



## BALI CHILDHOOD SPORTS TEAM - FOOTBALL AND BICYCLE

### FUTEBOL PARA MENINAS COM CAPINHAS

"Sport has the power to change the world" - Nelson Mandela

## AULA 02

### Atividades

- Selamat pagi! - Yoga
- Futliche
- Pega pega com bola;
- Caminho dos Direitos das crianças e dos adolescentes.
- Clean Ball
- Alongamento 10.

### Justificativa/sentido

Em nossa sociedade muitas vezes o esporte é utilizado para estimular a competitividade entre as pessoas, gerando rivalidades e até violência, bem como a exclusão de pessoas que não possuem um "perfil" adequado para a prática de um determinado esporte, além do individualismo e do medo de ser criativo. Por conta disso é preciso que a educação através do esporte estimule atividades capazes de reverter esses problemas e estimule o verdadeiro espírito do esporte, gerando assim uma sociedade mais humana e colaborativa.

### Conteúdos

Auto-conhecimento, relações interpessoais, habilidades básicas para a prática do futebol (chute, passe, domínio, desarme e finalização), futebol como ferramenta de transformação pessoal e coletiva, qualidade de vida, ações colaborativas, esporte acessível a todas as pessoas, concentração e observação, criatividade e proteção do meio ambiente.

### Objetivos

Estimular ações colaborativas, promover os Direitos Humanos a concentração e a observação, estimular os hábitos de vida saudável e praticar fundamentos básicos do futebol.

### Metodologia e estratégias - (Utilizar um aparelho de som para animar as atividades)

- Selamat pagi! - Yoga

Dialogar sobre como foi a semana





Fazer algumas posições de Yoga para acordar o corpo

Equilíbrio

Montanha

Corredor em baixo lado direito e esquerdo

Bailarina lado direito e esquerdo

Flexibilidade

Esfinge

Cadeira

Guerreira 1 lado direito e esquerdo

Guerreira 2 lado direito e esquerdo

Força

Variação de oração

Flexão lateral

Flexão de costas

**15 min**

#### **-Futliche**

Similar a um jogo de boliche o educador vai formar um triângulo de cones que deverão ser derrubados de várias distâncias, utilizando várias posições e os dois pés.

Dicas:

-Chutes com a perna não dominante

-Chutes em movimento

Os jogadores devem ser estimulados finalizar de diversas formas. Devem ser orientados a buscar chutes rasteiros para que as garrafas sejam derrubadas. Devem ser orientados a pensar qual a diferença do chute utilizando cada parte do pé.

**15 min**

#### **-Pega pega com bola**

Marcamos com discos uma área retangular onde as jogadoras deverão cruzar conduzindo a bola. Uma das jogadoras deverá ser a pegadora e sairá conduzindo a bola do lado oposto das outras, tentando alcançar alguma jogadora. Quando alguma for pega virará pegadora junto com a(s) que já é (são), aumentando o número de pegadoras. Para a pegadora atingir o objetivo deve tocar na jogadora.

**15 min**

#### **-Caminho dos direitos**

Montar uma fila de cones em frente de uma barrinha

As meninas deverão percorrer o caminho de cones até chegar próximo da barrinha em um ponto de chute pré-determinado. Neste ponto o educador mostrará uma tarjeta com um direito escrito. Se for um direito real da criança o chute ao gol deverá ser feito com a perna direita, caso contrário o chute deverá ser feito com a perna esquerda.

Exemplos para tarjetas: Moradia, Biscoito, Saúde, Educação, ver televisão.



### **-Clean Ball**

O educador deverá caminhar ao redor do parque e se posicionar próximo a um material descartado de forma incorreta no meio ambiente. Uma jogadora deve conduzir a bola “penteando-a” por três vezes e então passar para outra jogadora até chegar ao educador. Ao chegar próximo ao educador devem coletar os materiais descartados e depositá-los em uma sacola de pano, conduzida pelo educador.

**15 min**

### **-Alongamento 10**

A educadora deverá fazer alguns exercícios de alongamento para as pernas e braços. Além de alguns exercícios de respiração.

**15 min**

### **Recursos**

- 1 Aparelho de som com músicas de blues e rock
- 8 bolas
- Uma Barrinha
- 8 cones
- 8 discos
- 8 cópias de doc direito de imagem
- 1 câmera de vídeo e um celular
- 1 estojo de primeiros socorros
- 8 garrafinhas de água
- 8 capinhas
- 9 pares de luvas
- 1 sacola de pano
- 1 folha com desenhos das posições da Yoga
- 2 cópias da aula
- 2 apitos
- 1 manta

### **Tempo pedagógico**

- Selamat pagi! - Yoga - 15 min
- Futliche - 15 min
- Pega pega com bola - 15 min
- Caminho dos Direitos das crianças e dos adolescentes - 15 min
- Clean Ball - 15 min
- Alongamento 10 - 15 min

Total 1h30

### **Avaliação**

Nesta atividade, avaliaremos a desenvoltura das crianças, ao realizarem os seguintes fundamentos básicos do futebol: passe, domínio, desarme, condução e chute.



### PLANO X REALIZAÇÃO

Comentários sobre a aula realizada à luz do planejado com foco nos mudanças em relação à proposta inicial (conteúdo, atividade, metodologia e estratégia, recursos, tempo pedagógico)

---

---

---

---

---

### AVALIAÇÃO

Qual foi o resultado da avaliação a respeito da participação e do aprendizado das jovens, do educador e da educadora?

---

---

---

---

---

### OBSERVAÇÕES E COMENTÁRIOS

O que chamou a atenção a respeito das dificuldades e dos aprendizados dos/as jovens e dos/as educadores/as?

---

---

---

---

---

### DESCOBERTAS E SUGESTÕES

Ideias novas que surgiram a partir da experiência de aula que possam enriquecer/ ampliar a prática pedagógica.

---

---

---

---

---

### OUTROS

Algo mais que chamou a atenção e/ou que é considerado importante para ser registrado ou socializado.

---

---

---

---

