TREINO SOCIAL

APOSTILA DO TREINADOR

TREINO SOCIAL

METODOLOGIA

TREINO SOCIAL

APRENDENDO NO CAMPO, VENCENDO NA VIDA

bola pra frente

DEUTSCHER FUSSBALL-BUND

Federal Ministry for Economic Cooperation and Development

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Publicado por Deutsche Gesellschaft für internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Sedes da sociedade
Bonn e Eschborn, Alemanha

Projeto Setorial Desporto para Desenvolvimento

Godesberger Allee 119 | 53175 Bonn
T +49 (0) 228 24934 – 320

sport-for-development@giz.de
www.giz.de/sport-for-development

Em cooperação com Instituto Bola Pra Frente, Rio de Janeiro

Redação
Renata Siqueira (Instituto Bola Pra Frente, Gerente de Projetos Sociais)
Rodrigo Jander (Instituto Bola Pra Frente, Especialista em Esporte Educacional)
Sascha Bauer (GIZ, Assessor Técnico)
Karina Frainer (GIZ, Consultora)

Diretoria Executiva do Instituto Bola Pra Frente
Victor Ladeira (Diretor Executivo)
Laryssa Campos (Assessora de Diretoria)

Colaboradoras (equipe pedagógica):
Andressa Faria (Instituto Bola Pra Frente)
Bruna Marcon (Instituto Bola Pra Frente)
Tania Lorenzetti (Instituto Bola Pra Frente)

Projeto Gráfico, Diagramação e Ilustrações
Pixel Works Studio, Rio de Janeiro

Supervisão de Arte e capa
Bruno Silva (Instituto Bola Pra Frente, Designer)

Fotografia
Gustavo Caldas

Edição de Março 2015
A GIZ é responsável pelo conteúdo da presente publicação.

Em nome do
Ministério Federal da Cooperação Econômica e do Desenvolvimento (BMZ)
Educação e o Mundo Digital

Endereços postais das sedes do BMZ:

BMZ Bonn
Dahlmannstrasse 4
53113 Bonn
Republica Federal de Alemanha
Tel. +49 228 99 535 – 0
Fax. +49 228 99 535 – 3500
poststelle@bmz.bund.de
www.bmz.de

BMZ Berlin
Stresemannstrasse 94
10963 Berlin
Republica Federal de Alemanha
Tel. +49 (0) 30 18 535 - 0
Fax. +49 (0) 30 18 535 - 2501

SIMBOLOGIA

Bola de Futebol

Cone

Minicones

Arcos

Postes de Cantos

Jogo da Memória

Balizas

Equipe Amarela

Goleiro

Indicador de distância

Equipe Azul

Treinador

Movimento da bola Chuto a um alvo

Movimento da bola driblar

Equipe Branca

Linha Hipotética

Movimento de passagem da bola

Equipe Verde

Linha do campo

Movimento do Jogador

SUMÁRIO

Simbologia 5
Cartas aos treinadores 9
Apresentação 11
Introdução 13

Capítulo 1 – Entrando em campo 21

1.1 – TREINADOR 23
I. Formação, regulamentação da profissão, formas e locais de atuação 23
II. Mais que um treinador 28
III. Ídolos da vida real 31
IV. Dicas para o trabalho dia a dia 32
V. Dialogando com os pais 35
VI. Dialogando com a comunidade 37

1.2 – PARTICIPANTES – AS CRIANÇAS 39
I. Entendendo o desenvolvimento de crianças entre 6 e 12 anos 39
II. As fases de formação do **Treino Social** 41
III. Características comuns a cada grupo etário 42

1.3 – TEMAS SOCIAIS 49
I. Estimulando a criança para a construção da cidadania 49
II. Apresentação dos temas sociais: Meio Ambiente, Gênero, Saúde e Cultura de Paz 50

1.4 – METODOLOGIA TREINO SOCIAL 59
Organização de uma sessão do **Treino Social** 59
I. Logística do treino 60
II. Decisão de um objetivo técnico 61
III. Competências Sociais, Pessoais, Físicas, Técnicas e Táticas 63
IV. Estrutura de uma sessão do **Treino Social** 97
V. Temas sociais - Como integrar o conteúdo social à prática do futebol? 105

Capítulo 2 – Treino Social com crianças de 6 a 8 anos 111

2.1 – SESSÕES DE TREINAMENTO PARA CRIANÇAS ENTRE 6 E 8 ANOS 112
I. Sessão de chute – atividades 1 a 5 112
II. Sessão de passe – atividades 6 a 10 117
III. Sessão de controle de bola – atividades 11 a 15 122
IV. Sessão de condução de bola – atividades 16 a 20 127
V. Sessão de drible – atividades 21 a 25 132

2.2 – TEMAS SOCIAIS NA PRÁTICA 137
I. Meio Ambiente 137
II. Gênero 143
III. Saúde 149
IV. Cultura de Paz 154

Capítulo 3 - Treino Social com crianças de 9 a 10 anos 161

3.1 – SESSÕES DE TREINAMENTO PARA CRIANÇAS ENTRE 9 E 10 ANOS 162
I. Sessão de chute – atividades 26 a 30 162
II. Sessão de passe – atividades 31 a 33 167
III. Sessão de controle de bola – atividades 34 a 38 170
IV. Sessão de condução de bola – atividades 39 a 43 175
V. Sessão de drible – atividades 44 a 48 180

3.2 – TEMAS SOCIAIS NA PRÁTICA 185
I. Meio Ambiente 185
II. Gênero 191
III. Saúde 197
IV. Cultura de Paz 203

Capítulo 4 - Treino Social com crianças de 11 a 12 anos 211

4.1 – SESSÕES DE TREINAMENTO PARA CRIANÇAS ENTRE 11 E 12 ANOS 212
I. Sessão de chute – atividades 49 a 53 212
II. Sessão de passe – atividades 54 a 58 217
III. Sessão de controle de bola – atividades 59 a 63 222
IV. Sessão de condução de bola – atividades 64 a 68 227
V. Sessão de drible – atividades 69 a 73 232
VI. Sessão de cabeceio – atividades 74 a 78 237

4.2 – TEMAS SOCIAIS NA PRÁTICA 243
I. Meio Ambiente 243
II. Gênero 249
III. Saúde 255
IV. Cultura de Paz 261

Anexos 269

ANEXO 1 – MEDIAÇÃO DE CONFLITOS 271
Situação 1 – Respondendo à violência física e verbal durante jogos e treinos 272
Situação 2 – Respondendo à violência sexual 276
Situação 3 – Respondendo à violência xenófoba 279
Situação 4 – Respondendo à violência de torcedores 280
Situação 5 – Respondendo à violência de gangues e abuso de substâncias 281
Situação 6 – Lidando com emoções exacerbadas dos jogadores 283

ANEXO 2 – INTERVALOS ATIVOS 285

ANEXO 3 – MODELOS DE PLANOS DE AULA 297

Glossário 301
Referências bibliográficas 303

CARTA AOS TREINADORES

Queridos treinadores,

É um prazer muito grande poder apresentar a vocês a apostila do **Treino Social**. Sei que este material irá agregar muito ao trabalho de todos. Diferentemente de vocês, não tenho graduação, na verdade, sou formado na escola da vida. Fui jogador de futebol durante muitos anos, hoje sou treinador, e por meio dessas experiências aprendi muitas coisas.

Gostaria de contar um pouco da minha história. Eu nasci em Cascadura, zona norte do Rio de Janeiro, no ano de 1964. Aos oito anos, me mudei para Guadalupe, aonde, 28 anos depois, fundei o Instituto Bola Pra Frente, o maior investimento da minha vida. Quando cheguei, me senti em um oásis! Se antes eu tinha que depender dos meus irmãos, ou de alguém mais velho, para me levar ao lugar que eu jogava futebol, ali era o paraíso, porque tinha duas quadras e um campo exatamente na frente do meu bloco. Eu era apaixonado por futebol! Lembro como se fosse ontem o dia em que decidi ser jogador, ainda em Cascadura, aos seis anos, quando ouvi o Brasil ser tricampeão na Copa de 70. A imagem que tenho na minha memória é de uma galera sentada no chão olhando para o poste que tinha um alto falante em cima. Na época, não tínhamos televisão: isso era coisa de rico. Eu nunca mais vou esquecer dessa cena, a festa que foi quando a Seleção ganhou! Ali eu pensei: "vou ser um jogador de futebol". Eu sei que toda criança sonha em se tornar um jogador e, hoje em dia, não são só meninos, mas meninas também. No entanto, eu fui um dos privilegiados, e faço parte do seleto grupo que conseguiu tornar esse sonho realidade. Essa vivência me ensinou que o futebol é muito mais do que um esporte. É esse conceito que trabalhamos hoje no Instituto Bola Pra Frente e que queremos passar através do **Treino Social**.

Voltando um pouco no tempo novamente, aos 10 anos comecei a trabalhar varrendo as escadas do meu bloco. Eu era muito responsável, havia acabado de perder o meu pai, e queria ajudar a minha mãe comprando leite e pão para os finais de semana. Naquela época, conheci uma pessoa que transformou a minha vida, o Antônio Carlos, mais conhecido como Catanha. Ele era apaixonado pela comunidade! Estava sempre disposto a ajudar as pessoas. O Catanha cuidava do campo fazendo os reparos necessários, e, nos finais de semana, alugava o espaço. Com o dinheiro do aluguel ele ajudava quem estivesse precisando na comunidade, tanto em questões financeiras, quanto em qualquer outra necessidade. Comecei a ajudá-lo no campo e ele se tornou um pai para mim. O Catanha me ensinou a ficar longe das drogas e bebidas alcoólicas, me incentivou a terminar a escola e a investir na minha vida. Ele não foi só meu treinador, foi o meu exemplo para que eu me tornasse a pessoa que sou hoje. Nós somos os Catanhas onde atuamos! Somos muito mais do que treinadores, somos educadores.

Para finalizar, gostaria de agradecer a todos vocês por acreditarem em nosso trabalho. Obrigado GIZ, pela parceria neste projeto. Fico muito feliz em ter novamente alemães ao nosso lado. Joguei na Alemanha durante seis anos e é uma alegria ter pessoas, empresas e instituições da Alemanha apoiando o Instituto. Eu tenho certeza de que a nossa troca de experiências irá gerar muitos frutos.

Um beijo no coração,

Jorginho

Prezados Treinadores,

A Copa Mundial 2014 da FIFA no Brasil foi um sucesso e mostrou, mais uma vez, que o futebol consegue encantar e reunir milhões de pessoas em todas as partes do mundo. Mas, o futebol é capaz de muito mais:

Uma das minhas tarefas fundamentais como assessor especial da Organização das Nações Unidas consiste em apoiar e promover o trabalho da ONU pelo desenvolvimento e a paz, particularmente por meio do esporte. A partir de setembro de 2015, as Metas de Desenvolvimento Sustentável da ONU passarão a substituir as atuais Metas de Desenvolvimento do Milênio. A ONU tem particular interesse em promover o trabalho de organizações que utilizam o esporte recreativo em linha com essas metas. Em uma série de documentos e pareceres, incluindo a resolução 69/6 "O esporte como um meio de promover a educação, a saúde, o desenvolvimento e a paz", recentemente aprovada pela Assembleia Geral, a ONU destaca e reconhece o importante papel dessa atividade.

Nesse sentido, tenho o grande prazer de apresentar a metodologia "Treino Social – Aprendendo no campo, vencendo na vida" para o treinamento de competências sociais. Gostaria de convidar os leitores a integrarem este conteúdo em seus projetos.

A metodologia foi desenvolvida pela Cooperação Alemã para o Desenvolvimento em colaboração com o parceiro local, Instituto Bola pra Frente, e a Confederação Alemã de Futebol (DFB), sendo utilizado durante a Copa Mundial para treinar cerca de 140 treinadores de futebol em diferentes cidades. As informações ali recolhidas e as experiências dos peritos têm sido consideradas na presente publicação e constituem parte integrante do conteúdo.

O manual visa incentivar os treinadores a usarem o treino de futebol para a promoção do desenvolvimento integral das crianças participantes, assim como conscientizá-los da responsabilidade inerente ao seu cargo e do contexto em que trabalham. O manual descreve, para as diferentes faixas de idade, diversas variantes de treino que ajudam a transmitir os valores inerentes ao esporte e a fortalecer as capacidades sociais, tais como: disciplina, respeito e confiança. Os treinadores também adquirem conhecimento sobre vários temas sociais que poderão ser abordados de forma lúdica nas unidades de treino.

Treinadores podem ter um papel importante nas fases decisivas na vida das crianças. Tenho certeza de que esta ferramenta irá ajudá-lo a desempenhar com sucesso o seu cargo de responsabilidade. Desejo boa sorte para o seu trabalho com esta apostila.

Willi Lemke
Assessor Especial do Secretário-Geral da ONU
para o Esporte a Serviço do Desenvolvimento e da Paz

APRESENTAÇÃO

Este material, destinado a treinadores de futebol que atuam com crianças na faixa etária entre 6 e 12 anos, é parte do curso **Treino Social**, uma iniciativa da cooperação entre o Brasil e a Alemanha, por meio da parceria do Ministério Alemão para o Desenvolvimento Econômico e Cooperação por meio da GIZ, da Confederação Alemã de Futebol e do Instituto Bola Pra Frente.

Com o objetivo de realizar um curso para qualificar o trabalho dos treinadores de futebol, o **Treino Social** visa à capacitação em uma metodologia que fornece ferramentas pedagógicas e técnicas a profissionais que trabalhem com o futebol para a promoção social. A apostila pretende auxiliar na orientação dos treinamentos e oferece um ponto de partida a ser trabalhado, adaptado e utilizado de acordo com a realidade de cada treinador.

Acreditamos que o futebol pode contribuir para a formação cidadã de seus praticantes, de maneira que os conteúdos aprendidos com a orientação do treinador durante as atividades esportivas sejam transportados a outras esferas além do campo. Sendo assim, ensinar o futebol é muito mais do que oferecer lazer e esporte, implica responsabilidades e orientação sobre os caminhos que acompanharão o indivíduo até a fase adulta.

O conteúdo desse manual versa sobre as particularidades e reflexões desportivo-pedagógicas necessárias ao se trabalhar com a faixa etária entre 6 e 12 anos de idade, ou seja, para os que estão iniciando no esporte; também trabalha com os treinamentos adequados no ensino do futebol e com a integração de quatro temas sociais durante esta prática. As temáticas sociais escolhidas para serem trabalhadas neste manual são: Meio Ambiente, Saúde, Cultura de Paz e Gênero. Esses temas foram definidos e elaborados com base nas experiências das organizações realizadoras que antecederam ao **Treino Social**. Tratam-se apenas de exemplos, pois, no dia a dia dos treinos, outros tantos podem ser trabalhados dentro da perspectiva desta metodologia.

Esperamos que possam aproveitar o manual de forma prática e desejamos muito sucesso em seu trabalho!

INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

AH, O ESPORTE...

Hoje reconhecido como um dos maiores fenômenos socioculturais da humanidade e "instrumento de cultura e libertação do homem moderno" (Belbenoit, 1976), o esporte é um instrumento que colabora com a saúde e com o relacionamento social, incentivando a solidariedade e a amizade. O futebol, sendo o esporte mais conhecido no mundo, movimenta grandes valores em dinheiro e exerce um poder de fascinação sobre milhões de pessoas. No Brasil, é considerado um fenômeno cultural popular que representa as imagens socialmente partilhadas da nação, significando, juntamente com o samba, a tradução do que é genuinamente brasileiro (Soares, Salvador & Bartholo, 2004).

Ser jogador de futebol é um sonho que permeia as mentes de milhões de meninos no país, pois é visto como algo que lhes permitiria uma profissão ou meio de vida.

Aprender a jogar futebol no Brasil sempre esteve respaldado no significado cultural de sua prática. Desde a infância os brasileiros são influenciados por esse significado. Recebem bolas e uniformes dos clubes preferidos dos pais ou parentes. Torcem por determinados times. Assistem aos jogos pela televisão ou nos estádios, são incentivados a praticar o esporte. Jogam em quadras, na praia, na rua, em terrenos baldios ou em qualquer lugar onde se possa rolar um objeto esférico. Inventam brincadeiras com a bola nos pés. Fazem do verbo "jogar bola" uma identificação praticamente exclusiva do jogar futebol, salvo raríssimas exceções (GIGLIO, MORATO, STUCCHI & ALMEIDA, 2008).

Entretanto, o mesmo esporte que inspira, pode também frustrar, à medida em que a criança o enxergar como a sua única oportunidade de promoção social. Nesse sentido, quando não obtiver o reconhecimento esperado ou mesmo se não for tão hábil quanto deseja, ela se frustrará e culpará o esporte pelo seu insucesso. Nos estudos sobre a força do esporte, Ricardo Lucena (1999) e outros teóricos trabalham com o questionamento: "como lidar com um fenômeno tão poderoso como o esporte sem sucumbir a ele?". Nesse contexto entra em cena um ator muito importante na vida de um indivíduo iniciante no esporte: **o treinador**.

No Brasil, devido aos variados contextos em que a criança e o adolescente podem ser iniciados no esporte, a figura do educador esportivo recebe várias nomenclaturas: treinador, técnico, professor, monitor, entre outras. Apesar da finalidade do ensino do futebol ser diferente, de acordo com as realidades em que essa atividade ocorre, as características formadoras desse profissional, ou seja, aquelas que o tornam capacitado a educar crianças, adolescentes e jovens no caminho do desporto, são as mesmas e implicam a compreensão dos diversos níveis de pensamento, desenvolvimento e cognição das faixas etárias do público-alvo.

Ao se trabalhar com crianças e adolescentes, os educadores, sejam eles de qualquer área do conhecimento, assumem a responsabilidade de contribuir para o desenvolvimento de seus educandos. Os educadores da área do esporte não escapam a essa responsabilidade, lidando tanto com o desenvolvimento físico e motor quanto com o desenvolvimento social, cultural e integral do indivíduo.

Pacheco (2001) explica que treinar crianças é diferente de treinar adultos. É necessário motivar, estabelecer uma boa relação de confiança e estimular os educandos a terem uma boa experiência com o esporte. Esse primeiro contato vai guiar a relação da criança com o esporte durante toda a sua vida. Além disso, o profissional deve ter em mente que se tornará um modelo social, influenciando atitudes, comportamentos, valores e sentidos de vida.

Antonelli e Salvini (1978) expõem que o educador esportivo é, ao mesmo tempo, um técnico, um educador, um organizador e um líder, assumindo a função de instruir, bem como de avaliar as aprendizagens dos seus educandos. É aquele que corrige, sugere e propõe soluções para a aquisição dos desempenhos previstos, mas que também influencia a aquisição de repertórios sociais de convivência saudável em grupo.

Sobrinho, Milistetd & Mesquita (2010) expõem que, por meio da prática desportiva, as crianças, adolescentes e jovens podem aprender a ter comprometimento pessoal, autocontrole e a saber lidar com o sucesso e com o fracasso. Desta maneira, a participação das crianças e adolescentes no desporto potencializa o seu desenvolvimento pessoal e social, além de aumentar a capacidade de aprender formas adaptadas de competir e cooperar com outras pessoas. Logo, o esporte, para além da aquisição de habilidades, torna-se uma ferramenta de auxílio no processo de formação pessoal e social. Entretanto, somente a participação em treinos não significa que tais propósitos sejam alcançados, o êxito da aprendizagem está vinculado à estruturação e supervisão dos educadores. Ensinar um esporte a um indivíduo em formação é muito mais do que ajudá-lo a desenvolver-se motor e cognitivamente, implica responsabilidades, conhecimento e dedicação. "A iniciação esportiva pode ser o primeiro passo na vida esportiva de um futuro atleta. Porém, alguns estudos mostram que, se esse percurso for mal orientado, este primeiro passo poderá ser traumatizante na vida de uma criança iniciante no esporte" (Novikoff, Costa & Triani, 2012).

Muitos dos participantes dos treinos de futebol se encontram em situação de vulnerabilidade social e a

influência do treinador torna-se ainda maior, pois, diante de todos os desafios enfrentados pelas crianças, a necessidade de orientação também aumenta. Muitas vezes, o treinador é visto pelos meninos e meninas como um amigo, irmão, pai, mãe, psicólogo, vivenciando situações em que passa mais tempo com a criança do que os próprios pais, exercendo, por isso, muita influência em uma determinada etapa de suas vidas. Na realidade brasileira, podemos encontrar educadores do esporte nas escolas, nos projetos sociais, nos clubes, nos times e nas escolinhas ensinando variadas modalidades de atividades esportivas. A paixão nacional pelo futebol se confunde com a identidade do país e cativa meninos e meninas, levando-os a aprender e dominar a técnica e a ser bons nos campos e nas quadras.

Em sua essência, o futebol não é por si só educativo, mas "uma vez que sua lógica está fundamentada, em tese, na igualdade de oportunidade, no respeito às diferenças e na assimilação de regras e normas de convivência com o outro", ele pode ser um processo lúdico que ajuda a reeducar, como explica o sociólogo brasileiro Maurício Murad (2007). Nesse contexto, o treinador é o porta-estandarte dos ensinamentos no campo, sendo responsável pelo que será passado aos educandos.

Diante dessa realidade, surge uma pergunta importante: **como é possível para o treinador, ao ensinar os fundamentos do futebol, também auxiliar na formação do indivíduo?**

A metodologia desenvolvida pelo **Treino Social** trabalha com os princípios da pedagogia do esporte, inserindo temas de relevância social que propiciam um equilíbrio educativo na formação de meninos e meninas que estão aprendendo a viver em sociedade. Para a pedagogia do esporte, o ensino do futebol para crianças não pode ser pautado em procedimentos próprios do esporte profissional. Ele deve atender às características e necessidades das crianças e adolescentes, sendo um elemento recreativo em suas vidas e oferecendo, também, a oportunidade de aprender a jogar bem. Sendo assim, o treinador, público-alvo desta apostila, é o profissional que tem como missão ampliar as visões de mundo dos seus educandos e, quem sabe, futuros atletas, usando o esporte como ferramenta e trabalhando as várias formas de desenvolvimento humano através da sua prática.

A metodologia apresentada prima por uma estrutura de planejamento do treino do futebol, em que o objetivo de cada sessão é exposto claramente, sendo possível acompanhar o desenvolvimento de cada criança de maneira integral. Crianças têm necessidades diferentes das apresentadas por adultos e precisam de uma aula específica para a sua faixa etária. Especificidades não somente físicas, táticas e mo-

toras, mas também pessoais e sociais. Essas premissas guiam a metodologia do **Treino Social** e a estrutura deste material.

Como trabalhar a questão de gênero com crianças que estão começando a absorver da sociedade os estereótipos de que existem atividades que são apenas para meninos ou meninas? Como trabalhar a questão da sexualidade com pré-adolescentes que estão percebendo em seu grupo de amigos o desafio da gravidez precoce? Como trabalhar com as crianças a importância da prática de exercícios para a saúde e o perigo do uso de anabolizantes? Ou então, o respeito às diferenças pelo fato do seu colega torcer por um time diferente? Como estimular as crianças a refletirem sobre o meio em que vivem e sobre suas ações no ambiente? Essas e outras questões fazem parte do cotidiano das nossas crianças e devem ser tratadas de forma específica em cada faixa etária. O treinador social tem, na metodologia apresentada, uma ferramenta para trabalhá-las de maneira sistemática e progressiva, de forma que os conhecimentos sejam levados também para a vida fora do campo.

Neste capítulo serão apresentadas todas as temáticas a serem trabalhadas na apostila, ou seja, o treinador de futebol, seu perfil e características; as crianças entre seis e 12 anos de idade, público para o qual a metodologia está embasada, em todas as particularidades dessa faixa etária tão especial; os temas sociais que serão trabalhados; e por fim, a metodologia Treino Social, elucidando as melhores práticas para a abordagem dos temas técnicos e sociais em um treino de futebol.

Não perca nenhum lance, convidamos você a marcar um golaço pela promoção social!

ENTRANDO EM CAMPO

I. Formação, regulamentação da profissão, formas e locais de atuação

Para compreendermos como se dá a atuação desse profissional no Brasil é necessário analisarmos o ambiente de suas atividades desde a formação.

Motivo de constantes discussões no Brasil, a formação do treinador de futebol envolve, segundo Leal (2000), responsabilidades que exigem uma formação qualificada, conhecendo a cultura geral deste esporte, bem como suas formas de expressão e comunicação. A formação do treinador faz parte da base para o sucesso de sua equipe. Um treinador com formação de qualidade pode provocar grande diferença no alcance de resultados positivos para o grupo, não importa se é um time pequeno ou uma seleção nacional. A discussão global atual sobre a necessidade de cursos de qualificação e a graduação em Educação Física com focos específicos para o treinador de futebol faz parte de um debate existente há décadas também no Brasil.

A preocupação com a qualificação técnica para o ensino do futebol no país alcançou grande atenção a partir da Copa de 1966, na Inglaterra, na qual o Brasil não teve um bom desempenho e se deparou com a força do futebol europeu. Esse fato fez com que o conhecimento científico fosse incorporado à preparação dos times estaduais e da seleção nacional nos anos seguintes. Isso pôde ser constatado na seleção que disputou a Copa de 1970, que teve em seu corpo técnico vários profissionais graduados em Educação Física, entre eles Cláudio Coutinho e Carlos Alberto Parreira (TALAMONI, OLIVEIRA & HUNGER, 2013). Além disso, o resultado desse movimento estimulou o surgimento de equipes jovens em vários clubes brasileiros, as chamadas "escolinhas", onde os meninos que sonhavam em ser jogadores conseguiam encontrar um lugar para ser preparados (THIENGO, 2011). Essa procura pela qualificação técnica já contava então com dois perfis diferentes de profissionais: aqueles advindos da "escola de ofício" (ex-jogadores) e aqueles oriundos dos cursos superiores de Educação Física ou Esporte.

Sendo as profissões de treinador de futebol e de profissional de Educação Física regulamentadas somente na década de 1990 (1993 e 1998, respectivamente), as duas classes buscaram anteriormente reunir-se em estruturas e organizações que pudessem legitimar a sua prática. Como profissão, a Educação Física oferece uma gama de competências que capacitam o profissional a atuar em vários campos de interesse. Nesse contexto, as "escolas de ofício", conforme apontam Benites, Barbieri & Neto (2007), perderam o seu caráter de único espaço de preparação ocupacional privilegiado com a Lei 9696/98.

Entretanto, ainda é notório o grande número de ex-jogadores desempenhando a tarefa de treinador em grandes e pequenos times, escolinhas de futebol, organizações sociais e afins.

Atualmente, o embate entre treinadores graduados e não graduados adquire uma nova vertente a cada ano, em que as entidades que representam os profissionais de Educação Física, CONFEF (Conselho Federal de Educação Física) e CREF's (Conselhos Regionais de Educação Física); e as organizações e sindicatos que representam treinadores não certificados pelas

Decreto-Lei 3.199/41

Estabelece as bases de organização dos desportos em todo o país. A partir deste documento, reconheceu-se a importância do profissionalismo para se trabalhar com o desporto;

Lei nº 6.354/76

Dispõe sobre as relações de trabalho do atleta profissional de futebol e dá outras providências, tais como o artigo 27, o qual expõe que "Todo ex-atleta profissional de futebol que tenha exercido a profissão durante três anos consecutivos ou cinco anos alternados, será considerado, para efeito de trabalho, monitor de futebol";

Lei nº 8.650/93

Dispõe sobre as relações de trabalho do treinador profissional de futebol e dá outras providências, assegurando o direito de exercício profissional como treinador de futebol:

I - aos portadores de diploma expedido por Escolas de Educação Física ou entidades análogas, reconhecidas na forma da Lei;

II - aos profissionais que, até a data do início da vigência desta Lei, tenham, comprovadamente, exercido cargos ou funções de treinador de futebol por prazo não inferior a seis meses, como empregado ou autônomo, em clubes ou associações filiadas às Ligas ou Federações, em todo o território nacional;

Lei nº 9.615/98

Institui normas gerais sobre desporto e dá outras providências, reconhecendo as três manifestações do esporte:

I - desporto educacional, praticado nos sistemas de ensino e em formas assistemáticas de educação, evitando-se a seletividade, a hipercompetitividade de seus praticantes, com a finalidade de alcançar o desenvolvimento integral do indivíduo e a sua formação para o exercício da cidadania e a prática do lazer;

II - desporto de participação, de modo voluntário, compreendendo as modalidades desportivas praticadas com a finalidade de contribuir para a integração dos praticantes na plenitude da vida social, na promoção da saúde e educação e na preservação do meio ambiente;

III - desporto de rendimento, praticado segundo normas gerais desta Lei e regras de prática desportiva, nacionais e internacionais, com a finalidade de obter resultados e integrar pessoas e comunidades do País e estas com as de outras nações.

Lei nº 9.696/98

Dispõe sobre a regulamentação da profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselhos Federais e Conselhos Regionais de Educação Física, explicitando que "o exercício das atividades de Educação Física e a designação de Profissional de Educação Física é prerrogativa dos profissionais regularmente registrados nos Conselhos Regionais de Educação Física", dos quais somente podem fazer parte:

I - os possuidores de diploma obtido em curso de Educação Física, oficialmente autorizado ou reconhecido;

II - os possuidores de diploma em Educação Física expedido por instituição de ensino superior estrangeira, revalidado na forma da legislação em vigor;

III - os que tenham comprovadamente exercido atividades próprias dos profissionais de Educação Física, nos termos a ser estabelecidos pelo Conselho Federal de Educação Física.

universidades travam discussões sobre as diversas legislações brasileiras que versam sobre a profissão.

Para entender a regulamentação sobre a Educação Física e o treinamento profissional do futebol, segue abaixo um levantamento da legislação brasileira existente:

A *Universidade do Futebol*, sítio virtual que reúne profissionais de várias áreas ligadas ao futebol, promovendo o ensino on-line e presencial para capacitação e qualificação no futebol, elencou os seis maiores problemas e limitações da realidade brasileira para a formação de treinadores:

1. *As leis confusas sobre a formação profissional;*
2. *Os cursos da Confederação Brasileira de Futebol (CBF) ainda terem um alcance limitado;*
3. *O trabalho incipiente nas escolinhas e categorias de formação;*
4. *O pouco reconhecimento da necessidade de formação pelos profissionais do futebol;*
5. *A dificuldade dos cursos presenciais atenderem à grande demanda por qualificação;*
6. *O conflito entre as categorias de ex-jogadores e os profissionais formados em Educação Física.*

Ainda são escassos os trabalhos que identificam o perfil dos treinadores no Brasil que, apesar de enfrentarem desafios semelhantes na formação de seus atletas, encontram-se em situações diferentes de oportunidades, devido ao tamanho do território nacional e às disparidades sociais existentes entre as regiões, além da dificuldade na unificação de ideias e regulamentos entre as organizações que representam a classe.

Os estudos brasileiros que buscam entender os perfis e categorias de treinadores no Brasil apontam para a definição de quatro áreas de atuação profissional (THIENGO,2011; TALAMONI, OLIVEIRA & HUNGER, 2013; VENLIOLES, 2004):

1. Treinamento de atletas de alto rendimento em clubes;
2. Treinamento para crianças e adolescentes nas escolas de base – escolinhas de futebol vinculadas a clubes e iniciativas particulares de ex-jogadores ou amantes de futebol;
3. Iniciação ao futebol e ensino dos conteúdos sociais em organizações e projetos sociais – escolas sociais;
4. Iniciação ao futebol e à recreação nas escolas comerciais – voltadas para o lazer.

Tais áreas, com todas as suas diferenciações, têm em comum o ensino e a propagação do esporte. Entretanto, pelo objetivo do ensino e aprendizagem seguirem diferentes caminhos, apresentam metodologia e planejamento diversos.

É percebida a falta de um projeto pedagógico nas "escolinhas de futebol", mesmo naquelas vinculadas a grandes times. Há a necessidade, segundo Scaglia (1995), de uma prática pedagógica que se preocupe com o:

> desenvolvimento global de seus educandos, respeitando seus estágios de crescimento e desenvolvimento físico e cognitivo, onde a escola de esporte, através de sua práxis pedagógica, deve contemplar várias possibilidades, tais como: sociais, intelectuais, motoras, educacionais e também esportivas. (SCAGLIA, 1995:4).

Ainda são escassos os clubes que se preocupam com conteúdos específicos para a iniciação ao esporte. Treinar criança é diferente de treinar adulto, e requer, além de uma preocupação com cada fase de seu desenvolvimento, uma sensibilidade para perceber quais são as questões que as circundam. Ao mesmo tempo que a criança se empolga com uma brincadeira, dispersa-se completamente com as influências externas e situações que trazem de sua vivência. É essa

[1] Documento internacional aprovado no 10º Congresso Internacional do Panathlon, em 1995. (TUBINO, 2007:626).

Carta dos Direitos da Criança no Esporte

1. Direito de praticar esporte;
2. Direito de se divertir e jogar;
3. Direito de se beneficiar de um ambiente sadio;
4. Direito de ser tratado com dignidade;
5. Direito de ser circundado e treinado por pessoas competentes;
6. Direito de seguir treinamentos adequados aos seus ritmos;
7. Direito de medir-se com jovens que tenham as mesmas probabilidades de sucesso;
8. Direito de participar de competições adequadas à sua idade;
9. Direito de praticar o seu esporte com absoluta segurança;
10. Direito de ter os tempos certos para repousar;
11. Direito de não ser um campeão.

percepção que o treinador deve ter para buscar o melhor exercício para seus pequenos atletas.

Nesse sentido, há no âmbito do esporte ferramentas que podem auxiliar o treinador a trabalhar com conteúdos técnicos e sociais que abordam o aluno de forma integral, entendendo que o esporte é um direito social, conectado ao ambiente e à sociedade.

O esporte é um direito do cidadão, respaldado pela Constituição Nacional, pela Carta Interna-

OLHO NO LANCE

Treinador, agora que você já está familiarizado com o quadro atual dos treinadores de futebol no Brasil e com a legislação que rege a sua prática, nos próximos subcapítulos apresentaremos dicas e orientações para ajudá-lo dentro e fora de campo, com sugestões de posicionamentos e atitudes para o ensino e a prática do futebol.

cional da Educação Física e do Esporte (Unesco, 1978), pela Carta do Espírito Esportivo (1991), pela Carta dos Direitos da Criança no Esporte (1995), pela Agenda21 do Movimento Olímpico (1999), pelo Manifesto Mundial da Educação Física (2000) e por outros documentos que apontam a importância dessa ação na vida de um indivíduo e como o esporte está vinculado a todas as outras premissas que o tornam um cidadão.

Os temas sociais trabalhados nessa apostila são apresentados como exemplos que auxiliam o trabalho do treinador e dialogam diretamente com a **Carta dos Dire** **te**[1]. Essa Carta explicita, em seus 11 princípios, que toda criança tem:

Esses preceitos apontam os cuidados necessários ao se trabalhar ue não é um atleta profissional e, por isso, necessita de uma metodologia e de exercícios apropri bordagens que orte de forma resp volvimen- futebol atual.

II. Mais que um treinador

Treinar um time profissional e de adultos tem sido a meta de muitos treinadores de futebol. Entretanto, realizar este trabalho não é o único caminho para obter reconhecimento e satisfação no ensino do futebol. Promover a formação cidadã de crianças e jovens pode ser tão desafiador e/ou agradável quanto ganhar um título ou campeonato com um time adulto profissional. O treinador que trabalha a formação de cidadãos deve ter habilidades sociais, sensibilidade e disposição para o ensino. Qualidades que, em grande parte, adquirem maior importância no treino e na educação de crianças em idades iniciais.

As habilidades de um treinador

As habilidades listadas acima são consideradas essenciais para o sucesso de um treinador. É preciso que haja, em sua prática, um equilíbrio entre essas cinco competências, pois elas são interdependentes.

Vamos, agora, entender cada uma das habilidades listadas:

1. **Habilidades técnicas:** Diz respeito ao conhecimento e às informações que o treinador dispõe sobre o futebol e sobre as etapas de desenvolvimento da infância. Envolve a sua capacitação e desenvoltura para fornecer o treinamento apropriado para cada idade.

2. **Habilidades educacionais**: Refere-se à habilidade de escolher e planejar um treinamento

apropriado, bem como a capacidade de transmitir o conteúdo de forma pedagógica, com a qual a criança aprende, entende e se desenvolve no esporte. Nesse contexto, é ressaltada a vertente do **treinador como educador**.

3. **Habilidades organizacionais**: Essa competência aborda a habilidade de aplicar conceitos de treinamento para grupos com diferentes números e condições (espaço e equipamentos limitados, clima, etc.), em que está em evidência a atuação do **treinador como organizador**.

4. **Habilidades sociais:** Refere-se à habilidade do treinador de se comunicar e promover o melhor relacionamento com seus educandos e pais. Crianças conhecem o esporte por meio do treinador. A permanência delas na modalidade depende muito do seu relacionamento com esse profissional e da forma como ele lhes apresenta o esporte. Para o trabalho com os conceitos técnicos é importante que as crianças se sintam em um ambiente que possibilite a sua compreensão e aceitação. Além disso, o treinador tem uma função importante como ator social na vida dos meninos e meninas, deve procurar conhecer o contexto em que eles estão inseridos e como o seu ensinamento irá contribuir para o desenvolvimento desses indivíduos. É necessário, também, que os pais saibam que as crianças vão ser bem assistidas e confiem no treinamento e tratamento que lhes será oferecido. Dessa maneira, o treinador atua como apoiador de outros ambientes em que a criança está inserida, seja na escola, na família e/ou na comunidade.

5. **Habilidade pessoal:** Diz respeito à habilidade do treinador de ser um exemplo para seus educandos e lhes ensinar bons hábitos e diretrizes. O treinador é um modelo importante para as crianças. A maneira como ele se porta lhes serve de orientação. Gestos, vocabulários e posturas serão exemplos nesta fase para a formação do senso crítico das crianças. Além disso, é importante que o treinador pratique os bons hábitos em sua vida pessoal, pois a sua maneira de ser, fora e dentro de campo, é acompanhada e, literalmente, muitas vezes copiada.

Treinador, seguem abaixo algumas dicas importantes para que possamos desenvolver melhor as competências assinaladas durante os treinos de futebol com as crianças:

1	O seu planejamento deve ser pensado para as crianças.

2	Promova diversão e emoção em seu treinamento.
3	Solucione em conjunto os problemas do dia a dia.
4	Construa um bom relacionamento com os pais.
5	Faça elogios e reconheça os esforços das crianças.
6	Direcione atividades dos grupos e desenvolva o espírit le participantes dentro dos grupos, para que todos possam es colegas.
7	Reflita sobre a sua atuação, sua habilidade e seu compo m as crianças.
8	Promova situações em que os educandos assumam resp n- volvimento da autonomia deles (como, por exemplo, es e este o auxilie naquele dia, dividindo e dando responsab

OLHO NO LANCE

Você é justo ou dá um tratamento preferencial para alguém?
Você dá apoio às crianças com mais dificuldades?
Você está escutando os problemas e as reclamações do grupo?
Fique atento, as crianças estudam a maneira como você fala, a forma como celebra uma vitória ou reage a uma derrota; como soluciona um conflito e resolve situações difíceis; se você chega atrasado ou é pontual em seus compromissos. Você não está apenas ensinando futebol, está influenciando vidas.

III. Ídolos da vida real

Crianças querem confiar nos pais, amigos e mentores. O sentimento de ter alguém por perto, caso estejam em uma situação difícil, ajuda muito no desenvolvimento da sua capacidade de resolver problemas. Sendo assim, a consideração e o sentimento de ser cuidado são pré-requisitos para a construção de uma personalidade saudável. Antes das crianças descobrirem talentos e habilidades individuais, elas precisam da atenção de pessoas que são suas referências.

O treinador também está inserido nesse contexto, porque acompanhará fases importantes da vida de seus educandos e, mais adiante, se tornará confidente, no momento em que eles ficarem independentes de suas famílias. Em geral, essa fase acontece dos 12 aos 16 anos, momento em que as experiências vividas fora do âmbito familiar ganham mais destaque e importância.

Enquanto os ídolos do esporte estão distantes e não compartilham do convívio diário com as crianças, elas buscam referências em sua própria comunidade, alguém para se espelhar e para reconhecer como ídolo legítimo. Nesse contexto, a figura do treinador vai muito além de um mentor, ele torna-se um ídolo importante, influenciando ações, atitudes e comportamentos.

Durante esse processo de desenvolvimento, também faz parte do papel do treinador estimular a curiosidade e a sede por novos conhecimentos, possibilitando aos educandos adquirir novas experiências. Os temas sociais, que veremos adiante, são exemplos de conteúdos que podem ser passados no contexto de um treino de futebol e que despertam a curiosidade das crianças para informações que ainda não tiveram acesso, sendo o futebol um instrumento que possibilita um trabalho planejado de conteúdos sociais e vice-versa.

IV. Dicas para o trabalho dia a dia

Abaixo, seguem orientações que auxiliam o treinador a obter sucesso no cotidiano dos treinos:

Saber onde as crianças moram:

Como treinador, você vai encontrar várias situações de mau comportamento durante jogos e treinamentos (raiva, agressão, descontrole, apatia, etc.). Para lidar com essas situações, você precisa conhecer os interesses, a vida familiar e o desempenho escolar dessa criança. O diálogo com os pais é altamente recomendado.

Crianças ganham experiência e aprendem com os seus erros:

É dever do treinador propiciar uma atmosfera positiva e sem medo durante os treinos ou jogos. Ganhar uma grande variedade de experiências é a base para o desenvolvimento. O treinador deve encorajar e mostrar tanto aos meninos quanto às meninas diferentes maneiras de vencer os obstáculos que venham a aparecer durante os treinos. Às vezes, trata-se de modificar um exercício para gerar outras possibilidades.

Criar responsabilidade:

Assumir responsabilidades contribui para o desenvolvimento da criança. Com tarefas simples como carregar equipamento, ajudar a colocar cones, distribuir coletes e tantas outras, você faz com que todo o grupo ou equipe assuma responsabilidades e, consequentemente, seja responsável. Atitudes egoístas devem ser discutidas e trabalhadas.

OLHO NO LANCE

O que você espera em relação ao comportamento das crianças deve estar nítido no seu modo de ser. Seja um exemplo! É mais importante como você atua e se comporta do que uma palestra sobre qualquer tópico. Você tem a oportunidade de transmitir, por meio de seu comportamento, os conceitos de:

- Justiça
- Solidariedade
- Respeito
- Honestidade
- Tolerância
- Paciência
- Autocrítica

Usar uma abordagem individualizada para a atuação:

O que as crianças mais desejam em uma atividade de futebol é se divertir. Isso fundamentalmente depende de um treino atrativo, mas também envolve criar objetivos baseados nas habilidades das crianças. Todos querem aprender novas técnicas e movimentos. Com crianças você pode começar propondo exercícios para casa, a fim de aumentar a motivação.

Criar atitudes positivas dentro do time:

Com pequenas ações de boas-vindas ou despedida (mesa redonda), você pode começar a criar boas atitudes no grupo. Lidar com situações de vitória e derrota, integrar e aceitar jogadores menos talentosos, construir coletivamente as regras, são pequenos exemplos de como o treinador pode influenciar positivamente seu grupo.

Ser autêntico:

O treinador precisa ser: confiável, agradável e compreensivo, ser interessado pelos afazeres e interesses das crianças e, acima de tudo, ser autêntico. Crianças naturalmente se tornam críticas de adultos que agem como "atores". O treinador deve tratar todos de maneira compromissada e olhar para eles como pessoas em formação. Treinadores não só ensinam técnicas, são facilitadores, apoiadores, conciliadores e amigos.

Ser um modelo de bom exemplo para os seus jogadores:

O comportamento do treinador afeta diretamente o comportamento das crianças. Para contribuir na formação de adultos positivos e responsáveis, é importante que o treinador aja de forma a refletir nas crianças o mesmo sentimento.

Ser franco com as crianças:

O treinador deve ouvir as crianças e buscar o *feedback* delas regularmente, mostrando interesse por cada uma. É importante saber sobre seu ambiente familiar, escolar, amigos, o que gosta de fazer no tempo livre, etc. Além disso, é necessária uma atenção espe-

cial aos educandos discriminados e com necessidades especiais, quando o treinador deve criar estratégias para incluí-

-los no jogo.

Comunicar-se com as crianças de maneira adequada:

É importante que o treinador mostre às crianças que aceita cada uma com suas diferenças e similaridades. Isso é a condição para uma troca aberta e interativa. Não se deve gritar, magoar ou acusar. Deve-se ter em mente que, para as cri válido o que é falado, mas, p lguém se dirige a ela ovimento.

Aur

itivas, sugestõe ependendo da id ilidades às cri na delas para treino.

ada jogador de se sentir importante no grupo.

Ser positivo:

Parabenizar as crianças durante o treino vai torná-las mais abertas a uma crítica construtiva. O treinador deve mostrar o divertimento e prazer gerados pela prática do futebol. As crianças mais abertas a resolver um desafio ou uma situação de tensão podem servir como exemplo para os demais. Vamos incentivar este tipo de comportamento!

Resolver os problemas dentro da sua equipe:

Os problemas devem ser resolvidos envolvendo o grupo. Perguntas sobre as razões e conversas pacíficas para resolução das questões facilitam o processo de solução. É importante que as crianças possam se expressar de forma aberta sobre suas próprias sugestões para a solução de conflitos e que situações problemáticas sejam trabalhadas antes de se agravarem.

Ter um diálogo adequado para solucionar problemas:

O treinador pode criticar a forma de atuação da criança, o seu desempenho no jogo e disposição, mas nunca deve criticá-las por assuntos pessoais ou privados. Além disso, é de suma importância que a crítica à performance seja construtiva e estimuladora para que a criança entenda e se sinta motivada a fazer melhor da próxima vez, e que o diálogo seja pautado em uma linguagem adequada à criança. Não se devem apontar dedos e gritar. É preferível usar, "Eu tenho um problema com a maneira como você se comporta/atua" em vez de "O seu comportamento/atuação estão errados". A criança deve ter espaço para pensar na situação e reagir positivamente. O treinador deve procurar começar e terminar um diálogo de forma positiva.

Elogiar sempre

O elogio é um dos aspectos mais importantes no trabalho com as crianças, porque promove autoestima, motivação e sensação de pertencimento. O treinador deve elogiar seus educandos e dar a cada um a atenção que ele necessita. Muitas vezes, as crianças não aprendem, porque não têm alguém por perto que valorize seu esforço.

V. Dialogando com os pais

O esporte pode contribuir de maneira muito positiva no desenvolvimento da personalidade das crianças. Essa possibilidade seria limitada sem o apoio dos pais. A comunicação entre pais e treinadores é a base para o sucesso. Uma boa relação entre treinadores, pais e crianças faz diferença no desenvolvimento dos educandos.

Para uma boa relação com os pais, é importante para o treinador considerar os aspectos abaixo:

Encontro individual

Para o primeiro encontro com os pais, o treinador pode elaborar diferentes perguntas a fim de saber mais detalhes sobre o contexto em que a criança está inserida e sua relação com os pais. É importante nesse momento que o treinador informe sobre o trabalho que está desenvolvendo e como espera que eles colaborem nesse trabalho. O profissional deve adequar a linguagem ao contexto em que está trabalhando. É importante estar preparado para essa conversa e para as perguntas que deverá fazer, como, por exemplo:

- Por que vocês inscreveram o/a seu/sua filho/filha neste grupo?
- O que você sonha/deseja para o futuro do/da seu/sua filho/filha? O que você acha que é necessário para ela(e) alcançar esse objetivo?
- De que maneira o treino pode contribuir para o alcance deste/s objetivo/s?

Encontro com todos os pais e acompanhamento do desenvolvimento das crianças

O treinador deve estabelecer reuniões periódicas com os pais, a fim de receber o melhor apoio dos responsáveis, criando, junto com eles, referências de comportamento para o ambiente de treino e da vida em geral. Nesses encontros, é importante que os pais sejam protagonistas da criação das referências, sendo o treinador o moderador desse processo, acrescentando mais comportamentos desejados ao longo da conversa para direcionar o apoio dos pais. Abaixo, seguem algumas dicas que podem ser utilizadas para que os responsáveis acompanhem seus filhos.

- Encorajar, mas não forçar.
- Encorajar um estilo saudável de vida.
- Ajudar a criar objetivos reais.
- Participar ou jogar junto com as crianças no ambiente de casa.
- Promover a mentalidade do "jogo limpo".
- Apoiar as crianças na tomada de suas próprias decisões.
- Levar as crianças para assistir a jogos/atividades esportivas.
- Promover e encorajar as crianças, especialmente quando as coisas não estão andando bem.
- Acompanhar até o local dos treinos, jogos e torneios.
- Ser um bom exemplo.

Ligar/visitar os pais em casa

Se os pais nunca estão presentes durante as atividades planejadas para eles, o treinador pode visitá-los para identificar o porquê da ausência. Se isso não for possível, por causa do tempo, o treinador pode ligar para a casa das crianças a fim de conversar sobre a importância da presença dos pais no acompanhamento do desenvolvimento de seus filhos. Também é adequado trabalhar em conjunto com os serviços sociais oferecidos pelo setor público para o atendimento da população (Serviço Social, Conselho Tutelar, etc.).

Elogiar as crianças na frente dos pais

Outra possibilidade para promover a interação entre pais, treinador e crianças é o elogio em uma conversa entre os três atores. Para os pais, o elogio à criança por parte do treinador, aumentará o orgulho

Nome da organização	Serviço prestado	Endereço	Telefone da organização	Área de atuação	Tempo de atuação na região
Conselho Tutelar	Zelo pelo cumprimento dos direitos e deveres da criança e do adolescente	Rua das Flores, 490	(xx) xxxx-xxxx	Bairros A, B, C e D	15 anos
Nome do contato	**Função na organização**	**Formação**	**Endereço**	**Tempo de atuação do contato na função**	**Telefone do contato**
José Maria	Conselheiro Tutelar	Ensino Superior em Pedagogia	Rua das Margarida, 100	3 anos	(xx) xxxx-xxxx

OLHO NO LANCE

RECAPITULANDO:
Acabamos de ler as principais dicas para o cotidiano dos treinos que auxiliam o treinador a obter sucesso no ensino do futebol e na relação com seus educandos e responsáveis. Vamos relembrar?

