



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: Abril

PROFESSOR: César Augusto Zancheta da Silva

OFICINA: Iniciação Esportiva

TURMAS: 1, 2, 3

TEMA: Provas de velocidade no Atletismo

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 atletismo com as provas de corrida e o festival de atletismo.

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 dada continuidade na modalidade de atletismo dando ênfase em algumas provas de corrida, continuando cronometrando o tempo de cada aluno assim acompanhando a evolução de cada um, praticando corridas em grupos de três e quatro alunos já com raias definidas e realizando no final do mês o festival de atletismo.

DESENVOLVIMENTO:

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

As atividades foram elaboradas de forma presencial, realizando pesquisas e estudos para contribuir que esse conteúdo seja rico e de fácil entendimento. Todo esse material elaborado é transcrito para um relatório geral como forma de controle dos alunos e feedback da evolução dos alunos durante as atividades. Durante o mês foi dada continuidade a modalidade de atletismo dando ênfase em provas de corrida e a realização de um festival de atletismo colocando em prática todo conhecimento adquirido nas provas de corrida trabalhadas até o momento, para o desenvolvimento do trabalho os materiais usados foram cordas, bastões, cones e pratos chineses. Cada exercício trabalhado foi pensado para dar continuidade na prática das provas de corrida de curta distância, continua sendo estipulada a distância de dezoito metros que continua sendo a trabalhada com os alunos montando uma pista de forma reta e plana para dar o máximo de realidade na vivência do aluno durante a prática da corrida. Feito isso foi dado seguimento com a planilha montada incluindo todos os alunos do projeto como forma de controle do tempo e número de corridas, assim continua cronometrando o tempo de cada aluno durante esse período com o trabalho iniciado, acompanhando com cada aluno sua evolução e continuar trabalhando na dificuldade de forma individual para sua melhoria respeitando a sua limitação e sempre incentivando o aluno a melhorar, dando continuidade também a corrida em grupos de quatro alunos incluindo regras, raia, posição de largada e suas etapas orientando o aluno a correr em linha reta respeitando sua raia, regras implantadas, posição de largada assim evitando ao máximo acidente. Para o festival foi estipulada a distância de vinte metros a ser percorrida separando os alunos que irão competir por idade e tempo que foi cronometrado desde o primeiro mês de trabalho assim tornando as provas mais competitivas e justas, cada bateria irá conter 4 alunos sendo que se classificam o primeiro e segundo colocado de cada bateria ate chegarmos aos vencedores, todos os alunos participantes ganharam medalhas, mostrando valores do esporte e a importância de competir. Todas essas atividades desenvolveram além de capacidades motoras como lateralidade, agilidade, reação, atenção e coordenação também irá motivar o aluno a sempre melhorar, ser mais competitivo e dedicado de maneira que também aprenda a perder e almejar superar seus limites. Foi também realizado um passeio no Parque Ecológico e um amistoso de futsal com outro núcleo.



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 atletismo elaboradas durante o mês dando ênfase as provas de corrida o feedback foi muito positivo tendo aceitação de toda turma, tendo preferência nas provas coletivas e alguns destaques na cronometragem do tempo.
- **TURMA 2:** Nas atividades de atletismo elaboradas durante o mês dando ênfase as provas de corrida o feedback foi positivo tendo uma maior aceitação da turma, o índice de melhoria de tempo de alguns alunos continuou aumentando demonstrando assim interesse e evolução dos alunos.
- **TURMA 3:** Nas atividades de atletismo elaboradas durante o mês dando ênfase as provas de corrida o feedback foi positivo tendo uma boa aceitação da turma ,o aumento da distância do percurso aumentou a competitividade da turma e a melhorarem seus tempos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

<https://www.todamateria.com.br/atletismo/>

<https://br.guiainfantil.com/materias/esportesatletismo-para-criancas/>

<https://blog.hokaoneonebrasil.com.br/tipos-de-corrída-para-conhecer-e-praticar/>

