



cooperação
alemã

DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Por meio da:

giz

Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



GERMAN
DEVELOPMENT
COOPERATION
SPORT FOR
DEVELOPMENT

TREINO SOCIAL

APOSTILA DO TREINADOR

APRENDENDO NO CAMPO, *VENCENDO NA VIDA*

6 A 13 ANOS



APOIO



“Sport moves
and
educates!”



TREINO SOCIAL

APOSTILA DO TREINADOR

6 a 13

EXPEDIENTE



Publicado por Deutsche Gesellschaft für internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Sedes da sociedade
Bonn e Eschborn, Alemanha

Projeto Setorial Esporte para o Desenvolvimento
Silke Hansen- Coordenadora EpD Brasil

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 Suporte à Gestão)
Rodrigo Jander (Instituto Bola Pra Frente, Coordenador de Projetos Sociais)
Vitor Andrade (Instituto Bola Pra Frente, Especialista de Projetos Sociais)
Sascha Bauer (GIZ, Assessor Técnico)

Contribuições e colaboração GT Treino Social, master trainers

Aderlúcia Nascimento (Cooperação Alemã, Assessora Técnica)
Alessandro Henrique Maciel (AJAX Futsal DF, Master Trainer)
Evandro Silveira (Associação Pro Esporte e Cultura, Master Trainer)
Gilceu Carneiro (Instituto Atleta Bom de Nota, Master Trainer)
Patricia Távila (Instituto Esporte Mais, Master Trainer)
Ricardo Vilar (Master Trainer)
Ronélia Viana (Panter Escola de Futsal, Master Trainer)

Diretoria Executiva do Instituto Bola Pra Frente

Laryssa Campos

Edição de Outubro 2018

A GIZ é responsável pelo conteúdo da presente publicação.

Em nome do

Ministério Federal da Cooperação Econômica e do Desenvolvimento (BMZ)

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



TREINO SOCIAL

APRENDENDO NO CAMPO, VENCENDO NA VIDA



SIMBOLOGIA



Bola de futebol



Cone



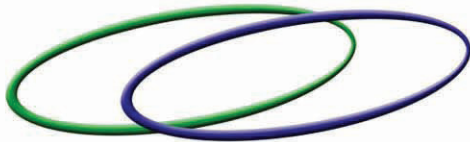
Minicones



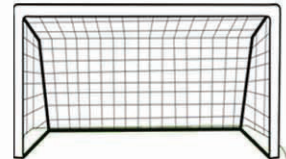
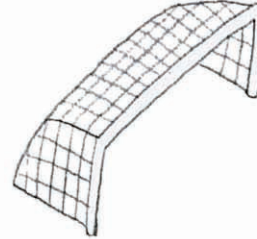
Jogos da memória



Postes de cantos



Arcos



Balizas



Equipe Amarela



Equipe Verde



Equipe Branca



Equipe Azul



Treinador



Goleiro



Treinadora



Indicador de distância



Movimento da bola
Chute a um alvo



Movimento da bola
Driblar



Movimento de
passagem da bola



Movimento do jogador



Linha hipotética



Linha do campo

SUMÁRIO



Simbologia

Carta aos Treinadores

Apresentação

Introdução

Capítulo 1 - O(A) treinador(a)/Educador(a)

- 1.1. Formação, regulamentação da profissão, formas e locais de atuação.
- 1.2. As habilidades de um treinador
- 1.3. Ídolos da vida real
- 1.4. Dicas para o trabalho dia a dia
- 1.5. Dialogando com pais e comunidade
- 1.6. Descoberta guiada

Capítulo 2- As Fases de formação e desenvolvimento

- 2.1. Características principais das fases do desenvolvimento
- 2.2. As Fases de formação do Treino Social

Capítulo 3- Metodologia Treino Social

- 3.1. Logística do treino
- 3.2. Escolha das competências para o Treino
- 3.3. Princípios da metodologia
- 3.4. Estrutura de uma sessão de Treino

Capítulo 4 - Competências e Habilidades

- 4.1. Competências Socioemocionais
- 4.2. Competências Físicas
- 4.3. Competências Técnicas
- 4.4. Competências Táticas

Capítulo 5 – Jogos Especiais para habilidades socioemocionais e Temas sociais

Capítulo 6 – Jogos Iniciais

Capítulo 7 – Jogos Simples (analíticos)

Capítulo 8 – Jogos Situacionais

Capítulo 9 – Jogos Formais

Quadro – Relação entre as idades e os aspectos estruturais do jogo

Anexo

Uma abordagem dos temas sociais: Meio Ambiente, Gênero, Saúde e Cultura de Paz.



CARTA AOS TREINADORES



Queridos treinadores,

É um prazer muito grande poder apresentar a vocês a apostila do Treino Social. Sei que este material agregará 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.

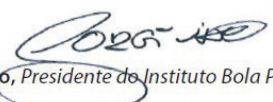
*Gostaria de contar um pouco da minha história. Eu nasci em Cascadura, zona norte do Rio de Janeiro, no ano de 1964. Aos oito anos, me mudei para Guadalupe, onde, 28 anos depois, fundei o Instituto Bola Pra Frente, o maior investimento da minha vida. Quando cheguei, me senti em um oásis! Se antes eu 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 essa 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. E, 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, Presidente do Instituto Bola Pra Frente



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 substituíram as 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 e habilidades esportivas. 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 utilizada 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 da vida das crianças. Tenho certeza de que esta ferramenta irá ajudá-los 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



Este material, destinado a treinadores de futebol que atuam com crianças na faixa etária entre 06 a 13 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, do Instituto Bola Pra Frente e do Grupo de Trabalho Treino Social.

Com o objetivo de realizar um curso para qualificar o trabalho dos treinadores de futebol e educadores sociais, 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 das aulas e oferece um ponto de partida a ser trabalhado, adaptado e utilizado de acordo com a realidade de cada treinador ou educador social.

Acreditamos que o futebol pode contribuir para a formação cidadã de seus praticantes, de maneira que os conteúdos aprendidos com a orientação do(a) treinador(a)/Educador(a)/educador social durante as atividades esportivas sejam transportados à 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 06 a 13 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 competências e habilidades socioemocionais durante a aula.

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



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 que a criança o enxerga 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 agente muito importante na vida de um indivíduo iniciante no esporte: O(A) treinador(a)/Educador(a).

No Brasil, devido aos variados contextos em que a criança e o adolescente podem ser iniciados no esporte, a figura do(a) educador(a) esportivo recebe várias nomenclaturas: treinador(a), técnico(a), educador(a) social, professor(a), monitor(a), 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(a) tornam capacitado à 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. Dessa forma estabelecemos como principal nomenclatura O(A) treinador(a) e o(a) Educador(a) e as mesmas nesse material terão um significado semelhante.

Ao se trabalhar com crianças e adolescentes, os(as) treinadores/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(a) treinador(a) torna-se ainda maior, pois, diante de todos os desafios enfrentados pelas crianças, a necessidade de orientação também aumenta. Muitas vezes, O(A) treinador(a) 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 a meninos e meninas, levando-os a aprender e dominar a técnica e a serem 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(a) treinador(a) 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(a) treinador(a)/educador(a), 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(a) treinador(a), 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 físico-táticas e motoras, mas também emocionais e sociais. Essas premissas guiam a metodologia do Treino Social e a estrutura deste material.





O(A) TREINADOR(A)



“O(A) treinador(a)/Educador(a) social para mim é O(A) treinador(a)/Educador(a) que se preocupa com o todo do atleta, não apenas no seu desempenho técnico, tático e esportivo, mas também com a vida do educando, com a vida do atleta, com as suas responsabilidades, ações e reações.”

Jorginho



1.1. Formação, regulamentação da profissão, forma 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(a) treinador(a) 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(a) treinador(a) faz parte da base para o sucesso de sua equipe. Um(a) treinador(a) 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(a) treinador(a) 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, CONFED (Conselho Federal de Educação Física) e CREF's (Conselhos Regionais de Educação Física); e as organizações e sindicatos que representam treinadores não certificados pelas 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:

- **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(a) treinador(a) profissional de futebol e dá outras providências, assegurando o direito de exercício profissional como treinador(a) 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.

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 em que a criança se empolga com uma brincadeira, se dispersa completamente com as influências externas e situações que trazem de sua vivência. É essa percepção que o(a) treinador(a) deve ter para buscar o melhor exercício para seus pequenos atletas.

Nesse sentido, há no âmbito do esporte, ferramentas que podem auxiliar o(a) treinador(a) à 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 Internacional 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(a) treina-



dor(a) e dialogam diretamente com a Carta dos Direitos da Criança no Esporte. Essa Carta explicita em seus 11 princípios que toda criança tem:

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.

Esses preceitos apontam os cuidados necessários ao se trabalhar com uma criança, que não é um atleta profissional e, por isso, necessita de uma metodologia e de exercícios apropriados, com ferramentas e abordagens que promovam a reflexão ativa e o ensino do esporte de forma responsável, saudável e adequada ao seu desenvolvimento; parâmetros estes que ainda precisam avançar em todos os ambientes de trabalho em que O(A) treinador(a)/Educador(a) de futebol atua.

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.

1.2. As habilidades de um(a) treinador(a)

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(A) treinador(a) 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.





Podemos organizar as principais habilidades da seguinte maneira:

- Habilidade Social**
- Habilidade Pessoal**
- Habilidade Educacional**
- Habilidade Organizacional**
- Habilidade Técnica**

Habilidade Social

Refere-se à habilidade do(a) treinador(a) de se comunicar e promover o melhor relacionamento com seus educandos e pais. Crianças conhecem o esporte por meio do(a) treinador(a). 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(a) treinador(a) tem uma função importante como agente de transformação na vida dos meninos e meninas, deve procurar conhecer o contexto no qual 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(a) treinador(a) atua como apoiador de outros ambientes nos quais a criança está inserida, seja na escola, na família e/ou na comunidade.



Habilidade Pessoal

Diz respeito à habilidade do(a) treinador(a) de ser um exemplo para seus educandos e lhes ensinar bons hábitos e diretrizes.

O(A) treinador(a) é um modelo importante para as crianças. A maneira como ele se porta lhes serve de orientação. Gestos, vocabulários e posturas serão exemplos nessa fase para a formação do senso crítico das crianças.

Além disso, é importante que o(a) treinador(a) 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.



Habilidade Educacional

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(a) treinador(a) como educador.



Habilidade Organizacional

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(a) treinador(a) como organizador.



Habilidade Técnica

Diz respeito ao conhecimento e às informações que o(a) treinador(a) 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.

Olho no lance:

- 1 – Antes de ser treinador, ser educador;
- 2 – Antes de gostar de ganhar, gostar de jogar futebol;
- 3 – Antes de ensinar jogada, ensinar a essência do jogo;
- 4- Antes do jogo Formal, o jogo reduzido;
- 5- Em vez de criticar, corrigir e elogiar mais;
- 6 – Antes de mecanizar, desenvolver a criatividade.
- 7- Acima de tudo a saúde;
- 8 – Em vez de excluir, incluir;
- 9-“Os pais também jogam”;
- 10 – “O(a) treinador(a): Um teórico-prático”



Fica a dica

Para um aprofundamento nos 10 mandamentos do(a) treinador(a) consulte o artigo “Os 10 mandamentos do treino com jovens futebolistas.” Esse artigo você encontra no link abaixo, <http://www.futeboldeformacao.pt/2016/05/05/10-mandamentos-do-treino-com-jovens-futebolistas/>.



1.3. 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(a) treinador(a) também está inserido nesse contexto, porque acompanhará fases importantes da vida de seus educandos e, mais adiante, se tornará confiante, 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(a) treinador(a) 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(a) treinador(a), 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.



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.

1.4. Dicas para o trabalho dia a dia

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

Saber onde as crianças moram:

Com o(a) treinador(a), 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(a) treinador(a) proporcionar uma atmosfera positiva e sem medo durante os treinos ou jogos. Ganhar uma grande variedade de experiências é a base para o desenvolvimento. O(a) treinador(a) 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 assumam responsabilidades e, conseqüentemente, seja responsável. Atitudes egoístas devem ser discutidas e trabalhadas.



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(a) treinador(a) pode influenciar positivamente seu grupo.

Ser autêntico:

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

Ser franco com as crianças:

O(a) treinador(a) 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 especial aos educandos discriminados e com necessidades especiais, quando o(a) treinador(a) deve criar estratégias para incluí-los no jogo.

Comunicar-se com as crianças de maneira adequada:

É importante que o(a) treinador(a) 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 crianças, não somente é válido o que é falado, mas, principalmente, a maneira como alguém se dirige a elas, as expressões faciais, os gestos, o movimento.

Aumentar a participação:

O(a) treinador(a) deve respeitar as expectativas, sugestões e ideias das crianças durante o treino. Dependendo da idade, deve conferir deveres e responsabilidades às crianças, como, por exemplo, escolher uma delas para conduzir o momento do aquecimento para o treino. Dê a oportunidade a cada jogador de se sentir importante no grupo. Também é de suma importância que o(a) treinador(a) exercite a escuta, faça perguntas às crianças e dê espaço para as respostas.

Ser positivo:

Parabenizar as crianças durante o treino vai torná-las mais abertas a uma crítica construtiva. O(a) treinador(a) 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(a) treinador(a) 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 ao desempenho 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(a) treinador(a) 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(a) treinador(a) 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.

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



1.5. Dialogando com os responsáveis e comunidade

“Pai e mãe de atleta só servem para criar caso e trazer problema”... “Eu não posso fazer nada se os responsáveis pelos meus atletas não sabem se comportar na torcida”... “O meu maior sonho é que todos os meus atletas fossem órfãos”...

Por mais incrível que possa parecer, estas são frases que ouvimos com certa frequência quando conversamos com professores/educadores/treinadores de crianças e adolescentes. Infelizmente, a relação com os pais e mães de seus alunos/atletas costuma representar um enorme desafio para eles, sendo, muitas vezes, conturbada e difícil. Como consequência, muitos acabam optando por manter uma “distância segura”, se envolvendo o mínimo possível com os responsáveis.

Uma vez que escolhemos trabalhar com crianças e adolescentes inevitavelmente escolhemos, também, trabalhar com seus responsáveis – ainda que esta possa não ser a nossa vontade.



Cuidar da iniciação esportiva de jovens é, sem dúvida, uma enorme responsabilidade e, como líder do processo, cabe ao professor/educador/treinador criar as condições necessárias para que o trabalho possa ser desenvolvido da melhor forma possível e para que os pais possam ser seus parceiros, ao invés de adversários.

- Mas como eu faço para conseguir o apoio dos responsáveis dos meus alunos/atletas? – você pode estar se perguntando.

Considerando que os jovens atletas são o elo entre professores/educadores/treinadores e pais e mães, parece claro que o caminho para que os dois lados possam entrar em harmonia passa necessariamente por eles. Se compreendermos que uma relação de parceria só pode ser efetivamente desenvolvida quando compartilhamos de um objetivo comum, perceberemos que o primeiro passo para construí-la é entendermos as motivações das crianças que optam por ingressar na vida esportiva.

Afinal, é apenas quando conhecemos os objetivos, anseios e desejos das nossas crianças e adolescentes atletas que podemos estabelecer uma colaboração verdadeira entre professores/educadores/treinadores, alunos/educandos/atletas e pais e mães. Sem isto, o que se vê na maior parte das vezes é uma espécie de cabo-de-guerra entre as partes, onde cada um puxa a corda para o seu lado. Isto, por sua vez, acaba por comprometer o sucesso do trabalho.

Acontece que quando não estamos cientes de nosso papel e de nossas responsabilidades, acabamos não sabendo como nos posicionar e agir. Desta forma, outro ponto crucial na relação do professor/educador/treinador com os responsáveis de seus alunos/educando/atletas passa pela comunicação clara do que é esperado deles e como podem ajudar seus filhos a alcançarem os objetivos estabelecidos para o trabalho.

Assim, a elaboração de um “contrato” em que todos assumem o compromisso simbólico de honrar com a sua parte do acordo, por exemplo, pode se provar uma estratégia inteligente e eficaz no sentido de promover uma relação de parceria entre os diferentes atores do processo. Que tal, então, mostrar para os responsáveis como eles podem contribuir para tornar a experiência esportiva de seus filhos e filhas mais positiva?

Seguem algumas sugestões que podem ser utilizadas como referência para a construção deste “contrato”:

- Encorajar os alunos/atletas a chegar aos treinos e jogos no horário (e prontos para jogar);
- Revisar a lista de “afazeres” dos alunos/atletas e monitorar o progresso alcançado;
- Participar de eventuais reuniões para a discussão de questões relativas ao trabalho. Será esperado de cada responsável o comparecimento a todas as reuniões;
- Criar uma atmosfera positiva para seu(s) filho(s) e os companheiros dele(s). Direcionar sua energia para reforçar as coisas positivas, deixando a negatividade de lado (um dos segredos para o sucesso);
- Reconhecer que agir como um vencedor exige esforço e sacrifício por parte dos atletas e procurar incentivá-los. Evitar críticas, procurando ressaltar situações onde foi possível perceber que os atletas deram o melhor de si, e destacar sua melhora independente do resultado de uma partida;
- Dar um bom exemplo. Ter bom comportamento durante os jogos, evitando falar palavrões e menosprezar os atletas da equipe adversária. Evitar xingar ou reclamar quando a arbitragem cometer um erro (o que irá acontecer muitas vezes), pois o respeito aos árbitros será cobrado dos atletas;
- Fazer dessa experiência algo prazeroso, divertido e bem sucedido.

Que itens você acrescentaria a esta lista? De que forma você acredita que os responsáveis de seus alunos/atletas poderiam ajuda-lo(a) no desenvolvimento do seu trabalho? Ao invés de se afastar deles, procure trazê-los para perto e torná-los seus aliados.

Lembre-se de que 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 do sucesso e uma boa relação entre treinadores, pais e crianças faz toda a diferença no desenvolvimento do educandos.

1.6. Descoberta guiada

Muito se discute nos dias de hoje os rumos da educação em um mundo que não para de mudar, e o papel do professor na realidade do século XXI. Podendo ser facilmente transposta para o universo esportivo, a discussão é ampla, abordando a relação ensino-aprendizado de forma abrangente e compreensiva.

A noção de que a relação professor-aluno precisa ser transformada e que o papel do primeiro (muito mais do que o de meramente transmitir informações e conhecimento), agora deve ser o de facilitar o aprendizado do segundo. E essa



premissa vale tanto dentro das salas de aula quanto nos gramados. É cada vez mais defendida a ideia de que se deve estimular a autonomia e a capacidade crítica dos aprendizes, algo que a educação tradicional não parece contribuir tanto para fazer.

É neste ponto que o método da descoberta guiada se torna uma alternativa interessante. Ele vem se tornando cada vez mais popular no mundo do esporte, orientando os melhores treinadores e propiciando o sucesso no ensino e na aprendizagem do futebol, entre outras modalidades. A proposta de colocar o aluno/atleta em uma posição menos passiva no processo de aprendizagem é o grande mérito do método, que se baseia em perguntas e propicia aos aprendizes falarem e expressarem suas observações e seu aprendizado acerca das atividades desenvolvidas.

Entre os pontos-chave do método, poderíamos destacar os seguintes:

- Um dos objetivos da descoberta guiada é gerar autonomia;
- Contribui para estimular o espírito de equipe e as competências sociais;
- O(a) treinador(a) deve intervir o mínimo possível para não interromper a iniciativa dos jovens atletas;
- O método é mais eficiente se for usado várias vezes, para que os alunos/atletas possam se tornar mais ativos, eficientes e livres.

De forma a fazer o melhor uso possível da descoberta guiada, ao invés de dar respostas prontas aos alunos/atletas, é fundamental que o professor/treinador saiba se utilizar de perguntas nos momentos adequados. Outro ponto importante é sempre priorizar as perguntas abertas, que, ao darem mais opções de resposta, acabam por estimular mais a reflexão e o raciocínio dos aprendizes.

Assim, ao invés de perguntar aos alunos/atletas...

- Vocês gostaram do treino de hoje?

... seria mais interessante perguntar algo como:

- O que vocês acharam do treino de hoje? Do que gostaram mais?

Enquanto a primeira pergunta dá aos aprendizes apenas duas opções de resposta ("sim" ou "não"), a segunda pode ser respondida de inúmeras maneiras.

O mesmo princípio pode ser seguido quando queremos incentivar nossos jovens a refletir sobre as escolhas feitas, por eles próprios e por seus companheiros, durante um treino ou uma partida. Quando perguntamos ao nosso atacante...

- Você acha que devia ter chutado essa bola ao gol?

... estamos dando a ele apenas duas opções de resposta. Ao passo que se perguntamos algo como...

- Além de chutar ao gol, que outras opções você tinha?

... incentivamos o jovem atleta a pensar em todas as outras escolhas que ele poderia ter feito naquela situação. A partir daí, ao invés de apresentar uma resposta pronta, o professor/treinador pode seguir com o uso de perguntas até que ele próprio chegue a uma que satisfaça a ambos.

Vale destacar, por fim, que a maneira como formulamos uma pergunta pode, ao mesmo tempo, incentivar ou tolir a criatividade dos nossos alunos/atletas. Afinal, se eu pergunto a um jovem quanto é 5 mais 5, existe apenas uma possibilidade de resposta: 10. Se, contudo, eu pergunto quais são os dois números que somados dão 10, as possibilidades de resposta passam a ser praticamente infinitas. Apesar de o resultado final ser exatamente o mesmo, a segunda pergunta estimula muito mais o raciocínio e a criatividade do aprendiz.

Definitivamente, fazer perguntas é uma arte que todos nós precisamos dominar. Se soubermos utilizá-las com sabedoria, veremos os resultados dentro e fora de campo. Lembre-se de que, mais do que ganhar partidas e campeonatos, o mais nobre objetivo da iniciação esportiva é contribuir para a formação de adultos mais críticos e autônomos, no esporte e na vida!





AS FASES DE FORMAÇÃO E DESENVOLVIMENTO



“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



2.1. Características principais das fases do desenvolvimento

É importante antes de tudo compreender que o ser humano é dividido em fases e essas compreendem algumas idades de ordem cronológica desde o nascimento até a vida adulta. Algumas formações acontecem em tempos diferentes das outras e isso tem grande relevância principalmente quanto ao ambiente, estímulos oferecidos e constituições genéticas. Portanto separar o indivíduo em idades, o que muito acontece em projetos, clubes e escolas de futebol, pode não ser totalmente o adequado para estimular o desenvolvimento do indivíduo, sobretudo da criança.

“Pela falta de incentivos 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).

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 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 aprimora-

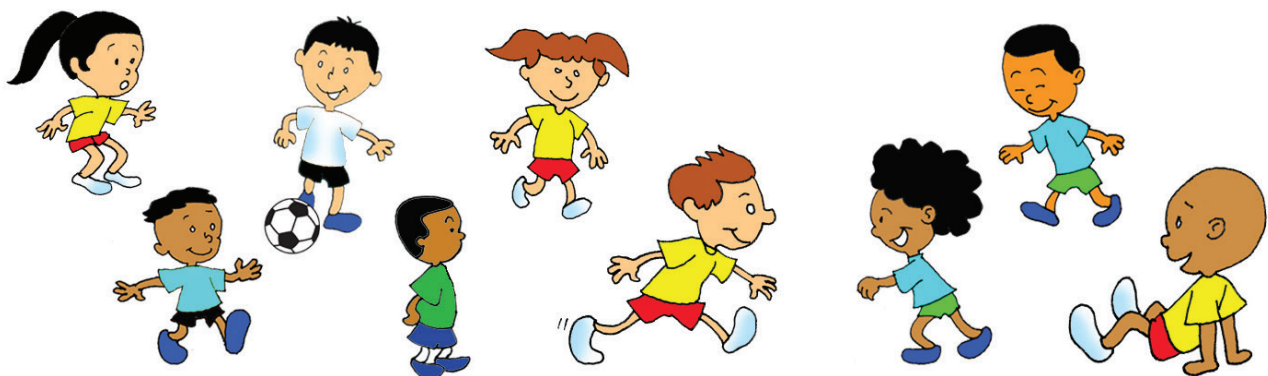
mento acentuado observado na coordenação e no controle motor durante os anos da infância. A mudança gradual de tamanho e a estreita relação mantida entre o desenvolvimento dos ossos e dos tecidos são fatores importantes no aumento dos níveis de funcionamento.

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; tem 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.

Esse período da infância até o início da adolescência 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.

Pela complexidade dessa fase de formação e importância tanto dos aspectos físicos como psicológicos, sobretudo pela permanência da criança no esporte na vida adulta entendemos que esse material diante da realidade atual do cenário esportivo brasileiro abordará a faixa etária que compreende os 6 até os 13 anos de idade.





2.2. As Fases de formação do Treino

Faixa etária Aproximada	Gallahue e Ozmun	Ferreira	Greco e Benda
5	Fase Aberto	Fase animação	Fase pré-escolar
6		Fase universal	Fase universal
7			
8			
9			
10	Fase Parcialmente Aberto	Fase iniciação	Fase universal
11			
12	Fase Parcialmente Fechado	Fase Orientação	Fase universal
13			
14	Fase fechada	Fase Orientação	Fase orientação
15			Fase da direção
16		Fase Especialização Esportiva	Fase especialização
17			Fase de aproximação
18			
A partir de 19			

Gallahue e Ozmun (Gallahue & Ozmun, 2005) sugerem que o ensino das habilidades motoras (técnicas) para a faixa etária de 7 – 10 anos, seja totalmente aberto, isto é, os conteúdos do ensino são aplicados pelo professor e praticados pelos alunos, sem interferência e correções das ações motoras. Para a faixa etária de 11 – 12 anos, o ensino é parcialmente aberto, ou seja, há breves correções quanto à execução dos movimentos. Na faixa etária de 13-14 anos, o ensino é parcialmente fechado, pois se inicia o processo de especificidade ações motoras de cada modalidade na procura da especialização desportiva, e somente após os 14 anos de idade deve acontecer o ensino totalmente fechado, específico de cada modalidade coletiva, e também o aperfeiçoamento dos sistemas táticos que cada modalidade necessita.

Ferreira (2000) Propõe um modelo de desenvolvimento da carreira esportiva do jovem baseadas em quatro etapas (animação, iniciação, orientação e especialização esportiva) onde as idades de entrada e permanência em cada uma delas estão diretamente associadas ao percurso efetuado anteriormente.

A etapa de animação é caracterizada por um contato inicial com a pratica da modalidade e uma vivencia primaria das relações sócio-motoras por ela proporcionadas. A iniciação é a etapa que contribui para o enriquecimento do repertório motor dos jovens e para uma abordagem inicial aos fundamentos básicos da modalidade.

A etapa de orientação destina-se para a construção dos diversos pré-requisitos fisiológicos necessários e ao conseqüente aperfeiçoamento dos conteúdos técnico-táticos específicos. A etapa de especialização está dirigida para o desenvolvimento das competências técnico-táticas em concordância com os constrangimentos físicos e psicológicos necessários para se praticar a modalidade ao alto nível. Nessa etapa existe também o compromisso com os primeiros resultados desportivos em busca dos rendimentos de alto nível.



Greco e Benda (1998) sugere um modelo composto por nove fases que abrange tanto as etapas quanto as faixas etárias de desenvolvimento. A fase pré-escolar se caracteriza por abranger os primeiros anos de idade (1-6 anos) e busca o aprendizado dos movimentos fundamentais. A fase universal (6-12 anos) é a mais ampla e rica dentro do processo de formação esportiva, onde se procura desenvolver todas as capacidades condicionais e coordenativas de uma forma geral, a partir de jogos e brincadeiras, resgatando as formas de jogo da cultura popular, criando assim uma base ampla e variada de movimentações que enfatizam o aspecto lúdico.

Já a fase da orientação (11-12 até 13-14 anos) é a mais indicada para a iniciação e desenvolvimento das habilidades técnicas dos esportes, já que a capacidade de atenção do praticante para a percepção de outros estímulos está bem apurada, o que permite ao mesmo a automatização de grande parte dos movimentos.

A fase de direção (13-14 até os 15-16 anos) é marcada pelo início do aperfeiçoamento e da especialização técnica em uma modalidade. A fase de especialização (15-16 aos 17-18 anos) é o ápice do processo de desenvolvimento, onde se deve buscar o aperfeiçoamento e a otimização do potencial técnico e tático, que sirvam de base para o emprego de comportamentos táticos de alto nível, e a estabilização das capacidades psíquicas. A fase de aproximação (18 e 21 anos) pode ser considerada como o momento mais importante na transição do jovem para uma possível carreira esportiva no alto nível de rendimento e no esporte profissional, por isso, além do aperfeiçoamento das capacidades técnicas táticas e físicas, deve-se conceder importância para a otimização das capacidades psíquicas e sociais. A fase de alto nível se caracteriza pela estabilização, aperfeiçoamento e domínio dos comportamentos técnico-táticos e das capacidades físicas e psicológicas atingidas nas fases anteriores. Essa fase que geralmente se inicia aos 21 anos, não tem um tempo previsto de duração, porque vai depender de muitas variáveis que vão intervir no rendimento esportivo.

A análise anterior esta embasada no artigo – Estrutura temporal e métodos de ensino em jogos desportivos coletivos de Israel Teoldo, Júlio Garganta, Pablo Juan Greco e Varley Costa. Apresentamos um quadro para facilitar a comparação do(A) treinador(a)/Educador(a) e cabe a ele ver o que mais faz sentido com a sua realidade. Diante do exposto consideraremos três grupos distintos para essa faixa etária do primeiro material. Grupo 1, crianças de 6 até 7 anos, grupo 2, crianças de 8 a 10 anos e o terceiro grupo as idades de 11 a 13 anos.

O primeiro grupo, crianças de 6 a 7 anos, também considerado por nós a fase do divertimento, onde as crianças estão sendo introduzidas nas atividades e aprendendo o sentido de jogar com o outro saindo de um processo de egocentrismo. No capítulo seguinte apresentaremos a metodologia e o quadro adequado para cada grupo. É recomendada para essa faixa etária uma grande variabilidade de atividades a fim de manter a concentração e a motivação das crianças no

treino. As atividades voltadas aos jogos iniciais, que serão apresentados no capítulo seguinte, deve ser a principal parte da aula e contemplar muitas possibilidades motoras. Segue abaixo algumas características principais voltadas a esse grupo.

- 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 duas vezes por semana, com duração de 60 a 70 minutos;
- Todos devem experimentar a posição de 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 tamanhos 3 ou 4.

O segundo grupo, fase da iniciação I, que abrange as crianças dos 8 aos 10 anos já possibilita ao(a) treinador(a)/Educador(a) uma iniciação mais técnica ao ensino dos fundamentos do futebol mas de forma gradativa, muitas atividades ainda devem ser simples e proporcionar o processo de relação com a bola através de jogos que estimulam o desenvolvimento técnico sem correções incisivas. Sob o aspecto emocional já surgem para essa idade a necessidade de serem aceitos pelo grupo, a criança já tem uma consciência de justiça, ou seja, pode se posicionar perante um fato ou acontecimento e opinar sobre o “certo” ou “errado”. Seguem abaixo algumas características principais para o treino nessa faixa etária.

- Exercícios de motivação com a bola para apoiar as técnicas básicas do futebol;
- Atividades com muitas repetições e muitos contatos 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;
- Exercícios para desenvolver a técnica devem ocorrer de forma lúdica;
- Atividades dinâmicas e 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, com duração de 60 a 75 minutos;
- Todos devem experimentar a posição de goleiro, não forçar quem não queira e mesmo os talentosos para a posição ainda devem experimentar jogar;
- Se possível trabalhe com bolas de tamanho 4.





O terceiro grupo, fase da iniciação II, abrange o processo de transição da infância para a adolescência nas idades dos 11 aos 13 anos. No âmbito esportivo os participantes dessa faixa etária gostam de ter alternativas de escolha, com variadas opções de atividades para que elas possam escolher quais mais lhe agradam. São independentes, mas tem a figura do(A) treinador(a)/Educador(a) como alguém muito importante. Os mais queridos por eles são aqueles com senso de humor, pacientes, simpáticos, compreensivos e que tornam qualquer tema interessante. Sob o aspecto social 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. Abaixo listamos as características principais para essa faixa etária.

- Exercícios de motivação com bola para apoiar as técnicas básicas do futebol;
- Atividades com muitas repetições e muito 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 de desenvolvimento da técnica devem ocorrer de forma lúdica;
- Maior persistência no exercício de suas habilidades;
- Apresentam maior domínio sobre o corpo;
- É crítico em relação aos acontecimentos à sua volta;
- Estão mais inseridos nos jogos de grupo;
- Têm maior interesse nas atividades que envolvam competição;
- Tendem a uma capacidade maior de concentração;
- Conseguem executar gestos desportivos com mais refinamento;
- Sua lateralidade está bem definida;
- Tem maior noção de tempo e espaço;
- É importante trabalhar a socialização;
- O treino deve acontecer preferencialmente três vezes por semana (75-90 minutos);
- Exercícios no campo de jogo em espaços reduzidos e com menor número de participantes;
- Jogos reduzidos são o meio mais utilizado para desenvolver a aprendizagem;
- Tamanho da bola para essa idade já pode ser o nº5 (tamanho oficial).





METODOLOGIA TREINO SOCIAL



“... o jogo consubstancia-se em conteúdo, método e tarefa para o ensino de esportes coletivos, por abarcar os princípios do esporte educacional, entendendo que a iniciação esportiva acontece com crianças e adolescentes e, portanto, deve ter caráter educacional, porque são pessoas em formação e a maioria pode ter no esporte uma forma de lazer na vida adulta, logo, o ensino tem de contemplar os objetivos de formar um cidadão para utilizar-se do esporte, de forma a reproduzir, transformar e produzir formas de praticar esporte.” (pág.337).

Luiz Rigolin da Silva, 2010.



A partir de agora, vamos apresentar a metodologia Treino Social com objetivo de facilitar a organização de todo processo do treino. Essa organização deve acima de tudo levar em consideração o contexto esportivo e principalmente as necessidades de mudanças/afirmações de comportamento do grupo. Consideramos cinco competências que devem ser trabalhadas sempre de forma holística, são elas: emocionais, sociais, físicas técnicas e táticas.

Antes de apresentarmos a estrutura do treino vamos considerar alguns pontos para o sucesso da sua sessão, são eles: Logística do treino, escolha das competências para o Treino, descoberta guiada e princípios da metodologia.

3.1. Logística do treino

No momento de preparação da sua sessão de treino existem três pontos principais que você deve levar em consideração.

1 - Quando e onde?

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

2 - 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?

3 - Equipamentos

Não só o número de bolas e balizas, também coletes, cones, etc. devem ser planejados. O melhor planejamento com o máximo de atividades de motivação perde seu valor se faltam equipamentos necessários ou se esses estiverem sendo usados por outro grupo. É importante que O(A) treinador(a)/Educador(a) se organize previamente e em casos de falta desses equipamentos utilize a criatividade.

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 necessária muita repetição. Para garantir as repetições dessas técnicas O(A) treinador(a)/Educador(a) pode organizar o treino um pouco diferente, como, por exemplo, dividindo o grupo pode fazer um jogo, enquanto os outros realizam diferentes atividades de drible e condução. Esse tipo de atividade auxilia O(A) treinador(a)/Educador(a) a desenvolver as competências técnicas nas crianças e melhorar a desenvoltura delas com relação ao tempo e à pressão do adversário.

3.2. Escolha das competências para o Treino

As competências escolhidas para cada sessão devem apresentar uma sequência lógica que dialogue e tenha significado complementar na conexão do esporte com os valores da vida. Um exemplo seria trabalhar a criatividade (competência emocional) com drible (competência técnica) na mesma sessão, outro exemplo seria desenvolver na mesma sessão comunicação (competência social) com passe (competência técnica) e outras combinações são possíveis dentro do contexto em que sua sessão é elaborada. As demais competências também são possíveis de se fazer conexão como as de ordem táticas e físicas por exemplo. As físicas condicionais em suas particularidades devem ser estimuladas sempre selecionando uma por sessão para que não aja concorrência fisiológica dentro da mesma sessão de treino. O ideal que se construa um planejamento para contemplar todas as competências.

Olho no Lance

É importante ressaltar que as competências não serão fragmentadas, em um treino ou jogo de futebol, por exemplo, várias técnicas são utilizadas o que recomendamos nesse item é que o(a) treinador(a) escolha um ponto focal e estimule tanto a repetição quanto o diálogo em cima da competência escolhida.

3.3. Princípios da Metodologia

Os princípios ajudam o(a) treinador(a) a refletir a cerca da sessão de treino que irá desenvolver sobre a ótica dos principais pontos que tornarão a sessão completa para atingir os objetivos desejáveis para o grupo. São elas:

- **Ludicidade/Motivação** – As atividades devem promover desafios. Quanto maior a motivação, maior a aprendizagem. Deve-se desenvolver nos adolescentes o prazer de jogar e evitar que ocorram no treino filas monótonas.
- **Dinamismo nas atividades e transições** – o(a) treinador(a) deve planejar atividades dinâmicas, aulas-treinos que permitam a transição rápida de uma atividade para outra. Quanto maior o tempo de espera para a “nova” atividade, maior será a dispersão por parte dos educandos.
- **Maximização do espaço e da participação** – o (a) treinador(a) deve aproveitar todos os espaços do campo ou



da quadra, dividir a área em setores e priorizar a participação do maior número possível de educandos.