- É importante para o treinador:
- Saber onde as crianças moram.
- Fazer com que as crianças aprendam com os seus erros e ganhem experiência.
- Criar situações em que a responsabilidade é dividida.
- Usar uma abordagem individualizada para a atuação.
- Criar atitudes positivas dentro do time.
- Ser autêntico.
- Ser um modelo de bom exemplo para os seus jogadores.
- Ser franco com as crianças.
- Comunicar-se com as crianças de maneira adequada.
- Aumentar a participação das crianças nas atividades.
- Ser positivo.
- Resolver os problemas dentro da sua equipe.
- Ter um diálogo adequado para solucionar problemas.
- Elogiar sempre.
- Envolver os pais no trabalho com as crianças.
- Acompanhar o desempenho escolar dos educandos e ser parceiro da escola.
- Trabalhar em parceria com os outros profissionais e redes de atendimento da região.
- E sempre planejar o seu trabalho, desde a conversa que terá com os pais até a maneira como prepara os treinos.

I. Entendendo o desenvolvimento de crianças de 6 a 12 anos de idade

> "O início da infância representa o momento ideal para a criança se desenvolver e refinar uma ampla variedade de tarefas de movimento, que vão desde os movimentos fundamentais do início da infância até as habilidades esportivas ou especializadas nos meados da infância".
>
> GALLAHUE, 2013.

Esta apostila visa orientar os treinadores quanto ao desenvolvimento de crianças na faixa etária dos 6 aos 12 anos de idade. Neste subcapítulo, vamos apresentar elementos do desenvolvimento motor e psicológico desta faixa etária. O trabalho de Arruda, Maria, Campeiz e Cossio-Bolanos, intitulado *Futebol: Ciências aplicadas ao jogo e ao treinamento* (2013), nos fornece um importante argumento para ratificarmos a importância do trabalho com metodologias adequadas ao desenvolvimento da criança e iniciarmos o entendimento do tema:

> Pela falta de incentivo e estrutura da Educação Física Escolar no Brasil, os clubes de futebol devem agir e cobrar dos seus profissionais que apliquem treinos nas categorias menores, especialmente dentro do período de iniciação dos jovens, de acordo com as diretrizes da Educação Física Escolar, preocupando-se com a aprendizagem e o aumento do repertório motor, para, posteriormente, nas fases mais avançadas, próximas da profissional, priorizar métodos que simulem exclusivamente a realidade e a especificidade do jogo de futebol.
> (ARRUDA, MARIA, CAMPEIZ E COSSIO-BOLANOS, 2013:276).

Independentemente da direção de ensino do esporte que o treinador atue (rendimento, educacional ou participação), nessa fase da infância na qual todo este material irá trabalhar, é importante a priorização da formação integral do indivíduo, tanto quanto os aspectos motor, cognitivo e o psicológico. Para além da discussão sobre a finalidade a que se destina o treinamento de futebol, tanto para formação do atleta como para unicamente a formação do cidadão, faz-se necessário oferecer às crianças possibilidades de exploração infinitas das diversas formas de movimento.

Segundo Gallahue, em seu livro *Compreendendo o Desenvolvimento Motor* (2013), o período do sexto até o décimo ano da infância caracteriza-se por aumentos lentos, mas constantes, de altura e peso, e pelo progresso em direção a uma maior organização dos sistemas sensorial e motor. As mudanças na compleição física são leves durante esses anos. A infância é mais um tempo de alongamento e preenchimento, que antecede o estirão de crescimento da pré-puberdade ocorrido por volta dos 11 anos para meninas e dos 13 anos para meninos. Embora esses anos sejam caracterizados por um crescimento físico e gradual, a criança tem ganhos rápidos de aprendizado e apresenta níveis crescentes de maturidade e na performance de jogos e esportes. Esse período de crescimento lento dá tempo à criança para se acostumar com o próprio corpo e é um fator importante no aprimoramento acentuado observado na coordenação e no controle motor durante os anos da infância. A mudança gradual de tamanho e a estreita relação mantida entre o desenvolvimento dos ossos e dos te-

cidos são fatores importantes no aumento dos níveis de funcionamento.

Quanto ao desenvolvimento cognitivo e psicológico, segundo a teoria piagetiana, nessa fase da vida as crianças já elaboram processos de pensamentos lógicos, mas ainda dependem do concreto para entender os conceitos de abstração; desenvolvem o sentido ético; são capazes de reorganizar, interiorizar e antecipar ações; diferenciam o real da fantasia, estabelecem relações e admitem diferentes pontos de vista; têm noções de tempo, causalidade, velocidade e espaço; e o processo de aprendizagem passa a ser imposto também por regras (fase da heteronomia moral), que devem ser obedecidas e são criadas pelos adultos.

Além disso, a partir dos 10 anos surgem os primeiros desejos de independência da família, quando a necessidade de se estar em grupo aumenta. Nessa idade, a criança entra na fase da autonomia moral, sendo capaz de entender as regras como algo criado por todos e que pode ser analisado e modificado.Sendo assim, o período da infância compreendido entre 6 e 12 anos apresenta vários desafios para que o processo de maturação física, intelectual e social possa prosseguir sem impedimentos, são eles:

- Aprender as habilidades físicas necessárias a jogos comuns;
- Construir uma atitude benéfica em relação a si mesmo;
- Aprender a conviver com seus pares;
- Desenvolver habilidades fundamentais de leitura, escrita e cálculo;
- Desenvolver conceitos necessários às atividades de vida diária (AVDs);
- Desenvolver a consciência, a moralidade e valores;
- Alcançar independência pessoal;
- Desenvolver atitudes aceitáveis em relação à sociedade.

Listamos abaixo características do desenvolvimento motor de crianças dentro da faixa etária trabalhada. Segundo Galahue (2013), existem características comuns à maioria das crianças nessa faixa etária:

- O crescimento é lento, em especial dos oito anos até o final desse período. O ritmo de incrementos é lento, mas regular, diferentemente dos ganhos mais rápidos de altura e peso ocorridos até os seis anos.
- O corpo começa a alongar-se, com ganho anual de altura entre 5,1 a 7,6 cm e ganho anual de peso entre 1,4 e 2,7 Kg.
- Ficam aparentes os princípios de desenvolvimento cefalocaudal (da cabeça ao dedão do pé) e proximodistal (do centro à periferia), em que músculos grandes do corpo são consideravelmente mais desenvolvidos que os pequenos.
- As meninas geralmente ficam um ano à frente dos meninos em termos de desenvolvimento fisiológico e interesses diferentes começam a emergir já no final desse período.
- A mão preferencial é definida, sendo que cerca de 85% das crianças preferem a direita, e em torno de 15%,a esquerda.
- No início desse período, o tempo de reação é lento, dificultando a coordenação visuomotora (olho-mão e olho-pé), mas no final geralmente já está bem estabelecido.
- Tanto meninos quanto meninas estão cheios de energia, mas, com frequência, apresentam níveis de resistência aeróbia e muscular baixos e se cansam com facilidade.
- Os mecanismos perceptivos visuais encontram-se completamente estabelecidos no final desse período.
- As crianças têm hipermetropia com frequência e durante esse estágio não estão prontas para períodos extensos de trabalho que exige visão de curta distância.
- A maioria das capacidades de movimentos fundamentais tem potencial para estar bem definida no início desse período.

- As habilidades básicas necessárias ao êxito nas brincadeiras tornam-se bem desenvolvidas.

- Atividades que envolvem os olhos e os membros se desenvolvem de modo lento.
- Atividades como a rebatida de uma bola lançada e o arremesso exigem considerável prática até alcançar o domínio.
- Esse é o período que marca a transição do refinamento das capacidades de movimento fundamental para o estabelecimento das habilidades de movimento de transição em habilidades esportivas e de jogos programadas.

II. As fases de formação do Treino Social

A metodologia aqui apresentada e denominada **Treino Social** divide as sugestões de atividades para as crianças de 6 a 12 anos em três grupos:

- **grupo 1**: 6 a 8 anos;
- **grupo 2**: 9 e 10 anos
- **grupo 3**: 11 e 12 anos.

Essa divisão é necessária a fim de respeitar os momentos comuns de desenvolvimento de cada grupo e poder apresentar melhor os conteúdos técnicos e os sociais dentro das sessões. Um grande erro é pensar que as crianças são adultos pequenos. Isso, infelizmente, é observado em quase todo o Brasil em diversos centros de treinamento, onde profissionais aplicam altas cargas de treino desproporcionais à capacidade de cada grupo etário.

O **Treino Social** busca estimular nos participantes destas faixas etárias os seguintes aspectos:

- Criatividade
- Motivação
- Inclusão de forma dinâmica
- Resolução de problemas
- Poder de decisão
- Responsabilidade
- Autonomia
- Noções da regra do jogo
- Desenvolvimento psicomotor
- Técnica individual
- Inteligência tática

III. Características comuns a cada grupo etário

Grupo 1- Crianças de 6 a 8 anos

No início desta fase as crianças ainda são muito egocêntricas e, ao final dela começam a aprender que outras pessoas e objetos compõem a sua realidade. Por meio desta consideração para com o outro, melhoram a convivência, interagindo com grupos com maior facilidade.

Nesta faixa etária as crianças tendem a formar pares e grupos de acordo com o sexo, ou seja, meninos e meninas que tenham características e interesses comuns. Nestes mesmos grupos criam normas e regras que têm por base conceitos morais e sociais vindos das famílias.

A criança já começa a entender melhor a realidade na qual está inserida, é mais crítica, curiosa e muito questionadora. Estas características são a base para a aprendizagem.

Podemos chamar essa etapa de *Fase do Divertimento*. Esse grupo pertence às crianças que estão começando a experimentar o movimento de uma forma orientada. A gama de atividades a serem desenvolvidas devem conter estímulos novos, os treinos devem ser direcionados a promover movimentos naturais e básicos, desde como executar rolamentos (frontal e lateral), até entender noções de lateralidade, tempo/espaço, flexibilidade, habilidade motora, coordenação geral, entre tantos outros. Nessa fase, em que o mais importante é o brincar, qualquer forma de treinamento deve ser valorizada pelo lúdico. É importante respeitar o momento em que a criança se encontra e explorar

atividades que estimulem o interesse de quem participa. Abaixo, seguem dicas importantes do que considerar na criação de uma sessão para crianças de seis a oito anos de idade.

- Oferecer o máximo de diversão com poucas regras bem definidas.
- Manter as ideias básicas do futebol (fazer gols e evitar gols).
- Desenvolver atividades físicas apropriadas à idade (correr, saltar, rolar, rastejar).
- Realizar jogos e brincadeiras com cordas e "piques".
- Promover jogos que desenvolvam o corpo inteiro.
- Desenvolver jogos com bola não só com os pés, mas manualmente também.
- Realizar jogos com bolas de diferentes tamanhos.
- Promover técnicas e exercícios de fácil execução (chutes, passes).
- Jogos de futebol em pequenos espaços e números reduzidos de participantes.
- Grande variedade de exercícios em uma sessão.
- Ensinar as regras do futebol de maneira lúdica.
- Trabalhos motores de formação geral.
- Competências motoras coordenativas através de jogos.
- Não defina posições dentro do jogo.
- O treino deve acontecer 2 vezes por semana (60 a 70 minutos de duração).
- Todos devem experimentar a posição de goleiro.
- No máximo dois jogadores por jogo (trocar no intervalo), no treino de chute eles podem trocar a posição (goleiro).
- Se alguém não quiser ser goleiro, não insista.
- Nessa idade goleiros talentosos ainda precisam experimentar jogar no campo.

- Se possível, trabalhe com bolas de tamanho 3 ou 4.
- Não desenvolva fundamentos táticos.

Grupo 2 - Crianças de 9 e 10 anos

Nesta etapa, no que diz respeito ao desenvolvimento cognitivo, a criança dá preferência por tarefas mais complexas de serem executadas, define seus interesses, memoriza fatos, gosta de ler, escrever e faz das diferenças individuais algo marcante. Fazem assimilações, classificações e contextualizações.

Em relação ao aspecto social, meninos se diferenciam de meninas em relação à sua personalidade, suas características e seus interesses. Têm uma orientação para o grupo formado por integrantes que gostam das mesmas atividades. Apresentam maior interesse em estabelecer relações afetivas e sociais.

Já no aspecto emocional, nesta faixa etária ser aceito pelo grupo torna-se fundamental. Seu desenvolvimento moral nessa idade permite que a criança tenha consciência de justiça, ou seja, possa se posicionar perante um fato ou acontecimento e opinar sobre o "certo ou errado". A criança ainda tem dificuldades em aceitar que erra, mas tem mais facilidade de responsabilizar-se pelas falhas.

Em relação ao aspecto psicológico, é uma fase que compreeende transições de momentos que divergem. Por vezes, uma crianca pode estar feliz, ser simpática, tranquila, amável, sincera, amigável, outras vezes, manifesta ataques de ira, mas busca encontrar uma forma de descarregar sua irritação, pois tem interesse em agradar aos outros, uma vez que já compreende seu próprio comportamento.

Seguindo o desenvolvimento da fase anterior, esse grupo de 9 e 10 anos de idade já estará mais apto a receber novos estímulos considerando a vivência durante todo o período anterior. Cabe ressaltar que o treinador pode dividir esse ciclo de 6 a 12 anos de acordo com a sua realidade, porém deve estar atento para ofe-

recer à criança oportunidades iguais a de seus pares que estão dentro do mesmo grau de desenvolvimento. Abaixo, seguem dicas importantes do que considerar na criação de uma sessão para crianças de 9 e 10 anos de idade.

- Exercícios de motivação com bola para apoiar as técnicas básicas do futebol.
- Atividades com muitas repetições e duração longa de contato com a bola.
- Alternar entre parte técnica específica e jogos para assimilação dos gestos.
- Realizar jogos e exercícios com grupos pequenos (maior contato com a bola).
- Exercícios com muita ludicidade para desenvolvimento do corpo e da coordenação, envolvendo: marcação de jogos/estafetas; exercícios de reflexos; exercícios de equilíbrio.
- Realizar exercícios que trabalhem ritmo.
- Exercícios de desenvolvimento da técnica devem ocorrer de forma lúdica.
- Aperfeiçoamento dos movimentos em geral e movimentos naturais ritmados.
- Atividades dinâmicas e simples.
- Técnicas simples.
- Grande variedade de exercícios.
- Habilidades técnicas descobertas por situações de jogo.
- Não defina posições dentro do jogo.
- O treino deve acontecer de 2 a 3 vezes por semana (60 a 75 minutos de duração).
- Todos devem experimentar a posição de goleiro.
- No máximo dois jogadores por jogo (trocar no intervalo). No treino de chute eles podem trocar a posição (goleiro).
- Se alguém não quiser ser o goleiro, não forçar.

- Goleiros talentosos ainda precisam experimentar jogar no campo.
- Se possível trabalhe com bolas de tamanho número 4.

Grupo 3 - Crianças de 11 e 12 anos

Nesta faixa etária as crianças começam a compreender que as regras podem ser feitas pelo grupo no qual elas estão inseridas, e que com o passar do tempo podem ser modificadas, mas jamais esquecidas. A presença de tais regras se torna um fator indispensável para a existência de qualquer forma de jogo. Não que nas demais fases a criança não possa trabalhar com regras, mas é nesta idade que são atribuídos valores a cada regra.

No âmbito esportivo, as crianças de 11 e 12 anos gostam de ter alternativas de escolha, com variadas opções de atividades para que elas possam escolher quais mais lhes agradam. São independentes, mas têm a figura do treinador como alguém muito importante. Os mais queridos por eles são aqueles com senso de humor, pacientes, simpáticos, compreensivos e que tornam qualquer tema interessante. Essas são qualidades que agradam as crianças desta faixa etária.

Em relação ao aspecto social, as crianças de 11 e 12 anos demonstram maior interesse em estar na companhia de outros evitando a solidão. Gostam de discutir, mas não permitem que discutam com elas. São bastante impulsivas, muito críticas, mas não aceitam com facilidade serem criticadas.

Nessa fase, a meta deve ser aproveitar ao máximo o aumento do repertório motor e fixá-lo por meio de exercícios mais avançados e corretivos. Cabe ao treinador não apenas propor novos movimentos, mas também corrigir e permitir que a criança execute esses movimentos sempre da forma mais plena e coordenada possível. Com esse grupo, as sessões de treinamento devem continuar a ser lúdicas, as crianças já conseguem receber mais estímulos, pois já vivenciaram diversos movimentos nas fases anteriores. Abaixo, seguem dicas importantes do que considerar na criação de uma sessão para crianças de onze e doze anos de idade, alguns pontos são idênticos ao da fase anterior devido à proximidade desses grupos e à transição.

- Exercícios de motivação com bola para apoiar as técnicas básicas do futebol.
- Atividades com muitas repetições e duração longa de contato com a bola.
- Alternar entre parte técnica específica e jogos para assimilação dos gestos.
- Realizar jogos e exercícios com grupos pequenos (maior contato com a bola).

grande de equipa-

abalham ritmo.

mento da técnica de-
dica.

ático de todas as téc-
te, cabeceio, controle

ercício de suas habi-

nio sobre o corpo.

- É crítico em relação aos acontecimentos à sua volta.

1.3 OS TEMAS SOCIAIS

I. Estimulando a criança para a construção da

cidadania

Visando a atender as necessidades relacionadas ao desenvolvimento integral da criança, em que ela é abordada por cinco diferentes competências, foram escolhidas para a metodologia **Treino Social** quatro temáticas que servirão como ferramenta para a inserção de conteúdos vinculados à pratica da cidadania em um treino de futebol. São elas: **Meio Ambiente, Gênero, Saúde e Cultura de Paz.**

Tais temas foram abordados pelas organizações realizadoras desta apostila em experiências anteriores com treinadores de futebol, no Brasil e no exterior, e ratificados como importantes para o desenvolvimento das crianças entre 6 e 12 anos de idade. Os temas sociais facilitam o trabalho do treinador com diferentes questões que permeiam a vida cotidiana das crianças.

Trabalhar o tema *Meio Ambiente* justifica-se na medida em que as crianças precisam estar preparadas para lidar com o meio em que vivem de forma responsável e consciente. O tópico *Gênero* permeia toda a vivência do indivíduo, que deve conhecer a si próprio, bem como saber lidar e respeitar o outro e as diferenças entre os seres humanos. Trabalhar o tema *Saúde* engloba o indivíduo e o seu bem-estar físico, mental e social. Em relação à *Cultura de Paz*, esse tópico tem sido cada vez mais atribuído ao contexto da educação e do esporte, pois trata do viver em sociedade, do estímulo ao relacionamento entre os indivíduos de forma pacífica e solidária, independentemente de suas posições políticas, ideais, raça, etnia e religião. A *Cultura de Paz* lida com o *fair play* no jogo e na vida.

OLHO NO LANCE

O Treino Social possibilita que outros temas possam ser acrescentados pelos treinadores de acordo com as necessidades da sua região. **Seja criativo!**

A abordagem destes temas e o planejamento de atividades com eles introduzem a criança na prática da cidadania, na qual ela conhece os seus direitos e deveres como cidadão, reflete sobre as temáticas e se torna protagonista de atitudes positivas no ambiente em que vive, sabendo se posicionar diante de desafios e situações cotidianas. Nesse contexto, o futebol, devido à sua força e atratividade, é mais um aliado ao entendimento dos temas sociais, de forma lúdica e prazerosa.

Sendo assim, vamos conhecer abaixo um pouco mais sobre cada tema.

II. Apresentação dos temas sociais: Meio Ambiente, Gênero, Saúde e Cultura de Paz

MEIO AMBIENTE

"Quando o homem aprender a respeitar até o menor ser da criação seja animal ou vegetal, ninguém precisará ensiná-lo a amar seus semelhantes".

Albert Schweitzer (1875 - 1965)

Ao falarmos em meio ambiente, estamos nos referindo ao "conjunto de fatores naturais, sociais e culturais que envolvem um indivíduo e com os quais ele interage, influenciando e sendo influenciado por eles" (LIMA e SILVA, 2000), ou seja, o trabalho dessa temática com as crianças deve priorizar a interação entre os indivíduos com o ambiente em que vivem e o estímulo às atitudes ecologicamente corretas. Quanto mais cedo a criança conhecer e aprender acerca do meio ambiente, maiores são as chances de termos adultos convictos de sua responsabilidade no mundo.

> "A educação ambiental é um processo permanente no qual os indivíduos e a comunidade tomam consciência do seu meio ambiente e adquirem conhecimentos, habilidades, experiências, valores e a determinação que os tornam capazes de agir, individual ou coletivamente, na busca de soluções para os problemas ambientais, presentes e futuros". (DIAS, 1992:92).

Torna-se claro que é dever de todos os que trabalham com educação promover atividades nas quais o indivíduo aprenda a cuidar do planeta e dos recursos que ele oferece. Assim, os comportamentos ambientalmente corretos devem ser aprendidos na teoria e aplicados na prática do cotidiano da vida social, contribuindo para a formação de cidadãos responsáveis também ao jogar futebol. Neste sentido, o treinador deve estimular que as crianças compreendam as consequências presentes e futuras das ações humanas no ambiente.

Qual a importância de formarmos cidadãos comprometidos com o meio ambiente?

Ser cidadão significa usufruir de direitos e deveres, podendo exercitá-los em sua plenitude sabendo se posicionar frente à sociedade com a visão do bem comum, lutando pelas conquistas individuais e coletivas acreditando na transformação da consciência humana através do conhecimento refletido em atitudes que promovam o bem-estar de todos.

Portanto, quando o treinador trabalha compromissado em formar para a cidadania auxilia o desenvolvimento de um indivíduo atuante e consciente do papel que desempenha na sociedade. O trabalho com a temática do meio ambiente deve primar pela busca de soluções para que a criança

aprenda e possa ensinar a seus familiares sobre a contribuição que cada um tem frente aos problemas ambientais.

Na metodologia **Treino Social**, o objetivo dos treinadores deve ser estimular a criança à participação ativa, utilizando-se de debates que circundam os problemas sociais e, neste caso, ambientais. Para que de fato isso aconteça a criança deve se ver e ser vista como agente transformador da realidade.

Propõe-se aos treinadores que ofereçam sempre uma discussão que proporcione a crítica e a inovação. Ao trabalhar o tema Meio Ambiente, o profissional deve partir da realidade do seu público, ou seja, é primordial enfatizar os problemas socioambientais que circundam a vizinhança e o local onde as crianças moram. Os conteúdos da educação ambiental devem ser contextualizados com aquilo que o sujeito vivencia.

GÊNERO

"Não há, contudo, a pretensão de negar que o gênero se constitui com ou sobre corpos sexuados, ou seja, não é negada a biologia, mas enfatizada, deliberadamente, a construção social e histórica produzida sobre as carac-

terísticas biológicas".

(LOURO, 1997)

Em um primeiro momento quando se fala em gênero, associa-se ao papel do feminino e do masculino que é determinado com base no sexo biológico. Para compreender toda a questão que envolve este tema, é preciso, em primeiro lugar, diferenciar *sexo* de *gênero*.

O *sexo* é uma determinação biológica, baseada nas características específicas dos órgãos reprodutores femininos e masculinos; já o *gênero* é uma construção social, que vai muito além dessas características. Pergunta chave para entender gênero: O que é ser homem? O que é ser mulher? Simone de Beauvoir diz: *"Não se nasce mulher, aprende-se a ser mulher"* (BEAUVOIR, 1980).

De acordo com a cultura de cada sociedade, a forma de se compreender o que é ser homem ou mulher muda e se organiza de formas diferentes do que achamos que é o "certo". As questões de gênero não podem ser tratadas somente a partir de uma visão biológica, mas sim, por uma perspectiva de construção social de identidade. Essas questões passaram por várias transformações no decorrer da História, sendo influenciadas e influenciando-a. Para que possamos compreender melhor essas questões, é preciso submetê-las ao crivo histórico, que em cada momento teve ênfase em um aspecto. Uma perspectiva de suma importância nas questões relacionadas ao gênero foi a ação dos movimentos feministas. Antes deles, a palavra *gênero* se limitava à explicação dada pelo dicionário, simplificando-a ao aspecto linguístico, entre substantivos femininos e masculinos; hoje, traz consigo uma gama de conceitos muito mais abrangentes e profundos do que o apresentado pelo dicionário.

Entretanto, o cotidiano em todas suas práticas pode produzir a assimetria existente entre os gêneros. Essa distinção pode ser produzida de forma consciente ou inconscientemente através da linguagem, ações e metodologias existentes nos contextos. Sendo assim, faz-se necessário que o treinador tome consciência da sua responsabilidade, já que não é possível se manter totalmente neutro, pois a neutralidade por si só já é um fortalecedor da desigualdade entre os gêneros.

Se quisermos ter uma sociedade mais justa para todos, é preciso discutir os paradigmas de gênero existentes nas relações. Só assim conseguiremos realmente contribuir positivamente com a igualdade social em vários aspectos.

A orientação é que o treinador aproveite as situações do cotidiano para trazer a reflexão em relação aos acontecimentos, procurando desestimular a *guerra dos sexos*, promovendo uma realidade com mais equidade, dentro e fora dos campos. Abaixo, seguem alguns temas pertinentes ao assunto que podem ser trabalhados no dia a dia de uma aula de futebol:

- Comportamento: Quais as reflexões que se fazem hoje, sobre os padrões de comportamento feminino e masculino?

Art. 11

É assegurado atendimento integral à saúde da criança e do adolescente, por intermédio do Sistema Único de Saúde, garantido o acesso universal e igualitário às ações e serviços para promoção, proteção e recuperação da saúde. (Redação dada pela Lei nº 11.185, de 2005).

§ 1º A criança e o adolescente portadores de deficiência receberão atendimento especializado.

§ 2º Incumbe ao poder público fornecer gratuitamente àqueles que necessitarem os medicamentos, próteses e outros recursos relativos ao tratamento, habilitação ou reabilitação.

- Demonstração de sentimentos: Os homens têm a mesma abertura que as mulheres para a demonstração de seus sentimentos ?
- Liderança feminina: A mulher tem capacidade para ser uma líder ou isso é uma característica apenas masculina?
- Influência da mídia na ideia do que é masculino ou feminino: A mídia tem forte influência nos padrões realizados por cada gênero?
- Brincadeiras: As crianças devem ser direcionadas a brincadeiras específicas para cada gênero?
- Esportes: O gênero pode determinar a participação de uma pessoa em algum esporte?
- Tarefas domésticas: A responsabilidade de fazer as atividades domésticas é exclusivamente feminina?

SAÚDE

"Gozar do melhor estado de saúde que é possível atingir constitui um dos direitos fundamentais de todo o ser humano, sem distinção de raça, de religião, de credo político, de condição econômica ou social".

(ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1946).

Tratando-se desta temática, é necessário ampliar a ideia geral que existe, no Brasil, de que *saúde* é a ausência de doença. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define o conceito como "o completo estado de bem-estar físico, mental e social" (OMS, 1946).

Para que uma pessoa possa ser considerada com saúde, não deve ser analisado apenas o fato de não estar doente, mas sim o seu acesso aos bens básicos, a uma vida com qualidade, como, por exemplo, com alimentação saudável, segurança pública, sane-

amento básico, lazer, etc. Para um bom trabalho em relação à promoção da saúde, deve-se levar em conta questões relacionadas à prevenção de situações que possam, de alguma forma, causar um desajuste nas questões físicas ou emocionais.

Promoção da saúde não é simplesmente falar sobre algo relacionado a ela, mas sim oferecer à população ferramentas que ajudarão na melhoria da qualidade de vida e, consequentemente, da saúde. Abaixo, seguem alguns exemplos de temas que podem ser trabalhados com crianças:

- Alimentação saudável.
- Prevenção de doenças sexualmente transmissíveis.
- Combate às drogas.
- Prática de esportes.
- Direito ao lazer.
- Higiene.
- Transtornos alimentares: bulimia nervosa, anorexia nervosa, compulsão alimentar.
- Saneamento básico.
- Gravidez precoce.
- Doenças sazonais.

Sabemos que o treinador, sozinho, não conseguirá dar conta de todas as questões que dizem respeito à saúde de seus educandos, mas é um ator importante na aprendizagem de conceitos e ações que favorecerão o bem-estar das crianças.

O treinador deve propor aos seus educandos ações que favoreçam a reflexão sobre os cuidados necessários com o corpo, compreendendo a relação existente entre alimentação, esporte e meio ambiente.

O direito à saúde da criança, além de ser assegurado de forma mais geral na Constituição de 1988, também está especificado no artigo 11 do *Estatuto da Criança e do Adolescente*, Lei n°8.069 de 13 de julho de 1990, que diz:

Levando em consideração os temas que foram abordados anteriormente no texto, o trabalho em relação à saúde deve ser amplo, buscando estimular nas crianças o perfil de multiplicadores das ideias apresentadas, para a melhoria da sua qualidade de vida e de sua comunidade.

CULTURA DE PAZ

> "Ninguém nasce odiando outra pessoa pela cor de sua pele, por sua origem ou ainda por sua religião. Para odiar as pessoas precisam aprender; e se podem aprender a odiar, podem ser ensinadas a amar".
>
> NELSON MANDELA (1918-2013)

A paz é um assunto tão recorrente e necessário que diversas organizações e agências de atuação em âmbito internacional, como a Organização do Tratado do Atlântico Norte (OTAN), as Organizações das Nações Unidas (ONU) e a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) vêm se mobilizando para elaborar diretrizes, construir marcos, estudos e encontros com o objetivo de estimular a criação de diálogos que levem as sociedades a desenvolver a cultura de paz.

A *Cultura de Paz e Não Violência* refere-se ao respeito à vida e à diversidade, a ouvir o outro para compreendê-lo, rejeitar a violência, redescobrir e estimular a solidariedade, buscar o equilíbrio nas relações étnicas, de gênero e religiosas com o objetivo de fortalecimento da democracia e dos direitos humanos. Também diz respeito aos valores, atitudes, tradições, comportamentos e estilos de vida de uma sociedade, que devem zelar pelo respeito entre os cidadãos.

A construção da *Cultura de Paz* começa por atitudes pessoais e pode tornar-se algo coletivo a refletindo nas diversas esferas da vida social, como, por exemplo, na área da saúde, do meio ambiente, da solidariedade e respeito ao bem comum. É necessário envolver as crianças numa compreensão ampla do sentido de paz, no que diz respeito aos princípios de liberdade, justiça, democracia, tolerância, igualdade e solidariedade. A construção da *Cultura de Paz* implica em esforço que o treinador deve ter para modificar pensamentos e ações das crianças visando a obter a paz.

A *Cultura de Paz* possui valores que pretendem tornar a sociedade mais solidária, trabalhar com o con-

ceito de que o SER é maior do que o TER. Toda e qualquer ação cultural que seja fundamentada em uma atitude de compreensão é, em si mesma, um exercício de aceitação da diversidade cultural. Por isso, a disseminação dos valores da cultura de paz é imprescindível para que a sociedade possa construir um novo paradigma de desenvolvimento.

Para trabalhar essa temática com as crianças, deve-se partir do cotidiano delas, conhecendo o contexto no qual cada criança está inserida. Reconhecer as crianças como seres íntegros, conscientes e emotivos e que trazem consigo uma bagagem familiar e social, nem sempre positiva e que vai de alguma forma refletir nas suas ações diárias, é premissa para a prática educacional.

A *Cultura de Paz* é construída nas pequenas ações do cotidiano e é um trabalho para a vida toda, exigindo posicionamento e escolhas a todo o momento. São essas escolhas que pautarão a vida dos indivíduos em um caminho de paz. Ao trabalhar esse tema com os pequenos deve ser exposta a reflexão de que as ações de cada um de nós influencia de alguma forma o grupo no qual estamos inseridos, de maneira positiva ou negativa.

Resolução de conflitos

É importante ressaltar que a *Cultura de Paz* não significa a ausência de conflitos, mas sim a busca por solucioná-los através do diálogo, do entendimento e do respeito às diferenças. Conflitos são situações naturais e necessárias, pois são eles que motivam a mudança social e comportamental das relações humanas.

Para que o treinador possa da melhor forma ser um mediador e um solucionador de conflitos ele deve se inteirar dos conceitos que fazem parte deste processo, como: **a origem do conflito, a interpessoalidade, a comunicação, a mediação e a busca por solução.**

O treinador deve estar atento a alguns pontos importantes na hora de mediar e buscar solucionar os possíveis conflitos que venham a ocorrer:

- **Manter-se calmo:** o treinador deve transmitir tranquilidade para as crianças, refletir e estar consciente dos seus gestos corporais, voz e expressões faciais.
- **Reconhecer que o conflito pertence às crianças:** o treinador não deve tentar impor as suas soluções para os conflitos, mas sim deve mediar e facilitar a busca pela resolução dos problemas pelas próprias crianças.
- **Mostrar para a criança que ela pode resolver seus problemas:** o treinador deve acreditar na capacidade das crianças em buscar soluções para seus conflitos e apoiar o desenvolvimento dessa competência.
- **Assumir a responsabilidade pela segurança física das crianças:** o treinador deve evitar qualquer agressão física e orientar as crianças a controlarem suas reações.
- **Usar métodos que não sejam apenas a fala para acalmar as crianças:** uma técnica que auxilia em momentos de conflito é o treinador abaixar e ficar na altura da criança para conversar e acalmá-la, respeitando também o

OLHO NO LANCE

Apresentamos, abaixo, os assuntos que serão trabalhados dentro das quatro temáticas principais desenvolvidas pelo **Treino Social** nos capítulos 2, 3 e 4. Fique atento, não perca essa jogada!

MEIO AMBIENTE	GÊNERO	SAÚDE	CULTURA DE PAZ
A importância da água	Os sentimentos	Higiene	Ser generoso
O lixo	Atividades masculinas e femininas	Alimentação	Ouvir para compreender
Os animais	Brincadeiras de meninas e meninos	Lazer	Respeitar os mais velhos
Impactos ambientais	Comportamentos relacionados a meninas e meninos	Atividade Física	Respeitar as diferenças
As plantas	Tarefas domésticas	Doenças sazonais	Saber perdoar
Produção de resíduos	Atividades esportivas para meninos e meninas	Alimentos Industrializados	Manter a calma
Coleta seletiva de resíduos	Expectativas em relação à mulher na sociedade	Prevenção ao uso de drogas	Rejeitar a violência
Poluição	Violência contra a mulher	Prevenção de doenças sexualmente transmissíveis (DST´s) e gravidez precoce	Respeitar as diferentes opiniões
Sustentabilidade	Liderança feminina	Alimentação e transtornos alimentares	Ser solidário

E atenção...

FICA A DICA:

1.4 METODOLOGIA TREINO SOCIAL

A partir de agora, vamos apresentar a metodologia **Treino Social** de maneira mais detalhada e demonstrar como desenvolver os temas sociais já discutidos, levando em consideração os diferentes grupos etários e a reflexão sobre o papel do treinador dentro de uma sessão de treino de futebol.

Serão desenvolvidos os princípios importantes e passos básicos para o planejamento de uma sessão de treino, desde a preparação até a estruturação, passando pela escolha das competências que serão trabalhadas e pela abordagem dos aspectos físicos, pessoais, sociais, técnicos e táticos. Para isso, o treinador terá que considerar os pontos citados abaixo.

Organização de uma sessão do Treino

Social

Objetivo do Treinamento:

O objetivo principal do **Treino Social** é conciliar a intencionalidade pedagógica às técnicas de ensino do futebol. Para que isso ocorra é importante que em toda sessão o treinador desenvolva em diferentes momentos do treino um dos temas sociais aqui apresentados: *Meio ambiente*, *Gênero*, *Saúde* e *Cultura de Paz*.

O que deve ser considerado durante o planejamento de uma sessão de treino?

1. Logística do treino.
2. Decisão de um objetivo técnico.

3. Competências sociais, pessoais, físicas, técnicas e táticas.

4. Estrutura de uma sessão do **Treino Social**.
5. Temas sociais - Como integrar o conteúdo social à prática do futebol?

I. Logística do treino

- Quando e onde?

1. Época do ano e clima.
2. Tamanho do campo de treino.
3. Acontecem outras atividades antes ou depois do seu treino no mesmo local? Todos podem ser pontuais?

- Para que grupo?

O planejamento foi pensado para 20 jogadores, mas 10 não poderão vir devido a uma excursão escolar; há alguma coisa especial que possa ser feita? Você tem alternativas?

OLHO NO LANCE

O que fazer com poucos materiais disponíveis?

Nem todos os treinadores têm bolas suficientes para todas as crianças, especialmente para o treinamento das técnicas de condução e drible, nas quais é necessário muita repetição. Para garantir as repetições dessas técnicas o treinador pode organizar o treino um pouco diferente, como, por exemplo, dividindo o grupo. Nessa abordagem, uma parte do grupo pode fazer um jogo, enquanto os outros realizam

- Equipamento e materiais necessários?

Não só o número de bolas e balizas, também coletes, cones, etc. devem ser planejados. O melhor planejamento com o máximo de exercícios de motivação perde o seu valor se falta o equipamento necessário ou se esses estiverem sendo usados por outro grupo. É importante que o treinador verifique qual a disponibilidade de materiais que ele possui antes de planejar um treino e pense em soluções que antecedam uma possível falta deles.

II. Decisão de um objetivo técnico

O objetivo técnico de cada sessão de treinamento representa o fundamento do futebol que norteará todas as atividades. É o foco da sessão de treinamento que conduzirá o trabalho do treinador. No **Treino Social** serão trabalhados os objetivos técnicos: chute, passe, controle de bola, condução de bola, drible e cabeceio.

Para o trabalho das técnicas básicas as crianças devem vivenciar muitas repetições dos fundamentos. Entretanto, um fundamento do futebol não pode ser trabalhado de forma isolada, por isso, sempre haverá uma combinação com outros elementos na sessão do **Treino Social**.

Por exemplo, quando um participante fizer um passe, o outro irá controlar a bola. Tendo em mente o objetivo técnico, o treinador irá combinar diferentes atividades, mas sempre tendo como foco o fundamento que será desenvolvido na sessão.

Lembre-se de que o objetivo técnico pode ser seguido durante uma sessão, uma semana ou um mês, dependendo da avaliação do treinador quanto à necessidade de repetição.

Nos capítulos 2, 3 e 4, vocês irão conhecer muitas atividades para os diferentes fundamentos do futebol, mas sempre interligadas com:

1. Outras abordagens diferentes do objetivo técnico daquela sessão.
2. Exercícios de finalização (como, por exemplo, chutes ao gol).
3. Pequenos jogos.

Durante o jogo, tem-se a possibilidade de promover uma técnica com diferentes **obrigatórios** para focar no desenvolvimento do objetivo técnico. Seguem abaixo:

FUNDAMENTOS DO FUTEBOL	OBRIGATÓRIOS
Chute	Um gol feito com um chute (primeiro toque) vale 2, 3 ou 4 pontos. Usar linhas de chutes na marcação de campo (distância perto vale 1, distância média vale 2, distância longe vale 3).
Passe	Controle de bola Jogar co Jogar só com dois toques. Mínimo de dez passes entre a equipe antes de marcar um gol.

Condução de bola	Jogar com no mínimo três toques. Criar linhas de condução.
Drible	Um gol feito depois de um drible contar 2, 3 ou 4 pontos. Ganhar em uma situação de 1 contra 1 vale como um gol.
Cabeceio	Um gol feito com a cabeça vale 2, 3 ou 4 pontos. Um gol feito depois de dois cabeceios consecutivos vale 2, 3 ou 4 pontos.

Os fundamentos do futebol não são trabalhados de forma isolada. Mesmo assim, cada sessão pode priorizar um objetivo técnico. Crianças aprendem facilmente as táticas básicas durante pequenos jogos de futebol. Nenhum treino tático deve ser aplicado de forma isolada, é importante trabalhar esse aspecto dentro do contexto do jogo, principalmente nessa idade que necessita da ludicidade de maneira intensiva para aprender.

Lembre-se de que:

III. Competências Sociais, Pessoais, Físicas, Técnicas e Táticas

Neste capítulo mencionaremos definições, explicações e situações de abordagens para desenvolver as competências pessoais, sociais, técnicas, táticas e físicas nas crianças de forma integrada. Podemos observar que, apesar de falarmos uma a uma, elas não são desenvolvidas de forma isolada, todas são interligadas e trabalhadas em todos

m, no mínimo, dois toques.

Antes, durante e depois do treino o treinador pode direcionar as crianças a desenvolverem muitas e diferentes competências em várias formas. Em todo o tempo disponível, o treinador poderá apoiar o desenvolvimento integral das crianças. Nas diferentes situações para se desenvolver as competências sociais e pessoais, há sempre duas sugestões de como o treinador pode resolver a situação, porque não existe só uma solução, existem outras possibilidades. As competências a serem desenvolvidas no campo poderão ser utilizadas na vida acadêmica, profissional e privada. Por exemplo, o treinador poderá desenvolver a habilidade para que as crianças se concentrem melhor em campo, e essa concentração ajudará bastante na escola, na faculdade ou na carreira profissional.

Quadro das Competências de desenvolvimento

OLHO NO LANCE

Ao trabalhar as competências sociais e pessoais você já poderá se familiarizar com as partes em que se divide uma sessão do **Treino So-**

FICA A DICA:
A aplicação dos temas sociais é desenvolvida no item V da **Organização do Treino** e nas sugestões de atividades nos capítulos 2, 3 e 4.

COMPETÊNCIAS SOCIAIS	COMPETÊNCIAS PESSOAIS	COMPETÊNCIAS FÍSICAS	COMPETÊNCIAS TÉCNICAS	COMPETÊNCIAS TÁTICAS
Comunicação Cooperação Integração Responsabilidade Respeito às diferenças Respeito às regras Solidariedade Temas Sociais	Adaptação e superação das adversidades Administração do tempo Autoavaliação Autoestima Concentração Confiança Criatividade Dedicação Motivação Honestidade Raciocínio Rápido Persistência Seriedade/Diversão	**Condicionais** Resistência Força Velocidade Flexibilidade Agilidade **Coordenativas** Orientação espacial Diferenciação cinestésica (óculo-manual, óculo-pedal e óculo-cabeça). Reação Ritmo Equilíbrio	Chute Passe Controle de bola Condução de bola Drible Cabeceio	**Ofensivas** Princípios de ataque Construção de jogo Posse de bola Transição ofensiva Combinações Inversão de Jogo Contra-ataque **Defensivas** Princípios de defesa Defender em zona Pressão Recuperação Defensiva Compactação defensiva Transição defensiva

1. Competências sociais

As competências sociais são aquelas a serem desenvolvidas na interação com o outro, nas relações sociais; estimulam as crianças a se posicionar no mundo, mas também a ouvir e respeitar a posição do outro.

• Comunicação

A comunicação é um dos fatores mais importantes na vida em sociedade. Sem nos comunicarmos e interagirmos, não vamos conseguir obter sucesso em nossas ações, pois, tanto na vida privada quanto profissional, sempre dependemos de outras pessoas. No esporte existem diferentes formas de comunicar e interagir com outros esportistas. A troca de experiências faz parte da nossa vida.

EXEMPLO 1:

Situação: No segundo tempo de um jogo o resultado é 2X2. Dois jogadores atacam contra um na defesa, na baliza só fica o goleiro. O jogador com a bola faz um passe muito forte sem olhar para o outro colega. A bola está passando pelo colega e a grande chance de marcar um gol está perdida. Todos os jogadores do time estão reclamando depois do jogo.

Sugestão: Depois do jogo, não é um bom momento para conversar sobre situações ocorridas. As emoções ainda estão muito fortes e os participantes ainda podem se sentir atacados. No próximo treino, para avaliar o jogo, o treinador começa a conversar sobre essa situação no **Esquema do Jogo**:

"Tínhamos uma grande chance de ganhar esse jogo, infelizmente, não conseguimos. Nessa situação, o jogador com a bola tem que olhar para o

outro para saber se ele está pronto para recebê-la. É muito importante estabelecer comunicação, com palavras ou com gestos, sinais manuais. Hoje, no treino, vamos prestar muita atenção nisso."

EXEMPLO 2:

Situação: Depois de um escanteio, dois participantes do mesmo time correm na direção da bola, os dois saltam no mesmo momento e interferem na jogada um do outro e ninguém consegue cabecear a bola.

Sugestão: Durante a **Mesa Redonda**, o treinador senta junto com o grupo e estabelece códigos de ações para serem usados durante o treino e os jogos. Antes do próximo treino, no **Esquema do Jogo**, o treinador deve lembrar as crianças para usarem os códigos combinados.

"Todos prestem atenção nos códigos que nós criamos. Vamos usar os códigos a partir de agora, quero ver se vocês têm boa memória!"

• Cooperação

Cooperação é um valor colaborativo, construído em equipe, que faz alterar a percepção do indivíduo sobre suas próprias ações no momento em que sua participação é definida. Podemos perceber que a criança, no geral gosta de ajudar, em trabalhos e tarefas. O treinador pode explorar o espírito de cooperação do grupo por meio de atividades além do jogo, em que cada um exerça uma função diferente. Na vida em sociedade é importante para o indivíduo desenvolver sua habilidade de cooperar com outras pessoas.

EXEMPLO 1:

Situação: Após o treino, o treinador pede a ajuda de todos para tirar o equipamento do campo. Ele observa que alguns jogadores sempre fogem desta tarefa.

Sugestão: O treinador junta o grupo e fala para as crianças:

"Agora, se quisermos terminar mais rápido, precisamos da ajuda de todos!"

EXEMPLO 2:

Situação: Sempre durante o treino ou o jogo, alguns jogadores ficam atrás e outros ficam somente na frente.

Sugestão: O treinador explica a importância de cooperar, isso promove também as competências táticas que, por sua vez, dependem da habilidade de cooperar.

"Todos têm que atacar e defender juntos. Não há jogadores que somente ficam defendendo, nem somente ficam atacando. Atacamos juntos, defendemos juntos, estamos sempre mais fortes, juntos!"

• Integração

Em alguns momentos durante o treino, podemos observar que algumas crianças inseridas no grupo não participam de forma integrada. Executam as tarefas, mas não se relacionam com o time.

EXEMPLO 1:

Situação: O participante é recém-chegado à equipe e é tímido.

Solução: O treinador deve deixá-lo mais próximo de si, apresentá-lo à equipe e pedir que os outros se apresentem também e, durante os treinos, deve usar atividades especiais para que o novo membro conheça melhor os outros jogadores. O treinador pode apresentá-lo à equipe durante o **Esquema do Jogo**:

"Hoje temos conosco um novo amigo, ele dirá o nome dele, quantos anos tem e o time de futebol para o qual torce e, em seguida, cada um de vocês se apresentará da mesma forma...".

EXEMPLO 2:

Situação: Depois de trabalhar dois anos com um grupo, uma parte do time vai jogar numa outra faixa etária e chegam vários novos educandos.

Sugestão: Além de usar atividades de integração (como, por exemplo, as atividades 8 e 9 dos Intervalos Ativos), o treinador pode combinar com os responsáveis das crianças para organizarem juntos jogos, atividades ou eventos especiais para facilitar o processo de relacionamento dos participantes.

• Responsabilidade

Fazer a criança tomar conhecimento de suas responsabilidades não é uma tarefa fácil. Geralmente, os educandos têm dificuldades em se posicionar como indivíduos que têm deveres, porque ainda são bastante dependentes dos responsáveis. Dentro do **Treino Social**, o treinador poderá usar alguns artifícios para maior assertividade entre os participantes.

EXEMPLO 1:

Situação: Um jogador machuca o pé e precisa ficar algum tempo sem jogar. O médico orientou um afastamento de, pelo menos, dois meses. O jogador chega depois de um mês e quer treinar de novo.

Sugestão: O treinador tem que explicar a importância da saúde e pedir ao jogador que tenha responsabilidade com seu próprio corpo.

"Você tem que aprender a respeitar os limites do seu corpo. Neste momento, ele pede repouso, nada é mais importante do que a sua vida, e sua vida depende de sua saúde!"

EXEMPLO 2:

Situação: O capitão do dia deixou de cumprir suas tarefas no treino.

Sugestão: O treinador chama a criança em particular, procura entender o motivo do não cumprimento das suas tarefas e diz que este será o capitão novamente no treino seguinte para ter a chance de se redimir. No **Esquema do Jogo** do próximo treino, o treinador explica para o time que o capitão do dia terá uma nova oportunidade.

"Time, hoje repetiremos o capitão do dia do treino anterior porque as tarefas não foram realizadas corretamente antes. Hoje, então, ele terá uma nova oportunidade para realizar as tarefas de forma melhor".

• Respeito às diferenças

Como indivíduos que vivem em sociedade, as crianças devem ser orientadas, desde o começo de sua formação, sobre a necessidade de entender e respeitar o outro, seja durante os treinos, na escola, em casa ou na rua. Todos somos diferentes e semelhantes em alguns aspectos, com qualidades e particularidades que devem ser valorizadas, e o treinador deve ajudar nesse processo. Um educando pode correr rápido, o outro realizar grandes passes, o outro tomar decisões rápidas, pode haver ainda aquele que se expressa bem e a criança que está sempre apoiando as demais. Num grupo de esportistas, o treinador tem a tarefa de promover todas as qualidades de cada um e explicar a todos a sua importância dentro da equipe.

EXEMPLO 1:

Situação: Num exercício, as crianças estão jogando em grupos pequenos, 2 contra 2. Na escolha dos times, um educando bem talentoso não quer jogar com outra criança que considera "fraca", pois não poderá ganhar o jogo. Então, ele diz:

"Esse menino não sabe jogar, não quero jogar com ele."

