



BALI CHILDHOOD SPORTS TEAM - FOOTBALL AND BICYCLE

FUTEBOL PARA MENINAS COM CAPINHAS

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

AULA 05

Atividades

- Selamat pagi! - Yoga
- Dribla conduz
- Passe e domínio em progressão + tomada de bola
- Coletivo
- Clean Ball Ninja
- 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.

As jogadoras terão a imprevisibilidade de suas oponentes e terão de resolver as situações de jogo de sua maneira, utilizando dribles, condução, proteção da bola.

Conteúdos

Auto-conhecimento, relações interpessoais, habilidades básicas para a prática do futebol (Drible, cabeceio, chute, passe, progressão ao alvo, 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

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 a importância da concentração e do foco para realizar as atividades. Fazer um exercício de mentalização. Com as meninas de olhos fechados o educador deverá narrar a atividade de caminho dos direitos + futliche





Fazer algumas posições:

Equilíbrio
Montanha
Corredor em baixo lado direito e esquerdo
Bailarina lado direito e esquerdo

Flexibilidade
Cadeira

Força
Variação de oração
15 min

-Dribla conduz

Jogam 3 sem bola e 3 com bola; No início quem tem bola conduz livremente pelo espaço sem poder ser desarmada. Ao sinal sonoro as jogadoras sem bola tem 10" para conquistar uma das bolas. Após isso retoma a condução livre até o próximo sinal sonoro. As que perderem a bola ficam como desarmadoras e as que pegarem a bola ficam como condutoras.

Avaliação:

Quando é melhor driblar, conduzir, proteger?

Quais tipos de dribles pode tentar?

Como decidir desarmar?

15 min

-Passe e domínio em progressão + tomada de bola

Número de jogadoras Uma atacante uma defensora + 2 apoiadoras e 1 curinga

Vamos separar o campo em uma parte central mais larga e duas áreas laterais mais finas. Na área mais larga devem atuar a atacante a defensora e a curinga. Em cada área lateral ficará uma apoiadora.

Ao apito do educador a atacante deverá tentar chegar ao outro lado do campo utilizando como o apoio a curinga e as apoiadoras. Já a defensora deverá tentar pegar a bola e chutá-la para a lateral ou para o lado contrário ao que está defendendo.

15 min

-Coletivo

Separar dois times e realizar um pequeno jogo coletivo.

15 min





-Clean Ball Ninja

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 com toques de letra e calcanhar até 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 (alguns recursos podem não ser utilizados mas ficam de apoio caso o educador ou as crianças queiram criar alguma atividade na hora)

- 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
- 2 canetas

Tempo pedagógico

- Selamat pagi! - Yoga - 15 min
- Dribla conduz - 15 min
- Passe e domínio em progressão + tomada de bola - 15 min
- Coletivo - 15 min
- Clean Ball Ninja - 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, condução e visão de jogo. Formas diferentes de passe como a letra e o calcanhar.





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.