- **Gradação** – É importante graduar os conteúdos a serem treinados: do fácil para o difícil, do simples para o complexo e do conhecido para o desconhecido.
- **Princípio da repetição/variação** – Utilizar a repetição (repetir para gravar) e a variação (variando para motivar).
- **Comunicação** – Utilizar várias formas de comunicação (expressões faciais, gestos, pranchetas, quadros magnéticos etc.). A compreensão da atividade acontece através do escutar, ver, experimentar e fazer. Esse princípio deve estar muito ligado ao segundo (dinamismo nas atividades e transições). O(a) treinador(a) deverá falar o necessário, de forma breve, e dedicar maior tempo para demonstrar, permitindo aos alunos experimentarem. O feedback das atividades após o treino e a mesa redonda devem ter significado relacionado ao cotidiano do educando.
- **Simulação de situações de jogo** – Utilizar-se de situações de jogo para o treino, como jogar com um jogador a menos (superioridade/inferioridade numérica) ou pressionar a equipe a marcar um gol em determinado tempo. Este princípio está muito ligado ao desenvolvimento do conhecimento tático do jogo.
- **Utilização de outros esportes** – Princípio que deve ser aplicado em toda a fase de formação. Aproveitar outros esportes visando ao aprimoramento físico, técnico e tático. Essa etapa de desenvolvimento deve propiciar ao educando uma vasta variabilidade motora, o que a prática de apenas uma modalidade não oferece. Exemplos: Handebol com gol de cabeça, jogos de rugby, futevôlei, frisbee, etc.



3.4. Estrutura de uma sessão de Treino

A metodologia do treino social tem seu pilar na utilização de jogos para que o ensino aconteça de forma mais dinâmica e coletiva possibilitando uma interação social entre seus praticantes, são desenvolvidas em cinco etapas distintas. São elas:



Esquema do Jogo

- Organização dos participantes em círculo, sentados para que o(a) treinador(a) possa passar confiança e motivação a fim de iniciar a sessão preparada para o dia;
- Construir e ou relembrar algumas regras de convivência, sempre estabelecer metas pequenas para cada sessão. Três ou quatro regras de convivência básicas são o suficiente para essas idades iniciais. Exemplo: Usar palavras positivas evitando as expressões pejorativas, respeitar o colega, evitar brigas, sempre que precisar sair do espaço de treino avisar ao(à) treinador(a).

Fica a dica

Evite utilizar prefixos de negação antes das regras combinadas.



- Estabelecer o capitão do dia a fim de gerar responsabilidades e promover autonomia nas pequenas ações. Exemplo: Ajudar na chamada, organização dos materiais, chamar ou reunir o grupo quando necessário, entre outras.
- Desenvolver nesse momento pelo menos um Jogo especial de acordo com o objetivo pré-elaborado para sessão.



Aquecimento



- Momento destinado ao preparo fisiológico do organismo deve-se elevar a frequência cardíaca com atividades lúdicas e motivantes. O mais importante dentro desse momento é que todos participem de forma simultânea evitando-se filas ou grupos parados.
- Utilização dos jogos iniciais (conforme descrição da categoria de jogos apresentada).
- Em uma sessão de treino para crianças até sete anos ideal que utilize-se de no mínimo três jogos iniciais com muitas variações, regras simples e diversão. Evite pausas prolongadas na transição de um jogo para outro e de explicações demoradas, o aprender fazendo sempre é a melhor opção.

A partir dos oito anos, os jogos utilizados no momento de aquecimento podem ser dois. Estes jogos têm uma duração um pouco maior do que da faixa etária anterior. Depois dos 10 anos utilize um jogo com regras mais avançadas e com duração única.





Parte Principal



- Atividades desenvolvidas nesse momento devem sempre partir do simples para o complexo (princípio da gradação). Para crianças abaixo de sete anos, o ideal é que seja realizada no mínimo uma atividade para esse momento. A partir dessa idade, priorize sempre dois jogos, sendo um de característica analítica (ou simples) e outro mais situacional (ou avançado), utilizando balizas.



Jogo Final



- Momento de utilização dos Jogos Formais, possibilitando sempre a participação de todos em pequenos grupos e muito contato com a bola;
- Procure adequar o espaço, a quantidade de jogadores e a duração de acordo com a idade do grupo;
- Possibilite que todos consigam jogar com todos, promovendo um rodízio nos campos e entre os jogadores se possível.
- Estabeleça regras simples relacionadas ao futebol.





Mesa redonda



- Momento de reflexão coletiva e individual do grupo acerca das atividades vivenciadas;
- Todos devem se reunir em círculo, para que possam se ver. É importante que o ambiente para esse momento seja o mais confortável possível (com sombras e ar fresco) não é necessário que ocorra no campo de treino.
- O(A) treinador(a) deve conduzir esse momento dando voz aos participantes para que eles se manifestem, opinando e dialogando. Utilize as orientações quanto ao método das perguntas guiadas para orientar esse momento.
- Utilização se necessário dos jogos especiais, procure selecionar jogos que tenham pouca intensidade física e que procure levar os participantes a sair da sessão de forma positiva.



ESTRUTURA DE UMA SESSÃO DE TREINO

APRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA DA APLICAÇÃO DA METODOLOGIA

FAIXAS ETÁRIAS	6 A 7 ANOS	8 A 10 ANOS	11 A 13 ANOS
ESQUEMA DO JOGO			
AQUECIMENTO			
PARTE PRINCIPAL			
JOGO			
MESA REDONDA			



SESSÕES MODELOS – PLANOS DE TREINO

Faixa Etária : 05 À 07 ANOS

COMPETÊNCIAS/OBJETIVOS:

EMOCIONAIS – HONESTIDADE

SOCIAIS – COOPERAÇÃO / TEMA SOCIAL – MEIO AMBIENTE (USO DA ÁGUA)

FÍSICAS – FORÇA

TÉCNICAS – CHUTE

TÁTICAS – ORIENTAÇÃO ESPACIAL

Momento da aula

Atividades



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);
- Vence a equipe que possuir o menos número de bolas no seu lado do campo no tempo determinado (3 à 5 min.)

Varição: 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).

Descrição: 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.

Perguntas da reflexão:

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.



Descrição: O(a) treinador(a) 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.

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.




TAG RUGBY

Descrição:

- Os educandos devem permanecer com os coletes presos ao short e divididos em duas equipes de cores diferentes.
- A bola deve ser transportada com as mãos.
- Para recuperar a posse de bola basta o time retirar três vezes o colete do time adversário. O colete só pode ser retirado do educando que estiver de posse da bola seguindo o seguinte procedimento:

1. Retirar o colete gritar TAG
 2. Levantar o braço
 3. Entregar a o colete na mão do adversário
 4. O educando que teve o colete retirado recoloca o colete no short e recomeça o jogo passado a bola para outro companheiro de equipe
- A equipe marca ponto quando consegue ultrapassar a linha de fundo do adversário com a bola nas mãos.



	<p>Varição:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O início do jogo pode ser feito com um chute na direção do adversário posicionado os jogadores de ambas as equipes nas suas respectivas linhas de fundo. Orientar o educando que o chute tem que ser feito para dentro do campo. • Ao invés de um colete no short colocar 2 coletes um de cada lado. <p>Perguntas da reflexão:</p> <p>Como organizar o time no espaço para a bola chegar mais rápido na linha de fundo?</p>
	<p>Descrição: Estimule os participantes a uma competição de chutes a gol;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Varição: O treinador pode criar um torneio com tempo limitado.</p> <p>Dica: Os participantes deverão chutar com os dois pés.</p> <p>Perguntas da reflexão:</p> <p>Que parte do gol quero acertar?</p> <p>Como devo chutar a bola para dar a direção que quero?</p>
	<p>Descrição: Organize dois jogos de espaço reduzido, onde os participantes jogarão 4 contra 4 mais um goleiro em cada equipe;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Varição: Aumente o número de pontos para incentivar os chutes de longa distância.</p> <p>Dica: Limite o número de toques por participantes a dois.</p>
	<p>Reposicionar os cones de acordo com as respostas de atividade inicial e refazer a pergunta ligando as duas primeiras atividades do aquecimento.</p> <p>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.</p>



Plano de Treino

Plano de Treino 2

Faixa Etária: 8 à 10 ANOS

COMPETÊNCIAS/OBJETIVOS:



EMOCIONAIS – CONCENTRAÇÃO

SOCIAIS – COMUNICAÇÃO/ TEMA SOCIAL – SAÚDE



FÍSICAS – VELOCIDADE

TÉCNICAS – CONDUÇÃO

TÁTICAS – ESPAÇO

Momento da aula	Atividades
	<p>Descrição: Os jogadores irão transportar a bola de formas diferentes: parte interna do pé, parte externa, pé direito, pé esquerdo e etc.</p> <p>Atividade utilizando o método Sim ou Não:</p> <p>Durante o exercício o(a) treinador(a) 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.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Você gosta de comer macarrão instantâneo? 2. Você bebe muito refrigerante? 3. Refresco em pó faz bem para a saúde? 4. O alimento natural é melhor do que o industrializado? 5. Biscoito recheado tem muita gordura? <p>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.</p> <p>Dica: Observar em detalhe se as crianças utilizam a técnica certa.</p>
	<p>Descrição:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O(a) treinador(a) 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”. <p>Variação: Alterne a dimensão da atividade e coloque mais um pegador ou salvador durante a atividade.</p> <p>Dica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procure sempre alternar o pegador. • Divida os participantes em dois grupos.



	<p>Descrição:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 a 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). <p>Varição: - 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).</p>
	<p>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.</p>
	<p>Descrição:</p> <ul style="list-style-type: none"> Quando O(a) treinador(a) 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. <p>Varição: Estabeleça distâncias diferentes.</p> <p>Dica:</p> <ul style="list-style-type: none"> Promova uma competição entre os grupos. A bola deve ser conduzida próximo ao pé com velocidade. <p>Descrição: Os participantes devem conduzir a bola entre os cones e finalizar para baliza.</p> <p>Varição: A cada 2 minutos os participantes vão variar a dominância lateral da atividade (ora com pé esquerdo, ora com direito).</p> <p>Dica: Cada participante deve ter responsabilidade de cuidar da sua bola.</p>
	<p>Descrição:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Varição:</p> <ul style="list-style-type: none"> As equipes vão jogar com tempo limitado ou jogarão um torneio. O jogo acontece no campo todo, mas para poder chutar a gol os times tem que passar pela três linhas de condução posicionados na intermediária (uma na direção de cada lateral e a outra centralizada) <p>Dica:</p> <ul style="list-style-type: none"> Depois de um gol a equipe que sofreu o gol deve sair mais rápido possível. A bola deve ser conduzida próximo ao pé com velocidade.



Dica para o(a) treinador(a): 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.



Plano de Treino

Plano de Treino 3

11 à 13 anos

COMPETÊNCIAS/OBJETIVOS:

EMOCIONAIS – AUTOESTIMA

SOCIAIS – CONFIANÇA / TEMA SOCIAL – CULTURA DE PAZ

FÍSICAS – RESITÊNCIA

TÉCNICAS – CONTROLE

TÁTICAS – MOBILIDADE

Momento da aula

Descrição atividades



Descrição:

Atividade utilizando o método jogo de memória





- O(a) treinador(a) 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(a) treinador(a) 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 lido o passe anteriormente já espera ao centro para receber a bola e controlá-la.

Varição: 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 controlá-la (lado direito uma vez e esquerdo na outra).
- É importante levar a criança a desenvolver a concentração para o sucesso nessa atividade.



	<p>Descrição:</p> <ul style="list-style-type: none"> O(a) treinador(a) 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(a) treinador(a) os participantes devem correr até a baliza e buscar uma bola e voltar para integrar qualquer trio, dois vão sempre sobrar. O(a) treinador(a) deixará que o trio se numere de 1 a 3 em todas às vezes antes de dar o comando. <p>Varição:</p> <ul style="list-style-type: none"> Podem trocar de lugar sem ir buscar a bola; Devem voltar trazendo a bola com os pés. <p>Dica: Procure sempre promover a movimentação de todos os participantes, é importante que eles gostem da atividade para que seu objetivo seja alcançado.</p>
	<p>Descrição:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Varição: Os participantes que lançam a bola trocam com o que controla e chuta, o(a) treinador(a) controla o tempo (2 minutos). Promova uma pequena competição entre os grupos.</p> <p>Dica: Os participantes controlam a bola com o primeiro toque já na direção da baliza para executarem o chute. Trabalhe sempre as duas pernas.</p>
	<p>Descrição (Execução):</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Varição: 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.</p> <p>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.</p>
	<p>Descrição (Execução):</p> <ul style="list-style-type: none"> O(a) treinador(a) 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. <p>Varição: A cada 5 minutos os vencedores trocam de lado.</p>



	<p>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.</p>
	<p>Dica para o(a) treinador(a): 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(a) treinador(a) 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(a) treinador(a), 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 e a rejeição de atitudes violentas seja física ou verbal, as crianças se desenvolvem de maneira que, quando adultas, possam ser cidadãos do bem.</p>





COMPETÊNCIAS E HABILIDADES





O **Treino Social** tem como base o trabalho com competências e habilidades. São essas competências que, ao integrarem e coordenarem um conjunto de conhecimentos, habilidades e atitudes (CHA), vão produzir uma atuação diferenciada na sua manifestação.

Já as habilidades se configuram a partir da capacidade do sujeito de resolver situações-problema do cotidiano. Seu conceito está relacionado ao saber fazer, que não diz respeito somente a uma ação motora, mas demanda domínio de conhecimentos para realizar esta ação.

Segundo Durand (1998, 1999 apud VIEIRA, 2002), a competência é baseada em três dimensões: knowledge, know-how and attitudes (conhecimentos, habilidades e atitudes), englobando não somente as questões técnicas, mas também as cognitivas, que são necessárias à execução de um determinado trabalho. Rabaglio (2001) define significados para essas letras, conforme demonstrado a seguir:

Conhecimento = Saber. São os conhecimentos adquiridos no decorrer da vida, em escolas, universidades, cursos

etc. Por exemplo: conhecimento sobre as regras de um determinado jogo ou esporte.

Habilidade = Saber fazer. É a capacidade de realizar determinada tarefa, seja ela física ou mental. Por exemplo: análise técnica de um determinado jogo ou esporte.

Atitude = Querer fazer. É o comportamento diante de situações do cotidiano e das tarefas desenvolvidas no dia a dia. Por exemplo: participar efetivamente de um determinado jogo, executando funções específicas.

Seguindo essa concepção, os aspectos trabalhados pelo Treino Social abordam as habilidades e competências como estruturas fundamentais para a formação de um educando praticante de futebol, fazendo uma analogia ao entendimento de como o organismo humano é formado pela sua rica e específica composição do DNA.

Trabalhando com o conceito de desenvolvimento integral do indivíduo, o Treino Social aborda competências em cinco diferentes dimensões: emocional, social, tática, técnica e física.

Competências Emocionais	Competências Sociais	Competências Físicas	Competências Técnicas	Competências Táticas
Autoconhecimento	Relacionamento interpessoal			
Autoestima	Empatia	Condicionais	Chute/Finalização	Princípios Gerais
Autoconfiança	Cooperação	Resistência	Passe	Recusar a inferioridade numérica
Criatividade	Comunicação	Força	Controle de bola	Evitar a igualdade numérica
Concentração	Gerenciamento de conflitos	Velocidade	Condução de bola	Criar superioridade numérica
Autoavaliação		Flexibilidade	Drible/finta	
Reconhecer as emoções	Consciência social	Agilidade	Cabeceio	Princípios Operacionais
Autogerenciamento	Tolerância	Coordenativas		Ofensivo
	Respeito à diversidade	Diferenciação		Posse
Motivação		Equilíbrio		Progressão
Autocontrole	Solidariedade	Mudança		Criar oportunidades
Metas/foco		Orientação		Finalização
Administração do tempo		Reação		
Tomada de decisão responsável		Acoplamento		Defensivo
Assertividade		Ritmo		Recuperar a posse de bola
Liderança				
Análise e Resolução de problemas				Impedir Progressão ao alvo
Integridade				Proteger o alvo
				Destruir oportunidades



4.1. COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS

O desenvolvimento humano é composto por diversos estágios que, ao longo do crescimento, podem atuar como fator decisivo diante do que o indivíduo se tornará e das escolhas que fará ao longo da vida.

Também contribuem para esse desenvolvimento as afinidades, a biografia e a forma como uma pessoa molda o seu comportamento nas relações interpessoais, nos grupos de trabalho, na vida social e familiar e nos ambientes onde essas relações são estabelecidas.

Quando uma pessoa ou a sua atitude são acolhidas, isso estimula o comprometimento e a participação. Da mesma forma, é preciso aprender a lidar com frustrações, resultados negativos e decepções. No entanto, nem sempre é tarefa simples lidar com o sucesso ou com o fracasso.

É nesse contexto que é possível trabalhar com as competências e habilidades emocionais e sociais. Diferentemente dos aprendizados curriculares da educação formal, em que a pessoa tem que assimilar conteúdos e raras vezes consegue enxergar a aplicabilidade deles no dia a dia, as competências e habilidades sociais e emocionais possuem aplicação prática na vida, contribuindo para que o indivíduo seja bem-sucedido social e profissionalmente.

As competências emocionais são a base do desenvolvimento de uma pessoa, pois expressam a forma como esse indivíduo gerencia, expressa e controla os seus sentimentos, por exemplo: alegria, raiva, felicidade, frustração, ansiedade e excitação.

Segundo Goleman (2011, p. 38), a competência emocional é uma capacidade adquirida, baseada na inteligência emocional, que resulta num desempenho destacado no trabalho” e está relacionada à habilidade de gerenciar as emoções para lidar efetivamente com as situações da vida.

De acordo com o autor, a competência emocional é formada por um conjunto de habilidades e atitudes que in-

cluem, por exemplo, manter sob controle reações emocionais intensas, ser movido pela concretização de objetivos, compreender os outros e ser flexível perante mudanças ou situações novas.

Já as competências sociais, segundo Caballo (1996), “são um conjunto de comportamentos emitidos por um indivíduo em um contexto interpessoal que expressa sentimentos, atitudes, desejos, opiniões ou direitos desse indivíduo de modo adequado à situação, respeitando esses comportamentos nos demais”. (CABALLO, 1996, p. 365).

Para Del Prette e Del Prette (2001), as competências sociais aplicam-se à noção de existência de diferentes classes de comportamentos sociais no repertório do indivíduo, que ele utiliza para lidar com as demandas das situações interpessoais.

Essas competências são organizadas pelos autores em categorias amplas e específicas. Entre elas, se destacam as habilidades sociais de comunicação, civilidade, assertividade de enfrentamento, empatia, trabalho e expressão de sentimento positivo.

Segundo Santos e Primi (2014), pesquisas conduzidas por economistas, psicólogos e educadores nas últimas décadas revelam que competências como persistência, responsabilidade e cooperação têm impacto significativo sobre o desempenho dos indivíduos na escola e fora dela. De acordo com os autores, elas são tão importantes quanto as habilidades cognitivas para a obtenção de bons resultados em diversas esferas do bem-estar individual e coletivo, como grau de escolaridade, emprego e saúde.

As variadas literaturas existentes sobre competências e habilidades socioemocionais versam sobre classificações muito similares. No entanto, visando abordar uma classificação que dialogasse com as dimensões trabalhadas pelo futebol no Treino Social, foi adotada a categorização desenvolvida pelo IASEA, Instituto para Aprendizagem Social e Emocional (2016), que considera cinco competências-chave para o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais:

COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS	COMPETÊNCIAS SOCIAIS
Autoconhecimento Reconhecer e entender as próprias emoções e valores.	Relacionamento interpessoal Criar relacionamentos positivos e reconhecer a emoção do outro.
Autogerenciamento Gerenciar emoções e comportamentos.	Consciência social Demonstrar compreensão e empatia com o outro e pelo outro.
Tomada de decisão responsável Construir opções éticas e sustentáveis.	



Sendo assim, as competências e habilidades trabalhadas pelo Treino Social podem ser definidas a partir dos seguintes conceitos:

HABILIDADES EMOCIONAIS	HABILIDADES SOCIAIS
Autoconhecimento	Relacionamento interpessoal
<p>1. Autoestima</p> <p>É a avaliação subjetiva que uma pessoa faz de si mesma, sendo positiva ou negativa em certo grau. A autoestima envolve um julgamento pessoal: a capacidade de gostar de si. Reflete a habilidade de lidar com os desafios da vida, entender e dominar os problemas, respeitando e defendendo os próprios interesses e necessidades. É, desta maneira, determinante para entender os outros e a si mesmo.</p>	<p>16. Empatia</p> <p>Colocar-se no lugar de outra pessoa, identificar-se com o outro, buscando compreender como ele se sente e age em determinadas situações. Por meio da empatia, é possível compreender os sentimentos e as perspectivas da outra pessoa com a mesma compaixão e preocupação com seu bem-estar.</p>
<p>2. Autoconfiança</p> <p>Significa ter confiança em si mesmo. É a convicção que uma pessoa tem de ser capaz de fazer ou realizar alguma coisa bem. Está associada aos comportamentos bem sucedidos. A autoconfiança é um dos aspectos que asseguram a eficiência e eficácia de uma pessoa, assim como sua capacidade de superação. Uma pessoa com alta autoconfiança age com ousadia, mesmo quando a situação é desfavorável.</p> <p>Autoconfiança é o sentimento de segurança em suas próprias capacidades, sendo importante para o sucesso profissional e pessoal porque é base para comportamentos de iniciativa, proatividade, inovação, criatividade, dentre outros.</p>	<p>17. Cooperação</p> <p>Ação conjunta com um objetivo em comum. É o processo em que as pessoas trabalham ou atuam juntas para o benefício de todos. A cooperação comprova a qualidade da liderança, e as pessoas que demonstram essa habilidade são capazes de trabalhar com outras de forma a unir os seus esforços em sinergia a fim de alcançar um objetivo maior, o que, isoladamente, não seria possível.</p>
<p>3. Criatividade</p> <p>Habilidade de gerar ideias inovadoras e, com isso, obter sucesso na resolução de problemas. É a capacidade de liberar a imaginação e aproveitar plenamente suas habilidades e conhecimentos e, assim, combinar elementos existentes, conceitos, técnicas, objetos e materiais para gerar novas ideias e soluções para os desafios e problemas do cotidiano.</p>	<p>18. Comunicação</p> <p>Saber criar e estabelecer um vínculo contínuo de confiança ao se expressar. A comunicação efetiva envolve saber escutar atentamente, não interromper o outro, ser objetivo ao falar, manter firme contato visual e manter consciência da linguagem corporal, sua e do outro.</p>
<p>4. Concentração</p> <p>Concentração é uma habilidade mental em que o indivíduo consegue colocar a sua atenção em um determinado foco e mantê-la pelo tempo que for necessário. Essa não é uma tarefa fácil e exige treino para ser desenvolvida da melhor forma. A concentração</p>	<p>19. Gerenciamento de conflitos</p> <p>Forma de lidar com conflitos na qual um mediador ajuda as pessoas a se comunicarem e a negociarem melhor. É um processo orientado, que visa conferir às pessoas envolvidas a autoria de suas próprias decisões, convidando-as à reflexão</p>



está muito ligada à motivação, pois dificilmente uma pessoa conseguirá manter a atenção em um determinado ponto ou assunto que não a interesse e não a motive a aprender mais. Quando se está diante de situações que não despertam um bem-estar, é natural a mente querer fugir para “lugares” mais agradáveis.

e ampliando as alternativas. É um processo dirigido que objetiva a desconstrução dos impasses que imobilizam uma negociação. As pessoas que demonstram essa habilidade são objetivas, justas e diplomáticas, abrem as questões à discussão, esforçam-se na compreensão das várias perspectivas, procuram uma base comum e se empenham na busca por uma solução sinérgica, que seja satisfatória a todos os envolvidos.

5. Autoavaliação

As pessoas que demonstram essa habilidade reconhecem seus pontos fortes, explorando-os para alcançar suas metas, assim como são capazes de identificar seus pontos fracos, buscando formas de neutralizá-los. A partir da autoavaliação, o indivíduo se conscientiza de como as emoções podem ter efeito positivo ou negativo sobre suas decisões e ações.

20. Confiança

Ligação construída entre duas ou mais pessoas. Baseia-se na sinceridade e na capacidade de ser transparente e franco com o outro. Difere-se do sentimento de posse e, geralmente, é possível verificá-la ao passar por situações difíceis.

6. Reconhecer as emoções

Entender seus sentimentos e percepções sobre o mundo, sabendo dosá-los. A habilidade de reconhecer e gerir emoções é de suma importância e deve ser desenvolvida nos indivíduos desde a infância. Está muito ligada ao autocontrole. Em muitos casos, é possível ver uma pessoa tendo atitudes desproporcionais e até agressivas, por não compreender que fatores a estão levando a ter aquele comportamento. Além da habilidade de reconhecer as próprias emoções, é importante saber identificar as emoções dos outros; isso pode ajudar a evitar conflitos desnecessários. Quando se fala de reconhecimento das emoções alheias, é possível fazer uma associação com a empatia, pois uma pessoa que desenvolve essa habilidade se tornará mais capaz de compreender os sentimentos do outro.

Autogerenciamento

Consciência social

7. Motivação

É a razão que leva o indivíduo a agir em busca de suas metas em todos os aspectos da vida. A motivação é uma das habilidades emocionais que possibilitam ao indivíduo enfrentar qualquer situação, mesmo as mais adversas, visando alcançar o objetivo desejado. As pessoas que demonstram essa habilidade são capazes de perseguir seus objetivos a despeito das

21. Tolerância

Aceitar e conviver com diferentes opiniões e comportamentos, diversos daqueles estabelecidos por seu meio social. É estar disposto a ouvir e compreender as opiniões e opções alheias, baseando-se na empatia e na busca de informações para



circunstâncias,

do que sentem, do que os outros pensam e da forma como são tratadas, assumindo os

riscos, que procuram conhecer e neutralizar.

Quem se motiva, comumente é persistente (sem ser teimoso), é apaixonado por seus projetos, objetivos e metas (sem ser radical, fanático ou fundamentalista), é possuidor de razões intrínsecas que o conectam com seus objetivos e, por fim, busca todos os meios (legais e saudáveis) para ter alta energia e usá-la, de modo a manter o foco na construção planejada de seus projetos.

desmistificar o seu próprio senso comum.

8. Autocontrole

Essa habilidade permite ao indivíduo administrar suas emoções, seu estado de espírito e seu bom humor, mantendo o equilíbrio diante de situações desafiadoras da vida, como mudanças e fatos que podem desestabilizar. É saber lidar com os sentimentos e desenvolver a capacidade de se confortar e controlar a frustração, a ansiedade, a tristeza ou a irritabilidade. É uma habilidade essencial para atingir as metas e evitar impulsos ou emoções negativas.

22. Respeito à diversidade

Respeito em relação à diversidade gerada pelas diferenças de classe, gênero, etnia, orientação sexual, religião, capacidade e todos os atributos que fazem parte da identidade pessoal e definem a condição de cada pessoa na sociedade. O respeito à diversidade é uma forma de garantir que a cidadania seja exercida e os vínculos sociais sejam fortalecidos.

9. Metas/foco

Ter objetivos claros ajuda o indivíduo a estabelecer prioridades. Elaborar metas inclui aprender a como desenvolver um plano, como executá-lo, como medir o seu progresso e superar os obstáculos, permanecendo otimista e focado. Além disso, significa ter determinação, não permitindo distrações ou pensamentos que desviem o caminho. Ter foco é ter um objetivo, estabelecer um planejamento, ser organizado e ter persistência para atingir a meta desejada.

23. Solidariedade

Ato de bondade com o próximo, cooperação mútua entre duas ou mais pessoas, independentemente da diversidade de opiniões ou sociocultural. É um sentimento de união e ajuda mútua.

10. Administração do tempo

Saber organizar as suas tarefas diárias e o seu planejamento de vida de acordo com o seu tempo disponível, tendo em vista as suas metas e demandas. Implica em pontualidade, comprometimento e organização.

11. Autonomia

Habilidade de orientar-se e gerir-se por si mesmo. O indivíduo autônomo é aquele que consegue realizar sozinho as suas tarefas e



demandas, organizando a sua visão crítica sobre algo e agindo de acordo com a sua compreensão.

Tomada de decisão responsável

12. Assertividade

É a habilidade de saber afirmar os próprios direitos e expressar pensamentos e sentimentos de maneira clara e direta. Envolve a capacidade de expor de maneira objetiva o que se pensa, sente ou quer, sem ser passivo, tampouco agressivo. Implica autorrespeito e respeito pelos outros. A assertividade está relacionada à superação da passividade e ao controle da agressividade e de outras reações negativas. É a capacidade de reconhecer, analisar e gerir as suas emoções, de modo a expressá-las da forma mais direta, natural e apropriada possível, diante de uma situação.

13. Liderança

É a capacidade de exercer influência sobre indivíduos e grupos, despertando nas pessoas entusiasmo e comprometimento em trabalhar por um objetivo. Arte de comandar pessoas, influenciando mentalidades e comportamentos. Liderar é empoderar e ajudar pessoas, por meio de estratégias efetivas. O indivíduo que exerce liderança inspira outros por meio do exemplo e gera um senso de compromisso por meio da delegação e do acompanhamento das tarefas, provendo as condições ideais para a realização do trabalho e promovendo um ambiente de colaboração.

14. Análise e Resolução de problemas

Capacidade de pensar criticamente, buscando identificar o problema, determinar seus elementos fundamentais e ponderar seus vários aspectos com o objetivo de chegar a uma solução. Consiste no uso de métodos, de forma ordenada, a fim de encontrar soluções para problemas específicos. Uma resolução eficaz de problemas tem objetivos específicos, caminhos de elucidação bem definidos e claros resultados esperados.

15. Integridade

Está relacionada à conduta ética e justa diante das situações, agindo com honestidade e honradez nas mais variadas adversidades, de acordo com a sua fala e com plenitude moral.



Olho no Lance

Vale ressaltar que na Apostila Treino Social 14+, tem uma maior orientação de como estimular essas habilidades através do futebol, levando em consideração a faixa etária e a intencionalidade do(a) treinador(a). A abordagem conceitual também está mais aprofundada e é uma sugestão ter os dois materiais para melhor embasamento teórico.



4.2. COMPETÊNCIAS FÍSICAS

O desenvolvimento das habilidades físicas que serão apresentadas está atrelado as possibilidades motoras que serão oportunizadas as crianças durante a sessão de treinamento, para essa idade dos 6 aos 13 anos, devemos enriquecer o treino com muitos jogos, brincadeiras e desafios coordenativos sempre preocupando-se com a intensidade e duração dos mesmos para não ultrapassar o limite físico de cada grupo. Dividiremos as competências físicas em dois grupos de habilidades: as condicionais e coordenativas.

Habilidades 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 habilidades motoras condicionais mais importantes para a proposta de treino aqui apresentada:

- **Resistência** – é a habilidade 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 habilidade 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 habilidade que permite realizar movimento 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 habilidade de realizar movimentos de grande alcance aproveitar as possibilidades de movimentos 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.

Habilidades coordenativas – 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 esportes para as crianças (nesse caso, recomendamos que o momento de aquecimento proposto nessa metodologia seja o adequado para tal, jogos iniciais);
- Aumentar gradualmente a complexidade da ação através dos jogos propostos (simples para o complexo seguindo o princípio da gradação);
- Jogos coordenativos nas primeiras fases da sessão (nesse momento inicial a criança apresenta os maiores níveis de concentração).

As habilidades coordenativas serão descritas e conceituadas abaixo e deve ser estimulada sob as situações de pressão sobre a tarefa (tempo, precisão, complexidade, organização, variabilidade e carga) e as exigências, essa última dividida em eferentes (motricidade grossa e fina) e aferentes (óptico, acústico, tátil, cinestésico e vestibular).

Fica a Dica

Para criar atividades pensando nas variáveis apresentadas de pressão e exigências consulte o livro: Escola da bola um ABC para iniciantes. No livro você encontraram diversas atividades que se enquadram muito bem para serem aplicados no início da sua sessão.

Apresentamos as habilidades coordenativas que devem ser estimulados diretamente (jogos coordenativos específicos), piques e jogos em geral desenvolvem as habilidades, porém para essa idade o treinamento requer uma atividade bem específica, para crianças em idade de formação e estímulos motores.

Diferenciação – refere-se à qualidade do movimento, consistindo na execução perfeita deste, com economia de esforço, tal qual o programa arquivado na memória. Ter grande domínio do movimento capacita o executante para variar algumas de suas etapas, fazendo uma distinção bastante refinada.

Equilíbrio – Relaciona-se à capacidade de manter a estabilidade, se for o caso, ou recuperá-la, quando forem realizados movimentos rápidos ou saltos. Nas duas situações, adquirir uma posição estável pode ser fundamental para a qualidade do movimento.

Mudança – Esta habilidade pode ser observada quando é necessária a adaptação a novas situações, posições ou direções. Tem como características básicas a variação, sem que se perca a continuidade do gesto.

Orientação – É a capacidade de determinar o espaço disponível e atuar nele, utilizando todas as suas possibilidades. Também é a capacidade de se relacionar adequadamente com os companheiros, com os adversários e com a bola, objeto central do jogo na maioria dos esportes.

Reação – Refere-se à velocidade com que um sinal é detectado e é dada uma resposta a este estímulo. Quanto mais rápida a resposta a um sinal, melhor a capacidade de reação.

Acoplamento – O termo “acoplar” traz a ideia de unir e se refere, justamente, a essa característica de unir movimentos parciais diferentes do corpo, realizando-os em uma só sequência, acoplados entre si e coordenados.

Ritmo – Ocorre quando o indivíduo se adapta a um ritmo externo e segue e executa os movimentos dentro desse ritmo. É muito importante, porém, que esses movimentos sejam realizados seguindo um ritmo interno, de acordo com seus interesses e motivações.

4.3. COMPETÊNCIAS TÉCNICAS

Antes de listarmos as técnicas do futebol é importante salientarmos que o ensino dessas deve acontecer de forma natural, nenhum treinamento para crianças deve acontecer de forma especializada, o que propomos nesse material é através dos jogos proporcionar os processos de relação com a bola necessários a automatização das futuras técnicas indispensáveis ao futebolista.



É importante proporcionar jogos que desenvolvam as técnicas básicas do futebol sem fragmentar as outras habilidades trabalhadas nesse material. Desenvolvendo com as habilidades técnicas as habilidades físicas e táticas, e, também as habilidades sócio-emocionais. A autoestima, criatividade, autoconfiança, concentração, motivação e outras apresentadas nesse manual são exemplos de habilidades que influenciarão diretamente o comportamento para ensino de qualquer técnica, por isso, não deixe de utilizar a metodologia proposta e agregar e potencializar o comportamentos dos educandos., Abaixo listaremos algumas técnicas básicas e que devem ser entendidas como um processo de relação com a bola, no manual Treino Social 14+ você encontrará correções técnicas para cada habilidade técnica, para a faixa etária desse manual o mínimo de correção é o melhor recomendado.

Chute/Finalização

Ato de direcionar a bola a baliza adversária. Esse fundamento é o responsável por concretizar o maior objetivo do jogo: o “gol”. A autoestima e a motivação são habilidades emocionais que estão diretamente envolvidas nesse momento; fazer um gol pode propiciar para a criança uma enorme realização.

Fica a dica

Um treino de Chute/Finalização deve propiciar muitas repetições. São bem comuns termos treinamentos em que o objetivo é a melhora ou ensino desse fundamento e, para que ele ocorra, o participante tem que driblar um defensor, por exemplo. Evite isso, caso seu objetivo seja o Chute, pois muitas crianças poderão não ter a chance de chutar por não conseguir driblar. Dentro da metodologia apresentada o jogo analítico é o melhor momento para potencializar a técnica, muitas repetições e atividades simples ajudam na memória motora.



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 as mãos). Os erros mais comuns praticados pelos iniciantes estão no controle da força e da direção (esses erros podem ser diminuídos com atividades coordenativas).





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. Devem ser oportunizadas 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. Quanto às bolas altas, é comum utilizar a cabeça e o peito para realizar o controle.



Fica a dica

Controle de bola pode ser confundido com domínio ou recepção. Sabe-se que, no futebol moderno, o controle de bola vai além da simples recepção ou domínio, já iniciando o preparo para uma nova jogada.

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” e “orientação”.





Drible e Finta

A expressão “drible” é de origem inglesa “Dribbling”. O drible e a finta aparecem na linguagem cotidiana como sinônima 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 como atividades de confrontos um contra um ou um contra dois podem ajudar a desenvolver essa habilidade.



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.





Quadro de incentivo dos fundamentos técnicos no Jogo

Habilidades técnicas	Obrigatórios nos jogos
Chute/Finalização	Um gol feito com um chute (primeiro toque) vale 2,3 ou 4 pontos. Usar linhas de chute na marcação de campo (distância perto vale 1, distancia média vale 2, distancia longe vale 3).
Passe	Jogar com um toque só. Jogar só com dois toques. Mínimo de dez passes entre a equipe antes de marcar um gol.
Controle de bola	Jogar com, no mínimo, dois toques.
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 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.

4.4. COMPETÊNCIAS TÁTICAS

Quando se fala em tática logo nos remete a intenção de organizar um time dentro de um campo de jogo por meio de diversos sistemas e combinações. Porém esse é um estágio avançado e que para se chegar até a possibilidade de explorar do atleta esse potencial cognitivo devemos estimular desde cedo outras habilidades que contribuirão com o entendimento do jogo numa oportunidade futura. Para esse material iremos oferecer duas possibilidades. A primeira de utilizar os pequenos jogos para desenvolver habilidades gerais que possibilitarão uma formação esportiva ampla e aí sim mais tarde a partir da iniciação na modalidade escolhida, no nosso caso o futebol, começaremos a introduzir os princípios gerais e operacionais da tática do jogo de Futebol.

Quando falamos de estímulo tático por meio de jogos uma grande referencia é a obra de Christian Kröger e Klaus Roth o famoso Escola da bola – um ABC para iniciantes nos jogos esportivos, através desta chegamos a sete habilidades que devem ser exploradas através de jogos propostos principalmente para as idades iniciais de formação. São eles:

- **Acertar o alvo** – Tarefas táticas em que se deve lançar chutar, combater, disparar uma bola para um alvo, de modo que atinja um local escolhido.
- **Transportar a bola ao objetivo** – Tarefas táticas em que se objetiva transportar, jogar, levar a bola a um objetivo determinado.
- **Tirar vantagem tática no jogo** – Tarefas táticas em que o importante é, por meio do jogo conjunto com o colega, conseguir um ponto, um gol ou até “preparar” o ponto, ou o gol para o colega converter etc.
- **Jogo coletivo** – Tarefas táticas em que o importante é receber a bola do colega ou passar a bola para este.
- **Reconhecer espaços** – Tarefas táticas em que é importante reconhecer as chances para se chegar ao gol.
- **Superar o adversário** – Tarefas táticas em que, no confronto com o adversário, consegue-se assegurar a posse da bola.





- **Oferecer-se e orienta-se** – Tarefas táticas em que o importante é, no momento exato, obter uma ótima posição.

Os princípios táticos específicos do futebol devem ser estimulados principalmente nos jogos situacionais, por volta dos 11 anos, eles são divididos em três grupos: princípios gerais, operacionais e fundamentais, esse último será explorado no material Treino Social 14+.

Os princípios Gerais são comportamentos esperados nas duas fases principais que ocorrem no jogo: Ataque e Defesa. Portanto as atividades que estimularão essas mudanças de comportamentos devem estar focadas em: recusar a inferioridade numérica, evitar a igualdade numérica e criar superioridade numérica. Já os princípios operacionais serão divididos em dois momentos: ofensivos e defensivos.

Nos ofensivos devemos estimular no grupo manter a posse da bola, progressão no campo de jogo e criar oportunidades de finalização.

Nos defensivos devemos estimular a recuperação da posse de bola, impedir a progressão do adversário no campo de jogo, Proteger o alvo e destruir oportunidades.

Percebe-se que os princípios ofensivos e defensivos são situações de comportamentos opostos onde cada grupo terá objetivo ofensivo e/ou defensivo dependendo da situação oportunizada nos jogos ou até dentro do Jogo Formal.

Quadro resumo dos princípios gerais e operacionais

Princípios Gerais	Princípios Operacionais	
	Ofensivos	Defensivos
Recusar a inferioridade numérica	Posse	Recuperar a posse de bola
Evitar a igualdade numérica	Progressão	Impedir Progressão ao alvo
Criar superioridade numérica	Criar oportunidades	Proteger o alvo
	Finalização	Destruir oportunidades

Fica a dica

Uma boa possibilidade em trabalhar os princípios táticos é oferecer aos grupos objetivos dentro da atividade proposta ou dentro do próprio Jogo formal. Motivá-los com feedbacks positivos e coletivos. Mostrar os resultados e utilizar-se do método de descoberta guiada é processo fundamental.

Também é possível mostrar vídeos ou mesmo fazer uma excursão para assistir uma partida de Futebol profissional para posteriormente debaterem sobre os temas táticos. Lembrem-se apenas de oferecer tarefas antes de irem aos jogos para que ao assistir possam estar atentos aos objetivos propostos.





JOGOS ESPECIAIS PARA HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS E TEMAS SOCIAIS





São dinâmicas com o objetivo de desenvolver as competências sociais e emocionais para potencializar habilidades importantes no grupo. Dentro da metodologia, podem ser aplicados em um ou mais momentos. Funcionam como curingas e são desenvolvidos preferencialmente no Esquema do jogo e/ou Mesa redonda, ficando a critério do(a) treinador(a) utiliza-los em outros momentos da sessão.

Apresentam duração média de cinco minutos (esse tempo pode ser flexível proporcionalmente ao tempo disponível do treino). Também para essa categoria de jogos inserimos o desenvolvimento dos temas sociais através de três métodos (vide anexo):

Atividade de Sim ou Não – O educador selecionará um tema social e organizará previamente algumas perguntas fechadas onde os participantes representarão com o corpo ou algum movimento pré-estabelecido a correspondência da sua opção de resposta. Siga os cinco passos para uma boa utilização dessa atividade:

1. Faça as perguntas dos temas sociais que você preparou de forma clara em bom tom de voz e sempre de maneira que todos possam escutar. Um bom posicionamento seria ao centro do espaço onde ocorre a atividade e de maneira que nenhum participante fique voltado para suas costas;
2. Realize no mínimo três e no máximo cinco perguntas na mesma atividade;
3. Procure não parar a atividade para realizar a pergunta, isso estimula a atenção e a concentração;
4. Tome nota dos resultados obtidos com suas perguntas, as quantidades de Sim ou Não para cada questionamento;
5. Reflita coletivamente ao fim do treino, na mesa redonda, procurando utilizar perguntas abertas e fechadas. 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 já houve alguma conversa a respeito? Alguém viu algo sobre o assunto na televisão ou presenciou alguma situação?



Exemplo de elaboração de perguntas para essa Atividade:

Tema Social - Saúde

- 1- Lavar as mãos evita pegar gripe?
- 2- Dengue pode matar?
- 3- “Dores no corpo” é um dos sintomas da dengue?
- 4- Espirro é sintoma de dengue?
- 5- Água parada pode contribuir com a proliferação da dengue?

Atividade de posicionamento – O(a) treinador(a) fará algumas perguntas com até quatro opções de respostas e os participantes terão que optar por uma resposta, de tal maneira que corram até um espaço demarcado no campo ou até um objeto que represente a resposta preferida.

Siga os cinco passos para uma boa utilização dessa atividade:

- 1- Faça as perguntas dos temas sociais que você preparou de forma clara em bom tom de voz e sempre de maneira que todos possam escutar. Um bom posicionamento seria ao centro do espaço onde ocorre a atividade e de maneira que nenhum participante fique voltado para suas costas;
- 2- Separe e identifique no espaço de aula no mínimo dois e no máximo quatro possibilidades de respostas para a pergunta e explique aos participantes;
- 3- Tanto as perguntas quanto à possibilidade de respostas deverão ser breves, evite perguntas muito extensas;
- 4- Tome nota dos resultados obtidos com suas perguntas;
- 5- Reflita coletivamente na mesa redonda a respeito das diferentes respostas. Por exemplo, muitos responderam assim (repetir a pergunta e a resposta da maioria). Porque vocês têm essa opinião? Quem respondeu diferente? Quais exemplos vocês podem apontar na comunidade em que vivem? Qual a relação que esse tema tem com a vida de vocês? O que podemos fazer para melhorar?

Exemplo de elaboração de perguntas para essa Atividade:

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

Atividade de memória – O jogo de memória ocorre integrado com uma atividade técnica da modalidade específica. Cartões são espalhados pelo chão com imagens que remetam ao tema social trabalhado na sessão, como 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. A equipe que primeiro achar todas as duplas de imagens ganha. Ao fim do treino, o profissional trará alguns cartões para o momento da mesa redonda e promoverá uma reflexão sobre o tema. Utilize o manual complementar no anexo com os cartões de memória dos temas sociais (meio ambiente, saúde, gênero e cultura da paz).



Exemplos de atividades

1. O carro e o motorista

Lista de material: Venda para os olhos (opcional).

Duração: Aproximadamente 10 minutos.



Descrição da atividade: O educador solicita ao grupo que se divida formando duplas. Um participante assume o papel de carro e o outro o de motorista. A seguinte instrução será dada aos integrantes do grupo: o “carro” deve acelerar sempre que o “motorista” colocar as duas mãos em suas costas; o “carro” deve parar sempre que o “motorista” retirar as mãos de suas costas; o “carro” deve dar ré (andar para trás) sempre que o “motorista” colocar as duas mãos em seus ombros; uma mão colocada no ombro direito significa virar para a direita; uma mão no ombro esquerdo significa virar para a esquerda. A pessoa que faz o papel de carro deve estar de olhos fechados ou, preferencialmente, vendados, devendo sempre obedecer aos comandos do motorista. Todas as duplas devem movimentar-se simultaneamente pelo espaço, conforme as instruções. Passados cinco minutos os papéis se invertem: quem era o carro vira o motorista e vice-versa.

Olho no lance:

- É importante reforçar a importância de os “motoristas” cuidarem bem de seus “carros”.
- É interessante levar os alunos a refletirem sobre a atividade, reforçando que precisamos ser cuidadosos com os outros se quisermos conquistar sua confiança.
- Esta atividade tem como objetivo trabalhar a comunicação não verbal e a confiança do grupo de forma prática – o mesmo indivíduo experimenta a posição da pessoa que deve passar confiança (motorista) e da pessoa que precisa confiar (carro).

Habilidades em desenvolvimento:

- Emocional:** Autocontrole
- Social:** Confiança e empatia
- Técnico:**
- Físico:**



2. Sorriso milionário

Lista de material: Um saquinho com bolinhas de papel dentro.

Duração: Aproximadamente 10 minutos.



Cada participante deve pegar 5 bolinhas no saco. Todos os participantes irão caminhar em silêncio pelo espaço, cruzando pelo menos 1 vez com cada colega. Ao formarem uma dupla, devem se encarar até que um dos dois comece a sorrir. A pessoa que sorrir primeiro deverá “pagar” uma bolinha para o participante que o fez rir. Quem perder todas as bolinhas deixa o jogo. Aquele que terminar a atividade com o maior número de bolinhas de papel é o vencedor.

Olho no lance:

- *Reforçar a importância de os participantes procurarem trabalhar com pessoas com as quais não tem muita intimidade e contato.*
- *Esta atividade tem como objetivo promover o contato visual e olho-no-olho entre os participantes, promovendo integração e trabalhando a confiança dentro do grupo.*

Habilidades em desenvolvimento:

Emocional: Concentração e autocontrole

Social:

Técnico:

Físico:





3. Escravos de Jó

Lista de material: Caixas de fósforos ou um pé de chuteira (entre outras possibilidades).

Duração: Aproximadamente 30 minutos.



Descrição da atividade: O(a) treinador(a) pede aos participantes que se sentem formando um círculo, sendo entregue uma tartaruga/mini cone para cada um. A atividade é dividida em três etapas, a saber: 1) os participantes devem passar as tartarugas/mini cones entre si no ritmo da música, que deve ser cantada por todos: “Escravos de Jó, jogavam caxangá. Tira, bota, deixa o Zé Pereira ficar. Guerreiros com guerreiros fazem zigue-zigue-za...”; 2) após a prática cantada, o mesmo exercício deve ser realizado não mais cantando a letra, mas apenas sussurrando; 3) em um terceiro momento, a mesma atividade deve ser realizada em absoluto silêncio. O objetivo a ser alcançado pelo grupo é realizar as três “etapas” sem nenhuma interrupção. Se houver algum erro irreparável durante o processo, o grupo todo deve reiniciar a atividade. Sendo assim, ainda que o erro aconteça apenas no terceiro momento, o exercício deve ser realizado novamente a partir de sua primeira etapa.

Variação: Escravos de Jó humano- O(a) treinador(a) pede para que os participantes entrelacem os braços com seu colega ao lado e façam um círculo, ao invés de passar um objeto, eles pulam no sentido anti-horário, de acordo com o que pede a música.

Olho no lance:

- É importante reforçar a importância do trabalho em equipe para que o objetivo do exercício possa ser alcançado.
- É interessante levar os alunos a refletirem sobre a atividade, procurando levantar as principais dificuldades encontradas e as estratégias utilizadas para a realização da atividade.
- Esta atividade tem o objetivo de examinar diferentes reações comportamentais, reflexão sobre cooperação e trabalho coletivo para se chegar a um mesmo objetivo.

Habilidades em desenvolvimento:

Emocional: Análise e resolução de problemas, liderança, concentração e motivação.

Social: Cooperação e comunicação.

Técnico:

Físico:



4. Um por todos

Lista de material: Bolas/bexigas de encher.

Duração: Aproximadamente 10 minutos.



Descrição da atividade: Cada participante receberá uma bola, que deverá ser devidamente enchida. O(a) treinador(a) solicita aos integrantes do grupo que formem uma roda, instruindo-os a manter suas respectivas bolas em movimento sobre suas cabeças. Cada um deve cuidar de sua própria bola, evitando que ela caia no chão. A partir de um dado momento, o facilitador deve retirar os participantes da roda, um a um, sem, entretanto, retirar suas bolas. Assim, os participantes restantes devem manter no ar as bolas daqueles que foram retirados da atividade. O procedimento se repete até que uma única pessoa fique responsável por manter todas as bolas no ar.

Olho no lance:

- *Reforçar a importância da divisão de tarefas e do trabalho em equipe.*
- *Provocar uma reflexão a respeito da impossibilidade e uma única pessoa dá conta de todos os problemas de um time.*
- *O objetivo desta atividade é desenvolver a noção da importância do esforço coletivo para se alcançar objetivos.*

Habilidades em desenvolvimento:

Emocional: Concentração e criatividade.

Social: Solidariedade.

Técnico:

Físico:



5. Guerra de balões

Lista de material: Barbante e bexigas (bolas de encher).

Duração: Aproximadamente 15 minutos.



Descrição da atividade: O(a) treinador(a) solicita que os participantes se dividam em duplas, devendo amarrar com um barbante uma bexiga na perna de cada pessoa. Uma bexiga amarrada na perna esquerda de um dos integrantes da dupla e a outra amarrada na perna direita do outro. Dá-se um tempo para as duplas se distanciarem umas das outras e, em seguida, é dado o sinal para início do jogo. As duplas deverão estourar as bexigas umas das outras, procurando sempre proteger os próprios balões. Ganha a dupla que conseguir evitar que as suas bolas sejam afetadas.

Olho no lance:

- Refletir com os participantes sobre a importância de manterem o foco e de estarem atentos durante toda a atividade.
- A atividade tem como objetivo estimular as noções de planejamento, estratégia e trabalho de equipe entre os participantes do grupo.

Habilidades em desenvolvimento:
Emocional: Liderança e metas/foco.
Social: Cooperação e comunicação.
Técnico:
Físico:



Pirulito

Lista de material: Um pirulito embalado para cada participante.

Duração: Aproximadamente 5 minutos.



Descrição da atividade: O(a) treinador(a) solicita aos participantes que formem um círculo. Em seguida distribui para cada um deles um pirulito em sua embalagem original. Os participantes são orientados a segurar o seu pirulito com a mão direita e aguardar até que todos tenham recebido um. Assim que todos tiverem recebido os seus respectivos pirulitos, o facilitador deve dar o seguinte comando: “A partir de agora, ninguém mais poderá sair do lugar e deverão seguir minhas instruções. Continuem segurando o pirulito com a mão direita. A mão esquerda deve ser colocada para trás e não pode ser utilizada em nenhum momento. Estiquem o braço direito para frente e a partir de agora ninguém poderá dobrar o braço, o único movimento que podem fazer é para a direita ou para esquerda. Quem dobrar o braço será retirado da brincadeira”. Após verificar se alguém tem alguma dúvida, O(a) treinador(a) deve continuar, pedindo a todos tentem desembrulhar e chupar um pirulito.

Olho no lance:

- Estimular os participantes a refletir sobre a ideia de que podemos alcançar resultados melhores quando trabalhamos em conjunto.
- Mostrar que ao ajudar os outros a resolverem os seus problemas, muitas vezes criamos as condições necessárias para que possamos resolver os nossos próprios.
- O objetivo da atividade é desenvolver a solidariedade e o altruísmo dentro do grupo.

Habilidades em desenvolvimento:

Emocional: Criatividade, assertividade e análise e resolução de problemas.

Social: Solidariedade, cooperação e comunicação.

Técnico:

Físico:



Sentar e levantar sem as mãos

Lista de material: Nenhum.

Duração: Aproximadamente 10 minutos.



Descrição da atividade: O(a) treinador(a) solicita aos participantes que formem duplas e explica que a atividade acontecerá em diferentes etapas: 1) dar e segurar as mãos da sua dupla, uma de frente para a outra, e tentar sentar e levantar sem colocar a mão no chão; 2) um de frente para o outro, segurar com seu braço direito o braço direito da pessoa da sua frente e realizar o mesmo movimento anterior (sentar e levantar sem colocar as mãos no chão); 3) os participantes devem ficar de costas um para o outro, encostar ombro com ombro, e tentar sentar e levantar, sem colocar as mãos no chão; 4) uma pessoa fica de costas para a outra e, de mãos dadas com a pessoa do lado, se repete o processo de sentar e levantar sem colocar as mãos no chão; 5) para concluir, em círculo, todos os participantes devem dar as mãos uns para os outros e sentar e levantar sem colocar as mãos no chão.

Olho no lance:

- *Reforçar a importância do entrosamento e do esforço coletivo para que os objetivos do exercício sejam alcançados.*
- *A atividade tem como objetivo trabalhar integração, trabalho em equipe e confiança dentro do grupo.*

Habilidades em desenvolvimento:

Habilidades em desenvolvimento:

Emocional: Liderança, concentração e análise e resolução de problemas.

Social: Cooperação, comunicação e confiança.

Técnico:

Físico:

9. Cabeça, ombro, tartaruga

Lista de material: Tartarugas/mini cones.



Descrição da atividade: O(a) treinador(a) solicita que os participantes fiquem em duplas, um de frente para o outro, separados por uma tartaruga/mini cone, formando uma grande fileira. Ao comando do(a) Treinador(a)/Educador(a) os participantes sentam ou ficam de cócoras, logo em seguida será emitido uma sequência de comando, EX.: Cabeça(todos colocam as duas mãos na cabeça), Ombro(todos colocam as duas mãos no ombro), Pé(todos colocam as duas mãos no pé), Tartaruga/mini cone(todos tentam pegar a tartaruga/mini cone que está à sua frente), faz um ponto quem conseguir pegar primeiro. Será uma melhor de 3 para não ter empate.

Olho no lance:

- *Reforçar a importância da integridade no jogo.*
- *Estimular os participantes a refletirem sobre a importância do foco e da concentração.*

Habilidades em desenvolvimento:

Emocional: Concentração, gerenciamento do tempo e autocontrole.

Social: Respeito à Diversidade

Técnico:

Físico: Reação



10. Calha Humana

Lista de material: Coletes, Bolas

Duração: Aproximadamente 15 minutos



Descrição da atividade: O(a) treinador(a) divide o grupo em 2 e cada grupo será subdividido em duplas. Cada grupo fará uma fileira, sendo uma dupla atrás da outra. Cada dupla terá em mãos um colete, sendo que cada pessoa pega uma parte do colete, deixando-o assim esticado, e esse será a calha pela qual a bola passará. Cada grupo terá que transportar uma bola do ponto A para o ponto B, utilizando apenas o colete (não pode colocar a mão na bola). Quando a bola passa pela dupla, a dupla caminha para frente da fileira, com o objetivo de receber novamente a bola e passara para o próximo do grupo.

Se a bola cair todo o grupo volta para o ponto A.

Se alguém pegar a bola com a mão, todo o grupo volta para o ponto A.

Vence o grupo que chegar primeiro.

Olho no lance:

- Estimular a cooperação e a resolução de problemas dentro de cada grupo.
- Trazer elementos importantes para a reflexão sobre a integridade e honestidade dentro grupo.

Habilidades em desenvolvimento:

Emocional: Criatividade, motivação, administração do tempo, liderança.

Social: Empatia, cooperação, solidariedade.

Técnico:

Físico: Velocidade



JOGOS INICIAIS



Essa categoria de jogos ocorrerá no início das sessões, no momento de aquecimento do treino. Para essa faixa etária, devem ser jogos estimulantes, possibilitando que todos estejam inseridos na atividade ao mesmo tempo e sem filas de espera.

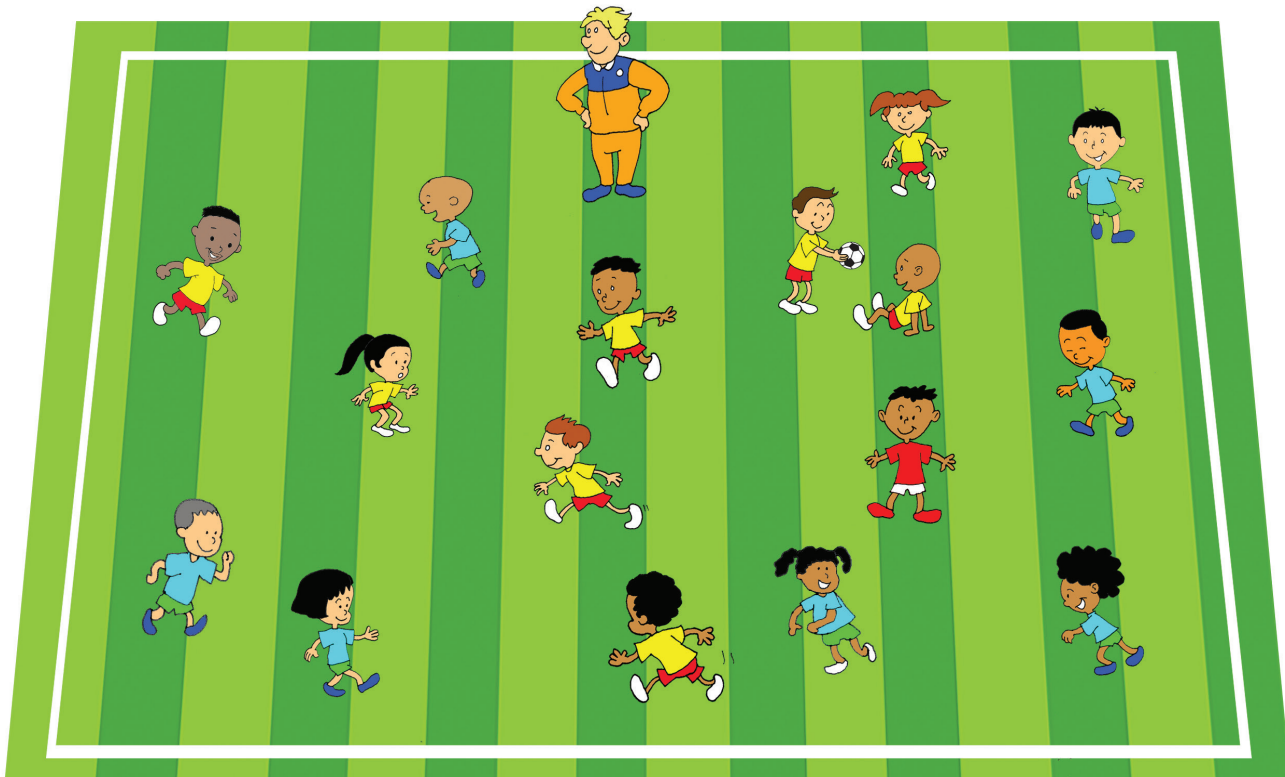
São consideradas atividades iniciais:

- Atividades lúdicas recreativas como piques com bola ou sem bola, jogos de cultura popular e outros;
- Atividades de desenvolvimento coordenativo, individuais e coletivas, com ou sem bola;
- Jogos da rua relacionados ao Futebol (rebatida, gol a gol, golzinho e etc.).



Exemplos de atividades

1. O salvador



Descrição: O(a) treinador(a) escolherá um participante para ser o pegador (que estará de colete ou cor diferente) e outro que será o “salvador” (para iniciar) que estará com uma bola em mãos. O pegador deverá correr e tocar com uma das mãos nos demais participantes que ao serem pegos deverão ficar no lugar até que o “Salvador” os passe a bola, aí esse que recebeu a bola estará livre e passará a salvar outros participantes que estarão colados. O Pegador não pode pegar o participante que estiver com a bola na mão. A cada 2 minutos pare a atividade e todos devem ficar imóveis o(a) treinador(a) deve contar quantos foram pegos e trocar o pegador. Peça para que ao serem pegas as crianças sentem (só podem receber a bola sentada).

Variações:

Com muitas crianças crie dois espaços no campo e faça dois grupos.

Inserir mais de uma bola no jogo.

Inserir mais de um pegador.

Fazer duplas de mãos dadas aos “fugitivos”

O “Salvador” pode estar com a bola nos pés e deve efetuar um passe para quem quiser salvar.

Perguntas a serem feitas:

Eu gosto de ajudar outras pessoas?

Porque devo ajudar outras pessoas se o problema não é comigo?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – Análise e resolução de problemas.

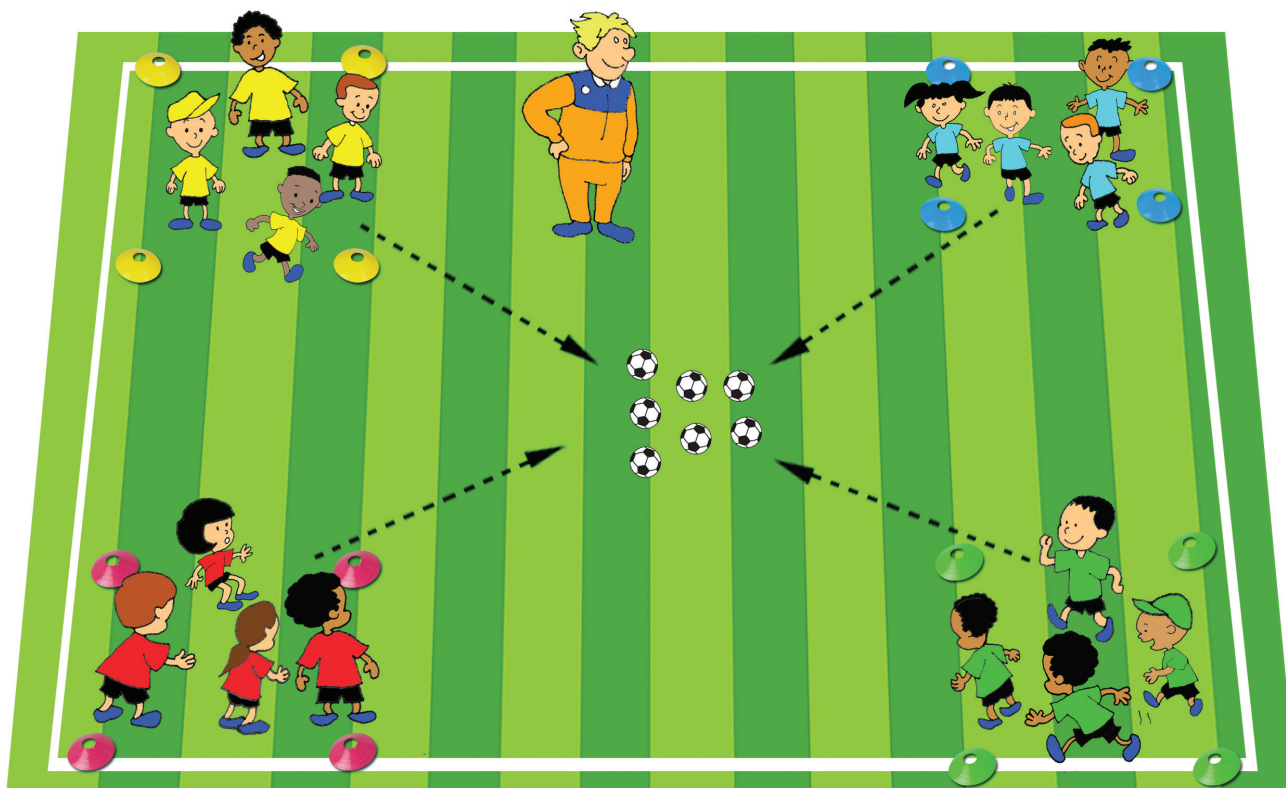
Social – Solidariedade.

Físico – Velocidade, Agilidade e Reação.

Técnico – Passe (somente na variação).



2. Vence 3



Descrição: Quatros grupos, um em cada vértice do quadrado. A primeira equipe que levar três bolas para dentro do seu quadrado vence. Os participantes podem pegar as bolas do centro do campo ou dos quadrados das equipes, que não podem impedir que isso aconteça. Os participantes atuam um por vez dentro das equipes ,ou seja, não podem sair dois ou mais de dentro do seu quadrado (casa). Os participantes devem carregar a bola com as mãos.

Variações:

- Carregar as bolas com os pés conduzindo-as.
- Utilizar bolas de tamanhos diferentes.
- Utilizar bolas de outros esportes.

Perguntas a serem feitas:

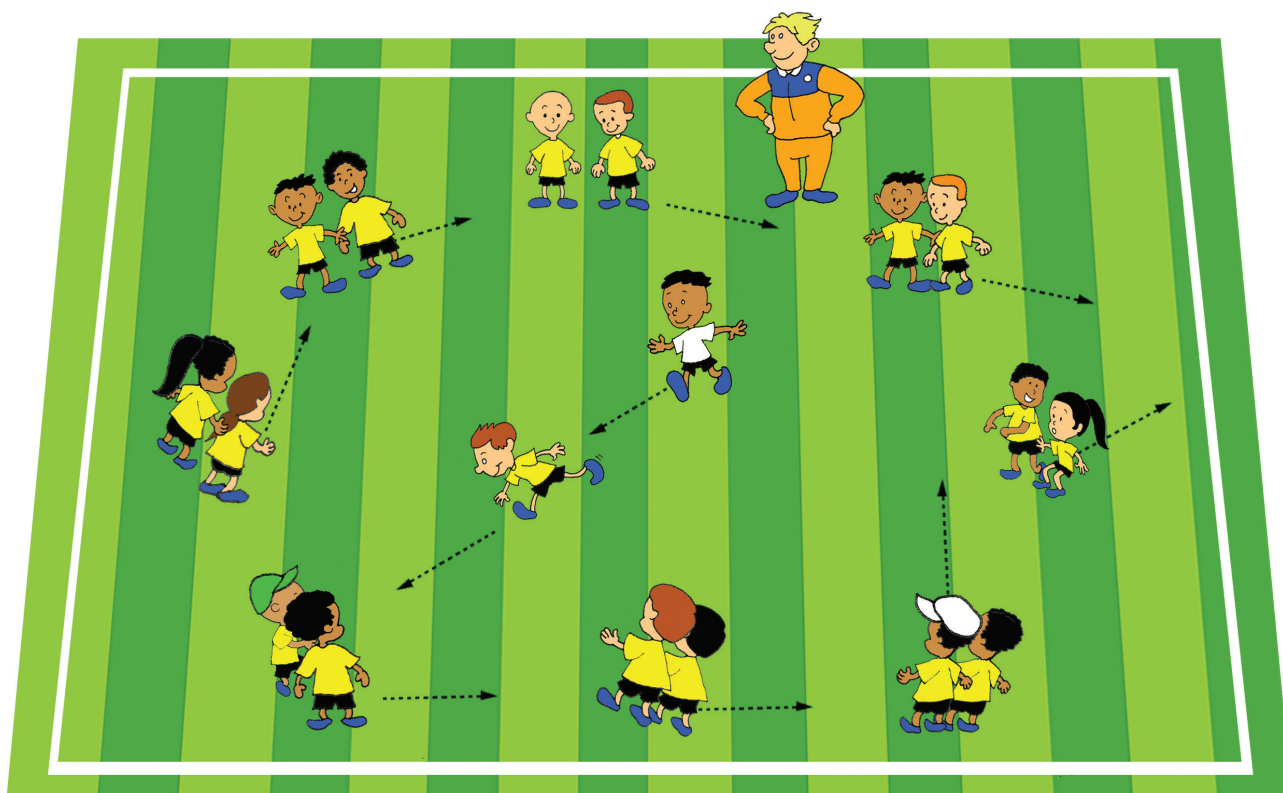
- É importante montar estratégia no jogo?
- O que posso fazer para ajudar o time quando não estou na vez de sair para pegar a bola?

Habilidades desenvolvidas:

- Emocional – Liderança.
- Social – Comunicação.
- Físico – Agilidade, orientação.
- Técnico – Condução (quando houver variação).



3. Estátuas Vivas



Descrição: Os participantes formam duplas e dois sobram. Um será o fugitivo e outro o pegador. Quando o fugitivo encosta “ombro a ombro” em um dos participantes da dupla do lado oposto passa a ser o fugitivo.

Variações:

As duplas podem iniciar fixas e depois se movimentarem.

O fugitivo pode ter uma bola e passar para quem ele deseja que saia da dupla que ele vá entrar.

Perguntas a serem feitas:

Quais as formas que posso me comunicar sem que o pegador saiba com quem quero trocar?

Que estratégias as duplas podem fazer para ajudar o fugitivo?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – assertividade.

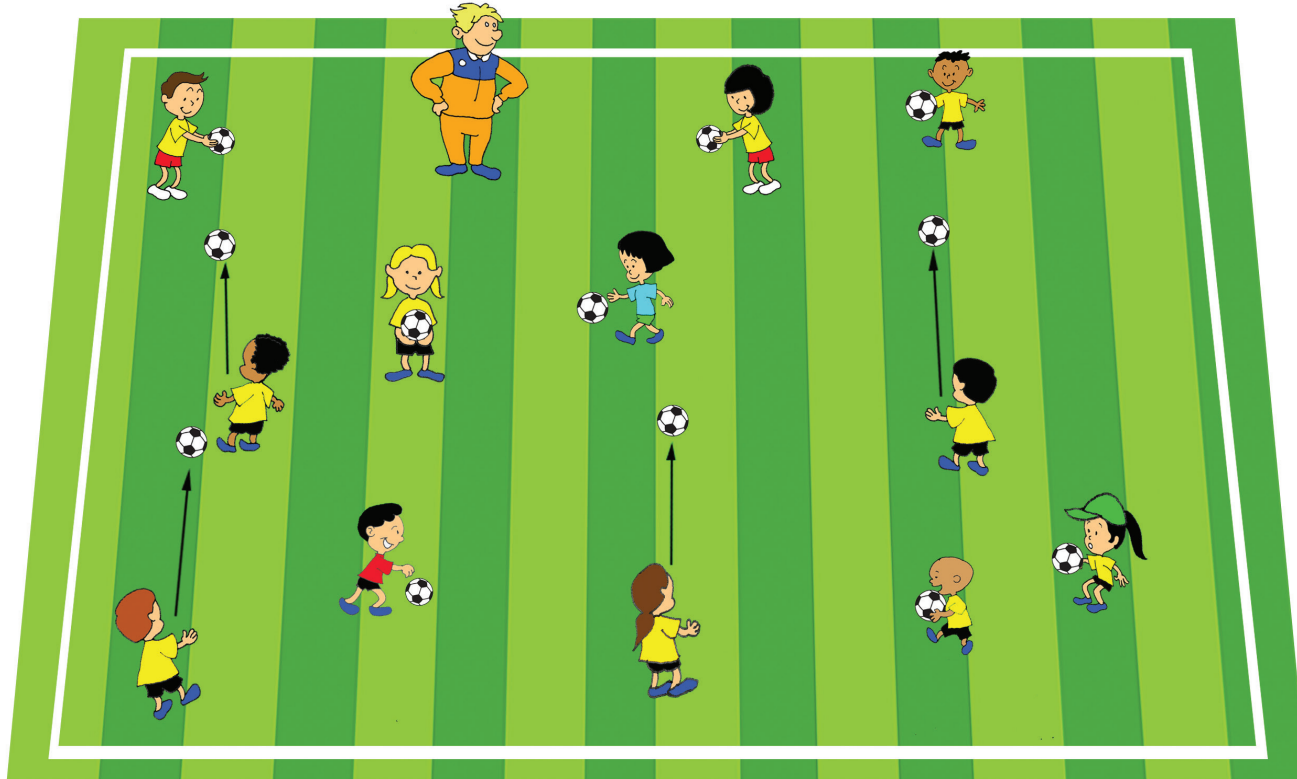
Social – Comunicação, Solidariedade.

Físico – Agilidade e reação.

Técnico – Passe (se houver a variação).



4. Segure a bola se conseguir



Descrição: cada participante deve ter uma bola e precisa estar espalhado pelo espaço de forma que fiquem distantes um dos outros. Vão iniciar jogando a bola para o alto e tentando agarrá-la ao cair. Depois, o(a) treinador(a) deve fazer as seguintes variações:

- Jogue para o alto bata o maior numero de palmas que conseguir e agarre-a sem deixar a mesma bater no chão.
- Jogue para o alto encoste as duas mãos na cabeça, bata palma e pegue a bola.
- Jogue para o alto encoste as duas mãos na cabeça, no peito, bate palma e pegue a bola sem deixar ela cair.
- Jogue a bola para o alto encoste as duas mãos na cabeça, no peito, no joelho e bata palma se conseguir antes de pegar a bola.

Variações:

Jogar a bola para o alto, girar sobre o próprio eixo e pegar a bola.

Jogar a bola para o alto, a deixar quicar e passar por baixo delas quantas vezes conseguir.

Perguntas a serem feitas:

É preciso me concentrar para não deixar a bola cair?

O que posso fazer para que ela não caia?

Em que momento na sua vida você precisa se concentrar (lembrar da escola)?

Habilidades desenvolvidas:

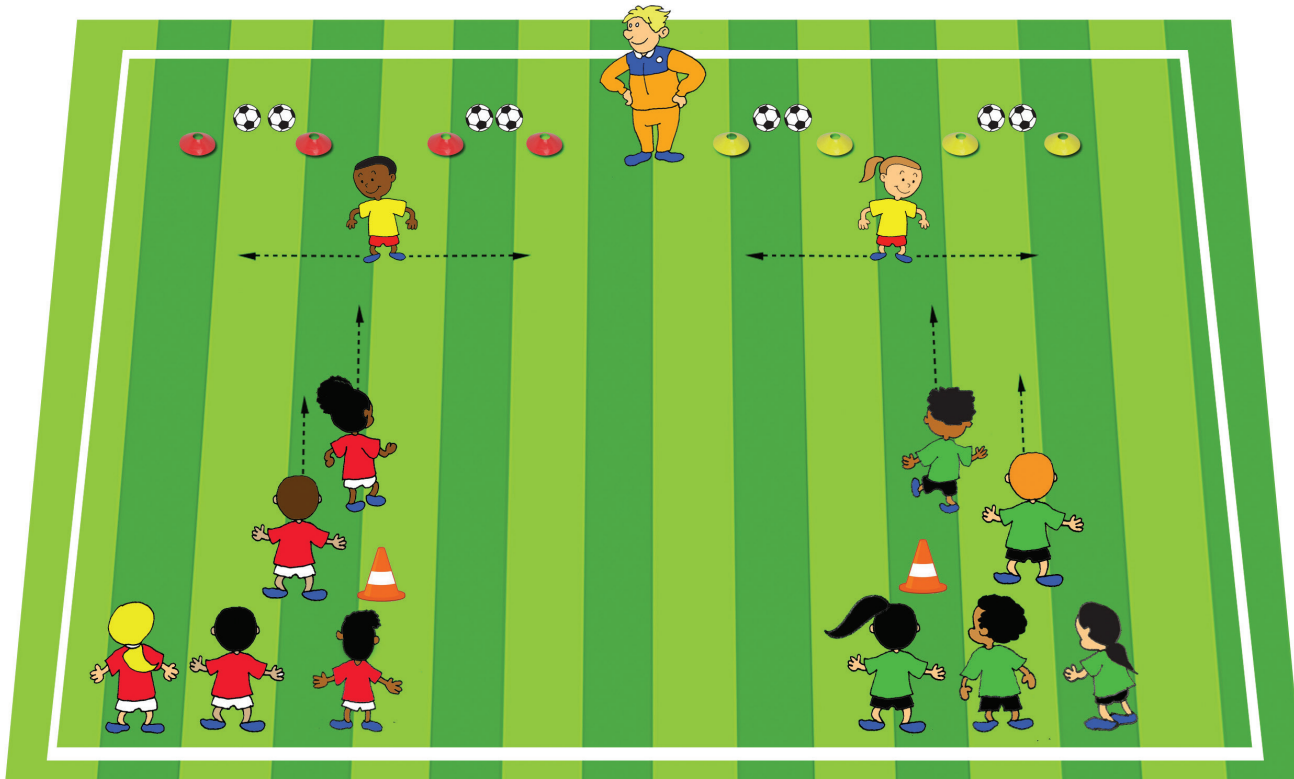
Emocional – **Concentração.**

Social – **confiança.**

Físico – **agilidade, acoplamento e reação.**



5. Pique toca



Descrição: O(a) treinador(a) dividirá o grupo em 5 equipes, onde uma será a protetora das tocas e as demais serão as raposas. Nas tocas terão as bolas ("os ovos"), na ida o protetor pode pegar as raposas que ao entrar na toca por entre os cones devem pegar a bola e voltar para suas casas por fora do espaço de jogo. Cada toca terá duas entradas, só é possível entrar uma "raposa" por vez na toca. Mas podem sair até 2 para ameaçar o protetor, desde que não o toque ou impeça sua passagem.

Variações:

Ao entrar na toca deve voltar conduzindo a bola até sua casa.

Perguntas a serem feitas:

Como posso ajudar o time nesse jogo?

Eu sou importante como para meu time?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – Análise e resolução de problemas.

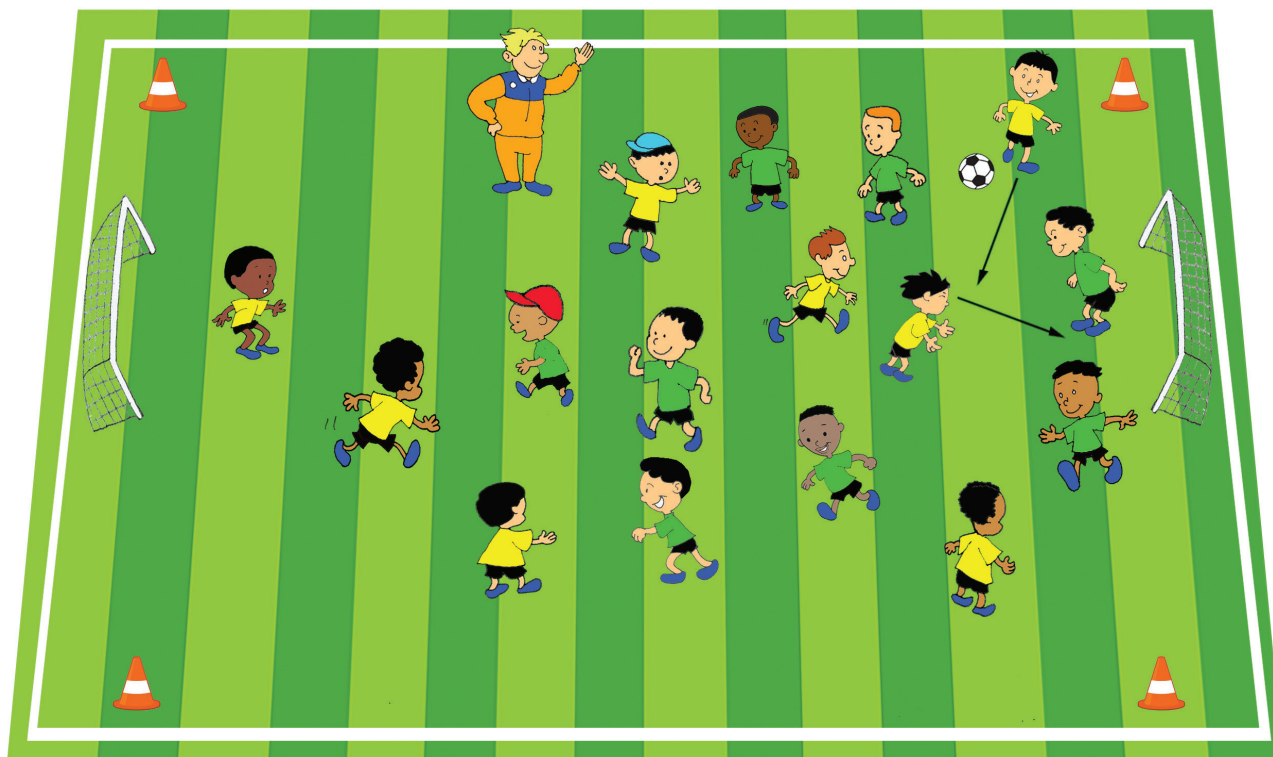
Social – Comunicação.

Físico – Agilidade, reação.

Técnico – Condução (somente na variação).



6. Handebol com gol de cabeça



Descrição: Dois times jogarão o um jogo de handebol, com a bola de futebol (crianças pequenas use bolas de borracha), onde só valerá gols feitos com a cabeça. Não haverá goleiro nessa atividade. Quem estiver com a bola não pode correr com ela nas mãos.

Variações:

Dois participantes podem ficar do lado de cada poste das duas balizas e os gols só valerão se vierem das mãos destes.

Perguntas a serem feitas:

Como posso fazer para participar mais do jogo?

De que formas posso cabecear a bola para ela ter força e direção?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – Motivação.

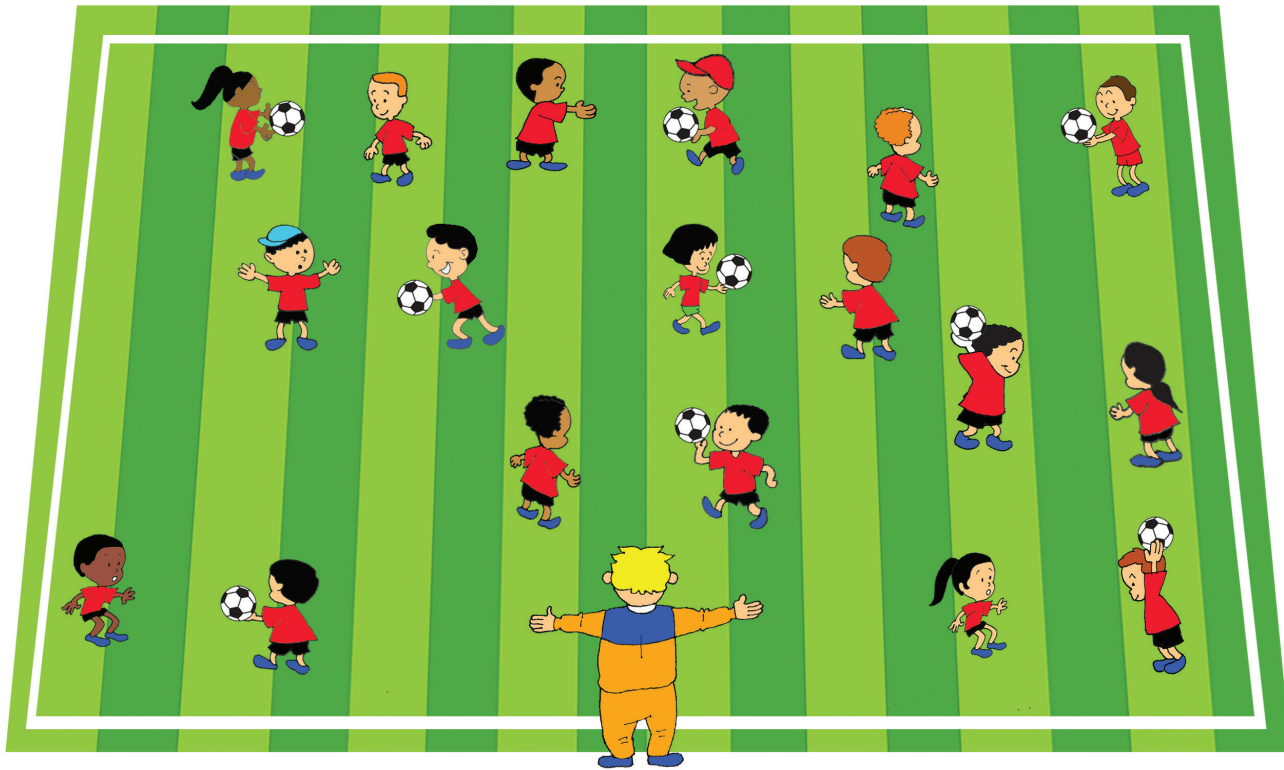
Social – Comunicação.

Físico – Agilidade, equilíbrio.

Técnico – cabeceio.



7. Segure e cabeceie



Descrição: os jogadores formarão duplas espalhadas pelo espaço disponível. Um dos jogadores lança a bola e um pouco antes de solta-las dizem “cabeceia”, nesse caso, o receptor pegará a bola com a mão. Em outra possibilidade, dizem: cabeceia, nesse caso, o receptor pegará a bola com a mão. Cada participante executa a ação durante 1 minuto e depois trocam de função.

Variações:

As palavras podem ser trocadas, as crianças podem ajudar a sugerir novas palavras.

Perguntas a serem feitas:

Quando eu me comunico com alguém é importante olhar nos olhos dessa pessoa?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – Concentração.

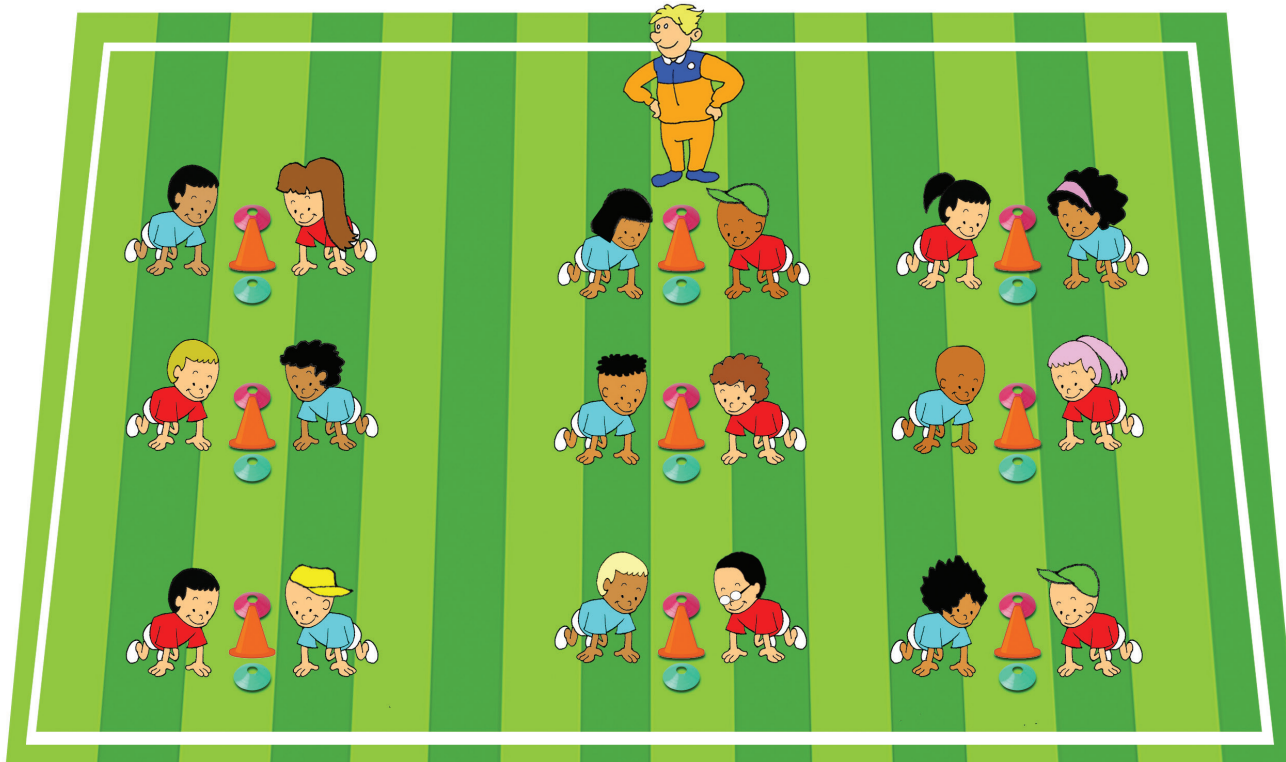
Social – Comunicação.

Físico – Mudança.

Técnico – cabeceio.



8. Pense Rápido pegue o cone



Descrição: Participantes formam duplas de frente para o outro e entre eles três objetos de cores diferentes. O(a) treinador(a) deverá dar o comando e os participantes atentos à voz executar, sempre colocando as duas mãos na parte do corpo que o(a) treinador(a) solicitar. Ao comando de pegar um dos objetos o(a) treinador(a) falará a cor e o participante que pegar primeiro conquista um ponto. Faça sempre três vezes e troque as duplas.

Variações:

Trocar as peças por números, no caso o educador faz uma expressão curta e o participante deverá pegar rapidamente o numero correspondente ao resultado.

Trocar peças por letras e seguir a mesma lógica acima, no caso das letras na formação de palavras.

Perguntas a serem feitas:

Quando eu preciso pensar rápido na vida?

Você precisou tomar alguma decisão sem tempo para pensar? O que fez?

Habilidades desenvolvidas:

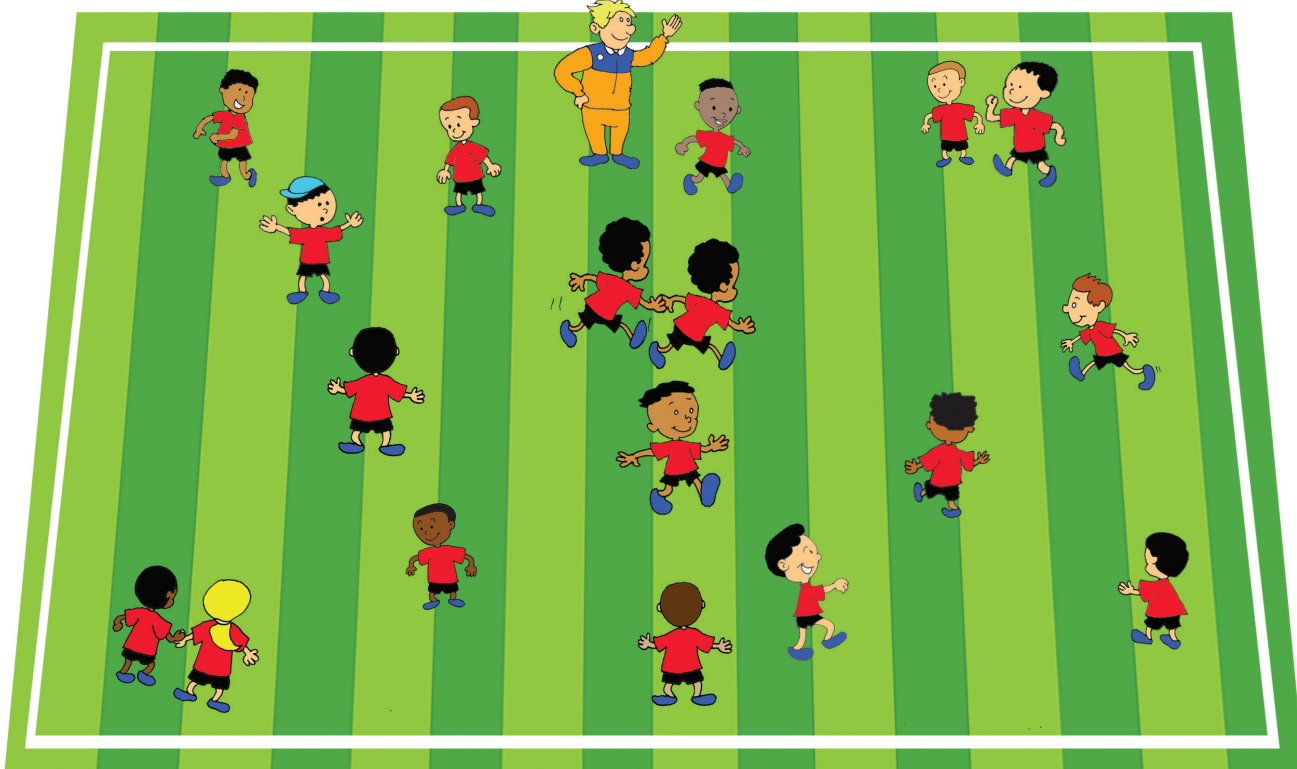
Emocional – Concentração.

Social – Confiança.

Físico – Reação.



9. Pique corrente nunca 4



Descrição: O(a) treinador(a) escolherá um participante para ser o pegador, à medida que ele for pegando alguém deve dar as mãos a este até formarem quatro pessoas, nesse momento, irão se separar em duplas e quando pegarem mais dois se separam novamente até que não fique ninguém sem ser pego no jogo.

Variações:

A atividade pode ser coletiva formando uma grande corrente.
Os fugitivos podem ter que conduzir uma bola.

Perguntas a serem feitas:

Como é correr com outra pessoa de mãos dadas?
Quais as dificuldades que essa atividade lhes proporcionou?
O que sentiram ao conseguir “colar” alguém?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – Liderança.
Social – Solidariedade.
Físico – Orientação.
Técnico- Condução de bola (na variação).



10. Cabeceie e cole



Descrição: Crie quatro espaços iguais para oportunizar uma participação ativa de todos os atletas, na situação da ilustração você encontra quatro estações com oito atletas, sendo quatro dentro do quadrado limitado por quatro cones e quatro atletas fora nas faces desse quadrado. O jogo consiste em lançar a bola com a(s) mão(s) entre os integrantes que estão do lado de fora com objetivo de que um desses ao invés de segurar a bola com as mãos cabeceie tentando que a bola encoste nos que estão dentro do quadrado, cada vez que a bola encoste ou “queime” um dos atletas de dentro do quadrado a equipe de fora marca 1 ponto. Alterne as funções da equipe a cada 2 minutos.

Variações:

Aumente o número de bolas.

O último passe antes do cabeceio, precisa ser com os pés.

Perguntas a serem feitas:

É preciso abrir os olhos para efetuar um bom cabeceio?

Com que partes da cabeça posso fazer o cabeceio?

Quando uso a cabeça no jogo, como posso me proteger para não atingir ou ser atingido por outro jogador?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – Concentração e criatividade.

Social – comunicação e cooperação.

Físico – Reação, acoplamento.

Técnico – Cabeceio.



JOGOS SIMPLES (ANALÍTICOS)



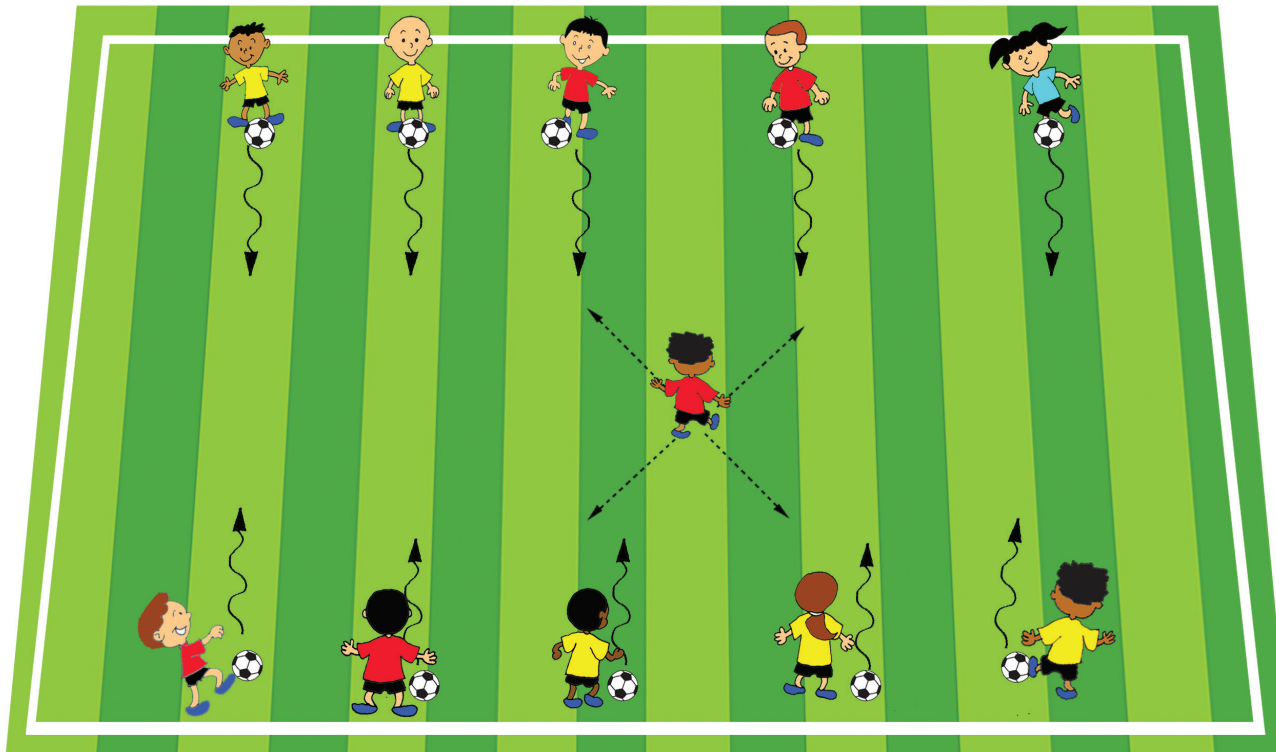
São atividades técnicas contextualizadas, com a bola, simulando situações de jogos formais. Apresentam foco no aprendizado e no desenvolvimento dos conteúdos técnicos, estimulando sempre a bilateralidade com repetições sistemáticas em pequenos grupos e evitando filas grandes.

São jogos de complexidade baixa a moderada, com blocos de dois a cinco minutos. O analítico ao qual nos referimos tem referência com construções de jogos simples e com muita repetição da técnica estabelecida para a sessão.



Exemplos de atividades

1. Mamãe da Rua



Descrição: o objetivo é atravessar a “rua” conduzindo a bola sem ser pego nem perder o domínio da mesma. Cada jogada dura 45 segundos; Metade dos jogadores em cada linha de fundo; Objetivo é conseguir passar de uma linha de fundo para a outra conduzindo a bola sem ser pego pelo pegador; Vira pegador aquele que for pego primeiro, ou sair com a bola pela lateral, ou não atravessar a rua no tempo.

Variações: Bola (bolinha de tênis, bolinha de meia - feita pelos alunos); Tipo de condução (pé dominante, pé não dominante, número de toques na bola, bola no alto sem cair, bola rasteira); Pegador (nº pegadores, tocar no jogador, tocar a bola, roubar a bola).

Perguntas a serem feitas:

Qual o momento adequado para atravessar a rua?

Qual o jeito mais adequado para você conduzir a bola até o outro lado?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – Assertividade

Social - Confiança

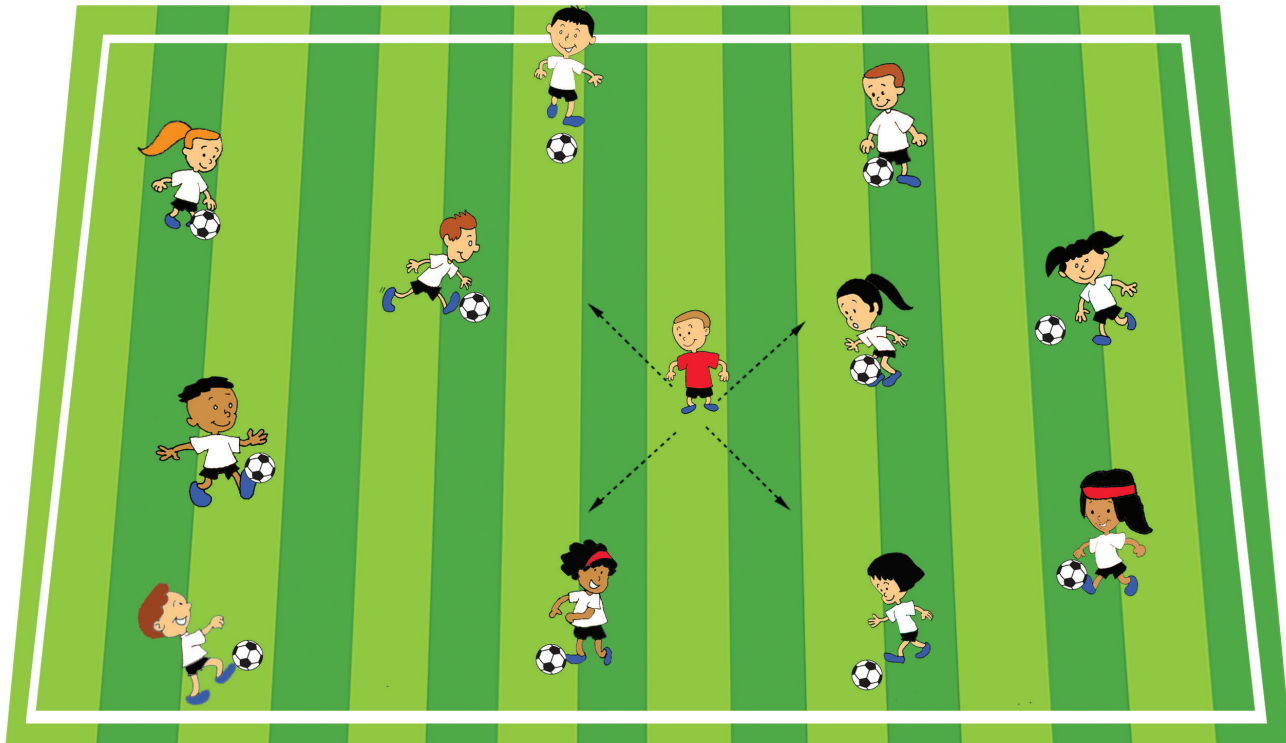
Físico – Velocidade, orientação

Técnico – Condução, Drible/Finta

Tático - Progressão



2. Pega-Pega com Bola



Descrição; Um pegador fica no meio e os outros todos ficam no espaço conduzindo uma bola; Quando alguém for pego virará pegador junto com o(s) que já é (são), aumentando o número de pegadores. Para o pegador atingir o objetivo deve desarmar o adversário e tirar a bola pra fora.

Variações: Espaço, Número de Pegadores Inicial, Pega-Pega Corrente.

Perguntas a serem feitas:

Quando é vantagem conduzir?

Quando é vantagem driblar?

Quais tipos de dribles são possíveis?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – Assertividade

Social - Confiança

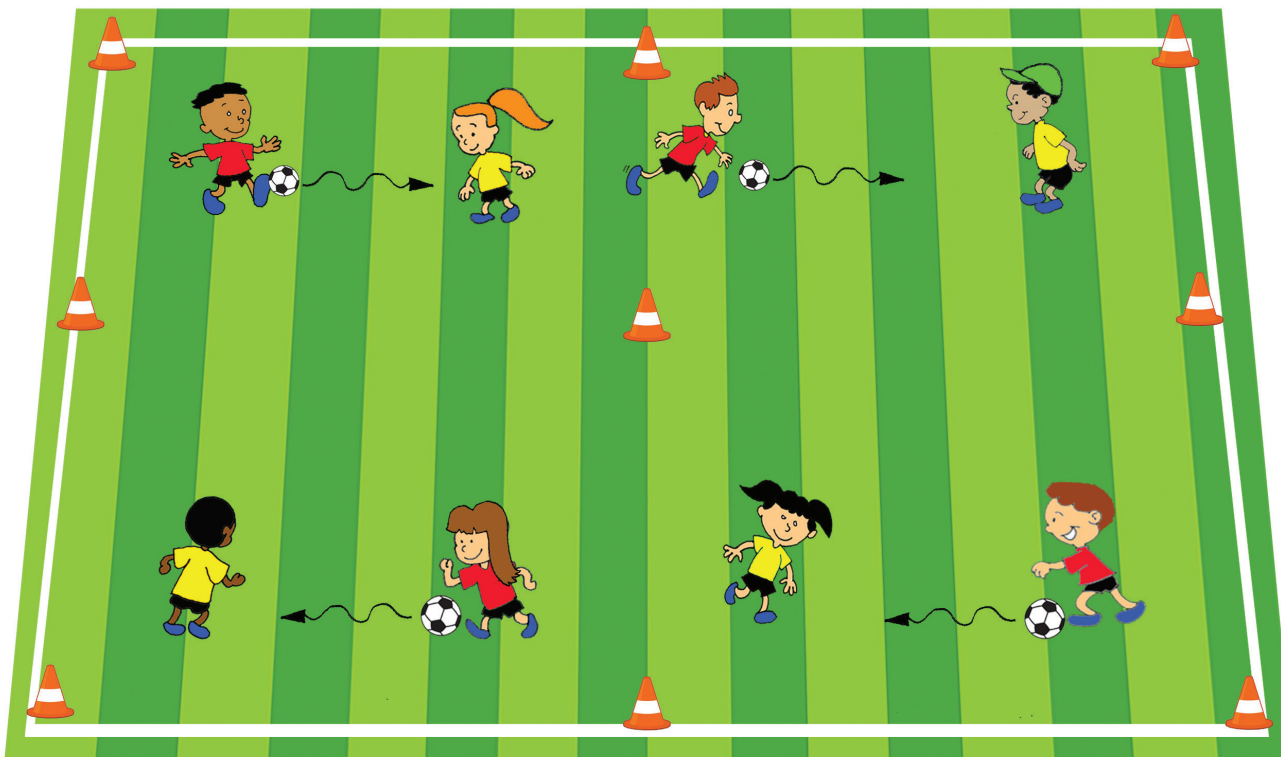
Físico – Força, orientação

Técnico – Condução, Drible/Finta

Tático - Progressão



3. 1 contra 1 nos quadrantes



Descrição: 1x1 onde o objetivo é chegar à linha de fundo adversária com a bola sob domínio. Um ponto quando passar linha de fundo do adversário com a bola dominada; Perde a posse quando sair com a bola pela lateral.

Variações: Número de jogadores; Tempo para ação (cada X segundos sem driblar perde 1 ponto e a pontuação para passar a linha de fundo é igual a 3 pontos).

Perguntas a serem feitas:

Quando é melhor driblar e quando é melhor conduzir?

Quais tipos de dribles podem tentar?

Qual o melhor lugar para driblar e quais os riscos?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – Assertividade

Social - Confiança

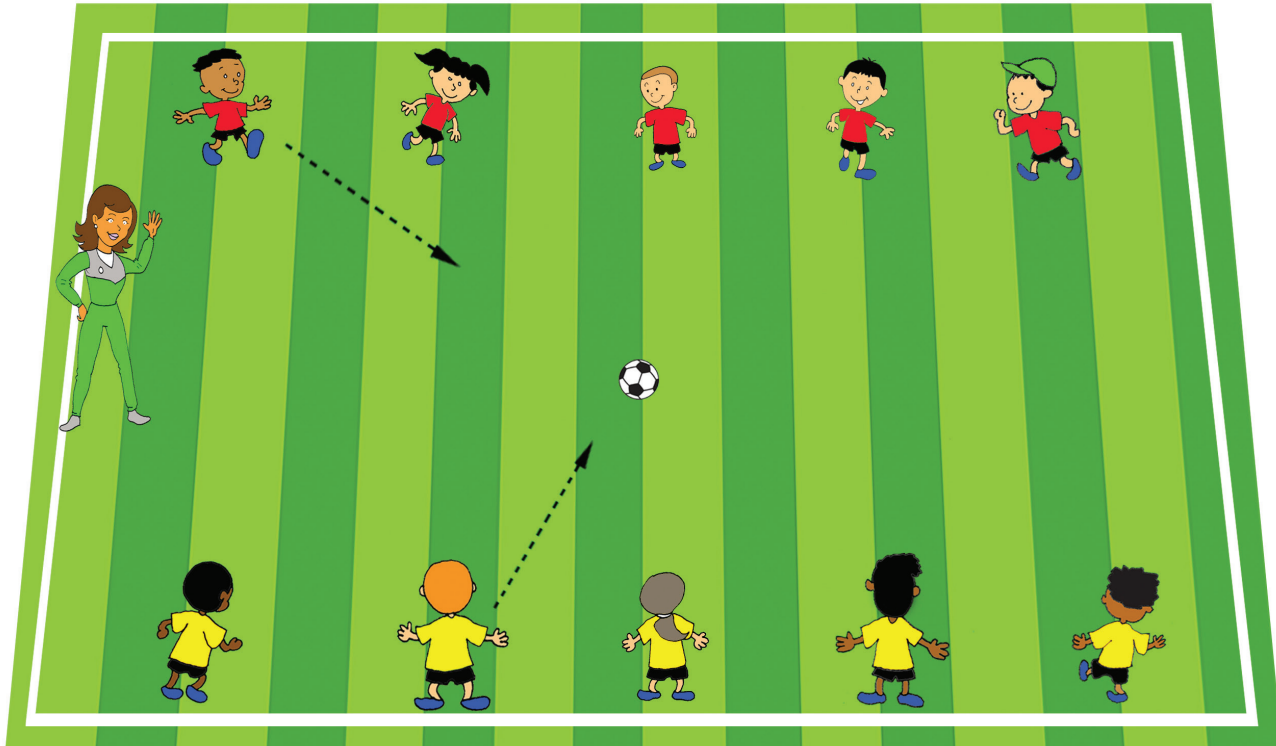
Físico – Força, orientação

Técnico – Drible, condução

Tático - Progressão



4. Confronto dos números



Descrição: Duas equipes de 4 a 6 jogadores, onde cada jogador de cada equipe tem um número; ao chamar um número, os respectivos de cada equipe saem para o confronto tentando pegar a bola no meio e chegar à linha de fundo adversária com a bola sob domínio. Um ponto para equipe cujo jogador passar a linha de fundo adversária.

Variações: Número de jogadores; Tipo de Estímulo (número, conta matemática, nome de jogador famoso, cor); Número de jogadores a serem chamados (1x1, 2x2, 3x3); Local da bola (parada no meio, jogada pro alto).

Perguntas a serem feitas:

Quando é melhor driblar e quando é melhor conduzir?

Quais tipos de dribles podem tentar?

Qual o melhor lugar para driblar e quais os riscos?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – Assertividade, concentração.

Social - Confiança

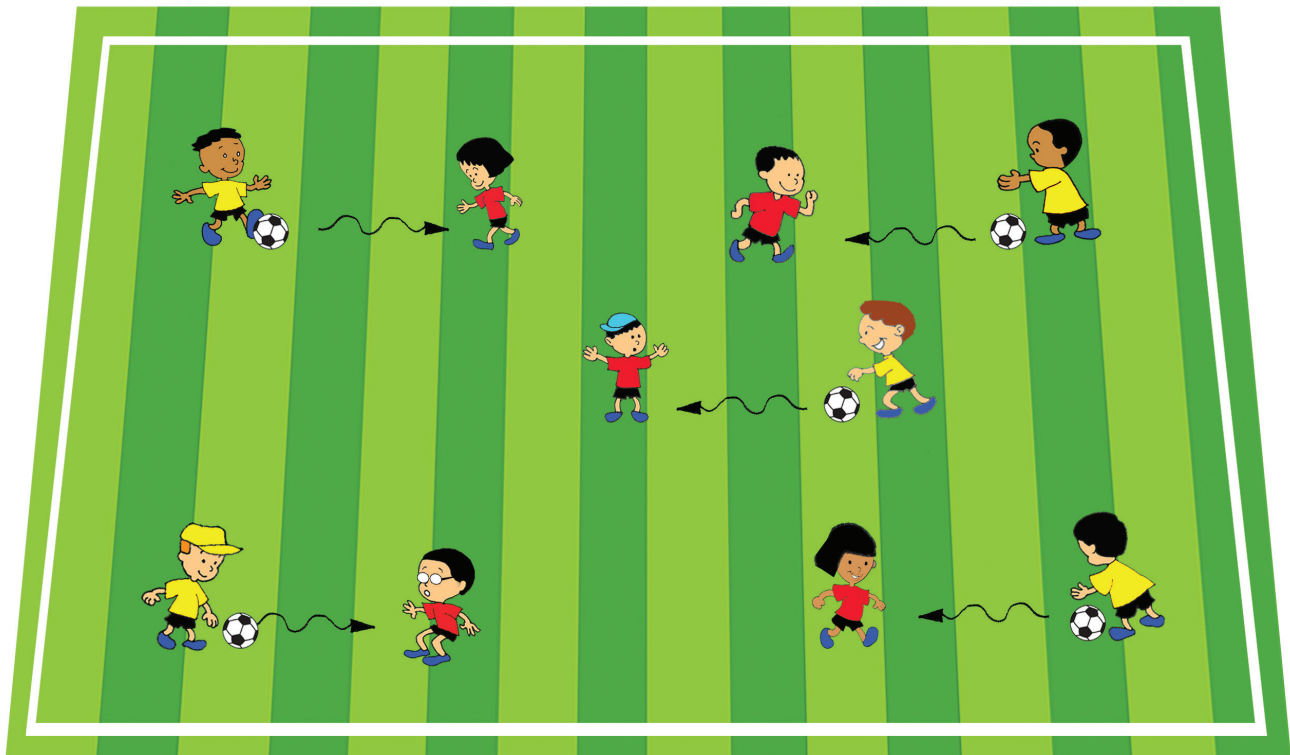
Físico – Velocidade, reação

Técnico – Drible, condução

Tático - Progressão



5. Dribla ou Conduz



Descrição: - Joga-se 5x5 com 5 bolas; No início quem tem bola conduz livremente pelo espaço sem poder ser desarmado. Ao sinal sonoro os jogadores sem bola têm 10" para conquistar uma das bolas. Após isso retoma a condução livre até o próximo sinal sonoro. Um ponto para cada jogador que terminar os 10" com a posse de uma bola.

Variações: Número de jogadores; Número de bolas (quanto mais bolas mais fácil ficar com ela); Espaço (quanto maior, deverá ser mais fácil ficar com a bola).

Perguntas a serem feitas:

Quando é melhor driblar, conduzir, proteger?

Quais tipos de dribles podem tentar?

Como decidir desarmar?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – Assertividade

Social - Confiança

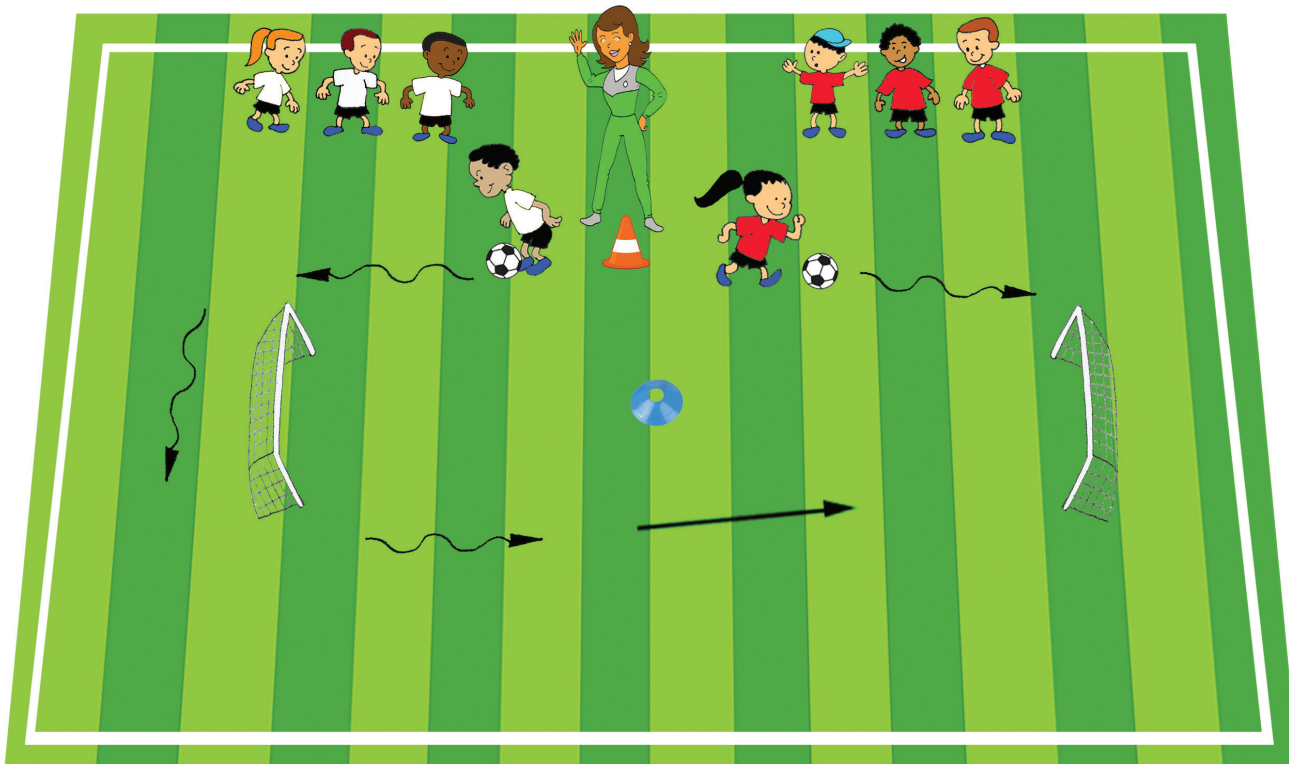
Físico – Força, orientação

Técnico – Drible

Tático - Progressão



6. Corrida da condução



Descrição: Em uma área de 20m x 20 m, com duas balizas, uma na frente da outra (10 m de distancia). O(a) treinador(a) dá o sinal e dois participantes, um de cada equipe saem com suas respectivas bolas cada um em direção a uma das balizas, devem contornar a mesma por trás e ao passar do centro do campo finalizar a baliza oposta. O objetivo é ser o primeiro a finalizar marcando o gol. Peça que os participantes saiam de mãos dadas e somente no comando soltem as mãos já que vai para lados opostos, isso evitará que um saia antes do outro.

Variações:

Um time pode sair com a bola e o outro sem a bola e percorrerem o mesmo caminho, onde o segundo sem a bola impedirá o primeiro de fazer o gol (sem faltas). Nessa variação possibilidade de desenvolver a habilidade do drible/finta.

Essa mesma atividade pode ter outras variações como, por exemplo, sair em duplas tocando a bola, desenvolvendo o passe e seguindo mesmo processo da atividade proposta.

Acrescente um goleiro em cada baliza se quiser aumentar a dificuldade.

Perguntas a serem feitas:

Como você se sente conduzindo a bola na pressão de chegar primeiro que o outro colega?

É possível conduzir a bola próximo ao pé em velocidade?

Quando a bola esta longe do pé quais as dificuldades que podem surgir?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – Autoestima

Social - Confiança

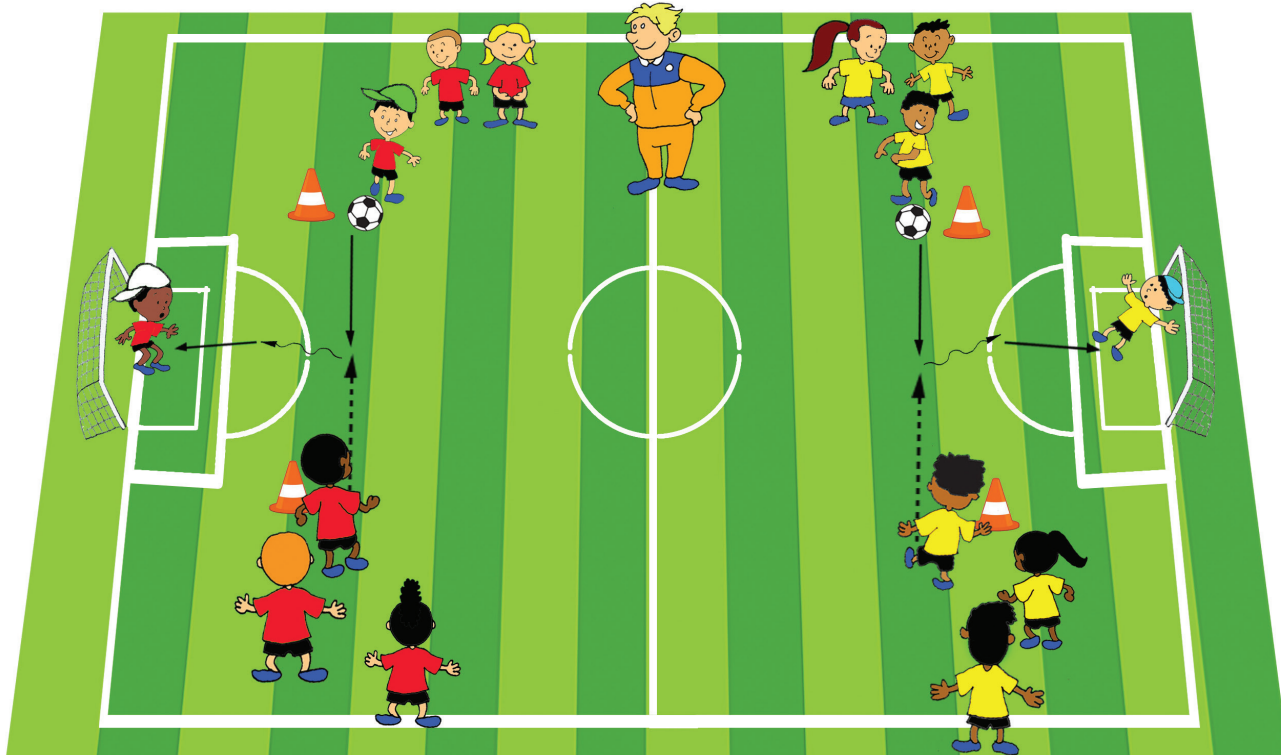
Físico – Velocidade, orientação

Técnico – Condução de bola e Finalização

Tático - Progressão.



7. Controla e finaliza



Descrição: Dois participantes de cada lado e o goleiro na baliza, de um lado lançam (com um passe) a bola ao outro que controla e finaliza a baliza no toque seguinte; Pedir que os participantes já controle a bola direcionando-a para a finalização. Alterne sempre a perna na atividade, possibilitando que joguem com a esquerda e com a direita.

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

Perguntas a serem feitas:

No jogo você pode perder muito tempo entre controlar a bola e finalizar?

Toda bola pode ser passada ou chutada de primeira?

Como você pode fazer um bom controle da bola?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – Autoestima

Social - Comunicação

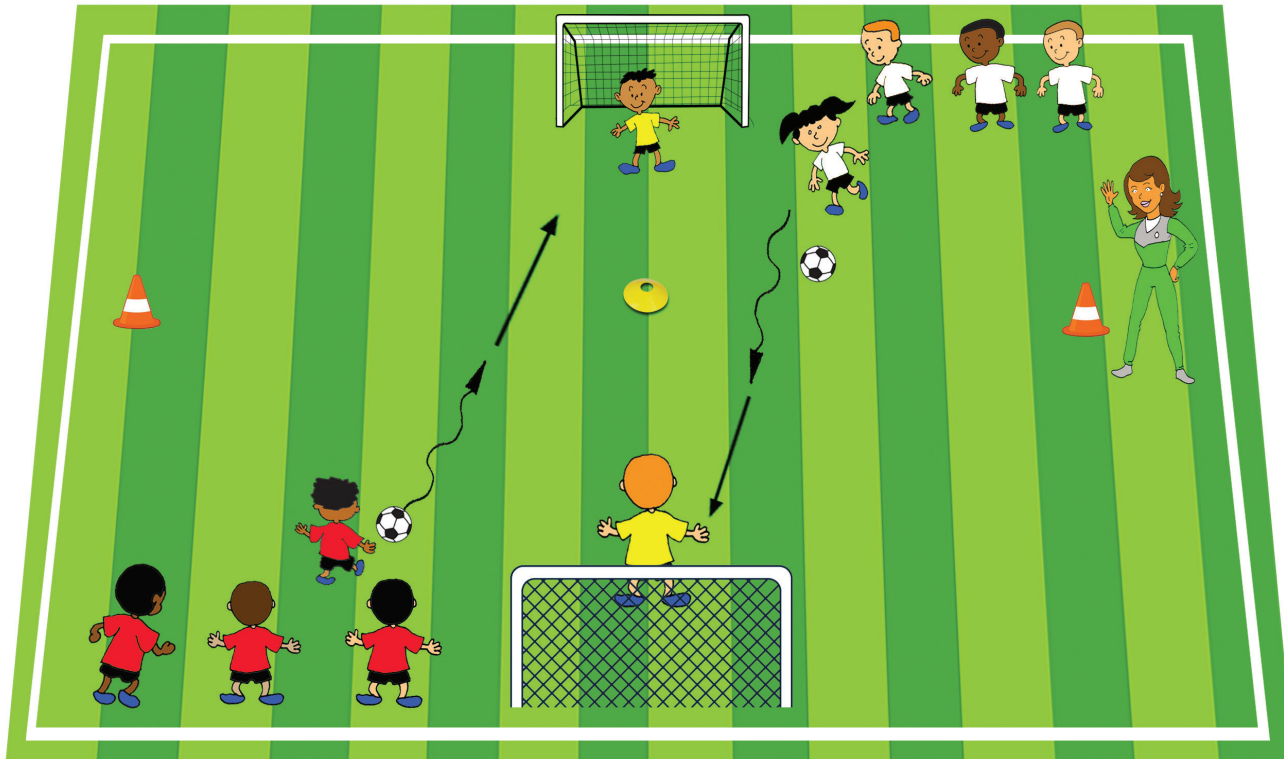
Físico – Diferenciação e Força

Técnico – Controle de bola e Finalização

8. Competição de finalizações



8. Competição de finalizações



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 (cone amarelo ao centro) e finalizar a baliza, ao passar do meio o único toque possível é o do chute.

Variações: goleiro ao defender lançará a bola pelo chão a outro participante da sua equipe, este participante deverá conduzir a bola e ao passar do meio campo finalizar para a baliza. Esse após chutar assume a função de goleiro do seu time. Caso o goleiro defenda ele pode tentar um contra ataque seguindo as mesmas regras, chutando após passar do meio campo.

Perguntas a serem feitas:

O que devo focar quando chuto para o gol?

Qual sentimento eu tenho ao marcar um gol?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – Autoestima

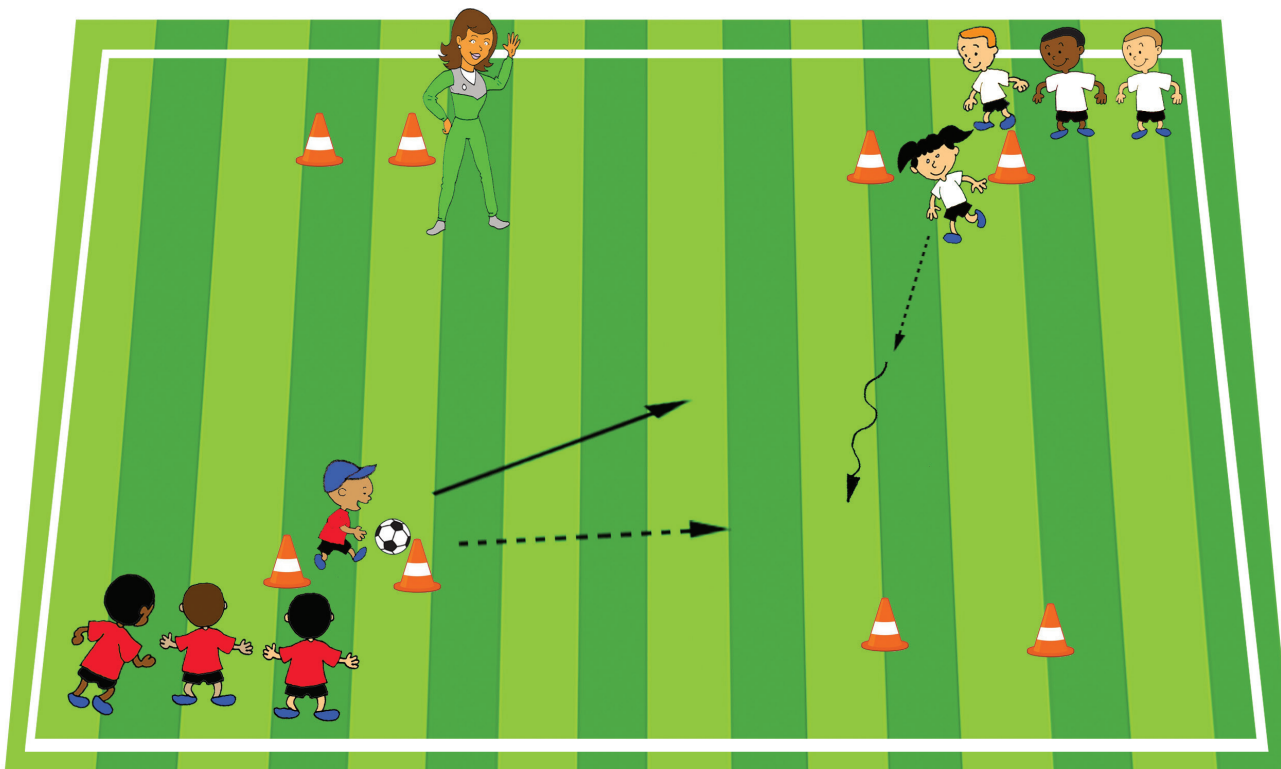
Social - Confiança

Físico – Diferenciação e Força

Técnico – Condução de bola e Chute



9. 1 contra 1 + 4 balizas



Descrição: Participantes divididos em duas equipes, caso número de participantes seja muito grande use os dois lados do campo e forme quatro equipes. O jogo consiste no 1 contra 1, para dar início um dos participantes efetuará um passe para o adversário, esse por sua vez controlará a bola e terá as duas mini balizas do lado oposto ao seu time para tentar marcar. Caso o primeiro jogador, o que iniciou a atividade dando o passe, retome a posse de bola este deverá tentar também marcar nas mini balizas opostas ao seu time.

Variações: a atividade pode também acontecer sem que no início aja um passe para o adversário, no caso um dos jogadores inicia com a posse da bola e já irá em direção a uma das balizas tentando finalizar.

Perguntas a serem feitas:

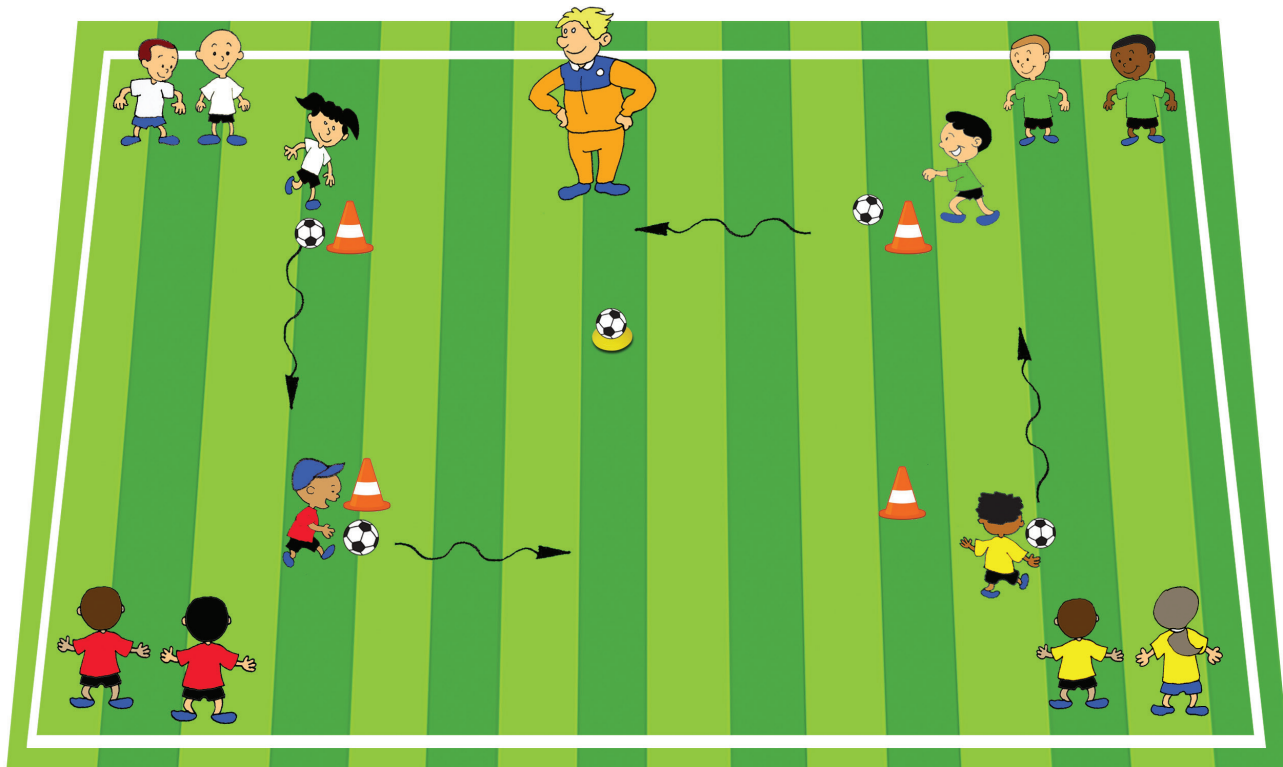
- O que é preciso para ganhar no um contra um?
- Em que situações no jogo posso tentar um drible?
- O que devo fazer quando perco a posse de bola?

Habilidades desenvolvidas:

- Emocional – Criatividade
- Social - Confiança
- Físico – Força, Agilidade, reação e orientação.
- Técnico – Drible , condução de bola e Chute



10. Desafio do quadrado



Descrição:

Forme quatro equipes e as posicione cada uma em um dos cantos da área do jogo. Quando o(a) treinador(a) der o sinal, um participante de cada time parte da sua extremidade com a bola (conduzindo-a), contornará todos os cones por fora do quadrado formado por eles e ao chegar novamente ao seu ponto de partida deverá tentar chutar a bola tentando acertar a que esta ao meio, ganha quem conseguir tirar a bola que esta no meio do quadrado de cima da tartaruga aquele que primeiro chegar na sua estação de partida.

Variações:

Estabeleça diferentes distancias e formatos (triângulos,círculos,etc.)

Perguntas a serem feitas:

É difícil conduzir a bola sobre a pressão do tempo?

Durante o jogo você conduz a bola somente em uma direção?

Ao chegar a seu ponto de partida qual foi a dificuldade em acertar a bola que esta ao centro?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – Concentração ,Metas/foco

Social - Confiança

Físico – Velocidade, Agilidade, Diferenciação

Técnico – Condução de bola e passe



JOGOS SITUACIONAIS

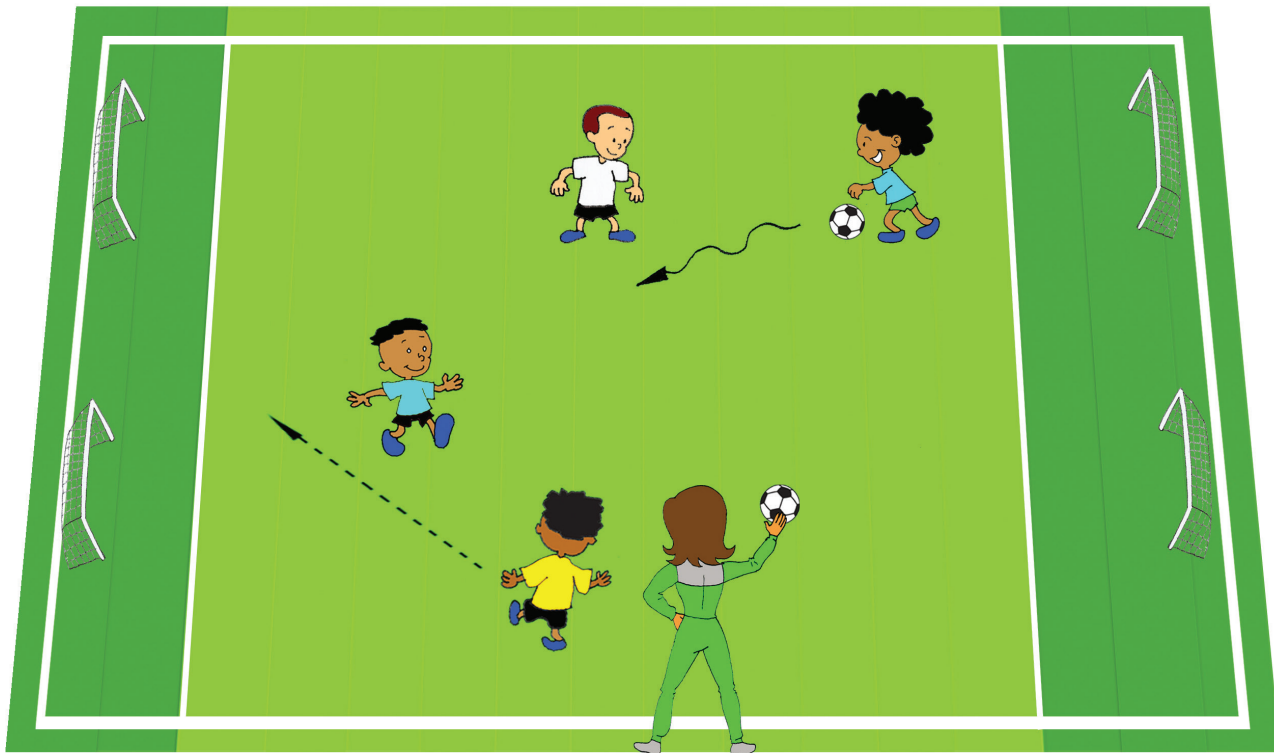


São atividades em espaço reduzido, com ou sem superioridade numérica, com alvos (baliza, minigol, zonas, etc.), nos quais são feitas repetições sistemáticas de situações específicas de jogo. Os grupos são menores que os do jogo formal. O(a) treinador(a) deve realizar a integração de conteúdos físicos condicionais (força, velocidade, resistência).



Exemplos de atividades

1. 2 contra 2 no caixote



Descrição: O jogo é realizado 2x2, ao estilo “golzinho” ou “gol caixote”, onde cada dupla ataca dois gols na linha de fundo do adversário. Gol = 1 pto. Importante que o(a) treinador(a) reponha a bola sempre quando ela vier a sair para manter a intensidade do trabalho. A cada 2 minutos de intensidade troque as duplas, outros 4 entram e jogam 2 minutos realize três blocos de 2 minutos com intervalo de 2 minutos.

Variações: Alterar o número de jogadores (até 4x4) e número de alvos (até 4) na linha de fundo.

Perguntas a serem feitas:

Qual o objetivo de se trabalhar num jogo com mais de um alvo a defender?

O que devo fazer para proteger bem os alvos?

Como posso vencer este jogo?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – Criatividade, análise e resolução de problemas

Social - cooperação

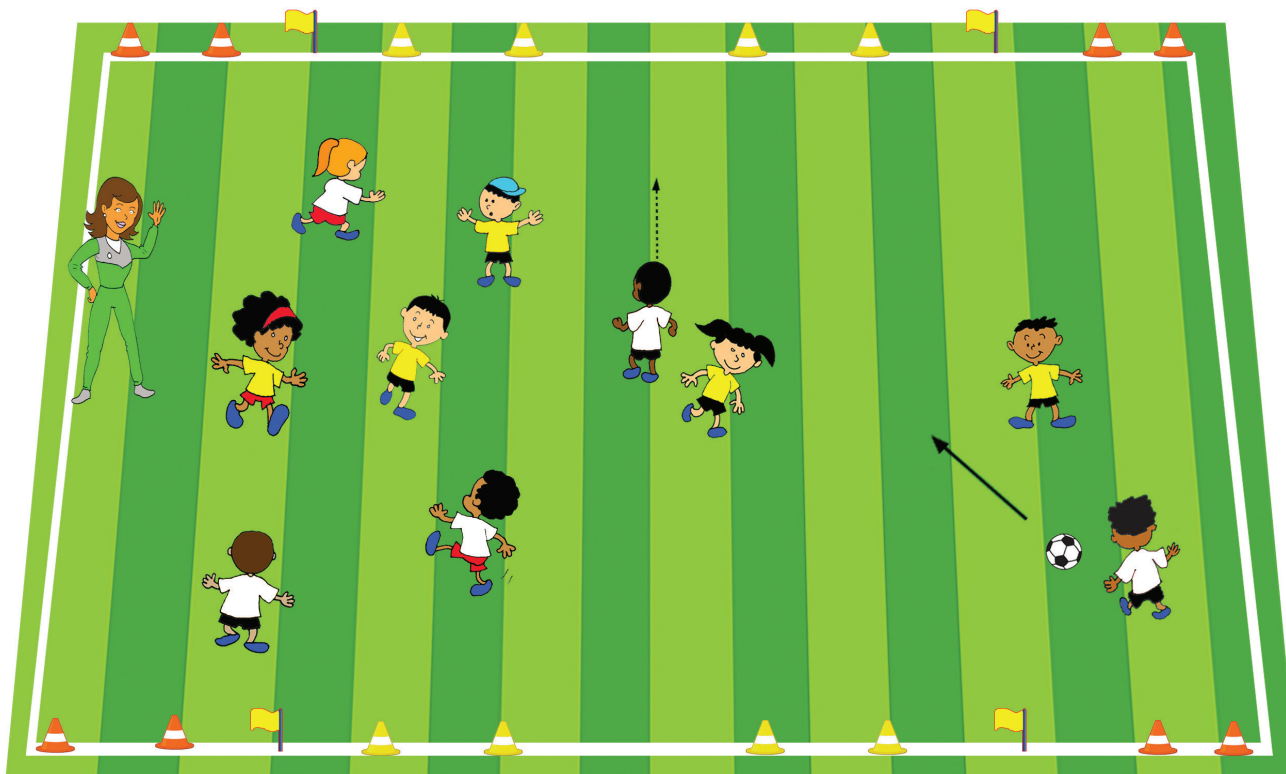
Físico – Força, agilidade, orientação

Técnico – Drible, passe, condução

Tático - proteger o alvo.



2. Ataca quatro e defende quatro



Descrição: Jogo ocorre em 1/4 de campo, 5x5 em uma disposição inversa ao campo formal (mais largo e menos profundo), com gols caixotes na linha de fundo, sendo dois gols na faixa central e um em cada faixa lateral, totalizando 4 gols a defender e 4 gols a atacar. Gol nos caixotes laterais da linha de fundo adversária = 1 ponto; Gol nos caixotes centrais na linha de fundo adversária = 3 pontos.

Variações: Neste jogo, alterar a relação entre jogadores e alvo (que está 5 para 4, respectivamente), pode alterar os objetivos propostos. Incluir mais jogadores deixa o jogo mais fácil (caso esteja saindo muitos gols, pode-se usar esta estratégia). No contrário, deixar com menos jogadores do que alvos pode aumentar bastante o nível de dificuldade e aplicação da proposta e pode ser usado como estratégia caso o grupo esteja fazendo facilmente o que foi pedido.

Perguntas a serem feitas:

O que deve ser feito para proteger bem os alvos?

Por que os gols da faixa central dão mais pontos para o adversário?

Quais recursos extras podem utilizar para não sofrer os gols, além de equilibrar bem o posicionamento no espaço?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – Criatividade, análise e resolução de problemas.

Social - cooperação

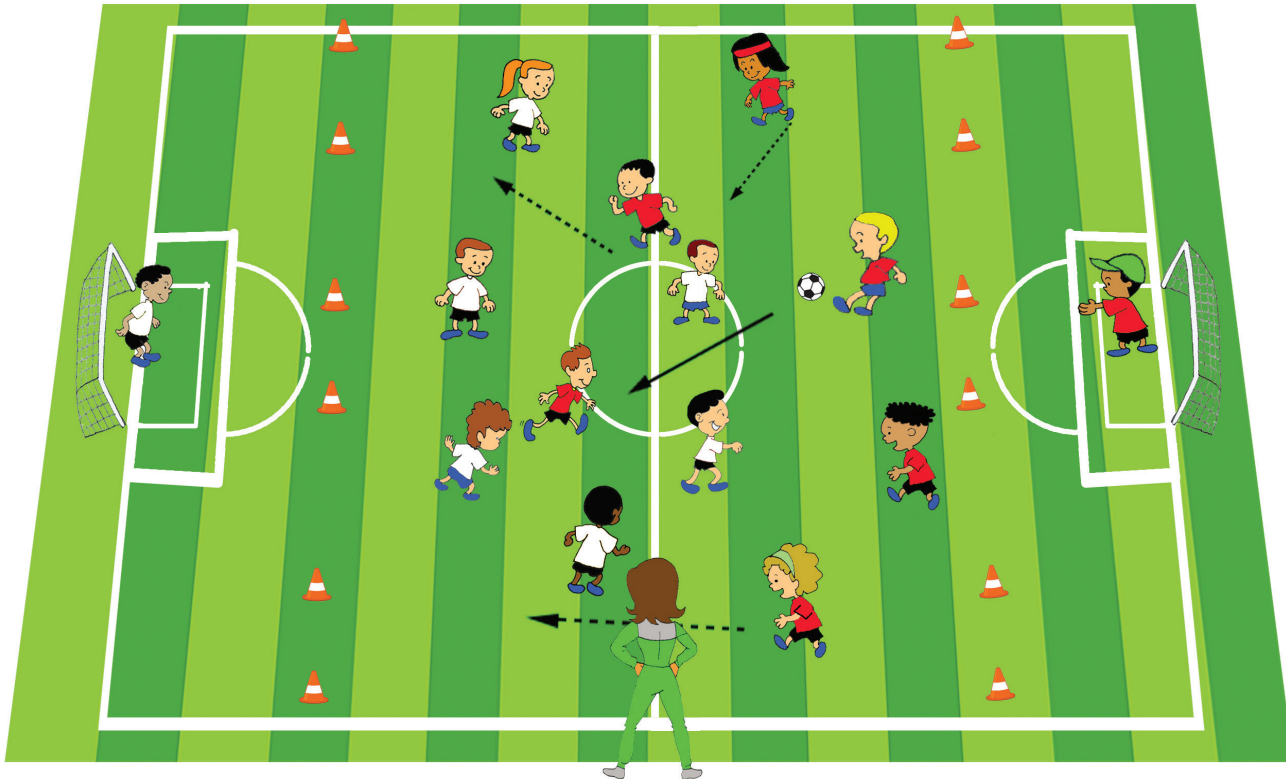
Físico – Força, agilidade, orientação

Técnico – Drible, passe, condução.

Tático - Proteger o alvo.



3. Túneis e alvo



Descrição: Jogo ocorre em 1/4 de campo, 5x5 em uma disposição inversa ao campo formal (mais largo e menos profundo), com gols caixotes na linha de fundo, sendo dois gols na faixa central e um em cada faixa lateral, totalizando 4 gols a defender e 4 gols a atacar. Gol nos caixotes laterais da linha de fundo adversária = 1 ponto; Gol nos caixotes centrais na linha de fundo adversária = 3 pontos.

Variações: Neste jogo, alterar a relação entre jogadores e alvo (que está 5 para 4, respectivamente), pode alterar os objetivos propostos. Incluir mais jogadores deixa o jogo mais fácil (caso esteja saindo muitos gols, pode-se usar esta estratégia). No contrário, deixar com menos jogadores do que alvos pode aumentar bastante o nível de dificuldade e aplicação da proposta e pode ser usado como estratégia caso o grupo esteja fazendo facilmente o que foi pedido.

Perguntas a serem feitas:

O que deve ser feito para proteger bem os alvos?

Por que os gols da faixa central dão mais pontos para o adversário?

Quais recursos extras podem utilizar para não sofrer os gols, além de equilibrar bem o posicionamento no espaço?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – Criatividade, análise e resolução de problemas.

Social - cooperação

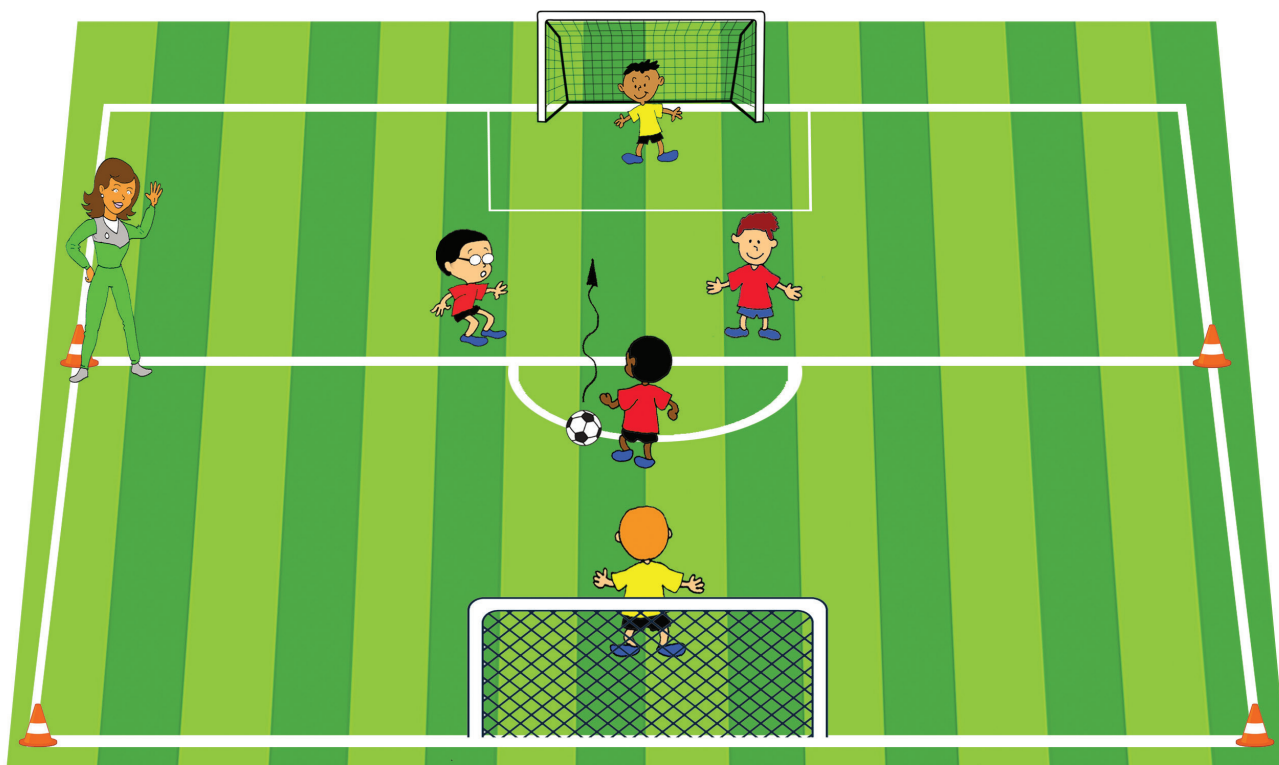
Físico – Força, agilidade, orientação

Técnico – Drible, passe, condução.

Tático - Proteger o alvo.



4. 1 contra 2



Descrição: O jogo é realizado com três jogadores, sendo um atacante e dois defensores. O objetivo é a introdução do conceito de cobertura com os atletas por meio da atividade, que implica sempre que o portador da bola tenha que vencer dois marcadores, tendo como objetivo principal fazer o gol. O marcador que rouba a bola torna-se atacante imediatamente, e o jogador que formava dupla com ele na marcação passa a defender para o time oposto. Sempre quem estiver com a bola ataca e os dois outros jogadores marcam. O jogador que ataca pode atacar em qualquer gol, mas uma vez definida a orientação do ataque, ele não pode mudá-la, a fim de estimular o processo de coberturas.

Variações: Pode-se alterar o tamanho do espaço de jogo e adicionar regras como: o gol só é válido se for feito pra frente da linha central do campo (campo ofensivo), limitar o tempo para o jogador atacando (10 segundos para finalizar), pontuar dribles e roubadas de bola (de acordo com o objetivo).

Perguntas a serem feitas:

Qual a maneira mais segura para defender o seu gol?

Existe um posicionamento melhor para os defensores que dificulta as ações do atacante?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – Criatividade, análise e resolução de problemas.

Social - cooperação

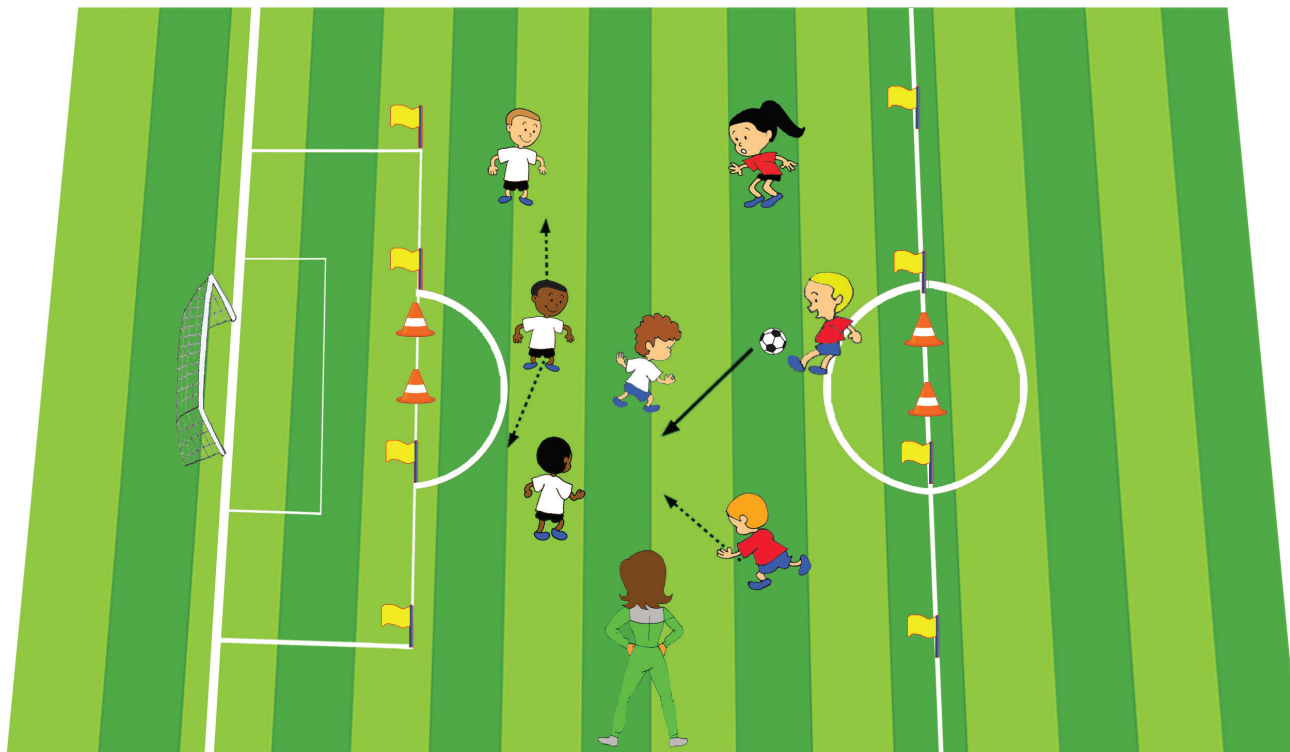
Físico – Força, agilidade, orientação e reação

Técnico – Condução, drible, desarme

Tático - impedir progressão e progressão ao alvo.



5. 1 contra 1+1 nas faixas



Descrição: Para essa atividade, é interessante que o comprimento do campo seja maior que a largura, para que seja mais difícil a compactação defensiva. O campo deve ser dividido em três faixas (esquerda, central e direita) e cada equipe terá um jogador por faixa. A equipe verde (defesa) terá um único jogador que pode transitar pelas três faixas, realizando as coberturas defensivas necessárias. A equipe verde ao retomar a bola poderá atacar em superioridade, mantendo a organização defensiva anterior, com um atleta por faixa e um atleta que pode transitar entre elas livremente. Gol = 1 ponto; Cobertura Defensiva com retomada da posse de bola = 1 ponto.

Variações: Algumas variáveis do jogo podem ser modificadas como: tamanho do campo de jogo, número de faixas de jogo (desde que a proporção ainda seja de um jogador por faixa e que haja um defensor a mais).

Perguntas a serem feitas:

O que é necessário para permanecer com a posse da bola?

Qual a melhor ação para ser feita após recuperar a bola?

Qual e melhor maneira para recuperar a bola?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – Criatividade, análise e resolução de problemas.

Social - cooperação

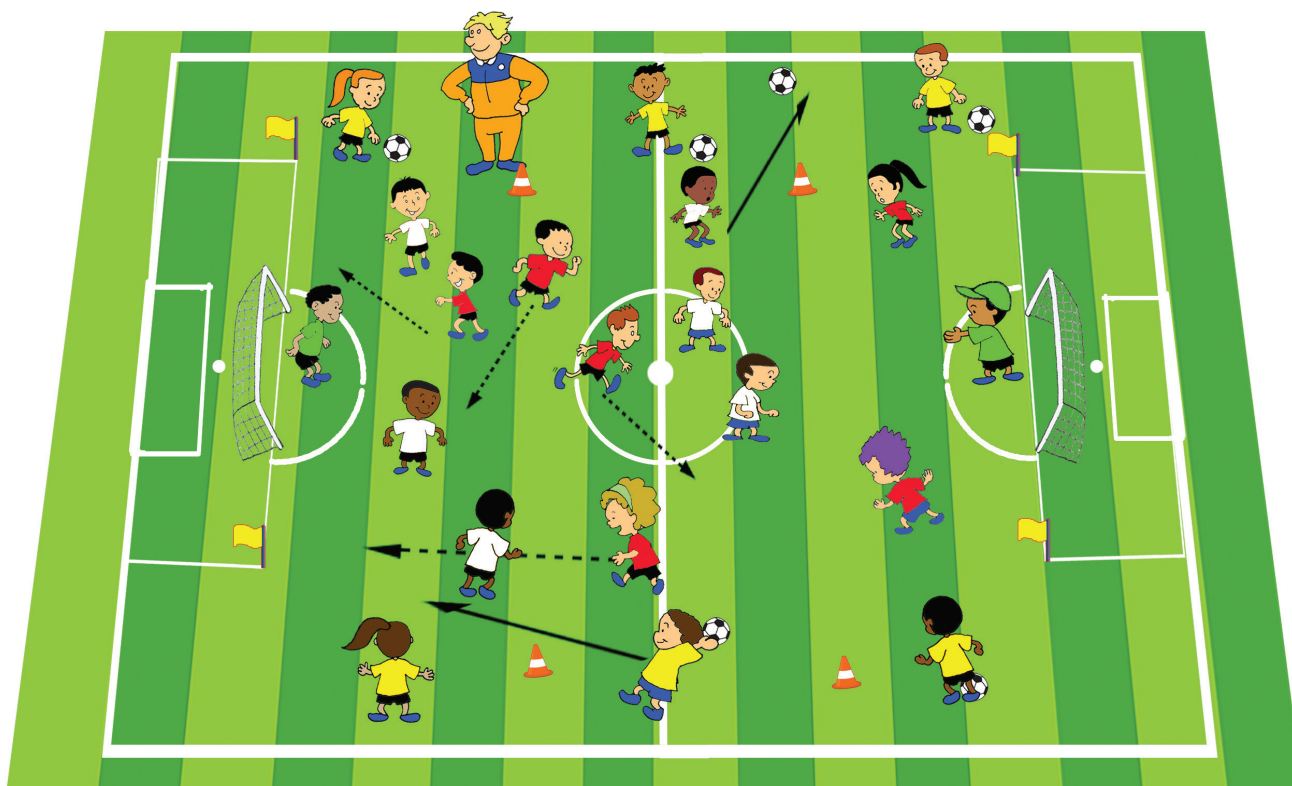
Físico – Velocidade, agilidade, orientação e reação

Técnico – Passe, finalização

Tático - impedir progressão, recuperar a posse.



6. Lateral vivo



Descrição: Jogam 6 contra 6 em campo reduzido com goleiros, nas laterais existem outros jogadores que irão repor a bola sempre pelo lado oposto onde ela saiu imediatamente. Para isso os jogadores laterais formarão duplas e se posicionarão em frente ao outro (lados opostos). A bola será reposta ao jogo por meio de um arremesso lateral, conforme a regra citada acima. Seis jogadores ficarão distribuídos pelas laterais do campo, formando uma equipe, a cada 5 minutos de jogo o(a) treinador(a) deve promover um rodízio de funções até que todos tenham jogado contra todos.

Variações:

Os laterais podem ser cobrados com o pé.

Gols imediatamente após uma reposição podem valer 2 pontos.

A equipe que sofre um gol é substituída pela de fora.

Perguntas a serem feitas:

Alguém pode explicar a regra de impedimento no futebol?

Existe impedimento de arremesso lateral?

Durante o jogo a bola é repostada pelo lado contrário de onde saiu, qual a importância da equipe se posicionar no campo de jogo?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – análise e resolução de problemas.

Social - cooperação

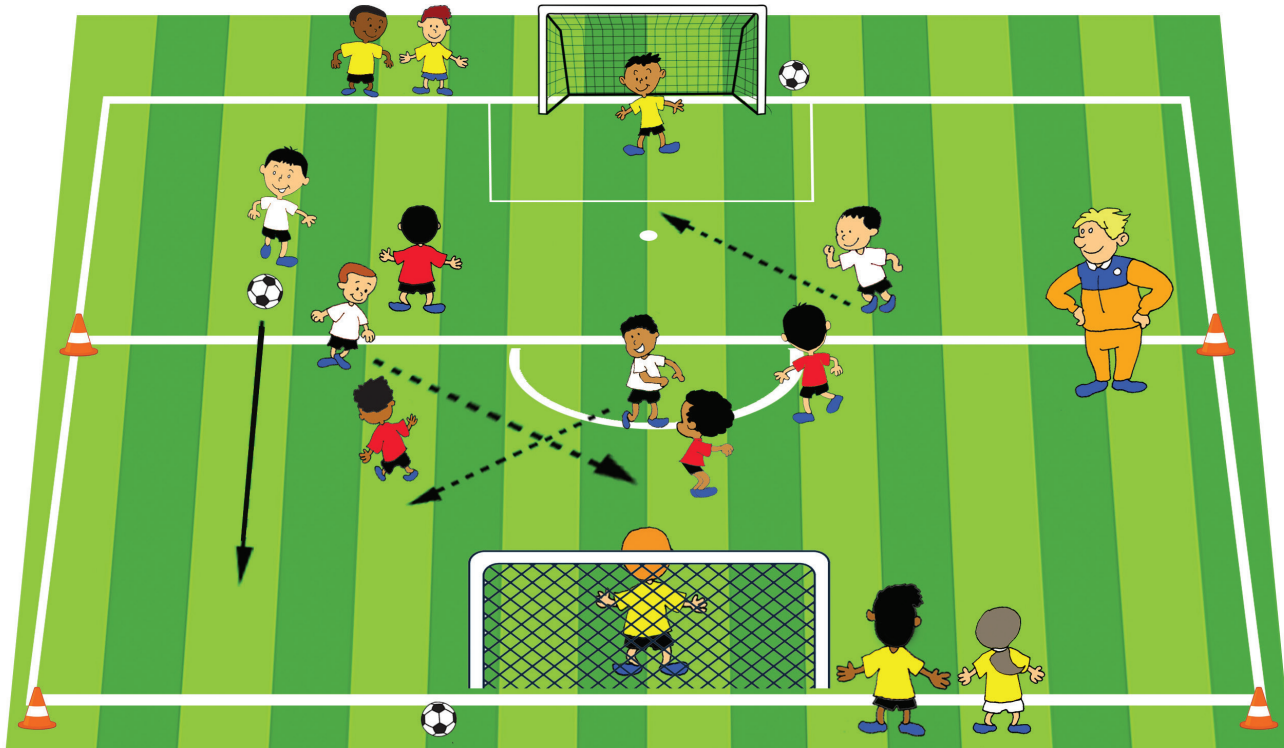
Físico – Velocidade, agilidade, orientação e reação

Técnico – Passe, finalização

Tático – Criar oportunidades, Progressão.



7. 4 contra 4 ataque e defesa



Descrição: Formar três equipes, Realizar jogo de 4 contra 4 + goleiros em campo reduzido (Grande área duplicada). As três equipes se revezarão a cada 2 minutos de jogo, ou seja, jogará 4 minutos seguidos e descansará 2 minutos. A bola deve ser reposta a todo o momento para evitar pausas e garantir intensidade.

Variações:

Outras combinações de confrontos são possíveis 3 x 3, 2 x 2.

Perguntas a serem feitas:

Em um jogo eu tenho tempo para parar e pensar em um “lance perdido”?

Como posso criar oportunidades em espaços reduzidos e igualdades numéricas?

Qual a consequência de se errar um passe em um jogo como esse?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – análise e resolução de problemas.

Social - cooperação

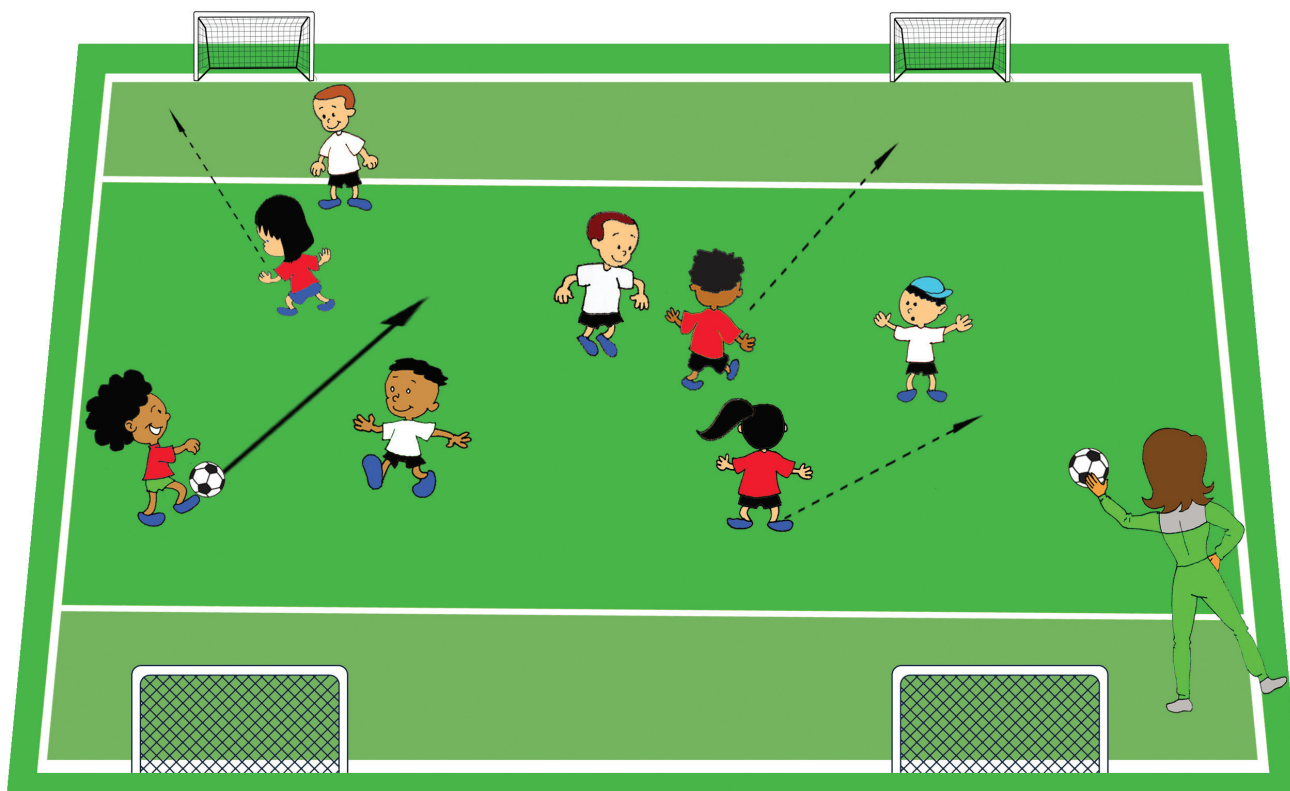
Físico – Força, agilidade, orientação .

Técnico – Passe, finalização.

Tático – Criar oportunidades.



8. Jogo do impedimento



Descrição: Jogo de 4 contra 4 em espaço reduzido delimitado por zonas neutras (zonas de impedimento). Passes só podem ser rasteiros e jogador atacante só pode entrar nas zonas após passe, defensores não podem entrar nas zonas neutras. Parar marcar um gol somente respeitando as regras citadas e dando apenas dois toques, o do controle da bola e do chute.

Variações:

Criar superioridades numéricas

Colocar o jogador "coringa" no jogo esse pode jogar no ataque das duas equipes, joga na equipe que tem a posse, usar colete diferente.

Perguntas a serem feitas:

Quando estou em impedimento no futebol?

Como posso fazer para sair da marcação no jogo?

Quando devo dar o passe?

No Futebol estar impedido significa estar fora da situação de jogo, quando na vida estamos fora de oportunidades?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – análise e resolução de problemas.

Social - cooperação

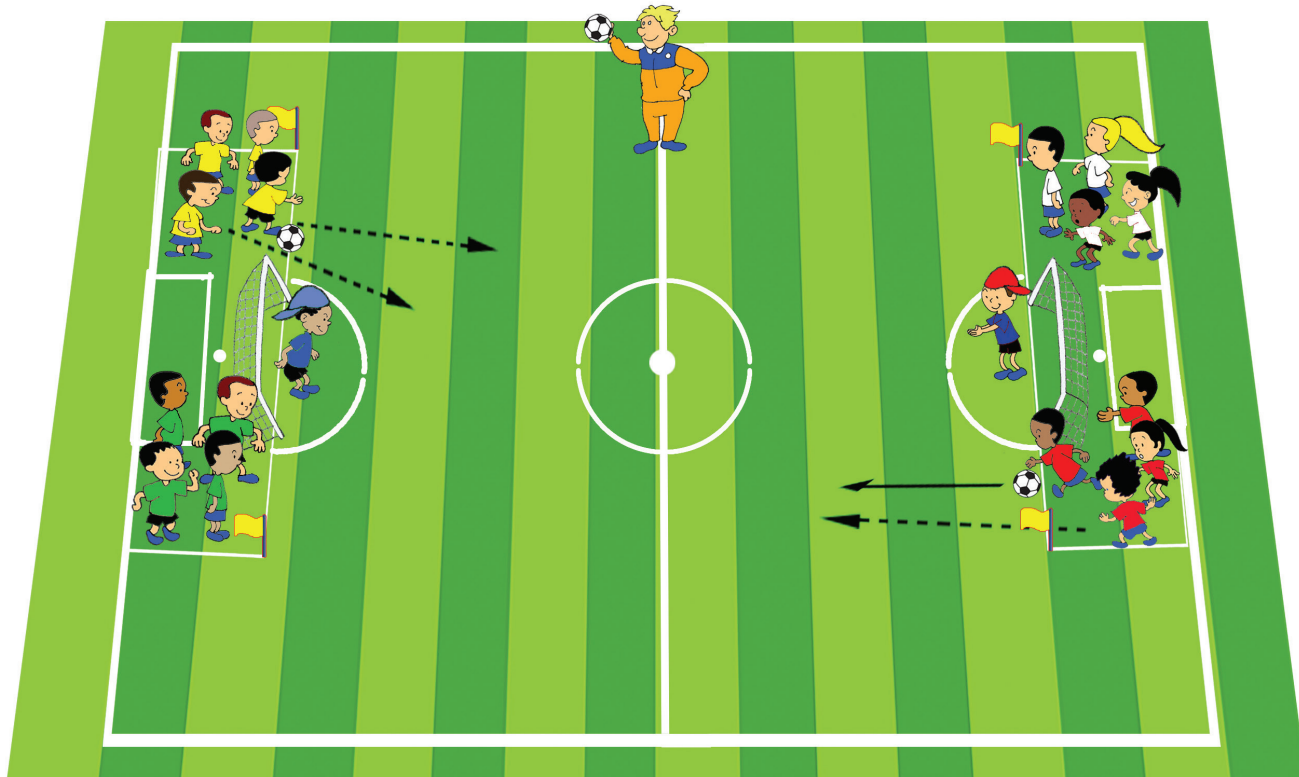
Físico – Força, agilidade, orientação .

Técnico – Passe, finalização.

Tático – Criar oportunidades



9. Jogo dos números



Descrição: O(a) treinador(a) dividirá o grupo em quatro equipes e dentro de cada equipe cada um terá um número, no exemplo ilustrado de 1 a 4. O(a) treinador(a) dará o comando verbal com o número e a cor dos times. Ex: Amarelo 4 e 1, Azul 2 e 4. Sairão os jogadores dos números e cores respectivas e farão um jogo de 2x2 até que sai um gol ou no tempo estabelecido pelo(a) treinador(a) (2 minutos). É importante que O(a) treinador(a) reponha sempre a bola para que não haja muita parada no estímulo dado.

Variações:

O(a) treinador(a) pode fazer jogos com superioridade numéricas ou confrontos de 3 contra 3 até 4 contra 4. Com as crianças menores pode fazer expressões para que elas reajam aos seus números respectivos. Ex: 4-2 e 3+1 amarelo contra 2+1 e 5-3 azul.

Perguntas a serem feitas:

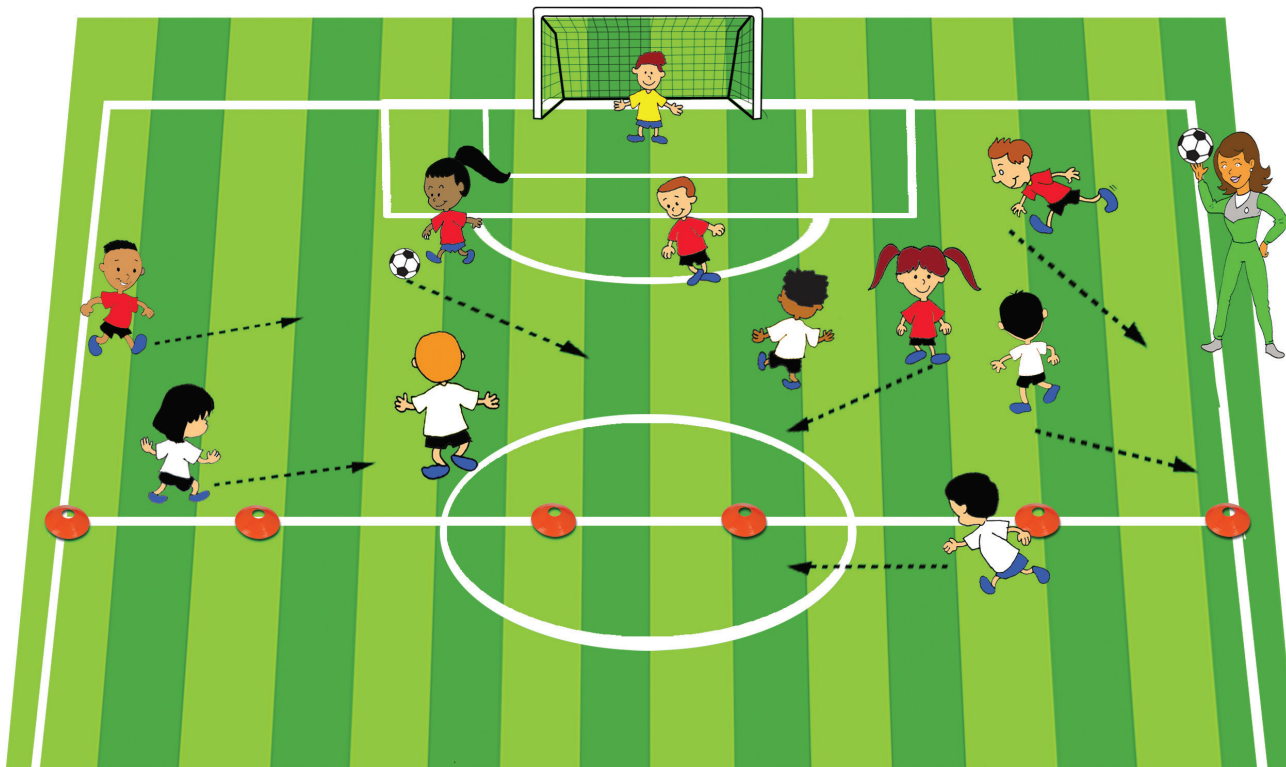
O que fazer para apoiar o colega em uma situação de 2 contra 2?
É possível marcar o mesmo jogador?
Como podemos tirar a linha de passe do jogador com a bola?
Quando devemos driblar nesse jogo?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – análise e resolução de problemas e criatividade
Social - cooperação
Físico – Força, agilidade, orientação e reação
Técnico – Drible, Condução, Passe e finalização.
Tático – Criar oportunidades, Progressão.



10. Jogo das Três Balizas



Descrição: 5+G contra 4 +1, jogo acontece em meio campo, time vermelho realiza saída de gol e tenta marcar em mini gols formados por cones na linha central. O time branco deve evitar que essa bola ultrapasse uma das três minibalizas, para isso um dos jogadores deverá ficar atrás da linha central com função de fechar as passagens impedindo o gol, ele deve ficar se movimentando por trás da linha central e não pode entrar no campo de jogo (alternar os jogadores de função no transcorrer da atividade). O time branco se recuperar a posse deverá atacar contra baliza maior. A cada 2 minutos trocar times, se possível formar três equipes. Treinador sempre com bola na mão para repor assim que a mesma sair evitando perder a intensidade.

Variações:

Diminuir espaço e numero de jogadores

Alterar sentido do campo (jogar de lateral a lateral)

Inserir jogador coringa que joga na posse de bola dos dois times

Perguntas a serem feitas:

O que é preciso fazer para buscar espaços vazios e aumentar chances de gol na atividade?

Como é a regra do tiro de meta no futebol?

O que devo fazer para ter superioridade numérica próxima a bola?

Quando minha equipe tem a posse de bola como devo me posicionar?

Habilidades desenvolvidas:

Emocional – análise e resolução de problemas e criatividade

Social - cooperação

Físico – Velocidade, agilidade, orientação e reação

Técnico – Drible, Condução, Passe e finalização.

Tático – Criar oportunidades, Progressão.



JOGOS FORMAIS



São atividades de culminância do treino, com espaços e números de jogadores relacionados a cada fase e ciclo de desenvolvimento. Preza-se pela igualdade numérica e sempre é viável incluir uma regra básica do jogo de futebol. Importante possibilitar que todos joguem com todos.



Quadro 1 - Relação entre as idades e os aspectos estruturais do jogo

Idade	Oposição	Tempo de jogo	Tamanho da bola	Campo de jogo
6 anos	2x 2	3 x 6 minutos	3	15 x 10
7 anos	2x2 e 3x 3	3 x 8 minutos	3	20 x 15
9	3 X 3	3 X 10	3	35 X 25
9	5 X 5	3 X 20	4	45 X 20
10	5 X 5	3 X 20	4	45 X 20
11	7 X 7	2 X 25	4	67 X 43
12	7 X 7	2 X 30	4	67 X 43
13	9 X 9	2 X 30	4	76 X 49
14	9 X 9	2 X 35	5	76 X 49
15	11 X 11	2 X 40	5	93 X 60
16	11 X 11	2 X 40	5	93 X 60
17	11 X 11	2 X 40	5	105 X 68
18	11 X 11	2 X 40	5	105 X 68
19	11 X 11	2 X 45	5	105 X 68
20	11 X 11	2 X 45	5	105 X 68



Uma abordagem dos temas sociais: Meio Ambiente, Gênero, Saúde e Cultura de Paz

A primeira versão do material didático Treino Social conteve quatro temas sociais definidos e elaborados com base nas experiências da GIZ e do Instituto Bola Pra Frente que em trabalhos que antecederam o Treino Social.

Meio Ambiente, Saúde, Cultura de Paz e Gênero são temáticas consideradas importantes para o desenvolvimento cidadão e o Treino Social proporciona uma abordagem diferenciada a ser trabalhada pelo(a) treinador(a) em sua aula.

Por meio de cartões de jogos da memória, disponibilizados no site do Instituto e pelas atividades de Sim ou Não e Posicionamento, o(a) treinador(a) consegue desenvolver os jogos especiais e levantar as referidas temáticas em atividades práticas.

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.

MEIO AMBIENTE

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(a) treinador(a) 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(A) treinador(a)/Educador(a) trabalha comprometido 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 transeducador/treinador 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

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(a) treinador(a) 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(a) treinador(a) 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?
- 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

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, saneamento 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, conseqüentemente, 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(a) treinador(a), 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(a) treinador(a) 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 nº 8.069 de 13 de julho de 1990, que diz:

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.

CULTURA DE PAZ

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(a) treinador(a) 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 conceito 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(a) treinador(a) 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 interpersoalidade, a comunicação, a mediação e a busca por solução. O(a) treinador(a) 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(a) treinador(a) 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(a) treinador(a) 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(a) treinador(a) 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(a) treinador(a) 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(a) treinador(a) abaixar e ficar na altura da criança para conversar e acalmá-la, respeitando também o tempo que ela precisa para se acalmar e poder falar do assunto.
- Validar os sentimentos de todas as crianças: toda criança tem direito de expressar seus sentimentos; assim, O(a) treinador(a) deve ouvir todos os envolvidos no conflito.

Essas são algumas ações importantes que O(a) treinador(a) deve realizar sempre que identificar qualquer tipo de conflito em sua prática.

O Fair Play no Treino Social

Segundo a Federação Internacional de Futebol – FIFA, o fair play (jogo justo) é uma elemento essencial do futebol. Ele representa os benefícios de cumprir as regras, ter bom senso e respeitar jogadores, árbitros, adversários e





torcedores.

No Treino Social, é de suma importância que O(a) treinador(a) apoie as crianças para que compreendam o verdadeiro sentido da expressão fair play e os valores morais no desporto. Esses valores devem ser ensinados às crianças desde cedo, para que cresçam com eles e sejam compartilhados com a sociedade na qual estão inseridos.

O fair play tem como característica condutas indispensáveis para o desenvolvimento de um treino que visa à promoção da Cultura de Paz, dentre os quais estão:

- Respeito às decisões
- A vontade de jogar visando à vitória sim, porém, não a qualquer custo
- O respeito ao adversário, sendo vitorioso ou perdedor da partida, sabendo que é indispensável a presença do companheiro e da outra equipe.
- A atitude firme e digna perante um comportamento desleal
- A modéstia na vitória sem exageros e xingamentos ao adversário.
- A serenidade na derrota, ou seja, é preciso saber

reconhecer o mérito da outra equipe.

