



PROGRAMA MULTICOMPONENTE PARA MELHORAR A APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE ESCOLARES

RODRIGO MACHADO SORDI

Caçador, 2019

**PROGRAMA MULTICOMPONENTE PARA MELHORAR A APTIDÃO
FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE ESCOLARES**

RODRIGO MACHADO SORDI

Autor

RICELLI ENDRIGO RUPPEL DA ROCHA

Orientador

Produto educacional proveniente da dissertação de mestrado intitulada Programa de Promoção da saúde para intervir no estilo de vida de alunos da Educação Básica de uma escola no município de Lebon Régis - SC, defendida em 29/03/2019 no PPGEB/UNIARP.

Objetivo e Linha de Pesquisa

O objetivo foi construir um programa para melhorar a saúde e o bem-estar de alunos da educação básica, através de um programa com foco no aumento da atividade diária física e na educação e conscientização para uma alimentação saudável. O estudo foi vinculado à Linha de Pesquisa Cultura, Ensino, Saúde e Formação Docente.



PROGRAMA MULTICOMPONENTE

- O programa multicomponente foi constituído de atividades físico-desportivas que englobavam as modalidades de futsal e karatê, e de palestras sobre educação nutricional. As atividades físico-desportivas foram realizadas 2 vezes por semana (segundas-feiras e quartas-feiras), com duração de 120 minutos cada, durante um período de 12 semanas e foram realizadas no ginásio da escola. As palestras sobre educação nutricional aconteceram no 4^a, 8^a e 12^a semana do programa, nas quartas-feiras antes das atividades físico-desportivas, em uma sala reservada pela direção com equipamento audiovisual. Todas as atividades ocorreram no contra turno das aulas.
- Inicialmente, os alunos foram divididos de acordo com a faixa etária. As atividades iniciavam com a modalidade de futsal e logo após, realizavam as atividades de karatê. Todas as aulas foram divididas em 3 partes: 1º Aquecimento – composto por atividades lúdicas com duração de 15 minutos; 2º Desenvolvimento – na modalidade de futsal (45 minutos) foi trabalhado os fundamentos básicos e jogos, e na modalidade de karatê (45 minutos) foram desenvolvidos os jogos de oposição e; 3º Relaxamento – exercícios de alongamento para os principais grupamentos musculares, com duração de 15 minutos.
- As aulas foram ministradas por dois profissionais de educação física com experiência no futsal e na modalidade de karatê, cedidos pela secretaria de educação do município pertencente a escola.
- As palestras sobre educação nutricional abordaram assuntos sobre “A importância do consumo regular de alimentos saudáveis” e “Passo a Passo para uma Alimentação Saudável”. As palestras com duração de 60 minutos, foram ministradas pela nutricionista responsável pela alimentação escolar do município.



ATIVIDADES DE FUTSAL REALIZADAS NO PROGRAMA MULTICOMPONENTE

Escola: Escola Nucleada Santa Catarina.

Data: 09/07/2018

Objetivo da aula: Adaptação e familiarização do aluno para com o peso e tamanho da bola de futsal.

Material: Uma bola ou mais de futsal.

Aquecimento: Os alunos farão várias evoluções com a bola para adaptar-se com ela.

Parte principal:

1. Os alunos sentados deverão deslizar a bola pelo corpo e em torno dele;
2. Alunos sentados com as pernas semiflexionadas com uma bola entre elas; Eles devem fazer com que a bola toque alternadamente nas faces internas do pé;
3. Alunos em pé devem quicar a bola no chão e rebatê-la com um dos pés;
4. Alunos em pé devem rolar a bola, correr em sua direção e segurá-la com os pés;
5. Jogar a bola para o alto e rebatê-la com um dos pés antes que ela toque o chão;
6. Com um dos pés sobre a bola, deverão movimentá-la para frente e para trás utilizando o solado, sem perder o contato com ela;
7. Em duplas, distantes dois metros um do outro, deverão realizar passes utilizando diferentes faces de contato do pé com a bola.

Parte final: Sentar em círculo e conversar com os alunos sobre a aula realizada.

ATIVIDADE 02

Escola: Nucleada Municipal Santa Catarina

Data: 11/07/2018

Objetivo da aula: Desenvolver habilidades no drible.

Material: Duas bolas de futsal ou de borracha.

Aquecimento: Os alunos farão várias evoluções com a bola, conduzindo-a em deslocamento.

Parte principal: Realização um aluno ou dois por vez.

1. Conduzir a bola à vontade em qualquer direção. Ao sinal do professor, os alunos devem parar e estar de posse da bola, sem deixá-la escapar dos pés;
2. Alunos, em um determinado local, conduzindo sua bola em deslocamento. Eles tentam chutar a bola dos colegas, protegendo a sua;



3. Depois diminuir o espaço destinado à atividade. O aluno que deixar a bola sair desse local é eliminado da brincadeira.

Parte final: Sentados conversaremos sobre o que eles já sabem sobre o futsal e o que aprenderam com a aula realizada.

ATIVIDADE 03

Escola: Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 16/07/2018

Objetivo da aula: Aquecer o aluno, aprimorando seu passe e ao mesmo tempo trabalhar deslocamento.

Material: Bola de futsal, quatro cones.

Aquecimento: Alongamento. Membros inferiores e superiores.

Parte principal: “Pega passe”: Jogadores espalhados pela quadra, um aluno com a bola, o qual tentará acertar a bola com passes nas canelas dos companheiros, quem deixar a bola acertarem, passará a ser o pegador.

1. Forma-se um losango com os quatro cones, com uma distância aproximada de cinco metros um do outro;
2. Divide-se o grupo de alunos em quatro equipes, cada grupo fica atrás de um cone;
3. O primeiro aluno de cada grupo fica à frente de seu cone;
4. O professor escolhe um grupo qualquer e entrega uma bola para o primeiro aluno;
5. Ao sinal do professor, o aluno que está com a bola passa a mesma para o grupo vizinho

Material: Bola de futsal, quatro cones e corre para trás do mesmo grupo que tocou a bola;

6. O aluno que recebeu a bola faz o mesmo procedimento e assim por diante.

Parte final: Sentados conversaremos sobre o que eles já sabem sobre o futsal e o que aprenderam com a aula realizada.

ATIVIDADE 04

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 18/07/2018.

Objetivo da aula: Reunir meninos e meninas em uma mesma atividade visando o melhor posicionamento e entendimento do jogo por parte das meninas.

Material: Bola de futsal.

Aquecimento: A aula deverá ser iniciada com um jogo pega-pega para aquecimento e



entrosamento da turma.

Parte principal:

Após esse contato inicial, o professor deverá explicar a seus alunos que irá fazer uma atividade onde irão participar meninos e meninas. No caso, os meninos serão de extrema utilidade, pois já têm noção do jogo de futsal.

Serão formadas duplas de casal, serão quatro duplas de cada lado, correspondendo a uma equipe. No gol, utilizaremos também um casal que deverá estar de mãos dadas assim como os jogadores de linha.

O jogo se desenvolve como o jogo real de futsal, as mesmas regras, sendo que somente as meninas poderão fazer gols e no caso de soltar as mãos também será considerada falta. Dependendo do número de alunos da turma, formam-se várias equipes, marca-se o tempo de jogo ou quantidade de gols.

Parte final: Sentados conversaremos sobre o que eles mais gostaram na aula de hoje, e o que aprenderam com a aula realizada.

ATIVIDADE 05

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina

Data: 23/07/2018.

Objetivo da aula: Desenvolver a consciência do trabalho cooperativo, em equipe, ao contrário do "eu posso fazer tudo sozinho".

Material: Bola de futsal, lenços.

Aquecimento: Poderá ser utilizado o pique corrente, no qual o pegador vai dando a mão para os que forem pegos, em nenhum momento poderá soltar as mãos.

Parte principal:

Dividem-se as duplas, as quais terão as mãos atadas pelo lenço. Formam-se tantas equipes quanto o número de duplas (ex.: dez duplas formam-se duas equipes). Há necessidade do lenço para que as duplas não soltem as mãos. As regras do jogo são semelhantes às do futebol de salão. Por ser um jogo cooperativo, as mesmas podem ser adaptadas às condições de desenvolvimento apresentadas pelo grupo que com ele (jogo) vai trabalhar.

Parte final: Jogadores em círculo, tendo um companheiro no centro, deverão tentar passar a bola entre eles, tentando fazer com que o aluno do centro tocar a bola. Se conseguir tocar na bola, deverá trocar de lugar com quem tocou por último na bola. Obs.: após dar o passe, o aluno deverá trocar de lugar com o colega para quem ele



chutou a bola.

ATIVIDADE 06

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 25/07/2018.

Objetivo da aula: Proporcionar ao aluno os diversos tipos de ritmo através de movimentos de expressão corporal.

Material: Bola de Futsal.

Aquecimento:

Serão formadas duas equipes, joga-se futsal sem goleiro, valendo o gol dentro da área e o atleta que concluirá o gol deverá dar só um toque na bola.

Parte principal:

Formam-se duas equipes com a mesma quantidade de alunos, sem goleiro tentarão fazer gols, mas para que as equipes possam marcar pontos terão de realizar dez passes entre eles e de fora da área de gol deve chutar. Após o gol feito, a bola recomeça no centro da quadra com a outra equipe. Ganhá quem fizer mais gols.

Parte final:

Sentados conversaremos sobre o que aprenderam com a aula realizada.

ATIVIDADE 07

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 30/07/2018.

Objetivo da aula: Iniciação de condução de bola;

Material: Quadra de futsal, dez cones e várias bolas.

Aquecimento: Alongamento das principais partes do corpo envolvidas e não envolvidas (pernas, coxas, tornozelos, tronco, braços, pescoço etc.).

Parte principal:

Formar quatro grupos de alunos dispostos ao longo das linhas laterais da quadra (dois grupos de cada lado), um de frente para o outro. Conduzir a bola com a parte interna o pé até ao grupo oposto entregando a bola para o primeiro da fila, que fará o mesmo exercício.

Conservando a mesma formação, conduzir a bola com a parte externa do pé e contornar o cone que estará no meio da distância entre os grupos. Alunos dispostos ao longo de uma das linhas laterais da quadra, cada um conduzirá uma bola. O professor estará posicionado mais adiante dos alunos e ao levantar o braço os alunos deverão



parar imediatamente de conduzir a bola e permanecer onde estão até que o professor abaixe novamente o braço permitindo que os alunos retornem à condução da bola.

Parte final:

Pega-pega conduzindo a bola. Cada aluno conduzirá pelo campo uma bola com a parte externa ou interna do pé. Os alunos que não tiverem uma bola serão os pegadores. Para deixar de ser pegador, dever-se-á tomar posse da bola de alguém que passará a ser o pegador.

ATIVIDADE 08

Escola: Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 01/08/2018.

Objetivo da aula: Marcação, situação de inferioridade numérica, passe.

Material: Quadra de futsal e uma bola.

Aquecimento: Os alunos farão várias evoluções com a bola, conduzindo-a em deslocamento.

Parte principal:

Dois alunos (um de frente para o outro) fazem passes em deslocamento (um desloca de frente e o outro de costas) saindo de uma quadra em direção a outra.

Após os passes e após o aluno que está se deslocando de costas passar para outra quadra, o aluno que está se deslocando de frente domina a bola e faz um toque rápido para outro aluno que já estava esperando na outra quadra. Nesse momento temos a situação de inferioridade numérica (2x1), o aluno que estava se deslocando de costas, após passar para outra quadra, se torna jogador de defesa, enquanto os outros dois alunos devem definir a jogada rapidamente.

É importante destacar a utilização dos passes para os alunos que estão em superioridade numérica para trabalhar o fundamento.

Parte final: Brincadeira de telefone sem fio.

ATIVIDADE 09

Escola: Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 06/08/2018.

Objetivo da aula: Aperfeiçoamento de passes.

Material: garrafas (pedir para os alunos levarem de casa), bolas.

Aquecimento: Alongamento.

Parte principal:



Os alunos serão dispostos em dois times de jogadores, com número igual de participantes, que serão colocados em colunas, um atrás do outro, fazendo frente a uma linha de marcação. O professor coloca de oito a dez garrafas em pé espalhadas e cruzadas a distância de uns sete metros, em frente de cada coluna de jogadores.

A um sinal dado, o primeiro jogador de cada coluna leva a bola com os pés (parte interna, externa, dorso) entre as garrafas sem derrubá-las; se por acaso derrubar alguma garrafa, deverá recolocá-la de pé e continuar com a bola até atravessar todas as garrafas. Quem atravessar volta com a bola na mão até o Jogador seguinte, a quem deverá continuar o jogo; ganha o time que completar primeiro o jogo.

Parte final: um jogo de um contra um, com três gols pequenos, e três equipes. Cada equipe é composta por um goleiro e três jogadores. Cada equipe defende seu gol e ataca as outras equipes. Cada jogador deverá ter um para marcar.

ATIVIDADE 10

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 08/08/2018.

Objetivo da aula: Desenvolver a agilidade e atenção do aluno.

Material: Dois cabos de vassoura, um pano de chão e duas cadeiras; e bolas de futsal.

Aquecimento: Os alunos farão várias evoluções com a bola, conduzindo-a em deslocamento.

Parte principal:

Divide-se a turma em duas equipes e em números iguais de alunos para cada equipe. Organizadas em fileiras, colocam-se as cadeiras uma de frente para a outra de forma que imitem as traves de futsal, de cada lado da quadra. O pano de chão fica no centro, no chão. Os cabos de vassoura ficam cada qual em cima da cadeira do seu time.

O professor corresponde cada aluno com um número, que chamará alternadamente. Os alunos chamados pelos números (de cada equipe) sairão da fila e cada um pega seu cabo e colocando por cima do pano irá empurrando tentando fazer o gol por baixo da cadeira adversária. Poderá ou não haver equipe campeã.

Parte final: Formar duas equipes com o mesmo número de alunos sentá-los em círculos e passar uma bola a cada equipe, a brincadeira consiste em levantar-se com a bola, dar a volta no círculo chutando-a, e entregar ao colega seguinte, assim por diante. Ganhá a equipe que der a volta no círculo primeiro.

ATIVIDADE 11



Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 13/08/2018.

Objetivo da aula: Trabalhar a velocidade, agilidade, resistência aeróbia e anaeróbia.

Material: Bolas (qualquer tipo de bola), uma bola de borracha e cinco garrafas pet.

Aquecimento: Cada aluno estará com uma bola, ficando todos espalhados pela quadra.

O caçador ficará sem bola. Ao sinal do professor, os alunos terão que fugir conduzindo a sua bola, não deixando que o caçador a pegue. O aluno que perder a bola passará a ser o caçador, sendo que este não poderá tirar a bola daquele que antes o tinha pegado.

Parte principal:

Após dividir o grupo, coloca-se um de cada lado do espaço disponível.

Colocam-se as garrafas de forma que quatro fiquem próximas aos vértices da quadra e uma fique no centro da quadra. Uma equipe será a dos chutadores e outra dos corredores, essas equipes deverão ter números iguais e serão numerados sequencialmente, EX.: o professor rola a bola para a equipe dos chutadores, e diz número 1 então o número 1 dos chutadores irá chutar a bola para qualquer lado, para que o número 1 dos corredores corra atrás da bola, quando o 1 dos chutadores efetuar o chute deve sair correndo e chutando as garrafas, enquanto o 1 dos corredores tenta pegar a bola e acertar o 1 corredor para que este pare de chutar as garrafas, cada garrafa valerá um ponto, vai somando os pontos e depois os papeis se invertem.

Parte final: Sentados conversaremos sobre o que eles já sabem sobre o futsal, e o que aprenderam com a aula realizada.

ATIVIDADE 12

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 15/08/2018.

Objetivo da aula: Estimular a visão periférica e o raciocínio rápido do atleta e/ou praticante.

Material: Duas bolas de futsal, duas conjuntos de placas, ou cartazes em material rígido numerados de 0 a 9, dois auxiliares, um apito (pode ser substituído por comandos de voz).

Aquecimento: Os alunos farão várias evoluções com a bola, conduzindo-a em deslocamento.

Parte principal: Organizar uma fila única com os alunos a partir da linha do gol. Posicionar dois "auxiliares" na extremidade esquerda e direita do círculo do meio de



quadra. Ao sinal do primeiro apito os alunos partem em direção ao centro da quadra conduzindo a bola em velocidade. Ao atingir a marca dos 7m o professor dará um segundo apito onde serão levantadas as duas placas numeradas simultaneamente viradas para o aluno. O aluno ao atingir o meio de quadra deve falar em voz alta o resultado da soma dos dois algarismos exibidos em cada placa ao mesmo tempo em que finaliza chutando a bola ao gol B. Repetindo-se o processo na ordem da fila com o uso da outra bola para tornar mais rápido a sequência da aula.

Parte final: Sentados conversaremos sobre o que aprenderam com a aula realizada.

ATIVIDADE 13

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 20/08/2018.

Objetivo da aula: Fazer com que todos os alunos joguem o futsal, inclusive as meninas.

Material: bolas de futsal; cones.

Aquecimento: “Chutebol” 02 equipes. Só podem ficar em sua quadra e tentam fazer gol na equipe adversária.

Parte principal:

Formam-se duas equipes de números iguais de jogadores e divide-se a quadra em 03 partes (A, B e C). Cada parte terá que ter o mesmo número de jogadores. Ao sinal, começa-se o jogo sendo que o aluno que está no campo A não pode ir para o campo B ou C e assim vale para os jogadores que nos outros campos. O aluno só pode jogar se a bola for para o campo dele. Passados alguns minutos, o professor pode trocar os alunos de campo para que não haja desvantagens com relação aos jogadores dos campos externos.

Parte final: Demarcar dois gols de dois metros de largura, com os cones, na linha de fundo, um em cada lateral, nas duas meias-quadradas. Divide-se em duas equipes, que terão que fazer gols, sendo que só será permitido um toque na bola. Ao longo da atividade, podem-se colocar mais bolas em jogo.

ATIVIDADE 14

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 22/08/2018.

Objetivo da aula: Desenvolver habilidades de marcação.

Material: bolas.

Aquecimento: Os alunos farão várias evoluções com a bola, conduzindo-a em



deslocamento.

Parte principal:

Utilizando a meia quadra, dois defensores e dois atacantes. Os dois atacantes saem da meia quadra em direção ao gol. Os defensores tentarão roubar a bola. Caso isso aconteça, os atacantes deverão retornar até a meia quadra antes que os defensores alcancem a mesma com a bola. Posteriormente, aumenta-se para 3 contra 3, 4 x 4.

No jogo, 5 x 5, a bola só pode ser roubada na meia quadra defensiva. Para isso, quando a equipe perder a bola no campo de ataque, é necessário que todos voltem com rapidez ao seu campo defensivo. Caso alguém não volte e seu companheiro recupere a bola, cobra uma falta no local onde a bola foi roubada.

Parte final: Discussão sobre as atividades com os alunos.

ATIVIDADE 15

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 27/08/2018.

Objetivo da aula: aperfeiçoar passe e recepção.

Material: banco sueco, cones e bolas.

Aquecimento: Alunos em colunas executam movimentos de braços, pernas, tronco, quadris... alternando braços, palmas acima da cabeça, palmas a frente do tronco, girando os braços nos dois sentidos, deslocamentos laterais, elevação dos joelhos com corridas, elevação dos calcanhares.

