



BALI CHILDHOOD SPORTS TEAM - FOOTBALL AND BICYCLE

FUTEBOL PARA MENINAS COM CAPINHAS

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

AULA 01

Atividades

- Selamat pagi! - Yoga
- Apresentação gol!!!
- Futliche
- Toque-toque e gol!!!
- 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 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

Realizar apresentações pessoais, conhecer a turma, suas habilidades e pontos a serem trabalhados, 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/se apresentar:

- Por que gostaria de jogar futebol?
- Você tem muitas amigas que praticam esportes?





- Falar sobre coisas boas que acontecem para quem joga futebol e prática esportes
- Falar sobre meus esportes favoritos.
- Falar sobre o que vai aprender na escolinha.

Apresentar alguns benefícios da Yoga para o corpo e para que pratica esportes e em seguida fazer algumas posições:

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

-Apresentação gol!!!

A menina passará a bola para o educador que fará o papel de pivô, parando a bola e passando para que a criança chute a bola em movimento em direção ao gol.

Após o chute a criança deve fazer uma posição da Yoga que aprendeu e falar seu nome
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

-Toque-toque e gol!!!

Faça uma fila de discos e ao final coloque uma pequena barrinha.

As jogadoras devem ir trocando passes, cruzando a bola entre os discos até a posição indicada para o chute, devendo finalizar em gol.

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
- 2 cópias da aula
- 2 apitos

Tempo pedagógico

- Selamat pagi! - Yoga - 15 min
- Apresentação gol!!! - 15 min
- Futliche - 15 min
- Toque-toque e gol!!! - 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 e chute.





PLANO X REALIZAÇÃO

Comentários sobre a aula realizada à luz do planejado com foco nas 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.

