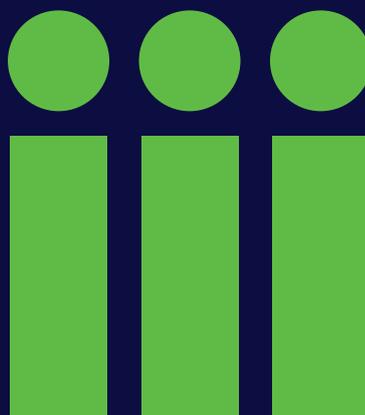


# programa de críquete

## criiio

(qualquer um,  
em qualquer  
lugar, a  
qualquer hora.)



trazido para você por:



# índice

## introdução

Declaração de apoio	1
Objetivo do programa de críquete <b>criio</b>	2
Assistência	2

## recursos

Habilidades em movimentos fundamentais	4
O que é críquete?	5
Oportunidades de progressão	5
Entrar para um clube	5
Instrutores são importantes	5
O que você precisa?	5

## proteção

Criar um ambiente seguro e divertido para todos	7
Considerações específicas	7
Proteção na prática: Considerações para avaliar e minimizar riscos	9

## planos de sessão

Visão geral do programa	11
Mensagem ao instrutor	12
Estrutura da sessão	13
<b>Sessão 1</b> Explorando, arremessando, pegando e rebatendo	14
<b>Sessão 2</b> Iniciantes para arremessar, pegar e acertar	16
<b>Sessão 3</b> Iniciantes em arremesso, pegada, rebatida e lançamento	18
<b>Sessão 4</b> Pegada, iniciantes em rebatida e lançamento	20
<b>Sessão 5</b> Movimento e controle, controle da rebatida	22
<b>Sessão 6</b> Movimento e controle, controle de rebatida e lançamento	24
<b>Sessão 7</b> Crie seu jogo	26
<b>Sessão 8</b> Críquete em qualquer lugar	28

# declaração de apoio

O críquete é um esporte assistido por bilhões de pessoas e praticado por milhões de pessoas em todo o mundo. Ele é divertido, simples e se adapta facilmente para ser jogado em qualquer lugar, por qualquer pessoa, a qualquer hora. Este programa proporcionará aos novos praticantes de críquete uma primeira experiência divertida que esperamos inspire uma jornada para toda a vida com nosso grande esporte, dando as boas-vindas para os jogadores como membros da comunidade global de críquete.

Em colaboração com o Conselho Internacional de Críquete, comunidades de todo o mundo abraçarão o jogo global através deste vibrante programa de críquete **criiio**. Este programa foi desenvolvido por especialistas educacionais importantes tendo como finalidade principal manter as pessoas ativas.

Através do prisma do críquete, pessoas de todo o mundo podem se unir e desenvolver não apenas as habilidades essenciais que lhes permitam manterem-se ativos, em qualquer lugar, a qualquer hora com alguém, mas também desenvolver sua capacidade de unir, inspirar e empoderar pessoas e comunidades.

O programa de críquete **criiio** foi elaborado com um foco na "disseminação do jogo". A experiência que as pessoas desfrutarão fará com que tentem se tornar capacitados em um determinado nível antes de tentar passar para o nível seguinte na sequência de aprendizado. A estrutura existente permitirá que todas as pessoas de todas as capacidades tenham êxito em cada resultado de aprendizado. Além da disseminação do jogo nosso foco fundamental é criar pequenas experiências paralelas de modo que as pessoas tenham a chance de interagir sempre com o equipamento, tendo como consequência o crescimento da satisfação e confiança pessoais.

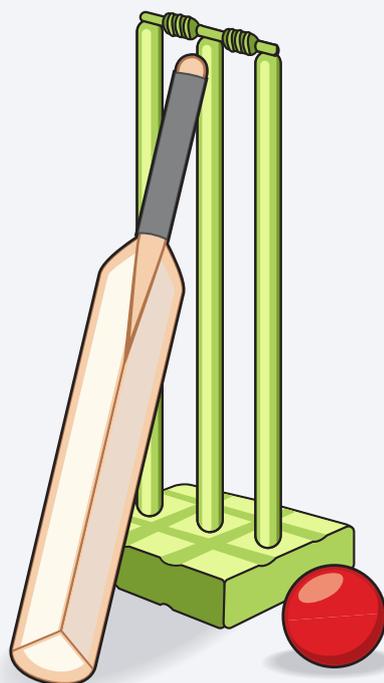
O foco global do bem-estar físico e mental é conceitualizado a partir do enfoque pedagógico de "alfabetização física".

É essencial oferecer às pessoas uma ampla gama de oportunidades para desenvolverem sua paixão pela atividade dando-lhes uma chance de se manterem ativos para a vida. Através da interação com este programa do Conselho Internacional de Críquete, as pessoas de todo o mundo iniciarão sua paixão pelo críquete e desenvolverão amizades que lhes permitam jogar em qualquer lugar a qualquer momento com qualquer pessoa.

**William Glenwright**  
Gerente Geral do ICC -  
Desenvolvimento

**"Alfabetização física é a motivação, confiança, competência física, conhecimento e entendimento do que é valorizar e assumir responsabilidades para engajamento em atividades físicas para toda a vida".**

Associação Internacional de Alfabetização Física



# objetivo do programa de críquete criiio

Este programa foi elaborado para criar uma primeira experiência divertida para alguém que desconhece o jogo.

Este programa foi elaborado com base em pesquisa, testes e opiniões de uma comunidade global para apresentar uma primeira experiência divertida com críquete para meninos, meninas, homens e mulheres em escolas e grupos comunitários. Através desse programa os participantes se tornarão mais ativos fisicamente e também desenvolverão capacidades que lhes permitam unir, inspirar e empoderar pessoas e comunidades.

O críquete é um esporte para todos, independentemente de sexo, formação cultural, religião ou habilidade.

O programa de críquete **criiio** foi elaborado para atender participantes com TODAS as capacidades, sendo que instrutores e apresentadores têm a oportunidade de se mostrarem criativos e oferecer a melhor experiência para os indivíduos, de suas habilidades. Em cada sessão há níveis de progressão que podem ser usados como ponto de partida para aumentar ou diminuir o grau de dificuldade das atividades. Lembre-se de que nenhum programa se adapta a todas as pessoas, assim é importante personalizar e modificar para garantir que todos os participantes fiquem envolvidos.

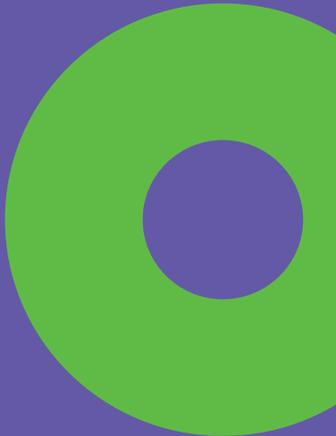
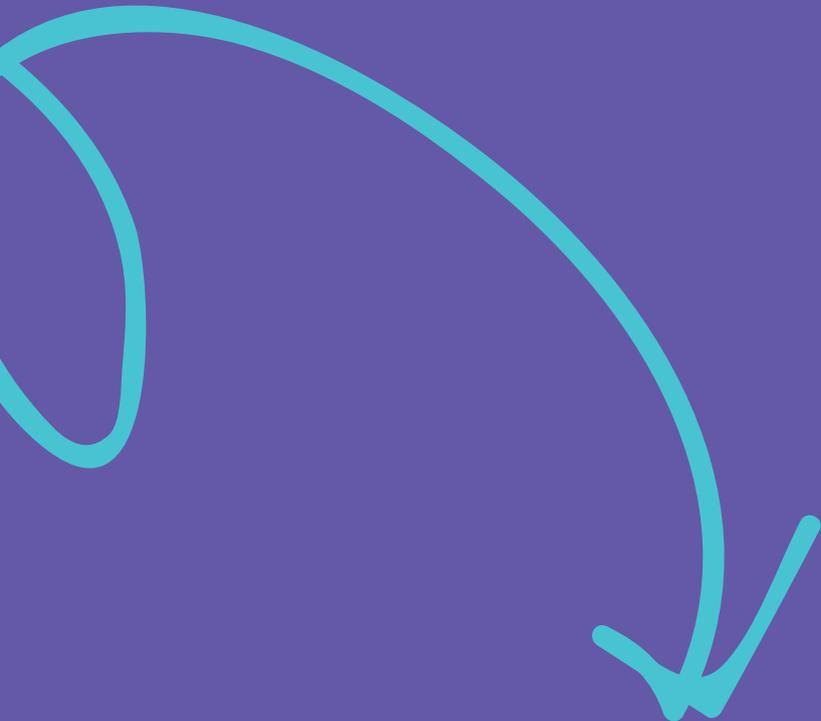
Este programa é divertido, fácil de acompanhar e estimula as pessoas a serem ativas para a vida em um ambiente inclusivo que reflita a finalidade do críquete para unir, inspirar e empoderar.

## assistência

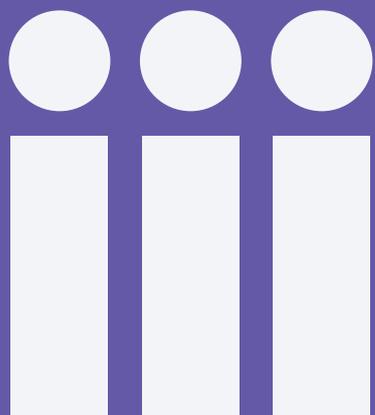
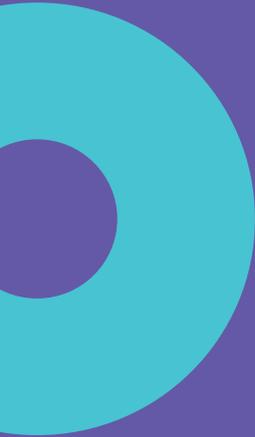
Para qualquer assistência em relação à administração ou respostas a perguntas gerais, entre em contato com sua Federação Nacional de Críquete:

[www.icc-cricket.com/about/members](http://www.icc-cricket.com/about/members)





# recursos



# habilidades em movimentos fundamentais



**correr**



**agarrar**



**arremessar**



**rebatir com as 2 mãos**

# o que é críquete?

O críquete é um esporte versátil que pode ser jogado por qualquer pessoa, em qualquer lugar, a qualquer hora.

Para adquirir um maior entendimento do jogo e de seus componentes principais, o Conselho Internacional de Críquete produziu alguns vídeos com explicações simples sobre o críquete:

**Críquete em qualquer lugar**

**O que é o críquete?**

**Rebatendo**

**Arremessando**

**Apanhadores**

[www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/cricket-everywhere](http://www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/cricket-everywhere)

[www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket](http://www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket)

[www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/batting](http://www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/batting)

[www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/bowling](http://www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/bowling)

[www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/fielding](http://www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/fielding)



## oportunidades de progressão

Críquete é um jogo que pode ser facilmente disputado em qualquer local com apenas um taco e uma bola. O aplicativo **criio** celebra e incorpora as muitas maneiras que se joga o críquete em todo o mundo, conectando participantes novos e antigos através de uma plataforma digital que permite jogar em qualquer lugar a qualquer hora.

Se os participantes em seu programa de críquete **criio** gostaram de jogar, este é o local para continuarem jogando!

[www.icc-cricket.com/criio](http://www.icc-cricket.com/criio)

## associe-se a um clube

O críquete é um esporte maravilhoso que pode ser jogado por todos; homens e mulheres, meninos e meninas. Trata-se de um jogo deliciosamente flexível baseado na habilidade.

Se os participantes em seu programa de críquete **criio** gostaram de jogar e desejam disputar jogos organizados de críquete em um clube local e fazer novos amigos - entre em contato com a Federação Nacional de Críquete:

[www.icc-cricket.com/about/members](http://www.icc-cricket.com/about/members)

## instrutores são importantes

Se você é um instrutor, muito obrigado! O tempo e esforço que você investe neste programa são os fatores mais importantes para assegurar que os participantes tenham uma primeira experiência de críquete divertida e que possa colocá-los no caminho da unir, inspirar e empoderar pessoas e comunidades.