Sugestão: O treinador tem que explicar ao educando talentoso em particular:

"Seu colega ainda precisa aprender mais, eu sei que você está muito avançando com suas qualidades técnicas. Então, jogando com ele, você pode mostrar suas qualidades e, com seu apoio, podem ganhar juntos."

Desta maneira, você elogia a criança talentosa e a incentiva a apoiar a outra.

EXEMPLO 2:

Situação: Dois jogadores têm uma disputa acirrada pela bola, a criança mais forte e alta fica em pé e a outra, magrinha, cai no chão. Felizmente a criança que caiu não teve uma lesão séria, mas ao levantar, ela começa a gritar:

"Você é um gordo! Só sabe usar sua força. Isso foi falta!"

O treinador viu a situação, não apitou porque ele acha que não foi falta.

Sugestão: O treinador tem que chamar o jogador e explicar a decisão dele:

"Eu acho que foi correto, ele usou o corpo dele dentro das regras. E mesmo que fosse falta você também não tem o direito de chamá-lo de gordo. Ele talvez tenha um pouco mais peso do que você, mas por causa disso você não tem o direito de ofendê-lo. Você gosta quando os outros ofendem você? Vá falar com ele e pedir desculpas!"

• Respeito às regras

Em várias situações a criança tem que aprender a respeitar as diversas regras, tanto as de conduta como, por exemplo, as relacionadas a falar palavrões e não cumprir os horários, como as de diferentes jogos e exercícios. No início do ano, ou do semestre, o treinador elabora, com as crianças, o quadro de regras de condutas e suas sanções, e, nos jogos e exercícios, as normas devem ser respeitadas. É importante o treinador aplicar o acordo combinado pelo grupo sempre que for necessário. Deixar passar alguma atitude incorreta da criança pode comprometer o entendimento e a participação dos educandos ao longo do processo.

EXEMPLO 1:

Situação: Em uma atividade com coletes presos nas cinturas dos jogadores, um jogador está segurando o colete com a mão e os outros jogadores não conseguem tirar da cintura dele por causa disso.

Sugestão: O treinador tem que parar e explicar, para todos, de novo os obrigatórios da atividade.

"Todos aqui têm que respeitar as regras da atividade para terem a mesma chance de ganhar".

Se depois da explicação, alguém ainda estiver desrespeitando as regras, pode receber uma punição, como, por exemplo, ficar observando o jogo por algum tempo.

EXEMPLO 2:

Situação: Em uma atividade, um jogador está sempre saindo da marcação do campo para evitar ser pego.

Solução: O treinador pode explicar primeiro a importância da marcação no campo e comparar isso com o jogo.

"Vocês, durante um jogo, podem sair da marcação do campo com a bola, entrar de novo e marcar um gol?"

As crianças vão pensar e, normalmente, responder com "não". Nesse momento, o treinador pode acrescentar:

"Exatamente! Nesse jogo também não é possível sair do campo."

Existem muitos outros exemplos com os quais as crianças podem aprender a respeitar as regras. Comparações com o jogo ou o ato de fazer perguntas são formas agradáveis de aprender e sempre é melhor do que apenas dar instruções.

• Solidariedade

Em um time, sempre haverá pessoas com diferentes qualidades individuais, mas todos têm que se solidarizar para alcançar objetivos em comum. A solidariedade sempre influencia muito o espírito de coletividade de um time. Dentro de uma boa equipe, todos se ajudam e um apoia o outro.

EXEMPLO 1:

Situação: Um jogador está com a bola driblando, o adversário tenta ganhar a bola. O jogador do time adversário cai no chão e sofre um acidente.

Sugestão: O treinador paralisa a jogada, verifica a gravidade da situação, pede para o colega que

o derrubou ajudá-lo, prestando o devido socorro. Se acontecer do jogador depois ficar imobilizado em casa, sem poder jogar, o treinador pode combinar com os responsáveis da criança e levar o grupo de colegas para visitá-lo.

EXEMPLO 2:

Situação: Um time já está ganhando por 3X0 em um jogo e acontece uma falta que gera um pênalti. Um jogador tem a chance de ser o artilheiro do campeonato, mas o combinado é outro jogador sempre bater os pênaltis. Os dois jogadores brigam para executar a jogada.

Sugestão: O treinador chama o jogador que geralmente executa os pênaltis. E conversa com ele, explicando as razões para deixar o outro jogador bater o pênalti.

"Nós já estamos com o jogo praticamente ganho, o seu colega tem a oportunidade de se tornar o artilheiro do campeonato, e você, como equipe, pode ajudar nisso."

"Vamos fazer a diferença no nosso time."

2. Competências pessoais

As competências pessoais referem-se aos valores internos dos indivíduos. Aquelas que, ao serem desenvolvidas, melhoram a capacidade das crianças de lidarem com as situações que se apresentam no seu dia a dia; auxiliam no desenvolvimento da sua personalidade, identidade e formação.

• Adaptação e superação de adversidades

Em nossas vidas estamos sempre diante de momentos que nos exigem adaptações ou readaptações, desde as situações mais simples, como, por exemplo, a falta de um colete para jogar, até as mais complexas, como a separação dos pais ou alguma perda difícil para a criança. São momentos de adversidade que a criança precisa superar e, para ajudar o educando, o treinador precisa ter sensibilidade e percepção, já que nem sempre as crianças conseguem expressar o que sentem. **Aprender a superar e a se adaptar, tornará a criança um adulto mais seguro e autoconfiante.**

EXEMPLO 1:

Situação: A criança chega com um comportamento diferente do normal, bastante irritada chutando o material, agredindo os colegas.

Sugestão: O treinador pede para a criança sair da atividade, ir beber água e depois voltar para conversar:

"O que está acontecendo com você?"

"Sei que você não é assim... Se quiser me contar o que está te chateando fique à vontade, mas não

FICA A DICA:

Nas atividades do **Treino Social**, nos capítulos 2, 3 e 4, e nos Intervalos Ativos, estão destacadas as competências que podem ser desenvolvidas em cada exercício. Sendo assim,

quero que você desconte nos colegas nem nos objetos. Se quiser me contar, podemos tentar encontrar uma solução juntos!"

EXEMPLO 2:

Situação: A criança tem algum problema crônico de saúde (cardiopatia, asma ou diabetes, por exemplo).

Sugestão: O treinador deve estar atento a essas questões para não forçar demais a criança a ponto dela passar mal, mas também deve tentar ajudá-la a se superar, buscando acompanhar a sua evolução. O treinador deve, ainda, explicar para o grupo, de forma a não constranger a criança, que o colega tem algumas limitações de saúde e, por isso, alguns exercícios ou ações precisam ser diferentes para ele. Durante o **Esquema do Jogo** o treinador pode dizer:

"Vamos fazer nosso treino, nossas atividades (citar as atividades passo a passo), nos momentos de correr ou de grande esforço físico, quem tem algum problema de saúde, por favor, respeite seu limite. E todos devem respeitar, ajudar e compreender os colegas nessas situações".

• Administração do tempo

É importante conversar com a criança sobre as formas de administrar seu tempo e ser pontual, não só durante sua participação no treino, bem como em toda a sua vida, na escola, em casa e, em suas tarefas diárias. Se o educando conseguir organizar seu tempo de estudos, terá um potencial maior para obter sucesso em suas ações ao longo de sua vida pessoal e profissional.

EXEMPLO 1:

Situação: O participante chega constantemente atrasado para os treinos.

Sugestão: O treinador pode solicitar uma conversa com o responsável da criança sobre a impor-

tância de seguir as regras, devendo também alertar a criança durante o treino:

"Você chegou atrasado novamente... Entre para a atividade e conversaremos depois!"

Após a aula, o treinador deve dizer:

"Por que você chegou atrasado novamente? Vamos conversar? Está acontecendo alguma coisa? Preciso comunicar isso ao seu responsável."

EXEMPLO 2:

Situação: A criança chega atrasada novamente, mesmo após o educador ter conversado com os responsáveis e eles não terem apresentado alguma justificativa plausível para os atrasos.

Sugestão: O treinador começa a fazer o participante esperar o início de uma próxima atividade para poder entrar em campo:

"Você chegou atrasado, terá que esperar o início da próxima atividade. Todos os seus colegas fizeram uma atividade para aquecimento, como você chegou atrasado, perdeu essa parte e não posso deixar que vá para o campo sem estar aquecido, então neste momento fará um aquecimento separado dos demais".

• Autoavaliação

Por meio da autoavaliação, trabalhamos na criança o desenvolvimento do senso crítico sobre si mesma e sobre o meio que a cerca, ajudando a promover a autonomia de suas ações.

EXEMPLO 1:

Situação: Em um jogo, a criança não consegue executar bem vários passes.

Sugestão: Ao final do jogo, durante a **Mesa Redonda**, o treinador pode usar perguntas para que cada participante possa refletir sobre seu desempenho, mas é importante não fazer as perguntas diretamente à

OLHO NO LANCE

As competências **Administração do Tempo** e **Autoavaliação** devem ser trabalhadas no dia a dia e, em momentos particulares do treino,

criança que está com dificuldades para não a expor e gerar um constrangimento na equipe.

"Como você se sentiu no jogo de hoje?"

"Alguém tem sentido dificuldade no passe?"

É importante o treinador se mostrar disponível a conversar em particular sobre o que foi desenvolvido na **Mesa Redonda**, caso algum participante sinta necessidade.

EXEMPLO 2:

Situação: Os jogadores treinaram muito bem, as atividades foram executadas perfeitamente, mas dois jogadores não se comportaram bem e gritaram durante o treino.

Sugestão: Na **Mesa Redonda** o treinador pode estimular a capacidade da auto avaliação com diferentes perguntas.

"O que vocês acham que foi bom hoje? O que vocês acham foi errado?"

Depois das respostas, o treinador pode elogiar as coisas boas e também acrescentar perguntas:

"Acho que muitas coisas que vocês fizeram foram boas. Mas como podemos superar nossos erros?"

• Autoestima

A autoestima é a visão individual que temos sobre nós mesmos em relação ao meio que nos cerca. É comum as crianças sentirem dificuldade no início de alguma atividade ou jogo, quando ainda estão apreendendo o conhecimento sobre ele e, por isso, não conseguirem executar bem a tarefa.

É importante tentar várias vezes até acertar, faz parte da construção da autoconfiança. Uma criança que se sente amada e querida geralmente não apresenta problemas de autoestima. Porém, uma criança com baixa autoestima é sempre um sinal de alerta. Às vezes, em casa, o participante pode ser negligenciado em afeto e atenção, e o treinador, em alguns casos, pode ser o único a estabelecer algum laço afetivo com a criança.

Existem também as crianças que apresentam alguma diferença física ou estão acima/abaixo do peso e acabam sofrendo bullying de outras crianças. Cabe ao treinador observar essas questões para fazer interferência sempre que a situação exigir.

EXEMPLO 1:

Situação: O participante se apresenta sempre cabisbaixo, sente vergonha, quase não fala.

Sugestão: O treinador pode colocar a criança como capitão do dia.

EXEMPLO 2:

Situação: O participante apresenta bastante dificuldade no desempenho das tarefas.

Sugestão: O treinador pode escolher atividades mais simples para que eles obtenham mais sucesso e ir balanceando as atividades de acordo com o nível de dificuldade, procurando estimular as crianças:

"Muito bem, você é muito bom no passe de bola!"

"Está no caminho certo..."

"Você tem sido um ótimo colega para o grupo, todos precisamos de alguém como você para nossa equipe ser vencedora!"

• Concentração

A concentração consiste na habilidade de prender a atenção em um foco. Quando o educando começa a se focar em suas jogadas pode melhorar seu desempenho na escola e em outros espaços sociais que exijam uma maior atenção. Atualmente, essa pode ser uma das aptidões mais difíceis de ser trabalhada em uma criança nessa faixa etária, visto que a curiosidade é grande e qualquer coisa a dispersa. É importante também observar as crianças com uma maior dificuldade de concentração para entender se é necessário orientar alguns responsáveis a procurar ajuda.

EXEMPLO 1:

Situação: O treinador observa que o participante está desatento, alheio às atividades, com dificuldade de olhar o que ocorre ao seu redor ou se se prende bastante ao que ocorre fora do campo.

Sugestão: O treinador deve buscar compreender o que pode estar ocasionando esse problema na criança:

"Está acontecendo alguma coisa com você hoje?"

"A equipe precisa de você!"

"Você quase não prestou atenção nas atividades que aconteceram."

É importante que essa abordagem seja feita uma vez durante as atividades, com os outros participantes envolvidos, pois, às vezes, o aluno está com algum problema e tem vergonha de expressar e pode ser que um colega de turma saiba o que está causando a desatenção e comunique ao educador. Depois disso, o ideal é o treinador conversar em particular com a criança e investigar as possíveis causas do problema de desatenção, que pode ser devido a fatores externos.

EXEMPLO 2:

Situação: Diferentemente do exemplo 1, a criança abordada se apresenta em um quadro constante de desatenção, sem conseguir prender o foco nas ações do educador ao longo de vários treinos.

Sugestão: O treinador deve ter uma conversa com o responsável da criança para comunicar o fato, e juntos, buscarem uma alternativa. Pode ainda indicar aos responsáveis a procura de ajuda de um profissional de outra área, como um psicólogo, por exemplo.

• Confiança

A confiança é o sentimento de segurança que depositamos em algo ou alguém. A confiança não nasce com a gente, ela se adquire ao longo dos nossos processos de experimentação. A criança tem os comportamentos adultos como exemplo, então, é necessário o treinador estar atento às suas atitudes e às respostas das crianças. Aprender a ouvir e ser ouvido gera uma sensação de bem-estar nos educandos ao saberem que alguém se preocupa com eles e presta atenção no que dizem. A criança a partir dos 10 anos já começa a fazer comparações em seu desempenho com relação aos

FICA A DICA:

outros participantes. Nesse contexto, ajudar a criança a encontrar seus pontos fortes e ressaltá-los estabelece uma relação de maior confiança com ela.

EXEMPLO 1:

Situação: Um educando sempre fica fora do grupo, nunca fala e também não abre espaço para ninguém falar com ele. O treinador percebe que a criança não confia em ninguém.

Sugestão: Criar ou aumentar a confiança de uma criança em um grupo ou no treinador é um processo longo. Com diferentes atividades (como, por exemplo, a atividade do intervalo 10) o treinador pode estimular e aumentar a confiança nos outros.

EXEMPLO 2:

Situação: Um grupo de crianças está jogando junto há alguns anos. Um novo educando entra para o grupo e os outros não estão fazendo passes para ele.

Sugestão: O treinador tem que apoiar o processo de criar mais confiança nas qualidades do novo educando.

"Por que vocês não deram passes para nosso novo colega? Ele fez algo errado? Temos sorte de receber um novo colega para aumentar a força do nosso time."

• Criatividade

A criatividade é a capacidade combinada com a ação de usar os conhecimentos adquiridos ao longo da vida em momentos e situações diversas. O ser humano, na fase da infância, precisa ser bastante estimulado para que se torne um adulto com senso crítico e possa buscar soluções criativas diante das adversidades. Como as atividades do **Treino Social** são baseadas no lúdico, ajudam a estimular a criatividade dos participantes.

EXEMPLO 1:

Situação: O educando está acostumado a fazer sempre as mesmas jogadas em uma sessão de drible.

Sugestão: O treinador pode parar o jogo e acrescentar possibilidades, pedindo que as crianças pensem em outras jogadas.

"Quem de vocês conhece outras jogadas possíveis para esta situação?"

EXEMPLO 2:

Situação: As crianças estão reclamando de fazer sempre as mesmas atividades.

Sugestão: O treinador pede que as próprias crianças criem uma brincadeira nova ou adaptada.

• Dedicação

A dedicação é a capacidade de se colocar à disposição de determinado serviço ou ocupação com esforço. Para fazer com que uma criança seja mais dedicada, é importante valorizar as tarefas e atividades que cada uma desempenha, incluindo também as responsa-

bilidades dos "capitães do dia". Além disso, o treinador deve estimular a criança a ser dedicada em casa, em suas tarefas diárias e com os deveres escolares.

EXEMPLO 1:

Situação: A criança deixa de realizar as atividades com frequência ou as executa de qualquer maneira.

Sugestão: O treinador pode conversar com o grupo e explicar a importância de desempenhar bem os exercícios:

"Cada pessoa aqui hoje tem um papel importante a desempenhar e, para nos tornarmos bons em qualquer coisa que nos propomos a fazer, temos que fazer com excelência. Vocês sabem o que é excelência? De forma exemplar, fazer de uma forma muito bem feita, dando o seu melhor, se esforçando na atividade ou função."

EXEMPLO 2:

Situação: A equipe está perdendo com uma grande diferença de gols e começa a jogar sem vontade, desanimada, já entregando o jogo.

Sugestão: O treinador deve motivar a equipe até o final.

"Vamos lá! Ainda podemos conseguir! Temos que tentar... Estejam concentrados e dedicados! Ainda podemos ganhar! Vamos à luta!"

• Motivação

A motivação é o sentimento e o impulso que nos leva a algum lugar ou a praticar alguma ação, faz com que atuemos de modo a atingir os nossos objetivos. Ao longo de nossas vidas, é importante termos motivos para agir e objetivos para alcançar, e isso pode

ser identificado também na fase da infância, na qual as crianças são facilmente motivadas. Um treino com atividades lúdicas e focadas, com um treinador exemplar, é uma grande motivação para os participantes.

EXEMPLO 1:

Situação: Uma criança não sente nenhuma motivação para estar no **Treino Social** porque não gosta de futebol. Prefere alguma outra modalidade esportiva.

Sugestão: O treinador pode conversar com a criança e explicar que o treino não é somente o futebol, mas tem brincadeiras interessantes que podem ajudá-la no dia a dia.

(Pode acontecer da criança não querer de jeito nenhum. É importante respeitar as preferências dela e ajudá-la a buscar outra modalidade esportiva que seja de seu interesse).

EXEMPLO 2:

Situação: O treinador planejou um treino e as crianças não demonstram a motivação desejada.

Sugestão: O treinador pode mudar o plano do treino e colocar uma atividade mais lúdica, atrativa ou competitiva depois de uma atividade que as crianças não sentiram tanta motivação. Com isso, as crianças vão poder alternar entre atividades simples e mais complexas.

• Honestidade

Ser honesto significa ser justo e sincero perante as situações. De uma maneira geral, as crianças tendem a reproduzir aquilo que observam e admiram, como um super-herói, por exemplo, que atrai as crianças por ter super poderes e, por meio das práticas heroicas, também é honesto e justo.

OLHO NO LANCE

É importante o treinador apresentar sanções, de acordo com as regras estabelecidas entre o grupo, para os atos de injustiça repetitivos, ao

O treinador também é um exemplo para as crianças e deve sempre adotar práticas honestas com seus educandos dentro e fora dos campos.

EXEMPLO 1

Situação: Um material ou equipamento foi danificado por um participante desconhecido.

Sugestão: O treinador pode, durante o jogo, dizer que conversará com todos na **Mesa Redonda** sobre o que aconteceu e pedir que o responsável se identifique, reflita sobre a atitude e o procure para conversar em particular.

"Todos nós sabemos que, para ser um grande herói, é necessário ser honesto, falar a verdade acima de tudo, mesmo que isso possa nos deixar com vergonha. Peço, por favor, que o responsável me procure para conversar sobre o ocorrido antes da Mesa Redonda."

EXEMPLO 2:

Situação: Um jogador está driblando dentro da área, um defensor "pressiona" o jogador com a bola e ele cai no chão. O juiz apita o pênalti. O treinador viu

FICA A DICA:

Nos Intervalos Ativos, no anexo, você irá encontrar diferentes atividades que estimulam o raciocínio rápido.

que não foi falta. Todos os jogadores do time que está defendendo começam a reclamar.

Sugestão: O treinador chama o jogador que foi "pressionado" para saber se foi falta de verdade:

"Não quero que ganhemos de qualquer jeito, por favor, seja honesto! Se não foi falta, fale".

• Raciocínio Rápido

Sabemos que o futebol é um jogo intenso cujo sucesso depende de muita habilidade tática. A criança vai despertando seu raciocínio para o jogo através dos treinos constantes e das atividades lúdicas que valorizam também a criatividade. O treinador deve levar sempre o participante a refletir sobre suas ações e possibilidades de soluções para as situações-problemas no decorrer da vida. Trabalhar o raciocínio rápido torna a criança hábil e preparada para as situações do campo e da vida.

EXEMPLO 1:

Situação: Os participantes não tomam as decisões certas durante um jogo.

Sugestão: O treinador deve escolher exercícios que os levem a explorar o raciocínio rápido.

EXEMPLO 2:

Situação: Um jogador sempre perde a bola, porque não consegue tomar uma decisão rápida.

Sugestão: O treinador deve escolher exercícios que o leve a explorar o raciocínio rápido (como, por exemplo, as atividades 6 e 8 dos Intervalos Ativos).

• Persistência

Ao longo de nossas vidas, descobrimos que, para conseguirmos sucesso em nossas atividades, necessitamos tentar mais de uma vez. Mesmo que na primeira tentativa não obtenhamos sucesso é necessário

continuar até acertar. A persistência no campo é essencial para o desenvolvimento das crianças e é preciso levar os pequenos a uma busca constante na melhoria de seu desempenho. Com persistência, é possível superar adversidades e muitos obstáculos, no campo e na vida.

EXEMPLO 1:

Situação: As crianças começam a se sentir desanimadas quando passa muito tempo e não conseguem marcar um gol.

Sugestão: O treinador deve estimulá-las.

"Força, uma hora você consegue! Está no caminho certo".

"Errou, tenta de novo, até conseguir. Quando conseguir, você vai lembrar o caminho que fez".

EXEMPLO 2:

Situação: Um time perdeu 4 ou 5 jogos consecutivos. No treino, durante a **Mesa Redonda**, o treinador percebe que as crianças se sentem um time fraco e estão perdendo a autoconfiança.

Sugestão: O treinador deve tentar resgatar a autoconfiança e a motivação da equipe.

"Eu acredito em vocês! O que vocês acham que pode ser melhorado?"

Dependendo das respostas o treinador pode dizer:

"Com muita dedicação e persistência, vamos melhorar nossas qualidades individuais e, unidos, melhoraremos nossos resultados como um time".

• Seriedade/Diversão

A seriedade durante a diversão deve ser encarada como uma necessidade para manter a atividade

sadia para todos. Muitos exercícios nessa faixa etária devem ser lúdicos e prazerosos para as crianças, porém é importante, para o bom andamento dos treinos, estabelecer regras entre os participantes e fazer valer as suas sanções quando necessário. A busca pelo equilíbrio entre a diversão e a seriedade mostra à criança qual comportamento adotar nas diversas situações com que ela se depara ao longo da sua vida.

EXEMPLO 1:

Situação: As crianças fazem uma atividade bem lúdica e se divertem muito, mas esquecem de respeitar as regras.

Sugestão: O treinador deve elogiar as crianças pela boa execução da atividade, mas tem que chamar atenção para a necessidade de respeitar as regras e punir caso haja uma falta rigorosa.

"Grande movimentação, ótima corrida. Mas temos que respeitar as regras".

EXEMPLO 2:

Situação: Uma criança perde a bola em uma situação de um contra um e dá uma rasteira no pé do colega para não sofrer um gol.

Sugestão: O treinador deve parar a atividade e chamar todos os participantes para explicar a seriedade da situação:

"Nosso objetivo aqui é aprendermos juntos. Não quero ver um comportamento errado como este! Queremos jogar limpo, e ganhar de uma forma honesta!"

3. Competências Físicas

Podemos dividir o trabalho com as competências físicas na faixa etária de 6 a 12 anos em dois grupos distintos: competências motoras condicionais e competências motoras coordenativas.

As competências motoras condicionais relacionam-se com o aspecto quantitativo do movimento. Antes de conhecê-las, é preciso saber que o corpo da criança permite evoluir até certo ponto. Mesmo após muitas atividades (treinos), ele dificilmente conseguirá adquirir mais resistência ou mais velocidade, justamente pelo fato que o organismo não está apto para mais. Essas habilidades estão relacionadas aos processos energéticos e metabólicos, que são determinadas pela obtenção e transformação de energia. Seguem abaixo as competências motoras condicionais mais importantes para a proposta de treino aqui apresentada:

- **Resistência** – é a competência que permite realizar um esforço ao longo do tempo, resistindo à fadiga. Possibilita executar esforços com determinada intensidade por longos períodos de tempo, sem que a eficácia diminua de forma acentuada.

- **Força** – é a competência que permite reagir contra uma resistência através da contração muscular, que possibilita esforços como saltar, levantar, puxar e empurrar. A força geral é desenvolvida em todos os grupos musculares, as forças específicas são desenvolvidas dependendo dos grupos musculares característicos de cada modalidade.

- **Velocidade –** é a competência que permite realizar movimentos no mínimo tempo possível. Ela depende igualmente de fatores coordenativos e fatores condicionais. Para Arruda (2013), nos esportes, como no caso do futebol, são considerados cinco meios para melhorar a velocidade de jogo e a rapidez em curtas distâncias: começando a trabalhar, inicialmente, a rapidez e a capacidade de saída (velocidade de reação) e, depois, melhorar o tempo de aceleração (atingir sua velocidade total); o comprimento da passada, seguidamente, aumentar o número de passos por segundo (frequência); e, por fim, melhorar a resistência de velocidade. Essa sequência deve ser trabalhada a partir da primeira fase de formação com uma frequência de duas vezes por semana, com a intenção de conseguir um trabalho de qualidade sem sobrecarregar as fibras rápidas dos futebolistas jovens.

- **Flexibilidade –** é a competência de realizar movimentos de grande alcance aproveitar as possibilidades de movimentação do corpo no menor espaço possível. A Flexibilidade geral consiste na amplitude de oscilações de articulações. O ombro e a coluna vertebral estão entre as principais articulações. A flexibilidade específica consiste na amplitude necessária para a realização de movimentos específicos de cada modalidade.

- **Agilidade –** é geralmente considerada como uma habilidade que envolve mudança de direção. Caracteriza-se por manter ou controlar a posição do corpo, enquanto se muda de direção rapidamente durante uma série de movimentos, e serve, inclusive, para arrancar após uma parada abrupta durante as ações motoras. Dessa forma, a agilidade pode ser

entendida como o movimento rápido do corpo, com mudança de direção em resposta a um estímulo. A agilidade é um componente fundamental do desempenho do futebol, requer uma combinação do equilíbrio, coordenação, velocidade, reflexos e força.

As competências motoras coordenativas: compõem as competências motoras e são determinadas pelo funcionamento do sistema nervoso central (SNC), são decisivas no controle, precisão, direção e alteração do movimento.

Algumas abordagens são recomendadas para desenvolver com mais eficácia a coordenação em crianças. São elas:

- Habilidades de vários desportos diferentes para as crianças (nesse caso, recomendamos que o momento de aquecimento proposto nessa metodologia seja o adequado para tal).
- Aumentar gradualmente a complexidade da ação (este ponto é exatamente o que sugerimos na transição dos dois momentos de aquecimento da metodologia **Treino Social**).
- Exercícios de coordenação nas primeiras partes da sessão (neste momento da sessão, as crianças apresentam maior capacidade de concentração).

Antes de apresentarmos as competências coordenativas, é importante salientar que, muitas vezes, a falta de coordenação deve-se à falta de estímulos para o seu desenvolvimento, por isso, nossa proposta metodológica enfatiza esse aspecto no desenvolvimento da sessão de treino. O treino das competências coordenativas é fundamental não só em nível desportivo como no processo educativo da criança, pois influenciará em diversos movimentos exigidos na vida diária.

As competências coordenativas consideradas na elaboração das atividades apresentadas nesta apostila são:

- **Orientação espacial –** é a competência que permite perceber e modificar a posição do corpo no espaço e no tempo. Ela ocorre na orientação da criança no espaço e no tempo e na orientação dela no campo de jogo. As tarefas/atividades, exemplos para tal desenvolvimento, são a percepção espacial, isto é, a trajetória, a distância, etc.; a percepção temporal, ou seja, a mudança de direção, de sentido e de ritmo; e as que ocorrem nos jogos coletivos, na percepção e alteração de sua atitude, conforme a sua posição no espaço de jogo.

- **Diferenciação cinestésica –** são qualidades que permitem a realização de ações corretas e de forma econômica, com base na recepção e assimilação bem diferenciada e precisa de informações cinestésicas (dos músculos, tendões e ligamentos). Manifestam-se na realização de movimentos de grande precisão (em termos de direção e regulação da força a aplicar) e no controle de parâmetros dinâmicos, temporais e espaciais do movimento. Essa qualidade aparece principalmente na execução da técnica do passe. No futebol, podem ser competências óculo-manual, óculo-pedal e óculo-cabeça.

- **Reação –** competência de reagir o mais rápido e oportunamente a estímulos de diferentes graus de complexidade. Ocorre de forma simples no tempo de transição da ocorrência do estímulo e o início da realização do movimento ou de uma forma mais complexa numa reação rápida, mas podendo optar pela

ação mais adequada, de acordo com o contexto em que se encontra. Um bom exemplo seria quando um jogador, possuidor da bola, demora a decidir que ação vai realizar (passar a bola, chutar ou driblar, etc.).

OLHO NO LANCE

É importante ressaltar que, de acordo com a altura da bola, pode-se trabalhar em três situações:
Rasteira: é a bola que, durante toda a sua trajetória, permanece em contato com o solo.

- **Ritmo –** competência de organizar cronologicamente sequências de ações corporais, contidas ou pretendidas para a evolução do movimento. Elas ocorrem normalmente de duas formas: cadência imposta do exterior (forma sonora ou visual) ou cadência inerente (própria) e determinada habilidade motora. Exemplo para a ação seria correr à cadência de palmas ou conforme a música, ou ainda, coordenar o ritmo do jogo, de acordo com os diversos fatores que lhe estão intrínsecos: marcador, tempo do jogo, posicionamento do adversário, etc.

- **Equilíbrio –** é a competência de conservação ou recuperação de uma correta postura corporal (equilíbrio), dificultada em maior

OLHO NO LANCE

Um treino de **Chute/Finalização** deve propiciar muitas repetições. É bem comum termos treinamentos em que o objetivo é a melhora ou ensino desse fundamento e, para que ele ocorra, o participante tem

ou menor grau pelos condicionantes externos ou de posição. Pode ocorrer de forma estática ou dinâmica. O desempenho do equilíbrio dinâmico ou estático depende da capacidade de integrar a informação que vem do ouvido interno, do sistema visual e do sistema proprioceptivo no nível da planta dos pés. Por exemplo, pode-se desenvolver exercícios de equilíbrio com bola, em função das ações técnicas (individuais e coletivas), táticas (defensiva e ofensiva) e físicas (estabilidade dos músculos). O nível de desempenho está ligado à maturação do sistema nervoso central.

4. Competências técnicas

As principais competências técnicas trabalhadas são desenvolvidas a seguir, de acordo com as definições do livro *Futebol: Ciências Aplicadas ao Jogo e ao Treinamento* (2013).

• Chute/Finalização

Ato de direcionar a bola ao "gol". Esse fundamento é o responsável por concretizar o maior objetivo do jogo: o gol. A autoestima e a motivação são competências pessoais que mais podem ser trabalhadas nesse momento; fazer um gol pode propiciar para a criança uma enorme realização. Por isso, devem-se proporcionar as melhores possibilidades para que isso ocorra. Este fundamento pode ser associado ao ensino das outras competências técnicas, pois enorme é o interesse das crianças por ele.

OLHO NO LANCE

Controle de bola pode ser confundido com domínio ou recepção. Sabe-se que, no futebol moderno, o controle de bola vai além da simples

Pode ser efetuado com a bola parada, em movimento, em diversas trajetórias, mas sempre com objetivo de acertar as metas. Os tipos de chute ocorrem de diversas formas: "bico" do pé, dorso do pé, voleio, bate pronto e a famosa "bicicleta".

• Passe

É o fundamento que torna o jogo coletivo, que permite a interação e o desenvolvimento de valores que vão além do futebol. É a possibilidade de se alcançarem, juntos, o sucesso e a progressão de uma jogada

dentro do jogo. O passe talvez seja, no futebol moderno, o fundamento mais importante. É através dele que se trabalha a posse do objeto pela criança (egocentrismo), e quando ela aprende a se socializar. Podem ser curtos, médios e longos e são feitos com qualquer parte do corpo, desde que permitido pela regra (por exemplo, o goleiro pode executá-lo com a mão). Os erros mais comuns praticados por iniciantes estão no controle da força e da direção.

• Controle de bola

É o primeiro contato que o participante vai ter com a bola. Trata-se de uma condição básica para qualquer jogada que venha a surgir no futebol. Trabalham-se as inúmeras possibilidades de contato

com a bola ao corpo, é importante trabalhar o corpo inteiro e conhecer as vastas opções, por exemplo: o pé e suas regiões, a coxa, o peito, a cabeça, entre outras. No futebol de campo, pouco se utiliza a sola (planta) do pé para a recepção, em razão da irregularidade do gramado ou terreno de jogo e da utilização de chuteiras. Já ao receber bolas em meia altura, é possível usar o pé (principalmente o peito e a parte interna), a coxa, o abdômen e também o peito. Quan-

to às bolas altas, é comum utilizar a cabeça e o peito para a recepção.

• Condução de bola

Trata-se do ato de se deslocar e progredir com a bola pelo campo de jogo e não deixá-la sair do seu campo de ação. Crianças normalmente chutam e saem correndo atrás e isso não se constitui como condução da bola. Muitos adultos ainda necessitam olhar para a bola e realizar a condução de cabeça baixa por não ter desenvolvido esse aspecto na infância e adolescência. É importante trabalhar conjuntamente as competências físicas "velocidade" , "diferenciação cinestésica" e "orientação espacial".

• Drible e finta

A expressão 'drible', é de origem inglesa: *dribbling*. O drible e a finta aparecem na linguagem cotidiana como sinônimos e, até certo ponto, possuem os mesmos objetivos: enganar ou desvencilhar-se dos adversários. Porém, o drible difere da finta pelo fato do participante estar de posse da bola. Constituem-se como uma combinação de movimentos e requer que sejam ensinados ou estimulados desde a fase de iniciação. Essas vivências serão decisivas em aprendizagens futuras. Pequenos jogos como piques e outros que serão demonstrados nos aquecimentos das sessões dos capítulos 2, 3 e 4 podem ajudar a desenvolver essa competência.

• Cabeceio

Consiste em golpear a bola com a região frontal da testa (cabeça), indo ao seu encontro e não aguardando que ela bata em sua testa. Apresenta diversas finalidades (passe, finalização, recepção, interceptação, etc.) e pode apresentar caráter ofensivo e/ou defensivo. O uso com crianças pequenas requer certas recomendações. O ideal é utilizar bolas com menos peso ou adaptar bexigas de forma lúdica.

5. Competências Táticas

As principais competências táticas trabalhadas são desenvolvidas a seguir, de acordo, mais uma vez, com as definições do livro *Futebol: Ciências Aplicadas ao Jogo e ao treinamento* (2013).

As competências táticas desenvolvidas a seguir estão divididas em ofensivas e defensivas. Aqui, são abordados seus principais fatores, porém cada um deles tem mais ênfase dentro de determinadas idades de acordo com as fases de desenvolvimento motor dos participantes. Nesta apostila, não se desenvolvem aspectos táticos dentro da faixa etária dos 6 aos 8 anos,

porém eles serão trabalhados de forma progressiva nos demais grupos etários.

1. Ofensivas

Princípios de ataque

Parte do princípio de nortear o posicionamento dos participantes no terreno de jogo durante a fase de ataque da equipe, buscando sempre obter alguma vantagem sobre o adversário e provocar desequilíbrios defensivos. São referências que traduzem uma intenção da equipe com a posse de bola, de tornar os espaços efetivos de jogo maiores, com jogadores bem espalhados, administrando o maior espaço possível e atuando nele.

Construção de jogo

Criar combinações com passes para dar início a uma nova jogada, é importante atentar na qualidade e precisão dos passes e conciliá-los com a pressão feita pelo adversário. Uma construção do jogo se dá sempre a partir do reinício de jogo feito com a cobrança de um tiro de meta ou com a defesa do goleiro.

Posse de bola

Combinações de diferentes tipos de passe realizados para manter a posse dentro de um determinado espaço do jogo. São utilizados muitos passes curtos e poucos passes longos e uma maior movimentação dos participantes para oferecer opções. Exige um número maior de participantes.

Transição ofensiva

É o momento de ganhar a bola do adversário e preparar a jogada para um novo ataque.

Combinações

Organização de diferentes tipos de passe para criar oportunidades de finalização, envolve todos os participantes da equipe.

Inversão de jogo

Situação em que se utilizam passes longos para sair da pressão adversária mudando o lado do campo em que se está atacando.

Contra-ataque

Um ataque em que todas as ações ocorrem com velocidade, utilizando passes para frente usando o momento da desorganização da defesa do adversário com o objetivo de se concluir uma jogada.

2. Defensivas

Princípios de defesa

É o princípio de se nortear o posicionamento dos participantes no terreno de jogo durante a fase

FICA A DICA:

Em cada um desses momentos é possível para o treinador atuar ativamente como um agente que promove a cidadania. Independentemente das atividades específi-

seguinte à perda da bola, buscando sempre obter alguma vantagem sobre o adversário, estando preparado para o

ataque seguinte.

Defender em zona

Definir posicionamento dos participantes dentro do espaço de jogo e atribuir a eles locais de atuação para exercer a marcação de forma coletiva.

Pressão

Atacar o adversário o mais rápido possível, com todos os participantes por perto para demonstrar superioridade numérica na área ou zona da bola para recuperá-la.

Recuperação defensiva

É a capacidade que uma equipe tem, quando perde a posse da bola, de voltar até um ponto de re-

OLHO NO LANCE

Como tarefas para o capitão do dia, o treinador pode optar pelas seguintes sugestões:

- Juntar o grupo.
- Preparar, explicar, demonstrar e liderar uma atividade.

ferência estabelecido pelo treinador para exercer sua estratégia de marcação.

Compactação defensiva

Se dá quando uma equipe se mantém agrupada durante a fase de defesa estabelecendo uma organização defensiva, tornando o espaço do jogo menor com seus participantes mais próximos um do outro para se ajudarem e diminuírem as linhas de passe do adversário.

Transição defensiva

É o exato momento em que na perda da posse de bola a equipe se estrutura para a fase da "recuperação defensiva".

IV. Estrutura de

uma sessão do Treino Social

A sessão de treinamento proposta pela metodologia **Treino Social** apresenta nove (9) momentos ou partes, cada um deles com características singulares. São eles: ***Esquema do jogo, Aquecimento I, Aquecimento II, Intervalo I, Parte principal I, Parte principal II, Intervalo II, Jogo e Mesa redonda.***

Abaixo um modelo de sessão de treino considerando a metodologia do **Treino Social**:

Vamos entrar em campo para entender cada um desses momentos da sessão de treino!

1) Esquema do jogo – Momento de encontro dos participantes entre si e com o treinador. Nele,

serão abordados os assuntos que irão ser trabalhados durante a sessão. Aqui, o treinador escolherá um capitão do dia (para trabalhar a autonomia das crianças), que o auxiliará durante o treino. Nesse momento, apresentam-se todos os materiais a serem utilizados na sessão de treino e combinam-se as regras de convivência que devem ocorrer (é bom sempre recordar essas regras, caso elas já tenham sido construídas

FICA A DICA:

pelo grupo em sessões anteriores, as crianças dessa fase ainda precisam de reforço). Assim como os assuntos que serão abordados, é importante que o treinador use esse momento para apresentar as atividades planejadas para a sessão e **motive as crianças a quererem jogar**.

Os principais itens a serem utilizados nesse momento do treino são: faixa do capitão (para escolha do capitão do dia), materiais esportivos (bolas,

cones, balizas, cartões de memória e coletes) e os cartões vermelho e amarelo (que representam as regras de convivência construídas pelo grupo). Esta etapa da sessão deve durar entre 5 e 10 minutos.

2) Aquecimento 1 – Neste momento, acontecerão jogos lúdicos (brincadeiras e piques), sem necessariamente utilizar técnicas específicas do futebol, e sim competências sociais (integração, cooperação, solidariedade, respeito, etc.), pessoais (concentração, autoestima, etc.) e físicas (competências motoras coordenativas e condicionais). Este é o momento da sessão em que deve-se estimular que todos os participantes se movimentem, evitar jogos ou atividades nas quais um grande grupo fique estático. Fisiologicamente,

esse momento é feito para elevar a frequência cardíaca preparando toda musculatura para a sessão que está por vir. Dura entre 5 e 10 minutos.

3) Aquecimento 2 – O aumento dos desafios torna a atividade atraente para os participantes dessas idades. Nesse momento, é possível propor uma progressão da atividade anterior (aumentar os desafios), sem alterar a estrutura. Não é necessário modificar os materiais no campo, utilize os mesmos equipamentos esportivos ou mude para uma atividade com novos de-

FICA A DICA:

safios (reorganizando o campo e os materiais), sempre mantendo, porém, a diversão, a movimentação e a inclusão de todos os participantes. Agora, torna-se oportuno trabalhar com os temas sociais na prática, trazer a campo, por exemplo, as atividades do "sim ou não", "posicionamento" e "jogos de memória" (vamos conhecê-los melhor nas páginas seguintes deste manual).

Esse momento tem o mesmo objetivo fisiológico do momento anterior, preparar a criança para a parte principal da sessão de treino, momento em que é importante muita movimentação e diversão. Dura entre 5 e 10 minutos.

4) Intervalo 1 – Significa que é hora da pausa no treino. Momento ideal para incentivar a criança a beber água e ressaltar os benefícios que a hidratação traz à saúde. É importante salientar que esse momento pode e deve ser ativo, o treinador pode propor exercícios de baixa intensidade como, por exemplo, desafios com a bola (embaixadinhas, trabalhos que exijam cognição utilizando a bola, etc.), Dura entre 3 e 5 minutos.

5) Parte principal 1 – Execução de jogos e exercícios do objetivo técnico escolhido (passe, chute, drible, etc.). As atividades não podem ser complexas, mas de fácil execução, com poucas regras e focadas no objetivo técnico da sessão. Aqui, o treinador deve trabalhar os fundamentos do futebol, podendo utilizar-se dos temas sociais que serão apresentados a seguir, como podemos observar na atividade de número 8; sessão de treino para faixa etária de 6 a 8 anos; e ponto focal passe, capítulo 2. A duração deste momento varia entre 10 a 15 minutos.

6) Parte principal 2 – Execução de jogos e exercícios de mesmo objetivo técnico (seguindo o da atividade anterior), porém com alternância na estrutura da atividade. Neste grupo etário, a criança perde rapidamente o interesse e, por isso, há necessidade de se utilizarem exercícios variados, mas com os mesmos pontos focais previstos para a sessão de treino. Importante notar que, à medida que se aproxima do fim da sessão, o treino tem mais as características de um jogo, por isso, nesse momento, as atividades de-

vem utilizar as balizas (por exemplo, exercícios de finalização, chute ao gol), o que promoverá uma maior motivação nas crianças. A duração é de 10 a 15 minutos.

7) Intervalo 2 – Tem os mesmos objetivos do intervalo anterior. A importância destes dois momentos é fazer com que os participantes cheguem bem ao final da sessão, principalmente, no que se refere às questões fisiológicas (hidratação) e psicológicas (ligada ao foco e motivação dentro do treino). Um bom momento para o diálogo individual ou para sanar algum conflito que tenha surgido e demande uma atenção especial. Duração de 3 a 5 minutos.

8) Jogo – Comparando-se aos treinos tradicionais, os jogos, nesse momento, serão reduzidos e pensados para aumentar a participação do educando e sua motivação. Trabalhar em campo reduzido torna-se eficiente, pois o desempenho físico, a capacidade técnica e o conhecimento tático podem ser desenvolvidos simultaneamente. Essa parte do treino pode acontecer de maneira progressiva, iniciando-se com o campo reduzido e culminando em um jogo dentro das características normais previstas para a idade. Dura de 10 a 15 minutos.

9) Mesa redonda – O objetivo dessa etapa é promover o diálogo, e o treinador interage como um mediador na troca de conhecimentos e reflexões entre os participantes. Cabe ao treinador abordar os momentos importantes, dentro da sessão, referentes aos aspectos técnicos, comportamentais e sociais. Esse momento se faz importante em toda sessão de treino e requer planejamento por parte do treinador para abordar os pontos principais que foram trabalhados. É importante que o treinador discuta de forma sistemática os pontos de dúvidas das crianças, os conceitos dos temas sociais trabalhados e as diferentes experiências

FICA A DICA:

que tiveram durante o jogo e sua relação com as situações cotidianas.

Este momento não deve entendido pelo treinador e pelos participantes do treino como uma forma de palestra sobre temas sociais. Ele deve ser um espaço para o diálogo e troca de experiências. O treinador pode planejar este tempo como uma espécie de conversa ou fazer uso de diferentes técnicas para facilitar a participação de todos na discussão. É importante que o treinador se posicione fisicamente no mesmo plano das crianças, de preferência sentado, onde todos possam se ver. Pode se tornar um momento no qual todas as crianças queiram falar ao mesmo tempo, e uma sugestão é que o treinador utilize uma bola de futebol e só poderá falar aquele que esteja com a bola em mãos. Use essa regra para você também, seja um exemplo. A duração é de 10 a 15 minutos, bem flexível e de acordo com a realidade de cada treinador.

V. Temas sociais - Como integrar o conteúdo social à prática do

futebol?

Durante as diferentes partes da sessão de treinamento, a metodologia **Treino Social** sugere que os temas sociais sejam trabalhados de forma intensiva para apoiar o desenvolvimento da cidadania de forma integral, durante os diferentes momentos do treino.

1. No esquema do jogo o treinador deve introduzir o tema social, falando do tema escolhido.
2. Para aumentar o interesse das crianças sobre esse tema de forma mais ativa, o treinador pode utilizar as três diferentes **abordagens (Sim ou Não, Posicionamento e Jogo de Memória),** durante o Aquecimento I ou II e o Parte Principal I ou II da sessão de treino. Neste momento, o treinador poderá descobrir quais são os conhecimentos que as crianças já possuem sobre os temas sociais.
3. Na mesa redonda, o treinador pode acrescentar e aprofundar os conhecimentos das crianças. Só na mesa redonda, o treinador conse-

guirá concluir o processo de aprendizagem das crianças sobre o tema social escolhido para aquela sessão.

Visando oferecer um trabalho mais sistemático com os temas sociais, é possível, por meio de três diferentes abordagens, o desenvolvimento de atividades que promovam a reflexão sobre as quatro temáticas abordadas, ou seja, ***Meio Ambiente, Gênero, Saúde e Cultura de Paz*.**

Seguem, abaixo, as três diferentes abordagens para os temas sociais na sessão de treino. Tais atividades podem ser usadas, adaptadas, modificadas ou servirem de ideia para que o treinador crie outras atividades de acordo com a sua realidade. São o ponto de partida para o ensino do futebol integrado, reflexivo e engajado aos conceitos da cidadania:

ATIVIDADES DE SIM OU NÃO

Durante uma atividade, o treinador fará várias perguntas sobre um tema social e as crianças terão que expressar sua opinião, executando o movimento que foi definido como sim ou não (por exemplo: **Sim** – pare a bola com o pé direito; e **Não** – pare a bola com o pé esquerdo; ou, ainda, coloque a bola sobre a cabeça para o **Sim**; e para o **Não** sente-se na bola). O treinador sempre dá um tempo entre a pergunta e o comando da ação para que a criança tome uma decisão.

Para melhor execução da atividade, segue abaixo o passo a passo:

1. Faça as perguntas dos temas sociais que você preparou.
2. Observe os resultados obtidos e comente com as crianças o número de "sim" e "não" obtidos.
3. Reflita coletivamente no fim do treino sobre as respostas obtidas. Ex.: Por que vocês responderam "sim"? Por que vocês responderam "não"? O que vocês conhecem sobre o assunto? Onde vocês ficaram sabendo sobre este tema? Vocês conversam em casa a respeito? Na escola? Alguém viu algo sobre o assunto na televisão?

ATIVIDADES DE POSICIONAMENTO

Durante um exercício, o treinador fará várias perguntas sobre um tema social com 2 a 4 opções de resposta, e as crianças terão que optar por uma resposta de tal maneira que corram até um espaço de-

OLHO NO LANCE

É importante que o treinador não promova discussões sobre o tema social durante a sessão. De acordo com a metodologia, as conversas devem ocorrer no momento final do treino, ou seja, na **mesa redon-**

marcado no campo ou até um objeto que represente a resposta preferida. O treinador sempre dá um tempo entre a pergunta e o comando da ação para que a criança tome uma decisão.

Para melhor execução, segue abaixo o passo a passo:

1. Leia as perguntas com até quatro possibilidades de resposta.
2. Observe as respostas e faça um pequeno comentário em relação ao número de crianças que escolheram cada opção.
3. Reflita coletivamente no fim do treino a respeito das diferentes respostas. Por exemplo, muitos responderam assim (repetir a pergunta e a resposta da maioria). Porque vocês acham que essa é a resposta correta? Quais exemplos vocês podem apontar na comunidade em que vivem? Qual a relação que esse tema tem com a vida de vocês?

ATIVIDADES DE MEMÓRIA

São espalhadas, pelo chão, imagens que remetam ao tema social trabalhado naquela sessão. O jogo de memória ocorre integrado com uma atividade técnica, por exemplo, condução de bola: Conduzirão a bola até um espaço onde terão que pará-la para virar os cartões de memória; achando duplas iguais marcam um ponto, não achando, viram os cartões com as imagens para baixo e voltam conduzindo a bola. O time que primeiro achar todas as duplas de imagens ganha. Ao fim do treino, o profissional trará uma ou duas imagens do jogo para o momento mesa redonda e promoverá uma reflexão.

