



Projeto  
**Paraíso**

**ASSOCIAÇÃO PARAÍSO**  
**São José do Rio Preto - SP**

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

Av: Danilo Galeazzi- s/nº- Bairro: Residencial Machado I - CEP: 15052-240  
Telefone: (17) 9.9637 5398 - São José do Rio Preto/SP



# Projeto Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

## **PLANO DE AULA**

**MÊS: Dezembro**

**PROFESSOR: César Augusto Zancheta da Silva**

**OFICINA: Iniciação Esportiva**

**TURMAS: 1, 2, 3**

**TEMA: Fundamentos do Futsal (Passe) /Fundamento do Futsal (Domínio de bola)**

## **JUSTIFICATIVA:**

Trabalhar e desenvolver por meio da prática de exercícios físicos e atividades esportivas a melhoria da qualidade de vida física e mental da criança e o conhecimento de diversas modalidades esportivas, dando continuidade neste mês na modalidade de futsal.

## **OBJETIVO GERAL:**

Apresentar e ensinar com a prática de modalidades esportivas e atividades físicas conhecimento de diversas modalidades esportivas, desenvolvimento motor e seus benefícios físicos e mentais, além de princípios morais como respeito e disciplina proporcionados pelo esporte de maneira lúdica e divertida. Neste mês foi dado continuidade nos fundamentos básicos do futsal dando ênfase aos fundamentos de passe e domínio de bola, desenvolvendo exercícios e movimentações com intuito desenvolver os fundamentos da modalidade e também a coordenação motora do aluno.



# Projeto Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

## **DESENVOLVIMENTO:**

As atividades foram elaboradas em conteúdos online e conteúdos presenciais, foram realizadas pesquisas para elaboração do conteúdo online oferecido através do Google Forms e estudo para o conteúdo presencial. Todo esse material elaborado é transcrito para um relatório geral como forma de controle de devolutiva dos alunos e feedback da evolução dos alunos durante as atividades. Durante o mês foi dado continuidade aos fundamentos básicos do futsal trabalhando exercícios de passe e domínio de bola, para o desenvolvimento dos fundamentos trabalhados os materiais usados foram bolas de futsal, cones e pratos chineses. Cada exercício trabalhado foi pensado para dar seguimento ao próximo fundamento, iniciando por exercícios de passe formando duplas, os alunos realizam o passe de primeira um para o outro em curta, média e longa distância, dificuldade e variedades são impostas conforme a evolução da turma, o fundamento de domínio de bola é colocado no final do fundamento anterior, os alunos continuarão em duplas realizando o passe, mas agora sempre irá dominar a bola para realizar o passe, agora em trio o primeiro aluno irá realizar o passe o aluno do centro irá dominar a bola e virar de frente para o terceiro aluno e realizará o passe e assim por sequência sendo trocado por meio de tempo a posição inicial de cada aluno assim trabalhando os dois fundamentos nos mesmos exercícios com aumento de dificuldade e variações. Todos esses fundamentos irão desenvolver além de capacidades motoras como lateralidade, agilidade e coordenação, irão desenvolver os fundamentos do futsal de forma correta e orientada pelo professor como parte do pé para se realizar o passe e o domínio da bola. Foi também realizado neste mês a festa de natal para as crianças e familiares do projeto.



# Projeto Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

## FEEDBACK DA AULA:

- **TURMA 1:** Nas atividades de iniciação esportiva elaboradas durante o mês dando ênfase aos fundamentos básicos do futsal a dificuldade da maioria dos alunos foi reduzida e assim conseguiram realizar a maioria dos exercícios de passe e domínio de bola, tendo uma pequena evolução.
- **TURMA 2:** Nas atividades de iniciação esportiva elaboradas durante o mês o feedback continua sendo médio alguns alunos continuam tendo dificuldade por não terem o costume na prática da modalidade, mas foi notado uma pequena evolução no desenvolvimento dos exercícios trabalhados.
- **TURMA 3:** Nas atividades de iniciação esportiva elaboradas durante o mês o feedback foi positivo toda turma demonstrou muito interesse na prática do futsal por ser uma modalidade que eles já tem uma maior vivência, assim facilitando a execução e variações dos exercícios trabalhados.



