



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:** Março

**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.

## **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 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 e realizando corridas em grupos de três e quatro alunos já com raias definidas.



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 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, para o desenvolvimento dos fundamentos trabalhados 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, iniciando 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 três e 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 acidentes. Todas essas atividades continuarão a desenvolver 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.



# 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 continua sendo muito positivo tendo aceitação de toda turma, tendo preferência nas provas coletivas e 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, tendo um bom índice de melhoria de tempo de alguns alunos e aumento de interesse com a aplicação de mais regras, raias e posição de partida.
- **TURMA 3:** Nas atividades de atletismo elaboradas durante o mês dando ênfase as provas de corrida o feedback foi positivo continuando tendo uma boa aceitação da turma, interesse esse que aumentou com aplicação de raias e aumento da distância do percurso tornando pra eles a proposta mais interessante.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

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

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

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



# 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: Março**

**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.



# 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 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. 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 seis metros para que os alunos tentem acertá-la assim trabalhando o fundamento de arremesso, essa dinâmica também foi utilizada para desenvolver o fundamento de rebater a bola, trabalho esse feito em duplas um aluno desenvolve o arremesso jogando a bola tentando acertar a garrafa 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. Toda essa vivência e prática do jogo além de desenvolver diversas funções motoras como coordenação motora, agilidade, lateralidade e concentração, trabalha também no aluno princípios como trabalho em equipe, saber vencer e perder, cooperação e interesse por jogos e 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

## **FEEDBACK DA AULA:**

- **TURMA 1:** Nas atividades recreativas elaboradas durante o mês o feedback foi regular toda turma se interessa muito pelo 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.
- **TURMA 2:** Nas atividades recreativas elaboradas durante o mês o feedback foi bom essa turma continua tendo muito interesse em jogos competitivos facilitando o trabalho, o aluno Elias com as novas variações no jogo aplicadas teve uma melhora nos fundamentos de arremessar a bola.
- **TURMA 3:** Nas atividades recreativas elaboradas o feedback continua sendo positivo essa turma tem uma boa aceitação e em sua maioria já tiveram experiência com o jogo de bétia respondendo de forma positiva as dinâmicas e novas regras no jogo.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

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

<https://www.campograndenews.com.br/lado-b/comportamento-23-08-2011-08/tem-jogo-que-lembramais-como-e-ser-crianca-do-que-bets-na-rua>

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



# 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: Março**

**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 básicos do nado crawl trabalhando os fundamentos de respiração e pernaada juntos com objetivo de desenvolvere aprimorar o aprendizadoespecifico neste estilo de nado.



# 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 presenciais, foram realizadas pesquisas para elaboração dos materiais pedagógicos e estudo para o conteúdo presencial. Oferecemos atividades presenciais uma vez que o número de alunos participantes voltou ao normal neste ano de 2022, não havendo necessidade da manutenção das atividades à distância por meio do Google Forms. Todo esse material elaborado é transcrito para um relatório geral como forma de controle de devolutiva dos alunos e feedback das atividades presenciais. Das atividades aplicadas durante o mês de março, dando ênfase à respiração e pernada para iniciantes, para os alunos das turmas 1 e 2 pois são as turmas com maior dificuldade, assim continuando o treinamento que já havia sido iniciado no mês passado. 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 novas para os alunos que se observa uma recorrente evolução, assim como, o exercício que em duplas, os dois alunos seguram no espaguete e utilizam a flutuação e a pernada para se movimentar até o outro lado da piscina, como também outro exercício, no qual sentados na borda da piscina elevam os braços e dão impulso com os pés dentro da água. Outro exercício passado, foi para a turma 1 pois estavam com muita dificuldade de compreensão dos fundamentos de flutuação e pernadas, no qual colocamos todos na borda da piscina do lado de fora deitados com as mãos dentro da água fazendo a movimentação de “cachorrinho” puxando a água com as duas mãos simultaneamente, e logo após fazendo esta mesma movimentação dentro da piscina. Logo, corrigindo sempre que necessário e parabenizando quando o aluno compreende e executa de forma correta os exercícios passados.



# 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 natação elaboradas durante o mês alguns alunos continuam tendo alguma dificuldade, o medo de colocar a cabeça dentro da água diminuiu bastante, o medo de se afogar e a insegurança com o meio líquido são dificuldades que estão sendo trabalhadas e superadas pelos novos alunos que vem tendo a primeira experiência com aulas de natação.
- **TURMA 2:** Nas atividades de natação elaboradas durante o mês o feedback foi médio as dificuldades com a flutuação e pernada estão sendo trabalhadas e alguns alunos já mostram evolução.
- **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 continua demonstrando evolução, nos exercícios de pernada com respiração o aluno Welber demonstrou dificuldade na associar os dois fundamentos.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

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

<https://www.pdaesportes.com.br/post/3-educativos-de-pernada-e-3-de-bra%C3%A7ada-para-melhorar-o-seu-nado-crawl>

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