Para melhor execução, segue abaixo o passo a passo:

OLHO NO LANCE

Treinador, agora que você já conheceu toda a metodologia Treino Social, é importante prestar atenção nas seguintes dicas para o desenvolvimento de uma sessão de treino adequada:

1. Começar o treino com jogos que permitam a descontração das crianças.
2. Planejar intervalos para hidratação (intervalos 1 e 2).
3. O treino deve promover diversão e não ser uma mera obrigatoriedade para os jogadores.
4. Trabalhar o treino das duas pernas.
5. Considerar o espaço para os jogadores (experimente, mantenha-os ativos com a bola e promova jogos criativos).
6. Oferecer fases de treino de curta duração.
7. Realizar jogos de futebol em espaços reduzidos. Através da limitação de espaço, as crianças terão maior contato com a bola e, consequentemente, uma maior participação dentro do jogo.
8. Promova o maior número possível de contato dos jogadores com a bola. Se possível, uma bola para cada jogador.
9. Construa pequenos grupos e planeje:

OLHO NO LANCE

Nos próximos capítulos, vamos compreender na prática como as temáticas apresentadas podem ser inseridas no contexto de uma aula de futebol, analisando, através de exemplos de atividades, todas as etapas de um **TREINO SOCIAL**. Os capítulos 2, 3 e 4 estão divididos

TREINO SOCIAL COM CRIANÇAS DE 6 A 8 ANOS

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 01

Objetivo técnico: Chute

Momento da aplicação: Aquecimento I

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 2 bolas, 2 coletes e 8 cones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Comunicar sempre a importância de cooperar com os outros

Descrição: O treinador escolherá um participante para ser o pegador (que estará com o colete) e outro para ser o "salvador" (que estará com uma bola);
- O pegador deverá correr para trocar (com as mãos) os demais participantes, estes ao serem tocados deverão permanecer parados no local;
- O participante "salvador" estará com uma bola em mãos e jogará essa bola para o que foi "pego", este por sua vez estará livre para correr e passará a ser "salvador".
- Que estiver com a bola não pode ser "pego".

Variação: Alterne a dimensão da atividade e coloque mais um pegador ou salvador durante a atividade.

Dica: Procure sempre alternar o pegador.
Divida os participantes em dois grupos.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação, cooperação e solidariedade.

Autoestima e motivação.

Velocidade, Agilidade, Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal).

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 02

Objetivo técnico: Chute

Momento da aplicação: Aquecimento II

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 10 bolas, 10 coletes, 8 mini cones e 12 cones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Jogos de competição motivam e melhoram a capacidade de aceitar vitórias e derrotas.

Descrição: Divida o participante em duas equipes;
- Cada equipe estará em um lado do espaço demarcado;
- Divida o número de bolas para as duas equipes;
- Ao sinal do treinador os participantes deverão chutar a bola para o lado oposto (campo da outra equipe);
- Ao fim do tempo (2 minutos) as equipes deverão possuir o mínimo de bolas possíveis no seu lado.

Descrição (Execução parte social): Atividade utilizando o método de posicionamento
- Enquanto jogam, o treinador dará 3 opções para que os participantes se posicionem;
- Ao lado do espaço destinado a atividade haverá 3 zonas (formadas por 4 cones cada), correspondentes as opções dadas pelo treinador;
- Ao sinal do treinador, os jogadores deverão posicionar-se.

Variação: Aumente o número de bolas.
Dica: Permita que o jogo seja repetido pelo menos 3 vezes e estimule a competição; Os participantes deverão alternar os tipos de chute, a fim de experimentar novas possibilidades, mas não estabeleça isso como uma regra no jogo, deixe as crianças brincarem livremente (procure demonstrar os tipos de chute).

Competências de desenvolvimento:

Comunicação, Cooperação.

Autoestima e Motivação.

Agilidade e Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal).

Chute

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 03

Objetivo técnico: Chute

Momento da aplicação: Parte Principal I

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 14 cones, 13 bolas e 7 coletes

Nº de participantes: 20 (organize estações iguais para atender a esse número).

Dica Social / Pessoal

Um gol marcado com sucesso aumenta a autoconfiança.

Descrição: - 3 jogadores formarão uma equipe (uma equipe com coletes, outra equipe sem);
- Um participante de cada equipe defenderá (sendo o goleiro) uma das balizas;
- Os dois participantes das outras equipes vão chutar um depois do outro para a baliza com o objetivo de marcarem o maior número de gols possíveis com 8 chutes;
- Depois de 8 chutes um participante vai trocar de posição com o goleiro.

Variação: O treinador pode criar um torneio com tempo limitado.

Dica: Os participantes deverão chutar com os dois pés.

Competências de desenvolvimento:

Solidariedade e Respeito às regras.

Autoestima e motivação.

Resistência, Força, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal e óculo-manual).

Chute.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 04

Objetivo técnico: Chute

Momento da aplicação: Parte Principal II

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 3 mini cones, 4 balizas e 20 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

As crianças devem ser capazes de chutar facilmente à baliza (sensação de realização), ter sucesso fortalece a autoconfiança.

Descrição: - Estimule os participantes a uma competição de chutes a gol;
- As duas equipes possuem goleiros;
- Os participantes devem conduzir a bola até o meio da área de jogo e chutá-la, se fizer um gol a equipe marca um ponto e o goleiro permanece;
- Caso o goleiro defenda o chute, ele poderá carregar a bola até o centro e realizar um chute, nesse caso outro participante entrará na baliza e assumirá a sua função de goleiro.

Variação: O goleiro ao defender lançará a bola pelo chão a outro participante da sua equipe, este participante deverá conduzir a bola e antes do meio campo efetuar um chute ao gol adversário, mas após chutar deverá assumir a função de goleiro.

Dica: - Se o número de participantes for grande, organize um segundo espaço idêntico; Marque 2 pontos se o goleiro ao defender conseguir fazer o gol; Organize um minijogo (jogo em espaço reduzido) para finalizar a aula (duas equipes e duas balizas).

Competências de desenvolvimento:

Solidariedade e cooperação.

Autoestima e motivação.

Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal) resistência, força, agilidade e velocidade.

Chute e condução de bola.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 05

Objetivo técnico: Chute

Momento da aplicação: Jogo

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 15 a 20 minutos

Material necessário: 8 cones,12 mini cones, 4 balizas e 2 bolas.

Nº de participantes: 20 (organize estações iguais para atender a esse número).

Dica Social / Pessoal

Jogar de forma coletiva é a melhor maneira de obter sucesso individual.

Descrição: -- Organize dois jogos de espaço reduzido, onde os participantes jogarão 4 contra 4 mais um goleiro em cada equipe;
- Para que ocorram muitos chutes, marque o espaço com cones e pontue 3 pontos para chutes de longa distância e um ponto para chutes próximos à baliza.

Variação: Aumente o número de pontos para incentivar os chutes de longa distância.

Dica: Limite o número de toques por participantes a dois.

Competências de desenvolvimento:

Solidariedade e cooperação.

Autoestima e motivação.

Agilidade, Orientação espacial, Diferenciação cinestésica (óculo manual e pedal).

Chute, condução de bola, drible, controle de bola e passe.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 06

Objetivo técnico: Passe

Momento da aplicação: Aquecimento I

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 40 minicones, 8 cones e 20 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

O treinador pode estimular a habilidade de liderança dos participantes dividindo as tarefas.

Descrição: - Todos os participantes terão uma bola e deverão efetuar passes com o intuito de derrubar os minicones.
- Depois de certo tempo, o treinador começará a levantar os minicones que foram derrubados, com intenção de manter os participantes na atividade.

Variação: - Aumentar ou diminuir a quantidade de minicones.
- Aumentar ou diminuir o espaço da atividade.
- Peça que dois participantes (um de cada lado)faça a função do treinador e fique levantando os minicones derrubados dentro de um tempo cronometrado .
- Uma equipe pode tentar derrubar e a outra levantar, promova uma competição com tempo controlado e veja quem consegue derrubar mais minicones.

Dica: Caso os participantes insistam em chutar a bola próximo ao minicone, o treinador poderá delimitar o espaço a redor utilizando um bambolê. A partir daí, os participantes terão que executar os passes fora dos bambolês. Você pode utilizar garrafas Pet (com água dentro) para substituir os minicones. Importante que, ao derrubar os minicones, cada participante se pronuncie verbalmente como se tivesse feito um gol (participantes podem falar "gol") ou outras palavras de motivação, use da criatividade.

Competências de desenvolvimento:

Respeito às regras e comunicação.

Autoestima e motivação.

Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal), Agilidade, e Resistência.

Passe.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 07

Objetivo técnico: Passe

Momento da aplicação: Aquecimento II

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 1 bola, 10 coletes e 4 cones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

As crianças têm que aprender a atacar e defender juntas. Se todos participam podem ter sucesso!

Descrição: - Os dois times jogam handebol e tentam deixar a bola atrás da linha.
-Se eles conseguem, ganham um ponto para seu time.

Variação: - Os passes passarão a ser feitos com a parte interna do pé.
- Jogar com duas bolas.

Dica: - O jogador com posse da bola só pode correr três passos (no máximo);
- A bola só pode ser recuperada no ar.
- Mudar os times depois de alguns minutos.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação, cooperação e respeito às regras.

Motivação, concentração e persistência.

Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal), Agilidade, Força e Resistência.

Passe.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 08

Objetivo técnico: Passe

Momento da aplicação: Parte Principal I

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 4 bolas, 20 coletes (4 cores diferentes), 20 pares de cartas para jogo de memória e 20 mini cones.

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Estimular os jogadores, por meio da percepção visual, a entenderem o tema social.

Descrição: Atividade de jogo da memória
- Os participantes serão divididos em 4 grupos de 5 jogadores que formarão um pentágono;
- Os jogadores devem completar o desenho do pentágono por meio de passes (recebem a bola com um pé e dão o passe com o outro);
- Ao finalizar o pentágono, último jogador terá o direito de virar duas cartas, que estarão dispostas no centro do campo, a fim de encontrar duplas no jogo da memória;
- Ao retornar ao pentágono, todos devem trocar de lugar no sentido horário e o jogador que virou as cartas reiniciará os passes, até que todas as cartas do centro sejam viradas.

Variação: - Realizar o jogo da memória com dois grupos e posteriormente trocar (vencedor muda de lado).

Dica: - A cada rodada inicie novamente a contagem dos passes.
- Utilize as imagens disponíveis nesse material para o tema social escolhido e adequado à idade.
- Debata as imagens com os jogadores ao fim do treino na mesa redonda

Competências de desenvolvimento:

Comunicação e Respeito às regras

Autoestima, motivação e concentração.

Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal), Agilidade, Velocidade, Força e Resistência.

Passe e controle de bola.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 09

Objetivo técnico: Passe

Momento da aplicação: Parte Principal II

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 10 cones, 5 bolas ,10 coletes e 12 mini cones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Os participantes devem prestar muita atenção para o momento que o treinador chamá-los.

Descrição: - O treinador organizará cinco minijogos de 2 contra 2, em um espaço de 15x10 ,onde os participantes trocarão passes entre si para tentar derrubar o cone do adversário que estará onde estaria a baliza.
-É obrigatório a troca de passes antes de tentar derrubar o cone adversário, nunca deverá ser de primeira.

Variação: - Coloque dois ou mais cones de cada lado e aumente as possibilidades de sucesso;
- Ao desenvolver a atividade coloque dois goleiros e duas balizas e retire os cones, porém antes de finalizar os participantes precisam tabelar.
-Gols feitos depois de uma tabela contam 3.

Dica: - Oriente os participantes quanto aos tipos de passe referentes a distancia em que são executados (passes rasteiros - parte interna do pé, passes altos -dorso do pé,etc...);
- Troque os confrontos para que todos se enfrentem.

Competências de desenvolvimento:

Cooperação, solidariedade e comunicação.

Autoestima e motivação.

Agilidade, Velocidade, Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal).

Passe e chute.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 10

Objetivo técnico: Passe

Momento da aplicação: Jogo

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 15 a 20 minutos

Material necessário: 4 balizas, 2 bolas e 8 cones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

O treinador sempre deve estimular a comunicação entre os jogadores por meio de gestos e/ou palavras.

Descrição: - Em cada espaço haverá um jogo de 4 contra 4 participantes (mais um goleiro em cada equipe).

Variação: - O treinador pode limitar que as equipes defendam duas balizas e ataquem outras duas, como opção de progressão do jogo.

Dica: - Espaços curtos possibilitam maior chance de gols, trabalham a ludicidade, autoestima e motivação das crianças. Pequenas regras devem ser empregadas ao jogo.
- Os participantes criam oportunidades de gols através de mudança rápida de direção. O treinador pode limitar o passe a apenas um dos participantes não necessitando passar pelos 4.

Competências de desenvolvimento:

Respeito às regras, solidariedade e comunicação.

Autoestima e motivação.

Agilidade, Orientação espacial, e Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal).

Passe, controle de bola, condução de bola, chute e drible.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 11

Objetivo técnico: Controle de bola

Momento da aplicação: Aquecimento I

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 8 cones e 20 coletes

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Sempre é preciso ter atenção aos acontecimentos à sua volta.

Descrição: - Os participantes terão os coletes presos ao short e todos terão que tentar pegar os coletes um dos outros;
- Ao pegar o colete deverá colocar preso ao short, quem estiver sem colete deve tentar pegar de outro;
- Ganha quem, ao fim da atividade, estiver com mais coletes.

Variação: - Colocar apenas um para ser o pegador;
- Diminuir o espaço de atuação do grupo;
- Cada participante que perde o colete passará a ajudar o pegador, até todos perderem o colete.

Dica: Ninguém poderá sair do espaço determinado para a realização da atividade, isso desenvolverá a noção de espaço para os participantes.

Competências de desenvolvimento:

Cooperação e Integração.

Concentração e Dedicação.

Orientação espacial, Agilidade, Velocidade.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 12

Objetivo técnico: Controle de bola

Momento da aplicação: Aquecimento II

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 20 bolas e 8 minicones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

É importante ter solidariedade, pensar no próximo como em si mesmo, respeitando o espaço de cada um.

Descrição: Atividades de SIM OU NÃO
- Os participantes batem com a bola ao chão e seguram;
- Os participantes batem com a bola no chão sentam e seguram;
- Os participantes batem com a bola no chão, dão um giro sobre o próprio eixo e seguram-na;
- Os participantes batem a bola no chão, dão uma cambalhota e seguram-na;
- Os participantes batem a bola no chão e tentam segurar por trás do corpo.
-Os participantes batem com a bola no chão e tentam controlar, com o pé direito e depois o mesmo com o pé esquerdo. O mesmo movimento para controlar com a parte interna, externa e dorso (peito) do pé.

Variação: - Os diversos movimentos que a atividade pode promover com a criatividade do Treinador.
- Utilize essa atividade para desenvolver o tema social escolhido, com o método do "Sim ou Não", os jogadores deverão responder utilizando as partes do corpo, de acordo com o comando do treinador (Ex.: SIM = sentar na bola/ NÃO = colocar a bola para o alto segurando com as duas mãos)

Dica:- É importante que as crianças tentem desenvolver habilidades com o próprio corpo.
- Utilize as perguntas referentes ao tema escolhido presentes na apostila destinadas a essa faixa etária, ou crie novas questões.

Competências de desenvolvimento:

Tema social e comunicação.

Autoestima e concentração.

Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal e óculo manual) e Equilíbrio.

Controle de bola.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 13

Objetivo técnico: Controle de bola

Momento da aplicação: Parte Principal I

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 4 balizas, 8 cones, 8 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Momentos de sucesso dentro da atividade devem ser sempre elogiados. Isso ajuda a desenvolver a autoestima.

Descrição: - Dividir o grupo em quatro estações iguais.
- Cada estação com um goleiro e mais 4 participantes;
- 2 participantes de cada lado e o goleiro na baliza, de um lado lançam (com um passe) a bola ao outro que controla a bola e finaliza ao gol;
- Depois do chute o participante assume a função do goleiro, sempre nesse rodízio.

Variação: - Os participantes que lançam a bola trocam com o que controla e chuta, o treinador controla o tempo (2 minutos). Promova uma pequena competição entre os grupos.

Dica: - Os participantes controlam a bola com o primeiro toque já na direção da baliza para executarem o chute. Trabalhe sempre as duas pernas.

Competências de desenvolvimento:

Respeito às regras e comunicação.

Autoestima e motivação.

Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal) e força.

Controle de bola, passe e chute.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 14

Objetivo técnico: Controle de bola

Momento da aplicação: Parte Principal II

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 20 cones, 5 bolas e 10 coletes

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

É importante jogar sempre em equipe para o sucesso individual.

Descrição: - Jogo de 2 contra 2 com mínimo de 2 toques para desenvolver o controle de bola.
- Serão 5 mini campos, em cada campo duas mini balizas. Em cada campo o treinador pode promover um campeonato fictício, ex: campeonato de bairro, Brasileirão série B, Brasileirão série A, Copa Sul americana e Copa Libertadores. À medida que o time vá ganhando passa para outro campo e, consequentemente, outro campeonato.
- A cada 2 minutos troquem as duplas de campo, os vencedores passam para o campo seguinte.

Variação: - Mínimo de três toques, trocar depois de todos os jogos.

Dica: - Controlar a bola com a parte interna do pé.

Competências de desenvolvimento:

Cooperação, comunicação.

Autoestima, motivação.

Agilidade, Velocidade, Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal).

Passe, controle de bola, condução de bola, chute e drible.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 15

Objetivo técnico: Controle de bola

Momento da aplicação: Jogo

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 15 a 20 minutos

Material necessário: 4 balizas, 6 cones (delimitam os campos) e 2 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Perder ou ganhar faz parte do jogo, possibilite que os jogos tenham muito mais prazer do que simplesmente o "ganhar".

Descrição: - Em dois campos reduzidos ocorrerão jogos de 5 contra 5, mínimo de dois toques por participante.

Variação: - Promova a competição entre os times, a cada 5 minutos troquem os vencedores de campo.

Dica: - Mínimo de dois toques por participante para ajudar a desenvolver o controle da bola. Utilize sempre variações com os dois pés, onde um pé domina e o outro passa ou chuta.

Competências de desenvolvimento:

Respeito às regras e integração.

Autoestima e motivação.

Agilidade, velocidade, Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal).

Passe, controle de bola, condução de bola, chute e drible.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 16

Objetivo técnico: Condução

Momento da aplicação: Aquecimento I

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 14 bolas, 8 cones e 32 minicones

Nº de participantes: 20 (fazer duas estações)

Dica Social / Pessoal

Os jogadores, juntos, vão aprender a tomar decisões rápidas para o sucesso coletivo.

Descrição: - Quatro grupos, um em cada vértice do quadrado (10mx10m);
- O primeiro time que levar três bolas na sua área (marcada pelos cones) ganha.
- Os participantes podem pegar bolas do centro ou da área dos outros grupos.
- Os participantes atuam um por vez dentro de sua equipe.

Variação: Ajuste as dimensões do campo, considerando as condições e a idade dos participantes.

Dica: - Informe aos participantes a importância de se manter a cabeça erguida durante a execução da atividade.
- Os participantes sempre precisam olhar para os três vértices para saber onde estão mais bolas (orientação espaço-temporal).
- Os participantes deverão tomar decisões muito rápidas.
- A equipe deve se comunicar entre eles para dividir a observação de todos os lados.
- Para essa idade é aconselhável que utilize as mãos para carregar as bolas. (Grupos mais avançados podem conduzir com o pé).

Competências de desenvolvimento:

Comunicação e cooperação.

Motivação, Autoestima e Raciocínio rápido.

Agilidade, velocidade, Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal).

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 17

Objetivo técnico: Condução

Momento da aplicação: Aquecimento II

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 17 bolas, 8 cones, 20 coletes (4 cores)

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

As crianças já podem aprender a concentrar-se, mas lembre-se: a concentração ainda é naturalmente limitada.

Descrição: - Os participantes sairão de posse da bola e deverão conduzi-la com os pés até outro lado sem que o participante escolhido para ser o pegador as tome de seu domínio. "O tubarão e os peixes".
- A cada ida e vinda dos participantes, o educador indicará com qual parte dos pés os mesmos irão conduzir a bola: Parte interna do pé, parte externa do pé, sola do pé, dorso do pé, com e sem alternância dos pés (só pé esquerdo, só pé direito).

Descrição (Execução parte social): Atividade MEIO AMBIENTE
- Cada participante de posse da bola representará um material existente na natureza: Papel, metal, plástico e vidro, por exemplo. O treinador sinalizará aos participantes que deverão atravessar para outro lado, indicando a cor de coleta seletiva de cada material. Os participantes que não representarem a cor sinalizada pelo treinador deverão permanecer movimentando-se na região em que se encontram.

Variação: - Poderão ser utilizados mais de um participante para ser o pegador. O pegador poderá ser substituído pelo participante no qual interceptou a bola ou poderá ser substituído depois de algum tempo (1 minuto).

Dica: - Para evitar que sempre o mesmo participante esteja na função de pegador o educador promoverá um rodízio nesta função através de tempo. Promova a ludicidade na explicação da atividade, faça uma analogia com um jogo onde o pegador é o "tubarão" e os demais são os peixinhos. Os peixinhos devem atravessar o mar para buscar alimentos.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação e tema social.

Motivação, autoestima, e concentração.

Agilidade, velocidade, Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal).

Condução de bola e Drible.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 18

Objetivo técnico: Condução

Momento da aplicação: Parte Principal I

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 4 bolas, 10 pares de cartões de memória, 8 cones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Desenvolver a técnica é tão importante quanto a concentração na visualização dos cartões.

Descrição: - O treinador dividirá o grupo em 4 equipes de 5 participantes;
- Cada participante por vez deverá conduzir a bola até o centro onde terá cartões relacionados ao tema social, escolhido (imagens). Chegando no local irão parar a bola, fazer a opção por um par de cartões, se forem iguais ficam virados pra cima e se forem diferentes devem ser desvirados (com sua frente para baixo), para voltar devem conduzir a bola com os pés até o próximo participante que o aguardará no cone de onde saiu.

Variação: Diminua a distância, os marcadores e o número de participantes por "estação".

Dica: - Demonstrar ao grupo ou escolher um participante para fazê-lo.
- Caso escolha por um tema social nessa atividade mantenha-o por toda sessão, para não gerar conflito de contextos na mesa redonda.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação e tema social.

Motivação e concentração.

Agilidade, Resistência, Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal).

Condução de bola.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 19

Objetivo técnico: Condução

Momento da aplicação: Parte Principal II

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 2 cones, 8 bolas e 4 balizas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Jogos de competição motivam e melhoram a capacidade de aceitar vitórias e derrotas.

Descrição: - Uma área de 30m x 30m, com duas balizas, uma na frente da outra (10m de distância);
- Quando o treinador der o sinal, um participante de cada equipe sai com a bola. Ele irá fazer a volta por trás da baliza (do adversário) conduzindo a bola.
- Ao passar por trás da baliza, conduzirá a bola até o meio entre as duas balizas. Objetivo é tentar ser o primeiro a marcar um gol na sua baliza.

Dica: - Nenhum participante pode interromper o seu companheiro e nem o oponente, em qualquer situação deve seguir com a bola até finalizar.
- Deve ser dada ênfase no controle de bola durante a posse, é muito importante que os participantes mantenham a cabeça erguida.
- Realizar toques curtos para manter a posse de bola.

Variação: Um time pode sair com a bola e outro sem a bola e percorrerem o mesmo caminho, onde o segundo sem a bola impedirá o primeiro de fazer o gol (sem faltas).
- Acrescente um goleiro em cada baliza para aumento da dificuldade.

Competências de desenvolvimento:

Comunição, Respeito às regras e Solidariedade.

Motivação, Concentração e Autoestima.

Velocidade, Agilidade, Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal).

Condução de bola e chute.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 20

Objetivo técnico: Condução

Momento da aplicação: Jogo

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 15 a 20 minutos

Material necessário: 2 bolas, 4 balizas, 4 jogos de coletes e 6 cones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

O grupo em inferioridade numérica deve ter grande dedicação e, com isso, se ajudar mais entre si.

Descrição: - Dois campos, 6 X 4 (Sendo 1 goleiro para cada time)
- Importante que os participantes deem, no mínimo, 3 toques na bola cada um, para estimular a condução.

Variação: Alternar um jogador passando-o para outro time, para que os dois times tenham a possibilidade de estar em superioridade numérica em algum momento.

Dica: - Procure observar se o espaço e a quantidade de participantes vão favorecer que surjam muitos gols, pois isso é fundamental para trabalhar a autoestima dos participantes;
- Procure trocar os participantes de função na atividade, inclusive a posição de goleiro, com isso poderá influenciar na motivação, pois os mesmos que defendem podem atacar.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação e Cooperação.

Motivação, autoestima, concentração e dedicação.

Resistência, Agilidade, Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal).

Condução de bola, passe e chute.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 21

Objetivo técnico: Drible

Momento da aplicação: Aquecimento I

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 1 bola, 1 cone e 1 arco para cada participante

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Separar o lixo é importante para o meio ambiente. Se todos trabalharem juntos nessa ideia é mais fácil manter o ambiente limpo.

Descrição: As crianças devem aprender a separar o lixo. O objetivo é separar o equipamento fora do campo o mais depressa possível. As bolas devem ser dribladas para fora, os cones devem ser equilibrados em cima da cabeça, e os arcos devem ser levados para fora por duas pessoas. Quanto tempo o grupo vai precisar para separar o lixo?

Variação: Acrescentar pontuações diferentes para os objetos: arcos = 3 pontos, minicones = 2 pontos e bolas = 1 ponto.

Dica: - Observar como os jogadores irão separar os materiais e aproveitar a oportunidade dessa organização para debater na mesa redonda, ao fim do treino, sobre a separação do lixo.

Competências de desenvolvimento:

Cooperação, Comunicação e Tema social.

Motivação e autoestima.

Resistência, Velocidade, Agilidade, Orientação espacial e Diferenciação cinestésica (óculo-pedal), Reação e Equilíbrio.

Drible (Finta).

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 22

Objetivo técnico: Drible

Momento da aplicação: Aquecimento II

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 1 bola para cada participante, 1 estaca para cada participante, coletes para metade dos participantes

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Se possível, deixe os jogadores realizarem suas próprias ideias, apoiando a criatividade. Lembre as crianças da importância de um ambiente limpo.

Descrição: - As crianças são ambientalistas e visitam a floresta para verificar o estado de saúde das árvores, elas devem correr pelo meio da floresta de estacas e evitar tocar nas estacas e nos outros jogadores.

Variação: - Seis pegadores vestem o colete e tentam tocar os outros jogadores. As crianças só podem se mover dentro da floresta de estacas.
- Os pegadores levam os coletes nas mãos. Se tocarem em outro participante, esse participante leva o colete e é agora um novo pegador.

Dica: O treinador pode usar a ideia por trás da história para transmitir conhecimento geral. Seria ideal ter discussões em relação à proteção do meio ambiente.

Competências de desenvolvimento:

Cooperação, Comunicação e Tema social.

Motivação e autoestima.

Resistência, Agilidade, Orientação espacial e Reação.

Drible (finta).

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 23

Objetivo técnico: Drible

Momento da aplicação: Parte Principal I

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 20 bolas, 40 minicones e 8 cones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Sempre elogiar bons dribles para aumentar a autoestima.

Descrição: - Os participantes driblam de um cone a outro;
- O treinador sinalizará os tipos de drible: com a parte interna, com a parte externa, com o dorso do pé, etc.
- Ao driblarem uma baliza, devem procurar outra não ocupada.
- Depois de 2 minutos os participantes devem trocar de campo com um sinal (sonoro ou gestual) do treinador.

Variação: - Podem formar números ao driblarem os cones que formam uma baliza. Exemplo: Fazer o N°8, driblando a baliza.
- Podem formar letras ao driblar a baliza. Exemplo: Fazer a letra B.

Dica: As balizas não devem ser muito largas.

Competências de desenvolvimento:

Cooperação e comunicação.

Motivação e autoestima.

Agilidade, Resistência, Orientação espacial, Reação, Diferenciação cinestésica (óculo-pedal).

Drible e condução de bola.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº24

Objetivo técnico: Drible

Momento da aplicação: Parte Principal II

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 4 bolas, 16 cones e 10 coletes

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Os jogadores podem usar a sua criatividade na decisão da finta que vão fazer.

Descrição: Nesta atividade os participantes serão divididos em duas equipes.
- Cada participante fará um confronto 1 contra 1, onde o objetivo é fazer o gol, chutando a bola entre os cones do lado oposto à sua equipe;
- Para dar início, o participante efetuará um passe ao participante de uma equipe oposta, este receberá a bola e tentará fazer gols entre os cones que formam balizas no lado oposto à sua equipe. O participante que lança a bola, dando início à atividade, deverá impedir que o outro realize o gol e, se recuperar a bola, deve tentar fazer gol para a sua equipe.

Variação: - Pode-se realizar a atividade também com o jogador já saindo de posse da bola não esperando para receber esse passe.

Dica: - Distribua os participantes em igualdade de condições técnicas para não ocorrer desmotivações.

Competências de desenvolvimento:

Solidariedade e comunicação.

Motivação e autoestima.

Velocidade, Agilidade, Reação e diferenciação cinestésica (óculo-pedal).

Drible, condução de bola, controle de bola e Chute.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 25

Objetivo técnico: Drible

Momento da aplicação: Jogo

Faixa etária: 06 a 08 anos

Duração: 15 a 20 minutos

Material necessário: 10 coletes, 6 cones, 8 minicones e 2 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Aprender a aceitar e respeitar outros jogadores como colegas de equipe.

Descrição: - 4 contra 4 e 5 contra 5;
- As equipes podem fazer gols de qualquer lado da baliza (ao centro).

Variação: - Um goleiro (neutro) pode defender a baliza;
- Mesma estrutura com duas balizas;
- Organize um torneio entre os 4 times.

Dica: - Obrigatório que cada jogador dê 3 toques (mínimo);
- Planejar mais tempo para este momento da aula.
- Campos reduzidos asseguram que as crianças participem mais no jogo e que tenham mais contato com a bola.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação e Cooperação.

Motivação e Autoestima.

Velocidade, Agilidade, Orientação espacial, Reação e diferenciação cinestésica (óculo-pedal).

Drible, condução de bola, controle de bola e chute.

I. Meio Ambiente

Exemplos de conteúdos sobre Meio Ambiente que podem ser trabalhados com crianças de 6 a 8 anos.

Tema: A importância da Água

A água é um dos elementos indispensáveis para a existência da vida no planeta. Nosso corpo é formado de 70 % de água, que precisa ser reposta continuamente, pois, todo o funcionamento do nosso organismo depende dela. Através da água são estabelecidas as reações químicas, a respiração, a circulação, o funcionamento dos rins, a desintoxicação, a digestão, os sistemas de defesa, a pele, enfim, tudo que é necessário para nos mantermos vivos.

Objetivos do trabalho com o tema: Conhecer a importância da água para a vida dos seres vivos e conscientizar as crianças da importância da preservação da água potável.

Tema: O lixo

Todo resíduo produzido pelo ser humano e descartado por ele é chamado de lixo. Esse lixo, quando não separado e tratado corretamente, é agente causador de vários problemas, como a poluição e a proliferação de animais causadores de doenças.

Objetivos do trabalho com o tema: Compreender o conceito de lixo e entender os principais problemas socioambientais causados pelo lixo.

Tema: Os animais

Os animais são seres vivos, pois nascem, crescem, morrem e têm a capacidade de reproduzir-se. Eles se distinguem entre espécies por possuírem características próprias, diferentes papéis na cadeia alimentar e serem diversos também os ambientes onde vivem, dentre outras tantas particularidades. Os animais se diferenciam pela estrutura corporal e pela forma de locomover-se, seja andando, nadando, saltando, voando, rastejando ou, até mesmo, em certos casos, não se locomovendo. Os animais podem ser vertebrados ou invertebrados e se dividem em cinco grupos: répteis anfíbios, mamíferos, aves e peixes.

Objetivos do trabalho com o tema: Identificar animais em risco de extincão; relacionar fatores

que favoreçam a questão da preservação dos animais; e reconhecer a importância da biodiversidade da fauna para o meio ambiente.

Exemplos de atividades com os temas acima

Exemplo 1 - Tema: A importância da Água

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
Existe muita água no planeta, por isso ela nunca vai acabar?
A água é indispensável para a vida humana?
Podemos diminuir o consumo de água na nossa casa?
A maior parte do planeta é composta por água potável?
A água só serve para matar a sede?

Dica para o treinador: O treinador deve trabalhar com as crianças a questão da água como recurso limitado no planeta. A água é um elemento abundante na Terra, porém, a maior parte dela não é própria para o consumo. Logo, é importante preservarmos este recurso indispensável para a vida humana. É preciso discutir com os participantes a respeito da possibilidade deste precioso bem natural acabar por conta do mau uso que os seres humanos fazem dele.

Atividade 2 - "Posicionamento"

Para evitar o desperdício de água eu:

1. Fecho a torneira para escovar meus dentes.
2. Tomo banhos demorados para me refrescar bastante.
3. Não faço nada, pois existe muita água no planeta.

Em relação à água do planeta:

1. Pode vir a acabar, caso não haja um consumo consciente.
2. Tem muita água, por isso podemos usar sem nos preocuparmos.
3. Tem muita água, porém a maior parte é de água imprópria para o consumo.

Em relação ao consumo de água do planeta, para ajudar eu posso:

1. Diminuir o consumo na minha casa.
2. Não posso fazer nada.
3. Não adianta, pois eu sozinho não faço diferença.

A água é indispensável para minha saúde, portanto devo:

1. Beber água todos os dias.

2. Beber água sempre que sentir sede.
3. Beber água depois dos treinos.

A água é importante para:

1. Me manter vivo e limpo.
2. Não é tão importante, pois ela pode ser substituída.
3. É importante apenas para beber.

Dica para o treinador: É importante que as crianças compreendam a necessidade do uso consciente da água. O treinador deve fazer com que os participantes entendam que nossas ações diárias influenciam na preservação da água potável do planeta.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Nesta atividade, a dica para o treinador é a mesma, pois todas as imagens tratam da importância da água.

Dica para o treinador: Trabalhar a questão da importância da água e os benefícios que ela oferece para o ser humano. A água é indispensável para a vida humana, representando cerca de 60% do peso de uma pessoa adulta. Um ser humano pode ficar semanas sem comer, mas não pode passar mais do que 3 dias sem ingerir líquido. Segundo médicos especialistas, é recomendável beber, no mínimo, 2,5 litros de água por dia. Faz-se necessário, então, que as crianças sejam conscientizadas a respeito da importância da água para vida delas. Fazer com que

elas compreendam que o uso abusivo deste recurso pode fazer com que a água potável do planeta venha a acabar.

Exemplo 2 - Tema: O lixo

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
Eu sou responsável pelo lixo que produzo?
O lixo pode causar problemas para a saúde dos seres humanos?
É possível diminuir a quantidade de lixo da minha casa?
Eu costumo separar meu lixo?
Eu jogo lixo em qualquer lugar?

Atividade 2 - "Posicionamento"

O que é mais correto fazer com o lixo da minha casa?

1. Jogar na lixeira.
2. Separar antes de jogar na devida lixeira.
3. Deixar no chão para o gari recolher.

Se, andando na rua, eu preciso jogar algo forma, mas não encontro lixeira, eu:

1. Carrego-o comigo até encontrar uma lixeira e, se não encontrar, levo pra jogar fora em casa.

2. Jogo no chão mesmo.
3. Disfarço e coloco em algum lugar, mas não jogo no chão.

O que posso fazer para diminuir a quantidade de lixo na minha casa?

1. Não posso fazer nada, pois não tem como diminuir nosso consumo.

2. Podemos tentar diminuir nosso consumo e trocar aquilo que produz muito lixo por algo que produza menos.
3. Posso tentar diminuir, mas não creio que faça diferença para o meio ambiente.

A coleta do lixo na sua rua acontece de que forma?

1. Três vezes ou mais na semana.
2. Uma vez ou duas vezes na semana.
3. Não tem coleta de lixo.

O lixo produzido na minha casa é:

1. Separado para coleta.
2. Jogado em outros lugares, pois não é coletado.
3. É coletado, mas não é separado.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Dica para o treinador: São reconhecidos como lixo todos os resíduos gerados pela atividade humana considerados sem utilidade. Todo lixo é proveniente da ação humana e, é a forma de consumo exagerado que provoca o aumento contínuo do lixo. Na tentativa de amenizar os impactos na natureza temos a coleta seletiva como um fator importantíssimo na contribuição da minimização de resíduos no meio ambiente. Por meio dela, pode-se diminuir a poluição dos solos, dos rios e do mar. A coleta seletiva é fundamental para o desenvolvimento sustentável do planeta.

Exemplo 3 - Tema: Os animais

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
Eu gosto dos animais?
Todos os animais são importantes?
Algumas espécies de animais podem deixar de existir?
Maltratar os animais é crime?
Eu tenho animais em casa?

Dica para o treinador: O treinador deve proporcionar a compreensão da importância que os animais têm no meio ambiente. Todos merecem respeito como parte do nosso ecossistema.

Atividade 2 - "Posicionamento"

Se eu veio alguém maltratando animais, eu:

1. Acho engraçado.
2. Não aceito e tento fazer a pessoa parar.
3. Não faço nada, pois o homem deve ser superior aos animais sempre.

Em relação ao respeito com os animais:

1. Merecem nosso respeito.
2. São bichos e não merecem ser respeitados.
3. Os domésticos merecem ser respeitados.

Todos os animais são importantes?

1. Não. Somente os que trabalham para ajudar o Homem são importantes.
2. Sim. Todos, de alguma forma, desenpenham um papel na natureza que é importante.
3. Somente os animais ameaçados de extinção são importantes.

Na minha casa:

1. Temos animais de estimação, pois gostamos muito deles.
2. Não temos, pois não gostamos de animais.
3. Não temos por outros motivos, mas gostamos de animais.

Se, na minha rua, eu encontrar um animal abandonado, eu:

1. Tento encontrar um lar para ele.
2. Não ligo porque sempre vai aparecer alguém pra tomar conta.
3. Não me importo com animais abandonados.

Dica para o treinador: É importante, neste momento, fazer com que as crianças reflitam sobre o cuidado com os animais e que os maus tratos são considerados crime contra o meio ambiente. Ressaltando que todos os animais são importantes na natureza e que, de alguma forma, desenvolvem um papel fundamental para a vida na Terra, sendo eles domésticos ou selvagens.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Dica para o treinador: O treinador, neste momento, faz com que as crianças sejam sensibilizadas a tratar os animais com respeito. Os animais são seres vivos, alguns vivem na terra e são chamados de terrestres, outros, na água e são chamados de aquáticos, e outros, tanto na água quanto na terra, são an-

fíbios. Existem animais que mamam ao nascer, são os mamíferos, as aves que têm o corpo coberto de penas, os que rastejam pelo chão são os répteis, e há ainda os peixes, que vivem na água. Ainda podemos classificar os animais em dois grandes grupos: os vertebrados, que possuem coluna vertebral e, os invertebrados, que não possuem coluna vertebral, como é o caso dos insetos.

II. Gênero

Exemplos de conteúdos sobre Gênero que podem ser trabalhados com crianças de 6 a 8 anos.

Tema: Os sentimentos

Sentimentos são as sensações que todo ser biológico pode ter durante as situações diárias que vivenciam e não são definidas pelo gênero de cada pessoa.

Objetivo do trabalho com o tema: Compreender que ambos os gêneros têm direito e necessidade de demonstrar seus sentimentos e emoções.

Tema: Atividades masculinas e femininas

A partir do momento em que as crianças são segmentadas por gênero, a sociedade, muitas vezes, induz hábitos, alimenta e fortalece a afirmação de que existem atividades e profissões próprias de meninos e outras de meninas. A verdade é que meninas e meninos, quando executam as mesmas atividades, estão criando os mecanismos naturais de respeito mútuo.

Objetivo do trabalho com o tema: Compreender que homens e mulheres podem participar de diversas atividades e que essas não devem ser escolhidas e determinadas com base no sexo de um indivíduo.

Tema: Brincadeiras de meninas e meninos

Ao brincarem juntos, os meninos e meninas aprenderão sobre as particularidades de cada gênero, entenderão suas peculiaridades emocionais, a forma como cada um reage às mesmas situações. Quando lhes é proporcionado o convívio de forma natural, sem a imposição de preconceitos, é mais fácil fazer com que aprendam a se respeitarem.

Objetivo do trabalho com o tema: Promover o interesse por diversas brincadeiras, independente do gênero ao qual ela é associada, mostrando que todos podem participar de diversas atividades, contribuindo, assim, para uma mudança de paradigma relacionado ao que é permitido para o "feminino" e para o "masculino".

Exemplo 1 - Tema: Os sentimentos

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
Chorar é coisa de homem?
Você tem vergonha de chorar?
Você sente medo de alguma coisa?
Você sente vergonha de falar que tem medo de alguma coisa?

Você acha que a mulher é mais calma que o homem?

Dica para o treinador: O treinador deve esclarecer às crianças que tanto homens quanto mulheres choram, se alegram, ficam tristes, sentem dor, etc. Esse é um momento importante para que comecem a perceber que o fato de um homem chorar não faz dele fraco ou "menos homem". O treinador pode trabalhar com as seguintes perguntas para facilitar a discussão com as crianças:

- Em que situações as pessoas costumam chorar? Por quê?
- O que eu posso fazer quando percebo que um (a) amigo (a) está chorando?
- Com quem eu posso conversar sobre os motivos que me fazem chorar?

Atividade 2 - "Posicionamento"

Depois de uma atividade no pátio da escola, em que o seu time ganhou, você encontra um menino do outro time chorando. O que você fala para ele?

1. Pare de chorar! Você não sabe que isso não é coisa de homem?
2. Está parecendo mulherzinha com esse choro.
3. Não fique assim! Um dia você perde e no outro você ganha.
4. Não falo nada.

Quando sinto vontade de chorar eu:

1. Eu choro.
2. Escondo-me e choro.
3. Eu nunca choro.

Se eu chorar na frente de outras pessoas:

1. Fico com vergonha.
2. Não ligo, pois chorar é normal.
3. Sempre vou prender o choro na frente de outras pessoas.

Você acha que homem pode ter medo de:

1. De barata.
2. De rato.
3. De nenhum dos dois, ter medo disso é coisa de mulher.

Para você quem tem mais coragem:

1. A mulher.
2. O homem.
3. Os dois podem ser corajosos.

Dica para o treinador: A partir dessas perguntas e de outras que podem surgir, o treinador deve procurar orientar as crianças que medo, choro, ou coragem não são reservados apenas a um dos gêneros. Essas reações e sentimentos fazem parte da vida humana.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

As imagens utilizadas na atividade de memória devem servir como mediadoras para uma reflexão relacionada ao tema.

Dica para o treinador: O choro é uma das formas do ser humano demonstrar suas emoções, além disso, homens e mulheres podem chorar quando se machucam ou sentem dor, tanto física quanto emocional. O choro é algo natural, quando estamos tristes ou felizes (emocionados), independente do sexo ou gênero. O homem também pode ser carinhoso com as pessoas que fazem parte de sua vida, como mostra a imagem do pai com o filho. Trabalhe com as crianças as questões relacionadas à manifestação de afeto, um homem pode ter gestos mais delicados e isto não faz com que ele deixe de ser homem. O homem pode usar roupas de qualquer cor, pois isso não interfere na masculinidade ou feminilidade, é apenas uma cor. O costume de dedicar a cor rosa para as meninas, por exemplo, foi criado culturalmente. Não tem nada que diga (além da cultura) que o rosa é para menina e o azul para menino. Para que um homem seja forte ele não precisa ser agressivo: agressividade não é sinônimo de masculinidade.

Exemplo 2 - Tema: Atividades femininas e masculinas

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
Uma menina pode jogar futebol melhor do que um menino?
Menino pode fazer aulas de balé?
Cozinhar é coisa para mulher?
Homem dirige melhor que mulher?
Os esportes que exigem força são apenas para os homens?

Dica para o treinador: Esta é uma oportunidade para construir um debate saudável de que a questão de ser bom ou não em um esporte ou em qualquer outra atividade não está relacionada ao sexo biológico de uma pessoa. Tanto homens quanto mulheres podem ser bons naquilo que fazem independente do sexo.

Atividade 2 - "Posicionamento"

Você está jogando futebol com um grupo de meninas e meninos misturados no mesmo time, você não vai conseguir ficar com a bola muito tempo. Sua colega (menina) está perto do gol, na hora de fazer o passe você:

1. Passa a bola para ela fazer o gol.
2. Procura passar a bola para um menino que também esteja perto do gol.
3. Chuta para qualquer lugar do campo perdendo a oportunidade do seu time fazer um gol.

Se na sua escola abrir um curso de balé e seu amigo se inscrever, você:

1. Acha legal e pensa em fazer as aulas também.
2. Acha muito engraçado.
3. Nunca mais fala com ele porque balé é coisa de menina.

É preciso escolher alguém para bater um pênalti no jogo de futebol, você escolhe:

1. Um menino, porque menino saber jogar melhor que menina.
2. Qualquer um, desde que saiba bater bem um pênalti,
3. Um menino, porque tem um chute mais forte.

É preciso levar o carro para o conserto, quem deve ir ao mecânico levar o carro?

1. Um homem, pois ele entende muito mais de carro.
2. Uma mulher, pois é mais cuidadosa.
3. Qualquer um dos dois.

Se eu vejo uma mulher fazendo aula de boxe, eu acho:

1. Feio, boxe é coisa de homem.
2. Não acho nada.
3. Legal uma mulher saber lutar.

Dica para o treinador: A partir das respostas dadas pelo grupo, o treinador poderá contribuir fazendo uma discussão sobre a quebra de preconceitos. Devem-se desconstruir frases do tipo "futebol não é coisa de mulher". Não devem existir atividades restritas ao homem ou à mulher, a decisão pela participação/realização de uma atividade deve ser independente do sexo biológico. É sempre importante deixar claro que a prática ou não de uma atividade, não irá mudar em nada se o participante é menino ou menina.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Dica para o treinador: Reflita a partir das imagens sobre a capacidade da mulher jogar futebol tão bem ou melhor que um homem, por exemplo, Marta, jogadora de futebol da seleção brasileira, já foi eleita a melhor jogadora do mundo várias vezes. Um homem pode cozinhar bem, arrumar a casa e ajudar nas tarefas domésticas, isso

não irá fazer com que ele se torne uma mulher. Não há determinação biológica que defina o que uma pessoa de determinado sexo deve fazer ou não. A atividade profissional ou hobby não estão relacionados à orientação sexual, orientação esta que deve ser respeitada, visto que todos são cidadãos e têm direitos e deveres, respeitando o próximo e sendo respeitados. A mulher de hoje atua em várias áreas antes vistas como espaços masculinos, assim como o homem pode dançar e cozinhar. A dança é uma linguagem artística e, em alguns casos, é necessário o uso de muita força para se executar os movimentos. A cada dia, as mulheres têm demonstrado sua força, garra e determinação para mudar estereótipos. Algumas demonstram isso no ringue ou tatame, outras fazem a luta apenas como uma atividade física ou hobby. A prática da luta não irá fazer com que a praticante deixe de ser mulher ou feminina por isso.

Exemplo 3 - Tema: Brincadeiras de meninas e meninos

Atividade 1 - " Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS

Brincar de casinha é brincadeira só de menina?
Meninos podem brincar de boneca?
Meninas sabem soltar pipa?
Meninas podem brincar de carrinho?
Meninos e meninas podem brincar da mesma coisa juntos?

Dica para o treinador: Provavelmente, a maioria irá responder conforme o senso comum, em que casinha é brincadeira de menina e pipa, de menino. O treinador deverá aproveitar esse momento para trazer questões que façam as crianças pensarem que, em casa, nas brincadeiras e na vida, há espaço para os diferentes gêneros.

Atividade 2 - "Posicionamento"

Vocês irão brincar que estão fazendo uma grande viagem e um de vocês terá que ser o motorista. Quem você acha que deve dirigir este ônibus.

1. Qualquer um que queira.
2. Uma menina, pois é mais cuidadosa.
3. Um menino, pois dirigir ônibus combina mais com o homem.

Caiu uma pipa o meio do pátio, e uma menina e um menino querem a pipa. Quem você acha que deve ganhar a pipa?

1. Aquele que encontrou primeiro.
2. O menino, pois pipa é brincadeira de menino.
3. Deve tirar na sorte para ver quem vai ganhar.

Se um colega seu quer brincar de panelinha com as meninas, você acha isso?

1. Errado, pois menino tem que brincar com menino.
2. Se ele gosta, não tem nada de errado.
3. Legal.

Você acha que na hora de brincar o certo é:

1. Brincar junto àqueles que gostam da mesma brincadeira.
2. Misturar tudo.
3. Separar meninas dos meninos.

Bolinha de gude é brincadeira de:

1. Menina.
2. Menino.
3. Dos dois.

Dica para o treinador: De acordo com a resposta das crianças, o treinador poderá trazer várias reflexões. A mulher não é mais cuidadosa que o homem, uma vez que ambos podem ser cuidadosos. Dirigir ônibus também não deve ser relacionado apenas a uma tarefa masculina. O objetivo é, cada vez mais, por meio de situações-problema, ajudar as crianças a construírem uma nova visão em relação ao que é permitido ao homem ou a mulher.

Atividade 3 - "Atividade de memória".