<https://ge.globo.com/sp/presidente-prudente-regiao/atletismo/noticia/festival-de-atletismo-agita-350-criancas-em-assentamento-de-mirante-do-paranapanema.ghtml>

<https://ufal.br/ufal/noticias/2019/7/festival-de-atletismo-promove-atividades-e-interacao-entre-alunos-e-criancas>

PLANO DE AULA

MÊS: Abril

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

PROFESSOR: César Augusto Zancheta da Silva

OFICINA: Recreação

TURMAS: 1,2, 3

TEMA: Bétia

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, dando continuidade nesse mês com o jogo de bétia.

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 foi dada continuidade ao jogo de bétia com objetivo de desenvolver funções motoras como coordenação motora, agilidade, força e princípios como trabalho em equipe, cooperação e respeito além da vivência com o jogo da bétia.

DESENVOLVIMENTO:

As atividades foram elaboradas de forma presencial, realizando pesquisas e estudos para contribuir que esse conteúdo seja rico e de fácil entendimento. Todo esse material elaborado é



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

transcrito para um relatório geral como forma de controle dos alunos e feedback da evolução dos alunos durante as atividades. Neste mês foi dada continuidade ao jogo de bétia. A continuidade na prática do jogo foi iniciada com os materiais utilizados (tacos, bolas e garrafas), assim trabalhando e aperfeiçoando os fundamentos básicos. O educador colocou as garrafas a uma distância de oito metros, o trabalho foi feito em duplas um aluno desenvolve o arremesso jogando a bola tentando acertar a garrafa e o outro aluno protege a garrafa e tenta rebater a bola assim desenvolvendo o fundamento de rebater, em seguida os alunos trocam de posição para que ambos trabalhem os dois fundamentos, sendo esse exercício uma vivência mais próxima de uma partida de bétia, o educador orienta posição das pernas, como segurar o taco e melhor maneira de efetuar o arremesso, sempre corrigindo cada aluno conforme sua dificuldade, também foi dado início a prática de partidas de modo simples formando dupla sendo uma competindo contra a outra, utilizando todas as regras e fundamentos já impostos até o momento de forma bem educativa com o educador orientando e corrigindo cada erro e dificuldade dos alunos durante essa prática. Toda essa vivência e prática do jogo além de desenvolver diversas funções motoras como coordenação motora, agilidade, concentração e memorização e trabalha também no aluno princípios como trabalho em equipe, saber vencer e perder, cooperação e interesse por jogos e brincadeiras típicas.

. Foi também realizado um passeio no Parque Ecológico e um amistoso de futsal com outro núcleo.

FEEDBACK DA AULA:



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

- **TURMA 1:** Nas atividades recreativas elaboradas durante o mês o feedback foi médio a turma se interessa muito jogo de bétia e a dificuldade em rebater com taco pelo seu tamanho e peso foi resolvida com novos tacos sendo mais leves e menores assim facilitando a jogabilidade da turma e melhorando o aprendizado de forma geral.
- **TURMA 2:** Nas atividades recreativas elaboradas durante o mês o feedback foi positivo essa turma vem tendo muito interesse em jogos competitivos facilitando o trabalho ,a turma em sua maioria se saiu bem na situação de jogo e demonstraram um desempenho razoável.
- **TURMA 3:** Nas atividades recreativas elaboradas o feedback foi positivo essa turma tem uma boa aceitação e em sua maioria já tiveram experiência com o jogo de bétia respondendo de forma positiva as novas regras no jogo, na situação de jogo o aluno Robert e o aluno Gabriel tiveram destaque.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

<https://www.efdeportes.com/efd172/o-jogo-de-bets-regras-e-fundamentos.htm>

<https://www.propagandashistoricas.com.br/2014/01/brincadeiras-do-passado-taco->

[bets.html#:~:text=Uma%20pessoa%20de%20cada%20dupla,a%20dupla%20perde%20a%20disputa.](https://www.propagandashistoricas.com.br/2014/01/brincadeiras-do-passado-taco-bets.html#:~:text=Uma%20pessoa%20de%20cada%20dupla,a%20dupla%20perde%20a%20disputa.)