Descobrir, treinar e apoiar instrutores é muito importante para o sucesso deste programa, que foi elaborado para transmitir informações valiosas, estratégias e recursos para ajudá-lo a criar um ambiente inclusivo e divertido que permita a você criar uma experiência positiva para que os participantes possam desfrutar do jogo, desenvolver novas capacidades, conhecer novos amigos e ser bem-sucedidos em seu caminho na vida.

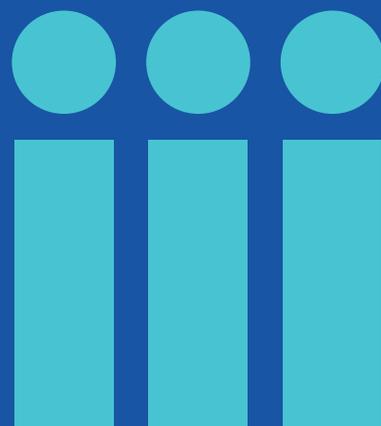
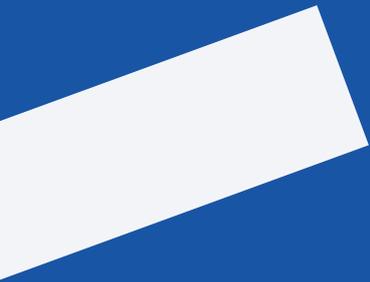
## o que você precisa?

Além de ser um esporte que pode ser jogado por qualquer pessoa, em qualquer lugar, a qualquer hora; o críquete também pode ser jogado com QUALQUER COISA, já que tudo o que se precisa é de um taco e uma bola.

Cada sessão do programa de críquete **criio** sugere o equipamento que pode ser usado, bem como opções alternativas. Para as pessoas criativas também serão fornecidas dicas para que você possa preparar seu próprio equipamento, desde tacos feitos com papel de jornal enrolado até bolas feitas com sacos plásticos - ideais para escolas e projetos de sustentabilidade ambiental.



**proteção**



# criar um ambiente seguro e divertido para todos

Quando você organiza atividades para outras pessoas participarem, você tem a responsabilidade de fazer todo o possível para garantir que essas atividades sejam as mais seguras e agradáveis possíveis, para não ocorrer nenhum problema.

**!** Isto é particularmente importante quando crianças ou pessoas de outros grupos vulneráveis (por ex., pessoas com deficiência) estão envolvidas.

Parte desta responsabilidade é chamada de proteção – proteção é mais do que o ambiente físico como o campo do jogo ou equipamento, se trata também das pessoas envolvidas e como elas se comportam entre si.

**!** Por exemplo, às vezes um problema surge a partir das pessoas e do modo como elas tratam umas às outras, e como organizador da atividade você tem o dever de garantir que a proteção de riscos seja considerada e construída em planos para aplicá-los antes, durante e depois da atividade.

## A proteção na prática significa:

### **X** Prevenção

Planejar suas interações e atividades bem, visando reduzir a probabilidade de acontecer algo que possa machucar alguém envolvido.

### **✓** Resposta correta

Saber como responder para que você esteja a par de qualquer coisa que possa indicar que uma criança ou outra pessoa vulnerável correria o risco de se machucar.

## considerações específicas

**Vulnerabilidade adicional** – algumas crianças e adultos são mais vulneráveis para se machucar do que outros, por exemplo crianças com deficiência ou pessoas que são de grupos de minorias étnicas. É importante que estes grupos não sejam excluídos das atividades, mas você frequentemente precisa tomar medidas adicionais para garantir que eles estejam seguros.

**!** Por exemplo, mais líderes adultos podem precisar garantir que crianças com deficiência possam participar com segurança.

### **Contato físico direto com crianças ou adultos vulneráveis**

– às vezes adultos conduzindo atividades esportivas podem se preocupar sobre o que é ou não é aceitável em termos de contato físico direto com outros participantes. Não é necessária uma política de “não encostar”, mas qualquer contato físico deve ser para atender as necessidades dos jogadores e não as necessidades dos adultos que guiam as atividades.

**!** Abraçar ou encostar em crianças ou adultos vulneráveis pode ser mal interpretado ou deixá-los desconfortáveis. Entretanto, às vezes é necessário encostar nas pessoas diretamente visando supervisioná-las com segurança, (por exemplo, se uma criança estava prestes a correr para a estrada e você precisou pará-la) mas isso nunca deve ser excessivo ou punitivo.

**Preocupações de proteção** – usamos o termo preocupações de proteção para nos referir a qualquer preocupação que possamos ter sobre alguém estar correndo risco de se machucar. Quando algo ruim acontece com alguém, ou alguém nos fala sobre isso ou nós podemos ver uma mudança preocupante no comportamento ou na aparência da pessoa, como quando a pessoa fica apática ou possui machucados inexplicáveis por exemplo. Isso pode incluir problemas que os participantes estejam enfrentando em casa ou uma preocupação relacionada à experiência durante as atividades que você está realizando. Você precisa pensar sobre como reagirá a isso.

**!** Lembre-se – treinadores esportivos podem ser adultos de confiança e muito positivos para crianças, portanto devemos ter um cuidado especial para garantir que nos comportemos de uma forma que honre e respeite isso.

**Tornar a proteção visível** – pense como fazer para que as pessoas saibam o que é esperado delas em relação ao comportamento e como elas comunicam qualquer preocupação que apareça.

**!** É particularmente importante que as crianças saibam como informar a um adulto de confiança se elas estão infelizes ou chateadas com alguma coisa. Portanto pense sobre como comunicar isso a elas de uma forma acessível.

# proteção na prática

## Considerações para avaliar e minimizar riscos

### Prevenção

Considerar qualquer risco nas atividades e planejá-los de uma forma que reduza tais riscos tanto quanto possível – pensar sobre riscos dentro da atividade em si e qualquer risco ao redor da atividade por exemplo. É seguro para uma criança fazer uma viagem de ida e volta para a atividade ou há riscos que precisam ser considerados?

### Resposta correta

Garantir que planos sejam aplicados para tratar esses riscos tanto quanto possível. Se um risco é muito grande, (por exemplo, um grande número de crianças participando e apenas um adulto supervisionando) você precisa considerar se a atividade é segura para continuar ou se um plano alternativo pode ser concebido.

### Prevenção

Garantir que você tenha adultos suficientes para supervisionar com segurança o número de crianças envolvidas nas atividades e planejar como todos serão supervisionados e auxiliados para trabalhar de uma forma segura e transparente.

### Resposta correta

Verificar se há qualquer exigência jurídica local na proporção de adultos e crianças ao realizar as atividades. É sempre mais seguro ter pelo menos dois adultos presentes, o que permite que você seja responsável e dê suporte um ao outro, e para garantir que o grupo tenha um adulto supervisor disponível caso um dos dois tenha que resolver algum problema.

**Aspectos para considerar são idade e capacidade dos participantes e o tamanho do grupo ao decidir quantos adultos são necessários para uma supervisão segura.**

### Prevenção

Garantir que os adultos envolvidos na liderança das atividades sejam as pessoas certas para trabalhar com crianças – pense em como você recrutará as pessoas e se há alguma lei em relação à verificação de antecedentes criminais ou oferecer atividades para crianças ou outros grupos vulneráveis em seu país da qual você precise estar ciente.

### Resposta correta

Garantir que todos os supervisores adultos concluíram qualquer processo local necessário para confirmar que eles são apropriados para a supervisão dos participantes.

**É uma boa prática pedir para as pessoas para fornecerem uma referência por escrito que confirme que elas possuem o tipo de caráter compatível com o trabalho com crianças e grupos vulneráveis.**

### Prevenção

Pensar sobre as informações das quais você precisa ter sobre a criança para mantê-la segura, por exemplo questões médicas ou alérgicas, informações de contato da família etc.

### Resposta correta

Desenvolver um formulário de registro que seja guardado de forma segura e que inclua detalhes necessários para responder com segurança se, por exemplo, um participante tiver uma reação alérgica ou uma condição médica existente.

### Prevenção

Ser muito claro com todos envolvidos sobre qual é o comportamento esperado – pense em como desenvolver um código de conduta para todos os adultos e outro separado por escrito em uma linguagem mais acessível às crianças. Desenvolver isto junto às crianças é uma forma muito eficaz de garantir que a linguagem e os comportamentos incluídos sejam relevantes e acessíveis para as crianças.

### Resposta correta

Desafiar pequenas violações do Código de Conduta de uma forma comedida ajudará a garantir que comportamentos inapropriados não possam ser agravados e causem danos futuros, ou mais graves.

### Prevenção

Garantir que todos trabalhem como uma equipe solidária de uma forma aberta e transparente para que suas ações possam ser responsabilizadas – trabalhar por conta própria com crianças ou outros grupos vulneráveis pode deixar você e eles vulneráveis e pode aumentar a possibilidade de que suas ações sejam mal interpretadas.

### Resposta correta

Identificar alguém com uma função específica de Pessoa Designada para Proteção e garantir que todos saibam quem deve ser procurado caso haja alguma preocupação com alguém ou alguma coisa.

**Considerar especialmente como as crianças saberão quem é a pessoa, como contactá-la e que ela estará lá para responder a qualquer preocupação.**

### Prevenção

Planejar como você responderá a preocupações de proteção antes que elas apareçam, para que você saiba o que fazer se e quando aparecerem.

### Resposta correta

Garantir que a pessoa designada para proteção saiba onde ela pode procurar suporte na comunidade local caso precise comunicar algo depois – se você está realizando atividades como parte de, ou dentro de outra organização (por ex., escola, centro de juventude, grupo religioso) verifique quais acordos de proteção existem para que você possa compartilhá-los em suas atividades.

**Também esteja a par de como comunicar a agências oficiais, como polícia ou assistência social, se você souber de questões sérias que precisem de uma resposta mais formal. Lembre-se, o melhor grupo para alertar dependerá de quais são as organizações de maior confiança em sua comunidade. Elas podem ser não governamentais ou organizações com base na comunidade.**

## antes da atividade

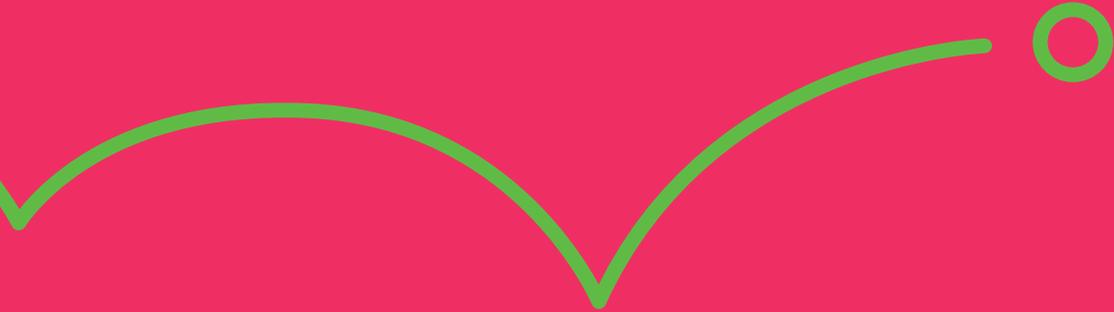
- Eu concluí a avaliação de risco e planejei como administrar qualquer risco identificado?
- Eu tenho o número certo de adultos adequados ajudando nas atividades?
- Eu comuniquei o que é esperado de cada um em termos de comportamento?
- Eu identifiquei a Pessoa Designada para Proteção (PDP) e avisei a todos quem ela é?
- Eu verifiquei que a PDP sabe onde conseguir suporte caso precisemos encaminhar uma preocupação de proteção?
- Eu tenho todas as informações necessárias sobre os participantes para garantir que eles estejam seguros, como por exemplo, detalhes de contato dos pais/cuidadores, informações médicas ou alérgicas etc?

