOS: Bola de iniciação de handebol.

VARIAÇÕES: O passe pode ser feito com uma mão (direita ou esquerda) ou com as duas mãos juntas, dando um ou mais quiques no chão.

ATIVIDADE 4

NOME: Zig-Zag.

CONTEÚDO: Passe e recepção: passe em zig-zag.

OBJETIVO: Trabalhar o passe e recepção na diagonal.

METODOLOGIA. Os gerontes ficaram intercalados em forma de zig-zag, realizando o passe sempre na diagonal. Os gerontes poderão utilizar as variações de passe.

RECURSOS: Bola e fita métrica

VARIAÇÕES: Os gerontes poderão intercalar-se em zig-zag, tanto na vertical, diagonal, horizontal ou em forma de filas.

ATIVIDADE 5

NOME: Passe por baixo e abraço de bola.

CONTEÚDO: Passe e recepção: Passe por baixo e recepção no peito.

OBJETIVO: Executar o passe de forma com que os alunos lancem a bola de baixo para cima para a outra colega.

METODOLOGIA: Os gerontoatletas serão divididos em duas equipes de três componentes, sendo que uma ficará de frente para outra. As alunas irão passar a bola para o colega partindo de baixo para cima e o colega terá que receber a bola e agarrá-la no peito. O movimento será repetido quatro vezes.

RECURSOS: Bola

VARIAÇÕES: Os gerontes irão utilizar primeiramente a mão direita para fazer o passe, depois o mesmo utilizara a mão esquerda e o colega que vai fazer a recepção terá que receber com as duas mãos. Por fim serão invertidos os passes.

ARREMESSOS

ATIVIDADE 1

NOME: Boliche Adaptado: arremesso rolado.

CONTEÚDO: Técnica de Arremesso: arremesso rolado.

OBJETIVO: Executar o movimento de rolar a bola em direção aos cones de maneira correta.

METODOLOGIA: Será formado uma pirâmide com 6 cones, de maneira que sejam posicionados: 1 à frente, 2 no meio e 3 atrás, ficará a critério do professor a distância entre os cones. O gerontoatleta será posicionado a uma distância de 3 metros a partir do 1º cone. Cada gerontoatleta terá direito a 3 arremessos com uma das mãos. Nesta atividade a bola deverá manter o contato com o chão até o alvo. A bola utilizada será a bola de esponja média.

RECURSOS: Fita métrica, cones, bola de esponja.

VARIAÇÃO: O gerontoatleta deverá arremessar outras 3 bolas com a mão oposta à que foi utilizada nos primeiros arremessos.

ATIVIDADE 2

NOME: Boliche adaptado: arremesso quicado.

CONTEÚDO: Técnicas de arremesso: arremesso quicado.

OBJETIVOS: Executar o movimento de arremessar a bola, quicando-a em direção aos cones.

METODOLOGIA: Será formado uma pirâmide com 6 cones, de maneira que sejam posicionados: 1 à frente, 2 no meio e 3 atrás, e a distância entre os cones ficará a critério do professor . O gerontoatleta será posicionado a uma distância de 4 metros a partir do 1º cone. Cada gerontoatleta terá direito a 3 arremessos com uma das mãos. O gerontoatleta deverá arremessar a bola de maneira que ela toque ao chão pelo menos uma vez antes de chegar ao alvo. Será utilizado a bola de vôlei ou handebol h 1 L.

RECURSOS: Fita métrica, cones, bola de vôlei ou handebol h 1 L.

VARIAÇÃO: O gerontoatleta deverá arremessar outras 3 bolas com a mão oposta à que foi utilizada nos primeiros arremessos.

ATIVIDADE 3

NOME: Boliche adaptado: arremesso por cima.

CONTEÚDO: Técnicas de arremesso: arremesso por cima.

OBJETIVO: Executar de maneira correta o movimento de arremesso por cima.