# Projeto Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

## **PLANO DE AULA**

**MÊS: Dezembro**

**PROFESSOR: César Augusto Zancheta da Silva**

**OFICINA: Recreação**

**TURMAS: 1,2, 3**

**TEMA: Brincadeiras Típicas (Cabo-de-guerra) / Brincadeiras Típicas (Cabra-cega)**

## **JUSTIFICATIVA:**

Trabalhar e desenvolver por meio de brincadeiras e jogos recreativos a prática de atividades físicas de forma lúdica e interativa proporcionando além de bem-estar o conhecimento de brincadeiras e jogos típicos que fazem parte da nossa cultura, especificando nesse mês brincadeiras típicas como cabo-de-guerra e cabra-cega.

## **OBJETIVO GERAL:**

Apresentar e desenvolver brincadeiras e jogos recreativos proporcionando bem-estar e qualidade de vida, além da prática de atividades físicas e o conhecimento de brincadeiras e jogos típicos da nossa cultura que também sejam possíveis de se adaptar e praticar em casa, de maneira lúdica utilizando materiais de fácil acesso e diversas maneiras de se adaptar. Neste mês foram trabalhadas brincadeiras típicas (cabo-de-guerra e cabra-cega) com objetivo de desenvolver funções motoras como coordenação motora, lateralidade e princípios como trabalho em equipe, cooperação e respeito além da vivência com brincadeiras típicas.



# Projeto Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

## **DESENVOLVIMENTO:**

As atividades foram elaboradas em conteúdos online e conteúdos presenciais, foram realizadas pesquisas para elaboração do conteúdo online oferecido através do Google Forms e estudo para o conteúdo presencial. Neste mês foram trabalhadas mais duas brincadeiras típicas sendo elas cabo-de-guerra e cabra-cega, a principio do trabalho foi feita uma roda de conversa com os alunos apresentando brincadeiras e jogos culturais populares nas regiões do nosso país, ouvindo a experiência de cada aluno sobre o conhecimento dessas atividades e propondo também a eles que conversem sobre essas brincadeiras com os pais e familiares já que são brincadeiras típicas e provavelmente a maioria deles brincavam quando crianças tornando essa interação muito válida. Essas brincadeiras foram desenvolvidas nas imediações do projeto explorando bastante a área de verde do núcleo, a brincadeira cabra-cega é jogada em grupo, uma criança é escolhida e seus olhos são vendados sem ver os outros participantes, ela tenta encontrá-los, se conseguir tocar um deles, ela se livra da venda e passa para a criança que foi pega, trabalhando de forma recreativa sentidos sensoriais e atenção, já na brincadeira de cabo-de-guerra são formados dois grupos, é utilizada uma corda e desenhado um limite no chão, ao dar inicio cada grupo puxa a corda até que os adversários passem da linha marcada, assim o grupo que não atravessar o limite vence o jogo, desenvolvendo trabalho em equipe, coordenação e cooperação. Por meio dessa interação a simplicidade das brincadeiras típicas é apresentada mantendo vivas essas brincadeiras tradicionais. Foi também realizado neste mês a festa de natal para as crianças e familiares do projeto.



# Projeto Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

## FEEDBACK DA AULA:

- **TURMA 1:** Nas atividades recreativas elaboradas durante o mês o feedback foi positivo toda turma interagiu e se interessou muito e continuam tendo uma boa aceitação com as brincadeiras típicas sendo que alguns alunos não tinham tido a vivência e a experiência com essas brincadeiras.
- **TURMA 2:** Nas atividades recreativas elaboradas durante o mês o feedback foi ótimo essa turma tem muito interesse em brincadeiras recreativas e competitivas sendo fácil de se aplicar das atividades, tendo destaque para o aluno Davi que demonstra muito conhecimento e interesse em brincadeiras típicas.
- **TURMA 3:** Nas atividades recreativas elaboradas o feedback continua sendo bem positivo essa turma de modo geral é muito competitiva e ativa, tendo uma boa aceitação nas brincadeiras principalmente na brincadeira cabo-de-guerra .