<https://www.youtube.com/watch?v=Z3o25gEcll0>

<https://www.bracodotrombudo.sc.gov.br/noticias/index/ver/codMapaltem/18239/codNoticia/93988>

PLANO DE AULA

MÊS: Abril

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

PROFESSORES: César Augusto Zancheta da Silva e Lorena Murata

OFICINA: Natação

TURMAS:1,2,3

TEMA: Fundamentos Nado Crawl (Respiração + 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 do nado crawl trabalhando os fundamentos de respiração e perna juntos com objetivo de desenvolver e aprimorar o aprendizado específico neste estilo de nado.

DESENVOLVIMENTO:

As atividades foram elaboradas em conteúdos presenciais, foram realizadas pesquisas para elaboração dos materiais pedagógicos e estudo para o conteúdo presencial. Todo esse material



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

elaborado é transcrito para um relatório geral como forma de controle de devolutiva dos alunos e feedback das atividades práticas. Das atividades aplicadas durante o mês de abril, dando ênfase á respiração e pernada para iniciantes, para os alunos das turmas 1 e 2 pois são as turmas com maior dificuldade, assim dando continuidade ao treinamento que já vem sendo executado desde o começo do ano. E na turma 3 a continuação dos exercícios mais trabalhosos com prancha e logo após sem a mesma. 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 e a pernada com um pouco mais de intensidade e tendo alguns detalhes corrigidos pelos educadores. No trabalho de respiração se une o fundamento ao exercício de pernada, os alunos flutuam com as mãos na borda da piscina com a cabeça dentro da água auxiliando as pernadas com a respiração elevando a cabeça. Neste mês foram passadas também, atividades diferentes para os alunos que se observa uma recorrente evolução, assim como, o exercício, no qual sentados na borda da piscina elevam os braços e dão impulso com os pés dentro da água. Foi observado uma melhora de alguns alunos da turma 1, então passamos os mesmos da borda da piscina para a prancha, fazendo a movimentação de pernada e cabeça dentro da água, notando assim uma evolução. Logo, corrigindo sempre que necessário e parabenizando quando o aluno compreende e executa de forma correta os exercícios passados. Foi também realizado um passeio no Parque Ecológico e um amistoso de futsal com outro núcleo.

FEEDBACK DA AULA:

- **TURMA 1:** Nas atividades de natação elaboradas durante o mês alguns alunos continuam tendo alguma dificuldade, o medo de colocar a cabeça dentro da água já não existe mais, o medo de se afogar e a insegurança vem sendo diminuídos com os exercícios e trabalhos de adaptação ao meio líquido e assim superados a cada aula realizada pelos alunos.



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

- **TURMA 2:** Nas atividades de natação elaboradas durante o mês o feedback foi médio as dificuldades com a flutuação e pernada continuam sendo trabalhadas e alguns alunos já assimilam melhor o desenvolvimento e mostram evolução na prática.
- **TURMA 3:** Nas atividades de natação elaboradas durante o mês o feedback foi satisfatório, durante a execução dos exercícios especificando no nado crawl a turma demonstra uma leve evolução, nos exercícios de pernada com respiração o aluno Welber demonstra dificuldade mas com as novas variações de exercícios vem assimilando melhor a junção dos dois fundamentos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

<https://www.medinas.com.br/dicas/tecnicas-de-respiracao-na-natacao-aprenda-como-melhorar/>

<https://www.arenaclub.net.br/post/natacao-tecnica-respiracao>

<https://www.youtube.com/watch?v=zajsXzrdh8>

<https://www.youtube.com/watch?v=vXrNKvZ88TA>