Dica para o treinador: As mulheres também dirigem e gostam de carros, não há nenhum problema em meninas brincarem de carrinhos. Quando achamos que tem algo de errado em alguma das imagens, acabamos contribuindo para a manutenção de um pensamento machista, no qual associa, por exemplo, a boa direção de veículos apenas aos homens. O brincar de fazer comidinha não é algo que deve ser associado apenas à figura feminina, assim como a menina está experimentando ações que fazem parte do mundo adulto de sua família, o menino também pode fazer o mesmo, afinal quando ele crescer não poderá cozinhar? Hoje em dia vemos vários homens que são grandes chefes de cozinha. Assim como o menino voa com a imaginação ao soltar pipa, a menina também pode ser divertir da mesma forma, pois as brincadeiras foram feitas para divertir e não para excluir. Trabalhar a ideia de que meninas e meninos podem brincar juntos, não deve existir esse pensamento de que "menina brinca com menina e menino brinca com menino". Futebol não deve ser algo relacionado apenas ao universo masculino, deve ser visto como um grande esporte associado ao lazer, à saúde e à competição saudável. Sendo assim todos, independentemente do sexo são convidados a participar deste universo.

III. Saúde

Exemplos de conteúdos sobre Saúde que podem ser trabalhados com crianças de 6 a 8 anos.

Tema 1: Higiene

O termo higiene nos remete a todo e qualquer cuidado com o corpo, ou seja, não apenas mantê-lo limpo, mas, acima de tudo, saudável.

Objetivo do trabalho com o tema: Adotar hábitos de autocuidado com o corpo.

Tema 2: Alimentação

Processo pelo qual os organismos ingerem substâncias que serão processadas para fornecer os nutrientes necessários às funções vitais.

Objetivo do trabalho com o tema: Adotar hábitos saudáveis de alimentação.

Tema 3: Lazer

São ações que produzem uma sensação de bem estar, atividades que o indivíduo faz por prazer e não por obrigação. Pode ser ler um livro, andar de bicicleta, ir ao cinema, repousar, etc.

Objetivo do trabalho com o tema: Compreender que o lazer é essencial para que uma pessoa tenha uma boa saúde.

Exemplo 1 - Tema: Higiene

Atividade 1 - " Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
É importante tomar banho todos os dias?
É importante escovar os dentes sempre após as refeições?
Quando estou limpo me sinto melhor?
Nos dias frios devemos tomar banho?
É importante lavar as mãos e os alimentos?

Dica para o treinador: Ressaltar a importância da higiene para se ter uma boa saúde. Lavar as mãos, tomar banho e escovar os dentes são ações necessárias para evitar doenças. Existem vários tipos de verminoses, como, por exemplo, a solitária, o amarelão, a lombriga, etc., que podem ser adquiridas não apenas com os pés descalços em contato com o chão, mas também colocando a mão suja na boca ou ingerindo algum alimento contaminado. É importante esclarecer para as crianças que, quando estiverem fora de suas casas, devem estar calçadas, para evitar este tipo de contaminação, e também para evitar pisar em algo que possa machucá-las, como um prego, ou caco de vidro.

Atividade 2 - "Posicionamento"

Você tomou banho antes de ir para uma festa, brincou bastante e chegou em casa muito cansado. Antes de dormir, você:

1. Escova os dentes e vai dormir, pois está muito cansado.
2. Toma outro banho, pois se sujou na festa.
3. Escova os dentes e vai deitar.

4. Deita na cama do jeito que está, pois está muito cansado.

Antes de comer uma fruta, eu:

1. Lavo somente as mãos.
2. Lavo as mãos e a fruta.
3. Não faço nada.

Em relação ao banho quando o clima está frio, eu:

1. Espero a temperatura aumentar para tomar banho.
2. Tomo mesmo estando frio.
3. Apenas lavo bem as mãos e os pés.

Quando acabo de almoçar, a primeira coisa que eu faço é:

1. Escovar os dentes.
2. Brincar.
3. Tiro uma soneca.

Quando acabo de tomar banho, eu:

1. Me sinto muito bem.
2. Sinto frio.
3. Sinto uma sensação ruim.

Dica para o treinador: O banho e os demais cuidados com o corpo são de extrema importância para a saúde do ser humano. Durante o dia o corpo libera suor e tem contato com várias substâncias, como poeira, terra e bactérias. A consequência de não tomar banho é o cheiro desagradável, assaduras provocadas pelo suor, além do aumento do risco do aparecimento de várias doenças. Sendo assim, oriente as crianças que, mesmo já tendo tomado um banho no dia, que é o mínimo necessário, é importante que tomem outro banho antes de dormir, pois ela vai deitar na cama e não é saudável passar a noite toda com aquela poeira e bactérias que trouxeram da rua.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Dica para o treinador: A forma mais fácil de evitar cárie, que pode provar dor de dente e até a perda deles, é escovar os dentes depois das refeições, o que também evita o mau hálito. Além de escovar os dentes, é preciso sempre escovar a língua, pois nela ficam alojadas várias bactérias e resíduos de alimentos. Treinador, existem vários vídeos na internet que ensinam a maneira certa de se fazer uma escovação nos dentes, pesquise e estimule os seus educandos a também utilizarem a internet para aprender.

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
Todas as frutas devem ser descascadas antes de as comermos?
O café da manhã é muito importante?
Um almoço saudável deve ter legumes e verduras?
As carnes devem ser bem cozidas antes de comermos?
O ideal é termos 3 refeições no dia?

Dica para o treinador: Para que uma pessoa tenha uma alimentação saudável, o ideal é que ela tenha seis refeições diárias (café da manhã, colação, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia). Na colação, no lanche da tarde e na ceia pode ser consumida uma fruta. Existem várias frutas que não precisam ser descascadas, inclusive, nas cascas dos alimentos ficam concentradas a maior quantidade de nutrientes. Oriente as crianças que antes de comer um alimento com a casca é preciso fazer bem a higienização do alimento.

Exemplo 2 - Tema: Alimentação

Atividade 2 – "Posicionamento"

Quando acorda pela manhã, você prefere:

1. Não comer nada, pois acorda sem fome.
2. Comer pão e tomar café com leite.
3. Tomar apenas um suco.

Você come legumes?

1. Sempre.
2. Nunca.
3. Às vezes.

Você come verduras?

1. Sempre.
2. Às vezes.
3. Nunca.

No almoço você prefere:

1. Comer uma fruta.
2. Comer arroz, feijão, carne e salada.
3. Comer uma pizza.

Você acha que a carne mal passada:

1. Faz bem para a saúde
2. Faz mal para a saúde
3. Não sei responder

Dica para o treinador: O café da manhã é a refeição mais importante do dia, pois o ser humano passa muitas horas sem comer, contando a última

refeição e o período de sono. É preciso se alimentar bem nas primeiras horas, para que se possa ter energia até a hora do almoço. Oriente as crianças de que o almoço não pode ser substituído por um lanche ou uma fruta; esses tipos de alimentos devem ser reservados para outros momentos. Carnes só devem ser consumidas quando bem cozidas, para evitar a contaminação bacteriana.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Dica para o treinador: O abacaxi é rico em vitaminas C, A e B1, além de magnésio, cobre, manganês, ferro, fibras e bromelina. Auxilia a digestão e o bom funcionamento do intestino. A casca do abacaxi é uma excelente fonte de nutrientes assim como sua polpa. O brócolis, por sua vez, é rico em minerais como o cálcio, potássio, ferro, zinco e sódio que são compostos por diversas vitaminas, como A, C, B1, B2, B6, K, além de fibra alimentar. O brócolis também ajuda a impedir o crescimento de alguns tipos de câncer e a prevenir doenças cardíacas. Já a beterraba é rica em vitamina A, B e C. É um importante aliado do nosso sistema imunológico que combate as doenças que tentam se alojar no nosso corpo. Além de ser muito saborosa e utilizada em diversos pratos, a abóbora contém antioxidantes que, além de ajudarem a combater alguns tipos de câncer, também combatem as rugas deixando a pele mais bonita. A maçã possui fibras que fazem com que a pessoa tenha uma sensação de saciedade por mais tempo. É uma boa fonte de vitamina C. É melhor ser consumida com a casca (depois de lavada), pois nela está a maior parte das vitaminas. Essa fruta previne infecção na garganta, promove a limpeza das cordas vocais e etc.

Exemplo 3 - Tema: Lazer

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
Uma pessoa que não tem tempo para se divertir, pode ficar doente?
Ler um livro é uma forma de lazer?
Trabalhar é mais importante do que ter lazer?
Brincar faz bem para a saúde?
O lazer faz bem para a saúde?

Dica para o treinador: Esses questionamentos devem ser abordados partindo do ponto de que saúde não é apenas a ausência de doença. Sendo assim, o lazer e a leitura são necessários para uma saúde mental e, no caso das crianças, o brincar acaba sendo o maior lazer a elas associado.

Atividade 2 - "Posicionamento"

Para você, o que não é um lazer, ou seja, um momento de diversão?

1. Praticar algum esporte.
2. Ver televisão.
3. Ler um livro.

O lazer é feito:

1. Por obrigação.
2. Por prazer.
3. Não sei.

Você gostaria mais de:

1. Passear na praia.
2. Ir ao cinema.
3. Andar de bicicleta.

Você gosta de ler?

1. Sim.
2. Não.
3. Às vezes.

Brincar é:

1. Uma perda de tempo.
2. Uma coisa de quem não tem o que fazer.
3. Um lazer.

Dica para o treinador: Aproveite para incentivar as crianças em relação à leitura, mostre para ela que ler também é uma forma de lazer. Proporciona que viajemos com a imaginação e nos ajuda a manter a saúde mental.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Dica para o treinador: O objetivo dessas imagens é servir como ponto de partida para o treinador abordar várias formas de lazer, como o piquenique, as brincadeiras em grupo, a ida ao cinema e a leitura.

IV. Cultura de paz

Exemplos de conteúdos sobre Cultura de Paz que podem ser trabalhados com crianças de 6 a 8 anos.

Tema: Ser generoso

A generosidade vai muito além de ser justo. Ser generoso é atender às necessidades de quem está ao seu lado. Não é o fato de doar apenas, mas levar em consideração questões de solidariedade e de partilha, sem esperar nada em troca. Uma atitude simples, pura e desinteressada.

Objetivos do trabalho com o tema: Proporcionar que as crianças compreendam que existe uma

diversidade cultural no nosso país e que essa precisa ser valorizada e respeitada. Reconhecer as diferenças e respeitá-las.

Tema: Ouvir para compreender

Não devemos julgar uma situação ou alguém sem ouvir e tentar compreender aquilo que o outro sente. Ao julgarmos sem ouvir, não percebemos que existe outro ponto de vista que precisa ser considerado e respeitado. É importante saber escutar para compreender o que o outro tem a dizer, pois ele também tem sentimentos, sofre, faz escolhas erradas e se arrepende.

Objetivos do trabalho com o tema: Aprender a ouvir o meu colega sem julgar. Compreender e respeitar o ponto de vista do outro.

Tema: Respeitar os mais velhos

O respeito aos mais velhos é uma atitude que deve ser ensinada para as crianças logo nos seus primeiros anos de vida e permeando todo o seu desenvolvimento. Por meio desse aprendizado, as ações de paz e compreensão podem ser trabalhadas, pois antes de tudo a criança precisa respeitar quem está à sua frente e tem mais experiência.

Objetivos do trabalho com o tema: Compreender a importância de respeitar as pessoas mais velhas e de valorizar a sabedoria e os conselhos que essas têm a oferecer.

Exemplo 1 - Tema: Ser generoso

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS	
Devo ser generoso sempre?	Eu compreendo meus amigos?

Eu gosto de ajudar meus colegas?
Eu sempre digo bom dia ou boa tarde para meus colegas?
Quando chegam colegas novos, eu os recebo bem?

Dica para o treinador: Após o desenvolvimento das atividades, o educador deve utilizar todas as oportunidades para refletir com os participantes sobre as necessidades e sentimentos de cada um. Isso permitirá às crianças tomarem consciência sobre os seus sentimentos e necessidades e sobre o outro. Aprenderão a exprimi-los tranquilamente, tornando o ambiente das atividades e demais locais de circulação um lugar de convívio harmonioso.

Atividade 2 - "Posicionamento"

Quando meu colega precisa de algo meu emprestado, eu:

1. Só empresto se ele me emprestar algo.
2. Não empresto nada a ninguém.
3. Empresto, pois gosto de ajudar meus colegas.

Quando alguém me deseja bom dia ou boa tarde, eu:

1. Só respondo se estiver com bom humor.
2. Sempre respondo com um sorriso.
3. Dependendo da pessoa eu respondo ou não.

Quando um colega fala algo que não gosto, eu:

1. Grito com ele.
2. Tento entender o que ele quis dizer e por que disse.
3. Não falo mais com esse colega.

Numa partida de futebol, se eu estou com a bola e posso marcar um gol, mas vejo que um colega caiu, eu:

1. Paro a jogada e ajudo meu colega a se levantar.
2. Finjo que não vi e continuo com a bola.
3. Se for muito amigo meu, paro pra ajudar.

Quando novos colegas chegam para se juntar a nós, eu:

1. Tento ficar amigo destes novos colegas.
2. Alguém sempre vai se aproximar, não precisa ser eu.
3. Deixo que eles se enturmem sozinhos.

Dica para o treinador: Esta é uma fase na qual as crianças ainda são egocêntricas e sentem dificuldades de dividir, dar ou emprestar aquilo que têm. É importante valorizar e enfatizar que devemos dar sem esperar nada em troca. O treinador também deve

valorizar os bons hábitos que envolvem o "ser generoso", como, por exemplo, cumprimentar as pessoas

sempre para que os laços sejam estreitados. Aprender a compreender os outros e aquilo que tentam demonstrar através de falas ou gestos e demonstrar generosidade em pequenas ações como auxiliar um colega durante uma partida de futebol, percebendo que o resultado do jogo nem sempre é o que mais importa. Deve, também, valorizar a interação e a integração com novos colegas, pois, quando somos novos em um lugar, ter alguém que nos acolha faz toda a diferença.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Dica para o treinador: A generosidade entre os seres é item indispensável para se trabalhar e promover uma *Cultura de Paz*. É por meio da generosidade que as pessoas interagem e convivem em harmonia praticando o princípio da cooperação e da ajuda.

Exemplo 2 - Tema: Ouvir para compreender

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
Você prefere ouvir a falar?

TREINO SOCIAL COM CRIANÇAS DE 9 A 10 ANOS

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 26

Objetivo técnico: Chute

Momento da aplicação: Aquecimento I

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 8 cones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Importante desenvolver a atenção e o raciocínio rápido, todos estão envolvidos no jogo.

Descrição: - Delimita-se um espaço para a atuação dos participantes (divida o espaço em duas áreas iguais)
- Os participantes formam duplas (4 duplas) em cada espaço e dois sobram, um será o fugitivo e outro o pegador, brincadeira também conhecida como "nunca 3".
- Ao encostar ombro a ombro com alguma dupla o participante do lado oposto passará a ser o fugitivo.

Variação: - As duplas podem se movimentar pelo espaço, mas devem manter ombro a ombro por dupla.
- Você pode inserir uma bola para o fugitivo controlá-la com o pé, ao encontrar ombro a ombro com outro deve passar a bola para o outro da dupla que sairá e passará a ser fugitivo. (utilize apenas para grupos mais avançados)

Dica: Momento usado para promover a movimentação do grupo, estimule as crianças a brincarem, esta parte é um preparo para as fases seguintes.

Competências de desenvolvimento:

- Comunicação e integração.
- Concentração e Raciocínio rápido.
- Agilidade, Velocidade, Reação e Orientação espacial.
- Transição ofensiva e defensiva.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 27

Objetivo técnico: Chute

Momento da aplicação: Aquecimento II

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 2 balizas, 8 minicones, 10 coletes, 3 bolas de futebol de diferentes tamanhos e bolas de tênis

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Os jogos com bolas diferentes ajudam as crianças a adaptarem-se a diferentes situações, no campo e na vida.

Descrição: Um jogo com passes, mas sempre controlando a bola com as mãos. Para marcar um gol deve-se chutar para a baliza sem segurá-las (de primeira).

Variação: - Depois de 2 minutos as equipes vão jogar com bolas diferentes, tentando marcar um gol com a bola diferente. Pode inserir mais de uma bola para tornar o jogo mais dinâmico e participativo.

Dica: - Importante já trabalhar nessa atividade o posicionamento, sempre deve ter alguém em condições para receber uma bola, desmarcado.
- Utilize outras bolas, tente variar quanto à escolha das bolas para possibilitar várias vivências.

Competências de desenvolvimento:

- Comunicação e cooperação.
- Adaptação e superação das adversidades, Concentração e Raciocínio rápido.
- Agilidade, Velocidade, Orientação espacial e Diferenciação cinestésica (óculo-pedal e óculo-manual).
- Condução de bola, passe, chute, controle de bola e drible.
- Todas as competências Ofensivas e Defensivas.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 28

Objetivo técnico: Chute

Momento da aplicação: Parte Principal I

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 4 balizas, 20 bolas e 12 minicones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Muitos momentos de sucesso aumentam a autoestima das crianças, com elogios ainda mais. As crianças menos habilidosas devem ser sempre motivadas.

Descrição: - Os participantes dividem-se em quatro equipes jogando em dois campos.
- Os primeiros jogadores dos grupos começarão a conduzir a bola para a baliza chutando dentro da área marcada.
- Depois de 2 minutos, a equipe que ganhou ficará no mesmo campo e a outra trocará com a equipe que ganhou no outro campo.
- Jogar um torneio de todos contra todos.

Variação: - Só chutar com o lado não dominante;
- Lançar a bola para cima e chutar com o primeiro toque da bola no chão, para a baliza.

Dica: - A área de chute deve-se adaptar ao nível dos participantes.
- Mudar os goleiros depois de cada rodada/jogo.

Competências de desenvolvimento:

- Comunicação e Cooperação.
- Autoestima e Motivação.
- Velocidade, Força, Orientação espacial e Diferenciação cinestésica (óculo-pedal e óculo-manual).
- Chute e condução de bola.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 29

Objetivo técnico: Chute

Momento da aplicação: Parte Principal II

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 4 balizas, 20 bolas e 12 minicones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Importante fazer o melhor para o próximo para receber da mesma forma.

Descrição: - Os participantes se posicionarão ao lado da baliza em lados opostos e de posse da bola;
- Dão o passe para que o participante do lado oposto possa chutar a bola sem controlá-la;
- Não fazendo o gol o participante deve ir para a posição do goleiro;
- Em cada lado deve ter no máximo 4 jogadores, monte duas estações onde em cada teremos 10 participantes.
Método Sim ou Não:
- Para efetuar o gol o jogador deve responder com SIM OU NÃO, ao questionamento do treinador sobre o tema Social escolhido (isso não precisa ser a todo o momento).
- Caso a reposta seja SIM o chute a gol deverá ser feito com o pé direito e caso NÃO com o pé esquerdo.

Variação: - Promova uma competição entre os participantes para ver quem fará mais gols.
- Crie outras formas de responder com o corpo as questões de sim ou não.

Dica: - O passe dado pelo participante oposto influenciará no chute, você pode colocar um cone ao centro e pedir que o passe seja dado antes desse, para evitar que as bolas se encontrem, já que estas estarão sendo passadas ao mesmo momento.
-Trocar o goleiro depois de 8 (12,16) chutes.

Competências de desenvolvimento:

Tema social, comunicação e cooperação.

Autoestima e motivação.

Velocidade, Força, Orientação espacial e Diferenciação cinestésica (óculo-pedal e óculo-manual).

Passe e chute

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 30

Objetivo técnico: Chute

Momento da aplicação: Jogo

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 15 a 20 minutos

Material necessário: 12 minicones, 4 balizas, 2 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Pequenos jogos contra equipes diferentes promovem a aceitação das diferenças e a cooperação.

Descrição: - Continua com a mesma organização, jogando 4 contra 4 (3 contra 3, 5 contra 5) nos dois campos.
- Gols feitos antes da linha do meio campo contam 3 pontos

Variação: - Gols só podem ser feitos com o pé não dominante.

Dica: - O treinador deve se posicionar no meio dos dois campos no lado para poderia observar todos no mesmo momento.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação, Cooperação e Respeito às diferenças.

Autoestima, Motivação e Seriedade/diversão.

Agilidade, Resistência, Velocidade, Diferenciação cinestésica e Orientação espacial.

Chute, Passe, Controle de bola, Condução de bola, Drible e Cabeceio.

Todas as competências Ofensivas e Defensivas.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº31

Objetivo técnico: Passe

Momento da aplicação: Aquecimento I

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 10 minicones, 2 arcos, 2 bolas e 10 coletes

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Encoraje o espírito de equipe e faça-os apoiarem a sua equipe.

Descrição: - O treinador dividirá o grupo em 2 equipes.
- Atividade semelhante ao "pique bandeira".
- Existirão "zonas livres" delimitadas por cones.
- Os participantes não podem ser "colados" nessas "zonas livres".
- O objetivo é trazer a bola para o seu campo sem ser colados pelos adversários.

Variação: - A atividade em grupos de 11-12 anos pode ser feita utilizando os pés, mas apenas com os grupos mais avançados.

Dica: Aumente as "zonas livres" para aumentarem as possibilidades dos participantes.
- Quanto maior o espaço, melhor se desenvolverá a atividade.
- Os participantes podem participar na organização do campo e decidir onde ficarão as "zonas livres".

Competências de desenvolvimento:

Cooperação, Comunicação e Solidariedade.

Concentração, Persistência e Raciocínio rápido.

Velocidade, Agilidade, Orientação espacial e Diferenciação Cinestésica (óculo-manual).

Princípios de ataque e defensa, Defender em zona e Compactação defensiva.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 32

Objetivo técnico: Passe

Momento da aplicação: Aquecimento II

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 34 minicones (verde, vermelho, amarelo e azul), 6 cones e 10 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Este exercício encoraja os jogadores a pensarem enquanto jogam.

Descrição: - Cada dupla de participantes correrá pelo espaço realizando passes entre os minicones.
- ATIVIDADE DE POSICIONAMENTO:
- O treinador estimulará os participantes com questionamentos sociais sobre um tema social escolhido. Os participantes deverão tomar a decisão e sem a bola correrem até os cones, de cores, de sua escolha.

Variação: - Trabalhar com diferentes tipos de passe (parte interna, parte externa, peito de pé).
- Aumento do perímetro dos quadrados de acordo com as necessidades do grupo trabalhado.

Dica: O controle da bola já deve ser feito pensando no passe que será dado.

Competências de desenvolvimento:

Tema social, cooperação, comunicação e solidariedade.

Autoestima, Concentração, Honestidade e Raciocínio rápido.

Agilidade, Orientação espacial e Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal).

Controle de bola e Passe.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 33

Objetivo técnico: Passe

Momento da aplicação: Parte principal I, Parte principal II e Jogo

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 40 a 50 minutos

Material necessário: 16 cones, 5 bolas, 10 coletes e 20 minicones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Aprender a aceitar e respeitar outros jogadores como colegas de equipe.

Descrição: Cada campo tem uma tarefa específica.
Campo 1: Ocorrerá disputa de 1 contra 1 (posição 1 e 2 da atividade); um gol feito depois de uma finta valerá 1 ponto.
Campo 2: Ocorrerá disputa de 2 contra 2 (posição 3, 4, 5 e 6 da atividade); um gol feito depois de uma tabela valerá 2 pontos.
Campo 3: Ocorrerá disputa de 3 contra 3 (posição 7, 8, 9, 10, 11 e 12 de atividade); um gol feito depois de uma combinação que envolve os três jogadores conta 3 pontos.
Campo 4: Ocorrerá disputa de 4 contra 4 (posição 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20); um gol só contar quando todos são no lado do campo do adversário.

Variação:

Dica: Todos os jogadores terão uma posição de acordo com os números e jogarão um com os outros, em um sistema de rodízio. A cada 5 minutos os treinador trocará os participantes de posição.

Competências de desenvolvimento:

- Cooperação, solidariedade, Respeito às diferenças e Integração.
- Concentração e Honestidade.
- Agilidade, velocidade, resistência, Orientação espacial e Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal).
- Chute, Passe,Controle de bola, Condução de bola,Drible e Cabeceio.
- Todas as competências Ofensivas e Defensivas.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 34

Objetivo técnico: Controle de bola

Momento da aplicação: Aquecimento I

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 8 cones e 10 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Ninguém nasce mais ou menos cooperativo. Cooperação e autonomia se aprendem na ação de cooperar e chegar a acordos para resolver os desafios e conflitos inerentes ao jogo.

Descrição: - Os participantes trocarão passes (sempre dar dois toques antes de passar a bola, o do controle e o do passe) entre si, organizando-se em duplas numa área com 10 participantes.

Variação: Realizar a atividade em trios, quartetos e quintetos (passes devem ser dados sempre na mesma ordem, cada criança recebe um número no grupo, depois de algum tempo altere os números).

Dica: - Os passes deverão ser feitos com muita precisão. Se algum jogador não estiver conseguindo, corrija-o em detalhe para que volte ao exercício.
- Os participantes precisam prestar atenção para não colidir com outras bolas ou participantes.
-Nenhum participante ficará parado, todos devem se movimentar pelo espaço.

Competências de desenvolvimento:

- Cooperação e Comunicação.
- Concentração, Dedicação, e Raciocínio rápido.
- Agilidade, velocidade, Reação, Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal).
- Passe e Controle de bola.
- Combinações.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 35

Objetivo técnico: Controle de bola

Momento da aplicação: Aquecimento II

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 8 cones, 2 bolas e 7 coletes

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Estimule a tolerância entre os jogadores. Importante que todos tentem se ajudar, um passe deve ser dado para que chegue ao outro da melhor forma.

Descrição: - Os participantes serão divididos em dois espaços no campo, onde jogarão 6 contra 4 e 7 contra 3.
- As equipes em superioridade numérica deverão manter a posse de bola, porém cada participante da equipe com bola deve dar no mínimo 2 toques na bola (para estimular a realizar o controle de bola,objetivo dessa sessão).
- As equipes de inferioridade numérica deverão tentar impedir (marcando) que o outro time de toques entre eles.
-Troque as funções a cada 2 minutos e permita que todos vivenciem as duas situações.

Variação: Faça grupos com mais participantes a tocar na bola e menos a marcar.

Dica: - Aumente ou diminua o espaço das atividades conforme a dificuldade do grupo.

Competências de desenvolvimento:

- Cooperação, comunicação e solidariedade.
- Concentração, Confiança e Dedicação.
- Agilidade, velocidade, Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal).
- Controle de bola e passe.
- Posse de bola, Combinações e Compactação defensiva.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 36

Objetivo técnico: Controle de bola

Momento da aplicação: Parte Principal I

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 2 balizas, 4 minicones, 6 cones e 6 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

O treinador deve dar ao jogador um pouco de tempo para pensar na resposta. Quando os jogadores já fizerem o exercício algumas vezes, a execução poder ser feita mais rapidamente.

Descrição: - Os primeiros participantes de cada grupo ficarão na linha de chute olhando para o grupo.
- Os primeiros participantes de cada grupo fazem um passe para o primeiro jogador na linha do chute.
- O participante na linha de chute controlará o passe, virará e chutará para a baliza.
- Depois de todos os chutes os participantes mudarão para a próxima estação.

Descrição (Execução parte social): - Método Sim ou Não.
- O treinador faz uma pergunta sobre o tema social escolhido. Se a resposta for sim, o jogador controlará a bola para o lado direito, se a resposta for não para o lado esquerdo.

Variação: - Os passes devem ser feitos com diferentes formas: passe rasteiro, passe a meia altura, passe alto, etc.

Dica: - Os chutes e os passes devem ser feitos com os dois pés.
- Os participantes devem tentar controlar a bola com o primeiro toque, já virando para a direção da baliza para fazer o chute o mais depressa possível e finalizar com um mínimo de toques.

Competências de desenvolvimento:

Tema social e Comunicação.

Autoestima e Concentração.

Agilidade, Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal).

Chute, Passe e Controle de bola.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº37

Objetivo técnico: Controle de bola

Momento da aplicação: Parte Principal II

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 6 cones, 8 bolas, 10 coletes

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Este exercício aumenta não só a autoconfiança do jogador numa jogada com sucesso, como também o sentimento de sucesso de toda a equipe.

Descrição: - Os primeiros dois grupos iniciarão a atividade com um passe para o outro lado e correm atrás da bola para defender;
- O primeiro participante do outro grupo controlará a bola para frente e entrará no 1 contra 1 com o objetivo de marcar na baliza do outro lado.
- A atividade de ser inserida em forma de uma minicompetição. A equipe que marcar 10 gols primeiro ganha.

Variação: - Os passes devem ser feitos com diferentes formas: passe rasteiro, passe a meia altura, passe alto, lançamento.

Dica: - O primeiro contato é muito importante, os participantes devem tentar controlar a bola com o primeiro toque na direção da baliza para fazer o chute mais depressa possível e finalizar com o mínimo de toques possíveis.

Competências de desenvolvimento:

- **Solidariedade.**
- **Autoestima, concentração e motivação.**
- **Força, Velocidade, Agilidade, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal) e Orientação espacial.**
- **Chute, Passe, Controle de bola e Drible.**
- **Princípios de Ataque e Defesa, Transição Ofensiva e Defensiva.**

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 38

Objetivo técnico: Controle de bola

Momento da aplicação: Jogo

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 15 a 20 minutos

Material necessário: 8 minicones, 2 balizas,7 bolas e 18 coletes de 3 cores diferentes

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

O treinador sempre deve promover a comunicação entre os jogadores.

Descrição: - Os primeiros dois grupos entrarão no campo para jogar.
- A terceira equipe deverá ficar nos dois lados do campo, cada participante com uma bola.
- Se a bola saiu do campo o jogador mais próximo iniciará uma nova ação com a bola dele.
- Todos devem dar no mínimo 2 toques.

Variação: - Os passes devem ser feitos com diferentes formas: passe rasteiro, passe com meio altura, passe alto, lançamento.

Dica: - O primeiro contato é muito importante, os participantes devem tentar controlar a bola com o primeiro toque na direção da baliza para fazer o chute mais depressa possível e finalizar com um mínimo de toques.

Competências de desenvolvimento:

- **Cooperação, Comunicação e Respeito às Regras.**
- **Concentração, Dedicação e Raciocínio rápido.**
- **Resistência, Velocidade, Agilidade, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal) e Orientação espacial.**
- **Chute, Passe, Controle de bola, Condução de bola, Drible e Cabeceio.**
- **Todas as competências Ofensivas e Defensivas.**

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 39

Objetivo técnico: Condução de bola

Momento da aplicação: Aquecimento I

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 4 cones, 20 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Cada criança tem que tomar sua própria decisão.

Descrição: - Os jogadores irão transportar a bola de formas diferentes, parte interna do pé, parte externa, só pé direito, só pé esquerdo, etc.
- Método Sim ou Não:
- Durante o exercício o treinador vai fazer perguntas pré-elaboradas sobre o tema social escolhido, onde os participantes irão decidir que caminho seguir. Se decidirem ir à sua direita estarão concordando com a questão exposta, e a sua esquerda estarão discordando.

Variação: - Segurar a bola com as mãos quando a resposta for afirmativa e equilibrar a bola em um dos pés quando a resposta for negativa.

Dica:- Observar em detalhe se as crianças utilizam a técnica certa.

Competências de desenvolvimento:

Tema Social e Respeito às diferenças.

Autoconfiança, Honestidade e Concentração.

Agilidade, Orientação espacial, Diferenciação cinestésica (óculo-pedal).

Condução de bola.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 40

Objetivo técnico: Condução de bola

Momento da aplicação: Aquecimento II

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 20 bolas e 4 cones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

As diferentes formas de cumprimentar-se promovem um bom espírito de time.

Descrição: - As crianças conduzirão a bola dentro da área.
- Quando elas encontrarem outro jogador param a bola com o pé e cumprimentam o outro participante apertando a mão e falando o nome para apresentar-se.

Variação: Sempre que encontrarem um colega no campo devem fazer o seguinte:
- Formam gancho com os braços.
- Saltam e fazem "high-five" com o colega ou parceiro de equipe.
- Saltam e encostam ombro a ombro ou peito no peito.
- Param a bola, sentam acima da bola e cumprimentam-se dando as mãos.
- Também podem utilizar todas as variações de drible.

Dica: Posicionar os jogadores mais tímidos próximos aos menos tímidos, para que sofram uma influência positiva e consigam se comunicar.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação e Integração.

Autoestima, Seriedade/diversão.

Agilidade, Orientação espacial, Diferenciação cinestésica (óculo-pedal).

Condução de bola e Controle de bola.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 41

Objetivo técnico: Condução de bola

Momento da aplicação: Parte Principal I

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 4 cones, 1 minicone, 5 bolas e 20 coletes para 4 times

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

O nível da competitividade nessa idade é grande e o treinador deve usar essa euforia.

Descrição: - Quando o treinador der o sinal, o participante de cada time parte da sua extremidade com a bola, contorna todos os outros cones, passando pelo centro da área e chegando novamente ao seu ponto de partida (cone).
- Ao chegar ao cone de partida, os jogadores devem parar a bola, sem as mãos, mirar e chutá-la tentando acertar a outra que está no centro da área.

Variação: - Estabeleça distâncias diferentes.

Dica: - Promova uma competição entre os grupos.
- A bola deve ser conduzida próximo ao pé com velocidade.

Competências de desenvolvimento:

Respeito às regras.

Autoestima e Concentração.

Agilidade, Velocidade, Orientação espacial, Diferenciação cinestésica (óculo-pedal).

Condução de bola e Passe.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 42

Objetivo técnico: Condução de bola

Momento da aplicação: Parte Principal II

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 4 balizas, 20 minicones e 20 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Por meio do conceito de justiça as crianças aprendem a equidade.

Descrição: - Os participantes devem conduzir a bola entre os cones e finalizar para baliza.

Variação: - A cada 2 minutos os participantes vão variar a dominância lateral da atividade (ora com pé esquerdo, ora com direito).

Dica: - Cada participante deve ter responsabilidade de cuidar da sua bola.

Competências de desenvolvimento:

Responsabilidade.

Autoestima e Concentração.

Força, Agilidade, Orientação espacial, Diferenciação cinestésica (óculo manual e pedal).

Condução de bola e chute.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 43

Objetivo técnico: Condução de bola

Momento da aplicação: Jogo

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 15 a 20 minutos

Material necessário: 6 minicones, 2 bolas e 1 baliza

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Por meio da prática as crianças começam a desenvolver a confiança.

Descrição: - Divida a turma em três grupos.
- Dois grupos jogarão no campo com mínimo de 2 toques por cada jogador.
- Uma equipe tem a baliza grande e a outra tem que tentar conduzir a bola atrás da linha do outro lado.
- No momento que uma equipe marcar um gol, a terceira equipe vai entrar atacando a baliza da equipe que finalizou.
- 2 goleiros revezam na vez.

Variação: As equipes vão jogar com tempo limitado ou jogarão um torneio.

Dica: - Depois de um gol a equipe que sofreu o gol deve sair mais depressa possível.
- A bola deve ser conduzida próximo ao pé com velocidade.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação, Cooperação e Solidariedade.

Dedicação e Concentração.

Agilidade, Velocidade, Resistência, Orientação espacial, Diferenciação cinestésica (óculo manual e pedal).

Chute, Passe, Controle de bola, Condução de bola, Drible e Cabeceio.

Todas as competências de Ataque e Defesa.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 44

Objetivo técnico: Drible

Momento da aplicação: Aquecimento I

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 12 cones, 20 bolas, 20 pares de imagens para jogo de memória e 20 coletes de 3 cores distintas.

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

O treinador tem que motivar as crianças a agirem honestamente.

Descrição: - Os jogadores farão diferentes dribles dentro de um dos 3 campos
- Ao sinal do treinador os participantes mudarão o campo rapidamente na direção indicada.
-O treinador vai dar a todos os participantes um número de 1 a 7. Teremos dois grupos com sete e um grupo com seis, nesse de seis, um participante receberá dois números sendo um deles o sete.
-O treinador chamará um número e a partir daí todos, desse número, mudam de campo e no caminho pegarão duas cartas da memória.
-Jogo de memória:
- Ao mudar para o outro campo, virarão duas CARTAS DE MEMÓRIA com o tema social escolhido a fim de encontrar as duplas de cartas iguais e voltarão para dar continuidade à atividade, até que todas as cartas sejam descobertas.

Variação:
Método do posicionamento:
- Em um momento o treinador fará uma pergunta e dará 3 possibilidades, os participantes, nesse momento, correrão para o cone fora de campo. O treinador dará 3 respostas e os participantes responderão correndo para a área onde eles consideram a resposta como certa.

Dica: - Poderá ser organizado como uma competição entre os times. Cada resposta certa valerá um ponto para a equipe. Utilize o mesmo tema social durante toda sessão.

Competências de desenvolvimento:

Tema social e Cooperação

Autoestima, Concentração, Criatividade e Dedicação.

Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal), Agilidade, Resistência e Velocidade.

Drible e condução.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 45

Objetivo técnico: Drible

Momento da aplicação: Aquecimento II

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 32 minicones e 16 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Todas as ações devem ser valorizadas com elogios. Quando os jogadores acostumam-se com os elogios, eles apreciam mais o treino.

Descrição: - O treinador dividirá o grupo em 5 equipes(de 4 participantes), onde cada equipe terá que pegar o maior número de bolas possível dentro de 2 minutos. Serão quatro estações e em cada uma delas terá um pegador que tentará impedir (tocando com as mãos, como se fosse um pique pega) os participantes de pegar a bola.
- Como são quatro estações, a equipe que sobra será a pegadora. Cada integrante dessa equipe que sobra será o pegador de uma das estações. A cada dois minutos as equipes trocam de campo (estações) e outra equipe se torna a pegadora.
- Ao ser "pego" pelo caçador, o integrante da equipe deve voltar e esperar sua vez de tentar resgatar a bola, ou seja, não pode tentar pegar a bola ao mesmo tempo deve esperar sua vez, que se inicia toda vez que o participante anterior é pego ou consegue resgatar a bola.
-Ao resgatar a bola deverá trazê-la com os pés, driblando um cone que estará ao lado desta estação, até ao local onde iniciam.
-O pegador só pode iniciar a tentativa de "pegar" quando o participante que investe na tentativa passar dos cones que marcam a região que delimitam as minibalizas feitas pelos minicones.

Variação: Dois jogadores correm juntos ao mesmo tempo para tentar resgatar a bola.

Dica: Aumente o espaço para aumentar os casos de sucesso.

Competências de desenvolvimento:

- Comunicação e Respeito às regras.
- Autoestima, Raciocínio rápido e Honestidade.
- Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal), Reação, Agilidade e Velocidade.
- Drible (Finta).
- Princípios de defesa.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 46

Objetivo técnico: Drible

Momento da aplicação: Parte Principal I

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 4 cones, 10 minicones, 20 bolas e 10 coletes

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Durante as pequenas competições eles se divertem muito. O treinador deve promover o respeito entre os jogadores.

Descrição: - 2 equipes com número igual de jogadores;
- 1 equipe com cones e bolas em cima dos cones;
- 1 equipe só com bolas tentando chutar as bolas nos cones;
- Com sucesso, o outro oponente conseguirá derrubar a bola que está em cima do cone do defensor.

Variação: - Cada equipe tem um tempo (3 minutos) depois as equipes trocam de função.

Dica: Troque as duplas durante a atividade.

Competências de desenvolvimento:

- Respeito às regras.
- Autoestima e Criatividade.
- Agilidade, Reação, Orientação espacial e Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal).
- Passe e Drible.
- Princípios de ataque e defesa.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 47

Objetivo técnico: Drible

Momento da aplicação: Parte Principal II

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 15 a 20 minutos

Material necessário: 10 minicones, 20 bolas e 2 balizas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Todos os momentos de sucesso promovem naturalmente a autoconfiança de cada um. O treinador deve organizar exercícios para as crianças terem muitos momentos de sucesso.

Descrição: - O primeiro participante entrará no triângulo fazendo uma finta e chutará para a baliza.
- No outro lado o primeiro participante passará as linhas com três diferentes fintas para depois marcar um gol na baliza.
- Depois de uma ação num lado os participantes trocarão para o outro lado individualmente.

Variação: - Competição (quem é o primeiro com 10 gols);
- No triângulo, os jogadores devem sair ao lado do pé não dominante para chutar.
- Os participantes não podem chutar, eles precisam ganhar o 1 contra 1 com o goleiro.

Dica: - Usar diferentes fintas, utilizar o corpo também;
- Olhar atenciosamente para a execução com precisão;
- Depois da finta, acelerar e chutar o mais depressa possível.

Competências de desenvolvimento:

- Respeito às regras.
- Autoestima, Criatividade e Motivação.
- Agilidade, Orientação espacial e Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal e óculo-manual).
- Drible, Condução de bola e Chute.
- Princípios de ataque (1 contra 1).

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 48

Objetivo técnico: Drible

Momento da aplicação: Jogo

Faixa etária: 09 a 10 anos

Duração: 15 a 20 minutos

Material necessário: 12 cones, 3 bolas e 8 minicones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

O treinador deve incentivar especialmente as crianças menos talentosas a fazer dribles.

Descrição: - Campo 1: 3 contra 3 com goleiros;
- Campo 2: 3 contra 3 com zonas finais, objetivo é entrar nas zonas finais driblando.
- Campo 3: 3 contra 3 com "zonas finais".
- Qual equipe ganhou mais pontos?

Variação: - Campo 1 só podem ser feitos gols depois de 1 contra 1 com o goleiro.
- Os jogos de driblar como um torneio "todos contra todos".
- Como Copa Libertadores, Copa Sul-Americana.

Dica: - Sempre elogiar os participantes depois das ações bem sucedidas e motivá-lo a repetir mais vezes.
- Como treinador posicionar-se no meio dos dois campos.
- Mudar os goleiros do campo 1 regularmente.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação, Cooperação e Respeito às regras.

Dedicação e Criatividade.

Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal) e Velocidade, Reação Agilidade.

Drible, Condução de bola, Passe, Controle de bola, Chute e Cabeceio (no campo com baliza).

Todas as competências Ofensivas e Defensivas.

I. Meio ambiente

Exemplos de conteúdos sobre meio ambiente que podem ser trabalhados com crianças de 9 e 10 anos.

Tema: Impactos ambientais

Impacto ambiental é uma alteração no meio ambiente causada por ações e atividades devastadoras. Trata-se de um desequilíbrio provocado pelo choque entre meio ambiente e seres humanos, como, por exemplo, a erosão do solo, o efeito estufa, as mudanças climáticas e as enchentes.

Como diminuir os impactos ambientais: reflorestar, despoluir rios e córregos, favorecer o desenvolvimento sustentável e fazer uso consciente dos recursos naturais.

Objetivos do trabalho com o tema: Identificar as ações da população que contribuem para os impactos ambientais. Conhecer as medidas de prevenção para os impactos sociais.

Tema: As plantas

As plantas são seres vivos que apresentam muitas variações. Dentre tais distinções podemos encontrar plantas pequenas e outras gigantescas. Além disso, há espécies que vivem pouco tempo, enquanto outras, centenas de anos. As plantas nascem de forma natural: as sementes são levadas para outros lugares pelo vento, pela água das chuvas, ou mesmo junto com alguns animais; plantio também pode ocorrer pela ação humana, o que chamamos de plantas cultivadas.

Objetivos do trabalho com o tema: Compreender a importância das plantas para a vida dos seres vivos.

Tema: Produção de resíduos

A produção de resíduos está diretamente ligada ao nosso dia a dia, presente em todas as atividades de consumo da sociedade. Essa produção tem aumentado consideravelmente nos últimos anos, não apenas pelo estilo de vida, mas principalmente pela utilização inadequada dos recursos naturais.

Objetivos: Conhecer a origem dos resíduos e a destinação final destes. Saber que é possível reutilizar alguns materiais.

Exemplos de atividades com os temas acima

Exemplo 1 - Tema: Impactos ambientais

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
As enchentes podem ser provocadas pela ação do Homem?
Os Homens também são responsáveis pelos impactos ambientais?
Os impactos ambientais podem ser irreversíveis?
Existe uma forma de conter os impactos ambientais?
As consequências dos impactos ambientais podem ser trágicas?

Dica para o treinador: O treinador deve refletir com as crianças sobre as consequências dos impactos ambientais e das suas possíveis causas, a maioria diretamente ligadas aos seres humanos. Um dos fatores causados pelo Homem que provoca inundações é o entupimento dos bueiros ocasionado pelo lixo jogado nas ruas pela população. Em dias de chuva, com a impossibilidade do escoamento pelos bueiros, a água concentra-se nas ruas de forma rápida, causando transtornos no trânsito e no comércio, além de atingir residências e causar todo o tipo de estragos. É importante enfatizar que as consequências dos impactos ambientais podem ser trágicas e, por vezes, dependendo da magnitude, irreversíveis.

Atividade 2 - "Posicionamento"

Quando florestas são devastadas minha sensação é de:

1. Revolta, pois podem acontecer desastres ambientais.
2. Não me importo, pois as florestas são longe da minha casa.
3. Fico preocupado com as pessoas que moram perto das florestas.

Em relação aos impactos ambientais, eu:

1. Não me importo, pois não acontecem perto de mim.
2. Não faço nada que possa causar um impacto no meio ambiente, por isso não devo me preocupar.
3. Preocupo-me e faço minha parte para evitá-los.

São formas de diminuir os impactos ambientais:

1. Não preciso fazer nada, pois isso não influenciará minha vida.
2. Reflorestar as áreas desmatadas.
3. Jogar lixo na beira do rio e fora da caçamba de coletas.

São efeitos ou causas das ações do homem contra o meio ambiente:

1. Surgimento de animais e plantas.
2. Diminuição de animais e plantas.
3. Aumento da água potável.

Onde nasce a água que sai da torneira de sua casa:

1. Do mar.
2. Dos rios de água doce.
3. Da nascentes nas florestas.

Dica para o treinador: O papel do homem no desmatamento das florestas do mundo é consideravelmente extenso. Muitas ações contribuem para essa perda, incluindo atividades de subsistência, extração de petróleo, madeireiras, mineração, incêndios, guerra comercial da agricultura, pecuária, projetos hidrelétricos, poluição, caça e pesca ilegal, recolha de lenha, construção material e de rodovias. Ações que tomamos mesmo que pequenas como jogar o lixo em lugares impróprios fazem toda a diferença. A oferta da água que bebemos é impactada pela forma como tratamos o meio ambiente.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Dica o treinador: Existem muitas causas para as enchentes, o grande volume de água num curto espaço de tempo é um fenômeno da natureza, porém, a ação do Homem pode fazer com que este acontecimento natural torne-se uma tragédia. O despejo de lixo em rios ou na rua fazendo com que bueiros sejam entupidos é um grande motivo para as inundações e alagamentos que ocorrem geralmente em grandes cidades, causando um grande impacto ambiental e na vida das pessoas afetadas pelas enchentes. As queimadas são, por vezes, obra do descuido e da insensatez de muitos ao passarem pelas rodovias ou mesmo em outros lugares secos e lá depositarem material inflamável, fazendo com que o fogo se inicie e se alastre de forma incontrolável e devastadora. Outras vezes, as queimadas são propositais, feitas com o intuito de desmatar e abrir espaço para construções e cultivo de produtos rurais. A natureza sofre muito com essa situação, além das diversas plantas que se transformam em carvão muitos animais deixam de existir e morrem queimados. As queimadas também prejudicam o solo e poluem o ar e, dessa forma, causam impactos ambientais irreversíveis.

O desmatamento é um dos maiores problemas ambientais da atualidade. Ele é ocasionado, na maioria das vezes, por interesses financeiros, seja para venda da madeira extraída ou ainda para propiciar grandes construções comerciais, imobiliárias ou com fins energéticos, como as construções de grandes usinas hidrelétricas que fazem com que o entorno das barragens seja retirado. O desmatamento, além de extinguir algumas espécies de plantas e animais que delas dependem, favorece o deslizamento de terras e encostas em épocas de chuvas fortes, provocando um grande impacto ambiental.

A erosão do solo é um processo de deslocamento de terra de uma determinada superfície. A erosão pode acontecer como um fenômeno natural, mas também pode ser ocasionada ou acelerada pela ação do Homem. Em relação às causas naturais, a principal causa é a chuva que, ao atingir o solo em grande quantidade, provoca infiltrações e deslizamentos, fazendo com que ocorra deslocamento de terra; também pode ser provocada pelo vento e pela mudança de temperatura. No que diz respeito à ação do ser humano, a principal causa é retirar a cobertura natural do solo, então a água, que antes era absorvida pelo solo, passa a ser infiltrada e essa erosão pode causar instabilidade.

O treinador deve focar primeiramente na possível existência de impactos ambientais locais, como os desmoronamentos causados, na maioria das vezes, pela ação inconsciente do Homem. Os deslizamentos podem causar tragédias e situações catastróficas e, entre suas principais causas, estão a descoberta do solo e as construções em lugares impróprios.

Exemplo 2 - Tema: As plantas

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
Pode existir vida sem plantas?
Eu gosto de plantas?
Perto da minha casa existem plantas?
As plantas são importantes?
Além do oxigênio as plantas oferecem outro benefício?

Dica para o treinador: Não é possível a existência de qualquer forma de vida sem as plantas. São elas as responsáveis pela produção do oxigênio e sem ele não há vida. Porém, as plantas não são apenas geradoras de oxigênio, mas de muitas outras substâncias indispensáveis para a vida, como frutas e alimentos.

Atividade 2 - "Posicionamento"

Se cortarem uma árvore no meu bairro, eu:

1. Não ligo, pois o espaço fica melhor sem árvores.
2. Fico triste, pois sei da importância das árvores para a nossa vida.
3. Não muda nada quando uma árvore é cortada, pois existem tantas outras pelo mundo.

Em relação aos ambientes com plantas:

1. Acho bonito um ambiente com planta.
2. Não gosto porque caem muitas folhas no chão.
3. Não vejo diferença em um ambiente com ou sem plantas.

