



BALI CHILDHOOD SPORTS TEAM - FOOTBALL AND BICYCLE

FUTEBOL PARA MENINAS COM CAPINHAS

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

AULA 10

Atividades

- Selamat pagi! - Yoga
- Lançamento entre discos com barreirinha + finalização
- Espertinhas
- Goleira invisível + 1 x Goleira invisível + 1
- Clean Ball
- Alongamento 10.

Justificativa/sentido

O futebol precisa de ser praticado com rapidez de raciocínio e precisão dos fundamentos, para que se alcance os objetivos desejados.

Conteúdos

Autoconhecimento, relações interpessoais, habilidades básicas para a prática do futebol (finalização, chute, passe, jogo de equipe, domínio, agilidade e manutenção da posse), 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

Buscar agilidade de pensamento precisão nos fundamentos de jogo.

As jogadoras devem ser estimuladas a finalizar de primeira. As atacantes devem se posicionar de uma maneira que facilite o chute, que consiga ficar de frente para o gol e equilibrada. A atacante deve ser estimulada a prestar atenção na trajetória da bola e ao mesmo tempo na goleira do outro time.





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

-Selamat pagi! - Yoga

Dialogar fazer uma fala inicial de acolhimento e em seguida aquecer através da Yoga

Fazer algumas posições:

Equilíbrio

Montanha

Corredor em baixo lado direito e esquerdo

Bailarina lado direito e esquerdo

Flexibilidade

Cadeira

Guerreira 1 lado direito e esquerdo

Guerreira 2 lado direito e esquerdo

Força

Variação de oração

15 min

Lançamento entre discos com barreirinha + finalização

Uma jogadora posicionada no meio do campo deverá lançar a bola para a sua companheira posicionada na lateral do campo. A bola deverá ser lançada entre dois discos e por cima de uma pequena barreirinha de cones.

Quando receber a bola a jogadora da lateral deverá chutar em gol.

15 min

Espertinhas

Faremos uma marcação no campo de onde a bola não deverá sair. Uma das jogadoras será a “espertinha” e tentará pegar a bola das outras jogadoras que trocarão passes de bola entre si.

15 min

Goleira invisível + 1 x Goleira invisível + 1

Duas equipes formadas por uma “goleira invisível” e outra no ataque disputaram para ver quem faz mais gols.

15 min





-Clean Ball

O educador vai pedir que as meninas busquem materiais descartados de forma incorreta na natureza, conduzindo a bola.

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
- 5 bolas
- Uma Barrinha
- 8 cones
- 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
- 1 cópia da aula
- 2 apitos
- 5 bambolês de cores diferentes
- 1 cronômetro
- 1 escada de agilidade
- 1 mini quadro
- 1 bomba de ar





Tempo pedagógico

- Selamat pagi! - Yoga - 15min
- Lançamento entre discos com barreirinha + finalização - 15min
- Espertinhas - 15min
- Goleira invisível + 1 x Goleira invisível + 1 - 15min
- Clean Ball - 15min
- Alongamento 10 - 15min

Total 1h30

Avaliação

Nesta atividade, avaliaremos a desenvoltura das crianças, ao realizarem os seguintes fundamentos básicos do futebol: trabalho coletivo, passe, finalização, proteção da bola, condução de bola, e agilidade de raciocínio.





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.