## durante a atividade

- Eu estou fazendo com que todos participem totalmente?
- Eu estou a par das interações entre os supervisores adultos e os participantes? Os adultos se comunicam com as crianças de uma forma respeitosa e apropriada?
- Eu estou respondendo a qualquer preocupação que observo ou que chega até mim?

## depois da atividade

- Eu dei aos participantes a oportunidade de fornecer um feedback da sessão?
- Eu estou ciente de qualquer problema de segurança em relação aos participantes saindo da atividade ou sendo reunidos?



# planos de sessão



# visão geral do programa



PROGRAMA	INTENÇÃO DO APRENDIZADO	CRITÉRIOS DE SUCESSO	INÍCIO NÃO OFICIAL	CORAÇÃO SAUDÁVEL 5 MINUTOS	SESSÃO DE HABILIDADES 30 MINUTOS	CONEXÃO COM O JOGO 20 MINUTOS
<b>SESSÃO 1</b> EXPLORANDO ARREMESSO, PEGADA e REBATIDA	Para explorar o arremesso, pegada e rebatida de um modo positivo e divertido.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eu posso pegar de várias maneiras</li> <li>Eu posso arremessar de várias maneiras</li> <li>Eu posso acertar uma bola em movimento</li> <li>Eu posso INSPIRAR pessoas dizendo como elas foram incríveis</li> </ul>	Aventura com as habilidades: Circuito 1	Três Apitos	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pegando: Pegada do parceiro</li> <li>Arremessando: Limpe seu quintal</li> <li>Rebatendo: Movendo a bola</li> </ol>	Reino da ação sucessiva
<b>SESSÃO 2</b> INICIANTES em ARREMESSO, PEGADA e REBATIDA	Para explorar arremesso e pegada de uma maneira positiva e divertida. Para iniciar a rebatida de uma bola em movimento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eu posso pegar de várias maneiras</li> <li>Eu posso arremessar de várias maneiras</li> <li>Eu posso acertar uma bola em movimento</li> <li>Eu posso INSPIRAR pessoas ao jogar com respeito</li> </ul>	Aventura com as habilidades: Circuito 1	Apertos de mão em 1 Minuto	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pegando: Individual</li> <li>Arremessando: Testando sua extensão</li> <li>Rebatendo: Movendo a bola</li> </ol>	Reino da ação sucessiva
<b>SESSÃO 3</b> INICIANTES em ARREMESSO, PEGADA, REBATIDA e LANÇAMENTO	Combinar arremesso e pegada em campos pequenos. Acertar uma bola em movimento usando um taco da sua escolha. Iniciar o lançamento de uma bola na direção de um alvo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eu posso arremessar um objeto para uma zona de rebatida</li> <li>Eu posso acertar uma bola em movimento à minha escolha</li> <li>Eu posso lançar uma bola para uma zona rebatida</li> <li>Eu posso UNIR outras pessoas através do trabalho em equipe e trabalhando com um pequeno grupo</li> </ul>	Aventura com as habilidades: Circuito 2	Padrão bola de neve	<ol style="list-style-type: none"> <li>Arremessar/Pegar: Repetir a ação</li> <li>Rebatida: Proteger seu castelo</li> <li>Lançamento: Extensão curta de alvos pessoais</li> </ol>	Volta ao mundo
<b>SESSÃO 4</b> LANÇAMENTO e INICIANTES em PEGADA e REBATIDA	Combinar arremesso e pegada em campos pequenos. Arremessar, rebater e lançar na direção de uma área alvo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eu posso lançar uma bola para uma zona rebatida</li> <li>Eu posso pegar a diferentes distâncias</li> <li>Eu posso rebater um objeto na direção de um alvo usando diversos itens</li> <li>Eu posso me UNIR e trabalhar com outras pessoas para para arremessar e pegar</li> </ul>	Aventura com as habilidades: Circuito 2	Padrão de lançamento	<ol style="list-style-type: none"> <li>Lançamento: Rio de crocodilos</li> <li>Pegada: Um passo para trás</li> <li>Rebatida: Atingindo as lacunas</li> </ol>	Volta ao mundo
<b>SESSÃO 5</b> MOVIMENTO e CONTROLE, CONTROLE DA REBATIDA	Mover-se de diversas maneiras enquanto arremessa e pega um objeto. Tenha poucos jogadores para melhorar a rebatida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eu posso me mover na direção de um objeto que vem em minha direção</li> <li>Eu posso me mover enquanto arremesso para um alvo</li> <li>Eu posso controlar meu taco para rebater de 3 ou mais maneiras</li> <li>Eu posso INSPIRAR pessoas ajudando-as a se divertir</li> </ul>	Aventura com as habilidades: Circuito 3	Todos jogam	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pegando: Desafios do parceiro</li> <li>Arremessando: Bola alvo</li> <li>Zonas de rebatida: Pontos de pegada</li> </ol>	Criquete em qualquer lugar
<b>SESSÃO 6</b> MOVIMENTO e CONTROLE, CONTROLE da REBATIDA e LANÇAMENTO	Mover-se de diversas maneiras enquanto arremessa e pega um objeto. Tenha poucos jogadores para melhorar a rebatida e lançamento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eu posso me mover na direção de um objeto que vem em minha direção</li> <li>Eu posso me mover enquanto arremesso para um alvo</li> <li>Eu posso controlar meu taco para rebater de 3 ou mais maneiras</li> <li>Eu posso lançar na direção de um alvo</li> <li>Eu posso UNIR pessoas ajudando-as a se sentirem bem-vindas</li> </ul>	Aventura com as habilidades: Circuito 3	Corrida do Arremessando no rio	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pegada: Desafios parceiro</li> <li>Arremessando: Pilha de copos e rebatida</li> <li>Lançador versus Rebatedor</li> </ol>	Criquete em qualquer lugar
<b>SESSÃO 7</b> CRIE SEU JOGO	Usar várias habilidades em jogos com poucos jogadores. Para estimular seu time e ajudá-los a entender o jogo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eu posso INSPIRAR pessoas usando uma linguagem positiva para ajudar e estimular outras pessoas do meu time</li> <li>Eu posso UNIR as pessoas explicando como jogar nosso jogo a outras pessoas</li> <li>Eu posso demonstrar EMPODERAMENTO usando diferentes maneiras de agregar valor ao meu time</li> </ul>	Aventura com as habilidades: Circuito 4	Opostos	<ol style="list-style-type: none"> <li>Crie seu jogo (5 min)</li> <li>Ajuste seu jogo (40 min)</li> <li>Acumule desafios (5 min)</li> </ol>	
<b>SESSÃO 8</b> CRÍQUETE EM QUALQUER LUGAR	Usar várias habilidades em jogos com poucos jogadores. Para estimular seu time e ajudá-los a entender o jogo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eu posso INSPIRAR pessoas usando uma linguagem positiva para ajudar e estimular outras pessoas do meu time</li> <li>Eu posso UNIR as pessoas explicando como jogar nosso jogo a outras pessoas</li> <li>Eu posso demonstrar EMPODERAMENTO usando diferentes maneiras de agregar valor ao meu time</li> </ul>	Aventura com as habilidades: Circuito 4	Sombras	<ol style="list-style-type: none"> <li>QUALQUER PESSOA: Divida seu pequeno grupo em dois times</li> <li>QUALQUER LUGAR: Onde você vai jogar?</li> <li>A QUALQUER HORA: Qual o seu método de pontuação?</li> <li>QUALQUER COISA: Com que você vai jogar?</li> <li>JOQUE O SEU JOGO: Agora vamos sair e nos divertir...</li> </ol>	

REFLEXÃO 5 MINUTOS

# mensagem ao instrutor

Seja positivo, entusiasmado e criativo e você será bem-sucedido!

## Prezados instrutores,

Obrigado por disporem do seu tempo para apresentar o programa de críquete nível básico para sua comunidade. Como instrutor você é um instrumento na criação de um programa que envolverá as crianças no jogo no críquete através de habilidades, jogos e amizades.

## A seguir 7 dicas para assegurar que seu programa será um sucesso:

- 1** Sua função como instrutor, primeiramente e mais importante, é assegurar que os participantes tenham uma experiência divertida com o críquete. Desse modo, demonstre energia, seja positivo e comemore cada esforço das crianças. Todos os instrutores de programas devem estar preparados para fornecer não apenas o conhecimento das habilidades para que as crianças se tornem melhores, mas também proporcionar-lhes uma ótima diversão.
- 2** Seja criativo e fique à vontade para adaptar a criatividade ao seu ambiente. Nosso programa foi elaborado para ser realizado em qualquer lugar. Certifique-se de que seu local seja seguro para todos os participantes e o equipamento escolhido esteja em condição tal que não cause quaisquer danos para os usuários. Consulte a seção de proteção neste documento para ajudar em seu planejamento e preparação, visando criar o melhor ambiente para os participantes.
- 3** Sua comunidade pode ter participantes dos mais diferentes níveis. Este programa oferece três diferentes níveis por atividade de habilidades para que todas as crianças tenham algum sucesso. Recomendamos que as crianças tentem concluir dois níveis de aprendizado por prática de habilidade.
- 4** As crianças trabalham de modo mais eficiente quando experiências às quais não estão familiarizadas incluem rostos familiares. Deixe que as crianças formem seus próprios grupos inicialmente com aqueles em que confiam e conhecem. Isso reduzirá a ansiedade e a tensão.
- 5** Considere a hora do dia e as condições do tempo ao realizar este programa. A longa exposição ao sol pode ser perigosa para a saúde das crianças. Seja cuidadoso neste evento, de modo que as crianças não passem longos períodos sob o sol quente ou condições extremas de frio e umidade. Procure locais alternativos onde você possa realizar e modificar sua sessão.
- 6** Faça perguntas, desafios e crie um ambiente de aprendizado que apoie o desenvolvimento e aprendizado do participante. Desejamos que os participantes se concentrem no aprendizado e façam perguntas. Ao fornecer feedback certifique-se de que seja breve, por exemplo: "Você pode deixar que a bola quique uma vez ao lançar?" Defina o ambiente de aprendizado colocando duas cordas no chão que criem um canal/rio onde o participante possa caminhar até o lado oposto para dizer o que deve ser feito.
- 7** Tenha uma abordagem voltada para o participante. Permita que os participantes se manifestem durante todo o programa. Certifique-se de permitir que os participantes troquem ideias e dê a eles tempo para se comunicarem para ajudá-los a desenvolver capacidades para se tornarem cidadãos do século 21.

Sucesso para você e inspire sua comunidade.

## estilo de instrução como mover-se durante a instrução



# estrutura da sessão

A tabela abaixo destaca a estrutura de cada sessão. Elas são as mesmas para cada sessão, exceto nas sessões 7 e 8 para permitir um tempo de jogo adicional para testar as habilidades do participante e prepará-los para a próxima etapa de sua jornada no críquete. O currículo foi elaborado com a duração de 8 semanas, com uma sessão por semana. Para programas que exijam maior ou menor tempo, você pode escolher suas atividades favoritas e criar suas próprias sessões seguindo a mesma estrutura.

As sessões foram designadas para auxiliar até 30 crianças ao mesmo tempo. Para habilidades e jogos, a sala de aula será dividida em grupos menores para maximizar o tempo que elas estão ativas.

	<b>30 minutos antes da sessão</b> <b>Instalação e Início não oficial: aventura de habilidades</b>
	<b>5 minutos</b> <b>Atividade de engajamento: coração saudável</b>
	<b>30 minutos: 10 minutos por atividade</b> <b>Rotação de habilidades</b>
	<b>20 minutos</b> <b>Jogo de conexão</b>
	<b>5 minutos</b> <b>Reflexão e arrumação</b>



### Instalação 30 minutos antes da sessão

- O tempo mais importante para os instrutores. Chegue cedo para coordenar a preparação de todas as atividades de habilidades.