Se alguém me der uma muda de árvore que não produz frutos, eu:

1. Jogo fora, porque se não produz frutos não serve pra nada.

3. Dou para alguém, porque não me interessa plantar árvores.

Um ambiente sem árvores é um ambiente:

1. Feio.
2. Limpo.
3. Bonito.

Em relação às plantas que não produzem frutos:

1. Não servem para nada.
2. Não existem plantas que não dão frutos.
3. Possuem seu lugar no ecossistema.

Dica para o treinador: É importante que as crianças sejam conscientizadas a respeito da função das árvores, dos diversos papéis que elas desenvolvem na natureza, como nos dar frutos, alimentos, oxigênio e deixar o ambiente mais bonito. Evitar que as crianças pensem apenas na ideia de que uma planta ou animal "serve" ou não para os homens, cada ser vivo possui o seu papel no ecossistema. A falta das plantas, além de deixar o ambiente feio, implica em sérios problemas ambientais, portanto, mesmo sendo uma única árvore, essa não deve ser desconsiderada. Para o meio ambiente, todas as plantas são importantes e executam, de alguma forma, sua função direta ou indiretamente ligada aos seres humanos.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Dica para o treinador: Neste momento, o treinador enfatiza a importância das plantas, suas funções e tudo aquilo que produzem para a sociedade. As plantas são a sustentação da vida, pois produzem o oxigênio, além de nos fornecerem alimentos, embelezarem nossas ruas e jardins e fornecerem matéria-prima para muitas outras coisas que são benéficas aos seres vivos.

Exemplo 3 - Tema: Produção de resíduos

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
Na minha casa todos os dias são produzidos resíduos?
Eu posso diminuir os resíduos que produzo diariamente?

A quantidade de resíduos produzida na minha casa é considerada grande?

Só uma grande empresa produz resíduos?

Só as grandes empresas poluem o meio ambiente com os resíduos?

Dica para o treinador: É necessário fazer com que as crianças compreendam que tudo aquilo que é consumido, direta ou indiretamente, gera resíduos. Então, todos os dias, eles são produzidos por nós. Também deve ser explicado às crianças que não são apenas as grandes empresas que produzem resíduos, mas todos nós, desde o café da manhã até a hora de escovar os dentes para dormir estamos produzindo lixo.

Atividade 2 - "Posicionamento"

Sou responsável pelos resíduos que produzo?

1. Não, a responsabilidade é da prefeitura.
2. Sim, por isso devo dar a destinação correta para eles.
3. Não preciso me preocupar com os resíduos que produzo, pois não é muita coisa.

Na minha casa os resíduos:

1. São separados para coleta.
2. São jogados em qualquer lugar.
3. Não sei o que é feito.

Em relação aos tipos de resíduos:

1. Nenhum faz mal a saúde.
2. Alguns podem trazer sérios prejuízos para saúde.
3. Não fazem diferença para a saúde do ser humano.

Os resíduos que não podem ser reciclados devem:

1. Ter um cuidado especial.
2. Ser jogados no fundo do rio.

3. Não existem resíduos que não possam ser reciclados.

Onde são produzidos os resíduos?

1. Somente nas indústrias.
2. Em todo lugar em que haja produção e consumo.
3. Onde existem muitas pessoas juntas.

Dica para o treinador: Todo ser ou organização é responsável pelos resíduos que produz, desde sua geração, até sua destinação final. Portanto, é necessário que, desde cedo, as crianças sejam conscientizadas sobre o dever de cidadão que precisam desenvolver em relação ao meio ambiente, pois este é um dever de todos. Outro ponto importante deste tema é enfatizar que existem certos resíduos que são tóxicos e, além de agredir o meio ambiente, podem trazer sérios danos à saúde dos seres vivos. As crianças precisam compreender que, mesmo que em menor quantidade, os seres humanos produzem resíduos pelo fato de consumirem todos os dias de alguma forma produtos que os geram.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Dica para o treinador: A reciclagem de resíduos pode fazer com que muitos dos componentes de determinados materiais voltem à cadeia produtiva, fazendo com que menos elementos sejam dispensados na natureza e ainda com que trabalhadores e empresam lucrem. Quando os resíduos não são reciclados acabam poluindo o meio ambiente, já que muitos deles demoram muito tempo para se decompor e outros contaminam para sempre o local onde são despejados. Resíduos orgânicos são aqueles de origem biológica, que derivam dos restos de alimentos, plantas e restos de animais mortos. Esse tipo de lixo geralmente é descartado em sacos plásticos e encaminhado para o serviço de coleta ou de decomposição. Tais resíduos podem se tornar adubo ou serem usados como energia, aproveitando os gases que emitem. Resíduos inorgânicos são aqueles que, na sua maioria, podem

ser reciclados, como plásticos, papéis, metais e vidros. Ao descartá-los, os que contenham restos de alimentos devem ser lavados e, nesta lavagem, deve-se evitar o desperdício de água. Após ser feita a primeira separação, devem ser enviados para os fabricantes de matérias-primas, em que, passando por determinados processos, ele novamente se tornará um produto. Nestas duas últimas combinações de imagens, identifica-se que a geração de resíduos sem a devida destinação implica numa série de resultados negativos em relação à natureza.

II. Gênero

Exemplos de conteúdos sobre gênero que podem ser trabalhados com crianças de 9 e 10 anos

Tema: Comportamento relacionados a meninas e meninos

Sabemos que meninos e meninas são diferentes e apresentam comportamentos e características, às vezes, diferentes, às vezes, semelhantes. O importante para o trabalho do treinador é aceitar a criança como ela é. Não se deve fazer comparações e moldar o comportamento segundo convicções pessoais, preconceituosas e influenciáveis, que podem fazer dessa criança, um adulto frustrado.

Objetivos do trabalho com o tema: Refletir sobre o que a sociedade determina como um padrão aceitável de comportamento para o menino e para a menina.

Tema: Tarefas domésticas

A divisão dos trabalhos domésticos ainda é bastante desigual na nossa sociedade, estando muito relacionada à figura da mulher, cabendo ao homem buscar os recursos para garantir o sustento da casa, em grande parte das famílias. Porém, em diversos casos, a mulher também sai para buscar este sustento e, no entanto, também precisa executar as tarefas domésticas. As mulheres vêm avançando na luta por seus direitos, alcançando postos importantes de trabalho e o perfil das famílias está mudando.

Objetivos do trabalho com o tema: Compreender que as atividades domésticas não devem ser relacionadas ao sexo ou gênero.

Tema: Atividades esportivas para meninos e meninas

Meninos e meninas devem ter a oportunidade de vivenciar práticas esportivas sem a distinção de gênero. Se nas atividades esportivas é disseminada a ideia de que os meninos são mais fortes que as meninas, certamente esse "pré-conceito" estará presente nas demais áreas onde a criança está inserida.

Objetivos do trabalho com o tema: Compreender que a prática do esporte não deve ser limitada pelo sexo biológico ou gênero.

Exemplos de atividades com os temas acima

Exemplo 1 - Tema: Comportamento relacionados a meninas e meninos

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
Os meninos são mais bagunceiros que as meninas?
Meninos são desorganizados?
Meninos são mais agressivos que meninas?
Meninas são mais carinhosas que meninos?
Meninos e meninas apresentam os mesmos comportamentos?

Como é um quarto de menina?

1. É organizado e limpo.

2. É bagunçado.
3. Pode ser organizado e limpo ou não.

Como é um quarto de menino?

1. É limpo e organizado.
2. É sujo e bagunçado.

Dica para o treinador: O que faz uma pessoa ser bagunceira, carinhosa ou organizada não é determinado por seu sexo ou gênero. É preciso combater esses tipos de estereótipos, como por exemplo, o de uma menina ser sempre organizada e caprichosa e o menino bagunceiro, levado e relaxado.

Atividade 2 - "Posicionamento"

O treinador vai escolher um participante para apitar o jogo. Quem deve ser o escolhido?

1. Qualquer um que queira participar.
2. Um menino, pois homem entende muito mais de futebol do que mulher.
3. Uma menina, pois elas são mais organizadas que os meninos.

3. Pode ser desorganizado e sujo ou não.

Uma gesto de carinho pertence a:

1. Menina.
2. Menino.
3. Pode pertencer aos dois.

Uma atitude grosseira é pertinente a:

1. Menina.
2. Pode ser tanto do menino quanto da menina.
3. Menino.

Dica para o treinador: Assim como na orientação anterior, precisamos combater esses tipos de pensamentos, pois a questão de entender ou não de futebol, de ser mais gentil ou organizado, mais uma vez não está associada ao sexo ou gênero.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Dica para o treinador: A gravidez é algo muito bonito na vida de uma mulher, mas será que todas as mulheres têm que ser mães? Antigamente, acreditava-se que o papel da mulher na sociedade era gerar e cuidar dos filhos. Hoje, por sua vez, sabemos que o lugar da mulher e do homem é onde eles queiram estar. Não há nada de errado com a mulher que decide não ter filhos, afinal, ela não é apenas mãe, ela é profissional, filha, esposa, amiga, irmã, tia etc. Uma mulher ter cabelo curto ou longo, é apenas uma questão de gosto. O mesmo serve para um homem que pode ter um lindo cabelo longo. As imagens acima auxiliam a conversar com as crianças sobre as diferenças que existem entre as pessoas e que devem ser valorizadas em sua diversidade. Cabelo curto ou longo para homem ou mulher é apenas uma questão de gosto e estilo. Oriente as crianças para a reflexão de que as nossas vestimentas são questões construídas culturalmente, existem países em que a roupa típica de um homem é uma saia (ex.: kilt). Não é a forma de se vestir que determina que alguém é homem ou mulher. Uma mulher vestida de terno não é menos mulher do que outra que esteja de vestido.

Exemplo 2 - Tema: Tarefas Domésticas

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
É tarefa da mulher lavar a roupa na casa?
Os homens podem ajudar nas tarefas da casa?
Os homens sabem executar as tarefas domésticas?
As mulheres sabem limpar a casa melhor?
O homem precisa ajudar nas tarefas domésticas?

Dica para o treinador:Ainda existe um pensamento que coloca a mulher como a responsável pela organização da casa. Oriente as crianças para a reflexão de que as atividades da casa devem ser feitas por todos os que moram naquele local. Antigamente, esse era o papel da mulher porque ela não trabalhava fora

e a sua responsabilidade era cuidar dos filhos e da casa. Hoje em dia, a sociedade mudou muito, e várias mulheres trabalham para sustentar suas famílias.

Atividade 2 - "Posicionamento"

Quais tarefas devem ser feitas pelo homem em uma casa?

1. Fazer a comida.
2. Lavar o carro.
3. O que for necessário.

Quando uma casa está limpa e organizada, certamente quem limpou?

1. Foi uma mulher.
2. Foi um homem.
3. Pode ter sido qualquer um dos dois.

Quando a casa está suja, quem deve limpar?

1. A mulher.
2. O homem.
3. Aquele que estiver disponível no momento ou os dois juntos.

Se o homem e a mulher trabalham fora de casa, a quem pertencem as tarefas domésticas?

1. Ao homem, por ser mais forte.
2. A mulher por ser mais cuidadosa.
3. Aos dois.

De que deve ser a responsabilidade de lavar as roupas da família?

1. Da mulher.
2. De todos os adultos que moram na casa.
3. Do homem.

Dica para o treinador: Culturalmente, o cuidado com o carro sempre é associado ao homem, e as tarefas domésticas associadas à mulher. Enfatize aos educandos que isto é, apenas, uma construção social, portanto, o carro ou a casa devem ser cuidados por todos que usufruem do seu espaço. Assim como a mulher trabalha fora, hoje em dia, o homem também faz tarefas domésticas.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Todas as imagens abaixo servem como um pontapé inicial para a reflexão quanto à relação de gênero e tarefas domésticas.

Dica para o treinador: Oriente as crianças sobre a mesma capacidade que homens e mulheres têm de fazer serviços domésticos, o que não interfere na masculinidade ou feminilidade. Um homem pode ser um excelente dono de casa, cuidar dos filhos e das atividades rotineiras do lar. As pessoas não devem depender de outras para cuidar das suas coisas, devem ter autonomia para lavar a roupa sempre que necessário, mulher também pode furar uma parede para colocar um quadro, trocar lâmpada ou limpar o carro. Assim como lavar roupa não é uma tarefa especificamente feminina, usar uma furadeira também não

é algo exclusivamente masculino. Muitas mulheres se sentem sobrecarregadas com as atividades domésticas, por acharem que é apenas sua a obrigação. Esse pensamento machista não está apenas na mente de alguns homens, mas muitas mulheres ainda pensam dessa forma. Oriente os educandos de que as atividades domésticas devem ser compartilhadas.

Exemplo 3 - Tema: Atividades esportivas para meninos e meninas

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
Menina pode praticar boxe?
Luta é coisa de menino?
Menina entende de futebol?
Meninas só devem jogar vôlei?
Meninas e meninos podem ser adversários em uma jogo de futebol?

Dica para o treinador: Várias mulheres praticam boxe ou outros tipos de lutas. O boxe contribui para o condicionamento físico, para a coordenação motora e fortalece a musculatura. Faz bem tanto para o homem quanto para a mulher. Da mesma forma, o vôlei, o futebol e qualquer outra modalidade esportiva pode ser praticada por ambos os sexos.

Atividade 2 - "Posicionamento"

Qual das ações abaixo você acha que está errada ?

1. Homem fazendo balé.
2. Mulher lutando MMA.
3. Mulher jogando futebol.
4. Nenhuma alternativa está errada.

Se uma menina quiser jogar futebol no meu time, eu:

1. Deixo ela jogar sem problemas.
2. Deixo jogar, mas só se ela for a goleira.

3. Não deixo de jeito nenhum.

Quem é melhor lutador de boxe?

1. Um homem.
2. Uma mulher.
3. Aquele que treinar mais.

O certo é o homem fazer:

1. Aula de balé.
2. Aula de futebol.
3. Aula de judô.

O futebol foi criado para:

1. Mulheres.
2. Homens.
3. Qualquer pessoa.

Dica para o treinador: O objetivo dessas perguntas é a reflexão de que não podemos determinar qual esporte uma pessoa deve ou não fazer com base no seu sexo. Homens e mulheres podem fazer qualquer uma das opções anteriores. Dançar, jogar futebol ou lutar são escolhas feitas pelas preferências e não determinadas pelo biológico.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Dica para o treinador: Trabalhe com as crianças os pontos que foram abordados anteriormente sobre as mulheres fazerem atividades que envolvam lutas. A dança, além de um esporte também é uma expressão artística que pode ser vivida por todos aqueles que se identifiquem com a área. O preconceito em relação às mulheres jogarem futebol está diminuindo, mas ainda vemos certa restrição com relação a essa ação. É comum ver um estádio lotado de torcedores para ver um tipo masculino jogar, o que não acontece com o futebol feminino. Muito mais do que ser homem ou mulher, é importante saber que somos pessoas, e pessoas são livres para escolher o que querem fazer e não serem "obrigadas" a fazer ou não algo por ser homem ou mulher. Sexo frágil! Será? Treinador, oriente os educandos de que as mulheres podem ser muito competentes em esportes relacionados à luta, como é o caso do jiu-jitsu e do judô.

III. Saúde

Exemplos de conteúdos sobre Saúde que podem ser trabalhados com crianças de 9 e 10 anos.

Tema: Atividade física

É qualquer movimento corporal que requer gasto de energia. A prática de atividades físicas faz bem para o corpo e para a mente. Melhora a autoestima, reduz o risco de doenças, tais como obesidade, hipertensão, diabetes tipo II e doenças do coração.

Objetivo do trabalho com o tema: Trabalhar com a importância da prática de esportes para uma boa saúde.

Tema: Doenças Sazonais

São doenças que ocorrem com maior frequência em determinada estação do ano. Ex.: gripe no inverno e dengue no verão.

Objetivo do trabalho com o tema: Compreender a forma de prevenção de algumas doenças sazonais.

Tema: Alimentos industrializados

São produtos semiprontos ou prontos que, no dia a dia, acabam sendo muito usados pela população, devido à sua praticidade, mas que fazem mal para a saúde por terem muitos corantes, aromatizantes e conservantes.

Objetivos do trabalho com o tema: Refletir sobre os malefícios causados pelo excesso de comidas industrializadas.

Exemplos de atividades com os temas acima

Exemplo 1 - Tema: Atividade física

Idosos podem fazer atividades físicas?

Preciso ir ao médico antes de começar a praticar uma atividade física?

Quem não faz atividade física tem mais disposição?

Dica para o treinador: A prática de atividades físicas proporciona grandes benefícios para a saúde e deve ser incentivada desde cedo e em todas as idades. É importante ressaltar que, antes de uma pessoa praticar alguma atividade física, ela deve procurar orientação médica para saber se há algum tipo de restrição ou não. Alguns motivos para se praticar atividade física são: a melhora da autoestima e da concentração, o fortalecimento dos ossos e dos músculos e uma melhor noite de sono. Este é um momento importante para se trabalhar não só os benefícios do esporte para a saúde, como também para o bom convívio social. Um bom cidadão deve ser honesto e ético em suas ações na vida cotidiana e também no campo.

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
Quem prática uma atividade física tem dificuldade para dormir?
A atividade física faz bem para a saúde?

Atividade 2 - "Posicionamento"

Você cometeu uma falta no seu adversário e o árbitro não viu, o que você faz?

1. Já que o árbitro não viu, continuo a jogada.
2. Paro a jogada e vou até o árbitro explicar que cometi um falta.
3. Acuso o adversário de ter feito a falta.

Se eu quero começar a praticar um novo esporte antes de tudo devo:

1. Procurar o melhor professor.
2. Ir ao médico.
3. Beber muita água.

A prática da atividade física ajuda:

1. A ficar cansado.
2. A se concentrar mais.
3. A ser mais brigão.

A prática da atividade física ajuda a combater a obesidade. O que é obesidade?

1. Uma pessoa muito magra.
2. Uma pessoa muito alta.
3. Uma pessoa muito acima do peso.

A atividade física ajuda os ossos a ficarem:

1. Mais fortes.
2. Mais longos.
3. Mais frágeis.

Dica para o treinador: A atividade física traz vários benefícios, como os já mencionados anteriormente. Estimule os seus educandos a fazerem as atividades de forma consciente, sempre respeitando os limites do seu corpo.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Dica para o treinador: Este é o momento do treinador falar com as crianças sobre outros esportes, como por exemplo, o judô, que tem origem oriental e que traz consigo valores como disciplina, respeito ao oponente e autocontrole. Esse esporte, em geral, consiste em aplicar uma queda em seu oponente, sendo que cada queda tem um

nome específico. Explique que os praticantes desse esporte não o aprendem para brigar na rua, pois isso não é permitido pelos seus mestres. A natação é um outro exemplo de atividade esportiva que pode ser praticada em todas as idades, até mesmo pelos bebês. Treinador, veja as vantagens da natação infantil: fortalece a musculatura; melhora a capacidade cardiorrespiratória; ativa e dá mais mobilidade às articulações; desenvolve as noções espaciais, temporais e de ritmo; estimula um sono mais tranquilo; reforça o apetite; desenvolve a sociabilidade e a autoconfiança.

Este será um momento especial para se trabalhar a questão da inclusão. Muitos acreditam que, por uma pessoa ter uma necessidade especial, não poderá praticar nenhum tipo de esporte, o que é um grande equívoco ou, em muitos casos, preconceito. Oriente as crianças sobre o respeito às diferenças, mostrando que uma pessoa com deficiência, pode fazer muito mais do que pensamos. Com imagens que mostram cadeirantes praticando basquete ou outras similares, traga a reflexão para o tema. Além disso, existem outras modalidades esportivas praticadas por pessoas que têm necessidades especiais, como o futebol para cegos, no

qual a bola faz um barulho à medida que se me movimenta, e este som ajuda os jogadores a se orientarem.

O esporte ajuda a desenvolver a cooperação, solidariedade e o espírito de equipe. Trabalhe com os educandos que ganhar é muito bom, mas não é sempre que ganhamos, algumas vezes perdemos, não só no esporte como também na vida. Um bom praticante de esporte deve saber respeitar e tratar bem seus companheiros e adversários, quando ganha e quando perde.

Além dos esportes coletivos, que são praticados em equipes, como o futebol, existem vários esportes que são praticados individualmente, como o tênis, o arco e flecha, o ciclismo, a natação, o atletismo, entre outros.

Exemplo 2 - Tema: Doenças Sazonais

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
Lavar as mãos evita pegar gripe?
Dengue pode matar?
"Dores no corpo" é um dos sintomas da dengue?
Espirro é sintoma de dengue?
Água parada pode contribuir com a proliferação da dengue?

Dica para o treinador: Oriente aos educandos de que existem doenças mais típicas do inverno e outras mais típicas do verão e, para cada uma delas, devemos tomar certos tipos de cuidados, como lavar as mãos para evitar a gripe e não deixar água parada para evitar a proliferação da dengue.

Atividade 2 - "Posicionamento"

O que devemos fazer para evitar a dengue?

1. Não andar descalço.
2. Lavar as frutas antes de comer.
3. Não deixar água parada.

Para uma pessoa com dengue é importante:

1. Beber muito líquido.
2. Fazer atividade física.
3. Tomar banho.

A dengue é transmitida:

1. Pelo ar.
2. Pelo contato com a pele.
3. Pela picada do mosquito.

A gripe é transmitida:

1. Pelo mosquito da gripe.
2. Por um vírus.
3. Pela comida.

A vitamina C que tem na laranja ajuda a combater:

1. A catapora.
2. A dengue.
3. A gripe.

Dica para o treinador: Oriente as crianças sobre como se contraem as doenças sazonais, como a gripe e a dengue e qual a forma de tratamento e prevenção. Em relação à dengue, a forma de se evitar é não deixar água parada, que se torna o local onde o mosquito deposita seus ovos. E, para evitar a gripe, alguns cuidados necessários são: não colocar as mãos sujas na boca e nos olhos, alimentar-se bem e procurar não ficar em locais fechados com muitas pessoas e sem ventilação.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Dica para o treinador: *Aëdes Aegypti* é o mosquito transmissor da dengue. Mede cerca de 1 centímetro, é preto ou marrom com listras brancas nas patas e no corpo. Somente a fêmea transmite a doença. Esse mosquito costuma picar na parte da manhã e no final do dia.

Qualquer tipo de recipiente que possa acumular água se torna um foco de dengue. Oriente aos educandos de que a única forma de combater a dengue é não deixar água parada, até nos vasinhos de planta. O lixo não pode ser acumulado, pois servirá de depósito para a água. É preciso lembrar que a dengue mata.

Oriente as crianças sobre os sintomas da gripe, que é uma doença sazonal, pois é mais comum na época de frio. Começa com febre alta, dores musculares, dor de cabeça, mal estar, sensação de fraqueza, podendo vir acompanhada de tosse, dor de garganta, coriza, entre outros. Para evitá-la, não fique em locais fechados, mantenha as mãos limpas, agasalhe-se bem e tome a vacina que ajuda a evitar essa doença.

Exemplo 3 - Tema: Alimentos industrializados

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS

Você gosta de comer macarrão instantâneo?
Você bebe muito refrigerante?
Refresco em pó faz bem para a saúde?
O alimento natural é melhor do que o industrializado?
Biscoito recheado tem muita gordura?

Dica para o treinador: Apesar das comidas industrializadas serem mais rápidas e a maioria apresentar um sabor bom, o excesso de consumo deste tipo de alimento pode fazer mal à saúde, aumentando, por exemplo, o nível do colesterol e açúcar no sangue.

Atividade 2 - "Posicionamento"

Você prefere comer/beber:

1. Biscoito recheado.
2. Suco de caixinha.
3. Leite.

O alimento industrializado tem :

1. Muitas vitaminas.
2. Muitos conservantes.
3. Muitas bactérias.

Na hora do lanche é mais gostoso comer:

1. Uma maçã.
2. Pão.
3. *Nuggets*.

Alimentos industrializados ajudam:

1. Melhorar a pele.
2. Ter mais força.
3. Aumentar o colesterol.

O que é *fast food*?

1. São comidas caseiras.
2. São comidas feitas de peixe.
3. São comidas rápidas.

Dica para o treinador: Oriente as crianças sobre os problemas das comidas industrializadas, pois contêm muitos corantes e aromatizantes artificiais. A grande quantidade de produtos químicos nos alimentos costuma afetar as funções gastrointestinais e podem causar alergia, sem falar na contribuição para a obesidade e para o aumento do nível do colesterol, entre outros problemas.

Atividade 3 - "Atividade de memória".

Dica para o treinador: Apesar de ser algo prático, o suco industrializado pode fazer mal a saúde. 70% dos sucos em pó são compostos por muito açúcar. Oriente as crianças a optar por suco da fruta, e mostre que a ingestão frequente de refrigerantes aumenta o risco de ataques cardíacos, ganho de peso, osteoporose e da Diabetes tipo 2.

Quanto ao macarrão instantâneo, esse contém muito sódio no tempero, algumas marcar chegam a ter, em seu saquinho, a quantidade de sódio recomendada para um dia inteiro.

O biscoito recheado contém muito açúcar e gorduras saturadas, o que aumenta o colesterol ruim e diminui o colesterol bom.

Em um sanduíche, a maior parte do que é utilizado é industrializado, não tem os nutrientes necessários ao corpo, sendo rico em gordura. Os chamados *fast foods*, podem até ser gostosos, mas não fazem nenhum bem para o organismo. Claro que não vamos falar para a criança nunca comer esse tipo de alimento, mas que coma o mínimo possível, optando por comidas mais saudáveis e naturais.

IV. Cultura de paz

Exemplos de conteúdos sobre Cultura de Paz que podem ser trabalhados com crianças de 9 e 10 anos.

Tema: Respeitar as diferenças

Valorizar as diferentes etnias e culturas deve ser um tema presente na prática esportiva e social. As crianças devem aprender a negar e a repreender qualquer tipo de discriminação. Somos todos diferentes em cultura, etnia, classe social, nacionalidade, idade ou preferência sexual, entre outras tantas que possam existir e todas essas diferenças devem ser valorizadas e respeitadas.

Objetivos do trabalho com o tema: Conhecer as várias etnias e culturas, valorizá-las e respeitá-las. Reconhecer que a discriminação não pode existir dentro e fora dos campos.

Tema: Saber perdoar

O perdão é algo muito importante para a vida de qualquer pessoa e, nessa fase da vida, as crianças discutem muito por coisas nem sempre relevantes e precisam exercitar o perdão em todos os momentos para que no futuro isso se torne um hábito frequente. O perdão faz bem para o corpo e para a mente. Traz alívio à pessoa que pede e à que oferece o perdão. Perdoar não significa aceitar o mau comportamento do outro, mas sim dar a ele uma chance de mudar e aprender com o erro.

Objetivos do trabalho com o tema: Compreender o verdadeiro sentido do perdão. Perdoar e ser perdoado. Assumir os erros.

Tema: Manter a calma

Diante de um contratempo, é comum que as crianças sintam raiva e queiram resolver tudo aos gritos. Fazer com que as crianças mantenham-se calmas não só irá fazer com que as coisas fiquem mais fáceis de serem resolvidas imediatamente, como também, em longo prazo, proporcionar, a elas, uma vida mais saudável e feliz.

Objetivos do trabalho com o tema: Trabalhar a necessidade de manter a calma diante de situações e conflitos.

Exemplos de atividades com os temas acima

Exemplo 1 - Tema: Respeitar as diferenças

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
Devo respeitar tradições e costumes diferentes dos meus?
Somos todos iguais?
Só posso me juntar com as pessoas iguais a mim?
Ser diferente é normal?

Devo fazer meus amigos serem iguais a mim?

Dica para o treinador: No trabalho com o tema *Cultura de Paz*, o respeito às tradições e costumes dos indivíduos devem ser orientados como essencial para o viver bem e em harmonia. O treinador deve explicar que, embora não sejamos todos iguais fisicamente, com diferentes culturas, ideais, formas de se vestir e de se portar, são essas diferenças que fazem o mundo mais belo e instigante. É nesse momento que os exemplos de outras regiões do país podem auxiliar a explicação.

Atividade 2 - "Posicionamento"

O que você acha do comportamento, costumes e formas de agir dos seus colegas?

1. Só os meus costumes e hábitos são interessantes.
2. Acho interessante conhecer os hábitos e costumes dos meus colegas.
3. Todos têm que ter os mesmos costumes.

Se um colega não é igual a mim, eu:

1. Não jogo com ele.

TREINO SOCIAL COM CRIANÇAS DE 11 A 12 ANOS

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 49

Objetivo técnico: Chute

Momento da aplicação: Aquecimento I

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 8 cones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Falar é importante, mas escutar é fundamental para se chegar a um consenso na solução de problemas.

Descrição: - O treinador escolhe uma das crianças para ser o "apanhador" (e alternará essa criança ao longo do jogo);
- O "apanhador" tentará pegar os outros participantes que correrão livremente pela área demarcada;
- Os participantes "pegos" formam grupos de 2 a 3 e de mãos dadas tentarão pegar os demais;
- Nunca os participantes formarão quartetos, ao pegarem o quarto integrante se dividirão em dois novamente.

Variação: A mesma atividade, porém ao serem "pegas" as crianças deverão ficar no local que isso aconteceu, não formam correntes com seus apanhadores. Ficam paradas com as pernas afastadas. Essas crianças "pegas" representam os rios poluídos e, para que sejam limpos, devem contar com a ajuda dos outros participantes que não foram "pegos" que deverão passar por baixo e entre as pernas dos "poluídos". Quando forem "limpos" voltam a circular pelo espaço livremente até serem "pegos" novamente.

Dica: Ao explicar a atividade o educador deverá fazer uma analogia comparando o participante que será o "apanhador" aos rios poluídos. Por onde esse rio passar ele irá poluir outros ambientes e para despoluí-lo precisamos cuidar para que isso não aconteça, não só neles como nos outros ambientes da sua comunidade. Todos são responsáveis pelo ambiente em que vivem. Utilize essa reflexão no momento da mesa redonda.

Competências de desenvolvimento:

Tema social, Comunicação, Cooperação, Respeito às regras e Solidariedade.

Concentração e Honestidade.

Velocidade, Agilidade, Reação e Orientação espacial.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 50

Objetivo técnico: Chute

Momento da aplicação: Aquecimento II

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 20 bolas, 10 coletes, 6 cones, 8 minicones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

É preciso concentrar-se no que se está fazendo sem perder a atenção nos acontecimentos à sua volta.

Descrição (Execução): - O treinador divide os participantes em duas equipes de 10;
- Cada Participante terá uma bola e conduzirá pelo espaço demarcado (um quadrado de 20 x 20 m);
- Ao comando do treinador, uma das equipes deverá chutar a sua bola tentando acertar a bola do time adversário;
- Nesse momento o treinador para e conta quantas bolas o time que chutou acertou.
- Fazer o mesmo para o outro time.

Descrição (social): - Utiliza-se o método do Sim ou Não nessa atividade, para isso crie duas áreas externa a esse espaço de 20x20m, formada por 4 cones cada, o treinador deve fazer a pergunta enquanto os participantes conduzem a bola e depois sinalizar o momento para que eles deixem a bola aonde estiverem e corram até as zonas que representam suas respostas.
- Utilize para essa atividade o tema Social e retire as perguntas desse manual ou crie novas.

Variação: - Pode-se colocar cones dentro do espaço da atividade para aumentar a dificuldade, porém, se a equipe que tentar acertar a bola adversária os derruba perde o ponto.

Dica: Nunca pare a atividade para fazer as perguntas

Competências de desenvolvimento:

Tema social, Comunicação, Cooperação e Respeito às diferenças.

Concentração e Honestidade.

Velocidade, Agilidade, Reação, Orientação espacial e Diferenciação cinestésica (óculo-pedal).

Condução de bola, Chute e Drible (finta).

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 51

Objetivo técnico: Chute

Momento da aplicação: Parte Principal I

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 4 balizas, 8 bolas, 16 estacas (deitadas ao chão) e 8 cones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Para obter sucesso é preciso repetir quantas vezes forem necessárias uma ação, sempre tentando fazer o melhor.

Descrição (Execução): - Coloque 4 estacas a 1,5 metros de distância uma da outra deitada ao chão em cada estação;
- Com o comando do treinador os primeiros participantes saltarão acima das estacas com a bola nas mãos e de pés juntos, deitando a bola depois das estacas e chutando para a baliza.
- Todos os gols contam um ponto. Qual equipe marcará primeiro 10 gols?
- O próximo a jogar começará no momento de chute de outro participante.

Variação: - Os primeiros participantes saltarão acima das estacas sem bola, virarão depois das estacas, receberão um passe do próximo jogador da linha chutarão para a baliza.

Dica: - Os goleiros são neutros e ganharão pontos com bolas seguradas.
- Se os participantes chutam muito perto da baliza, pode-se marcar uma linha para o chute.
- O elemento de coordenação nas estacas poderia ser alternado (com 2 toques dentro das estacas, deslocamento lateral, retorno).
- Os participantes deverão ter a oportunidade de chutar usando os dois lados (direita e esquerda).

Competências de desenvolvimento:

Respeito às regras.

Concentração e Persistência.

Velocidade, Agilidade, Ritmo, Orientação espacial e Diferenciação cinestésica (óculo-pedal).

Chute e Passe.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 52

Objetivo técnico: Chute

Momento da aplicação: Parte Principal II

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 4 balizas, 8 bolas e 2 cones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Treinos de chute no qual ocorrem muitos gols possibilitam a melhora da autoestima da criança.

Descrição (Execução): - Os participantes serão divididos em dois espaços de duas balizas em cada lado;
- Em cada baliza terá um participante goleiro (que ficará com todas as bolas);
- O goleiro lançará a bola pelo chão ao participante que sairá do lado oposto e que estará ao lado da baliza esse deverá correr e chutar a bola antes dela ultrapassar um cone que estará no meio entre as duas balizas.

Variação: - Os participantes podem rolar a bola e chutá-la antes de ultrapassar o cone que estará marcando o meio dos dois espaços.

Dica: - É importante que os participantes troquem sempre de lado e para melhor controle do Treinador cada lado deverá chutar usando umas das pernas (um lado perna direita o outro a perna esquerda);
- Os goleiros devem ser trocados de posição sempre para que possam ter a possibilidade de chutarem também;
- O treinador pode criar uma competição e formar equipes para estimular que façam mais gols, troque as crianças de campo também para que tenham a possibilidade de jogarem com todos.

Competências de desenvolvimento:

Integração e solidariedade.

Autoestima e Concentração.

Velocidade, Força, Reação, Orientação espacial e Diferenciação cinestésica (óculo-pedal).

Chute, Controle de bola e Condução de bola.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 53

Objetivo técnico: Chute

Momento da aplicação: Jogo

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 15 a 20 minutos

Material necessário: 12 cones, coletes com 4 cores, 2 bolas e 4 balizas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Crianças precisam jogar umas com as outras para testar suas habilidades; o sucesso e sua possibilidade promoverão a autoestima e a motivação.

Descrição (Execução): - Em dois campos de 20mx30m, com duas balizas em cada ocorrerão jogos de 5 x 5 , sendo um participante goleiro;
- Um marcador deve sinalizar o meio do espaço de jogo e chutes feitos antes deste valerão dois pontos.
- Qual time marcará mais gols?

Variação: - Aumentar a pontuação dos gols provenientes de chutes de antes dos cones do meio de campo.
- Variar por regras os tipos de chute que podem ocorrer no jogo (chutes com o dorso do pé, chutes com o bico do pé, chutes com a parte externa do pé, etc.). Chutes do primeiro toque valem mais.

Dica: - Limite o número de toques para que ocorram muitos chutes a gol.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação e Cooperação.

Autoestima e Motivação.

Velocidade, Força, Reação, Ritmo, Orientação espacial e Diferenciação cinestésica (óculo-pedal).

Chute, Passe, Condução de bola, Controle de bola, Drible e Cabeceio.

Todas as competências Ofensivas e Defensivas.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 54

Objetivo técnico: Passe

Momento da aplicação: Aquecimento I

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 20 coletes (3 cores diferentes)

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

É importante colaborar com o próximo, pois todos precisamos uns dos outros.

Descrição: - Os participantes formam trios e todos devem ficar de mãos dadas, cada um do trio tem um colete de uma cor.
- Os trios devem se movimentar pelo espaço da atividade (uma área de 20x 20), não podem largar as mãos um do outro.
- O treinador escolherá um ou dois participantes para serem o pegador;
- Os pegadores devem tentar encostar nos participantes que representam a cor estipulada pelo Treinador (amarelo, branco e azul);
- O Trio deve tentar defender o participante que está para ser pego e para isso criarão estratégias de defesa.

Variação: - Coloque de início apenas um pegador e acrescente outro pegador para tornar a atividade mais dinâmica;
-Pode-se dividir ainda o espaço em dois campos e fazer dos dois lados a mesma atividade, com três trios e um pegador.

Dica: É possível usar essa atividade para jogos de posicionamento, adaptando alguns dos temas trabalhados nesse material (gênero, meio ambiente, saúde e cultura da paz). Para isso, o treinador dará as opções e definirá a opção correta que será uma das cores que deverá ser "pego". Isso exigirá atenção dos trios ao treinador.

Competências de desenvolvimento:

Cooperação, Respeito às regras e Solidariedade.

Concentração, Dedicação, Motivação e Raciocínio rápido.

Orientação espacial, resistência, agilidade e velocidade.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 55

Objetivo técnico: Passe

Momento da aplicação: Aquecimento II

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 8 cones, 12 coletes, 2 a 4 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Trabalhar em equipe para obter o sucesso é sempre importante.

Descrição: - Separar duas equipes no espaço (20m x 18m), distância entre as equipes de 10 metros, onde uma das equipes irá trocar passes e a outra terá dois participantes tentando recuperar a posse de bola.
- Ao recuperar a bola, devem conduzi-la até sua "zona" (zona= a região formada por quatro cones) e realizar passes entre sua equipe sem deixar o adversário recupera-la.
- Todos os integrantes das equipes devem sair, alternadamente, 2 a 2 para recuperar a bola.
- O treinador deve cronometrar o tempo.

Variação: - Equipe com a bola: o Treinador é que passa a bola para a equipe atacante (a que deve manter a posse). Ele pode passar 2 bolas para tornar mais dinâmica a atividade.
- Divida a atividade em dois espaços iguais para que 10 participantes joguem cada.
- O treinador pode limitar em 10 passes por equipe (adicionando um gol ou ponto, caso consiga).

Dica: É importante que os participantes realizem muitos passes.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação, Cooperação e solidariedade.

Concentração e Persistência.

Orientação espacial, Resistência, Agilidade, Velocidade e Diferenciação cinestésica (óculo-pedal).

Passe, Controle de bola e Condução de bola.

Pressão e Posse de bola.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 56

Objetivo técnico: Passe

Momento da aplicação: Parte Principal I

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 6 cones, 8 minicones, 3 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Persistência e força de vontade são qualidades pessoais que desenvolvem todas as áreas.

Descrição: - Atividade de estações com troca de passes entre um quadrado formado por 4 minicones (10m²).
- À frente das estações:
Estação 1: 2 cones (10m um do outro)
Estação 2: 3 cones (5m um do outro)
Estação 3: 1 cone (40m da estação)
Os participantes trocam passes entre si dentro das estações nos espaços delimitados entre os minicones.
- 2 participantes em cada estação são escolhidos no início para tentarem recuperar a bola;
- Ao sinal do treinador, os participantes devem correr e tocar os cones à frente das estações num movimento de ida e volta para cada cone.
- Os dois últimos a retornarem à estação ficam no centro da roda.

Variação: - Movimentos de ida e volta podem ser substituídos por outros movimentos, como saltar obstáculos ou passar dentro de arcos.

Dica: - Equilibre os grupos entre os participantes para que não existam diferenças técnicas / físicas.

Competências de desenvolvimento:

Cooperação e Comunicação.

Persistência e Motivação.

Orientação espacial, Resistência, Agilidade, Velocidade e Diferenciação cinestésica (óculo-pedal).

Passe e Controle de bola.

Pressão e Posse de bola.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 57

Objetivo técnico: Passe

Momento da aplicação: Parte Principal II

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 5 bolas, 2 balizas, 8 minicones e 20 coletes (dividido em 4 cores)

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Em jogos de equipe é muito importante desenvolver a comunicação não só oral como corporal.

Descrição: - Estarão posicionados atrás de cada cone os participantes que representarão cores distintas (exemplo: azul, verde, amarelo e branco).
- Ao sinal do treinador os primeiros dois participantes jogam juntos contra os outros dois chamados. A primeira dupla chamada jogará junto com a posse de bola e realizará passes antes de finalizar ao gol. A segunda dupla chamada sairá sem a posse da bola, mas poderá ganhá-la da outra dupla e tentar finalizar.
- As duplas jogam juntas até marcarem um gol ou a bola sair dos limites do campo.

Variação: - O treinador poderá colocar até 4 contra 4.
- Poderá utilizar balizas pequenas sem goleiros.

Dica: - Os goleiros são neutros.
- O treinador poderá acrescentar outra bola caso a primeira bola saia do campo muito rápido.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação, Cooperação e solidariedade.

Autoestima, Concentração, Motivação e Raciocínio rápido.

Orientação espacial, Resistência, Agilidade, Velocidade e Diferenciação cinestésica (óculo-pedal e óculo-manual).

Chute, Passe, Controle de bola, Condução de bola, Drible e Cabeceio.

Todas as competências Ofensivas e Defensivas.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 58

Objetivo técnico: Passe

Momento da aplicação: Jogo

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 15 a 20 minutos

Material necessário: 4 balizas, 2 bolas, 8 coletes, 8 cones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Sempre que tomar uma decisão é importante lembrar: "pense antes de agir, nas consequências".

Descrição: - Os participantes jogam 4 x 4 com goleiros em um campo e 5 x 5 sem goleiros em outro campo.
- Para fazerem o gol as equipes devem lançar a bola em progressão para outro participante da sua equipe.
- Passes devem ser sempre rasteiros.
- A equipe defensora não pode entrar na área da "zona de defesa" (linha de impedimento).

Variação: - Depois de 3 passes consecutivos, o time que tem a posse, pode marcar um gol em qualquer baliza (os defensores não podem seguir o adversário quando este por marcar).
- Podem definir o participante que vai receber o passe final.
- Coloque um goleiro e diminua uma baliza para cada lado.

Dica: - Em dificuldades para realização da atividade introduza mais 1 participante como "coringa" e este joga com o time de posse de bola.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação, Cooperação e Solidariedade.

Autoestima e Raciocínio rápido.

Orientação espacial, Resistência, Reação, Agilidade, Velocidade e Diferenciação cinestésica (óculo-pedal e óculo-manual).

Chute, Passe, Controle de bola, Condução de bola, Drible e Cabeceio.

Todas as competências Ofensivas e Defensivas.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 59

Objetivo técnico: Controle de bola

Momento da aplicação: Aquecimento I

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 20 bolas e 2 balizas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

O verdadeiro prazer vem da atividade da mente e do exercício do corpo.

Descrição: - O treinador organizará um espaço, pode ser dentro de uma das balizas onde armazenará 20 bolas, os participantes formam trios e não há problema se sobrarem (no caso para vinte participantes, sobram 2);
-todos devem formar trios e ficar localizados em uma região ao centro do campo;
-Dentro dos trios dois participantes dão as mãos e o terceiro fica entre esses dois
-Ao sinal do treinador os participantes devem correr até a baliza e buscar uma bola e voltar para integrar qualquer trio, dois vão sempre sobrar.
- O treinador deixará que o trio se numere de 1 a 3 em todas às vezes antes de dar o comando.

Variação: - Podem trocar de lugar sem ir buscar a bola;
- Devem voltar trazendo a bola com os pés.

Dica: Procure sempre promover a movimentação de todos os participantes, é importante que eles gostem da atividade para que seu objetivo seja alcançado.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação, Cooperação e Solidariedade.

Adaptação e superação das adversidades, Concentração e Raciocínio rápido.

Velocidade, Reação e Orientação espacial.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 60

Objetivo técnico: Controle de bola

Momento da aplicação: Aquecimento II

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 10 bolas e 32 minicones e 8 cones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

A "atenção" é um valor pessoal que se desenvolve na prática.

Descrição (Execução): O treinador colocará em um espaço de 30x20 m, diversos minicones formando balizas;
-Os participantes em duplas controlarão a bola e farão passes entre essas balizas, sempre procurando movimentar-se para uma baliza a qual ainda não passaram;
-Devem controlar a bola já dando direção ao momento do passe, para isso darão apenas dois toques (o do controle e o do passe) antes de passar a bola entre as balizas.

Variação: Deverá executar diversos tipos de controle da bola, com a parte externa do pé, com a parte interna, com o dorso do pé.

Dica: Os participantes precisam ter cuidado para não esbarrarem ou perderem a bola, pois os outros estarão executando a atividade no mesmo espaço, o fato de outros estarem no mesmo espaço é positivo, pois no jogo eles não estarão sozinhos.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação e Cooperação.

Concentração, Dedicação e Raciocínio rápido.

Agilidade, Orientação espacial, Diferenciação Cinestésica (óculo-pedal) e Reação.

Controle de bola e Passe.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 61

Objetivo técnico: Controle de bola

Momento da aplicação: Parte Principal I

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 15 a 20 minutos

Material necessário: 20 cones, 4 bolas e 20 cartões memória

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

A cultura de Paz é uma atitude pessoal e social que deve ser praticada a todo o momento.

Descrição (Execução): Jogo de memória:
- O treinador criará 2 estações e em cada estação teremos 10 participantes;
- Cinco participantes estarão de um lado, posicionados atrás de um cone e cinco do outro da mesma forma;
- Ao centro de cada estação terá um quadrado formado por quatro cones e no meio deles cartões memória do tema social (oito cartões memória).
- Ao comando do Treinador um da dupla corre sem bola até o início desse quadrado e recebe um passe devendo controlar a bola para um dos lados do quadrado de cartões, onde irá parar a bola e entrar no quadrado virando dois cartões, sem forem iguais marcam um ponto, se forem diferentes viram-no de volta.
- Ao retornar darão um passe ao próximo da fila, lembrando que o que havia lhe dado o passe anteriormente já espera ao centro para receber a bola e controlá-la.

Variação: - Os grupos que estão de frente e lados opostos são da mesma equipe, troque os grupos de posição para que todos possam competir entre si.

Dica: - o controle de bola deve ser executado dando direção à mesma, não se deve parar a bola com a sola do pé. Diversifique os tipos de controle de bola e os lados para quais os participantes devem controla-la (lado direito uma vez e esquerdo na outra).
- É importante levar a criança a desenvolver a concentração para o sucesso nessa atividade.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação, Cooperação, Respeito às regras e Tema social.

Concentração, Raciocínio rápido e Seriedade/Diversão.

Agilidade, Orientação espacial, Diferenciação cinestésica (óculo-pedal).

Controle de bola e Passe.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 62

Objetivo técnico: Controle de bola

Momento da aplicação: Parte Principal II

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 15 a 20 minutos

Material necessário: 16 cones, 4 balizas e 8 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Importante na convivência de grupos é respeitar os limites e ajudar o próximo.

Descrição (Execução): - Um dos participantes ficará de costas para a baliza, receberá um passe, controlará a bola para uma direção, lado esquerdo ou direito e chutará a bola a baliza. Após o chute entrará na fila de quem deu o passe. O participante que deu o passe irá para a posição de controle e chute, receberá a bola da outra ponta fazendo o mesmo.
- Bolas vindas do lado esquerdo deverão ser chutadas no lado esquerdo e vice-versa.

Variação: Troque os participantes de lado de campo, alterne o goleiro caso o gol não saia, quem chutou e não marcou vai para o gol. Importante que todos possam fazer a atividade mesmo os goleiros. Promova uma competição entre os grupos para ver quem fará mais gols.

Dica: O controle de bola deverá ser feito com um toque e o chute com outro, importante executar um bom controle para que este de direção à ação do chute.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação, Cooperação, Solidariedade e Respeito às regras.

Autoestima, Motivação e Persistência.

Agilidade, Força, Orientação espacial, e Diferenciação cinestésica (óculo-pedal).

Chute, Passe e Controle de bola.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 63

Objetivo técnico: Controle de bola

Momento da aplicação: Jogo

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 20 a 30 minutos

Material necessário: 4 balizas, 2 bolas , 10 coletes e 8 minicones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

A coletividade começa de uma atitude individual.

Descrição (Execução): O treinador formará no grupo 4 times, dividirá o espaço em dois campos;
- Os participantes jogarão 4 contra 4 com goleiros;
- Cada participante não poderá dar menos de dois toques, para que possa fazer o controle da bola.

Variação: - A cada 5 minutos os vencedores trocam de lado.

Dica: Troque sempre o goleiro, deixe-o jogar fora da função também. Importante que os participantes executem muitos controles dando dinâmica ao jogo. Nessa idade já se pode aumentar o número de participantes por time.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação, Cooperação e Respeito às regras.

Adaptação e superação das adversidades e Motivação.

Agilidade, Velocidade, Resistência, Orientação espacial, Diferenciação cinestésica (óculo manual, óculo-pedal e óculo-cabeça).

Chute, Passe, Controle de bola, Condução de bola, Drible e Cabeceio.

Todas as competências de Ataque e Defesa.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 64

Objetivo técnico: Condução de bola

Momento da aplicação: Aquecimento I

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 2 bolas e 8 cones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

As crianças devem respeitar as regras do jogo e sempre apoiar umas às outras.

Descrição: - Os participantes tentarão fugir de um pegador, e, para ajudar o grupo, o treinador poderá colocar um participante com uma bola nas mãos. Os participantes com a bola não poderão ser pegos.

Variação: - Aumente o número de pegadores.
- Aumente o número de bolas.
- Utilize essa estratégia também com as bolas sendo somente passadas e recebidas com os pés.

Dica: - Divida o espaço em duas áreas iguais se houver muitos participantes parados.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação, Cooperação e Solidariedade.

Concentração e Dedicação.

Velocidade, Agilidade, Reação, Orientação espacial e Diferenciação cinestésica (óculo-manual).

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 65

Objetivo técnico: Condução de bola

Momento da aplicação: Aquecimento II

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 4 cones e 15 minicones (de 3 cores diferentes)

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

As crianças sempre precisam prestar muita atenção para não serem pegas e para verem ou ouvirem o sinal do treinador.