METODOLOGIA: Será formado uma pirâmide com 6 cones, de maneira que sejam posicionados: 1 à frente, 2 no meio e 3 atrás, ficará a critério do professor a distância entre os cones. O gerontoatleta será posicionado a uma distância de 5 metros a partir do 1º cone. Cada gerontoatleta terá direito a 3 arremessos com uma das mãos. O gerontoatleta deverá arremessar a bola por cima, de maneira que a bola toque diretamente o cone. Será utilizada a bola de esponja.

RECURSOS: Fita métrica, cones, bola de esponja.

VARIAÇÃO: O gerontoatleta deverá arremessar outras 3 bolas com a mão oposta à que foi utilizada nos primeiros arremessos.

ATIVIDADE 4

NOME: Boliche adaptado: arremessos variados.

CONTEÚDO: Técnica do arremesso e precisão no alvo.

OBJETIVO: Realizar os arremessos- rolado, quicado, por cima- com a finalidade de tocar ou derrubar os cones.

METODOLOGIA: Será formado uma pirâmide com 6 cones, de maneira que sejam posicionados: 1 à frente, 2 no meio e 3 atrás, ficará a critério do professor a distância entre os cones. O gerontoatleta será posicionado a uma distância de 6 metros a partir do 1º cone. Cada gerontoatleta terá direito a 3 arremessos, no entanto, ele deverá realizar em sequência: arremesso rolado, quicado, por cima. Será utilizada a bola de esponja.

RECURSOS: Fita métrica, bola de esponja, cones.

VARIAÇÃO: O gerontoatleta deverá arremessar outras 3 bolas com a mão oposta à que foi utilizada nos primeiros arremessos.

ATIVIDADE 5

NOME: Arremesso livre ao bolhancem.

CONTEÚDO: Precisão no arremesso.

OBJETIVO: Arremessar a bola com o intuito de acertar o alvo.

METODOLOGIA: Será utilizada a metade da quadra de vôlei. Os bolhancens estarão dispostos de acordo com o jogo formal. Os gerontoatletas estarão a uma distância de 7 metros dos bolhancens. Cada gerontoatleta terá direito a 3 arremessos escolhendo a forma de arremessar que lhe for mais agradável, visto que o objetivo será tocar ou derrubar os bolhancens. Será utilizada a bola de esponja.

RECURSOS: Fita métrica, bolhancens, bola de esponja, fita métrica.

TÁTICAS das JOGADAS

ATIVIDADE 1

NOME: Treinamento do posicionamento defensivo.

CONTEÚDO: Posicionamento e táticas defensivas 4x2.

OBJETIVO: Desenvolver a atenção e percepção dos gerontoatletas visando o posicionamento defensivo.

METODOLOGIA: Será utilizada a quadra de bolhancem. Os jogadores deverão se posicionar para as táticas defensivas no modelo 4x2 (4 jogadores atrás e 2 na frente) de

maneira intercalada em um lado da quadra. No outro lado da quadra, dois jogadores completarão o exercício fazendo o “suposto ataque adversário” (em momento inicial), os mesmos deverão lançar a bola (de maneira livre) entre si, e “ensaiar” um ataque, estes dois jogadores estarão localizados próximos à linha divisória e linha lateral da quadra. Os jogadores que estão defendendo deverão deslocar-se para o lado em que a bola estará sendo lançada, com os braços levantados e posição de expectativa.

RECURSOS: 6 bolhancens, 1 apito e 1 bola de esponja média.

ATIVIDADE 2

NOME: Defesa bolhancem.

CONTEÚDO: Sistema 3-3 intercalado.

OBJETIVO: Realizar o sistema de jogo 3-3 de modo que os bolhancens sejam protegidos.