### Início não oficial: aventura de habilidades

- A aventura de habilidades é um conjunto de 4 atividades aleatórias nas quais uma criança pode trabalhar independentemente enquanto o instrutor aguarda a chegada de todas as crianças para a sessão do dia. Isso deve ser preparado antes da chegada das crianças e concluído no início do seu tempo programado.
- Essa movimentação livre é importante para preparar os participantes física e mentalmente para a sessão. Esse tempo permite aos participantes mostrarem-se criativos com as novas habilidades, experimentar se podem realizá-las sozinho.

### Atividade de engajamento: coração saudável 5 minutos

- Esta é uma excelente maneira das crianças interagirem através de jogos curtos que elevem a frequência cardíaca. O ponto principal aqui é que todos fiquem envolvidos todo o tempo para elevar a frequência cardíaca de cada pessoa.

### Rotação de habilidades 30 minutos – 10 minutos por atividade

- Marque o tempo, cada atividade deve durar aproximadamente 10 minutos.
- Use seu apito para interromper uma atividade antes de passar para a próxima estação.
- Diga aos participantes para devolver o equipamento no final da rotação de habilidades, já que você pode precisar deste equipamento e espaço para o jogo de conexão.

### Jogo de conexão 20 minutos

- Esses jogos em campos pequenos são uma oportunidade para os participantes colocarem em prática as habilidades aprendidas durante toda a sessão. São jogos divertidos que podem ser jogados por QUALQUER PESSOA, A QUALQUER HORA, EM QUALQUER LUGAR com QUALQUER COISA.

### Reflexão e arrumação 5 minutos

- Os participantes podem se arrumar, devolver o equipamento e reunir-se na Área de Ensino Central.
- Faça perguntas para reflexão sobre as novas habilidades aprendidas e sobre como a sessão de hoje promoveu a finalidade do críquete de inspirar, unir e empoderar comunidades.
- Reúna uma opinião rápida dos participantes sobre a sessão. Isso é uma ótima maneira de assegurar que estejam empolgados com a experiência de críquete.

### Dicas do instrutor

- Cada sessão vai oferecer sugestões sobre como adquirir habilidades de forma mais rápida e mais sólida, bem como fornecer diferentes opções de equipamento e até mesmo ideias para criar seu próprio equipamento.
- Lembre-se de que a repetição está associada ao sucesso.
- Certifique-se de sorrir e demonstrar muita energia, porque se os participantes virem você se divertindo no jogo, se divertirão ainda mais!

# sessão 1

## explorando, arremessando, pegando e rebatendo

### intenções do aprendizado

Para explorar, arremessar, pegar e rebater de um modo positivo e divertido.

### critérios de sucesso

- Eu posso pegar de várias maneiras
- Eu posso arremessar de várias maneiras
- Eu posso acertar uma bola em movimento
- Eu posso **INSPIRAR** pessoas dizendo como foram incríveis

### equipamento sugerido

- Lista de objetos para arremesso:
  - › Bolas de diferentes tamanhos - grandes, médias, pequenas
  - › Diferentes objetos/brinquedos macios para arremessar, pegar e rebater
- Cordas ou linhas no chão
- Tacos - Tradicionais bem como os criativos: Jornal enrolado
- Pinos - Tradicionais, ou que estiver disponível, por exemplo, latas de lixo, árvores, bancos de parque etc.

### trocas

#### ! torne mais fácil

- Usando um equipamento adaptado para arremessar, por exemplo, uma bola maior ou papel amassado para pegar
- Usando um muro ou algo que permita que a bola retorne para o arremessador para ajudá-lo com o arremesso e a pegada
- Permita que a bola quique antes de uma pegada

#### ! torne mais difícil

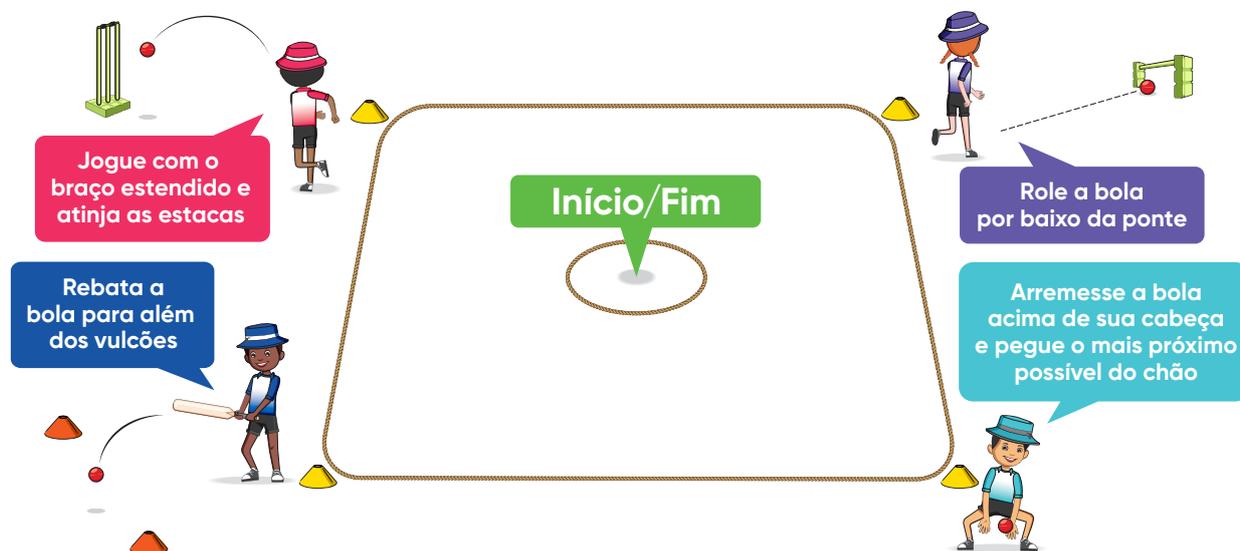
- Aumente a distância entre os parceiros
- Usando a mão não dominante para arremessar e pegar
- Adicione um minuto para desafiar o pegador

### início não oficial

aventura de habilidades: circuito 1



ESTEJA PREPARADO PARA RECEBER AS CRIANÇAS À MEDIDA QUE CHEGAREM



## atividade de engajamento

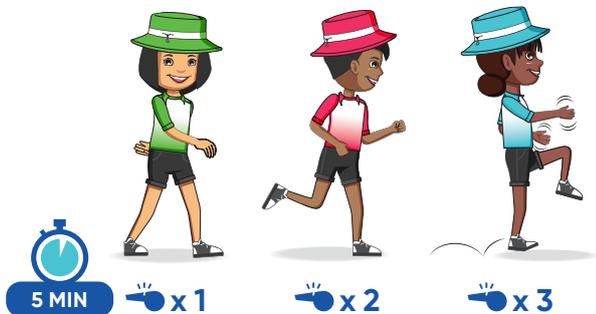
coração saudável: três apitos

Cada vez que o apito soar os participantes precisam responder como abaixo:

1 Apito – Caminhar

2 Apitos – Correr

3 apitos – Pular e sacudir as mãos



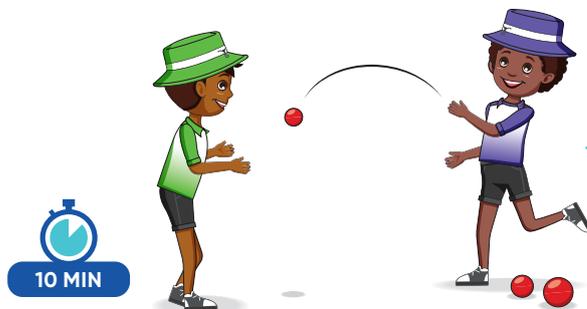
## sessão de habilidades 1

pegando – parceiro pega

**NÍVEL 1** Parceiro pega com um objeto grande em 30 tentativas.

**NÍVEL 2** Parceiro pega com um objeto médio em 40 tentativas enquanto caminha dentro da área.

**NÍVEL 3** Parceiro pega com um pequeno objeto em 50 tentativas enquanto corre dentro da área.



## sessão de habilidades 2

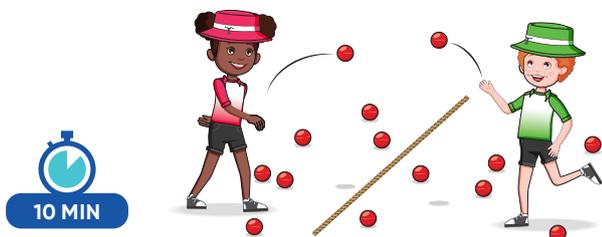
arremesso: limpe seu quintal

A área do jogo é dividida em duas metades com cada metade contendo itens de arremesso macios. O objetivo do jogo é ter o menor número de itens do seu lado quando o professor disser "PARAR".

**NÍVEL 1** Jogando ou arremessando para uma altura abaixo do braço.

**NÍVEL 2** Arremesso para uma altura acima do braço.

**NÍVEL 3** Lançando.



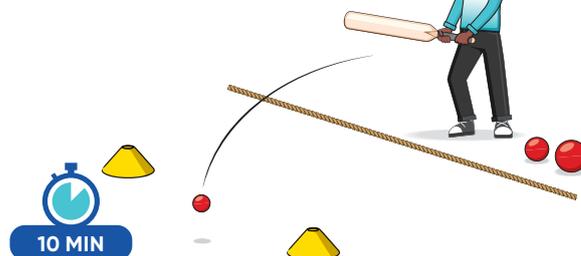
## sessão de habilidades 3

rebatendo: bola em movimento

**NÍVEL 1** Acerte uma bola grande com um taco à sua escolha entre dois cones.

**NÍVEL 2** Acerte uma bola média com um taco à sua escolha entre dois cones.

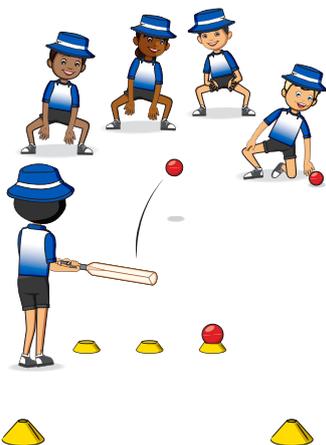
**NÍVEL 3** Acerte uma bola pequena com um taco à sua escolha entre dois cones.



## jogo de conexão

reino da ação sucessiva

- O batedor atinge as bolas e corre em volta dos cones o maior número de vezes possível. 1 ponto é concedido por volta nos cones.
- O batedor é trocado depois que os jogadores retornem as bolas à sua posição original.



## reflexão

- Como se sente agora depois de participar da atividade?
- Como você pode usar seu arremesso fora do jogo de críquete?
- Como você pode usar a ação de pegar quando alguém está arremessando?
- Encontre 5 pessoas e diga a elas: "Você foi incrível hoje!"
- Você demonstrou respeito e se esforçou ao máximo durante os jogos e atividades?



# sessão 2

## iniciantes em arremesso, pegada e rebatida

### intenções do aprendizado

Para explorar arremessar e pegar de um modo positivo e divertido.

Para iniciar a rebatida de uma bola em movimento.