Descrição: - O treinador distribui, por um espaço, diversos minicones de cores alternadas.
- Os participantes estão correndo dentro do espaço.
- Um é o apanhador tentando pegar os outros.
- O treinador indica uma cor, significa que os minicones correspondentes a essa cor servem para segurança (participante que não pode ser "pego"), mas só pode haver uma pessoa vestida com essa cor de minicone.
- Quem foi "pego" é o próximo apanhador.

Variação: - Utilize outros materiais para sinalizar esta atividade, como por exemplo, materiais reciclados.
- Coloque dois ou três pegadores ao mesmo tempo.

Dicas: - O participante que estiver no espaço da cor correspondente está imune, mas deve trocar de lugar com outro que chegue e fale em voz alta a cor da sua "casa".
- O treinador indica a cor com sinal visual (mostrando o minicone ou cone da cor que deseja).

Competências de desenvolvimento:

Solidariedade e Respeito às regras.

Autoestima, Concentração, Dedicação e Honestidade.

Velocidade, Agilidade, Reação e Orientação espacial.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 66

Objetivo técnico: Condução de bola

Momento da aplicação: Parte Principal I

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 4 bolas, 24 minicones e 20 cartões "memória" (10 pares)

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Chegando aos cartões, é preciso se tranquilizar para memorizá-los.

Descrição: - O treinador organizará duas zonas no centro do campo de 5x5m onde ficarão cartões de memória do tema social.
- Os participantes se dividirão em quatro equipes com 5 pessoas.
- Conduzirão a bola, em "zigue-zague", até o quadrado onde a deixarão (do lado de fora) e terão que virar dois cartões, se forem iguais, conquistam 1 ponto para sua equipe e voltam conduzindo a bola. Se forem diferentes, desviram novamente os cartões e voltam conduzindo a bola em velocidade.
- A atividade só acaba quando todos os cartões de uma das equipes estiverem virados para cima de forma correta.
- Para essa atividade, usaremos o jogo de memória, com o tema social escolhido, podem-se usar as imagens sugeridas nesse material ou criar novas imagens de acordo com a realidade em que acontece a prática.

Variação: - Competição entre os quatros times.

Dica: - Os participantes podem parar a bola (onde a deixarão antes de pegar os cartões) de diferentes maneiras (pé, joelho, cabeça, etc.)

Competências de desenvolvimento:

Comunicação, Cooperação, Solidariedade e Tema social.

Autoestima e Concentração.

Agilidade, Velocidade, Orientação espacial e Diferenciação cinestésica (óculo-pedal).

Condução de bola.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 67

Objetivo técnico: Condução de bola

Momento da aplicação: Parte Principal II

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 8 bolas, 20 coletes (de 4 cores diferentes) e 4 cones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Diversão, motivação e concentração são qualidades muito importantes em jogos como esse.

Descrição: - O primeiro time vai entrar com a bola e o segundo time vai defender.
- O jogo durará até que alguém marque um gol ou a bola saia do campo.
- Cada time terá 5 jogadores, sendo 1 deles o goleiro (devem alternar a cada vez que jogam).
- Atentar ao chamado do treinador (ex.: Azul X Amarelo = Azul ataca e Amarelo defende).
- Cada participante terá um número de 1 a 5.

Variação: - 2 contra 2.
- 3 contra 3.
- O treinador chamará cores e números para criar situações de superioridade numérica (ex.: azul 3 x branco 2).

Dicas: - O treinador chamará os times com a mesma quantidade de jogadores para defender e atacar.
- O treinador pode aumentar o tempo do time com a bola, caso algum deles marque o gol muito rápido, chutando uma bola para um time.
- Depois de um jogo, sair rápido de campo para que outros possam continuar a atividade.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação

Concentração, Motivação e Raciocínio rápido.

Velocidade, Força, Reação, Orientação espacial e Diferenciação cinestésica (óculo-pedal e óculo-manual).

Chute, Passe, Condução de bola, Controle de bola, Drible e Cabeceio.

Todas as competências Ofensivas e Defensivas.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 68

Objetivo técnico: Condução de bola

Momento da aplicação: Jogo

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 4 balizas, 2 bolas, 12 minicones e 18 coletes (3 cores diferentes)

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

As crianças, jogando em equipe, aprendem a importância de um trabalho eficaz de maneira divertida.

Descrição: - Organizar os participantes para jogarem 6 contra 6 com goleiros e, ao lado desse espaço, outro onde joguem 3 contra 3 sem goleiros e com zona final (local que precisa ser ultrapassado conduzindo a bola).
- A cada 5 minutos trocam de campo.
- É obrigatório o mínimo de 3 toques por participante.

Variação: - Permita que todos os times joguem entre si.

Dicas: - O campo tem esse tamanho para promover dribles e condução da bola.
- Motivar as crianças a correrem com a bola para o espaço aberto com muita velocidade.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação, Cooperação e Respeito às regras.

Concentração, Criatividade e Motivação.

Agilidade, Velocidade, Força, Reação, Orientação espacial e Diferenciação cinestésica (óculo-pedal, óculo-manual e óculo-cabeça).

Chute, Passe, Condução de bola, Controle de bola, Drible e Cabeceio.

Todas as competências Ofensivas e Defensivas.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 69

Objetivo técnico: Drible

Momento da aplicação: Aquecimento I

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 4 cones e 1 colete

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

O treinador tem que motivar as crianças a agirem honestamente.

Descrição: - O treinador delimita uma área de 20x20 m, na qual os participantes correrão livremente. Dentro dessa área, haverá um pegador com um colete em mãos e esse deve encostar nos demais.
- Ao encostar, o pegador passará o colete e quem for "pego" será o novo pegador.
- Ninguém pode sair da área delimitada pelo treinador (essa estará marcada pelos quatro cones).

Variação: - Participantes que forem pegos devem permanecer parados e, para serem descolados, devem pedir para que outros que ainda não foram pegos passem por baixo de suas pernas.

Dica: - Altere o pegador sempre que esse não estiver obtendo sucesso, para não desgastar um participante. Se, ainda assim, o problema persistir, crie uma nova área (diminuindo as dimensões) e divida o grupo em dois.

Competências de desenvolvimento:

Solidariedade.

Adaptação e Superação das adversidades, Autoestima, Motivação e Raciocínio rápido.

Agilidade, Flexibilidade, Velocidade, Reação e Orientação espacial.

Drible (finta).

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 70

Objetivo técnico: Drible

Momento da aplicação: Aquecimento II

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 20 bolas e 4 cones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Atividades motoras combinadas com atividades cognitivas desenvolvem o raciocínio rápido.

Descrição: - Os participantes realizam diferentes formas de dribles.
- O treinador deverá:
* demonstrar diferentes tipos de dribles a cada 2 minutos.
* dar estímulos para aumentar ou diminuir a velocidade de execução dos participantes.
* fazer perguntas relacionadas ao tema social escolhido. Se a resposta for "sim", os participantes deixam as bolas e partem em velocidade para uma das balizas, valendo o mesmo para as respostas negativas, porém no sentido contrário (será determinado pelo treinador qual lado representa o "sim" e qual representa o "não").

Variação: - A mesma atividade será desenvolvida, mas, ao chegar à área de uma das balizas, devem ser formados grupos com 3 participantes (no primeiro momento), com 4 no segundo, e assim por diante, dependendo do número de vezes que for feita a pergunta.

Dica: - Utilize os questionamentos sugeridos nesse material, porém crie novos de acordo com sua realidade e necessidades. Debata com os participantes essas questões ao fim de cada sessão em uma mesa redonda.

Competências de desenvolvimento:

Respeito às diferenças, Integração e Tema social.

Raciocínio rápido, Concentração e Criatividade.

Velocidade, Agilidade, Reação, Orientação espacial e Diferenciação cinestésica (óculo-pedal).

Condução de bola e Drible.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 71

Objetivo técnico: Drible

Momento da aplicação: Parte Principal I

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 8 bolas e 4 balizas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Busque as melhores alternativas para a resolução de problemas.

Descrição: - O treinador colocará um cone na linha lateral ao centro de duas balizas.
- Dois participantes devem partir para lados opostos e contornar, por trás, as balizas. Um dos participantes estará de posse da bola e, ao contornar a baliza, deverá tentar fazer o gol driblando seu oponente. Se perder a bola, o outro participante pode tentar fazer o gol.
- Se o participante consegue marcar um gol, esse vale 1 ponto, com um drible sucessivo com técnica que foi ensinada na fase anterior (aquecimento II) ou outro drible, o gol vale 3 pontos.
- Alterne os participantes de função.

Variação: - Pode-se colocar um goleiro para aumentar a motivação da atividade.
- Crie vários espaços iguais e faça as balizas com cones (em cada estação devem ficar, no máximo, 4 participantes).

Dica: - Delimite o espaço para atuação dos participantes, caso a bola ultrapasse as linhas limites, a tentativa se encerra.

Competências de desenvolvimento:

Respeito às regras.

Autoestima, Concentração, Criatividade e Raciocínio rápido.

Agilidade, Reação, Velocidade, Orientação espacial e Diferenciação cinestésica (óculo-pedal).

Drible, Chute e Condução de bola.

Princípios de Ataque e Defesa.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 72

Objetivo técnico: Drible

Momento da aplicação: Parte Principal II

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 15 a 20 minutos

Material necessário: 16 cones, 8 minicones, 20 coletes (de 4 cores diferentes) e 3 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Aprender a conviver com o sucesso (ganhar um jogo) e com o desapontamento (perder um jogo). Mas respeitar sempre os outros jogadores como colegas. Sem eles, você não seria capaz de jogar.

Descrição: - O treinador organizará dois jogos de 4 contra 4, nos quais cada time terá que fazer gols em qualquer uma das quatro balizas disponíveis. Um gol marcado após um drible vale 2 pontos.
- Haverá um time de fora que entrará sempre que uma das equipes sofrer um gol.
- A equipe que fizer mais gols durante toda a atividade será vencedora.

Variação: - Troque os times de campo ao perderem para que todos se enfrentem.

Dica: - Os participantes dão, no mínimo, 2 toques na bola para incentivar que façam o drible dentro do jogo.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação, Cooperação e Solidariedade.

Criatividade, Motivação e Raciocínio rápido.

Agilidade, Velocidade, Força, Reação, Ritmo, Orientação espacial e Diferenciação cinestésica (óculo-pedal).

Chute, Passe, Condução de bola, Controle de bola e Drible.

Todas as competências Ofensivas e Defensivas.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 73

Objetivo técnico: Drible

Momento da aplicação: Jogo

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 15 a 20 minutos

Material necessário: 4 balizas, 2 bolas, 10 coletes e 8 cones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

As qualidades individuais e a criatividade contribuem para o sucesso da equipe.

Descrição: - Crie dois campos de 20x30 m, onde 4 times se enfrentarão com minibalizas.
- Nos dois espaços, ocorrerão jogos de 5 contra 5.

Variação: - Promova uma competição que integre os 4 times. A cada cinco minutos, troque os confrontos.

Dica: - Se não estiverem ocorrendo muitos dribles, um gol feito depois de um drible vale 4 pontos.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação e Cooperação.

Autoestima, Criatividade e Motivação.

Agilidade, Velocidade, Força, Reação, Ritmo, Orientação espacial e Diferenciação cinestésica (óculo-pedal).

Chute, Passe, Condução de bola, Controle de bola, Drible e Cabeceio.

Todas as competências Ofensivas e Defensivas.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 74

Objetivo técnico: Cabeceio

Momento da aplicação: Aquecimento I

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 8 cones e 2 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Mesmo sem a bola, você pode cooperar com sua equipe, tente descobrir como.

Descrição: - O treinador organiza um Campo de 5x5m.
- Um time fica fora do campo nos dois lados.
- Outro time fica dentro do campo.
- Os participantes fora do campo vão lançar a bola para o outro lado; nesse outro lado, os participantes cabecearão a bola para tocar um dos participantes que estão no meio do campo.
- Os participantes que estão no meio do campo deverão fugir das bolas cabeceadas.
- Troque os participantes de função a cada 3 minutos e conte os pontos.

Variação: - Promova uma competição entre os grupos;
- Aumente o número de bolas.

Dica: - Os jogadores no centro deverão fazer movimentos rápidos.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação, Cooperação e Solidariedade.

Autoestima, Concentração, Motivação e Raciocínio rápido.

Agilidade, Reação, Orientação espacial, Diferenciação cinestésica (óculo-manual e óculo-cabeça), e Equilíbrio.

Cabeceio.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 75

Objetivo técnico: Cabeceio

Momento da aplicação: Aquecimento II

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 5 a 10 minutos

Material necessário: 2 balizas, 20 coletes (de 3 cores diferentes), 4 minicones e 1 bola

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Mesmo os jogadores que se encontram na equipe mais fraca, devem resistir ao impulso de ficar aborrecidos e, em vez disso, devem procurar oportunidades para virar o jogo a seu favor.

Descrição: - Dois times com número de participantes iguais participam de um jogo de handebol, com dois jogadores neutros que jogarão sempre no time com a posse de bola.
- Os gols só poderão ser marcados com a cabeça.

Variação: - Dois participantes de cada time ficarão ao lado dos postes do gol adversário. O último passe para cabecear deverá ser feito por um desses participantes.

Dica: - Passes, movimentos – todas as ações deverão ser rápidas.

Competências de desenvolvimento:

Cooperação, Respeito às regras e Solidariedade.

Adaptação e Superação das adversidades, Concentração e Motivação.

Agilidade, Força, Reação, Resistência, Ritmo, Velocidade, Orientação espacial, Diferenciação cinestésica (óculo-manual e óculo-cabeça) e Equilíbrio.

Cabeceio.

Todas as competências Ofensivas e Defensivas.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 76

Objetivo técnico: Cabeceio

Momento da aplicação: Parte Principal I

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 5 bolas e 40 minicones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Nessas idades, as crianças absorvem o conhecimento brincando. Quanto mais lúdico for o jogo, melhor.

Descrição: - O treinador organizará um jogo de 2 contra 2 (com uma divisão feita por um espaço neutro onde os participantes não podem atuar), em que os envolvidos só poderão passar a bola com a cabeça.
- Podem fazer domínios com o pé, a coxa, o peito, mas só podem passar com a cabeça.
- A bola pode quicar apenas uma vez em cada campo, se quicar a segunda vez no chão, será ponto para outra equipe.

Variação: - Alterne as duplas para que todos possam jogar contra todos.
- Aumente o número de integrantes nas equipes.

Dica: - Oriente quanto aos tipos de cabeceio possíveis (parte frontal, parte lateral).

Competências de desenvolvimento:

Comunicação, Cooperação, Integração, Respeito às diferenças e Solidariedade.

Dedicação, Motivação e Persistência.

Agilidade, Força, Reação, Ritmo, Orientação espacial, Diferenciação cinestésica (óculo-pedal e óculo-cabeça) e Equilíbrio.

Controle de bola e Cabeceio.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 77

Objetivo técnico: Cabeceio

Momento da aplicação: Parte Principal II

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 10 a 15 minutos

Material necessário: 2 balizas, 1 bola, 10 coletes e 8 minicones

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Persistência se alcança junto com atividades que motivam.

Descrição: - O treinador organizará um jogo com todos os participantes no qual só valerão gols de cabeça. A bola não poderá cair no chão, caso isso ocorra, a bola passará para o outro time.
- Coloque uma zona neutra onde o participante não pode ser marcado (pode demarcar as laterais do campo com cones), isso ajuda a participação de crianças com dificuldades, elas serão como os "coringas" do jogo.

Variação: - Gols de cabeça contam 3 ou 4 pontos.

Dica: - Auxilie os participantes na execução dos cruzamentos, utilize as mãos no início e progressivamente vá utilizando os pés.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação, Cooperação e Respeito às regras.

Dedicação, Motivação e Persistência.

Agilidade, Força, Reação, Ritmo, Velocidade, Orientação espacial, Diferenciação cinestésica (óculo-pedal e óculo-cabeça) e Equilíbrio.

Chute, Passe, Condução de bola, Controle de bola, Drible e Cabeceio.

Todas as competências Ofensivas e Defensivas.

SESSÕES DE TREINAMENTO PARA

Atividade nº 78

Objetivo técnico: Cabeceio

Momento da aplicação: Jogo

Faixa etária: 11 a 12 anos

Duração: 20 a 30 minutos

Material necessário: 2 balizas, 10 coletes e 1 bola

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Jogos de grupo melhoram o espírito de equipe. O espírito de equipe e a autodeterminação são potencializados em jogos como esse.

Descrição: - Realizar um jogo de todos contra todos (nessa idade, já é possível um maior número de participantes por jogo).
- Um gol marcado com a cabeça conta 4 pontos (3 ou 5 pontos).

Variação: - Gols só podem ser marcados com a cabeça e contam um ponto.
- Gols depois de dois cabeceios duplos (passe e finalização) valem mais (2 ou 3 ou 4 pontos).

Dica: - Sempre levantar a cabeça e nunca fechar os olhos.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação e Cooperação.

Dedicação, Motivação e Persistência.

Agilidade, Força, Reação, Ritmo, Velocidade, Orientação espacial, Diferenciação cinestésica (óculo-pedal e óculo-cabeça), e Equilíbrio.

Chute, Passe, Condução de bola, Controle de bola, Drible e Cabeceio.

Todas as competências Ofensivas e Defensivas.

I. Meio ambiente

Exemplos de conteúdos sobre Meio Ambiente que podem ser trabalhados com crianças de 11 e 12 anos.

Tema: Coleta seletiva de resíduos

A coleta seletiva do lixo consiste na separação dos resíduos descartados por organizações e pela sociedade em geral, e é de extrema importância para todos, pois, além de auxiliar na preservação do meio ambiente, é um fator que melhora a renda de muitas pessoas que trabalham com reciclagem e reaproveitamento do lixo. Os materiais que podem ser reciclados devem ser separados do lixo que não pode ser reaproveitado de nenhuma forma.

Abaixo, seguem as cores para destinação dos diferentes resíduos:

PADRÃO DE CORES	
Azul	Papel/papelão
Vermelho	Plástico
Verde	Vidro
Amarelo	Metal
Preto	Madeira
Laranja	Resíduos perigosos
Branco	Resíduos ambulatoriais e de serviços de saúde
Roxo	Resíduos radioativos
Marrom	Resíduos orgânicos
Cinza	Resíduo não reciclável, misturado com outras substâncias, ou contaminado não passível de separação.

O Conselho Nacional do Meio Ambiente – CONAMA – padronizou as cores dos recipientes para coleta seletiva por meio da resolução 275 de 25 de abril de 2001.

Objetivos do trabalho com o tema: Reconhecer a importância da coleta seletiva para o meio ambiente. Distinguir as variadas cores para depositar diferentes elementos. Compreender quais elementos não podem ser reciclados.

Tema: Poluição

A poluição diz respeito à contaminação e à degradação do meio ambiente, fatores extremamente prejudiciais à vida. A poluição pode ocorrer de diversas formas: poluição sonora, quer por carros, obras civis, entre outros, ocasionando sons e ruídos muito altos e contínuos; poluição do ar que ocorre pelo acúmulo de gases poluentes; poluição do solo causada por agrotóxicos e pelo lixo descartado incorretamente; e a poluição da água causada pelo lançamento de esgoto e lixo nos rios e mares.

Objetivos do trabalho com o tema: Compreender a relação dos seres humanos com a poluição. Refletir sobre ações que diminuem a poluição.

Tema: Sustentabilidade

O termo sustentabilidade é usado para definir as ações e atividades humanas que visam suprir as necessidades dos seres humanos, que não devem comprometer o futuro das próximas gerações. De uma forma mais clara, a sustentabilidade deve relacionar-se com o desenvolvimento econômico e material sem agredir o meio ambiente, fazendo uso consciente de seus recursos para que eles não se findem.

Objetivos do trabalho com o tema: Compreender o conceito de "sustentabilidade" no seu sentido mais amplo. Promover ações e práticas sustentáveis que gerem a cidadania.

Exemplos de atividades com os temas acima

Exemplo 1 - Tema: Coleta seletiva de diferentes elementos

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
Tudo aquilo que é descartado pode ser reciclado?
Eu separo o meu lixo?
É importante separar o lixo?
Separar o lixo facilita a reciclagem?
O lixo que produzimos é um problema para o meio ambiente?

Dica para o treinador: É importante que o treinador enfatize que a separação do lixo é um dever de todo cidadão, pois facilita a coleta e a reciclagem. Também deve ressaltar que existem materiais que não podem ser reciclados ou reutilizados, como por exemplo, adesivos, papel carbono, papéis metalizados e esponjas de aço. Existe uma lixeira na cor cinza para o descarte de produtos não recicláveis.

Atividade 2 - "Posicionamento"

Se eu estiver em um local onde existe a coleta seletiva do lixo e encontrar papelão no chão, eu devo:

1. Jogar em qualquer lixeira.
2. Jogar na lixeira de cor azul.
3. Deixar no chão para que o gari jogue no lugar certo.

Se na minha casa ainda não acontece a separação do lixo, a partir de agora, eu:

1. Vou incentivar a minha família a separar os diferentes elementos.
2. Vai continuar assim.
3. Vou separar algumas coisas.

Em relação às cores para destinação dos diferentes tipos de lixo:

1. Eu conheço todas.
2. Eu conheço algumas.
3. Eu não me interesso porque jogo o lixo em qualquer lugar.

Quando vejo alguém jogando lixo em qualquer lugar, eu:

1. Acho normal, porque também jogo.
2. Falo com a pessoa pra ela mudar de hábito.
3. Fico triste, mas não falo nada.

Em relação ao lixo que produzimos no treino:

1. É dever do treinador separar os materiais.
2. É dever de todos separar.
3. Não precisamos separar porque é pouco.

Dica para o treinador: Existe uma cor especifica para o descarte de cada produto. No caso do papelão, o correto é depositá-lo na lixeira de cor azul. Abaixo segue uma tabela com as cores e seus respectivos materiais para destinação. Alertar as crianças de que, independentemente da quantidade e do local onde estivermos, é importante separar o lixo para coleta.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

A criança deverá relacionar o elemento à sua devida cor para destinação.

Dica para o treinador: Separar o lixo é muito importante, não apenas para evitar a degradação dos recursos naturais, mas também para deixar nossa cidade mais bonita. Existe uma cor especifica para cada tipo de elemento descartado. Se no seu local de trabalho não existe a coleta seletiva do lixo, invista em uma ação para implantar esta atividade com as crianças.

Veja, na tabela constante no início deste tema, as cores para descarte de diferentes produtos.

Exemplo 2 - Tema: Poluição

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
A poluição ambiental somente pode ser causada por ações de grandes indústrias?
Eu posso poluir o ar?
É meu dever não poluir o ar?
A poluição causa males à saúde?
A poluição causa males à saúde?

Dica para o treinador: É muito importante que o treinador conscientize as crianças a respeito do seu papel cidadão. E as conscientize também de que todos, seres humanos, somos, de uma forma ou de outra, agentes poluidores. O que devemos buscar é minimizar os impactos e os agentes poluidores por nós causados.

Atividade 2 - "Posicionamento"

Em relação à poluição do meio ambiente, eu:

1. Não me preocupo, pois é um problema dos governantes.
2. Não me interesso, pois sei que não posso fazer nada para melhorar a situação.

3. Procuro fazer minha parte e orientar as pessoas que conheço acerca do tema.

Quando vejo alguém jogando lixo na rua, eu:

1. Tento falar para a pessoa que joga que isso é errado.
2. Se for pouca coisa, não me importo.
3. Não ligo, porque, às vezes, eu também jogo.

Existem produtos que geram muito lixo. Em relação a isso, eu:

1. Procuro evitá-los.
2. Não consumo.
3. Consumo, pois não faz diferença se eu deixar de consumir.

A poluição ambiental:

1. Não faz diferença para mim.
2. Deixa-me muito preocupado.
3. Não é problema meu.

Para mim, um ambiente poluído é:

1. Um lugar comum.
2. Um local onde posso ficar doente.
3. Um lugar onde eu gosto de estar.

Dica para o treinador: O treinador deve orientar as crianças sobre a importância que cada indivíduo tem nas questões ambientais e de que todos têm relação direta com a preservação do planeta.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Dica para o treinador: A poluição é um grande problema ambiental. As grandes indústrias têm grande relevância para o agravamento deste quadro, pois não existem processos de fabricação que sejam totalmente limpos. A quantidade de emissão, bem como a periculosidade dos poluentes, depende do tipo de produção da indústria. O ser humano tem muita influência na poluição de rios e mares, e isso acontece graças à grande quantidade de esgoto que é despejada indevidamente

no meio ambiente. Além de tornar a água imprópria para o uso, essa situação torna o ambiente desagradável, causando mau cheiro e deixando-o sem beleza. Os animais sofrem muito com a poluição, pois o ambiente onde vivem torna-se degradável causando muitas vezes a morte de várias espécies.

Qualquer tipo de poluição é extremamente prejudicial à saúde dos seres humanos. Sendo assim, é muito importante conscientizar as crianças a respeito do papel cidadão que cada um exerce nas questões ambientais e que, dessa forma, todos, sem exceção, podem contribuir de alguma forma para diminuir os índices de poluição ambiental. Os veículos emitem uma série de poluentes, partículas que ao serem respiradas e introduzidas nos pulmões causam muitos danos à nossa saúde.

Exemplo 3 - Tema: Sustentabilidade

PERGUNTAS NORTEADORAS
Eu estou preocupado com o mundo que vou deixar para minha futura geração?
Tenho cuidado do planeta?
Sou responsável pelo lixo que produzo?
Faço alguma coisa pelo bem do planeta?
Tenho hábitos sustentáveis?

Dica para o treinador: É importante conscientizar as crianças acerca da importância de deixarmos um mundo saudável para as próximas gerações, e de que nossas ações mesmo que pareçam pequenas, podem fazer a diferença. Explicar sobre hábitos sustentáveis que dizem respeito ao consumo consciente e preocupação com as futuras gerações.

Atividade 1 - "Sim ou Não"

Quando penso em ser sustentável eu:

o s para deixar um futuro melhor para as futuras gerações.

2. Não tenho interesse em ser sustentável, pois não estarei aqui, caso um dia os recursos naturais acabem.

Atividade 2 - "Posicionamento"

3. Sei que não posso fazer nada para promover a sustentabilidade, isso depende de outras pessoas.

Sustentabilidade significa:

1. Desmatamento.
2. Qualidade de vida e preservação do meio ambiente.
3. Poluir o meio ambiente.

O que é necessário ter para ser sustentável?

1. Pensar apenas em consumir produtos industrializados e não naturais.
2. Ter boa vontade e mudança de hábitos.
3. Guardar o lixo em sacolas plásticas.

Numa cidade ambientalmente correta, a população:

1. Tem em mente a preservação do meio ambiente e da qualidade de vida.
2. Não se importa com o meio ambiente.
3. Possui uma péssima qualidade de vida.

Quais os melhores produtos para serem consumidos porque não causam danos ao meio ambiente?

1. Produtos feitos de materiais reciclados.
2. Aqueles produzidos com tecnologia menos agressiva ao meio ambiente.
3. Produtos processados na indústria.

Dica para o treinador: Ao falar de sustentabilidade, é sempre importante que o treinador faça relação com o futuro do planeta e das gerações que nele

irão habitar. Para tanto, a criança deve ser informada a respeito do uso consciente dos recursos naturais para que estes não se findem. Devemos usar os recursos naturais de maneira consciente pensando nas futuras gerações. Pensar em sustentabilidade é pensar em mudança de hábitos.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Dica para o treinador: Ao falarmos de sustentabilidade, o plantio de árvores merece destaque, pois são elas que garantem uma série de benefícios essenciais para a continuação da vida no planeta, dentre eles, o fornecimento de oxigênio e de alimentos. Outro fator importante ao se referir à sustentabilidade é a importância da água e a preservação dessa, que é o combustível da vida, pois, sem água não haveria vida na terra. Todos os seres têm obrigação de cuidar do planeta, pois é a nossa casa. Cuidar também significa exigir que o outro faça sua parte, mas não deixando de fazer a sua.

II. Gênero

Exemplos de conteúdos sobre gênero que podem ser trabalhados com crianças de 11 e 12 anos.

Tema: Expectativas em relação à mulher na sociedade

A sociedade cria padrões de papéis que acredita serem o ideal para cada gênero, e a expectativa é que cada pessoa se enquadre nesses padrões que foram construídos culturalmente.

Objetivo do trabalho com o tema: Refletir sobre os estereótipos do feminino.

Tema: Violência contra mulher

Infelizmente, ainda existe um grande número de mulheres que sofrem diferentes formas de violência em nossa sociedade. Essa violência pode ser física ou psicológica.

Objetivo do trabalho com o tema: Trabalhar com o respeito à mulher e com os vários aspectos da violência doméstica.

Tema: Liderança Feminina

Geralmente, o papel do líder ainda é associado ao homem, mas, a cada dia, temos mais mulheres ocupando esse papel e fazendo-o com maestria. Apesar de ainda existirem pessoas que não veem com bons olhos a liderança feminina, a mulher tem demonstrado muito êxito em diferentes profissões no mercado de trabalho. Estudos do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) mostram que a mulher tende a estudar mais do que o homem e por isso se torna mais qualificada para atuação em determinadas áreas.

Objetivo do trabalho com o tema: Compreender que homens e mulheres têm a mesma capacidade de exercer um papel de liderança.

Exemplo 1 - Tema: Expectativas em relação à mulher na sociedade

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS

É certo a mulher pagar a conta em uma lanchonete quando está com o namorado?

Mulher tem que ser vaidosa?

Mulher gasta mais do que homem?

Mulher tem que saber cozinhar?

Mulher é muito carinhosa?

Dica para o treinador: O certo é que a conta seja paga por um ou por outro. Se ela vai ser paga pelo homem ou pela mulher, é indiferente. Tanto um quanto outro têm seu dinheiro e podem arcar com as contas. O homem não se torna inferior por aceitar que uma mulher pague a conta, isso é um pensamento machista que precisa ser superado. Um homem pode ser cavalheiro ao pagar uma conta, mas isso não deve ser visto como obrigação. Em relação às outras perguntas, as mulheres podem ser mais carinhosas, saber cozinhar, ou não. Uma mulher pode ter essas características e um homem também, por isso não é determinado pelo sexo biológico.

Atividade 2 - "Posicionamento"

Qual dessas atividades não é para a mulher fazer?

1. Fazer unha.
2. Cortar o cabelo.
3. Fazer escova.
4. Nenhuma delas.

A mulher nasceu para:

1. Ser mãe.
2. Ser o que ela quiser.
3. Ser dona de casa.

Em uma família, quem deve sustentar a casa é:

1. A mulher.
2. O homem.
3. A responsabilidade é dos dois.

A responsabilidade de cuidar dos filhos é:

1. Mais da mãe.

2. Mais do pai.
3. Os dois têm a mesma responsabilidade.

A mulher tem que ser:

1. Delicada.
2. Trabalhadora.
3. Corajosa.

Dica para o treinador: Em sua grande maioria, a mídia reforça o estereótipo da figura feminina, levando, muitas vezes, ao fortalecimento de que existe uma única forma de ser mulher. Aquelas mulheres que não estão dentro do que a mídia estabelece como padrão acabam, muitas vezes, sofrendo preconceitos. Oriente os educandos de que existem várias áreas em que a mulher pode atuar e ser bem sucedida, como vemos nas imagens do jogo da memória: mulher motorista, mulher trabalhando em obras, mulher executiva, mulher policial, etc.

Exemplo 2 - Tema: Violência contra mulher

Atividade 1 - "Sim ou Não"

Dica para o treinador: Oriente os educandos de que cada mulher tem suas características próprias e não podemos esperar que todas se comportem da mesma forma, o que é importante é que todas devem ter caráter. Em relação às responsabilidades dentro de uma família, tanto os homens quanto as mulheres têm responsabilidade com a casa e com os filhos.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

PERGUNTAS NORTEADORAS
Se uma mulher trair seu marido, ele pode bater nela?
É normal um homem trair sua esposa?
Ofender uma mulher verbalmente é uma violência?
A mulher que sofre agressão deve denunciar?
Existe uma delegacia especializada em atendimento à mulher?

Dica para o treinador: Bater em mulher é crime! Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU) 70% das agressões feitas contra a mulher no Brasil

acontecem dentro de casa. Em muitos casos, o agressor assume um papel controlador e de ciúmes descontrolados, em uma situação em que ele se acha dono da mulher que está ao seu lado. Qualquer mulher que for vítima de agressão está amparada pela Lei Maria da Penha que pune ao agressor com pena de um a três anos de prisão. Apesar de existirem delegacias especializadas no atendimento à mulher, a vítima pode denunciar o agressor em qualquer delegacia.

Atividade 2 - "Posicionamento"

Na porta da escola você vê um colega seu querendo bater em uma menina que falou mal dele. O que você faz?

1. Nada, se ele quer bater, o problema é dele.
2. Falo para ele parar com isso, homem não deve bater em mulher.
3. Ajudo a bater também, pois defendo meu amigo.

A mulher que for agredida pelo marido ou namorado deve:

1. Perdoar e continuar com ele.
2. Falar para a amiga.
3. Procurar a delegacia.

Agressão física ou verbal contra a mulher é:

1. Uma atitude feia.
2. Um crime.
3. Uma atitude normal na hora da raiva.

A mulher pode agredir o homem:

1. Sim.
2. Não.
3. Às vezes.

A lei criada para a proteção da mulher se chama:

1. Lei de defesa da mulher.
2. Lei de proteção à Maria.
3. Lei Maria da Penha.

Orientação ao treinador: Estimule os educandos a serem multiplicadores da solução de conflitos por meio do diálogo. Os problemas entre as pessoas não devem ser resolvidos com agressão. O homem

não deve agredir a mulher e a mulher também não deve agredir o homem.

Dica para o treinador: Muitas mulheres sofrem agressões em suas casas e não denunciam, pois têm vergonha de estarem passando por esta situação. A vítima não deve ter vergonha, pois a culpa não é dela e sim do agressor. Se houve algum tipo de agressão à mulher, ela deve procurar a delegacia de polícia para colocar em prática seus direitos de cidadã. A imagem da blusa verde é da Maria da Penha Maia Fernandes, mulher que inspirou a lei que protege as mulheres contra a violência doméstica. Em 1983, Maria da Penha levou um tiro de seu companheiro enquanto dormia. Este tiro ocasionou a perda dos movimentos das pernas e, por isso, hoje ela vive em uma cadeira de rodas. Procure sensibilizar os edu-

candos a respeito do tema violência contra a mulher.

É provável que algum aluno compartilhe com você o fato de já ter presenciado alguma cena de violência. Aproveite a oportunidade para que eles falem, pois apenas o fato de falar sobre o que o incomoda já é uma grande ajuda para que ele consiga organizar seus pensamentos e sentimentos. A Lei Maria da Penha não é uma legislação contra os homens, mas sim uma lei que ajuda a promover os direitos igualitários entre homens e mulheres, promovendo um futuro melhor para ambos. No Brasil uma em cada cinco mulheres afirmam já terem sofrido violência dentro de casa, é um número muito alto! Toda sociedade é responsável por promover a paz e o respeito.

Exemplo 3 - Tema: Liderança Feminina

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
O homem tem um perfil mais forte para ser líder de um grande grupo?
O homem é mais esperto que a mulher?
As pessoas confiam mais em um homem na liderança?
O homem sabe liderar melhor que uma mulher?
A mulher pode ser líder de uma equipe?

Dica para o treinador: O Perfil de liderança não é determinado pelo sexo biológico ou gênero. Tanto homens quanto mulheres podem ser grandes líderes. Para começar uma pessoa não nasce líder, ela vai se tornando a partir das experiências e das habilidades que desenvolve durante a vida. Na história mundial temos vários nomes femininos que foram marcantes em várias áreas, como, por exemplo, na política e na arte.

Atividade 2 - "Posicionamento"

Hoje o treinador escolherá um aluno para ser líder do grupo de futebol. Quem você acredita que deva ser escolhido?

1. Uma menina, pois é mais delicada como líder.
2. Um menino, pois é mais respeitado pelos demais.
3. Qualquer um dos dois.

Para governar um país, prefiro que o governante seja:

1. Uma mulher.
2. Um homem.
3. Qualquer um dos dois.

Para ser meu "chefe" em uma empresa, prefiro que esse seja:

1. Uma mulher.
2. Um homem.
3. Qualquer um dos dois.

É mais fácil enganar:

1. Uma mulher.
2. Um homem.
3. Depende da pessoa.

Você acha que a mulher ganhar mais do que o homem é:

1. Feio.
2. Estranho.
3. Não é nada de mais.

Dica para o treinador: Este é o momento ideal para destacar que as questões relacionadas à liderança não devem ser analisadas com vínculos ao sexo ou gênero.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Dica para o treinador: As imagens acima devem ser abordadas com os educandos sob o ponto de vista de que a mulher, com o passar dos anos, assumiu um papel de destaque em vários setores da sociedade. Hoje ela lidera com competência grandes empresas, tem cargos políticos importantes, apresenta programas de televisão, etc. Aproveite para orientar os educandos sobre a necessidade de se mudar pensamentos machistas do tipo: "Lugar de mulher é na cozinha". Mostre que, hoje, também temos mulheres que exercem a função de árbitros de futebol, que é uma figura de liderança em uma partida. Apesar de várias conquistas das mulheres, elas ainda enfrentam uma grande batalha contra o machismo.

III. Saúde

Exemplos de conteúdos sobre Saúde que podem ser trabalhados com crianças de 11 e 12 anos.

Tema: Prevenção ao uso de drogas

A prevenção ao uso de drogas é um tema que deve ser discutido em qualquer contexto social, principalmente no trabalho com crianças e adolescentes. O

É fácil se livrar do consumo de drogas?

debate sobre o mal causado pelo uso destas substâncias prejudiciais à saúde pode evitar sérios problemas.

Objetivo do trabalho com o tema: Compreender os prejuízos que o uso de drogas lícitas e ilícitas (no Brasil) pode trazer ao ser humano.

Tema: Prevenção de Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST's) e gravidez precoce

Esses são temas por vezes cercados de muita polêmica, porém é extremamente necessário discuti-los com crianças e adolescentes, pois são dois dos maiores problemas que afetam nossa juventude atualmente, cabendo a todo e qualquer indivíduo, na função de transformador social, prevenir sobre os perigos das doenças sexualmente transmissíveis - DST's, bem como os incômodos gerados por uma gravidez precoce.

Objetivo do trabalho com o tema: Conhecer os métodos de evitar uma gravidez e a contaminação com uma DST e explicar quais são as doenças que podem ser transmitidas pelo contato sexual.

Tema: Alimentação e transtornos alimentares

A alimentação é fator indispensável para a sobrevivência de todo e qualquer ser vivo. Os transtornos alimentares são hábitos considerados doentios por interferirem na saúde física e mental, deteriorando até as relações pessoais e profissionais da pessoa.

Objetivo do trabalho com o tema: Refletir sobre os problemas relacionados a uma má alimentação.

Exemplo 1 - Tema: Prevenção ao uso de drogas

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
Você tem vontade de experimentar ou já experimentou alguma bebida alcoólica (cerveja, vinho, *Ice*, batidas, etc.)?
Na sua casa alguém consome bebida alcoólica?
Alguém já te ofereceu algum tipo de droga?
Você conhece alguém que usa drogas?

Dica para o treinador: Este é um momento em que o treinador irá orientar os alunos de que o uso de bebidas alcoólicas só pode ser feito por maiores de 18 anos. Quando uma criança ou adolescente consome esse tipo de bebida, ela está se prejudicando, na aprendizagem e na sua saúde, pois o seu organismo ainda não está preparado para ingerir esse tipo de substância.

Atividade 2 - "Posicionamento"

Você está com um grupo de amigos da sua idade, não tem nenhum adulto por perto e seus colegas começam a fumar um cigarro para relaxar. O que você faz?

1. Se eles te oferecerem, você experimenta para ver se é bom.
2. Dá uma desculpa e sai de perto, pois não quer ficar cheirando aquela fumaça.
3. Continua com o grupo, mas deixa claro que não quer experimentar.
4. Orienta os colegas a pararem.

Em relação à sua saúde, as drogas:

1. Fazem muito mal.
2. Não fazem mal algum.
3. Fazem mal somente se usadas por mais de 5 anos.

Você já ouviu falar sobre o perigo das dro-

gas em outro lugar?

1. Sim. Na escola e na televisão.
2. Sim. Na minha casa falam sobre isso.
3. Não. Ninguém fala sobre isso comigo.

Você conhece alguém que usa drogas?

1. Conheço alguém próximo a mim.
2. Não conheço.
3. Conheço, mas não é uma pessoa próxima a mim.

Se um dia alguém me oferecer algum tipo de droga, eu:

1. Não vou aceitar.
2. Aceitarei.
3. Não aceitarei e tentarei convencer essa pessoa de que isso é prejudicial à sua saúde.

Dica para o treinador: Oriente os alunos de que as escolhas que fazem na vida devem ser realizadas com responsabilidade. Pode ser que alguém lhes ofereça uma droga lícita ou ilícita. Aqueles que optam por se envolver com drogas, acabam trazendo uma série de prejuízos para a sua vida e para a família, que acaba sofrendo muito. Ajude os educandos a refletirem se realmente é necessário beber a noite toda para se divertir. Alerte sobre o fato de que grande parte das pessoas que se envolvem com maconha, crack, cocaína ou outros tipos de drogas, têem grande dificuldade para conseguir sair desse vício, entrando, inclusive, para o mundo do crime para sustentá-los.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Dica para o treinador: Momento para o treinador falar sobre os diversos tipos de drogas e os seus efeitos nocivos. Abra espaço para perguntas e comentários. Oriente que até os remédios são drogas e, por isso, só podem ser usados sob orientação médica. Assim como a cocaína, o êxtase e outras drogas, se uma pessoa utilizar alguns remédios em grande quantidade, pode ter uma overdose e morrer. Converse com as crianças a respeito de que a oportunidade de experimentar drogas pode aparecer em algum momento da vida e eles vão ter que tomar sua decisão em relação ao uso ou não. Recorde-os de que todo viciado começou apenas com uma curiosidade e, depois, não conseguiu parar. Trabalhe com as crianças que esporte e drogas não combinam. Cite exemplos de atletas que tiveram suas carreiras prejudicadas devido ao uso de drogas. Lembre, também, que o adulto que vende ou oferece bebida alcoólica para criança ou adolescente está cometendo um crime e pode ser preso.

Exemplo 2 - Tema: Prevenção de DST's e gravidez precoce

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
A AIDS é uma doença que hoje em dia já tem cura?
A AIDS é transmitida pelo suor?
A camisinha previne a contaminação por DST's?
O anticoncepcional é usado para evitar a gravidez?
Existe camisinha feminina?

Dica para o treinador: Explique que apesar de existirem coquetéis de remédios que ajudam as pessoas portadoras do vírus a viverem um pouco me-

lhor, essa doença ainda não tem cura e mata. A camisinha é o único método que além de evitar a gravidez

também previne a AIDS e outras doenças sexualmente transmissíveis como a sífilis, gonorreia, herpes genital, hepatite B, etc.

Atividade 2 - "Posicionamento"

Você descobre que um colega seu tem o Vírus HIV. A partir disso, você:

1. Evita abraçá-lo, pois tem medo de se contaminar.
2. Continua sendo colega dele, mas se ele estiver gripado procura se afastar, pois o espirro e a tosse dele podem transmitir o vírus para você.
3. Continua agindo com ele da mesma forma, pois o fato do seu colega ter HIV não interfere no tipo de contato e amizade que você tem com ele.

O que é Sífilis?

1. Uma doença sexualmente transmissível.
2. Uma alergia.
3. Não sei o que é.

Se uma amiga minha engravida na adolescência, eu aconselho:

1. A fazer um aborto.
2. A conversar com a família.
3. A esconder até quando puder.

Uma mulher pode engravidar na primeira relação sexual?

1. Acho que sim.
2. Acho que não.
3. Não sei.

Você entraria em uma piscina com uma pessoa que você sabe que tem AIDS?

1. Nunca.
2. Sim.
3. Sim, mas teria medo.

Dica para o treinador: Este é o momento para se em as formas de se contrair o HIV: pela relação sexual e contato com o sangue contaminado.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Dica para o treinador: Uma gravidez na adolescência muda totalmente a vida do jovem. Grande parte das meninas que engravidam nesta fase da vida param de estudar e não mantêem uma relação familiar estável com o pai da criança. Muitas adolescentes, quando descobrem que estão grávidas, se desesperam e acabam fazendo um aborto ilegal. Oriente que, no Brasil, o aborto não é legalizado, e um aborto clandestino pode trazer vários problemas para a adolescente, podendo inclusive causar a morte desta jovem ou deixá-la incapaz de engravidar novamente. Além de ser muito complicado psicologicamente para a adolescente lidar com o fato de ter feito um aborto. Por isso, entre outros motivos, o melhor é prevenir uma gravidez

durante a adolescência. O uso do preservativo ainda é o único método que, além da gravidez, previne contra DST's. Falar sobre outras DST's e não apenas a AIDS. Procure, no site do Ministério da Saúde, maiores informações sobre doenças sexualmente transmissíveis. Vale lembrar que a pílula anticoncepcional é o método contraceptivo mais usado pelas mulheres para evitar gravidez, mas não protege contra DST's.

Exemplo 3 - Tema: Alimentação e transtornos alimentares

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
Comidas salgadas são mais saudáveis do que comidas doces?
Quanto mais como mais saudável sou?
Se quiser emagrecer, devo me alimentar uma só vez ao dia?
Comer muito à noite pode interferir no meu sono?
A alimentação precisa ser variada?

Dica para o treinador: Tanto o sal quanto o açúcar em excesso podem trazer prejuízos à saúde. Não é somente o sal ou o açúcar que determinam se um alimento é saudável ou não.

Atividade 2 - "Posicionamento"

Vamos fazer uma refeição depois de um treino de futebol. O que você gostaria de comer?

1. Hambúrguer, batata frita e suco de frutas.
2. Um prato com arroz, bife, batata frita e refrigerante.
3. Sanduíche de queijo branco e suco de fruta
4. Nada, não gosto muito de comer.

Quando como muito, eu:

1. Sinto vontade de comer mais.
2. Sinto-me indisposto.
3. Como menos no dia seguinte.

Quando vou a uma festa:

1. Como tudo o que servirem.
2. Como até saciar minha fome.
3. Controlo-me para não exagerar.

Em relação a frutas e verduras, eu:

1. Gosto e procuro comer sempre.
2. Não como de jeito nenhum.
3. Como porque sou forçado.

Em relação aos doces, eu:

1. Não consigo parar de comer.
2. Não gosto muito de doces.
3. Como às vezes.

Dica para o treinador: Oriente as crianças de que todos os alimentos podem ser gostosos, mas devemos procurar ingerir, em maior quantidade, os que são mais saudáveis e, mesmo assim, sem exageros.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Dica para o treinador: Explique que uma alimentação saudável deve ser baseada na pirâmide alimentar, que mostra quais tipos de alimentos devemos consumir em maior ou menor quantidade. Fale sobre a anorexia, uma doença relacionada aos transtornos alimentares. Existindo uma dessas enfermidades uma pessoa, por questões psicológicas, tem sua autoimagem deturpada e, por mais que esteja magra, continua se achando gorda e deixa de comer, o que pode acabar levando à morte.

Com a correria do dia a dia, as pessoas acabam optando por comidas rápidas, os famosos *fast foods*, que são muito gostosos, mas não trazem os nutrientes necessários para que uma criança se desenvolva de forma saudável. Existem vários tipos de energia, a solar, a eólica, a elétrica etc. O ser humano é movido pela energia que é obtida através dos alimentos, por isso uma pessoa que se alimenta mal, não tem uma boa qualidade de vida.

Assim como o planeta Terra, o nosso corpo é formado em sua maior parte por água. Para nossos órgãos funcionarem bem, é indispensável a ingestão de água, tendo como ideal a ingestão de dois litros por dia. Explique que uma alimentação saudável deve ser baseada na pirâmide alimentar, que mostra quais tipos de alimentos devemos consumir em maior ou menor quantidade.

IV. Cultura de paz

Exemplos de conteúdos sobre *Cultura de Paz* que podem ser trabalhados com crianças de 11 e 12 anos.

Tema: Rejeitar a violência

Ao recorrer à violência o ser humano deixa de lado tudo o que aprendeu como cidadão integrante de uma civilização que, há séculos, busca a harmonia. O que se deve considerar é a busca pelo combate à agressão e não ao agressor, pois a violência não pode ser combatida com violência, pelo contrário isso só faz com que ela aumente e tome proporções por vezes trágicas.

Objetivos do trabalho com o tema: Criar hábitos de atitudes positivas nas crianças.

Tema: Respeitar as diferentes opiniões

O respeito à vida e às pessoas tem por base valores comuns, como o respeito, a dignidade e a liberdade de expressar-se conforme seus conceitos sem sofrer por isso punição ou repressão. O respeito à vida corresponde ao crescimento pessoal e social dos seres humanos, levando em consideração diferentes opiniões.

Objetivos do trabalho com o tema: Fazer com que as crianças aprendam a ser tolerantes e compreendam que existem outras opiniões que devem ser respeitadas.

Tema: Ser solidário

Solidariedade é a base que nos dá sustentação para enfrentar e resolver os conflitos diários. Ser solidário é ser bem intencionado, não é apenas ajudar alguém, mas é ter um compromisso com essa pessoa. Ser solidário é não discriminar, não esperar reconhecimento. É estar movido pela sensação de justiça e igualdade, uma relação mútua de compromisso, responsabilidade e envolvimento humano.

Objetivos do trabalho com o tema: Fazer com que as crianças construam valores positivos com relação ao próximo.