## PLANO DE AULA

Av: Danilo Galeazzi- s/nº- Bairro: Residencial Machado I - CEP: 15052-240  
Telefone: (17) 9.9637 5398 - São José do Rio Preto/SP



# Projeto Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

**MÊS: Dezembro**

**PROFESSOR: César Augusto Zancheta da Silva**

**OFICINA: Natação**

**TURMAS: 1,2,3**

**TEMA: Fundamentos Nado Crawl (Respiração) / Fundamentos Nado Crawl (Pernadas)**

## **JUSTIFICATIVA:**

Desenvolver por meio da natação a vivência, aprendizado e aperfeiçoamento da modalidade trabalhando e aprimorando desde os fundamentos básicos ao aprendizado dos estilos de nado, também proporcionando o bem-estar e a melhoria na qualidade de vida da criança.

## **OBJETIVO GERAL:**

Trabalhar e aperfeiçoar os fundamentos básicos da modalidade especificando e dando ênfase em cada fundamento mudando a dinâmica de cada exercício assim trabalhando em cima da particularidade e dificuldade de cada aluno. Neste mês foi dada continuidade aos fundamentos básicos do nado crawl trabalhando os fundamentos de respiração e perna com objetivo de desenvolver e aprimorar o aprendizado específico neste estilo de nado.

## **DESENVOLVIMENTO:**

As atividades foram elaboradas em conteúdos online e conteúdos presenciais, foram realizadas pesquisas para elaboração do conteúdo online oferecido através do Google Form estudo para o conteúdo presencial. Neste mês foi dada continuidade nos fundamentos específicos do nado crawl, dando ênfase a respiração e perna deste estilo de nado. Para dar continuidade no desenvolvimento da perna primeiramente o trabalho se inicia como forma de aquecimento com os alunos sentados na borda da piscina e começando a bater as pernas com pouca velocidade dando ênfase na correção das pernadas, desenvolvendo esse exercício os alunos agora dentro da água com as mãos na borda da piscina realizam a flutuação a perna com um pouco mais de intensidade e tendo alguns detalhes corrigidos pelo educador. No trabalho de respiração se une o fundamento ao exercício de perna, os alunos flutuam com as mãos na borda da piscina com a cabeça dentro da água realizam as pernadas e erguem a cabeça trabalhando também a respiração, os alunos formam duplas um a frente do outro de mãos



# Projeto Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO  
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

dadas, enquanto um aluno fica em pé o outro joga as pernas para trás e começa a bate-las e realizando também o trabalho de respiração trocando sempre quem realiza a função de bater pernas da dupla, a junção dos dois fundamentos são trabalhadas corrigindo e auxiliando os alunos conforme a dificuldade encontrada. Foi também realizado neste mês a festa de natal para as crianças e familiares do projeto.

## **FEEDBACK DA AULA:**

- **TURMA 1:** Nas atividades de natação elaboradas durante o mês a maioria dos alunos ainda continua com alguma dificuldade, o medo de afundar-se dentro da piscina e o medo de se afogar continua sendo reduzido como trabalho e dinâmicas de adaptação ao meio líquido, o aluno Daniel continua demonstrando evolução e perdendo o medo de se movimentar dentro da água.
- **TURMA 2:** Nas atividades de natação elaboradas durante o mês o feedback é médio alguns alunos continuam tendo dificuldades com a respiração mas boa parte teve uma ligeira evolução com a execução dos novos exercícios, a aluna Ester demonstrou uma pequena evolução na prática dos novos exercícios trabalhados.
- **TURMA 3:** Nas atividades de natação elaboradas durante o mês o feedback foi bom, durante a execução dos novos exercícios especificando no nado crawl a turma demonstrou muito interesse e uma certa evolução nos exercícios de pernada, as alunas Ana Julia e Camila continuam mostrando um bom desempenho.