



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: Novembro**

**PROFESSOR: César Augusto Zancheta da Silva**

**OFICINA: Iniciação Esportiva**

**TURMAS: 1, 2, 3**

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

## **JUSTIFICATIVA:**

Trabalhar e desenvolver através 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 início 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 início aos fundamentos básicos do futsal dando ênfase aos fundamentos de condução de bola, 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 início aos fundamentos básicos do futsal trabalhando exercícios de condução de bola, passe e domínio de bola, para o desenvolvimento dos três 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 condução de bola marcando com os cones uma distância para os alunos irem conduzindo a bola indo e voltando aumentando a distância conforme evolução e turma, dando sequência foram incluídos exercícios de passe repetindo o exercício de condução e ao final realizando o passe para o educador, dificuldade e variedades são impostas conforme a evolução e turma, o fundamento de domínio de bola é colocado no final do fundamento anterior, o aluno irá conduzir a bola , ao final realizar o passe agora para outro aluno que irá realizar o domínio da bola e realizar o percurso realizado pelo outro aluno trocando de posição com ele, com objetivo final trabalhar os três fundamentos nos mesmos exercícios com aumento de dificuldade. Todos esses fundamentos irão desenvolver além de capacidades motoras como lateralidade, agilidade e coordenação, irão desenvolver os fundamentos trabalhados de forma correta e orientada pelo professor como parte do pé para se realizar o passe e o domínio da bola e maneira de condução de bola. Foi também desenvolvido neste mês ações de conscientização sobre o dia da bandeira, dia da consciência negra e ação de coleta de lixo nas imediações do clube.

## **FEEDBACK DA 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

- **TURMA 1:** Nas atividades de iniciação esportiva elaboradas durante o mês dando ênfase aos fundamentos básicos do futsal mesmo com dificuldade a maioria dos alunos conseguiu realizar os fundamentos de passe e domínio de bola, algumas alunas acabaram tendo dificuldade no fundamento de condução de bola por não serem adaptadas a pratica da modalidade.
- **TURMA 2:** Nas atividades de iniciação esportiva elaboradas durante o mês o feedback foi médio alguns alunos tiveram muita dificuldade por não terem o costume na prática da modalidade, mas de modo geral toda turma se esforçou muito.
- **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 mesmo com uma dificuldade nos exercícios de condução de bola toda turma executou os fundamentos trabalhados.

## PLANO DE AULA

**MÊS: Novembro**

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: Brincadeiras Típicas (Esconde-esconde) / Brincadeiras Típicas (Corrida do saco)**

## **JUSTIFICATIVA:**

Trabalhar e desenvolver através 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 esconde-esconde e corrida do saco.

## **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 (esconde-esconde e corrida do saco) 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.

## **DESENVOLVIMENTO:**



# 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 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 duas brincadeiras típicas sendo elas esconde-esconde e corrida do saco, a princípio 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 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, na corrida do saco foi elaborada uma distância e assim feito a interação com os alunos de forma individual e realizando competições em grupo de forma leve e saudável, trabalhando de forma recreativa trabalho em equipe e cooperação, já na brincadeira de esconde-esconde foi estipulado regras e lugares possíveis de se esconder realizando a atividade de forma bem recreativa e lúdica, assim desenvolvendo raciocínio, coordenação, bem estar apresentando a simplicidade das brincadeiras típicas mantendo viva essa tradição. Foi também desenvolvido neste mês ações de conscientização sobre o dia da bandeira, dia da consciência negra e ação de coleta de lixo nas imediações do clube.

## **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 positivo toda turma interagiu muito e tiveram uma boa aceitação com as brincadeiras típicas sendo que alguns alunos nunca tinham tido a experiência com essas brincadeiras e aceitaram muito bem.
- **TURMA 2:** Nas atividades recreativas elaboradas durante o mês o feedback foi bom essa turma gosta e tem muito interesse em jogos típicos e brincadeiras recreativas sendo fácil o desenvolvimento das atividades, tendo destaque para os alunos Diego e Davi que demonstraram muito conhecimentos em brincadeiras típicas.
- **TURMA 3:** Nas atividades recreativas elaboradas o feedback foi bem positivo essa turma de modo geral sempre é muito competitiva e tiveram uma grande aceitação nas brincadeiras típicas principalmente na brincadeira de esconde-esconde .

## PLANO DE AULA

**MÊS: Novembro**

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: Natação**

**TURMAS: 1,2,3**

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

## **JUSTIFICATIVA:**

Desenvolver através 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 dado início 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 Forms e estudo para o conteúdo presencial. Neste mês foram trabalhados fundamentos específicos do nado crawl, dando ênfase a respiração e perna deste estilo de nado. Para o desenvolvimento da perna primeiramente o trabalho se iniciou 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 iniciou com os alunos dentro da água com as mãos na borda realizam o agachamento fazendo o exercício de bolhas na água se adaptando e assimilando a mecânica da respiração, com o aperfeiçoamento deste fundamento se une o fundamento de respiração 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



# 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

trabalhando também a respiração, fazendo a junção dos dois fundamentos trabalhados corrigindo e auxiliando os alunos conforme a dificuldade encontrada. Foi também desenvolvido neste mês ações de conscientização sobre o dia da bandeira, dia da consciência negra e ação de coleta de lixo nas imediações do clube.

## 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 foi bem reduzido com a continuidade do trabalho e dinâmicas de adaptação ao meio líquido , o aluno Daniel continua demonstrando evolução perdendo o medo e dificuldade de se movimentar dentro da água.
- **TURMA 2:** Nas atividades de natação elaboradas durante o mês o feedback foi médio alguns alunos continuam tendo algumas dificuldades com a respiração, a aluna Ester demonstrou dificuldade nos 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 interesse e alguns alunos tiveram certa dificuldade nos exercícios de pernada, as alunas Ana Julia e Camila continuam mostrando um bom desempenho.