Exemplos de atividades com os temas acima

Exemplo 1 - Tema: Rejeitar a violência

Atividade 1 - "Sim ou Não"

PERGUNTAS NORTEADORAS
Devo bater em quem me bate?
Brigar resolve?
Eu bato em quem merece?
Já bati em meus colegas?

Já apanhei de alguém?

Dica para o treinador: O treinador deve enfatizar que a violência gera mais violência e que não é, sem dúvida alguma, a resolução de qualquer problema.

Atividade 2 - "Posicionamento"

Quando alguém quer brigar comigo, eu:

1. Parto pra cima seja lá quem for.
2. Tento conversar para nos entendermos.
3. Não uso força física, mas falo mal e uso palavrões.

Se durante o jogo alguém fizer uma falta dura em mim, eu:

1. Paro a jogada e tomo satisfação.
2. Deixo que o treinador ou juiz interfira.
3. Nunca mais jogo com esse colega.

Se durante o jogo sem querer eu cometer uma falta dura, eu:

1. Continuo a jogada, pois, no futebol, isso é normal.
2. Paro a bola se o juiz ou treinador disser que foi falta.
3. Paro a jogada e peço desculpas pelo ocorrido.

Durante uma brincadeira de rua, alguém me empurra de propósito. Eu:

1. Empurro também.
2. Pergunto por que ele fez isso e tento conversar.
3. Não admito e parto pra agressão.

Se eu estiver num estádio vendo meu time jogar contra seu rival e, de repente, passar um torcedor adversário, eu:

1. Falo palavrões e xingamentos.
2. Não falo nada, porque cada um tem o direito de torcer pelo time que quiser.
3. Se pintar a oportunidade dou uns "cascudos" nele.

Dica para o treinador: O treinador deverá refletir, junto às crianças a importância de rejeitar qualquer tipo de violência, seja ela:

- Física: na qual o indivíduo faz uso da força física para ferir o próximo.
- Moral: são calúnias, difamações, mentiras ou injúrias que comprometem a reputação do indivíduo.
- Psicológica: é uma ação que degrada comportamentos, crenças e decisões de outra pessoa por meio da intimidação, manipulação, ameaças, humilhações, isolamento ou qualquer outra conduta que implique prejuízo à saúde psicológica, à autodeterminação ou ao desenvolvimento pessoal.

Atividade 3 - "Atividade de memória"

Dica para o treinador: A paz entre as crianças, bem como na sociedade na qual elas estão inseridas

deve estar voltada para um conjunto de valores, de atitudes, com tradições, e comportamentos que têm fundamentação no respeito e na dignidade da vida dos seres humanos. Para alcançar a verdadeira paz, é necessário investir

na luta contra a violência por meio da educação, do diálogo e da cooperação. O treinador deve buscar a rejeição da violência pelas crianças na busca por um mundo de paz. Entre as crianças, um grande obstáculo é o mundo social no qual elas estão inseridas, ou seja, o contexto familiar a que ela pertence pode ser um grande obstáculo e deve ser levado nesta busca pela paz. Ao promover a rejeição da violência, o treinador, simultaneamente, está desenvolvendo nessas crianças o respeito às diferenças, às construções de identidades e às expressões culturais. Reconhecendo e valorizando as diferenças como fator para a promoção da paz

ANEXOS

ANEXO 1 – MEDIAÇÃO DE CONFLITOS

O conflito é um aspecto normal e inevitável da vida social. Uma vez que todos nós temos diferentes interesses, valores e crenças, podemos entrar em conflito uns com os outros. Se adultos que apresentam opinião e senso crítico das ações, entram em conflito, imagine as crianças.

As pessoas lidam de forma diferente com o conflito. É realmente a maneira como lidamos com ele que determina o nosso progresso como indivíduos e as relações dentro de uma sociedade. Tudo depende de como nós somos capazes de transformá-los. É preciso lidar de forma estratégica para buscar melhores soluções e ter em mente que é sempre importante mudar a energia de negativa para positiva antes de tomar qualquer atitude.

Existem ferramentas que norteiam a busca das melhores soluções e, dentre elas, a MEDIAÇÃO é a mais adequada para o contexto em que os treinadores estão inseridos. Ela visa a ajudar duas (ou mais) pessoas a chegarem a um acordo. Esse processo é facilitado quando um terceiro (no nosso caso o treinador) utiliza técnicas e diálogos com o objetivo de ajudar as partes a chegarem a uma solução mutuamente aceitável.

Portanto, a mediação deve ser entendida como um processo no qual um mediador trabalha com as partes em conflito para ajudá-las a mudar a qualidade da interação de negativo e destrutivo para positivo e construtivo, como discutir os problemas e possibilidades de resolução. Para isso, apresentaremos situações em seis casos diferentes que possam surgir no seu contexto e as orientações adequadas para sua reflexão.

Situação 1 – Respondendo à violência física e verbal durante jogos e treinos

Cenário 1

Dois ou mais educandos estão brigando em campo durante um treino. Eles gritam um com o outro e acabam se tornando fisicamente agressivos.

Sugestão de ação para o treinador:

1. Chame os educandos até você e peça para pararem de brigar. Deixe que eles continuem treinando e peça para falarem com você novamente após o treino.
2. Se continuarem brigando, peça para saírem de campo até o fim do treino.
3. Após o treino, sente com ambos e peça para que expliquem porque estavam brigando.
4. Lembre-os de seu compromisso com a não violência, e faça-os identificar os códigos de conduta que quebraram; aplique a pena acordada previamente pela equipe. (Lembrem-se de que todos devem construir as regras de convivência juntos com a mediação do treinador e a cada sessão de treino (esquema do jogo) essas regras devem ser relembradas e acrescidas de novas situações).
5. Enfatize que a violência, tanto verbal quanto física, nunca ajuda a resolver um conflito.
6. Faça um acordo com os educandos para que lidem com o conflito de uma maneira diferente da próxima vez.

Momentos dessas ações:

Os dois primeiros passos imediatamente. Para não interromper o treino dos outros educandos, você só deve sentar com os que brigaram após o treino. Lembre-se de, após resolver o conflito, na próxima sessão de treino, expor aos demais a solução e as lições que eles tomaram daquilo para que o ganho de comportamento seja coletivo.

Materiais e acessórios:

Códigos de conduta (lista de regras comportamentais criadas pelos educandos) e lista de comportamentos não aceitáveis.

Reflexão para o Treinador:

Brigas entre educandos por causa de uma falta ou um lance geralmente têm uma causa mais profunda. É importante conversar com os alunos que brigaram após o treino para chegar às causas reais e mais profundas do desentendimento, e evitar que os mesmos jogadores briguem novamente no treino seguinte.

Cenário 2

Seu time está jogando uma partida. As emoções estão exaltadas, já houve muitas faltas e gritos em campo. De repente uma briga começa entre um de seus jogadores e outro da equipe adversária.

Sugestão de ação para o treinador:

1. Reúna toda a sua equipe em um momento oportuno.
2. Tire a criança que cometeu a falta e, eventualmente, substitua ou deixe a equipe com menos um jogador (a escolha é do treinador).
3. Fale com o jogador envolvido na briga e pergunte o que aconteceu.
4. Explique a ele e a toda a equipe que um espírito competitivo saudável não inclui quebrar as regras.
5. Explique que a violência não tem lugar no esporte e que usar a violência não torna um jogador mais forte; também explique que a violência (falta) da equipe adversária não justifica retribuição com violência.
6. Lembre as crianças sobre a sua promessa de evitar a violência e respeitar a todos.

Momentos dessas ações:

No intervalo ou depois do jogo. Disponibilize pelo menos 10 minutos para conversar com a sua equipe. Relembre as ações na próxima sessão de treino.

Materiais e acessórios:

Códigos de conduta (lista de regras comportamentais criadas pelos jogadores) e lista de comportamentos não aceitáveis.

Reflexão para o Treinador:

Se você observar que a mesma equipe continuamente usa um "jogo sujo" para intimidar sua equipe, você pode falar com o treinador e lembrá-lo do compromisso da não violência; você também pode levantar a questão em uma reunião de coordenação com todos os treinadores.

Cenário 3

Você ouve (fica sabendo depois) que seus jogadores brigaram com os jogadores de outro time. Eles estavam brigando sobre o acesso ao campo (quem iria utilizar o espaço). Alguns de seus jogadores ficaram gravemente feridos.

Sugestão de ação para o treinador:

1. No próximo treinamento, reúna seus jogadores.
2. Peça para que expliquem a você o que aconteceu (como começou a briga, qual era o outro time, qual foi o problema).
3. Na conversa, atente para as questões mais profundas que podem estar subjacentes ao conflito.
4. Explique aos seus jogadores que a violência é uma atitude sempre errada, e que ela é uma maneira ruim de resolver um conflito (lembre-os de sua promessa); envolva todos os jogadores e peça que todos sugiram formas não violentas de resolver o conflito.
5. Pode ser útil se reunir com o treinador ou os jogadores da outra equipe para resolver o conflito. Utilize processo de mediação.

Momentos dessas ações:

Da próxima vez que você estiver com a equipe completa, no máximo antes do próximo treino, disponibilize pelo menos 30 minutos. Ações como essa se tornam mais importantes que questões técnicas para a formação de cidadãos.

Reflexão para o Treinador:

Conflitos ou brigas aparentemente simples e claras, muitas vezes têm uma causa mais profunda. Neste caso, se o outro time for um time feminino, é possível que seus jogadores não respeitem meninas e seu direito de jogar futebol; se eles estavam brigando com uma equipe de outros contextos culturais, pode ser que seus jogadores tenham atitudes racistas ou xenófobas, as quais você pode falar com o treinador ou

os jogadores do outro time para que peçam desculpas e para encontrar uma solução de longo prazo para o problema. De ambas as formas, esta situação lhe da a possibilidade de inserir as questões de *Gênero* e *Cultura da Paz* desenvolvidas nesse material.

Cenário 4

Seus jogadores estão na fase final de um jogo acirrado. O árbitro já deu vários cartões amarelos. Agora, ele toma uma decisão, contra sua equipe, que parece ser injusta. Sua equipe está extremamente chateada; eles correm até o árbitro e começam a insultá-lo.

Sugestão de ação para o treinador:

1. Fique calmo, mesmo que você também esteja chateado com a decisão do árbitro.
2. Chame seus jogadores e peça que parem de insultar o árbitro imediatamente.
3. Peça para o capitão da equipe abordar o árbitro de uma forma calma e pedir uma explicação sobre a decisão; o capitão da equipe pode dar sua opinião de uma forma calma e respeitosa.
4. Após o jogo, reúna seus jogadores e dê espaço e oportunidade para eles compartilharem suas frustrações.
5. Explique aos seus jogadores que, mesmo quando eles não concordarem com a decisão do árbitro, eles não têm direito de ser violentos; lembre-os de sua promessa e explique que a violência piora a situação, pois o árbitro pode ficar irritado com a equipe; cumpra a pena acordada pelos jogadores para tal comportamento.
6. Encoraje seus jogadores a entender que o árbitro está cumprindo seu dever ao seguir as regras do jogo.
7. Se os seus jogadores ficam constantemente insatisfeitos com as decisões do árbitro, deixe que façam o papel do árbitro durante um treino. Dessa forma, eles poderão experimentar como é difícil não só julgar situações e tomar decisões, mas também perceber como é chato lidar com as reclamações dos jogadores.

Momentos dessas ações:

Os passos de 1 a 3 devem ser tomados imediatamente quando ocorrer o insulto, já os passos 4 e 5 devem ser tomados após o jogo.

Materiais e acessórios:

Códigos de conduta (lista de regras comportamentais criadas pelos jogadores) e lista de comportamentos não aceitáveis.

Reflexão para o Treinador:

Em tais situações, você pode ensinar seus jogadores a respeitar as regras e usar formas não violentas de protesto e reclamação. Você também pode mostrar que a não violência vale a pena em longo prazo (por exemplo, o árbitro não perde o respeito pela sua equipe). Você também pode usar essa situação para ensinar aos jogadores como administrar a raiva. É importante que você seja um bom modelo, e que você ilustre para os jogadores que há, de fato, formas não violentas de resolução de problemas.

Cenário 5

Um de seus jogadores está frustrado e com raiva; ele grita com você e te ofende.

Sugestão de ação para o treinador:

1. Fique calmo, não grite de volta.
2. Permita que o jogador coloque a raiva pra fora.
3. Peça para o jogador lhe procurar depois do treino. No entanto, se o jogador estiver muito agressivo, tire-o imediatamente de campo.
4. Sente com ele a sós e tente achar uma solução para o problema. Pergunte a ele o que o deixou com tanta raiva. Descubra se o jogador ficou frustrado com alguma decisão sua no passado e se, por acaso, não acumulou várias frustrações ao longo do tempo.
5. Lembre-o do compromisso que assumiu e que quebrou o código de conduta; enfatize que gritar com outras pessoas é desrespeitoso e não é uma forma aceitável de se lidar com um problema.
6. Aplique a punição acordada previamente pela equipe.
7. Encoraje o jogador a falar se estiver desapontado, com raiva ou frustrado com suas atitudes assim que se sentir incomodado. Lembre-o de que é mais fácil conversar quando ninguém está magoado ainda.

Momentos dessas ações:

Passos 1 e 2 imediatamente quando ocorrer o incidente.

Passo 4 – 6 após o treino: separe 15-30 minutos para a conversa.

Materiais e acessórios:

Códigos de conduta (lista de regras comportamentais criadas pelos jogadores) e lista de comportamentos não aceitáveis.

Reflexão para o Treinador:

Nestas situações, é importante refletir sobre suas ações: existe alguma coisa que possa ter sido interpretada como injusta ou ofensiva, e que possa ter contribuído com a raiva do jogador? Se sim, é importante que o jogador saiba que você errou. Líderes fortes são capazes de refletir sobre seus próprios erros. Também é possível que seu jogador seja vítima de abuso. Muitas crianças traumatizadas são agressivas e "transferem" sua raiva. Observe o jogador e descubra se este é o caso. Se for, veja abaixo como lidar com uma situação assim.

Cenário 6

Um de seus jogadores começa a brigar com um jogador de outro time. Houve algumas faltas de

ambos os lados e, agora, eles gritam e se xingam. O capitão do seu time e os outros jogadores correm até eles e separam a briga. O jogo continua.

Ou, um de seus jogadores comete um erro defensivo e o outro time faz um gol. Alguns de seus jogadores fazem comentários maldosos sobre o jogador que cometeu o erro, mas o capitão ou outro jogador vai até ele e diz: "Boa tentativa, você conseguirá da próxima vez".

Sugestão de ação para o treinador:

1. Lide com o jogador que estava brigando da mesma maneira que indicada no exemplo 2.
2. No intervalo ou após a partida, elogie o capitão e o jogador que tiveram a atitude positiva; diga a eles que você está orgulhoso da liderança e espírito de equipe que demonstraram.

Momentos dessas ações:

No intervalo ou após a partida.

Reflexão para o Treinador:

É importante elogiar comportamentos positivos. Faça isso o máximo que puder, especialmente se perceber que os jogadores estão se esforçando para melhorar seu comportamento; seu elogio será um grande incentivo.

Situação 2 - Respondendo à violência sexual

Cenário 1

Em um time feminino, uma de suas jogadoras se parece com um menino, tem cabelo curto, não tem seios desenvolvidos. Ela é uma de suas melhores jogadoras. Durante uma partida, as jogadoras do outro time xingam, intimidam, questionam sua sexualidade e provocam-na pedindo para provar que é uma menina.

Sugestão de ação para o treinador:

O ideal é que o juiz intervenha na situação e penalize as jogadoras ofensivas. Caso isso não ocorra:

1. Se as regras se aplicarem, peça tempo e fale com o árbitro e o treinador do outro time; peça que as jogadoras parem com a intimidação; mostre o cartão de identificação das jogadoras provando que a menina é uma menina.
2. Peça tempo e fale com a sua jogadora que foi ofendida; diga que ela é mais forte que a provocação, que ela não precisa revidar e não precisa se sentir intimidada; ela é quem ela é, e que é perfeita como tal. Lembre as outras jogadoras de que devem mostrar lealdade à companheira de equipe, mas que não devem responder com violência ao fazer isso.
3. Após o jogo reúna suas jogadoras e:
   - Lembre-as de que o comportamento da equipe adversária foi desrespeitoso e intimidador; enfatize como a jogadora ofendida se sente; lembre as jogadoras de que nunca devem ofender alguém por causa de sua aparência.
   - Converse com as jogadoras sobre o que faz de uma menina uma menina; lembre as jogadoras do perigo dos estereótipos.
4. Relate o incidente à coordenação e o inclua no código de conduta.

Momentos dessas ações:

Passos 1 e 2: quando o comportamento inapropriado acontecer.

Passos 3 e 4: após o jogo.

Materiais e acessórios:

Material para trabalhar a questão dos estereótipos.

Reflexão para o Treinador:

Humilhação é uma forma de violência. Estereótipos femininos e masculinos estão no centro deste caso. Estereótipos sobre os papéis de cada gênero são a causa de muitas violências sexuais. Você pode usar este incidente para falar sobre o poder destrutivo dos estereótipos, assim como crenças culturais e sociais que embasam a violência contra meninas e mulheres.

Cenário 2

Você está em um treino com seus atletas e um grupo de meninas está passando por perto. Algumas das meninas estão vestindo roupas sensuais. Os jogadores começam a chamá-las, fazendo comentários lascivos e gestos sexuais.

Sugestão de ação para o treinador:

1. Chame seus jogadores e diga a eles que:
   - Insultar as pessoas é desrespeitoso e é uma forma de violência que pode ferir.

- Não importa o que uma menina estiver vestindo; ela nunca merecerá violência sexual.
- A maioria das pessoas não gosta deste tipo de atenção, e ninguém se impressiona com este tipo de comportamento.

2. Este comportamento não é elegante.
3. Aplique a punição acordada previamente pela equipe.
4. Converse com os jogadores sobre o que torna um homem um homem.
5. Enfatize que homens fortes não precisam insultar mulheres para ter sua atenção.

Momentos dessas ações:

Intervenha assim que o comportamento inapropriado começar.

Reflexão para o Treinador:

É importante deixar os jogadores cientes de que até a forma de falar pode ser abusiva e causar danos. Com seu linguajar abusivo eles podem cometer violência sexual.

Cenário 3

Você descobre que um de seus jogadores brigou com a namorada e a agrediu fisicamente. Você já a viu com hematomas em partes diferentes do corpo. Outros jogadores também já ouviram esses rumores.

Sugestão de ação para o treinador:

1. Fale com o jogador a sós e o confronte com as alegações; pergunte o que o fez bater em sua namorada; enfatize que ciúmes ou um desentendimento qualquer nunca justificam uma violência; converse sobre a importância do respeito e da não violência nos relacionamentos e diga a ele que homens de verdade não batem em mulheres.
2. Peça para ele pensar sobre como pode evitar ficar violento da próxima vez que sentir ciúmes, com raiva ou quando tiver um desentendimento com a namorada. Peça para ele contar no treino seguinte qual será sua estratégia.

Momentos dessas ações:

Conversa com o agressor nos treinos seguintes e novamente algumas semanas depois.

Materiais e acessórios:

Uma história escrita por uma menina que fale sobre o que sente quando é abusada pelo namorado.

Reflexão para o Treinador:

Você precisa se certificar de que as alegações procedem e de que você não está se baseando em fofocas e rumores. Assim, é importante que você fale com o jogador diretamente.

Cenário 4

Um atleta proeminente é acusado de estuprar (ou abusar) uma mulher. Está no noticiário e as pessoas estão comentando.

Sugestão de ação para o treinador:

1. Fale sobre as alegações, pergunte a seus jogadores o que eles acham das alegações – se é certo ou errado acusar uma pessoa conhecida – ele tem o direito de abusar de uma mulher porque é famoso ou porque a mulher estava vestindo roupas consideradas inapropriadas?
2. Na sua conversa, certifique-se de que as seguintes mensagens são enfatizadas:

- Violência contra mulheres e meninas é errado; "não" significa "não"; nunca force uma mulher ou uma menina quando ela diz que não quer se envolver sexualmente com você; nunca conclua que uma menina quer fazer sexo com você, ela pode ser tímida demais para dizer. Seja sensível, pergunte a ela diretamente e respeite sua resposta.
- Ter talento ou sucesso no esporte não te dá o direito de atacar ou desrespeitar alguém; independente do seu sucesso ou talento, você continua sendo responsável por suas ações.
- Cite jogadores famosos que se posicionaram publicamente contra a violência e como servem de modelo.
- Encoraje os jogadores a serem exemplos positivos para seus colegas, sendo saudáveis, tendo relacionamentos não violentos e não tolerando comportamentos violentos de seus amigos/colegas.
- Discuta como a controvérsia envolvendo o atleta famoso afetará o time dele e seu pais. Deixe-os cientes de que isso pode acontecer ao time deles se algum deles se tornar um agressor.

Momentos dessas ações:

No próximo treino, antes de o treino começar.

Materiais e acessórios:

Leve uma notícia de jornal sobre o caso.

Reflexão para o Treinador:

Quando uma pessoa famosa, admirada pelos seus jogadores, é acusada de estupro ou abuso, você deve usar isso como uma oportunidade para discutir a questão do estupro e abuso com seus jogadores.

NOTA: Se há casos repetidos de violência sexual em seu time ou liga, pode ser útil organizar um campeonato especial que passe a mensagem de luta contra a violência dirigida a crianças e mulheres.

Situação 3 - Respondendo à violência xenófoba

Cenário 1

Você ouve, por acaso, alguns de seus jogadores insultarem um jogador de uma origem étnica diferente. O jogador que é alvo dos comentários é humilhado e se retira ou reage agressivamente.

Sugestão de ação para o treinador:

1. Chame os jogadores que estavam fazendo os comentários racistas.
2. Siga com eles esses passos...
   - Pergunte como se sentiriam se alguém fizesse piadas sobre eles, ou xingasse-os, porque são negros, mulatos, etc.
   - Pergunte se alguma vez já passaram por isso e como se sentiriam nessa situação.
   - Enfatize que o racismo é errado porque degrada uma pessoa e reforça atitudes negativas sobre um grupo inteiro de pessoas.
3. Desrespeitar um companheiro de equipe não é permitido e destrói o espírito de equipe.
4. Insultar alguém por causa da origem étnica é errado e não será tolerado pelo treinador.
5. Garanta que os jogadores que ofenderam se desculpem pelo seu comportamento.
6. Converse com seu time sobre tolerância e respeito...

Momentos dessas ações:

Intervenha assim que o comportamento inapropriado começar e pare a fim de que seus jogadores percebam que não se trata de uma brincadeira inocente.

Reflexão para o Treinador:

Humilhação é uma forma de violência emocional. A experiência contínua de humilhação também pode fazer com que a pessoa humilhada reaja com violência, seja contra ela mesma (por exemplo, abuso de drogas ou suicídio) ou contra outras pessoas (agressão ou desejo de retaliação).

A mesma ação pode ser tomada se os jogadores insultam alguém por causa de seu sexo, aparência física, orientação sexual ou religião.

Situação 4 - Respondendo à violência de torcedores

Cenário 1

Houve uma importante partida entre dois times famosos. Após a partida, os torcedores dos dois times se enfrentam violentamente: os torcedores do time vencedor percorrem as ruas da cidade insultando o time que perdeu. Torcedores do time que perdeu atacam um grupo de torcedores do time vencedor e logo a violência se espalha. O incidente está em todos os noticiários.

Sugestão de ação para o treinador:

1. Junte seu time e pergunte sobre sua visão a respeito do incidente; pergunte o que acham que gerou a violência; na sua conversa enfatize que:

- A euforia desenfreada e insultos por parte do time que venceu podem ter provocado a violência.
- Todos somos torcedores (de times) e não há nada de errado em demonstrar lealdade ao time com paixão, mas a violência nunca pode ser justificada.
- Converse com seu time sobre como podem reagir quando forem provocados a agir violentamente.

Momentos dessas ações:

No treino logo após o incidente.

Materiais e acessórios:

Uma notícia de jornal com a história de violência.

Reflexão para o Treinador:

Use tal acontecimento para discutir a questão da violência de torcida e como reagir a provocações. Você pode transferir para outras situações da vida como, por exemplo, brigas na escola, brigas de gangues, etc.

Situação 5 - Respondendo à violência de gangues e abuso de substâncias

Cenário 1

Você sabe que gangues são um problema em sua comunidade. Você percebe que membros de gangues estão frequentando a área de treino para recrutar seus jogadores. Um ou mais jogadores de seu time já foram recrutados por uma das gangues locais.

Sugestão de ação para o treinador:

1. Se informe sobre a atividade de gangues em sua comunidade.
2. Fique atento a sinais de envolvimento de seus jogadores com gangues.
3. Fale com seus jogadores abertamente em uma reunião do time:
   - Converse com eles sobre o que os atrai em uma gangue e porque gangues podem ser perigosas.
   - Pergunte se conhecem alguém em uma gangue.
   - Converse sobre o que as gangues fazem e destaque que membros de gangues frequentemente se envolvem com vandalismo, roubo, venda de drogas, agressão, estupro e até morte (como rito de passagem) – estas são todas atividades criminosas e se tornar um membro de gangue pode ser seu passaporte para a cadeia.
   - Descubra se seus jogadores admiram membros de gangues (por exemplo, por seu status na comunidade ou pelo acesso a dinheiro) ou se ficam com medo, mas se sentem pressionados a se juntarem a uma gangue.
   - Peça aos jogadores para dar sugestões sobre como lidar com a pressão de se juntar a uma gangue, e como podem dar apoio uns aos outros dentro e fora de campo.

Momentos dessas ações:

Fique constantemente atento a sinais de pertencimento a gangues.

Fale com seus jogadores quando achar necessário.

Materiais e acessórios:

Uma história sobre a vida de um membro de gangue.

Reflexão para o Treinador:

Jovens se unem a gangues por vários motivos: tédio, desemprego, fracasso acadêmico, baixa autoestima, necessidade de pertencimento ou uma admiração por membros de gangues aparentemente fortes, durões, populares e ricos. Gangues também recrutam membros à força e pode haver muita pressão do grupo para que seus jogadores se juntem a uma gangue. Seu time pode tirar parte desta pressão oferecendo apoio e fornecendo o sentimento de pertencimento e confiança que as gangues oferecem.

ANEXO 2 – INTERVALOS ATIVOS

Atividade nº 01

Objetivo técnico: Concentração

Momento da aplicação: Intervalo Ativo

Faixa etária: A partir de 6 anos

Duração: 2-5 minutos

Material necessário: 10 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Os participantes vão aprender a se concentrar melhor.

Descrição: - Um jogador lança a bola para o outro e fala "segura" ou "cabeceia".
- O outro jogador tem que fazer o contrário. Se o colega falar "segura", ele precisa cabecear; se falar "cabeceia", tem que segurar a bola.

Variação: - As palavras podem ser trocadas; as crianças podem criar juntas novas palavras.

Dica: - Com crianças de 6 a 10 anos o treinador deve escolher bolas de plástico ao realizar a atividade, de forma a evitar lesões.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação.

Concentração, raciocínio rápido e seriedade/diversão.

Agilidade, reação, orientação espacial, diferenciação cinestésica (óculo-manual e óculo-cabeça) e equilíbrio.

Cabeceio.

Atividade nº 02

Objetivo técnico: Concentração/Raciocínio rápido

Momento da aplicação: Intervalo Ativo

Faixa etária: A partir de 6 anos

Duração: 2-5 minutos

Material necessário: 10 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Essa atividade desenvolve e apoia a concentração e a técnica.

Descrição: - O treinador numera as partes do corpo.
Por exemplo: pé direito = 1; coxa direita = 2; cabeça = 3; coxa esquerda = 4; pé esquerdo = 5.
- Um jogador lança a bola para o outro e fala, por exemplo, "2 e 5". O que recebeu a bola precisa controlá-la e devolvê-la utilizando as partes do corpo correspondentes aos números chamados.

Variação: A numeração do corpo pode ser variada. Exemplos:
1. Adicionar mais números (parte interna do pé direita = 6; parte externa do pé esquerdo = 7 etc.)
2. Trocar a ordem das partes do corpo numeradas.
3. Designar às partes do corpo frutas (ou qualquer outra coisa) ao invés de números: pé direito = banana; coxa direita = maçã; cabeça = goiaba; coxa esquerda = mamão; pé esquerdo = manga.

Dicas: - Com as crianças entre 6 e 10 anos o treinador deve fazer a atividades em que não usem a cabeça para bater na bola.
- O time pode combinar as diferentes variações ou criar novas estimulando a criatividade.

Competências de desenvolvimento:

- Comunicação e cooperação.
- Concentração, dedicação e raciocínio rápido.
- Reação, orientação espacial, diferenciação cinestésica (óculo-manual, óculo-pedal e óculo-cabeça) e equilíbrio.
- Passe, cabeceio e controle de bola.

Atividade nº 03

Objetivo técnico: Concentração/Raciocínio rápido

Momento da aplicação: Intervalo Ativo

Faixa etária: A partir de 9 anos

Duração: 2-5 minutos

Material necessário: 10 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Levar a concentração do campo para a sala de aula.

Descrição: - O primeiro jogador fará algumas embaixadas e passará a bola para o outro jogador, indicando através da fala com qual pé o outro jogador continuará.

Variação: - Estipular 2 toques na bola apenas (controle e passe).
- O treinador pode criar junto com os jogadores outras formas de indicação para quem recebe a bola.

Dica: - O treinador poderá elogiar sempre os momentos de sucesso.

Competências de desenvolvimento:

- **Cooperação e comunicação.**
- **Concentração, dedicação e raciocínio rápido.**
- **Reação, orientação espacial, diferenciação cinestésica (óculo-pedal) e equilíbrio.**
- **Passe e Controle de bola.**

Atividade nº 04

Objetivo técnico: Visão periférica/ Raciocínio rápido

Momento da aplicação: Intervalo Ativo

Faixa etária: A partir de 6 anos

Duração: 2-5 minutos

Material necessário: 20 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

O elogio sempre aumenta a autoestima das crianças.

Descrição: - Os jogadores fazem passes rasteiros com os pés e, simultaneamente, lançam uma bola com as mãos para o outro.

Variação: - Os dois jogadores poderão lançar a bola (usando as mãos): um lança por baixo e outro, por cima.
- Os dois jogadores poderão lançar a bola (usando as mãos): um lança por baixo (batendo no chão) e outro, por cima.
- Poderão ser feitos passes diferentes (com os pés): um passará rasteiro e outro, por cima.
- Podem fazer passes alternando as mãos que lançam e que seguram a bola.

Dica:
- Muitos jogadores não conseguirão realizar a atividade corretamente desde o início. O treinador precisará motivá-los. Depois de algumas repetições, terão mais sucesso.

Competências de desenvolvimento:

Cooperação e comunicação.

Concentração, dedicação e raciocínio rápido.

Reação, orientação espacial e diferenciação cinestésica (óculo-manual e óculo-pedal).

Passe.

Atividade nº 05

Objetivo técnico: Visão Periférica/Raciocínio Rápido

Momento da aplicação: Intervalo Ativo

Faixa etária: A partir de 9 anos

Duração: 2-5 minutos

Material necessário: 10 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Levar a concentração do campo para a sala de aula.

Descrição: - Os participantes são organizados em duplas e fazem passes rasteiros.
- Ao realizar o passe, o participante indica com que lado do pé seu parceiro de dupla controlará a bola.
- É importante que faça o controle da bola antes de realizar o passe, que será feito com o pé oposto ao do controle.

Variação: - Realizar a atividade com apenas 1 toque.
- Indicar o lado do pé com número, por exemplo, direito=1; esquerdo=2.
- Indicar a parte do pé, por exemplo, parte interna, peito do pé, parte externa.
- Combinar as duas situações anteriores: Por exemplo, direito+parte interna = 1+parte interna.

Dica: - Gradualmente, o treinador pode aumentar o nível de dificuldade.
- O objetivo não é sempre fazer todos os passes de forma correta, mas criar novas conexões no cérebro.

Competências de desenvolvimento:

- Cooperação e comunicação.
- Concentração, dedicação e raciocínio rápido.
- Reação e diferenciação cinestésica (óculo-pedal).
- Passe e controle de bola.

Atividade nº 06

Objetivo técnico: Raciocínio Rápido

Momento da aplicação: Intervalo Ativo

Faixa etária: A partir de 6 anos

Duração: 2-5 minutos

Material necessário: 10 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Com um treino regular, as crianças vão aprender a tomar decisões rápidas e a agir rápidamente.

Descrição: - O primeiro jogador fará um passe rasteiro.
- No momento do passe, o primeiro jogador indicará como o segundo jogador receberá a bola. Ele controlará com o pé indicado, conduzindo-a por 5 metros, e devolverá a bola.

Variação: O nível da dificuldade pode ser gradualmente aumentado:Indicando o pé da recepção (direito, esquerdo) e a parte do pé com números (1 = interna, 2 = externa):
Exemplo: direita 1 = controlar a bola com pé direito com a parte interna.
Indicando o pé da recepção com nomes (masculino = direita, feminino = esquerda).
Exemplo: Renata 1 = parte interna, pé direito.

Dica: Gradualmente, o treinador pode aumentar o nível da dificuldade. O objetivo não é sempre fazer todas as ações de forma perfeita, mas criar novas conexões no cérebro.

Competências de desenvolvimento:

- Comunicação e cooperação.
- Autoestima, concentração, persistência e raciocínio rápido.
- Reação, orientação espacial e diferenciação cinestésica (óculo-pedal).
- Passe, controle e condução.

Atividade nº 07

Objetivo técnico: Concentração/Raciocínio Rápido

Momento da aplicação: Intervalo Ativo

Faixa etária: A partir de 6 anos

Duração: 2-5 minutos

Material necessário: 3 bolas diferentes (tênis, futebol, futsal)

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Desenvolver a memória auxiliará em muitas atividades diárias.

Descrição: - Os jogadores farão passes rasteiros dentro do grupo.
- Terão que se lembrar a quem deram o passe, porque a bola sempre seguirá com um passe para o mesmo jogador.
- A bola de futebol seguirá com a mesma sequência.

Variação: - A segunda bola, a bola de futsal, seguirá com outra sequência.
- A terceira bola, de tênis, seguirá de novo com outra ordem, porém sendo passada com as mãos.
- As três diferentes bolas seguirão ao mesmo tempo dentro do grupo.

Dica: - No início dos passes, (para criar a sucessão, é melhor que os jogadores indiquem a quem eles farão um passe com um movimento do corpo, como levantar a mão, sentar ou levantar um pé.
- Para cada tipo de bola, é melhor fazer algumas repetições para que os jogadores possam se lembrar da sequência.

Competências de desenvolvimento:

- Cooperação, comunicação e solidariedade.
- Reação, orientação espacial e diferenciação cinestésica (óculo-manual e óculo-pedal).
- Passe.
- Concentração, persistência e raciocínio rápido.

Atividade nº 08

Objetivo técnico: Integração/Coletividade

Momento da aplicação: Intervalo Ativo

Faixa etária: A partir de 6 anos

Duração: 2-5 minutos

Material necessário: 10 bolas

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

É importante que todas as crianças possam conhecer o nome umas das outras para evitar o bullying.

Descrição: - Dentro do grupo, os jogadores farão passes rasteiros falando seus nomes ao tocar na bola.

Variação: - Falar o nome da pessoa a quem se passar a bola.
- Falar para a pessoa a quem se passa a bola quem deverá receber o próximo passe.
- Dar o passe e ocupar o local de quem o recebe.

Dica: - O treinador deverá observar se todas as crianças falam os nomes uma das outras.
- Evitar que o exercício favoreça a criação de apelidos pejorativos.

Competências de desenvolvimento:

Coletividade, comunicação, cooperação e integração.

Concentração, raciocínio rápido.

Diferenciação cinestésica (óculo-pedal).

Passe.

Atividade nº 09

Objetivo técnico: Integração/Respeito às Diferenças

Momento da aplicação: Intervalo Ativo

Faixa etária: A partir de 6 anos

Duração: 2-5 minutos

Material necessário: 1 bola por cada 8 jogadores

Nº de participantes: 20

Dica Social / Pessoal

Os participantes se conhecerão melhor e respeitarão suas diferenças.

Descrição: - A cada passe, os participantes falarão algo de que gostam: "gosto de ir ao cinema", "gosto de futebol".

Variação: - A cada passe, os participantes falarão o que fazem bem: "desenho muito bem", "jogo futebol bem", etc.
- Os participantes podem falar só a partir do segundo ou terceiro passe.

Dica: - Aumentar a distância entre os participantes para que possam entender melhor o que cada um fala.
- Os participantes devem estar atentos: na mesa redonda o treinador pode perguntar quais detalhes de cada pessoa eles se lembram.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação, integração, respeito às diferenças.

Autoestima, motivação, raciocínio rápido.

Reação, orientação espacial e diferenciação cinestésica (óculo-pedal).

Atividade nº 10

Objetivo técnico: Integração/Confiança

Momento da aplicação: Intervalo Ativo

Faixa etária: A partir de 6 anos

Duração: 2-5 minutos

Material necessário: Nenhum

Nº de participantes: Ilimitado

Dica Social / Pessoal

Para um bom espírito de equipe, todos precisam confiar uns nos outros.

Descrição: - Os participantes trabalham em duplas, em que um ficará com as costas viradas para o rosto do outro.
- A pessoa que estiver de costas fechará os olhos e deixará cair o corpo para trás.
- O participante que estiver atrás desta pessoa aparará sua queda com os braços no ponto limite para evitar que caia.

Variação: - Fazer a atividade em grupo, com apenas um ao centro e os demais dispostos em círculo.
- Os participantes ficarão em grupos (6-8 pessoas, um no meio do círculo). A pessoa no meio do círculo fechará os olhos, se deixará cair para um dos lados e os participantes a apoiarão com as mãos.

Dica: - Os participantes precisam sentir-se seguros. Quem apoia é responsável pela segurança do colega.

Competências de desenvolvimento:

Integração, respeito às diferenças, solidariedade e responsabilidade.

Confiança e seriedade/diversão.

Força e equilíbrio.

Atividade nº 11

Objetivo técnico: Confiança

Momento da aplicação: Intervalo Ativo

Faixa etária: A partir de 6 anos

Duração: 2-5 minutos

Material necessário: Nenhum

Nº de participantes: Ilimitado

Dica Social / Pessoal

As crianças devem cuidar bem umas da outras para evitar colisões.

Descrição: - Os participantes se colocam em duplas.
- Uma pessoa fica de frente com olhos vendados.
- O outro participante ficará atrás e direcionará a primeira pessoa com as mãos (tocar lado direito do ombro – ir para direita; tocar lado esquerdo – ir para esquerda; tocar nos dois lados juntos – parar, tocar duas vezes nos dois lados juntos – começar a andar de novo).

Variação: - A atividade pode ser feita como um jogo de pique corrente.

Dica: - A velocidade da pessoa à frente pode ser aumentada.

Competências de desenvolvimento:

Integração, responsabilidade e solidariedade.

Confiança, concentração e honestidade.

Agilidade, reação e orientação espacial.

Atividade nº 12

Objetivo técnico: Cooperação

Momento da aplicação: Intervalo Ativo

Faixa etária: A partir de 6 anos

Duração: 5-10 minutos

Material necessário: Nenhum

Nº de participantes: Ilimitado

Dica Social / Pessoal

Unido o grupo é sempre mais forte. Cada um tem as suas próprias qualidades que devem ser valorizadas.

Descrição: - Divididos em dois grupos, os participantes devem carregar um, dois ou três jogadores para o outro lado do campo.

Variação: - Os participantes têm que carregar um, dois ou três jogadores para outro lado de um espaço demarcado.

Dica: - Importante que o treinador motive todas as crianças a ajudarem na realização da atividade.

Competências de desenvolvimento:

Comunicação, cooperação, coletividade e responsabilidade.

Confiança, motivação e seriedade/ diversão.

Flexibilidade, força e equilíbrio.

Campo Inteiro - Linhas e Balizas

Campo Meio x 2 - Linhas e Balizas

Campo Inteiro x 4 - Linhas e Balizas

Campo Inteiro x 4 - Sem Linhas com Balizas

GLOSSÁRIO

Atividades de vida diária (AVDs): Tarefas orientadas para o movimento, realizadas pelos indivíduos durante toda a vida e necessárias ao atendimento das necessidades básicas diárias.

Anorexia nervosa: Segundo Galahue (2013), esse é um transtorno emocional grave, caracterizado por aversão à comida e obsessão pela magreza; pode resultar em morte.

Autonomia moral: Fase do Desenvolvimento da moral em que a criança possui a capacidade de refletir sobre os acordos tratados e as regras estabelecidas.

Bulimia nervosa: Segundo Galahue (2013), transtorno emocional grave, caracterizado por surtos regulares de compulsão alimentar e purgação, com sérias consequências para a saúde.

Cardiopatia: Referência genérica às doenças provenientes do coração.

Competência: Segundo Galahue (2013), é a capacidade de atender a demandas específicas.

Controle motor: Segundo Galahue (2013), são estudos dos mecanismos subjacentes responsáveis pelo movimento, com particular ênfase àquilo que está sendo controlado e ao modo como os processos responsáveis pelo controle são organizados.

Coordenação: Segundo Galahue (2013), é a capacidade de integrar sistemas motores separados e variadas modalidades sensoriais em um movimento eficiente.

Coordenação visuomotora: Segundo Galahue (2013), é a capacidade de rastrear de modo visual um objeto em movimento e de fazer julgamentos para sua interceptação.

Desenvolvimento: Segundo Galahue (2013), é a mudança no nível de funcionamento do indivíduo ao longo do tempo.

Egocentrismo: Condição ou estado de espírito egocêntrico, em que o indivíduo se entende no centro das situações e tem dificuldade para se colocar no lugar do outro.

Habilidade esportiva: Segundo Galahue (2013), é a habilidade de movimento aplicada a uma atividade esportiva específica, como no *pitching* do *softball* ou beisebol.

Habilidade motora: Segundo Galahue (2013), são processos subjacentes envolvidos na performance de uma tarefa de movimento voluntária aprendida e orientada para um objetivo ou ação de uma ou mais partes do corpo.

Heteronomia moral: Também conhecido como realismo moral, é a fase do desenvolvimento da criança na qual ela passa a entender e cumprir as regras morais, balizada pela coação adulta.

Maturação: Segundo Galahue (2013), são processos de mudança no desenvolvimento caracterizado por uma ordem fixa de progressão, em que o ritmo pode variar, mas a sequência de surgimento das características é a mesma.

Resistência aeróbia: Segundo Galahue (2013), são habilidades para realizar várias repetições de uma atividade estressante, que exige considerável uso dos sistemas circulatório e respiratório.

Resistência muscular: Segundo Galahue (2013), é a capacidade do músculo ou de um grupo de músculos realizarem um trabalho de forma repetida, contra uma resistência moderada.

Teoria piagetiana: Teoria desenvolvida por Jean Piaget (1896-1980) que trata sobre o desenvolvimento humano.

Segundo Piaget, todo ser humano passa por 4 estágios universais de desenvolvimento que são: sensório-motor, pré-operatório, operatório concreto e operatório formal.

Xenofobia: Aversão e antipatia pelas pessoas e coisas estrangeiras, mas também pode ser entendido

como discriminação a pessoas de outras raças, culturas, crenças e grupos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTONELLI, Ferrucio; SALVINI, Alessandro. **Psicologia do Esporte.** V. 1, Ed. Minon, 1978.

ARRUDA, Miguel de. **Futebol: ciências aplicadas ao jogo e ao treinamento**. São Paulo: Phorte, 2013.

_____. **Treinamento para jovens Futebolistas**. Miguel de Arruda, Marcos Antonio Cossio Bolaños. São Paulo: Phorte, 2010.

BELBENOIT, G. **O desporto na escola**. Lisboa: Estampa, 1976.

BENITES, Larissa Cerignoni; BARBIERI, Fabio Augusto; NETO, Samuel de Souza. **O futebol: questões e reflexões a respeito dessa "profissão".** Pensar a Prática 10/1: 51-67, jan./jun. 2007.

BRACHT, Valter. **Esporte na escola e esporte de rendimento.** Movimento. Porto Alegre, ano 06, nº 12, p.14-24, 2000.

BRASIL. Congresso Nacional. DECRETO-LEI nº 3.199 de 14 de abril de 1941.

BRASIL. Congresso Nacional. LEI nº 6.354/76, de 02 de setembro de 1976.

BRASIL. Congresso Nacional. LEI nº 8.650, de 20 de abril de 1993.

BRASIL. Congresso nacional. LEI nº 9394, de 20 de dezembro de 1996.

BRASIL. Congresso Nacional. LEI nº 9.615, de 24 de março de 1998.

BRASIL. Congresso Nacional. LEI nº 9696, de 1º de setembro de 1998.

BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais: Orientação Sexual, 1997.

CONFEF. **Educação Física Escolar.** Disponível em http://www.confef.org.br/extra/revistaef/show.asp?
id=3457, acesso em 23/01/2014.

DEVRIES, Rheta, **A ética na educação infantil: o ambiente sócio-moral na escola.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

DEUTSCHER FUSSBALL-BUND, Udo Bassemir, **Fussball training special: Kreattiv offensiv Fussball spielen.** Ein Ausbildungsleitfaden und mehr. Philippka-Sportverlag.

ELIAS, Norbert; DUNNING, Eric. **A busca da Excitação**. Lisboa: Difel, 1992.

Estatuto da Criança e do Adolescente– ECA (Lei nº 8.069/90) Brasília: MEC, 2005.

Instituto Bola Pra Frente & Deutsche Gesellschaft Für Internationale Zusammenarbeit - GIZ . **Futebol para o Desenvolvimento – Multiplicadores.** Brasil: 2012.

Gallahue, David L. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** David L.Gallahue, John C.Ozmun, Jackie D.Goodway. 7. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

GIGLIO, Sérgio Settani; MORATO, Márcio Pereira; ALMEIDA, José Julio Gavião de. **O dom de jogar bola.** Horiz. antropol. vol.14 n. 30. Porto Alegre: Julho/Dezembro de 2008.

GESSEL, **Psicologia evolutiva de 1 a 16 anos.** Buenos Aires:Ed. Paidós, 1963.

LEAL, J. C. **Futebol, Arte e Ofício.** Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

LUCENA, Ricardo de Figueiredo. **O esporte na cidade: aspectos do esforço civilizador brasileiro.**

Tese de doutorado, Faculdade de Educação Física. Campinas: UNICAMP, 1999.

LOURO, Guacira Lopes. **Gênero, sexualidade e educação: uma perspectiva pós-estruturalista.** Petrópolis, RJ: Vozes, 1997.

MARTURELLI, M. J.; OLIVEIRA, A.L. **Treinadores de futebol de alto nível: as evidentes dificuldades que cercam a produtividade destes profissionais.** IX Simpósio Internacional Processo Civilizador: Tecnologia E Civilização, Ponta Grossa, 2005.

NOVIKOFF, Cristina; COSTA, Luiz Fernando de Oliveira; TRIANI, Felipe da Silva. **Os efeitos da iniciação esportiva na vida de crianças: o que a literatura vem apontando.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 17, Nº 173, Outubro de 2012. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em 21/01/2014.

PIAGET, Jean. **O Juízo Moral na Criança**. São Paulo: Summus, 1994. (originalmente publicado em 1932).

PIAGET, Jean. **Epistemologia Genética**. Trad. Nathanael C. Caixeira. Petrópolis: Vozes, 1971.

RODRIGUES, F. X. F. **A formação do jogador de futebol no Sport Club Internacional (1997-2002). 2003.** Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2004.

RODRIGUES, Ingrid Vieira. **A importância da prática da educação física no Ensino Fundamental.** Disponível em: http://www.portaleducacao.com.br/educacao/artigos/47188/a-importancia-da-pratica-da-educacao-fisica-no-ensino-fundamental-i#!8, acesso em 24/01/2014.

SCAGLIA, Alcides José. **Escolinha de futebol: uma questão pedagógica.** Revista MOTRIZ - Volume 2, Número 1, Junho/1996.

SOARES, Antonio Jorge Gonçalves; SALVADOR, Marco Antonio Santoro; BARTHOLO, Tiago Lisboa. **O "futebol arte" e o "planejamento México" na copa de 70: as memórias de Lamartine Pereira da Costa.** Movimento, Porto Alegre, v. 10, n. 3, p. 113-130, 2004.

SOBRINHO, Antônio E.P. de Souza; MESQUITA, Isabel; MILISTETD, Michel. **O papel do treinador no desenvolvimento pessoal e social dos atletas.** Revista Digital - Buenos Aires- Ano 15 - Nº 145 - Junho de 2010. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/>>, acesso em 24/01/2014.

SOUZA, Camilo Araujo Máximo; VAZ, Alexandre Fernandez; BARTHOLO, Tiago Lisboa; SOARES, Antonio Jorge Gonçalves. **Difícil reconversão: futebol, projeto e destino em meninos brasileiros.** Horizontes Antropológicos, Porto Alegre, a. 14, n. 30, p. 85-111, 2008.

TALAMONI, Guilherme Augusto; OLIVEIRA, Flávio Ismael da Silva, & HUNGER, Dagmar. **As configurações do futebol brasileiro: análise da trajetória de um treinador.** Revista Movimento. Porto Alegre, v. 19, n. 01, p. 73-93, jan/mar de 2013.

THEFA LEARNING, Les Howie, **The oficial FA Guide: A Parent´s Guide to Football.** Hodder Arnold. p. 67-84, 2004.

THEFA LEARNING, Dr Andy Cale and Roberto Forzoni, Contributores Paul Dent, Allison Dyer, Jim Lowther, The official FA Guide: Psychology for Football. Hodder Arnold. p. 19-23, 41-57, 73-98, 2004.

THIENGO, Carlos Rogério. **Os saberes e o processo de formação de futebolistas no São Paulo Futebol Clube.** Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2011.

bola pra frente

DEUTSCHER FUSSBALL-BUND

Federal Ministry
for Economic Cooperation
and Development

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH