



## BALI CHILDHOOD SPORTS TEAM - FOOTBALL AND BICYCLE

### FUTEBOL PARA MENINAS COM CAPINHAS

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

## AULA 06

### Atividades

- Selamat pagi! - Yoga
- Alinho 1 toque
- Manuelitas
- Happy Zone
- Clean Ball
- Alongamento 10.

### Justificativa/sentido

Neste jogo sem oposição os jogadores têm que controlar os passes de cabeça de modo a evitar que a bola caia no chão, exigindo percepção espacial, cooperação e tomada de decisão rápida, além de uma técnica que permita manter a bola constantemente sobre controle.

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 (cabeceio, chute, passe, 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 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.

Os jogadores devem ser estimulados a realizar passes buscando as zonas de pontuação. Os curingas devem estar atentos ao jogo e auxiliar o jogador que está com a posse de bola. A equipe que está sem a posse deve ser estimulada a fazer uma pressão constante na equipe que está com bola. Equipes devem observar qual zona de pontuação está mais próxima ou com maior possibilidade de ponto.



## **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**

### **Altinho 1 toque**

O educador coloca dois cones no chão para marcar uma meta (gol), com alguns discos delimita a área onde deverá ficar uma goleira. Uma jogadora arremessa uma bola pelo alto para que outra jogadora tente fazer um gol de cabeça. Iniciar com as mãos o arremesso e depois tentar com o pé. Formar os trios de acordo com o número de jogadoras.

**15 min**

### **Manuelitas**

O educador apresentará alguns Dribles:

Ex: Bambolê, por debaixo das pernas, drible da vaca, pedalada, traço e elástico

Com vários cones espalhados por uma área determinada as jogadoras deverão conduzir a bola e aplicar um drible ao se aproximar de um cone. Finalizar com chute a gol.

**15 min**

### **Happy Zone**

Número de jogadores 2x2 + 2 curingas

O educador vai delimitar uma área em forma de retângulo por onde as jogadoras conduzirão a bola. Em cada extremidade do retângulo ficará uma "Happy Zone", as jogadoras de uma equipe devem trocar passes buscando entrar nesta zona. Poderão receber ajuda das coringas que ficarão nas laterais. Uma outra equipe de jogadoras deverão tentar evitar que a Happy Zone seja alcançada. Não pode repetir a zona de pontuação - Ao final de cada série os curingas trocam de lugar com as jogadoras

**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 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**

- 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

### **Tempo pedagógico**

- Selamat pagi! - Yoga - 15min
- Altinho 1 toque - 15min
- Manuelitas - 15min
- Happy Zone - 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: drible, passe, domínio 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.

---

---

---

---