METODOLOGIA: Será utilizada a quadra do bolhancem. Os jogadores deverão se posicionar em duas filas de 3 jogadores intercalados, no final da quadra do bolhancem. No outro lado da quadra, dois jogadores completarão o exercício fazendo o “suposto ataque adversário” (em momento inicial), os mesmos deverão lançar a bola (de maneira livre) entre si, e “ensaiar” um ataque, estes dois jogadores estarão localizados próximos à linha divisória e linha lateral da quadra. A cada defesa realizada com sucesso, os jogadores que estavam na linha de 3 atrás passam para frente e vice e versa. A defesa poderá ser feita com qualquer parte do corpo, de modo que a bola não ultrapasse para a área onde os bolhancens são colocados. A bola utilizada será a bola de esponja.

RECURSOS: Bola de esponja, bolhancens.

ATIVIDADE 3

NOME: Ataque handebol.

CONTEÚDO: Tática de ataque.

OBJETIVO: Realizar uma jogada de ataque com finalidade de acertar o alvo.

METODOLOGIA: Será utilizada a quadra do bolhancem. Os jogadores devem se posicionar em um dos lados da quadra, os seis jogadores se posicionam sempre de frente para o lado da quadra adversária. Adquirindo a mesma posição tática de ataque do handebol, com duas

pontas, dois laterais, uma central e o pivô que ficará de frente para a sua equipe e de costa para a equipe adversária. A jogada inicia pelo jogador da ponta. O mesmo se direciona para frente com uma movimentação de meia lua, finge que vai arremessar e passa a bola para o jogador lateral ao seu lado, e assim sucessivamente, o arremesso final é feito quando a equipe achar um “buraco” e espaço na equipe adversária para acertar o bolhancem. Dessa forma, com essa movimentação de forma rápida, os jogadores chamam a defesa e confunde os mesmos conseguindo espaço para acertar o bolhancem. Será utilizada a bola de esponja.

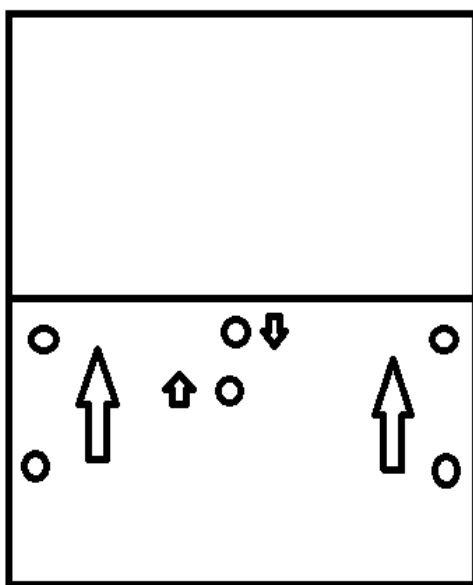


Figura 1: Ilustração da disposição dos jogadores

RECURSOS: Bola de esponja e apito.

ATIVIDADE 4

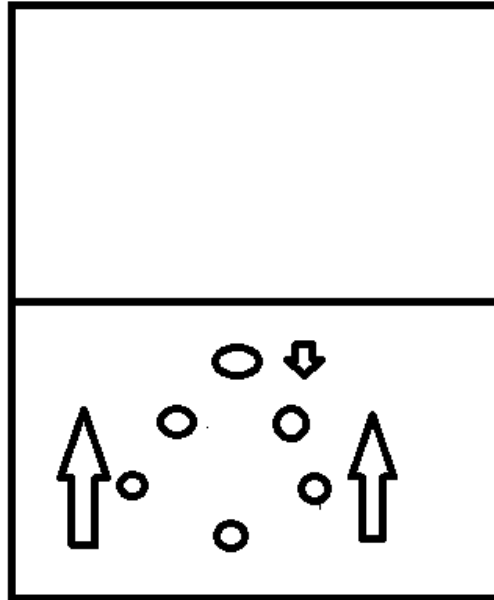
NOME: Jogada do pivô.

CONTEÚDO: Sistema de ataque 1-2-2-1.