- A honestidade e a lealdade
- A criação de relações com o próximo que sejam cordiais e duradouras

Através de tais características, implícitas em um treino e em seus participantes, certamente teremos essas ações na prática da vida social destas crianças e a influência também poderá ser notada em seus familiares.

Assim, espera-se que, ao trabalhar a Cultura de Paz como um tema no Treino Social, as crianças aprendam, por meio do futebol, a valorizar os aspectos positivos de seus adversários e companheiros; a repudiar a violência; a praticar o futebol de acordo com as regras estabelecidas coletivamente; a respeitar as diferenças, sem elas quais forem; a ajudar o próximo; e a estar inseridas na busca por um mundo melhor, usufruindo do futebol como uma prática saudável e solidária.

Apresentamos, abaixo, os assuntos que serão trabalhados dentro das quatro temáticas principais desenvolvidas pelo Treino Social. 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



Olho no Lance:

As sugestões de desenvolvimento do conteúdo que se seguem estão divididas por faixa etária, mas não configuram uma sequência rígida. Cabe ao(a) treinador(a) adaptar a realidade do seu grupo.

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 extinção; relacionar fatores que favoreçam a questão da preservação dos animais; e reconhecer a importância da biodiversidade da fauna para o 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 gigantes. 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.

Exemplos de conteúdos sobre Meio Ambiente que podem ser trabalhados com crianças de 11 a 13 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, fa-

zendo 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.

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 aprendem 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

Exemplos de conteúdos sobre gênero que podem ser trabalhados com crianças de 9 e 10 anos

Tema: Comportamento relacionados a meninas e meninos

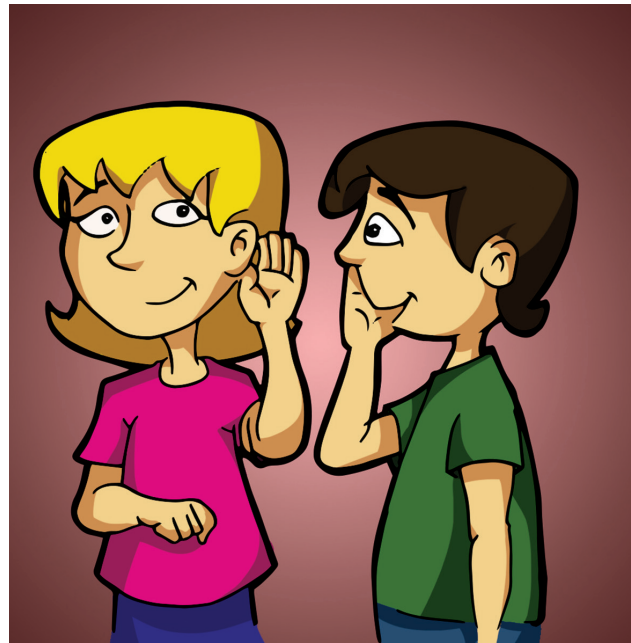
Sabemos que meninos e meninas são diferentes e apresentam comportamentos e características, às vezes, diferentes, às vezes, semelhantes. O importante para o trabalho do(a) treinador(a) é aceitar a criança como ela é. Não se deve fazer comparações e moldar o comportamento segundo convicções pessoais, 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 conteúdos sobre gênero que podem ser trabalhados com crianças de 11 a 13 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.

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.

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 conteúdos sobre Saúde que podem ser trabalhados com crianças de 11 e 13 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 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 transeducador/treinador 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.



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.

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 conteúdos sobre Cultura de Paz que podem ser trabalhados com crianças de 11 a 13 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.

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.

TEMAS SOCIAIS NA PRÁTICA

Exemplos de atividades com os temas acima para crianças de 5 a 8 anos

Exemplo 1 - Tema: A importância da Água

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(a) treinador(a): O(a) treinador(a) 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. Manter-me vivo e limpo.
2. Não é tão importante, pois ela pode ser substituída.
3. É importante apenas para beber.





Dica para O(a) treinador(a): É importante que as crianças compreendam a necessidade do uso consciente da água. O(a) treinador(a) 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(a) treinador(a) é a mesma, pois todas as imagens tratam da importância da água.

Dica para O(a) treinador(a): 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 fora, 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(a) treinador(a): 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?

Atividade 2 - "Posicionamento"

Se eu vejo 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?

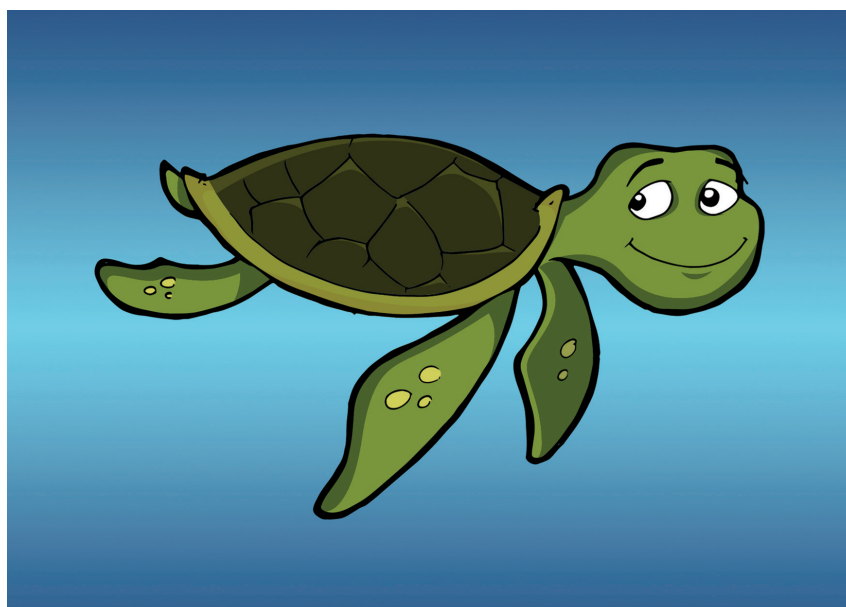
1. Não. Somente os que trabalham para ajudar o Homem são importantes.
2. Sim. Todos, de alguma forma, desempenham um papel na natureza que é importante.
3. Somente os animais ameaçados de extinção são importantes.

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(a) treinador(a): 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(a) treinador(a): O(a) treinador(a), 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 anfíbios. 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

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(a) treinador(a): O(a) treinador(a) 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(a) treinador(a) 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(a) treinador(a): A partir dessas perguntas e de outras que podem surgir, O(a) treinador(a) deve pro-curar 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(a) treinador(a): 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(a) treinador(a): 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(a) treinador(a): A partir das respostas dadas pelo grupo, o(a) treinador(a) 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(a) treinador(a): 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(a) treinador(a): Provavelmente, a maioria irá responder conforme o senso comum, em que casinha é brincadeira de menina e pipa, de menino. O(a) treinador(a) 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(a) treinador(a): De acordo com a resposta das crianças, O(a) treinador(a) 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 si-

tuações-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(a) treinador(a): 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 se 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.

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(a) treinador(a): 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(a) treinador(a): 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(a) treinador(a):

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.



Exemplo 2 - Tema: Alimentação

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(a) treinador(a): 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.

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

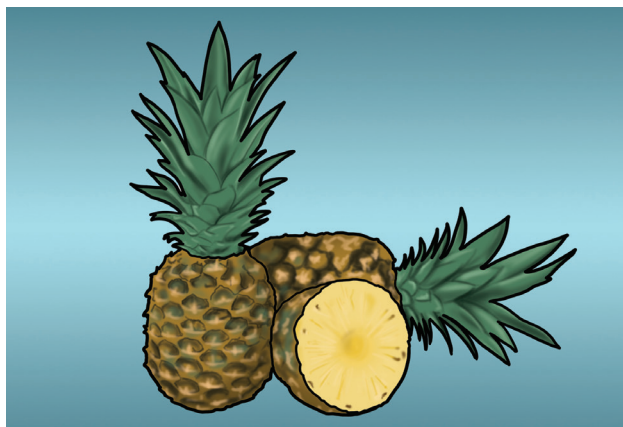
Dica para o(a) treinador(a): O café da manhã é a refeição mais importante do dia, pois o ser humano passa muitas horas sem comer, contando a última refeição e o período de sono. É preciso se alimentar bem nas primeiras horas, para que se possa ter energia até a hora do almoço. Oriente as crianças de 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(a) treinador(a): 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(a) treinador(a): 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(a) treinador(a): 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(a) treinador(a): O objetivo dessas imagens é servir como ponto de partida para O(a) treinador(a) abordar várias formas de lazer, como o piquenique, as brincadeiras em grupo, a ida ao cinema e a leitura.

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(a) treinador(a): 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(a) treinador(a): 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(a) treinador(a) 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(a) treinador(a): 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?
Você fala muito?
Você gosta de se meter na conversa dos outros?
Você costuma parar para ouvir um colega que está falando coisas que você não concorda?
Você sempre ouve o que os outros dizem, mesmo quando não gosta do assunto?

Dica para o(a) treinador(a): Esclarecer para as crianças a importância de saber ouvir mais do que falar. Elas precisam perceber que sempre temos que ouvir aquilo que o outro tem a nos dizer, independentemente de ser um momento de raiva. Mesmo quando o colega manifesta opinião contrária, devemos estar atentos ao que ele diz, pois é conversando que entendemos o porquê de muitas coisas e tentamos solucionar os possíveis conflitos e, em muitos casos, promovemos a mudança de opiniões e comportamentos.



Atividade 2 – “Posicionamento”

Se um colega quiser se explicar por algo de errado fez, eu:

1. Não o deixo falar porque não tem desculpa.
2. Escuto e procuro entender o que ele quer dizer.
3. Viro as costas e o deixo falando sozinho.

Se um colega falar algo que não concordo, eu:

1. Nunca mais falo com ele.
2. Falo que não concordo e saio de perto dele.
3. Ouço e procuro entender porque ele pensa assim.

Se alguma discussão acontece perto de mim, eu:

1. Tento entrar na conversa para saber do que se trata.
2. Fico só observando e ouvindo.
3. Se não for algo do meu interesse saio de perto.

Caso algum colega venha falar comigo um assunto

que não me interessa, eu:

1. Ouço-o mesmo assim.
2. Tento mudar o assunto.
3. Saio de perto.

Se um colega estiver com um problema e me procurar para conversar, eu:

1. Não falo sobre problemas dos outros.
2. Se eu não tiver outra coisa pra fazer, eu converso com ele.
3. Sempre vou ouvir e conversar com quem precisa de mim.

Dica para o(a) treinador(a): É sempre importante ouvir o que o outro tem a dizer independentemente da situação e da condição. Às vezes, na hora da raiva, deixamos de ouvir nosso colega e um simples problema que poderia ter sido resolvido naquele momento pode tomar proporções maiores. Ouvir assuntos que, a princípio, não nos parecem interessantes pode fazer com que tenhamos surpresas. Talvez a criança não goste da atividade porque não conhe-



ce nada sobre o tema, então, ao ouvir o outro, pode aguçar a curiosidade e desvendar um novo conceito. Também é importante ressaltar que devemos evitar entrar em discussões que não nos dizem respeito, pois podemos nos meter em confusões desnecessárias. Por fim, também devemos estar sempre dispostos a ouvir e ajudar os colegas que necessitam de alguém para conversar.

Atividade 3 – “Atividade de memória”

Dica para o(a) treinador(a): Nesta faixa etária, as crianças estão em processo de compreensão dos objetos e afetos que as rodeiam. É importante trabalhar questões sobre o respeito da fala de cada colega, todos devem falar e, de forma respeitosa, ser ouvidos.

**Exemplo 3 – Tema: Respeitar os mais velhos
Atividade 1 “Sim ou Não”**



PERGUNTAS NORTEADORAS

Todas as pessoas mais velhas merecem respeito?
Se uma pessoa for mais velha do que eu, ela sabe mais da vida?
As pessoas mais velhas devem ter preferência em filas e atendimentos?
Devo ceder o assento do ônibus para os idosos?
Eu gosto de ajudar as pessoas mais velhas?

Dica para o(a) treinador(a): É necessário trabalhar com as crianças a importância de respeitar os idosos. Cumprimentar, ouvir e conversar com pessoas de idade mais avançada são atitudes que devem ser desenvolvidas. As crianças devem ser estimuladas a compreender que as pessoas mais velhas têm mais experiência de vida e que, portanto, seus conselhos devem ser levados em consideração. Outro comportamento importante é aceitar que as pessoas idosas devem usufruir de direitos e suas preferências em filas e atendimentos. É relevante que as crianças aprendam desde cedo a importância de auxiliar as pessoas mais velhas, pois isso implica na formação de futuros cidadãos solidários.





Atividade 2 – “Posicionamento”

Quando alguém mais velho me pede algo, eu:

1. Atendo.
2. Ignoro.
3. Ajudo, mas reclamando muito.

Quando estou no ônibus sentado e uma pessoa idosa entre e fica em pé, eu:

1. Levanto e ofereço meu lugar.
2. Finjo que não vejo para não levantar.
3. Não levanto porque não acho que ela tenha mais direito do que eu.

Se estou perto de um idoso e vejo que ele precisa de ajuda, eu:

1. Tento ajudar como posso.
2. Não ajudo.
3. Só ajudo se ele pedir.

Se estou com meus pais numa fila e atrás de nós tem um idoso, eu:

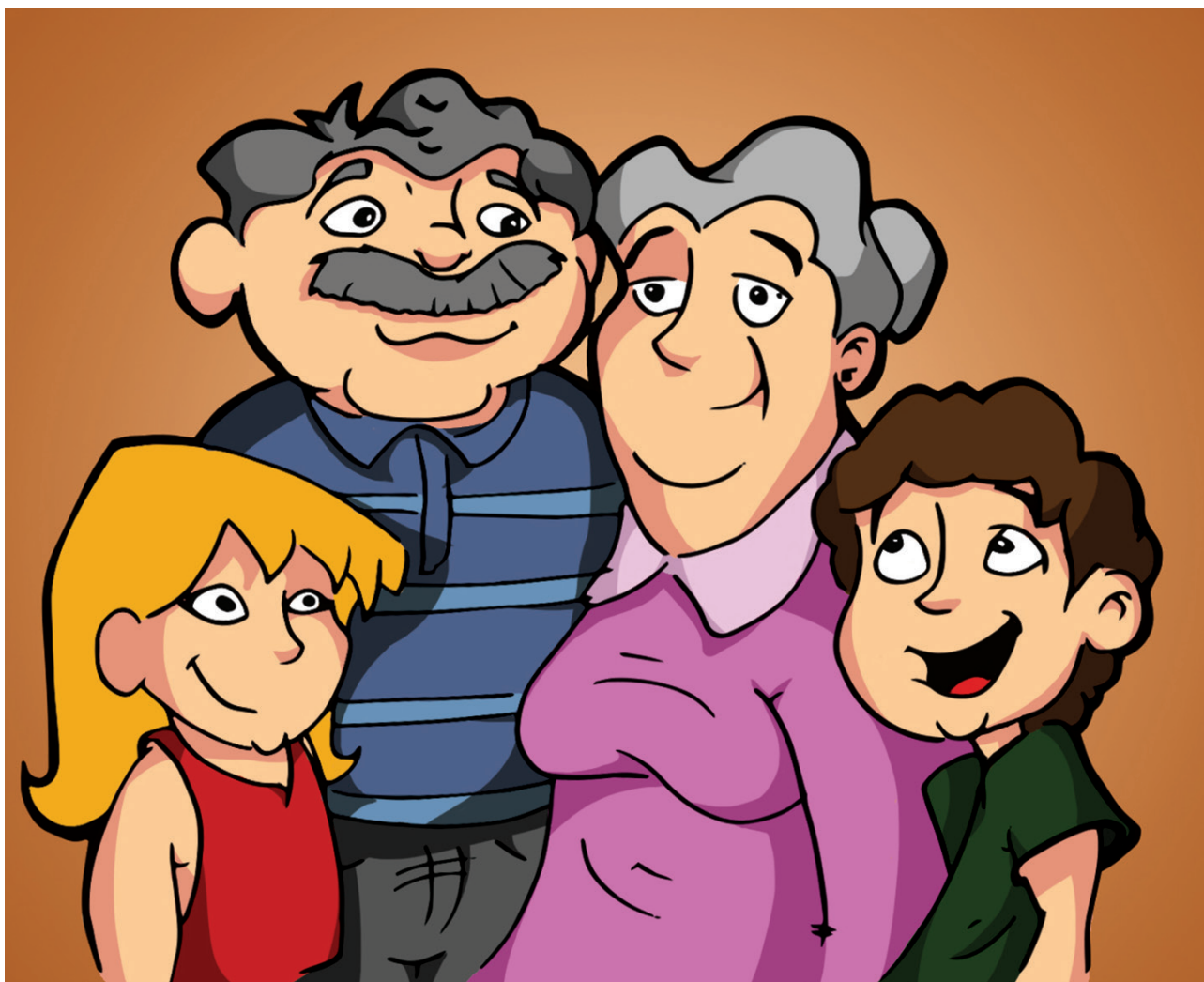
1. Peço para meu pai ceder o lugar e deixá-lo passar a frente.
2. Não faço nada, pois a vez é de quem chegou primeiro.
3. Se for muito velhinho eu peço para meu pai o deixar passar.

Se uma pessoa mais velha me dá um conselho, eu:

1. Não quero saber, pois são coisas que já passaram e hoje tudo é diferente.
2. Só escuto, mas não levo em consideração.
3. Ouço e aprendo com ele.

Dica para o(a) treinador(a): É importante trabalhar com as crianças a necessidade de respeitar os mais velhos, de respeitar seus direitos e compreendê-los. Os educandos devem ser estimulados a ouvir os conselhos dos mais velhos, obtendo lições e aprendizados que servem de exemplos para as diversas situações do cotidiano.

Atividade 3 – “Atividade de memória”



Dica para o(a) treinador(a): O respeito aos mais velhos deve permear toda a conduta da criança em sua vida social, não apenas perante O(a) treinador(a), mas em todos os ambientes em que ela convive. Ouvir e respeitar os conselhos, bem como respeitá-los por ter uma idade superior e mais experiências de vida são aspectos que fazem as crianças serem disciplinadas.



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(a) treinador(a): O(a) treinador(a) 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 per-

to 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 de 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(a) treinador(a): 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, madeiras, 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 para o(a) treinador(a): 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(a) treinador(a) 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(a) treinador(a): 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.
2. Arrumo um lugar para plantar.
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(a) treinador(a): 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 executa, de alguma forma, sua função direta ou indiretamente ligada aos seres humanos.

Atividade 3 - “Atividade de memória”



Dica para o(a) treinador(a): Neste momento, O(a) treinador(a) 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(a) treinador(a): 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.

biente, 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 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(a) treinador(a): 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 am-

Atividade 3 - “Atividade de memória”





Dica para o(a) treinador(a): 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 empresas 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 tornar 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.

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(a) treinador(a) 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 vi-



venciar 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.

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?

Dica para o(a) treinador(a): 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(a) treinador(a) 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 a mulher.
3. Uma menina, pois elas são mais organizadas que os meninos.

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.
3. Pode ser desorganizado e sujo ou não.

Um gesto de carinho pertence a:

1. Menina.
2. Menino.
3. Pode pertencer aos dois.

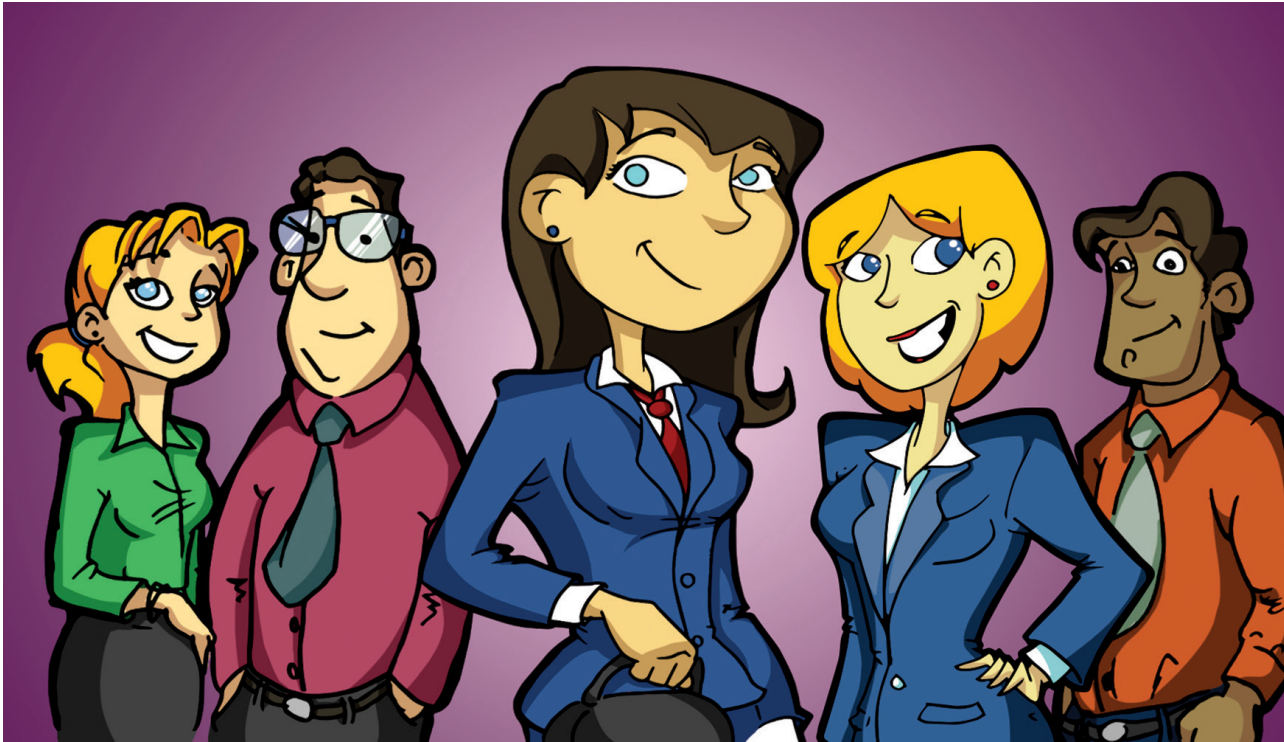
Uma atitude grosseira é pertinente a:

1. Menina.
2. Pode ser tanto do menino quanto da menina.
3. Menino.

Dica para o(a) treinador(a): 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”





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(a) treinador(a): 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 cuidadora.
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(a) treinador(a): 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(a) treinador(a): 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 um jogo de futebol?

Dica para o(a) treinador(a): 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 goleira.
3. Não deixo de jeito nenhum.

Quem é o 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.

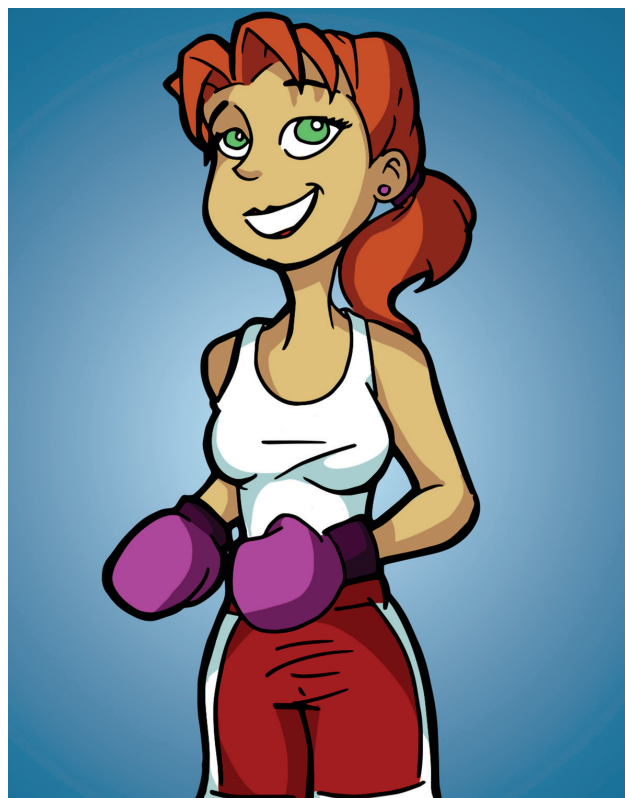
O futebol foi criado para:

1. Mulheres.
2. Homens.
3. Qualquer pessoa.

Dica para o(a) treinador(a): 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(a) treinador(a): 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.

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.



Exemplo 1 – Tema: Atividade física

Atividade 1 – “Sim ou Não”

PERGUNTAS NORTEADORAS
Quem pratica uma atividade física tem dificuldade para dormir?
A atividade física faz bem para a saúde?
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(a) treinador(a): 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 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 uma 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 brigão.

A prática da atividade física ajuda a combater a obesidade. O que é a obesidade?

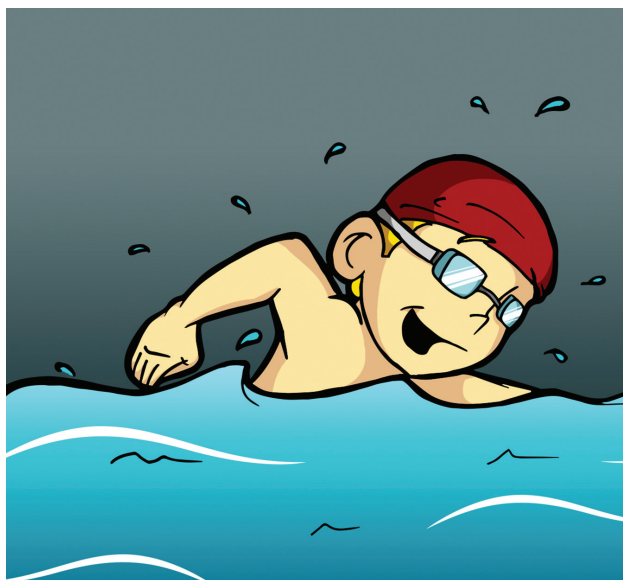
1. Uma pessoa muito magra.
2. Uma pessoa muito alta.
3. Uma pessoa muito acima do peso.

A atividade física ajuda os ossos a ficarem:

1. Mais fortes.
2. Mais longos.
3. Mais frágeis.

Dica para o(a) treinador(a): 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(a) treinador(a): Este é o momento do(a) treinador(a) 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 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(a) treinador(a): 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.

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 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(a) treinador(a): 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

Atividade 3 - “Atividade de memória”





Dica para o(a) treinador(a): Aedes 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 saúde?
O alimento natural é melhor do que o industrializado?
Biscoito recheado tem muita gordura?

Dica para o(a) treinador(a): 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?

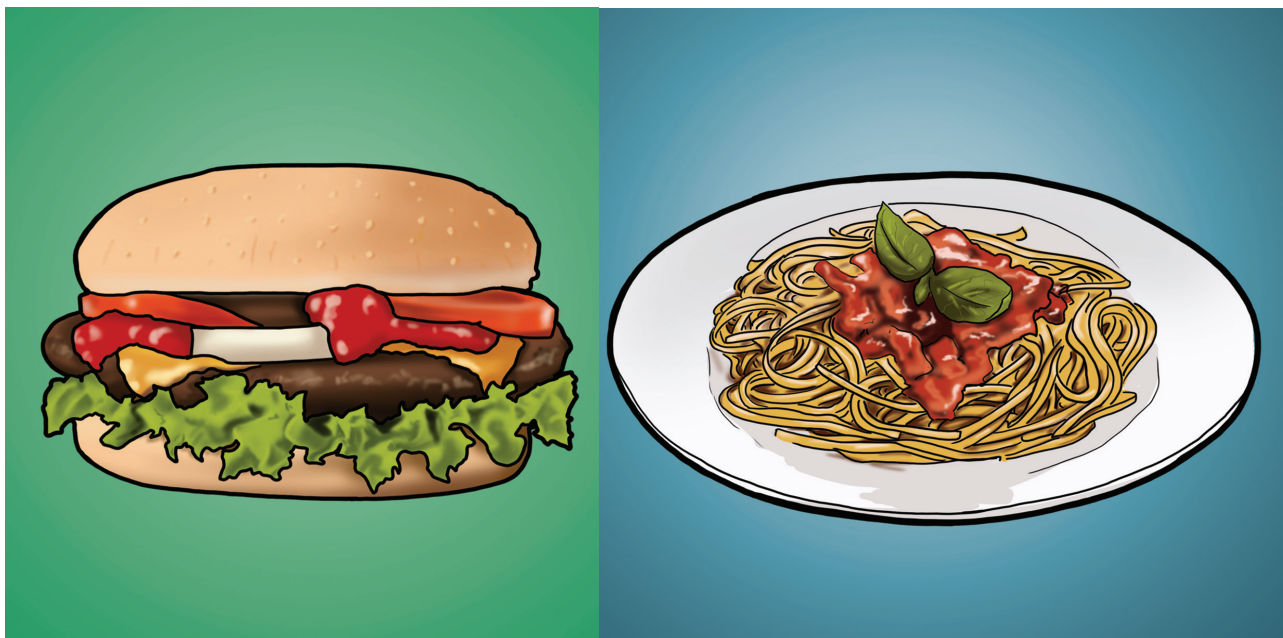
1. São comidas caseiras.
2. São comidas feitas de peixe.
3. São comidas rápidas.

Dica para o(a) treinador(a): 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(a) treinador(a): 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 marcas 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.



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(a) treinador(a): 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(a) treinador(a) 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.
2. Acho normal, porque somos todos diferentes.
3. Procuro não me aproximar.

Se meus colegas zombam de mim por algum motivo, o que devo fazer?

1. Deixar pra lá.
2. Zombar deles também por que ninguém é perfei-

to.

3. Procurar responder com atitudes positivas.

O que eu faço se vejo um grupo de colegas zombando de outro?

1. Não faço nada, porque não é comigo.
2. Entro na zoeira também.
3. Tento impedir, mostrando que ninguém é melhor que ninguém.

Você se acha diferente dos demais?

1. Sim.
2. Não.
3. Um pouco.

Dica para o(a) treinador(a): O(a) treinador(a) deve orientar que os costumes, hábitos, a forma de agir dos indivíduos podem variar de pessoa para pessoa, de lugar para lugar, e que é por meio desse contato com o que é diferente que conhecemos outras culturas e costumes. É importante respeitar, saber que as pessoas são diferentes e que essa diferença é normal, pois cada ser humano é único e tem características próprias. Portanto, é impossível dizer que somos iguais: somos diferentes e essas diferenças devem ser respeitadas.

Atividade 3 – “Atividade de memória”





Dica para o(a) treinador(a): As diferenças étnicas estão presentes nos maiores conflitos da humanidade ao longo dos tempos.

É importante fazer com que as crianças percebam que somos todos semelhantes em nossa natureza e, se uma cor nos diferencia devido nossa estrutura genética, ela não pode nos afastar, não pode ser motivo para odiar nosso semelhante.

Na construção de uma Cultura de Paz, é necessário respeitar todas as pessoas com algum tipo de deficiência, sendo solidário a elas.

É importante tratar com as crianças sobre as diferenças físicas e fazê-las compreender que devem respeitar a todos, independente de serem magros ou gordos.

Tanto a obesidade quanto o baixo peso são problemas de saúde que devem ser tratados e acompanhados por profissionais capacitados.

Exemplo 2 – Tema: Saber perdoar
Atividade 1 – “Sim ou Não”

PERGUNTAS NORTEADORAS
Devo perdoar sempre?
Perdoar é um ato de amor?
Você pede perdão?
Posso perdoar a mesma pessoa mais de uma vez?
Posso perdoar alguém que não me perdoa?

Dica para o(a) treinador(a): O(a) treinador(a) deve explicar que o perdão não é algo momentâneo, mas que ele deve perdurar e que, em alguns casos, será necessário perdoar mais do que uma única vez, uma mesma pessoa. É necessário saber perdoar e pedir perdão quantas vezes for preciso, entender que isso é um ato de amor ao próximo e a si mesmo, pois a mágoa traz consigo sentimentos que podem provocar situações desgostosas e até complicações para a saúde do corpo e da mente. Guardar ressentimentos rancores é algo que em nada edifica o ser humano.

Atividade 2 – “Posicionamento”

Quando alguém que errou comigo me pede perdão, eu:

1. Não perdo, pois ninguém pode errar comigo.
2. Perdo, pois se ele me pede perdão é porque se arrependeu.
3. Digo que perdo, mas, na primeira oportunidade que tiver me ving.

Em relação ao perdão, eu:

1. Acho fácil perdoar.
2. Acho difícil perdoar.

3. Não perdo ninguém.

Se um colega não pedir perdão para mim em seguida da situação que causou a mágoa, eu?

1. Não perdo mais.
2. Considero o arrependimento mesmo que tardio.
3. Só se não demorar mais do que dois dias.

Quando um colega me pede um conselho se deve ou não perdoar alguém, eu:

1. Digo que ele deve perdoar sim.
2. Digo pra perdoar só se a pessoa implorar.
3. Aconselho a não perdoar.

Quando erro com um colega, eu:

1. Costumo pedir perdão.
2. Não me importo com isso.
3. Esqueço-me do que fiz e a pessoa também esquecerá.

Dica para o(a) treinador(a): É importante que as crianças discutam sobre o valor do perdão, que o arrependimento é uma chance de recomeçar. Discutir também sobre a importância de sabermos pedir perdão sempre que necessário.



Atividade 3 – “Atividade de memória”



Dica para O(a) treinador(a): O perdão é uma forma de crescimento, tanto para quem perdoa quanto para quem é perdoado. Perdoar e pedir perdão são atos que provêm de pessoas sábias.

Exemplo 3 – Tema: Manter a calma

Atividade 1 – “Sim ou Não”

PERGUNTAS NORTEADORAS
Devo manter calma sempre?
É fácil manter calma?
Sou calmo?
Irrito-me com facilidade?
Gosto de atividades que me fazem relaxar?

Dica para o(a) treinador(a): Nesta fase as crianças não conseguem sempre conter suas emoções negativas, portanto o adulto que está à sua frente não deve se exaltar em situações difíceis para não reforçar este comportamento. A raiva e a agressividade são emoções fáceis de serem identificadas, e muitas crianças acabam por usar este comportamento para esconder e, de alguma forma, a tristeza. É importante que O(a) treinador(a) possa compreender tais situações e ajude as crianças a usarem as palavras para expressar a sua dor e suas angústias.

Atividade 2 – “Posicionamento”

Quando algum colega me irrita, eu:

1. Respiro fundo antes de fazer qualquer coisa.

2. Parto pra briga.

3. Irrito-o também.

Se alguém grita comigo, eu:

1. Tento acalmá-lo.

2. Grito com ele também

3. Não admito e parto pra cima dele.

Se dois colegas começam a brigar durante o jogo, eu:

1. Tento acalmá-los para que possamos conversar.

2. Deixo que se batam.

3. Defendo quem está certo.

Defendo uma discussão, eu:

1. Costumo falar alto.

2. Converso calmamente.

3. Não discuto nunca.

Numa situação em que eu tenha que controlar um co-



lega irritado, eu:

1. Tento acalmá-lo.
2. Grito e mando-o calar a boca.
3. O irritado mais com “zoações” e brincadeiras.

Dica para o(a) treinador(a): É importante oferecer às crianças algumas dicas para manterem a calma, como,

por exemplo, respirar fundo, perguntar-se como uma determinada atitude influencia ou não positivamente o meu dia a dia, entender que evitar a reação não é sinônimo de medo. O(a) treinador(a) deve prestar atenção à linguagem corporal. Essas estratégias podem fazer com que o nível de agressividade e irritação diminua.

Atividade 3 – “Atividade de memória”



Dica para o(a) treinador(a): Ao falar com uma criança ou com adulto em uma situação em que a agressividade/decepção está presente, devemos levar em consideração alguns pontos importantes:

*Seja impessoal: mesmo chateado com alguém e com o acontecimento deve-se manter o foco na situação e não na pessoa envolvida. Procurar entender porque aconteceu e resolver com calma.

*Mude o tom de voz: Para demonstrar que você está insatisfeito, não é preciso gritar, apenas use um tom de voz sério para fazer com que o outro perceba sua opinião.

*Esclareça os fatos: quando uma pessoa dizer algo que aborrece, deve-se, primeiramente, certificar-se de que foi isso mesmo que a pessoa quis dizer e que não houver nenhum mal-entendido.

Fique atento: A maneira mais comum e também a mais errada de demonstrar autoridade é gritar. A pessoa que ouve não costuma dar crédito e se irrita com os gritos; assim, você não se faz ouvir. O importante é manter a calma e falar com naturalidade.

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(a) treinador(a): É importante que o(a) treinador(a) 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:

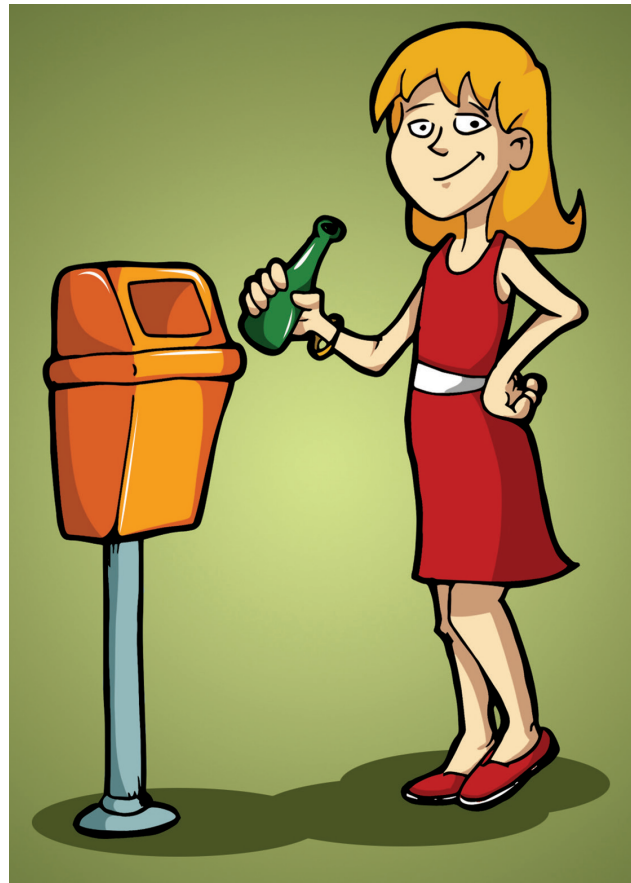
1. Vou incentivar a minha família a separar os diferentes elementos.
2. Vai continuar assim.
3. Vou separar algumas coisas.

Em relação às cores para destinação dos diferentes tipos de lixo:

1. Eu conheço todas.
2. Eu conheço algumas.
3. Eu não me interessa 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(a) treinador(a) separar os materiais.
2. É dever de todos separar.
3. Não precisamos separar porque é pouco.

Dica para o(a) treinador(a): Existe uma cor específica 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.





Dica para o(a) treinador(a): 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 específica 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(a) treinador(a): É muito importante que o(a) treinador(a) 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 interessa, pois sei que não posso fazer nada para melhorar a situação.
3. Procuo 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. Procuo 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(a) treinador(a): O(a) treinador(a) 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.



Dica para o(a) treinador(a): 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

Atividade 1 - “Sim ou Não”

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(a) treinador(a): 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.

Dica para o(a) treinador(a): Ao falar de sustentabilidade, é sempre importante que O(a) treinador(a) 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 2 - “Posicionamento

Quando penso em ser sustentável eu:

1. Contribuo significativamente 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.
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.

Atividade 3 - “Atividade de memória”





Dica para o(a) treinador(a): 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.

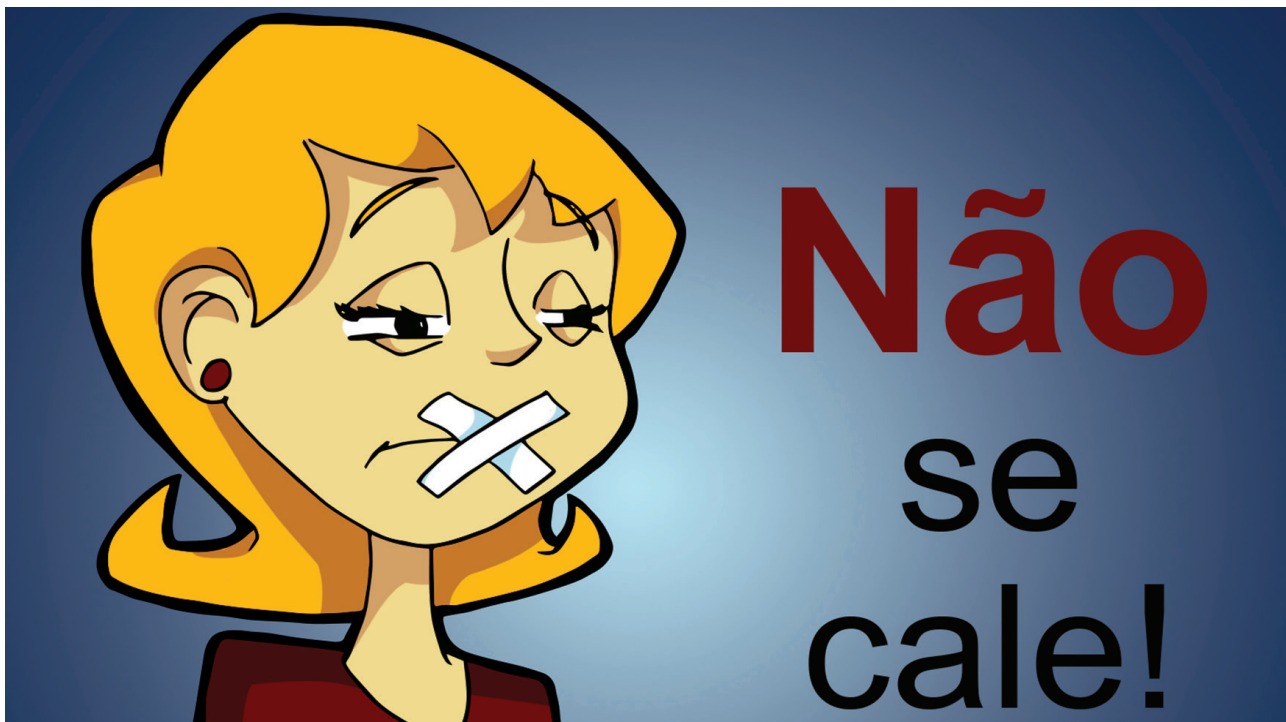
Objetivo do trabalho com o tema: Trabalhar com o

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(a) treinador(a): 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(a) treinador(a): 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"



Dica para o(a) treinador(a): 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.

Orientar 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"

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(a) treinador(a): 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.

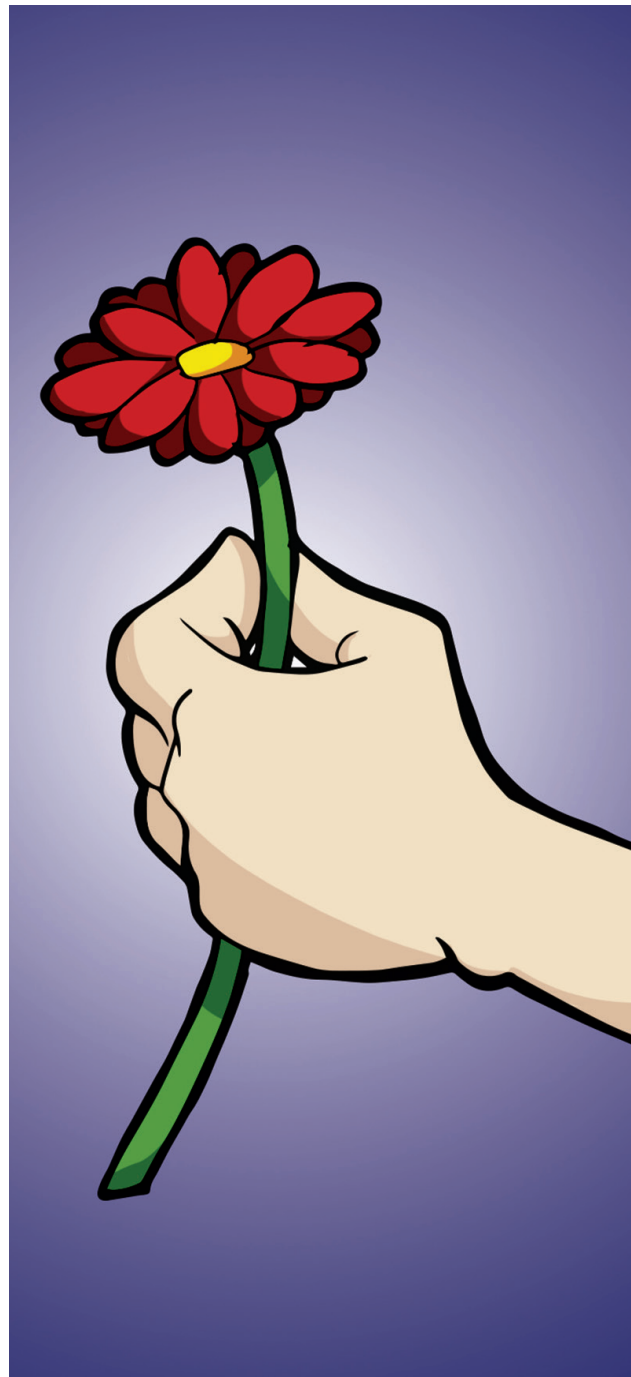
A lei criada para a proteção da mulher se chama:

1. Lei de defesa da mulher.
2. Lei de proteção à Maria.
3. Lei Maria da Penha.

Orientação ao(à) treinador(a): 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.

Atividade 3 - "Atividade de memória"





Dica para o(a) treinador(a): 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 educandos 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 iguais 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(a) treinador(a): 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(a) treinador(a) 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(a) treinador(a): 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(a) treinador(a): 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 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 transeducador/treinador 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 in-terferirem 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(a) treinador(a): Este é um momento em que O(a) treinador(a) 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 drogas 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(a) treinador(a): 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. Alerta sobre o fato de que grande parte das pessoas que se envolvem com maconha, crack, cocaína ou outros tipos de drogas, têm 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(a) treinador(a): Momento para O(a) treinador(a) 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(a) treinador(a): Explique que apesar de existirem coquetéis de remédios que ajudam as pessoas portadoras do vírus a viverem um pouco melhor, 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(a) treinador(a): 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(a) treinador(a): 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 mantêm 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(a) treinador(a): 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:

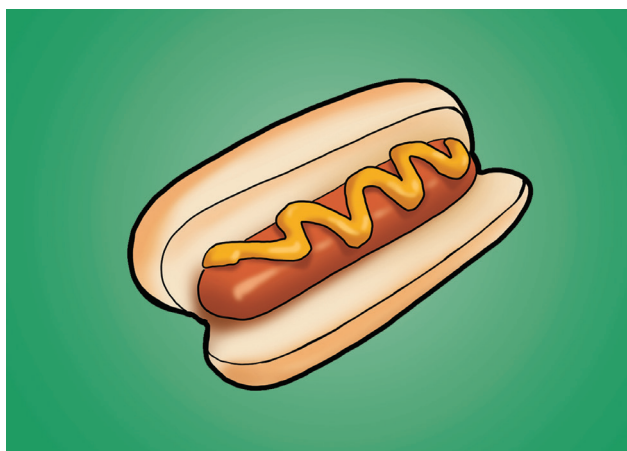
1. Gosto e procuro comer sempre.
2. Não como de jeito nenhum.
3. Como porque sou forçado.

Em relação aos doces, eu:

1. Não consigo parar de comer.
2. Não gosto muito de doces.
3. Como às vezes.

Dica para O(a) treinador(a): 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(a) treinador(a): 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.

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(a) treinador(a): o(a) treinador(a) 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(a) treinador(a) 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.

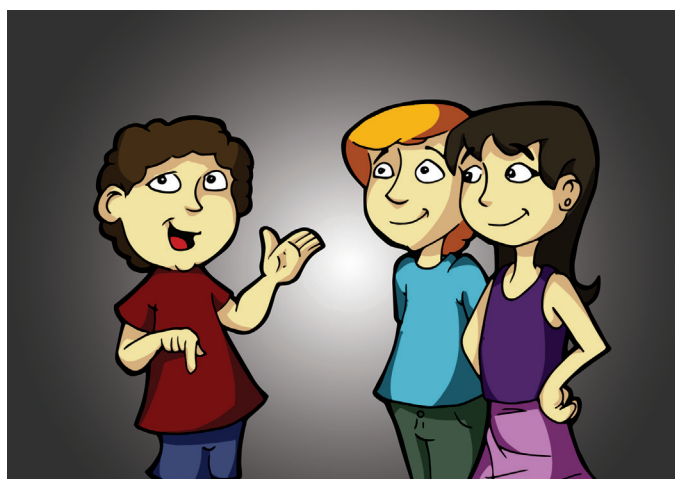
Dica para o(a) treinador(a): O(a) treinador(a) deverá refletir, junto às crianças a importância de rejeitar qualquer tipo de violência, seja ela:

*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(a) treinador(a): A paz entre as crianças, bem como na sociedade na qual elas estão inseridas deve estar voltada para um conjunto de valores, de atitudes, contradições, 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(a) treinador(a) 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(a) treinador(a), simultaneamente, está desenvolvendo nessas crianças o respeito às diferenças como fator para a promoção da paz e a rejeição de atitudes violentas sejam físicas, sejam verbais, as crianças se desenvolvem de maneira que, quando adultas, possam ser cidadãos de bem.

Exemplo 2 – Tema: Respeitar diferentes opiniões

Atividade 1 – “Sim ou Não”

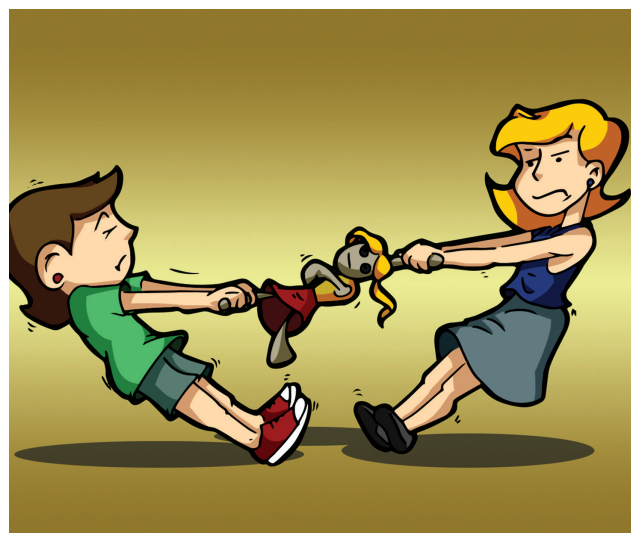
PERGUNTAS NORTEADORAS
Respeito as opiniões dos outros mesmo sem concordar?
Eu tento impor minha opinião?
Tenho amigos que têm opiniões diferentes da minha?
Ouçoo as opiniões dos outros mesmo sem concordar?
Opinião é algo pessoal e não deve ser discutido?

Dica para o(a) treinador(a): o(a) treinador(a) deve explicar para os participantes que é importante ouvir e respeitar as opiniões dos outros mesmo essas sendo contrárias às suas. Deve, também, mostrar que opinião é algo pessoal, é uma construção social e que, por vezes, pode ser modificada, porém não pode ser imposta, muito menos de maneira agressiva. As opiniões diferentes podem sim ser discutidas de forma amigável e respeitosa.

Atividade 2 – “Posicionamento”

Quando alguém fala algo que eu não concordo, eu:

1. Não falo com pessoas que têm opiniões diferentes da minha.
2. Ouço, mas não aceito.
3. Tento entender o ponto de vista do outro de forma respeitosa.





Se um colega tiver a opinião diferente da minha, eu:

1. Deixo de falar com ele.
2. Faço-o concordar comigo a qualquer preço.
3. Tento entender o ponto de vista dele.

Quando alguém quer falar sobre um assunto comigo, mas sei que tem uma opinião diferente, eu:

1. Não quero ouvir.
2. Converso numa boa.
3. Converso para que ele veja que estou certo.

Quando alguém não concorda comigo, eu:

1. Me afasto dessa pessoa.
2. Procuro entender o porquê dela não concordar.
3. Não ligo se não concorda comigo, pois ela não serve para ser meu amigo.

As opiniões dos outros são:

1. Importantes para mim.
2. Desnecessárias.
3. Erradas.

Dica para o(a) treinador(a): As opiniões diferentes fazem parte da nossa vida e devem ser respeitadas e valorizadas, pois não seria nada bom se todos pensassem iguais, por exemplo, não haveria graça nenhuma se todos torcessem pelo mesmo time. Então, devemos ouvir, respeitar e tentar compreender a opinião dos demais, discutir sim, mas de forma respeitosa, amigável e sem agressividade.

Atividade 3 – “Atividade de memória”



Dica para o(a) treinador(a): Devemos ouvir e compreender as opiniões que por algum motivo são diferentes das nossas. Ao não aceitarmos as opiniões diferentes, e não nos permitirmos ouvi-las, nos tornamos pessoas arrogantes. Temos que ter a humildade e aprender que é na discordância que aprendemos e crescemos.

As pessoas são diferentes, pois suas vivências são diferentes. E são essas experiências que as tornam seres distintos, com pensamentos e formas de agir que variam entre os seres.

Conviver com as diferenciações é algo benéfico aos indivíduos e promove o crescimento intelectual e social. Uma forma de rejeitar a violência é não promovê-la. Um ótimo recurso para isso é saber falar educadamente sem gritar ou impor sua opinião forçadamente.

Exemplo 3 – Tema: Ser solidário

Atividade 1 – “Sim ou Não”

PERGUNTAS NORTEADORAS
Devo ajudar meus colegas sempre?
Eu gosto de repartir o que tenho?
Devo dar sem esperar nada em troca?
Devo ser solidário mesmo com quem não conheço?
Não devo dar nada para quem não me dá?

Dica para o(a) treinador(a): Praticar a solidariedade faz bem a quem pratica e aos demais que o cercam. É uma ação de bondade, de respeito ao próximo e de busca pela paz interior e coletiva. O(a) treinador(a) deve demonstrar aos participantes que, se cada um doar um pouco daquilo que tem não apenas coisas materiais, mas também doar sentimentos bons, o mundo será um lugar muito melhor para se viver.

Atividade 2 – “Posicionamento”



Quando eu ajudo alguém, eu espero:

1. Receber algo em troca.
2. Ajudo porque gosto, não espero nada em troca.
3. Não ajudo ninguém.

Se eu trazer um lanche para o treino e, depois do jogo, um colega diz estar com fome, eu:

1. Vou comer escondido.
2. Divido com ele.
3. Como na frente dele, mas não reparto.

Quando minhas roupas não cabem mais em mim, eu:

1. Dou para quem precisa.
2. Deixo tudo guardado.
3. Só dou as roupas que estão rasgadas.

Se alguém me pedir ajuda para atravessar a rua, eu:

1. Ajudo seja quem for.
2. Ajudo, mas peço umas moedinhas depois.
3. Não ajudo.

Quando vejo um colega triste, eu?

1. Não ligo, porque todos têm problemas.
2. Procuro entender o que ele tem, para eu poder ajudar.
3. Procuro saber o que ele tem para contar aos demais.

Dica para o(a) treinador(a): O(a) treinador(a) deve proporcionar aos participantes um momento para reflexão sobre a importância de ajudar o próximo sem esperar nada em troca, de dar aquilo que não usamos mais ou que até usamos, mas vemos que a necessidade de nosso colega é maior e que, por isso, devemos dividir. Ajudar com gestos, com palavras e com demonstrações de carinho e afeto também é ser solidário.

Atividade 3 – “Atividade de memória”



Dica para o(a) treinador(a): Ser solidário é ajudar o próximo sem esperar nada em troca. É fazer sem esperar ser reconhecido pelo que fez. É ver no outro a necessidade e reconhecer que, através de um gesto, de uma palavra, de uma atitude, pode-se facilitar a vida da outra pessoa naquele momento. Ser solidário é ser generoso, amigo, estar disposto a fazer o bem sem olhar a quem. É viver em harmonia com os demais, independente da etnia, da crença ou da aparência física. Ser solidário é saber conviver e ajudar quem precisa mais do que você ou que precisa daquilo que você tem.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



AFP/DPA/CL. *Jede Erfahrung lässt Gehirn und Nerven wachsen*. Disponível em: . Acesso em: 15 abr. 2016.

ALFERMANN, Dorothee; STOLL, Oliver. *Sportpsychologie*. 2005.

ANDERSON, Richard. *Coaching Psychological Skills in Youth Football: Developing the 5Cs*. UK: Bennion Kearny Limited, 2015.

ANTONELLI, Ferruccio; 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.

BADISCHE SPORTJUGEND. *Sport ist wert(e)voll.!*. Disponível em: . Acesso em: 19 maio 2016. BALZ, Eckart; KUHLMANN, Detlef. *Sportpaedagogik*. 2015.

BATISTA, Sidnei Rodrigues. *Os jogos cooperativos e a educação física escolar*. In: MOREIRA, Evandro Carlos (Org.). *Educação física escolar: propostas e desafios II*. Jundiaí, SP: Fontoura, 2006.

BAUMEISTER, R.F. *The physiology of willpower: Linking blood glucose to self-control*. *Personality and Social Psychology Review*. Florida State University, 2007.

BECHHEIM, Yvonna. *Erfolgreiche Kooperationsspiele*. 2013.

BECKER, Michael. *Wie Vertrauen entsteht*. Disponível em: . Acesso em: 18 jul. 2016.

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.

BERNER, Winfried. *Vertrauen: Der steinige Weg zu einer "Vertrauenskultur"*. Disponível em: . Acesso em: 12 jul. 2016.

BERTRAM, Alex. *Wie Angst sportliche Leistung beeinträchtigt und was man dagegen tun kann: Das Kraftspeichermodell der Selbstkontrolle im Sportkontext*. *The Inquisitive Mind*. Disponível em: . Acesso em: 18 abr. 2016.

BISCHOF, Nuria. *Der Einfl uss der Selbstkontrolle auf körperliche Aktivität, Stress und Schulburnout bei Jugendlichen*. Disponível em: . Acesso em: 18 abr. 2016. BLUHM, Uwe. *Visionen und Ziele als Fussballtrainer*. Disponível em: . Acesso em: 15 abr. 2016.

BOLSONI-SILVA, A. T. et al. *A área das habilidades sociais no Brasil: uma análise dos estudos publicados em periódicos*. In: BANDEIRA, M.; DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. (Org.). *Estudos sobre habilidades sociais e relacionamento interpessoal*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006. cap. 1, p. 17-45.

BORGES, Giovanna. *Dinâmicas de grupo: crescimento e interação*. Rio de Janeiro: Vozes, 2003.

BRACHT, Valter. *Esporte na escola e esporte de rendimento*. *Movimento*. Porto Alegre, ano 06, nº 12, p.14-24, 2000.

BRANDÃO, Hugo Pena; GUIMARÃES, Tomás de Aquino. *Gestão de competências e gestão de desempenho: tecnologias distintas ou instrumentos de um mesmo constructo?* *Revista de Administração de Empresas*, São Paulo, v.41, n.1, p.08-15, jan/mar, 2001.

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 9.615, de 24 de março de 1998*.

BRASIL. Congresso nacional. *LEI nº 9394, de 20 de dezembro de 1996*.

BRASIL. Congresso Nacional. *LEI nº 9696, de 1º de setembro de 1998*.

BRASIL. *Lei federal nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Estatuto da Criança e do Adolescente*. Disponível em: . Acesso em: BREUER, Anne C. et al. *Selbsteinschätzung von Schülerinnen und Schülern in unterschiedlichen Lernsituationen*. Disponível em: . Acesso em: 5 maio 2016. BRODMERKEL, Anke.



Wie sich Selbstkontrolle trainieren lässt. Berliner Zeitung. Disponível em: . Acesso em: 18 abr. 2016.

BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais: Orientação Sexual, 1997.

BROTTO, Fábio Otuzi. Jogos cooperativos: o jogo e o esporte como um exercício de convivência. Campinas, SP: [s.n.], 1999. 197 p. Originalmente apresentada como dissertação de mestrado, Universidade Estadual de Campinas, 1999. Jogos cooperativos: se o importante é competir, o fundamental é cooperar. Santos, SP: Projeto Cooperação, 1997.

BROWN, Guillermo. Jogos cooperativos: teoria e prática. São Leopoldo, RS: Sinodal, 1994. BRUNNER, Anne. Die Kunst des Fragens. 2013.

BURTON, Laura; PEACHEY, Jon Welty. Ethical Leadership in Intercollegiate Sport: Challenges, Opportunities, Future Directions. Disponível em: . Acesso em: 7 abr. 2016.

CABALLO, V. E. Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais. São Paulo: Livraria Santos Editora, 2003. 424p. O treinamento em habilidades sociais. In: Manual de técnicas de terapia e modificação de comportamento. São Paulo: Livraria Santos Editora, 1996. cap. 18, p. 361-398.

CAVALCANTE, Meire. Adolescentes: Entender a cabeça dessa turma é a chave para obter um bom aprendizado. Nova Escola. Disponível em: . Acesso em: CARBONE, Pedro Paulo; BRANDÃO, Hugo Pena; e LEITE, João Batista Diniz. Gestão do conhecimento e gestão por competências. Rio de Janeiro: Ed. FGV, 2005.

CHIAVENATO, Idalberto. Introdução à teoria geral da administração. 6 ed. Rio de Janeiro: Campus, 2000. CALE, Andy; FORZONI, Roberto. Psychology for Football. 2004.

CHIAVENATO, Idalberto. Introdução à teoria geral da administração. 6 ed. Rio de Janeiro: Campus, 2000. DEACOVE, Jim. Manual de jogos cooperativos. Santos, SP: Editora Projeto Cooperação, 2002.

CID, Luis. Liderança no desporto: Tentativa de simplificar um processo complexo. Disponível em: . Acesso em: 7 abr. 2016.

COACH RAINER. Die Top 10 Grundlagen natuerlicher Fuehrungsqualitaeten. Disponível em: . Acesso em: 6 abr. 2016.

CONFED. Educação Física Escolar. Disponível em <http://www.confef.org.br/extra/revistaef/show.asp?id=3457>, acesso em 23/01/2014.

COOPERACIÓN ALEMANA. Fútbol con principios. 2015. CORRÊA, C. I. M. Habilidades sociais e educação: programa de intervenção para professores de uma escola pública. 17p. Dissertação (Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós Graduação em Educação - Faculdade de Filosofia e Ciências, Universidade Estadual Paulista, Marília, 2008. CRUST, Lee;

DEACOVE, Jim. Manual de jogos cooperativos. Santos, SP: Projeto Cooperação, 2002.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. Habilidades sociais: conceitos e campo teórico-prático. 2006a. Disponível em: . Acesso em: 01 dez 2007.

DELORS, Jacques et al. (Org.). Educação: um tesouro a descobrir. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI. São Paulo: Cortez, 1996. 43p. Disponível em: < <http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/ue000009.pdf>>. Acesso em: 16 jun. 2016. DE SOUSA, Paulo Miguel Portela. A descoberta guiada como processo de transmissão das ideias de jogo para a concretização do jogar. Originalmente apresentada como dissertação de licenciatura, Universidade do Porto, 2006. Disponível em: . Acesso em: 17 jun. 2016.

DETLING, Warnfried. Was heißt Solidarität heute?. Disponível em: . Acesso em: 18 maio 2016. DEUTSCHER FUSSBALL-BUND. Fussball Training 6 + 7. 2010. Fussball Training 5. 2016. Jugendtrainer sind vor allem Erzieher. Disponível em: Acesso em: 12 jul. 2016. Teambuilding in der Saisonvorbereitung. Disponível em: Acesso em: 12 jul. 2016. Die Mannschaftsbesprechung vor dem Spiel. Disponível em: . Acesso em: 11 abr. 2016.



spielen. Ein Ausbildungsleitfaden und mehr. Philippka-Sportverlag.

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND. Ethik-Code nach Prinzipien gutes Vrebanfsuehrung beschlossen. Disponível em: . Acesso em: 6 maio 2016.

DEVRIES, Rheta, A ética na educação infantil: o ambiente sócio-moral na escola. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

DIBERNARDO, Marcus. Inspire. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014. DIE Motivation im Fußball: Wie wichtig ist sie? Der kleine Motivationsunterschied. DIETZ, Ingeborg; GEISELHARDT, Dr. Edgar. Empathie und Menschenkenntniss. 2016.

DOBER, Rolf. Wie kann das mentale Training beim Bewegungslernen sinnvoll eingesetzt werden?. Disponível em: . Acesso em: 19 abr. 2016.

DOLLASE, Rainer. Sinn und Unsinn des Qualitaetsmanagements. Disponível em: . Acesso em: 15 abr. 2016.

DOUGE, B. Coaching adolescents: To develop mutual respect. Sports Coach. EUA: Summer, 1999.

DREHER, Tobias; ILBRING, Felix. Empathie und prosoziales Verhalten. Disponível em: . Acesso em: 19 abr. 2016.

DUCKWORTH, Angela. Gewohnheiten sind Kern der Selbstkontrolle. Disponível em: . Acesso em: 18 abr. 2016.

EISENSTEIN, Evelyn. Adolescência: defi nições, conceitos e critérios. Disponível em: . Acesso em: ENGLERT, Chris;

ELIAS, Norbert; DUNNING, Eric. A busca da Excitação. Lisboa: Difel, 1992.

ERLINGER, Rainer. Die Gewissensfrage: Soll man einen neuen Mitspieler in seiner Fußballmannschaft unterstützen, der von den anderen ausgegrenzt wird?. Sueddeutsche Zeitung. Disponível em: . Acesso em: 18 maio 2016.

Escola da Bola – um Abc para iniciantes nos jogos esportivos – Christian Kröger e Klaus Roth, colaboração Daniel Mermunert: Tradução e revisão científica. Pablo Juan Greco. São Paulo: Phorte, 2002.

Estatuto da Criança e do Adolescente– ECA (Lei nº 8.069/90) Brasília: MEC, 2005.

ETHIK-Codex: Fair Play – Immer ein Gewinn. Disponí- vel em: . Acesso em: 6 maio 2016. FACHTUNG BERLINER SCHULSPORT. Kompetenzen im Sportunterricht entwickeln. Disponível em: . Acesso em: 8 abr. 2016. GAILLIOT, M.T.;

FRIEDENSPAEDAGOGIK. Handbuch Gewaltpraevention in der Grundschule. Disponível em: . Acesso em: 20 jul. 2016.

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.

GARDNER, Frank L.; MOORE, Zella E. The Psychology of Enhancing Human Performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach. EUA: Springer Publishing Company, 2007.

GATZMAGA, Nils. Wie vermittele ich meinen Spielern sich gegenseitig zu coachen?. Disponível em: . Acesso em: 6 abr. 2016.

GESSEL, Psicologia evolutiva de 1 a 16 anos. Buenos Aires: Ed. Paidós, 1963.

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.

GLOBAL YOUTH Network Team. JEDER GEWINNT! Leitlinien für Trainer, Lehrer und Jugendbetreuer zur Abhaltung eines Trainingsmoduls über Fairness. Disponível em: . Acesso em: 19 maio 2016. GUTMANN, Michael. Sportpsychologie kompakt. Disponível em: . Acesso em: 8 jun. 2016. HARWOOD, Chris;

GOLEMAN, D., Trabalhando com a Inteligência Emocional (tradução de M. H. C. Côrtes), Editora



Objetiva Ltda (<http://www.objetiva.com>), Rio de Janeiro, 1999. GILBERT, Thomas F. *Human competence: engineering worthy performance*. New York: McGraw-Hill Book Company, 1978.

HEIDENBERGER, Burkhard. *Durchsetzungsvermögen trainieren: Wie Sie sich durchsetzen!*. Disponível em: . Acesso em: 20 abr. 2016.

HEIMSOETH, Antje. *Mentales Training im Sport (Teil 5) - Emotionen: Ein entscheidender Faktor!*. Disponível em: . Acesso em: 8 jun. 2016. HELGE M. *Vertrauensspiele: Spiele zum Thema Vertrauen*. Disponível em: . Acesso em: 16 jun. 2016. HERRMANN, Sebastian. *Der Fremde in dir*, *Psychologie*. *Sueddeutsche Zeitung*. Disponível em: . Acesso em: 5 maio 2016.

HESS, Markus et al. *Fairplayer Sport: Soziale Kompetenz und Fairplay spielerisch foerdern*. 2015.

HILDEBRAND, F. C. *Difi culdades de aprendizagem: habilidades sociais presentes nas interações*. 2000. *Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2000*.

HINTE, Holger. *Wer Sport treibt, ist erfolgreicher in Schule und Beruf: Studie belegt positive Wirkung sportlicher Aktivität auf den Bildungserfolg*. Disponível em: . Acesso em: 5 maio 2016.

HUIZINGA, Johan. *Homo ludens: o jogo como elemento da cultura*. 5 ed. São Paulo: Perspectiva, 2007.

HURLING, Geeske Agneta. *Förderung der kommunikativen Fähigkeiten im Sportunterricht*. Disponível em: . Acesso em: 1 set. 2015. IAT Leipzig. *Durchsetzungsvermögen*. Disponível em: . Acesso em: 20 abr. 2016. IASEA. *Promovendo a aprendizagem socioemocional*. Disponível em: <http://www.iasea.org.br/>. Acesso em: 01 de março de 2016. INSTITUT FUER

INSTITUTO AYRTON SENNA. *Competências socioemocionais*. Disponível em: <http://educacao-sec21.org.br/pdf>. Acesso em: 05 de março de 2016. HIRLING, Hans. *Empathie/Einfuehlungsvermoe-gen*. Disponível em: . Acesso em: 19 abr. 2016. HOFMANN, W. et al. *Yes, but are they happy? Eff ects of trait self-control on aff ective well-being and life satisfaction*. University of Chicago, 2013.

INSTITUTO AYRTON SENNA. *Competências socioemocionais*. Disponível em: . Acesso em: 5 mar. 2016.

INSTITUTO AYRTON SENNA; OCDE. *Especial socioemocionais*. Disponível em: <http://porvir.org/especiais/socioemocionais/>. Acesso em: 3 mar. 2016.

INSTITUTO BOLA PRA FRENTE & DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR INTERNATIONALE ZUSAMMENARBEIT - GIZ. *Futebol para o Desenvolvimento – Multiplicadores*. Brasil: 2012.

INSTITUTO BOLA PRA FRENTE; DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR INTERNATIONALE ZUSAMMENARBEIT. *Treino Social: Apostila dO(a) treinador(a)*. Brasil: 2015.

INSTITUTO PARA APRENDIZAGEM SOCIAL, EMOCIONAL E AMBIENTAL. *Promovendo a aprendizagem socioemocional*. Disponível em: . Acesso em: 1 mar. 2016.

LAWRENCE, Ian. *A Review of Leadership in Sport: Implications for Football Management*. Disponível em: . Acesso em: 7 abr. 2016.

LEAL, J. C. *Futebol, Arte e Ofício*. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

LOURO, Guacira Lopes. *Gênero, sexualidade e educação: uma perspectiva pós-estruturalista*. Petrópolis, RJ: Vozes, 1997.

LUCENA, Ricardo de Figueiredo. *O esporte na cidade: aspectos do esforço civilizador brasileiro*. 305 Tese de doutorado, Faculdade de Educação Física. Campinas: UNICAMP, 1999.

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.

Mitarbeiterfuehrung durch Zielvereinbarung. Disponível em: . Acesso em: 15 abr. 2016.

NOVIKOFF, Cristina; COSTA, Luiz Fernando de Oliveira; TRIANI, Felipe da Silva. *Os efeitos da ini-*



ciação 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 <>. Acesso em 21/01/2014.*

PIAGET, Jean. *Epistemologia Genética*. Trad. Nathanael C. Caixeira. Petrópolis: Vozes, 1971.

PIAGET, Jean. *O Juízo Moral na Criança*. São Paulo: Summus, 1994. (originalmente publicado em 1932).

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-praticada-educacao-fisica-no-ensino-fundamental-i#18>, 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(a) treinador(a) no desenvolvimento pessoal e social dos atletas*. Revista Digital - Buenos Aires- Ano 15 - Nº 145 - Junho de 2010. Disponível em <>, 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.

Teoldo,I;Garganta,J;Greco,P.J;Costa ,V.T . *Estrutura temporal e métodos de ensino em jogos desportivos coletivos*.Revista Palestra ,v.10,p.26-33,2010.

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.

THEFA LEARNING, Les Howie, *The oficial FA Guide: A Parent’s Guide to Football*. Hodder Arnold. p. 67-84, 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.

Treinamento de habilidades sociais na escola: o método vivencial e a participação do professor. In: BANDEIRA, M.; DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. (Org.). *Estudos sobre habilidades sociais e relacionamento interpessoal*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006b. cap. 7, p. 143-160. IASEA. *Promovendo a aprendizagem socioemocional*. Disponível em: <http://www.iasea.org.br/>. Acesso em: 01 de março de 2016.

UEFA, *Soccer Austrália, FIFA, DFB, Sean McAfee Dietrich Sapete, Gero Bisanz. Sucess in Soccer*. Philippka-Sportverlag, 2003.

Venlioles, F.M. *Escola do Futebol*. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

Volle Konzentration! Das ganze Spiel!. Disponível em: . Acesso em: 8 jun. 2016. *6 Tips: Mentale Staerke im Spiel*. Disponível em: . Acesso em: 11 abr. 2016. *Wie kann der Underdog den haushohen Favoriten bezwingen?*. Disponível em: . Acesso em: 17 abr. 2016.

EXPEDIENTE GRÁFICO



Stephan Gortz
Portfolio GIZ



Fred Salles
Consultor



Sid Castro
Editor Gráfico



Luis Nova
Fotografia



ManuCG3
Fotografia



Henrique Sezara
Fotografia



Richard Mendes
Fotografia