



## BALI CHILDHOOD SPORTS TEAM - FOOTBALL AND BICYCLE

### FUTEBOL PARA MENINAS COM CAPINHAS

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

## AULA 07

### Atividades

- Selamat pagi! - Yoga
- Futgolfe
- Lançamento amarelinho
- Penalidades crocantes
- Clean Ball
- Alongamento 10.

### Justificativa/sentido

É importante para a atleta mas também para a pessoa, que ela possua uma alimentação saudável. Por conta disso é necessário o diálogo sobre as características dos alimentos e das bebidas que costumamos ingerir.

Precisamos treinar e buscar do ataque de uma equipe o foco no objetivo de chegar ao gol em vez de ficar tocando bola pra trás ou pros lados.

As penalidades são exigidas em ocasiões decisivas por conta disso precisamos deixar a equipe sempre afiada nesse fundamento para que os/as jovens tenham a tranquilidade e a confiança necessárias para quando forem vivenciar esse momento em uma partida real.

### Conteúdos

Autoconhecimento, relações interpessoais, habilidades básicas para a prática do futebol (finalização, chute, passe, jogo de equipe, domínio 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, alimentação saudável 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.

Educação alimentar, progressão do ataque e finalização em momentos decisivos.





## **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**

### **Futgolfe**

O educador vai organizar um caminho com bambolê que levará até a barrinha. As jogadoras devem chutar as suas bolas para que parem dentro de cada bambolê. Após passarem pelo último bambolê chutaram a bola tentando fazer o gol na barrinha.

**15 min**

### **Lançamento amarelinho**

O educador vai marcar um caminho do meio campo até a linha de fundo, utilizando discos. Ao lado desse caminho deverá estender a escada de agilidade. Com um bambolê definirá onde o atacante que chutará para o gol irá se posicionar. Um menina deverá conduzir a bola pelo caminho de discos e utilizando a parte externa do pé até a linha de fundo. Quando chegar neste ponto deve passar a bola para a menina localizada no bambolê. A menina do bambolê não pode sair de dentro desse brinquedo para pegar a bola. Uma outra menina deve correr pela escada de agilidade como se fosse um jogo de amarelinha para tentar chegar na linha de fundo e bloquear o lançamento.

Caso queira acrescentar uma dificuldade para a condutora de bola, coloque cones no meio do caminho para que a menina desvie entre eles.

**15 min**





### **Penalidades crocantes**

Dividir a turma em duas equipes.

O educador apresenta uma targeta com o nome de uma comida/bebida para uma jogadora e essa deve dizer se a comida/bebida é boa para a saúde ou não. No verso da targeta deve estar escrito se a comida/bebida é ou não saudável e por que. Caso a comida seja “boa” a jogadora deverá chutar com a sua perna preferida, caso contrário utilizar a outra perna

**15 min**

### **-Clean Ball**

O educador deverá caminhar ao redor do parque e se posicionar próximo a um material descartado de forma incorreta no meio ambiente. As jogadoras devem ir tocando bola entre elas chegar ao educador, 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
- 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
- Futgolfe - 15min
- Lançamento amarelinho - 15min
- Penalidades crocantes- 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: lançamento, agilidade, condução de bola, 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.

---

---

---

---