### critérios de sucesso

- Eu posso pegar de várias maneiras
- Eu posso arremessar de várias maneiras
- Eu posso acertar uma bola em movimento
- Eu posso **INSPIRAR** pessoas ao jogar com respeito

### equipamento sugerido

- Lista de objetos para arremesso:
  - Bolas de diferentes tamanhos - grandes, médias, pequenas
  - Diferentes objetos/brinquedos macios para arremessar, pegar e rebater
- Cordas ou linhas no chão
- Tacos - Tradicionais bem como os criativos: Jornal enrolado
- Pinos - Tradicionais, ou que estiver disponível, por exemplo, latas de lixo, árvores, bancos de parque etc.
- Alvos - Busque em redor de sua área

### trocas

#### ! torne mais fácil

- Use tacos e bolas maiores para acertar
- Aumente o tamanho da área alvo
- Diminua a distância do alvo

#### ! torne mais difícil

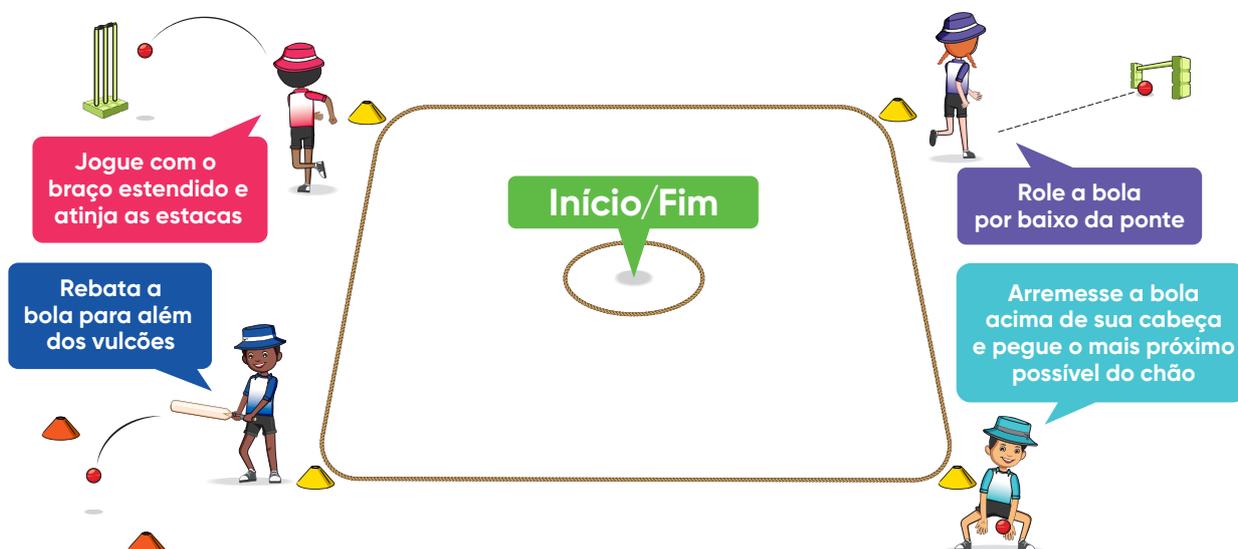
- Use um taco e bola menores para acertar
- Use ambos os lados do corpo para arremessar e acertar
- Mire um alvo em movimento ou acerte uma bola em movimento

### início não oficial

aventura de habilidades: circuito 1



ESTEJA PREPARADO PARA RECEBER AS CRIANÇAS À MEDIDA QUE CHEGAREM



## atividade de engajamento

coração saudável:  
apertos de mão durante 1 minuto

- Pergunte o que torna um aperto de mão respeitoso.
- Dê tempo aos participantes para praticar.
- Um minuto para apertar as mãos tanto quanto possível.

### trocas

Invente seu aperto de mão exclusivo.



5 MIN

## sessão de habilidades 1

pegada: individual

- NÍVEL 1** Caminhe sobre a corda enquanto tenta controlar a bola.
- NÍVEL 2** Corra enquanto controla a bola com arremessos bem altos e mais baixos.
- NÍVEL 3** Corra enquanto pega com uma das mãos uma variedade de arremessos.



10 MIN

## sessão de habilidades 2

arremesso: testar seu alcance

- NÍVEL 1** Arremesse e atinja um alvo a uma curta distância.
- NÍVEL 2** Arremesse e atinja um alvo a uma média distância.
- NÍVEL 3** Arremesse e atinja um alvo a uma longa distância.



10 MIN

## sessão de habilidades 3

rebatendo: bola em movimento

- NÍVEL 1** Acerte uma bola grande com um taco à sua escolha entre dois cones.
- NÍVEL 2** Acerte uma bola média com um taco à sua escolha entre dois cones.
- NÍVEL 3** Acerte uma bola pequena com um taco à sua escolha entre dois cones.

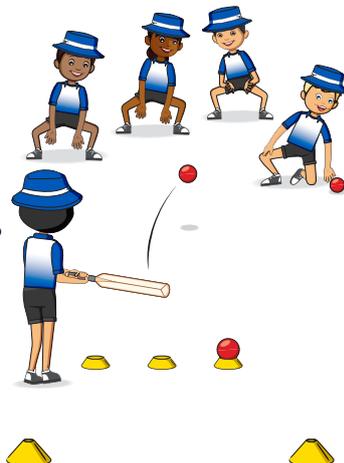


10 MIN

## jogo de conexão

reino da ação sucessiva

- O batedor atinge as bolas e corre em volta dos cones o maior número de vezes possível. 1 ponto é concedido por volta nos cones.
- O batedor é trocado depois que os jogadores retornem as bolas à sua posição original.



20 MIN

## reflexão

- Como seu arremesso e pegada melhoraram?
- O que você consegue acertar que pode ser arremessado para você?
- Encontre 5 pessoas e diga a elas: "Você foi incrível hoje!"
- Você demonstrou respeito a seus colegas e amigos sendo útil e solidário?



5 MIN



# sessão 3

## iniciantes em arremesso, pegada, rebatida e lançamento

### intenções do aprendizado

Para combinar arremesso e pegada em campos pequenos.

Para acertar uma bola em movimento usando um taco à sua escolha.

Para começar a lançar uma bola na direção do alvo.

### critérios de sucesso

- Eu posso arremessar um objeto para uma zona de rebatida
- Eu posso acertar uma bola em movimento à minha escolha
- Eu posso arremessar um objeto para uma zona de rebatida
- Eu posso **UNIR** outras pessoas através do trabalho em equipe trabalhando com um pequeno grupo

### equipamento sugerido

- Lista de objetos para arremesso:
  - > Bolas de diferentes tamanhos - grandes, médias, pequenas
  - > Diferentes objetos/brinquedos macios para arremessar, pegar e rebater
- Cordas ou linhas no chão
- Tacos - Tradicionais bem como os criativos: Jornal enrolado
- Pinos - Tradicionais, ou que estiver disponível, por exemplo, latas de lixo, árvores, bancos de parque etc.
- Alvos - Cones, objetos naturais

### trocas

#### ! torne mais fácil

- Role a bola para o parceiro
- Permita a rebatida de uma bola parada
- Crie alvos maiores para acertar

#### ! torne mais difícil

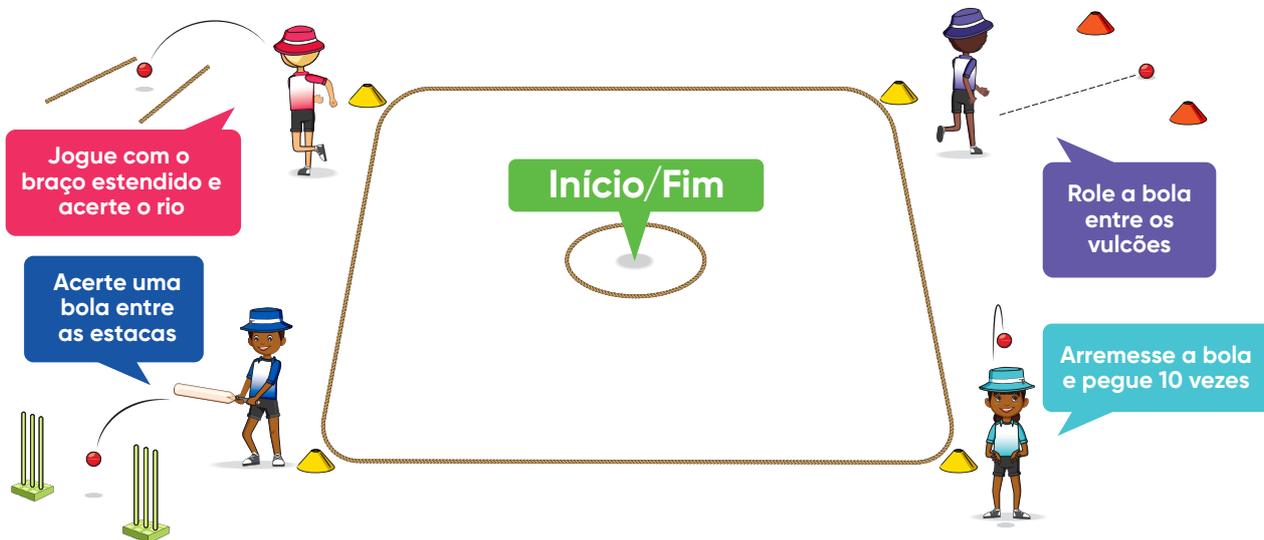
- Use a mão não dominante para arremessar e acertar
- Arremesse em um alvo em movimento
- Crie alvos menores para arremessar, lançar ou rebater

### início não oficial

aventura de habilidades: circuito 2



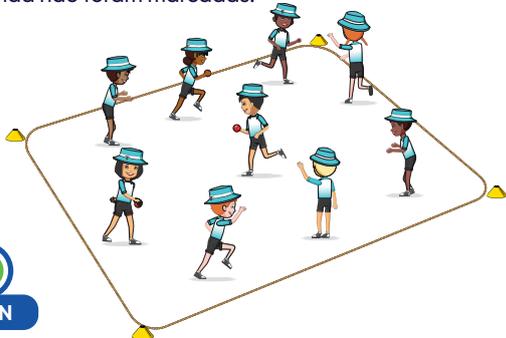
ESTEJA PREPARADO PARA RECEBER AS CRIANÇAS À MEDIDA QUE CHEGAREM



## atividade de engajamento

coração saudável: padrão bola de neve

- Selecione as crianças.
- Elas tentam marcar as outras com a bola.
- Quando conseguem, recebem uma bola.
- Elas marcam outras crianças que ainda não foram marcadas.

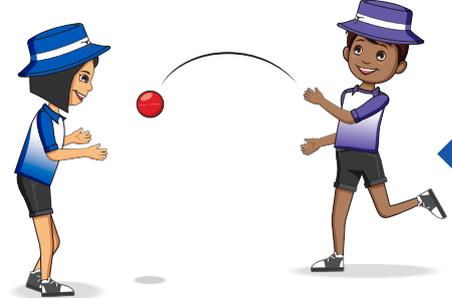


5 MIN

## sessão de habilidades 1

arremessar/pegar: repita o circuito

- NÍVEL 1** Arremesse contra a parede e pegue 20 vezes. Troque a posição de arremesso e repita.
- NÍVEL 2** Arremesse e pegue você mesmo 20 vezes. Troque de local e repita.
- NÍVEL 3** Arremesse e pegue com um parceiro 20 vezes. Troque os parceiros e repita.



10 MIN

## sessão de habilidades 2

rebatida: proteja seu castelo

As crianças deverão construir um castelo usando 5 objetos.

- NÍVEL 1** Rebata uma bola grande dirigida a você 10 vezes seguidas sem deixar atingir seu castelo. Faça uma troca após 10 sessões.
- NÍVEL 2** Rebata uma bola média dirigida a você 10 vezes seguidas sem deixar atingir seu castelo. Faça uma troca após 10 sessões.
- NÍVEL 3** Rebata uma bola pequena dirigida a você 10 vezes seguidas sem deixar atingir seu castelo. Faça uma troca após 10 sessões.