Parte principal:

Dividir a turma em duplas, distribuir inicialmente da seguinte forma:

- Uma dupla de um lado do banco sueco e outra dupla do outro lado do banco. O objetivo é tocar com um dos pés a bola fazendo com que ela ultrapasse a linha do banco alcançando a quadra adversária;

- A outra dupla na posição de expectativa recepciona a bola com um dos pés, porém é preciso que a bola dê um quique na quadra antes de transpassá-la novamente para o outro lado, então a outra dupla aguarda também com que a bola quique e então devolve a bola para o outro lado novamente e assim sucessivamente;

- Ganha a equipe que conseguir dificultar a recepção da bola forçando a equipe adversária a cometer erros;

- Depois dos alunos já estarem familiarizados com o jogo o professor pode



colocar obstáculos para dinamizar o jogo e forçar os alunos a terem uma maior coordenação dos passes e recepções com a bola. Para isso poderão ser colocados cones sobre o banco para aumentar a dificuldade obrigando o aluno a passar a bola sem que a mesma o toque, se isso acontecer e o cone cair à equipe passa a vez para outra equipe.

Parte final: Sentados conversaremos sobre o que aprenderam com a aula realizada.

ATIVIDADE 16

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 29/08/2018.

Objetivo da aula: Desenvolver o trabalho em equipe.

Material: Duas bolas, coletes.

Aquecimento: Alongamento de todos os membros.

Parte principal:

Divide-se a quadra em duas partes com uma área em cada linha de fundo (pode aproveitar as linhas do handebol). Divide-se, também, a turma em duas equipes. Coloca-se uma bola dentro de cada área que só poderá ser invadida pela equipe adversária.

Cada equipe tentará da melhor forma possível, atravessar o campo adversário sem ser tocado. Se conseguir entrar na área sem ser tocado, pode aguardar o melhor momento para retornar ao seu campo e marcar pontos para sua equipe.

Parte final: Sentados conversaremos sobre o que aprenderam com a aula realizada e qual sua relevância.

ATIVIDADE 17

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 03/09/2018.

Objetivo da aula: Desenvolver os passes com os dois pés.

Material: bolas de futsal, cones.

Aquecimento: Com alongamentos dos membros inferiores e superiores. Ativação da musculatura e aumento da temperatura corporal através de corridas leve e moderada.

Parte principal:

Reunir a turma ao centro da quadra e explique a atividade, que será a seguinte:

- Dois a dois, vão chutando a bola até o outro lado da quadra, sem você mencionar o correto, depois você explica do jeito certo que se deve passar a bola, para dificultar acrescenta os cones ao meio da quadra, e um lado carrega a bola com o pé



esquerdo a outra com o direito, depois revezar. Faça um círculo e ponha um aluno ao centro, fazendo com que os colegas passem a bola sem o deixar pegar, depois acrescente outro aluno, e outro, mas também acrescente as bolas conforme o número de alunos. Um aluno com a bola vai tentar pegar os colegas chutando a bola, mas não poderá sair de cima das linhas da quadra contornando-as, aumente o número de pegadores.

Parte final: Sentados conversaremos sobre o que aprenderam com a aula realizada.

ATIVIDADE 18

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 05/09/2018.

Objetivo da aula: Aprender todos os fundamentos do futsal.

Material: Quadra, bolas, coletes, sinalizadores e apito.

Aquecimento: Alongamento de todos os membros.

Parte principal:

Dividir o grupo em duplas. Cada dupla com uma bola.

Trocar passe entre si, um de frente para o outro com a bola no chão e sendo tocada com a parte interna do pé.

Um atleta fica com a bola nas mãos que joga a mesma na altura do joelho para o companheiro que devolve a bola com a parte interna do pé, alternadamente. Depois, as ordens se invertem.

Um atleta fica com a bola nas mãos que joga a mesma na altura do peito do companheiro que domina e devolve com a parte interne do pé sem deixar a bola cair no chão, alternadamente. Depois, as ordens se invertem.

Um atleta fica com a bola nas mãos que joga a mesma na altura da cabeça que devolve nas mãos do companheiro. Depois, as ordens se invertem.

OBS.: cada atleta repete cinco vezes o exercício, consecutivamente.

Parte final: Sentados conversaremos sobre o que aprenderam com a aula realizada

ATIVIDADE 19

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 10/09/2018.

Objetivo da aula: Desenvolver habilidades no passe.

Material: Duas bolas de futsal.

Aquecimento: Os alunos farão várias evoluções com a bola, realizando passes entre



eles.

Parte principal:

Alunos formam quatro colunas, duas atrás de cada gol e duas nas laterais da quadra, retas com a linha do centro da quadra. Os primeiros alunos das colunas do meio com a posse de bola, os quais deverão conduzir a bola até o canto da quadra e passá-la para o primeiro da coluna que está atrás do gol, indo para o fim dessa coluna. O aluno que receber a bola deverá conduzi-la até o canto da quadra e fazer o passe para o primeiro da coluna do meio, e assim sucessivamente.

Parte final: Sentados, conversaremos sobre o que aprenderam com a aula realizada.

ATIVIDADE 20

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 12/09/2018.

Objetivo da aula: Desenvolver habilidades no jogo propriamente dito.

Material: Bola de futsal.