OBJETIVO: Derrubar o bolhancem do adversário.

METODOLOGIA: Será utilizada a quadra do bolhancem. O posicionamento dos jogadores será 1-2-2-1 em forma de losango. Fazendo a reposição de bola, realiza-se o passe para um dos dois jogadores no fundo, o mesmo deverá passar a bola para o companheiro que estará de costas para o time adversário, bem próximo da linha central, ao receber o passe. O pivô simulará um passe para um dos lados em seguida realizará o passe para o lado oposto ao

simulado. Ao receber a bola na lateral o jogador deverá realizar o arremesso para derrubar o bolhancem. Será utilizada a bola de esponja.



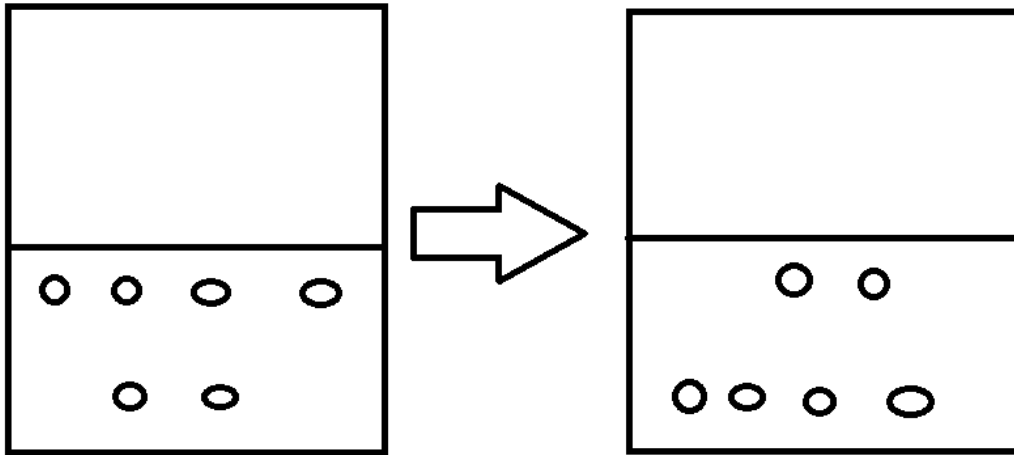
RECURSOS: Bola de esponja, apito.

ATIVIDADE 5

NOME: Sistema de ataque e revezamento.

CONTEÚDO: Sistema de ataque e defesa 4x2.

METODOLOGIA: Será utilizada a quadra do bolhancem. Os gerontoatletas se organizarão no sistema 4 x2, sendo dois na defesa e 4 no ataque. Os dois da defesa ficam com os braços em movimentos ao fundo do bolhancem, em um sistema tático de defesa, os quatros jogadores de ataque trabalham os movimentos de passes e recepção a fim de oportunizar o arremesso para o bolhancem da equipe adversária. Com a posse de bola perdida os 4 jogadores de ataque fazem o revezamento com os dois jogadores de defesa. Será utilizada a bola de esponja média.



Recursos: Bola de esponja e bolhancem.

Neste sentido, poder trazer para o Bolhancem o conhecimento praxiológico poderá causar uma revolução nos saberes da prática corporal de pessoas em fase de envelhecimento e com pouca vivência esportiva no decorrer de sua vida. Saberes estes que visam promover um novo olhar perante o jogo. Poder no decorrer da implantação e disseminação centralizar a compreensão do significado do processo ensino- aprendizagem trazendo situações motrizes para o ensino do jogo como uma rede de comunicação, onde os participantes possam ver mais claramente as situações de jogo, ampliando assim sua visão e análise que facilita maior participação de construção de jogadas que culminem na consecução dos objetivos, que são: estar em grupo numa área delimitada passando bola entre os companheiros e arremessando para acetar o bolhancem e marcar pontos, retirando os adversários até a derrota dos mesmos.

RESULTADOS DA DEMONSTRAÇÃO REALIZADA PELOS PROFESSORES PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM

Dia 7 de maio 2015, os professores que já vinham desenvolvendo o conhecimento desta modalidade desde abril, escrevendo esta sequencia de atividades e realizando o processo pedagógico de aprendizado com turmas da disciplina Educação Física Gerontologia (EFG), demonstrou para uma plateia de acadêmicos 3IA um tempo de jogo e outro com convidados

acadêmicos 3IA. Momento que foi filmado, e a arbitragem foi composta por bandeirinhas acadêmicos 3IA e árbitro principais, além de professores.

Tanto bandeirinhas, participantes e assistentes ficaram motivados para participar desta modalidade. Esta atividade foi desenvolvida entre maio e junho 2015, em sequencia de aulas de pelo menos 8 sessões.

Dentro das aulas houve bom aproveitamento e o esporte gerontológico modalidade esportiva Bolhancem como assinalado nas fotos:





Isto posto, foi a vez de divulgar a modalidade para um público maior de acadêmicos 3IA, convidados de grupos de idosos de Manaus, professores destes grupos, coordenação das Secretarias municipal e estadual de esportes, incluindo meios de comunicação de Manaus. Mas não para por aí, algumas filmagens foram realizadas no intuito de divulgar a modalidade via YouTube.

CONCLUSÃO

O bolhancem, como mais uma modalidade dos EGs, pretende estimular a participação de adultos na meia idade e idosos a realizar uma atividade dentro de certos padrões, mas que favorece sua motricidade no espaço, convívio social cooperativo e ao mesmo tempo na convivência com adversários em ritmo competitivo, dentro de suas características etárias preservadas.

A modalidade evita o contato corporal que favoreça acidentes entre as equipes, o deslocamento em espaço longo, mas solicita passes, recepções e arremessos precisos, assim como jogadas engenhosas que levem ao êxito da derrubada do alvo, assim como proteção do mesmo, ou seja, situações de ataque e defesa.

Outras modalidades de EGs se fixaram no público geronte ao longo de 23 anos e o bolhancem vem como mais uma opção direcionada para esta faixa do ciclo vital.

Acreditamos no sucesso da viabilidade desta modalidade esportiva dos EGs, junto à gerontoatletas e até em outras faixas etárias.

REFERÊNCIAS

BREGOLATO, R.A. **Cultura corporal do jogo**, v.4, São Paulo: Ícone, 2005.

COSTA, E. M. S. **Gerontodrama – a velhice em cena**, São Paulo: Ágora, 1998.

PARLEBAS, P. **Juegos, deporte y sociedade**: Léxico de praxiología motriz. Institut National Du Sport et de l'Éducation Physique. Barcelona: Paidotribo, 2001.

PUGABARBOSA, R. M. S. **Manual de regras e súmulas de esportes gerontológicos**, Manaus: [s.n.] 1998 (b).

PUGA BARBOSA, R. M. S. **Educação física gerontológica – saúde e qualidade de vida na terceira idade**, Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

PUGA BARBOSA, R. M. S. et al **Educação física gerontológica – construção sistematicamente vivenciada e desenvolvida**, Manaus: Edua, 2003b.

PUGA BARBOSA, R. M. S. et al **Experiências resultantes da educação gerontológica: a maior idade 21 ou as 15 primaveras**, Manaus: Edua, 2008.

PUGA BARBOSA, R. M. S. et al **PIFPS-U3IA-FEFF-UFAM 20 anos de persistência**, Manaus: Edua, 2013.

STIGGER, M. P. **Esporte, lazer e estilo de vida**: um estudo etnográfico. Campinas: Autores Associados. Chancela editorial Colégio Brasileiro de Ciência do Esporte (CBCE), 2002.

TUBINO, M.J.G. **As teorias da educação física e do esporte**, São Paulo: Manole, 2002.