10 MIN

## sessão de habilidades 3

jogar: curto alcance alvos pessoais

- NÍVEL 1** Estabeleça um alvo grande (do tamanho de uma bola de futebol) e jogue sua bola de 10 passos de distância. Quantas vezes você atinge o alvo em um determinado tempo? Se acertar três vezes seguidas passe para o próximo nível.
- NÍVEL 2** Estabeleça um alvo médio e jogue sua bola de 15 passos de distância. Quantas vezes você atinge o alvo em um determinado tempo? Se acertar três vezes seguidas passe para o próximo nível.
- NÍVEL 3** Estabeleça um alvo pequeno e jogue sua bola de 20 passos de distância. Quantas vezes você atinge o alvo em um determinado tempo?

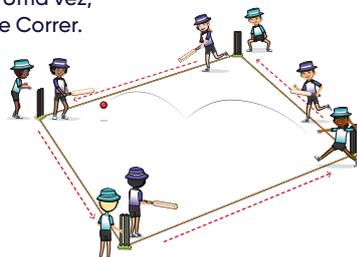


10 MIN

## jogo de conexão

volta ao mundo

- Após acertar a bola que foi jogada, os bateadores correm para o próximo conjunto de pinos (1 ponto) enquanto os jogadores no campo e os arremessadores tentam eliminá-los apanhando a bola, atingindo os pinos, ou atingindo os pinos enquanto o arremessador está correndo entre eles (5 pontos). Arremesse a bola continuamente. Os times mudam após 5 minutos.
- Regras avançadas: Uma vez, um quique, Acertar e Correr.



20 MIN

## reflexão

- Como você foi capaz de atingir um alvo com um arremesso?
- Que tacada foi mais fácil ou mais difícil de acertar uma bola através dos dois cones?
- Encontre 5 pessoas e diga a elas: "Você foi incrível hoje!"



5 MIN

# sessão 4

## pegada, iniciantes em rebatida e lançamento

### intenções do aprendizado

Para combinar arremesso e pegada em jogos em campos pequenos.

Para arremessar, rebater e lançar na direção de uma área alvo.

### equipamento sugerido

- Lista de objetos para arremesso:
  - › Bolas de diferentes tamanhos - grandes, médias, pequenas
  - › Diferentes objetos/brinquedos macios para arremessar, pegar e rebater
- Cordas ou linhas no chão
- Tacos - Tradicionais bem como os criativos: Jornal enrolado
- Pinos - Tradicionais, ou que estiver disponível, por exemplo, latas de lixo, árvores, bancos de parque etc.
- Alvos - Cones, objetos naturais

### critérios de sucesso

- Eu posso arremessar uma bola para uma zona de rebatida
- Eu posso pegar em diferentes distâncias
- Eu posso rebater um objeto na direção de um alvo usando diversos itens
- Eu posso me **UNIR** e trabalhar com outras pessoas para arremessar e pegar

### trocas

#### ! torne mais fácil

- Use uma bola maior para arremessar e pegar
- Use um alvo maior para jogar as bolas.
- Jogue uma bola na direção de um rebatedor para atingi-la

#### ! torne mais difícil

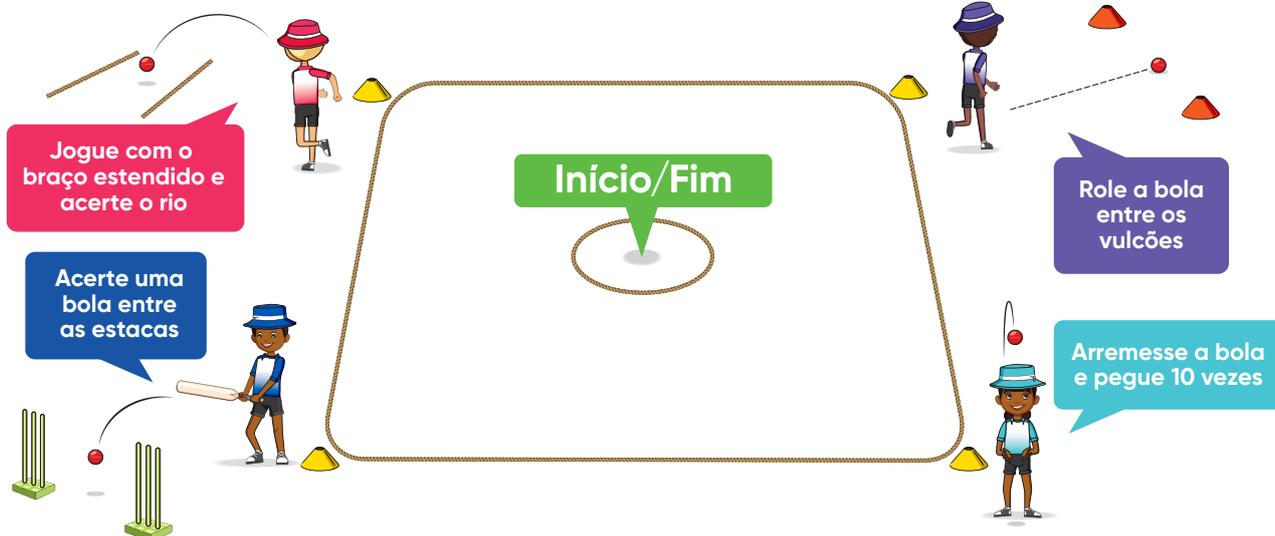
- Use uma bola menor para arremessar e pegar
- Tente jogar no mesmo ritmo
- Procure um arremessador que jogue mais rápido ou a uma distância menor antes de acertar a bola

### início não oficial

aventura de habilidades: circuito 2



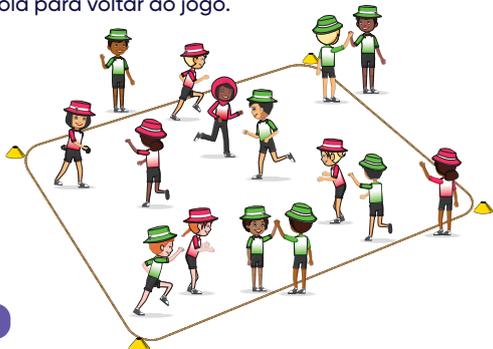
ESTEJA PREPARADO PARA RECEBER AS CRIANÇAS À MEDIDA QUE CHEGAREM



## atividade de engajamento

### coração saudável: padrão de lançamento

- Selecione crianças.
- Elas marcam outras sem faixa.
- Se marcada levanta o braço para cima.
- Receba um 'high five' com uma jogada de bola para voltar ao jogo.



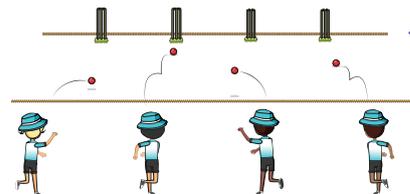
5 MIN

## sessão de habilidades 1

### arremesso: rio de crocodilos

- NÍVEL 1** Atire sua bola de uma posição ereta e deixe a bola cair dentro do rio 3 vezes. Se você conseguir tente o Nível 2.
- NÍVEL 2** Atire sua bola de um lugar mais alto ou corra e atire sua bola no rio 5 vezes.
- NÍVEL 3** Atire sua bola de um lugar mais alto ou corra e atire sua bola no rio e atinja os pinos 5 vezes.

Você talvez precise alterar o lugar de onde joga a fim de obter maior espaço para jogar.

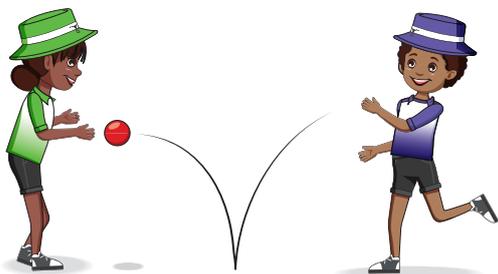


10 MIN

## sessão de habilidades 2

### pegada: um passo para trás

- NÍVEL 1** Arremessar/Pegar com um quique no chão.
- NÍVEL 2** Arremessar/Pegar com o braço abaixado.
- NÍVEL 3** Arremessar/Pegar com o braço levantado.



10 MIN

## sessão de habilidades 3

### rebatida: atingindo os espaços

- NÍVEL 1** Acerte uma bola em movimento com qualquer taco entre dois cones 10 vezes.
- NÍVEL 2** Acerte uma bola quicando com qualquer taco entre dois cones 10 vezes.
- NÍVEL 3** Acerte uma bola atirada com qualquer taco entre dois cones 10 vezes.

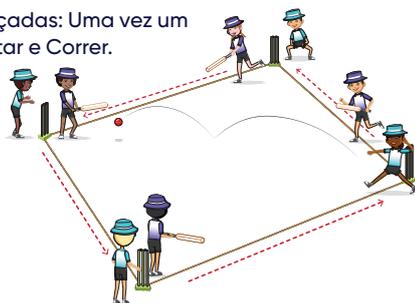


10 MIN

## jogo de conexão

### volta ao mundo

- Após acertar a bola atirada, os 4 rebatedores correm para o próximo conjunto de pinos (1 ponto) enquanto os jogadores e arremessadores tentam eliminá-los pegando a bola, atingindo os pinos, ou atingindo os pinos enquanto o arremessador está correndo entre eles (5 pontos). Arremesse a bola continuamente. Os times mudam após 5 minutos.
- Regras avançadas: Uma vez um quique, Acertar e Correr.



20 MIN

## reflexão

- Como você foi capaz de atingir um alvo com um arremesso?
- Que tacada foi mais fácil ou mais difícil de acertar a bola entre dois cones?
- Encontre 5 pessoas e diga a elas: "Você foi incrível hoje!"
- Como eu movi meu corpo para ficar em posição de rebater uma bola?
- Com que frequência eu pude jogar a bola no rio? Que nível foi melhor para mim?



5 MIN

# sessão 5

## movimento e controle, controle da rebatida

### intenções do aprendizado

Para mover-se de várias maneiras enquanto arremessa e pega um objeto.

Jogue em campos pequenos para melhorar a rebatida.

### equipamento sugerido

- Lista de objetos para arremesso:
  - > Bolas de diferentes tamanhos - grandes, médias, pequenas
  - > Diferentes objetos/brinquedos macios para arremessar, pegar e rebater
- Cordas ou linhas no chão
- Tacos - Tradicionais bem como os criativos: Jornal enrolado
- Pinos - Tradicionais, ou que estiver disponível, por exemplo, latas de lixo, árvores, bancos de parque etc.
- Alvos - Cones, objetos naturais

### critérios de sucesso

- Eu posso me mover na direção de um objeto que vem em minha direção
- Eu posso me mover enquanto arremesso em um alvo
- Eu posso controlar meu taco para rebater de 3 ou mais maneiras
- Eu posso **INSPIRAR** pessoas ajudando-as a se divertirem

### trocas

#### ! torne mais fácil

- Use bolas maiores para permitir uma pegada e rebatida mais fáceis
- Use um taco maior para um contato maior
- Trabalhe com seu parceiro que tem uma habilidade similar à sua