Aquecimento: Alongamento.

Parte principal:

Dividir a turma em quatro times e organizar um jogo normal de futsal e utilizando as seguintes regras:

Tempo de cinco minutos ou dois gols para a troca dos times. O time que entra tem a vantagem do empate e o time que alcançar duas vitórias é trocado por outro time de fora para que todos possam jogar o mesmo número de vezes.

Parte final: Conversar sobre a aula, se os objetivos esperados estão sendo alcançados.

ATIVIDADE 21

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina

Data: 17/09/2018.

Objetivo da aula: Desenvolver habilidades motoras referentes ao futsal.

Material: Bolas e cones.

Aquecimento: Corrida conduzindo a bola.

Parte principal:

Alunos formam duas colunas, tendo à frente vários cones. Os primeiros de cada equipe, com a bola nos pés, deverão ziguezaguear dentre os cones na ida e na volta. Ganha a equipe que terminar primeiro.

Parte final: Pega-pega com a bola de futsal: dois alunos cada um com uma bola



deverão correr atrás dos demais colegas tentando acertar as pernas deles com a bola de futsal. Aquele que for pego torna-se pegador.

ATIVIDADE 22

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 19/09/2018.

Objetivo da aula: Analisar o lado competitivo das crianças.

Material: Bola de futsal.

Aquecimento:

Os alunos dispostos em círculo sentados ao chão, ou em cadeiras ou até mesmo em pé, as mãos cruzadas dispostas sobre o peito. Um aluno ficará no meio do círculo com uma bola que deverá ameaçar lançá-la a qualquer aluno que estiver no círculo, este não poderá mover as mãos a não ser que realmente ele lance, portanto, o aluno deverá pegá-la.

O aluno que mover as mãos ou se laçada a bola e deixá-la cair, sairá brincadeira e assim por diante, até que restar somente um aluno dentre todos os do círculo.

Parte principal: Dividem-se os alunos em dois grupos, ficando cada grupo de um lado do espaço demarcado e cada aluno em posse de qualquer tipo de bola. O professor arremessará um alvo para cima e os alunos, à voz de comando, deverão tentar acertar esse alvo chutando a bola com os pés.

Parte final: Conversa sobre a aula de hoje e dos demais dias, saber o que eles aprenderam com essas aulas.

ATIVIDADE 23

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina

Data: 24/09/2018.

Objetivo: Trabalho em equipe; fundamentos técnicos do futsal.

Material: Bolas, cones e coletes para dividir as equipes.

Aquecimento: Jogo dos cinco passes - serão formadas duas equipes que deverão trocar passes. Quando alguma equipe conseguir trocar cinco passes, sem que nenhum adversário toque na bola, marcará um ponto.

Parte principal:

Dividem-se os alunos em quatro grupos para realizar um circuito de treinamento dos fundamentos técnicos do Futsal. Após a explicação do professor sobre a atividade que será realizada em cada estação do circuito, as atividades começam e os grupos de



alunos devem trocar de estação a cada três ou mais minutos.

As estações do circuito devem ser de:

1. Passe e domínio de bola;
2. Controle e condução de bola;
3. Chute e Cabeceio;
4. Drible e Finta.

Parte final: Formar duas equipes com o mesmo número de alunos sentá-los em círculos e passar uma bola a cada equipe; a brincadeira consiste em levantar-se com a bola, dar a volta no círculo chutando-a, e entregar ao colega seguinte, assim por diante. Ganhá a equipe que der a volta no círculo primeiro.

ATIVIDADE 24

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 26/09/2018.

Objetivo: Vivenciar o jogo propriamente dito e, trabalho em equipe.

Material: Bolas de futsal, cones e coletes.

Aquecimento: Futebol de dois - Os alunos serão divididos em duplas. Com um aluno de cada lado da quadra e separados cerca de cinco metros um do outro. Um aluno ficará parado e com as pernas afastadas e o objetivo é passar a bola entre as pernas do "aluno gol" e marcar pontos. Os alunos alternarão quem chuta e quem fica de "aluno gol".

Parte principal:

Nessa aula os alunos estarão na quadra, serão divididos em equipes e vão jogar Futsal de acordo com as regras. O professor deve escolher sempre dois alunos que não estão jogando para ser os árbitros, que devem ser trocados a cada nova partida.

Parte final: conversa sobre o que os alunos acharam da aula.

Observações:

1. O nível de exigência de cada aula foi adequado à faixa etária de cada turma.
2. Os objetivos das aulas não foram de formar atletas profissionais de Futsal.



ATIVIDADES DE KARATÊ DO REALIZADAS NO PROGRAMA MULTICOMPONENTE

ATIVIDADE 01

Escola: Escola Nucleada municipal Santa Catarina

Data: 09/07/2018.

Objetivo da aula: Acertar o balão com chutes e socos

Material: Balões.

Aquecimento: Corrida lateral alternando os lados, corrida elevando os joelhos, alongamento.

Parte principal: Uma vez com os balões cheios, diversas atividades serão realizadas:

- Não deixar o balão cair, usando apenas socos, com ambas as mãos;
- Não deixar o balão cair, usando apenas chutes, com ambos os pés;
- Fazer uma roda, uma criança no centro e essa não podem deixar os balões das outras crianças – que serão jogados dentro da roda – cair no chão;
- Em duplas, uma criança tenta “acertar” a cabeça da outra com o balão e deve-se usar a defesa Age-uke para evitar o toque;
- Em duplas, uma segura o balão e o usa como alvo para o chute mae-geri do colega.

Parte final: Realizar uma roda para conversar sobre a dinâmica da brincadeira.

ATIVIDADE 02

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina

Data: 16/07/2018.

Objetivo: Velocidade e agilidade para fuga.

Material: Quadra de esportes.

Aquecimento: Alongamento dos membros inferiores e superiores.

Parte principal: Brincadeira do “Gato pega rato”:

Divide-se a turma em duas filas, frente a frente, com espaço de dois metros entre eles. Uma fila será chamada de GATO e a outra de RATO. Quando o professor disser GATO PEGA RATO, a fila dos GATOS terá que correr atrás dos RATOS, que estarão salvos se chegarem ao fundo da quadra. A ordem de comando deverá ser alterada diversas vezes, alternando quem pega quem ou ainda mudando o sentido do comando.

Por exemplo, pode-se dizer GATO FOGE DO RATO. Dessa maneira os alunos

terão que prestar muita atenção ao comando e responder no menor tempo possível de maneira acertada.

Parte final: Fazer uma roda para comentar sobre a atividade desenvolvida.

ATIVIDADE 03

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 23/07/2018.

Objetivo: Memorização dos golpes em japonês.

Material: Raquetes para chute e soco, quadra esportiva.

Aquecimentos: Caminhando, ao comando, correr e tocar o colega com as mãos, nos braços ou na perna, conforme o determinado. Caminhando, ao comando correr e tocar o colega nas pernas, utilizando os pés.

Parte principal: Os fundamentos aplicam-se de forma lúdica, sendo realizadas as seguintes atividades:

- Dividir a turma em duas equipes onde os dois grupos realizem gestos de chute, soco e defesa alta ao mesmo tempo, brincadeira para ajudar a memorizar o nome da base frontal, pronunciada em japonês;
- Dividir a turma em três grupos; um pronunciava "Zen", o outro "kutso", e o terceiro "Dachi". Vence o que pronunciasse mais alto.

Parte final: Ao final da aula, montar uma roda para falar sobre a atividade realizada.

ATIVIDADE 04

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 30/07/2018.

Objetivo da aula: Acertar os golpes corretos

Material: Quadra esportiva.

Aquecimento: Morto vivo, pega-ajuda, Cola-cola.

Parte principal:

Monta-se um jogo da velha gigante, no qual as pessoas são as peças, o X é representado com um soco e a "bolinha" representado com a defesa.

Alinhados, após realizar a saudação, ao comando do professor, devem tocar diferentes partes do corpo (cabeça, barriga e pernas), seguido de pronúncia do nome dessas partes em japonês, alternadamente, para memorização (jodan, chudan, gedan).

Em seguida, realiza-se o mesmo exercício, correndo e tocando partes do corpo do colega, conforme o comando da professora. (Partes do corpo pronunciadas em



japonês).

Parte final: Ao final da aula, faz-se uma roda para conversar sobre a atividade realizada.

ATIVIDADE 05

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina

Data: 06/08/2018

Objetivo da aula: aperfeiçoar os golpes de karatê.

Material: TNT, quadra esportiva.

Aquecimento: Cauda do jacaré, corrida Dois a Dois.

Parte principal:

Em duplas, um tenta tocar a cabeça do colega, e o outro defende; logo após, na barriga e na coxa a fim de desenvolver a defesa alta, média e baixa.

Aprendizagem do chute circular, realizando a rotação do quadril e elevação da perna na altura do peito. Logo após o chute, pratica-se com o auxílio da "raquete de chute". Em dupla, enquanto um segura, o outro executa o chute.

Parte final: Ao término da aula, faz-se uma roda para conversar sobre atividade realizada.

ATIVIDADE 06

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 13/08/2018.

Objetivo: Executar os kata.

Aquecimento: Corrida, Polichinelos, Flexões, Abdominais e Alongamentos.

Parte principal: Brincadeira de polícia e ladrão adaptada à aula de karatê:

Mantém as mesmas regras em que um grupo é a polícia e o outro o ladrão, porém adapta-se de modo que, quando o ladrão é pego na prisão, o aluno de karatê deve fazer um *kata*, por exemplo, se ele for pego uma vez, fará o *kata* (um golpe alto), se for pego duas vezes, deve executar o *kata* (*golpe alto e baixo*). Somente após essas execuções é que pode sair da prisão. No caso de o aluno ainda não saber executar o *kata*, o professor ficará na prisão ensinando-o até que ele possa aprender e conseguir realizar o movimento de forma correta, para, depois, retornar ao jogo.

Parte final: Ao término da aula, faz-se uma roda e realizado uma conversa sobre a atividade realizada.

ATIVIDADE 07



Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 20/08/2018.

Objetivo da aula: Executar os golpes com precisão.

Material: Bolas e cartazes.

Aquecimento: Mata-mata americano.

Parte principal: Caça fantasma:

Dividem-se os alunos numa média de cinco por grupo e espalham-se cerca de dez cartazes com a figura de um fantasma executando o movimento, ou escreve-se o movimento do lado do mesmo e, nessa etapa, observando se todos os movimentos são executados corretamente; caso sejam satisfatórios, o grupo ganhará um passe (cartão da cor verde); vence o grupo que conquistasse o maior número de cartões.

Parte final: Ao término da aula, faz-se uma roda e realizado uma conversa sobre a atividade realizada.

ATIVIDADE 08

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 27/08/2018.

Objetivo da aula: Esquivar dos golpes de Karatê.

Material: Jornal, balões, barbante e quadra esportiva.

Aquecimento: Corrida lateral, corrida de costas e corrida com saltito.

Parte principal:

Os alunos vão construir a espada de jornal, conforme o desejado. A seguir, todos recebem um copo plástico e um balão preso em um pedaço grande de barbante. O copo deve ser preenchido com água e ficar apoiado na palma de uma das mãos do participante. O balão pode ser amarrado nos braços, nas pernas ou no tronco da pessoa.

As duplas iniciam o duelo e ao sinal do professor os alunos têm que acertar o balão ou derrubar o a água do copo adversário. Ao mesmo tempo em que ataca o adversário, cada participante deve proteger seus objetos.

Parte final: Ao término da atividade, faz-se uma roda para conversar sobre a atividade.

ATIVIDADE 09

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 01/08/2018.

Objetivo da aula: Acertar os golpes e nomes.



Material: Bolas e peteca.

Aquecimento: Alerta e pique bandeira.

Parte principal:

Adapta-se o jogo de peteca à maneira da recepção; no jogo, ao invés de usar-se a raquete para rebater, utilizam-se os golpes de karatê; quando a peteca vem em direção ao aluno, esse deverá rebater e dizer o nome do golpe que utilizou para bater na peteca.

Exemplo: o aluno chuta a peteca com um chute frontal chamado “Mae Gueri” e diz o nome do golpe. Caso a peteca passe para o outro lado e o aluno não acerte o nome do golpe, ele perde o ponto; para que o ponto seja válido, ele deverá acertar a peteca e o nome do movimento. Durante a partida, delimita-se que o aluno utilize o mesmo tipo de golpe apenas por três vezes, de modo que pode utilizar o maior número possível de variações.

Parte final: Ao término da atividade, faz-se uma roda para conversar sobre a atividade realizada.

ATIVIDADE 10

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 08/08/2018.

Objetivo da aula: Estourar os balões com golpes de Karatê.

Material: Bambolês, giz para desenhar as amarelinhas.

Aquecimento: Corrida com um pé e amarelinha nos bambolês.

Parte principal:

Todos os alunos na quadra com três bexigas cada um, será dividida dupla. Cada aluno amarrará em pontos estratégicos. Cada aluno tentará estourar as bexigas de seu adversário com técnicas de ataque, porém usará técnicas de defesa para não perder suas bexigas.

Parte final: Ao término da atividade, faz-se uma roda para conversar sobre a atividade realizada.

ATIVIDADE 11

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 15/08/2018.

Objetivo da aula: Observação dos golpes.

Aquecimento: Polichinelos, elevação dos joelhos e elevação dos calcanhares.



Parte principal:

Turma em formação de círculo. Um dos alunos indicado pelo professor vai começar a fazer uma técnica de ataque para defesa, porém o próximo não pode repetir o que foi feito anteriormente.

Observação: quem repetir ou não se lembrar de fazer ficará do lado de fora fiscalizando junto ao professor.

Parte final: Ao término da atividade, faz-se uma roda para conversar sobre a atividade realizada.

ATIVIDADE 12

Escola: Escola Nucleada Municipal Santa Catarina.

Data: 22/08/2018.

Objetivo da aula: Demonstrar seus conhecimentos com perguntas e respostas

Material: Raquetes próprias para treinos.

Aquecimento: Socos e chutes nas raquetes.

Parte principal:

Nesse momento, faremos uma gincana com quatro grupos. Começaremos com a força usando nomes da história do karatê, dando dicas poderemos facilitar e de forma lúdica enfatizar o que já aprendemos nas aulas, faremos perguntas e respostas onde um grupo fará perguntas sobre os golpes do Karatê para o outro grupo que terá que responder cada resposta certa a equipe marcará pontos, todas as equipes deverão fazer cinco perguntas com respostas para que possam responder se caso a equipe adversária não souber a resposta certa ganha a equipe que atingir a maior pontuação. E para finalizar os alunos demonstrarão todos os golpes aprendidos durante as aulas com seus respectivos nomes.

Parte principal: Ao término da atividade, faz-se uma roda para conversar sobre a atividade realizada.