#### ! torne mais difícil

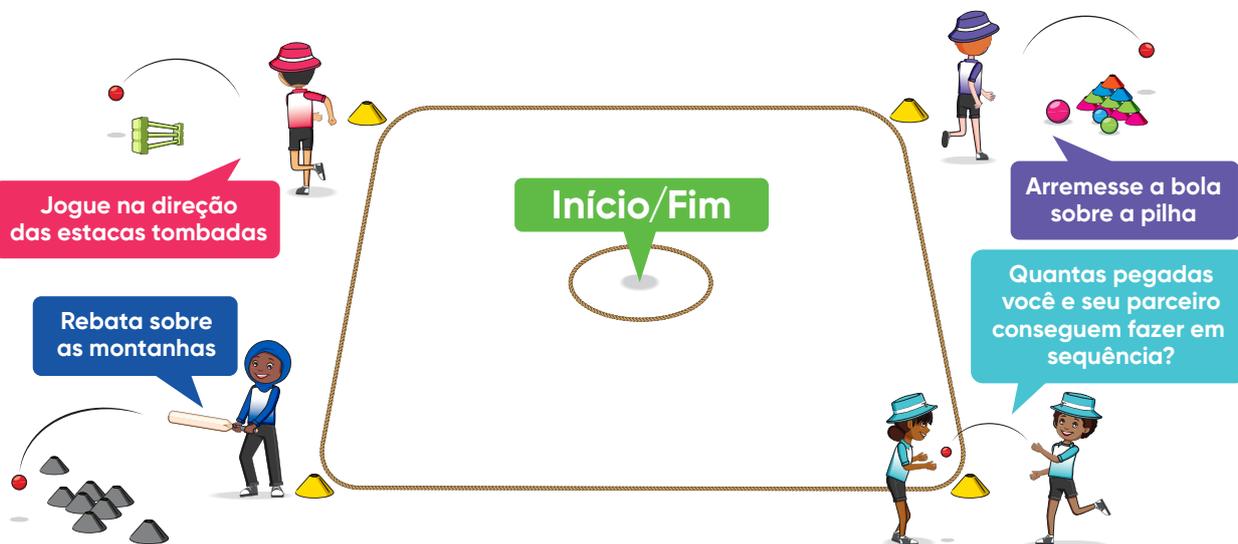
- Use uma bola menor para a atividade de rebatida
- Use uma bola que quique para cada atividade de pegada
- Trabalhe com seu parceiro que arremessa melhor do que você de modo que sua pegada e rebatida sejam testadas

### início não oficial

aventura de habilidades: circuito 3



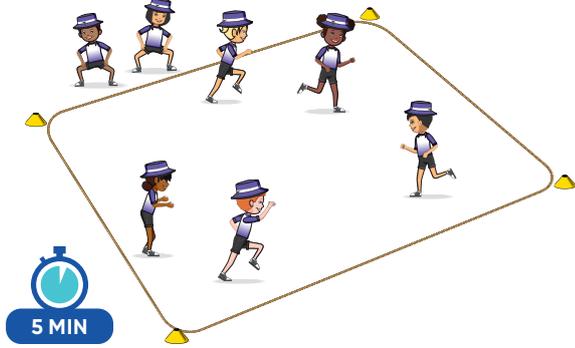
ESTEJA PREPARADO PARA RECEBER AS CRIANÇAS À MEDIDA QUE CHEGAREM



## atividade de engajamento

coração saudável: todos envolvidos

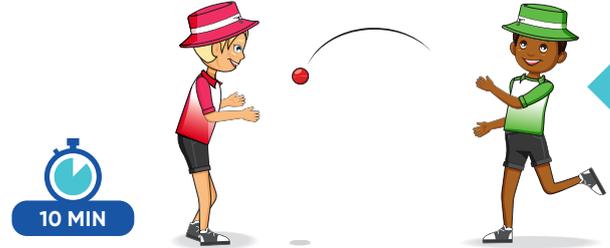
- Todos envolvidos.
- Se marcado, realize uma rápida atividade física antes de reingressar no jogo (por exemplo, 5 agachamentos, 2 flexões em área designada).



## sessão de habilidades 1

pegada: desafios do parceiro

- NÍVEL 1** Parceiro pega 30 vezes (conte em voz alta). Grite "HOWZAT" ao terminar.
- NÍVEL 2** Enquanto caminha com o parceiro, arremesse e pegue 50 vezes (conte em voz alta). Grite "HOWZAT" ao terminar.
- NÍVEL 3** Enquanto caminha com o parceiro, arremesse e pegue 70 vezes (conte em voz alta). Grite "HOWZAT" ao terminar.



## sessão de habilidades 2

arremesso: bola alvo

- NÍVEL 1** Use uma bola para acertar um alvo/objeto grande/em 1 minuto arremessando com o braço abaixado e levantado.
- NÍVEL 2** Use duas bolas para acertar dois alvos/objetos em 1 minuto com um arremesso com o braço levantado.
- NÍVEL 3** Use três bolas para acertar três alvos/objetos a uma distância desafiadora em 1 minuto com um arremesso com o braço levantado enquanto se move para os lados.

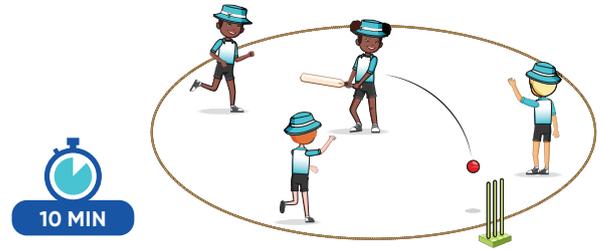


## sessão de habilidades 3

zonas de rebatidas: pontos de coleta

Crie um círculo em volta do rebatedor com 5 a 20 metros de diâmetro.

- NÍVEL 1** Acertar um objeto fora da área.
- NÍVEL 2** Acertar um objeto fora da área com ele tocando o chão.
- NÍVEL 3** Acerte um objeto de modo que ele se mantenha dentro de uma pequena área próxima ao rebatedor.



## jogo de conexão

críquete em qualquer lugar

- Selecione o equipamento que você precisa para o jogo.
- Selecione um local para o seu jogo (seja bem criativo).
- Com que regras você irá jogar?
- Como todos terão uma chance de arremessar e rebater?
- Como você marcará os pontos do jogo?
- Quando o jogo terminará?



## reflexão

- Como você foi capaz de pegar mais objetos?
- Quantos pontos você conseguiu nas Zonas de Rebatidas?
- Você ajudou outras pessoas a se divertirem hoje?
- Encontre 5 pessoas e diga a elas: "Você foi incrível hoje!"
- O quanto você foi criativo? Cite um exemplo de criatividade que você demonstrou em sua atividade ou jogo?



# sessão 6

## movimento e controle, controle de rebatida e arremesso

### intenções do aprendizado

Para mover-se de várias maneiras enquanto arremessa e pega um objeto.

Jogue em campos pequenos para melhorar a rebatida e o lançamento.

### critérios de sucesso

- Eu posso me mover na direção de um objeto que vem em minha direção
- Eu posso me mover enquanto arremesso para um alvo
- Eu posso controlar meu taco para rebater de 3 ou mais maneiras
- Eu posso lançar na direção de um alvo
- Eu posso **UNIR** pessoas ajudando outras pessoas a se sentirem bem-vindas

### equipamento sugerido

- Lista de objetos para arremesso:
  - Bolas de diferentes tamanhos - grandes, médias, pequenas
  - Diferentes objetos/brinquedos macios para arremessar, pegar e rebater
- Cordas ou linhas no chão
- Tacos - Tradicionais bem como os criativos: Jornal enrolado
- Pinos - Tradicionais, ou que estiver disponível, por exemplo, latas de lixo, árvores, bancos de parque etc.
- Alvos - Cones, objetos naturais

### trocas

#### ! torne mais fácil

- Acrescente um jogador mais experiente em cada grupo.
- Reduza o ritmo do jogo
- Indique onde este grupo jogará

#### ! torne mais difícil

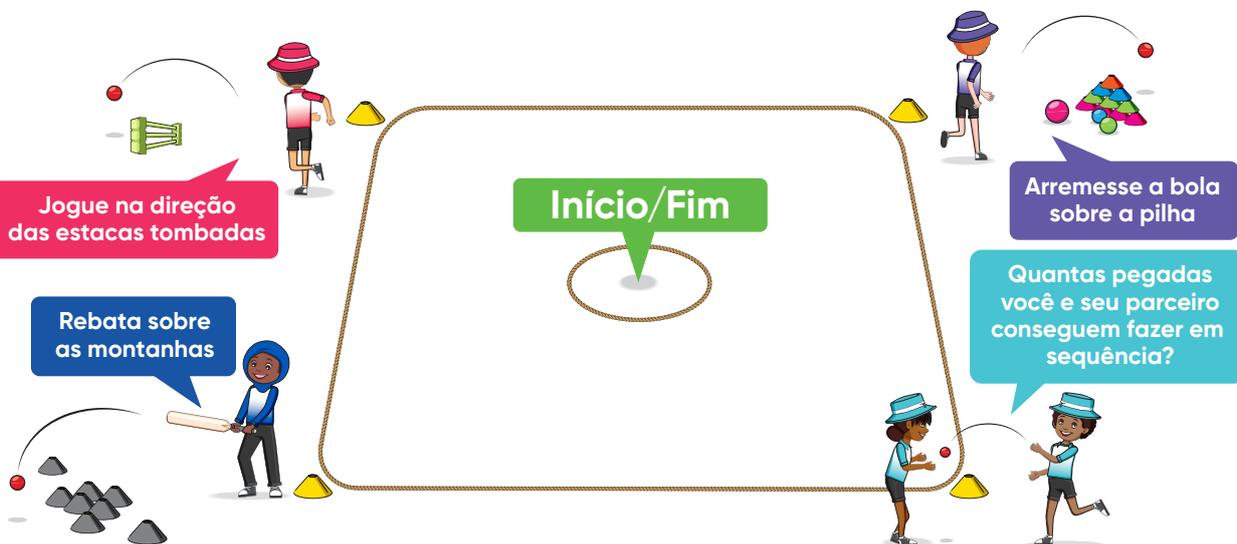
- Selecione um gradiente variável para os arremessadores fazerem seus arremessos
- Jogue em áreas que tenham árvores
- Aumente a oportunidade para marcar corridas com bônus

### início não oficial

aventura de habilidades: circuito 3



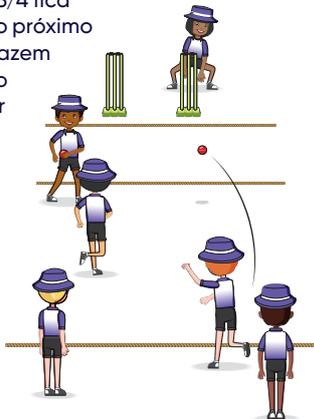
ESTEJA PREPARADO PARA RECEBER AS CRIANÇAS À MEDIDA QUE CHEGAREM



## atividade de engajamento

### coração saudável: corrida do arremesso no rio

- 3 A 4 participantes por time. Participante 1 é o arremessador. Participante 2 é o guardião da cancela. Participante 3/4 fica aguardando para ser o próximo arremessador. Todos fazem rodízio de uma posição depois que a bola tiver sido arremessada.
- Acertar a bola no rio = 5 pontos Acertar a bola no rio e atingir os pinos = 10 pontos.



5 MIN

## sessão de habilidades 1

### pegada: desafios pessoais

- NÍVEL 1** Atire um objeto para cima, bata palmas e pegue de novo. Qual é o seu recorde?
- NÍVEL 2** Atire um objeto para cima, bata palmas e depois pegue com uma das mãos. Qual é o seu recorde?
- NÍVEL 3** Atire uma bola para o alto, deixe quicar, pegue uma pequena pedra ou galho e depois pegue a bola.



10 MIN

## sessão de habilidades 2

### arremesso: pilha de copos e rebatida

- NÍVEL 1** Faça uma pilha de copos usando 10 copos, corra de volta até uma linha e arremesse 5 vezes para derrubar a pilha.
- NÍVEL 2** Faça uma pilha de copos usando 6 copos, corra de volta até uma linha e arremesse 5 vezes para derrubar a pilha.
- NÍVEL 3** Faça uma pilha de copos usando 3 copos, corra de volta até uma linha e arremesse 5 vezes para derrubar a pilha.



10 MIN

## sessão de habilidades 3

### arremessador verso rebatedor

- Grupos de 4. Arremessador e jogador versus par de rebatedores.
- Rebatendo um de frente para o outro 10 bolas (5 cada) Arremessador e jogador trocam de lugar após 5 jogadas (esforços de arremesso)
- Sempre que uma bola é arremessada... quem ganhou a batalha? Foi o arremessador ou o rebatedor? Um ponto vai para o time que ganha a batalha.

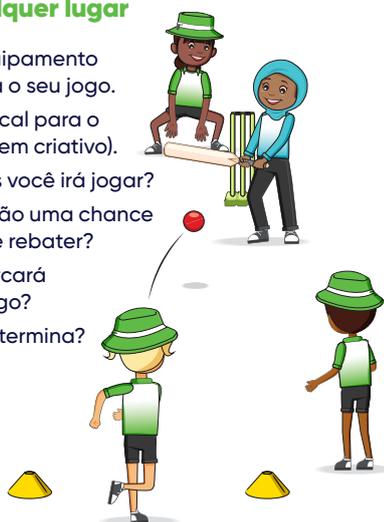


10 MIN

## jogo de conexão

### críquete em qualquer lugar

- Selecione o equipamento necessário para o seu jogo.
- Selecione um local para o seu jogo (seja bem criativo).
- Com que regras você irá jogar?
- Como todos terão uma chance de arremessar e rebater?
- Como você marcará os pontos do jogo?
- Quando o jogo termina?



20 MIN

## reflexão

- Você foi capaz de atingir um alvo enquanto corria para trás?
- Como você usou o trabalho em equipe hoje?
- Você falou com pessoas com as quais você normalmente não se socializa? Vá encontrá-las e diga a elas: "Você foi incrível hoje!"



5 MIN

# sessão 7

## crie seu jogo

### intenções do aprendizado

Para usar várias habilidades quando envolvido em jogos em campos pequenos.

Para estimular seu time e ajudá-lo a entender o jogo.

### equipamento sugerido

- Lista de objetos para arremesso:
  - Bolas de diferentes tamanhos - grandes, médias, pequenas
  - Diferentes objetos/brinquedos macios para arremessar, pegar e rebater
- Cordas ou linhas no chão
- Tacos - Tradicionais bem como os criativos: Jornal enrolado
- Pinos - Tradicionais, ou que estiver disponível, por exemplo, latas de lixo, árvores, bancos de parque etc.
- Alvos - Cones, objetos naturais

### critérios de sucesso

- Eu posso **INSPIRAR** pessoas usando uma linguagem positiva para ajudar a estimular os demais jogadores do meu time
- Eu posso **UNIR** pessoas explicando como jogar nosso jogo para outras pessoas
- Eu posso demonstrar **EMPODERAMENTO** usando diferentes maneiras de agregar valor ao meu time

### trocas

#### ! torne mais fácil

- Reduza as regras permitidas
- Coloque um jogador mais experiente em cada grupo
- Use equipamento mais adaptados para os alunos usarem

#### ! torne mais difícil

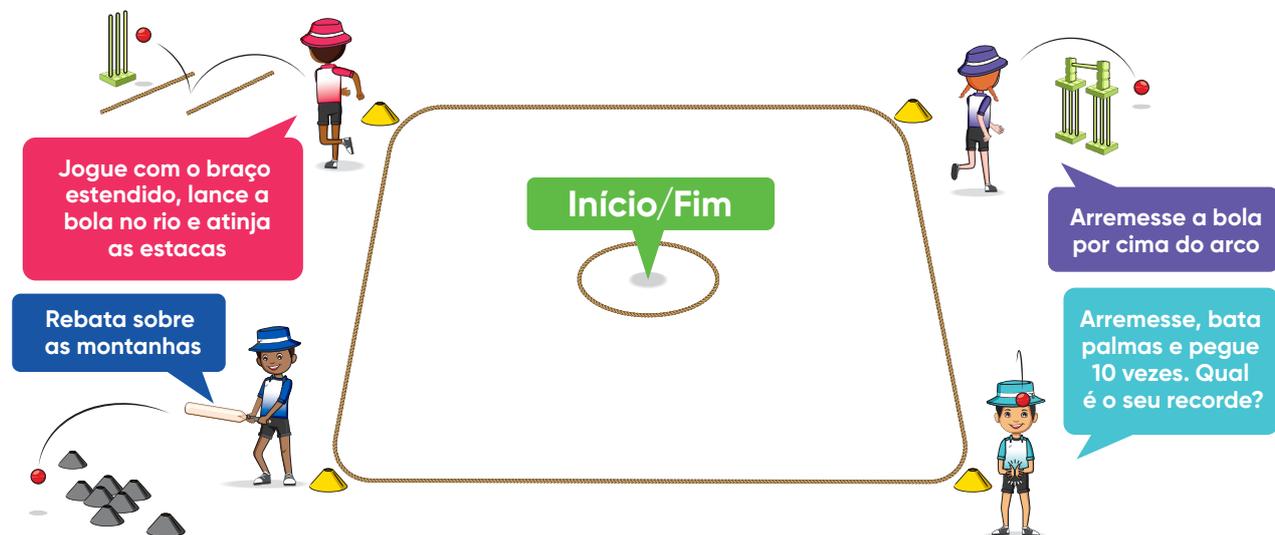
- Limite o equipamento para equipamento não ligado ao críquete
- Altere o tamanho do pitch
- Altere o tamanho do campo

### início não oficial

aventura de habilidades: circuito 4



ESTEJA PREPARADO PARA RECEBER AS CRIANÇAS À MEDIDA QUE CHEGAREM



## atividade de engajamento

coração saudável: opostos

O grupo circula pela área do jogo de acordo com as instruções abaixo:

- NÍVEL 1** Caminhar/Parar
- NÍVEL 2** Saltar/Bater palmas
- NÍVEL 3** Correr/Imitar o som de uma galinha
- NÍVEL 4** Caminhar significa parar!
- NÍVEL 5** Bater palmas significa saltar!
- NÍVEL 6** Imitar o som de galinha significa correr!



## estágio 1

crie seu jogo

**SEU JOGO:** em grupos de 6

- Selecione 5 regras para jogar.
- Selecione 5 equipamentos para jogar.
- Agora vá e crie seu jogo.



## estágio 2

ajuste seu jogo

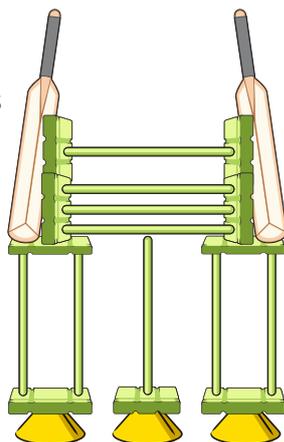
- Rebatedores selecionam qualquer taco para jogar.
- Arremessadores selecionam qualquer bola para arremessar.
- Rebatedores e arremessadores selecionam qualquer objeto para rebater ou arremessar.



## estágio 3

desafio de empilhar:  
construa a torre mais alta

- Cada time deve ter 10 objetos da bolsa de itens.
- Ao dizer "vá" eles têm 5 minutos para construir a torre mais alta.



## reflexão

- Como você se comportou trabalhando em equipe?
- Você usou uma linguagem positiva? Em caso afirmativo você pode compartilhar?
- Encontre 5 pessoas e diga a elas: "Você foi incrível hoje!"



# sessão 8

## críquete em qualquer lugar

### intenções do aprendizado

Para usar várias habilidades quando envolvido em jogos em campos pequenos.

Para estimular seu time e ajudá-los a entender o jogo.

### critérios de sucesso

- Eu posso **INSPIRAR** pessoas usando uma linguagem positiva para ajudar e estimular os demais jogadores do meu time
- Eu posso **UNIR** pessoas explicando como jogar nosso jogo a outras pessoas
- Eu posso demonstrar **EMPODERAMENTO** usando diferentes maneiras de agregar valor ao meu time

### equipamento sugerido

- Lista de objetos para arremesso:
  - > Bolas de diferentes tamanhos - grandes, médias, pequenas
  - > Diferentes objetos/brinquedos macios para arremessar, pegar e rebater
- Cordas ou linhas no chão
- Tacos - Tradicionais bem como os criativos: Jornal enrolado
- Pinos - Tradicionais, ou que estiver disponível, por exemplo, latas de lixo, árvores, bancos de parque etc.
- Alvos - Cones, objetos naturais

### trocas

#### ! torne mais fácil

- Acrescente um jogador mais experiente em cada grupo
- Reduza o ritmo do jogo
- Indique onde este grupo deverá jogar

#### ! torne mais difícil

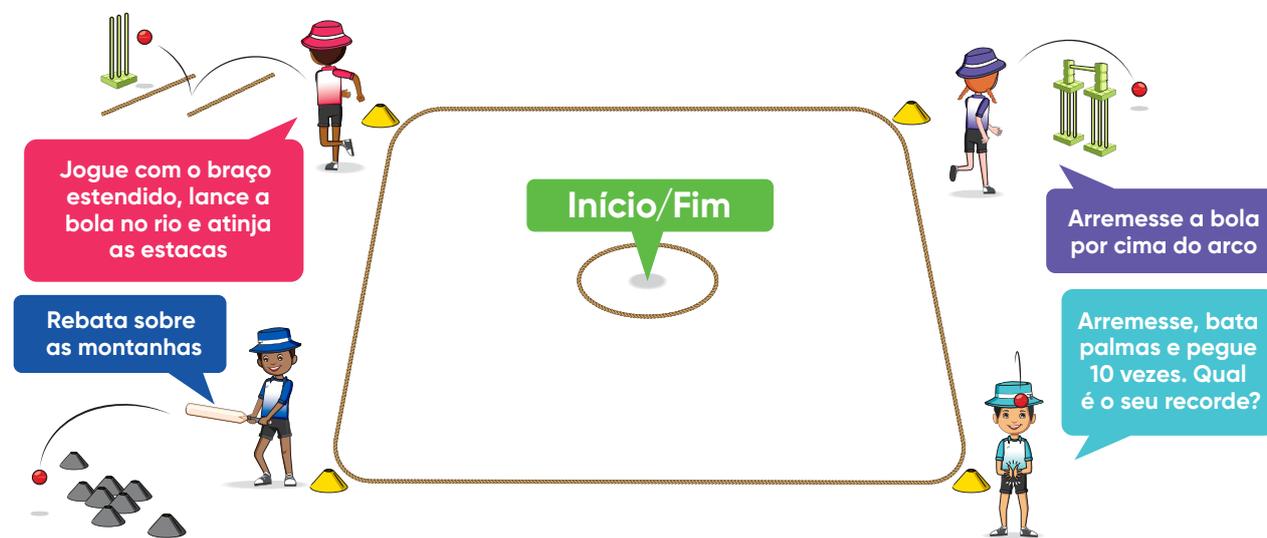
- Selecione um gradiente variável para os arremessadores fazerem seus arremessos
- Jogue em áreas que tenham árvores
- Aumente a oportunidade para marcar pontos de bônus

### início não oficial

aventura de habilidades: circuito 4



ESTEJA PREPARADO PARA RECEBER AS CRIANÇAS À MEDIDA QUE CHEGAREM



## atividade de engajamento

coração saudável: sombras

- Atividade em pares.
- Defina quem é o parceiro 1 e quem é o parceiro 2.
- Ao gritar "vá", o parceiro 1 circula pelo espaço com o parceiro 2 o seguindo como uma sombra.
- Quando o apito soar eles trocam de posição.



5 MIN

## jogo

críquete em qualquer lugar

- **Qualquer um**  
Divida seu pequeno grupo em dois times.
- **Qualquer lugar**  
Onde você vai jogar?
- **Qualquer hora**  
Qual o seu método de pontuação?
- **Qualquer coisa**  
Com que você vai jogar?
- **Dispute seu jogo**  
Agora vá e divirta-se...



50 MIN

## reflexão

- Como você se comportou trabalhando em equipe?
- Você usou uma linguagem positiva?  
Em caso afirmativo pode compartilhar?
- Encontre 5 pessoas e diga a elas:  
"Você foi incrível hoje!"



5 MIN

**criiio**  
play : create > share



**criiio**  
play : create > share

trazido para você por:

