



# COMUNIDADES ATIVAS

UM GUIA PARA TREINADORES CRIANÇAS ATIVAS ANTES E DEPOIS DA ESCOLA

# INTRODUÇÃO

Crianças ativas têm um rendimento melhor na escola e na vida. Quando a criança tem opções de lazer antes, durante, e depois da escola, nota-se uma melhora em seu desempenho acadêmico e em suas relações sociais. Quando as crianças se movimentam mais, elas criam a possibilidade de um futuro melhor para si próprias, para suas famílias e para todo o Brasil. Sabendo disso, é surpreendente descobrir que as crianças brasileiras são as menos ativas da América Latina. Elas têm, atualmente, poucas oportunidades para se movimentarem durante o dia.

Em 2013, diversas organizações (ONGs, agências governamentais e empresas) uniram-se para incentivar crianças a se movimentarem mais antes, durante e depois da escola. O resultado disso é um piloto de três anos no qual cada um tem um papel. Essa é a nossa chance de, juntos, traçar um novo caminho para o futuro. Um que inspire uma nova geração de brasileiros, fisicamente ativos. Nos próximos três anos, queremos conseguir que as crianças se mantenham ativas. E construir uma solução que possa ser levada para todo o Brasil. Mas isso não pode ser feito sem você, o treinador.

Esse guia de referência é um manual que ajudará você e outros treinadores de programas comunitários a desenvolverem experiências positivas no esporte antes e depois da escola.

Os seus comentários em relação ao que funciona e ao que não funciona serão essenciais. Esse projeto precisa da sua paixão, criatividade, e de suas ideias.

A sua dedicação para liderar e dar forma a este programa, pode mudar a vida de crianças na sua comunidade. Dessa forma, você cria novos horizontes para as crianças em todo o Brasil. Obrigado por colaborar com o seu conhecimento para a elaboração deste programa, e por inspirar uma nova geração a se tornar fisicamente ativa.



# ÍNDICE

01 / INTRODUÇÃO Pág. 02

02 / CRIANÇAS ATIVAS SE SAEM MELHOR Pág. 05  
CRIANÇAS ATIVAS SE SAEM MELHOR  
O PAPEL ESSENCIAL - O TREINADOR

03 / EXPERIÊNCIAS POSITIVAS Pág. 09  
DESDE CEDO  
7 FILTROS

04 / PRIMEIROS PASSOS Pág. 19  
ESTRATÉGIAS DE TREINO  
O BÁSICO

UM DIA ATIVO  
A EQUIPE DA COMUNIDADE  
FORMATO DA AULA  
FERRAMENTAS-CHAVE  
INFORMAÇÕES-CHAVE

05 / ATIVIDADES Pág. 33

06 / CONCLUSÃO Pág. 53







 **CRIANÇAS ATIVAS  
SE SAEM MELHOR**

## CRIANÇAS ATIVAS SE SAEM MELHOR

**TODA CRIANÇA TEM SONHOS.** Elas se imaginam conquistando tudo o que desejam – tendo bons resultados e sendo bem sucedidas na escola e na vida. Esses sonhos não deveriam nunca deixar de existir. Criar oportunidade para as crianças se movimentarem ao longo do dia, antes, durante e depois da escola dará a elas a chance de realizar seus sonhos. E isso acontece porque...

**CRIANÇAS ATIVAS SE SAEM MELHOR.** Se todas as crianças tivessem experiências positivas desde cedo com atividades físicas, elas seriam mais felizes e saudáveis. Teriam melhores resultados nas provas, menos faltas na escola e um comportamento melhor. No futuro, quando essas crianças ativas tiverem seus próprios filhos, eles também serão ativos. Dessa forma, populações inteiras serão mais saudáveis, mais bem-sucedidas e mais felizes.

**DE ACORDO COM A PESQUISA:** A prática de esportes está associada a um aumento do QI, a melhores resultados em provas, a uma melhor concentração e a um ganho salarial mais alto. Crianças que praticam esportes têm também duas vezes mais chances de permanecerem na escola.

**HÁ UM PERÍODO CRÍTICO,** entre 6-10 anos de idade quando as crianças têm a oportunidade de usufruir integralmente dos benefícios vitalícios proporcionados pela atividade física. À medida que o cérebro se desenvolve, esse período é quando as crianças aprendem a se movimentar e a gostar de se movimentar.

### NÚMEROS:

- CRIANÇAS BRASILEIRAS SÃO AS MENOS FÍSICAMENTE ATIVAS EM TODA A AMÉRICA LATINA
- O TEMPO SEDENTÁRIO É 6X MAIOR QUE O TEMPO ATIVO
- OBESIDADE INFANTIL CRESCEU 300% NOS ÚLTIMOS 40 ANOS
- INATIVIDADE FÍSICA CUSTA À ECONOMIA BRASILEIRA \$12 BILHÕES (USD) NO ANO MAIS RECENTE ESTUDADO (2008)

# O PAPEL ESSENCIAL - O TREINADOR

Como treinador, você é a pessoa que mais influencia a vida da criança - tanto dentro quanto fora do campo. Você desempenha um papel essencial, ajudando as crianças a criarem um futuro melhor - no campo, na comunidade - e a serem criativas e inovadoras. Há diversas maneiras pelas quais você pode exercer essa influência no contexto deste piloto.

## COM AS CRIANÇAS

### NO CAMPO

- Motivar e deixar as crianças interessadas
- Estruturar atividades para que sejam adequadas e inclusivas
- Implementar os 7 Filtros Programáticos
- Garantir que a atividade seja divertida!
- Liderar pelo exemplo (você também deve ser fisicamente ativo)

## COM PAIS E OUTRAS PESSOAS

### NA COMUNIDADE

- Compartilhe seu sucesso
- Torne visível a atividade física na comunidade para pais, membros da comunidade e colegas de profissão
- Compartilhe as informações: Quando as crianças se movimentam, elas têm um desempenho melhor na escola e na vida
- Aproveite os recursos da comunidade, tal como parques e escolas

## COMO UM INOVADOR

### POR TODO O BRASIL

- Seja criativo - você é a melhor pessoa para determinar o que inspira seus atletas
- Mantenha tudo simples e prático - o objetivo é que outros treinadores possam utilizar as soluções criadas durante este piloto
- Dê feedback - a sua experiência vai ajudar a moldar o piloto e a solução durante os próximos três anos





# // EXPERIÊNCIAS POSITIVAS DESDE CEDO

MANTENDO AS CRIANÇAS ATIVAS  
ANTES E DEPOIS DA ESCOLA

Não é difícil fazer com que as crianças se apaixonem pela atividade física e levem esse hábito para a vida adulta. Os especialistas (assim como as próprias crianças) nos dizem que elas precisam de opções adequadas para cada faixa etária, bem coordenadas, motivadoras, divertidas e prontas para serem aplicadas. Acrescente à lista a intensidade adequada e a duração da atividade (pelo menos 60 minutos por dia), e você terá a fórmula para uma experiência positiva com atividade física desde cedo na vida das crianças.

# 7 FILTROS PARA GARANTIR UMA EXPERIÊNCIA POSITIVA



## 01 / ACESSO UNIVERSAL

Várias crianças são excluídas desde o primeiro momento. Em alguns momentos são meninas, crianças de famílias de baixa renda ou crianças com deficiências, mas existe uma série de outros culpados como custo e falta de transporte. O ponto principal é garantir que toda criança sob sua esfera de influência tenha a oportunidade de participar.



## 02 / IDADE APROPRIADA

Seis não é dezesseis. Os corpos não se mexem sempre da mesma maneira. Planeje atividades físicas específicas para cada idade ou nível de desenvolvimento dos participantes. De 6 a 12 anos, tenha como foco a variedade de atividades.



## 03 / DOSAGEM E DURAÇÃO

As crianças de hoje estão esperando mais do que se movimentando. Crianças precisam de no mínimo 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa por dia, sendo que isto pode ser atingido com várias sessões de 10 minutos.



## 04 / DIVERSÃO

As crianças nasceram para se mexer, mas elas odeiam se sentirem entediadas. A opção por esportes ou atividade física deve ser divertida. Se não for assim, eles escolherão algo mais sedentário (e mais interessante). A única opção é competir pelo tempo das crianças tornando-o mais divertido.

# 7 FILTROS PARA GARANTIR UMA EXPERIÊNCIA POSITIVA



## 05 / INCENTIVOS E MOTIVAÇÕES

Um pouco de motivação faz a diferença. Conecte premiações e recompensas aos esforços e progressos das crianças pois, deste modo, eles podem experimentar rapidamente uma compensação por seu esforço.



## 06 / FEEDBACK PARA AS CRIANÇAS

Crianças de todas as idades ficam animadas para alcançar conquistas pessoais e por contribuir com os objetivos do grupo. Crie momentos dentro das atividades para dar feedback individual e coletivo.



## 07 / ENSINAR/TREINAR/ORIENTAR

O treinador tem papel fundamental na experiência da criança com atividade física. Treinadores com uma atitude positiva podem mudar completamente a trajetória de vida das crianças.



## 01 / ACESSO UNIVERSAL

Várias crianças são excluídas desde o primeiro momento. Às vezes são meninas, crianças de famílias de baixa renda ou crianças com deficiências, mas existe uma série de outros culpados como custo e falta de transporte. O ponto principal é garantir que toda criança sob sua esfera de influência tenha a oportunidade de participar.

### MELHORES PRÁTICAS

- Crie um ambiente que permita ritmos diferentes
- Ofereça alternativas para crianças com diferentes habilidades
- Incentive as crianças a colaborarem umas com as outras

### SINAIS DE SUCESSO

- Todas as crianças estão participando em todas as sessões
- Todas as crianças querem ser o líder
- Meninos e meninas participam igualmente

### O QUE OBSERVAR

Nem todas as crianças vão querer participar de imediato. Preste atenção especialmente naquelas que estão:

- Tímidas
- Agitadas
- Afastadas
- Desconfortáveis
- Tendo dificuldades físicas devido a habilidades limitadas ou deficiências

### DICAS RÁPIDAS

- Considere a escolha de um líder (capitão) em cada sessão, dando a uma criança diferente, a cada dia, a chance de liderar o grupo
- Comece cada sessão com a formação de uma fila, círculo ou chamada que crie uma sensação de início e de pertencimento
- Dê reforço positivo publicamente e feedback negativo individualmente
- Encontre maneiras de celebrar cada criança (por exemplo, cada criança pode elogiar seu colega)



## 02 / IDADE APROPRIADA

Seis não é dezesseis. Os corpos não se mexem sempre da mesma maneira. Planeje atividades físicas específicas para cada idade ou nível de desenvolvimento dos participantes. De 6 a 12 anos, tenha como foco a variedade de atividades.

### MELHORES PRÁTICAS

- De 6 a 8 anos: Introduza habilidades motoras fundamentais. Tenha como foco a simplicidade, diversão, variedade de atividades e oportunidades de praticar habilidades fundamentais em diferentes contextos
- De 9 a 12 anos: Mantenha a variedade e introduza elementos de parceria e trabalho em grupo

### SINAIS DE SUCESSO

- As crianças são desafiadas, mas não se desgastam para realizar as atividades
- As crianças estão se divertindo e continuam envolvidas durante toda a atividade

### O QUE OBSERVAR

- Na idade escolar, as crianças devem estar aptas a realizar habilidades motoras básicas. Exemplos: equilíbrio, correr na ponta dos pés, chutar uma bola, pular, jogar uma bola com direção. Se estas habilidades não forem observadas, o foco deve ser em desenvolvê-las para que sejam praticadas em diferentes contextos

### DICAS RÁPIDAS

- Enfatizar a competição e a vitória nesta idade pode gerar experiências negativas. Torne as atividades divertidas e privilegie “vitórias em grupo”
- Crianças nesta idade se distraem facilmente. Mude as atividades sempre que possível
- Separe as crianças pela idade quando necessário.
- Mude as regras se isto garantir uma melhoria da experiência



## 03 / DOSAGEM E DURAÇÃO

As crianças de hoje estão esperando mais do que se movimentando. Crianças precisam de no mínimo 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa por dia, sendo que isto pode ser atingido com várias sessões de 10 minutos.

### MELHORES PRÁTICAS

- As sessões incluem aquecimento, atividade aeróbica e atividades de alongamento de músculos e ossos
- As crianças se movimentam durante toda a sessão inclusive durante o aquecimento

### SINAIS DE SUCESSO

- As crianças têm, diariamente, 60 minutos de atividade física de moderada a vigorosa
- As crianças parecem estar utilizando uma quantidade significativa de energia
- O ritmo cardíaco chega a aproximadamente 120 batidas por minuto

### O QUE OBSERVAR

- As crianças aparentam estar entediadas ou se mexendo devagar
- O tempo que poderia ser gasto na atividade foi gasto na explicação das regras ou em espera
- O tempo da atividade é cancelado ou encurtado

### DICAS RÁPIDAS

- Mantenha as crianças se mexendo enquanto você dá as instruções. Não tenha medo de mudar as regras, os equipamentos e o espaço para manter as crianças se mexendo e se divertindo
- Faça a combinação de uma lição de matemática com a medição do ritmo cardíaco (isto é, ensine a criança como checar seu pulso; faça com que contem as batidas por 6 segundos e multipliquem por 10 – ou 10 segundos multiplicados por 6)
- Se as crianças não atingirem a intensidade necessária, encorage-as a se mexerem mais rápido



## 04 / DIVERSÃO

As crianças nasceram para se mexer, mas elas odeiam se sentirem entediadas. A opção por esportes ou atividades físicas deve ser divertida. Se não for assim, elas escolherão algo mais sedentário (e mais interessante). A única opção é competir pelo tempo das crianças tornando-o mais divertido.

### MELHORES PRÁTICAS

- As crianças escolhem o que fazer elas escolhem a atividade ou elementos dela
  - Preste atenção à duração de cada sessão
  - Tenha planos alternativos caso algo não funcione
- 

### SINAIS DE SUCESSO

- As crianças estão sorrindo
  - As crianças estão participando
  - As crianças ficam ansiosas/comemoram quando o momento da atividade é anunciado
  - Quando perguntadas se estão se divertindo, as crianças respondem “sim!”
- 

### O QUE OBSERVAR

- As crianças parecem entediadas ou não estão participando
  - O nível de energia das crianças cai
- 

### DICAS RÁPIDAS

- Se as crianças começarem a parecer entediadas, mude a atividade. Ou deixe que elas sugiram uma alternativa
- Quando uma variedade de movimentos é empregada, peça às crianças que escolham que movimento será executado em seguida



## 05 / INCENTIVOS & MOTIVAÇÕES

Um pouco de motivação faz a diferença. Conecte premiações e recompensas aos esforços e progressos das crianças pois, deste modo, eles podem experimentar rapidamente uma compensação por seu esforço.

### MELHORES PRÁTICAS

- Elogie a presença, participação e os esforços e progressos individuais e coletivos
  - NUNCA use um exercício como punição
- 

### SINAIS DE SUCESSO

- As crianças são elogiadas regularmente
  - As crianças parabenizam umas às outras
- 

### O QUE OBSERVAR

- Crianças não participativas
  - Crianças infelizes ou incomodadas em participar
  - Crianças que evitam as atividades
- 

### DICAS RÁPIDAS

- Utilize recompensas/incentivos que incluem reconhecimento, distintivos, pontos de mérito, medalhas de desafio e tempo adicional de atividade
- Faça com que o grupo celebre os esforços de todos.
- Encoraje as crianças a se parabenizarem
- Cumprimente as crianças no começo/fim de cada sessão
- Após a atividade, as crianças dizem o que o colega próximo a ela/ele fez bem



## 06 / FEEDBACK PARA AS CRIANÇAS

Crianças de todas as idades ficam animadas para alcançar conquistas pessoais e por contribuir com os objetivos do grupo. Crie momentos dentro das atividades para dar feedback individual e coletivo.

### MELHORES PRÁTICAS

- Estabeleça metas para os grupos, sendo que cada criança contribui para que elas sejam atingidas. (exemplo: total de minutos em atividade; média de frequência cardíaca máxima do grupo)
- Compartilhe o progresso do grupo em intervalos regulares.
- Estabeleça mecanismos de feedback que permitam às crianças seguirem em direção a objetivos individuais que se adequem a seus próprios níveis de habilidade e interesses.
- Envolver as crianças na elaboração de metas

### SINAIS DE SUCESSO

- As crianças estabelecem objetivos e estão cientes de quais eles são
- As crianças comemoram quando um objetivo é alcançado sem serem solicitadas

### O QUE OBSERVAR

- Os objetivos são estabelecidos, mas não são alcançados devido a um tempo de atividade insuficiente ou porque os objetivos são muito difíceis

### DICAS RÁPIDAS

- Permita que as crianças estabeleçam seus próprios objetivos, mas as direcione a expectativas realistas e manejáveis
- Quando possível, torne os objetivos quantificáveis (e relacionados a habilidades matemáticas quando for apropriado)
- Monitore o progresso do grupo de um modo visível – use um “termômetro”, por exemplo



## 07 / ENSINAR/TREINAR/ ORIENTAR

O treinador tem papel fundamental na experiência da criança. Treinadores com uma atitude positiva podem mudar completamente a trajetória de vida das crianças.

### MELHORES PRÁTICAS

- Demonstre entusiasmo e empolgação pela atividade física e pelas crianças. Mostre sempre a elas que você também está se divertindo
- Para crianças de 6 a 12 anos, enfatize o esforço e o progresso e não perder e ganhar
- Para crianças de 6 a 12 anos, tenha como foco as atividades habilidades motoras fundamentais e a diversidade, ao invés da especialização esportiva
- Utilize o reforço positivo para o bom comportamento e progresso
- Engaje familiares e responsáveis em prover reforço positivo

### SINAIS DE SUCESSO

- Crianças e familiares mostram uma preferência em trabalhar com o treinador
- As crianças parecem estar se divertindo
- A longo prazo, as crianças e os treinadores retornam ao programa
- Familiares se tornam ativos juntamente com as crianças

### O QUE OBSERVAR

- Crianças abandonando o projeto
- Crianças desinteressadas ou pouco participativas
- Crianças não entendem as regras do jogo

### DICAS RÁPIDAS

- Dê reforço positivo em toda sessão
- Peça um feedback às crianças
- Envolver as crianças no planejamento da sessão (e tenha opções para dar a eles)
- Encoraje os familiares a serem ativos com as crianças em casa



# PRIMEIROS PASSOS

## PRIMEIROS PASSOS – ESTRATÉGIAS DE TREINAMENTO

---

Juntamente com os 7 Filtros e seu planejamento da aula, este é um guia rápido de referência com estratégias que ajudam os treinadores a promover experiências positivas desde cedo:

**ALONGAMENTO DINÂMICO** Alongar-se com movimento ajuda a preparar os músculos das crianças para a atividade. Ao invés de ficar parado ou estático durante o alongamento, use exercícios que mantenham as crianças se movendo para que fiquem aquecidas.

**INSTRUÇÃO** ‘Fale, Mostre, Faça’ é um bom modo de dar instruções a um grupo. Faça questão de demonstrar uma habilidade ou tarefa corretamente, mas também permita que as crianças experimentem e tentem por si sós, sem julgamento.

**ENCORAJAMENTO** Seja ativo e se mova por todo o espaço da atividade para dar às crianças feedback e encorajamento. Dê feedbacks específicos e se conecte às crianças usando seus nomes.

**MODIFICAÇÕES** Modifique uma atividade com base no espaço e equipamento disponíveis, habilidade das crianças, número de crianças e tempo a fim de garantir experiências positivas. Se alguma atividade não parecer funcionar e as crianças não estão se divertindo, tenha outras opções e envolva todas as crianças.

# PRIMEIROS PASSOS - O BÁSICO

---

A seguir, você encontrará instruções de como manter as crianças ativas antes e depois da escola.

Elas são compostas por 5 sessões:

**01 / UM DIA ATIVO** - O Ritmo Diário

**02 / A EQUIPE DA COMUNIDADE** - Papéis e Responsabilidades

**03 / A EXPERIÊNCIA DA CRIANÇA** - O Formato da sessão

**04 / FERRAMENTAS-CHAVE** - Cartões vermelho e amarelo

**05 / INFORMAÇÕES-CHAVE** - Planejamento e Transmissão do Conceito de que Crianças Ativas Se Saem Melhor

# PRIMEIROS PASSOS - UM DIA ATIVO

## EXEMPLO DE DIA

8:00am - INICIO, 30 MIN PREPARAÇÃO

8:30-9:30am - SESSÃO 1

9:40-10:40am - SESSÃO 2

10:50am-11:50am - SESSÃO 3

12:00pm-1:00pm - ALMOÇO

1:30pm-2:30pm - SESSÃO 4

2:40pm-3:40pm - SESSÃO 5

3:50pm-4:50pm - SESSÃO 6

5:00pm - PARTIDA

(10 MINUTOS DE ENCERRAMENTO DO DIA)

Cada dia tem seis sessões de uma hora para que as crianças estejam ativas: três opções pela manhã e três opções pela tarde.

Haverá uma sessão de manhã e uma de tarde para cada faixa etária:

- 6 - 7 anos
- 8 - 9 anos
- 10 - 12 anos

O objetivo é fazer com que as crianças permaneçam **ATIVAS POR 40 MINUTOS EM CADA SESSÃO, PARTICIPANDO E SE DIVERTINDO!**

Você sabe que está fazendo a coisa certa quando todas as crianças estiverem **PARTICIPANDO, ATIVAS E SE DIVERTINDO!**

# PRIMEIROS PASSOS - A EQUIPE DA COMUNIDADE

Cada equipe da comunidade terá quatro membros:

**TREINADOR** - Um professor formado em educação física (1)

**MONITOR COMUNITÁRIO** - Um Líder comunitário com experiência em esportes (1)

**ESTAGIÁRIOS** - Estudantes de Educação Física (pelo menos 2)

A equipe deve trabalhar junta para desenvolver uma atividade positiva e divertida para as crianças, todos os dias.

## RESPONSABILIDADES DE CADA UM

Area	Treinador	Os monitores da comunidade	Estagiários
Interação com a criança	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boas-vindas</li><li>• Segurança e resumo da atividade</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recrutar crianças, se necessário</li><li>• Presença</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auxiliar chegada e partida das crianças</li></ul>
Execução da Sessão	<ul style="list-style-type: none"><li>• Coordene a abertura e o encerramento</li><li>• Supervise as atividades planejadas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auxilie o Treinador na execução supervisão das atividades</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participe dos jogos com as crianças</li><li>• Incentive as crianças individualmente e auxilie-as de dentro do jogo</li></ul>
Materiais	<ul style="list-style-type: none"><li>• Assegure que o material está sendo usado adequadamente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gerencie a manutenção e o inventário do material</li><li>• Traga o material para todas as sessões diariamente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conte, organize e distribua o material de cada sessão</li></ul>
Instalação & Comunidade	<ul style="list-style-type: none"><li>• N/A</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mantenha o espaço da instalação em boas condições</li><li>• Mantenha um bom relacionamento com a comunidade (pais e parceiros)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• N/A</li></ul>
Planejamento & Relatório	<ul style="list-style-type: none"><li>• Preencher formulários &amp; relatórios das crianças</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Supervise as crianças enquanto o treinador preenche os formulários &amp; relatórios das crianças</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Organize o material durante a abertura das sessões (ex.: chamada).</li></ul>

Sugerimos abaixo a duração de cada sessão. Ela pode ser ajustada, se necessário.

## 1. AQUECIMENTO (5 MIN.)

- Essa é a primeira oportunidade que o técnico tem para entrar em sintonia com as crianças: seja amigável, calmo, inspirador, e divertido!
- É o momento também para ter um primeiro diálogo com a criança - entenda o que está acontecendo com elas - em suas famílias, na escola, e na comunidade. Com essas informações, o treinador tem mais recursos para fazer ajustes personalizados e para tomar decisões durante a sessão.
- Registre a presença de todas as crianças que chegarem, utilizando o formulário da pág. 29.

## 2. ESQUEMA DO JOGO (5 MIN)

Prepare as crianças para as sessões com alguns exercícios de aquecimento, ao mesmo tempo em que passa a programação e as regras do dia para elas.

Alguns temas que devem ser abordados:

- Comportamento - Relembre as crianças rapidamente das regras e consequências dos cartões amarelo e vermelho (ver pág. 55 para mais detalhes).
- Capitão do dia - O Capitão será o líder por um dia e ajudará o treinador em atividades simples e em coordenar a sessão. O Treinador pode escolher o critério que utilizará para nomear o/a Capitã(o) do dia. Algumas opções são selecionar crianças como reconhecimento pelo bom comportamento e desempenho, ou deixar que as próprias crianças escolham o Capitão. Use sua criatividade.
- Atividades Planejadas - Fale sobre as regras, sobre a organização da equipe, a duração da sessão e sobre todos os outros aspectos relevantes.

### 3. JOGO (40 MIN)

- Durante o jogo, não esqueça de encorajar as crianças. Elogie o desempenho delas quando for o caso. Fazer pequenas alterações a cada dez minutos, aproximadamente, pode ajudar a manter a diversão e a novidade das atividades.
- Algumas atividades podem ser mais curtas do que as outras. Portanto, faça tantas atividades quanto necessário. Você encontrará sugestões de atividades nas páginas 34-52.

### 4. MESA REDONDA (10 MIN)

- Reúna o grupo em um semicírculo para discutir a sessão.
- Uma ótima forma de aproveitar esse tempo é utilizá-lo para discutir com as crianças o que elas aprenderam durante a sessão e como isso pode ser levado para outras partes de suas vidas.
- Assegure que todas as crianças tenham a oportunidade de falar sobre o que gostaram ou não durante a sessão.

**NO ÚLTIMO DIA DE CADA SEMANA, PEÇA QUE AS CRIANÇAS FAÇAM UMA AUTO-AVALIAÇÃO DO PRÓPRIO DESEMPENHO (VER PÁG. 29 PARA MAIS INFORMAÇÕES)**

## PRIMEIROS PASSOS - FERRAMENTAS-CHAVE

Assim como no futebol, os cartões amarelo e vermelho são utilizados pelo treinador para comandar as atividades do dia e para gerenciar o comportamento das crianças.

REGRAS

REGRAS

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### DIRETRIZES PARA O USO DOS CARTÕES:

- 01 /** Elabore as regras junto com as crianças, no início de cada ano.
- 02 /** Cada faixa etária deverá ter seu próprio conjunto de regras para o uso dos cartões (amarelo e vermelho). Isso significa que cada equipe da comunidade terá três cartões vermelhos e três amarelos.
- 03 /** Escreva as regras nos cartões e leve-os sempre com você para cada sessão.
- 04 /** Defina junto com as crianças as consequências de receber um cartão amarelo ou vermelho.

### EXEMPLOS DE REGRAS PODEM SER ENCONTRADOS A SEGUIR

## PRIMEIROS PASSOS - FERRAMENTAS-CHAVE

O treinador decidirá, com as crianças, as regras relativas aos cartões amarelo e vermelho para cada equipe no início de cada ano. Eis alguns exemplos de regras para ajudar o treinador a começar a atividade.

Idade	Amarelo	Vermelho
6 - 7	<ul style="list-style-type: none"><li>• Falar palavrão</li><li>• Sair do campo ou da quadra sem autorização</li><li>• Implicar com os colegas (inventar apelidos constrangedores)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brigar</li><li>• Desrespeitar os colegas de equipe</li><li>• Xingar o técnico</li></ul>
8 - 9	<p>O mesmo que acima e...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Não participar da atividade</li><li>• Implicar com os colegas (de maneiras não especificadas acima)</li></ul>	<p>O mesmo que acima e...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• danificar o equipamento</li></ul>
10 - 12	<p>O mesmo que acima e...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Faltas não-justificadas em 3 sessões</li><li>• Jogar o colete do time no chão</li></ul>	<p>O mesmo que acima e...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desrespeitar os outros</li><li>• Brigar</li><li>• Discriminação baseada no gênero</li></ul>
Consequências	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ajudar o treinador por 2 minutos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ajudar o treinador por 5 minutos</li></ul>

# PRIMEIROS PASSOS - INFORMAÇÕES-CHAVE

HÁ QUATRO ELEMENTOS PRINCIPAIS QUE PRECISAM SER CRIADOS OU REUNIDOS:

## DIARIAMENTE PRESENÇA

- Presença da criança (em cada sessão session)

## SEMANALMENTE PLANEJAMENTO DE ATIVIDADE FÍSICA DO TREINADOR

- Atividades planejadas para cada sessão
- O tempo total em minutos em que as crianças permaneceram ativas durante cada sessão

## AUTO-AVALIAÇÃO DA CRIANÇA

- Auto-avaliação semanal da criança, utilizando o método simplificado de avaliação (pág. 29)

## DUAS VEZES POR ANO AVALIAÇÃO DO TREINADOR DE CADA UMA DAS CRIANÇAS

- Trabalho em equipe - comportamento e postura no campo
- Habilidades motoras

# PRIMEIROS PASSOS - INFORMAÇÕES-CHAVE

ESTE É UM FORMULÁRIO QUE DEVE SER UTILIZADO TODOS OS DIAS PELO TREINADOR. ELE SE REFERE A DOIS TÓPICOS:

- Presença da criança (em cada sessão)
- Autoavaliação semanal da criança

## 01 / PRESENÇA

## 02 / AUTOAVALIAÇÃO

As diretrizes de auto-avaliação podem ser encontradas na próxima página.

**A EQUIPE DA COMUNIDADE TERÁ UMA FOLHA POR SESSÃO (6 NO TOTAL) A CADA SEMANA**

Envie os formulários para o Bola Pra Frente no final de cada semana.  
(comunidades.ativas@bolaprafrente.org.br)

**01**

**02**

**FORMULÁRIO DE PRESENÇA E AUTO-AVALIAÇÃO**

SEMANA: \_\_\_\_\_ SESSÃO: \_\_\_\_\_  
TREINADOR: \_\_\_\_\_ COMUNIDADE: \_\_\_\_\_

1 BOLA = PRECISA TREINAR MAIS  
2 BOLAS = BOLA CHEIA  
3 BOLAS = BATEU UM BOLÃO

NOME	S	T	Q	Q	S	CLASSIFICAÇÃO
1. _____						
2. _____						
3. _____						
4. _____						
5. _____						
6. _____						
7. _____						
8. _____						
9. _____						
10. _____						
11. _____						
12. _____						
13. _____						
14. _____						
15. _____						
16. _____						
17. _____						
18. _____						
19. _____						

# PRIMEIROS PASSOS - INFORMAÇÕES-CHAVE

Para incentivar a criança a refletir sobre sua dedicação, ela deverá fazer uma autoavaliação no final de cada semana.

Essa é uma oportunidade para que elas pensem sobre o que conquistaram e sobre o que ainda precisam melhorar.

## VEJA UM EXEMPLO DE UM MÉTODO SIMPLES DE AUTOAVALIAÇÃO:



### UMA BOLA = *PRECISO TREINAR MAIS*

- Recebi um cartão amarelo ou vermelho
- Não participei adequadamente das sessões
- Tive muitas faltas sem justificativa



### 2 BOLAS = *BOLA CHEIA*

- Nenhum cartão amarelo nem vermelho
- Participei ativamente de todas as sessões



### 3 BOLAS = *BATEU UM BOLÃO*

- Nenhum cartão amarelo nem vermelho, e nenhuma falta sem justificativa
- Entusiasmado e envolvido em todas as atividades
- Exerci minha liderança encorajando os outros, ajudando os técnicos na organização ou na limpeza etc.

## VEJA O EXEMPLO DE FORMULÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO NA PÁG. 29

# PRIMEIROS PASSOS - INFORMAÇÕES-CHAVE

## O PLANO DE ATIVIDADE FÍSICA DO TREINADOR DEVE ABORDAR DOIS TÓPICOS:

- Atividades planejadas para cada sessão
- O tempo total em minutos em que as crianças permaneceram ativas durante cada sessão

TREINADOR - PLANOS DE ATIVIDADES FÍSICAS

SEMANA: \_\_\_\_\_ SESSÃO: \_\_\_\_\_

TREINADOR: \_\_\_\_\_ COMUNIDADE: \_\_\_\_\_

SESSÃO	IDADE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		01	02			03
		-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-

01 / SESSÃO E FAIXA ETÁRIA

02 / TEMPO TOTAL EM MINUTOS DA ATIVIDADE FÍSICA

03 / ATIVIDADE FÍSICA PLANEJADA PARA O DIA

**A EQUIPE DA COMUNIDADE TERÁ UMA FOLHA POR SESSÃO PARA CADA SEMANA**

Envie os formulários para o Bola Pra Frente ao final de cada semana.  
(comunidades.ativas@bolaprafrente.org.br)

## PRIMEIROS PASSOS - INFORMAÇÕES-CHAVE

---

Duas vezes por ano, o treinador enviará também comentários sobre sua equipe, e sobre o desempenho das crianças, em que deve avaliar dois aspectos:

**A AVALIAÇÃO DO TREINADOR PARA CADA CRIANÇA** - Duas vezes por ano, o treinador avaliará o comportamento e a atitude da criança no campo.

**HABILIDADES MOTORAS** - Progresso nas habilidades motoras e movimentos corporais básicos.

**ESTE FORMULÁRIO SERÁ FORNECIDO POSTERIORMENTE**



## // ATIVIDADES

Nas páginas seguintes, você encontrará exemplos de atividades. Essas atividades são adequadas para todas as faixas etárias e níveis de aptidão, com as devidas adaptações. Elas são divertidas, envolventes e fáceis de organizar e colocar em prática. São um ponto de partida. Encorajamos os treinadores a usarem a criatividade para criar novas atividades que as crianças gostem!

# ATIVIDADE 01

## HANDEBOL

### DURAÇÃO:

20 - 30 Min.

### IDADE:

10 - 12 anos

### MATERIAL:

1 Bola

6 - 12 Coletes

4+ Cones

## DESCRIÇÃO

- Separe as crianças em dois times, com 6 a 12 crianças em cada time. Um dos times deverá vestir coletes.
- Defina os limites do campo com os cones, com uma linha de chegada em cada lado, e defina uma linha de chegada a ser defendida por cada time. Os jogadores se espalham pelo campo.
- A bola é jogada entre os membros do time. Os jogadores podem dar até três passos com a bola, antes de passá-la para outro jogador. Os jogadores que não estiverem com a bola podem mover-se livremente.
- Caso a bola toque o chão, ou seja “roubada”, o jogo vira.
- Para marcar um ponto, um time deve passar a bola para um jogador que estiver do outro lado da linha de chegada no campo de ataque, e este jogador deve pegar a bola de onde está, ou seja, atrás da linha.

## DICAS

- O tamanho do campo pode ser alterado para adequar-se ao número de jogadores.
- Se necessário, defina um número mínimo de passes a serem feitos antes que um time possa marcar um ponto.
- Variações: 1) Caso a bola toque no chão, o jogo não para. O jogo continua e a vantagem passa para o outro time, 2) Todas as crianças devem tocar na bola para que o time possa marcar um ponto.
- Faça diversos jogos ao mesmo tempo caso haja muitas crianças. Separe as crianças de acordo com os diferentes níveis de habilidade ou faixa etária.

# /ATIVIDADE 02

## JOGO DO CÍRCULO

### DURAÇÃO:

20 Min.

### IDADE:

8 - 9 anos

### MATERIAL:

1 Cone

### DESCRIÇÃO

- Posicione todas as crianças em pé ao redor de um círculo, com um cone delimitando o meio do círculo.
- Comece escolhendo aproximadamente um terço das crianças e instruindo-as a correr para o meio do círculo, tocar o cone e voltar para uma posição DIFERENTE do lado de fora do círculo, onde estão os outros membros da equipe.
- Elas devem cumprimentar-se, tocando as mãos. Uma criança toma o lugar da outra e a que estava parada repete a ação da primeira criança, ou seja, corre para o meio do círculo, toca o cone e escolhe outro colega do lado de fora.
- Várias crianças devem estar se movimentando ao mesmo tempo.
- Essa atividade deve ser feita de várias formas diferentes: em pulinhos, em vez de correndo; em grandes pulos; com vários cones no meio para as crianças tocarem cada um deles, driblando uma bola em vez de apenas correndo. Pode-se ainda criar diferentes maneiras de trocar de lugar com os companheiros do lado de fora do círculo.

### DICAS

- Caso haja pessoas demais paradas do lado de fora do círculo, peça que outras crianças comecem a correr para dentro do círculo, para que todas permaneçam em movimento.
- Crie uma tarefa para as crianças do lado de fora do círculo executarem, enquanto as outras correm para o centro. (ex.: polichinelos; tocar o pé esquerdo com a mão direita e o pé direito com a mão esquerda, alternadamente, com o corpo inclinado para frente; etc.).

# /ATIVIDADE 03

## NEYMAR MANDOU

### DURAÇÃO:

10 Min.

### IDADE:

6 - 7 anos

### MATERIAL:

Nenhum

## DESCRIÇÃO

- Comece explicando para as crianças que você passará algumas instruções para elas cumprirem (pular, por exemplo), mas explique também que elas só devem obedecer as suas instruções caso você comece a frase com “Neymar mandou”.
- As crianças devem cumprir cada instrução por 10-20 segundos, antes de receberem um novo comando. Alguns exemplos: corra até um membro de sua equipe, pule em um pé só, toque nos dedos do pé, fique de pé e gire os braços para frente e para trás, etc.
- Caso uma criança siga uma instrução que o líder passou sem antes dizer “Neymar mandou”, eles ganharão um ponto. O objetivo do jogo é receber o MÍNIMO possível de pontos.
- Quando você tiver passado uma variedade considerável de movimentos, escolha uma criança para liderar a atividade. Estimule-os a soltarem a criatividade!

## DICAS

- O uso da criatividade deve ser estimulado nessa atividade. Aumente a complexidade dos movimentos aos poucos. Dos mais simples (polichinelo) aos mais complexos (uma pequena coreografia).
- Caso haja muitas crianças, divida-as em dois grupos, cada um com um líder.
- Para destacar algumas crianças, mude o nome do jogo para “Juliana mandou”, por exemplo.

# /ATIVIDADE 04

## PEGA-PEGA DOS BICHOS

### DURAÇÃO:

10 Min.

### IDADE:

6 - 7 anos

### MATERIAL:

Nenhum

### DESCRIÇÃO

- Peça para as crianças formarem duplas. Uma das crianças correrá atrás de outra dentro de uma área delimitada. Peça que uma das crianças escolha um animal para a primeira rodada.
- Quando a criança que estiver fugindo for pega, ela terá que imitar o animal escolhido (ex.: leão, elefante, cachorro, peixe, etc.).
- Quando a imitação acabar, as crianças inverterão os papéis; ou seja, quem estava fugindo passa a tentar pegar a dupla e quem estava pegando passa a fugir.
- Esse jogo pode ter muitas variações: mudando o animal, pedindo para as crianças pularem em vez de correrem, para imitarem atletas famosos em vez de animais, fazer com que apenas algumas crianças corram atrás das outras enquanto a maioria foge, em vez de formar duplas, etc.

### DICAS

- Deixe que as crianças deem sugestões de animais.
- Tente manter todas as crianças em movimento, mesmo que apenas andando para perseguir ou fugir da dupla.

## /ATIVIDADE 05

# GOLS! GOLS! GOLS!

### DURAÇÃO:

20 - 30 Min.

### IDADE:

5 - 9 Anos

### MATERIAL:

1 - 3 Bolas de futebol  
12+ Cones

### DESCRIÇÃO

- Delimite um campo de futebol com dois gols em cada extremidade, marcado por cones, e dois gols no meio do campo, cada um com dois metros de largura.
- Divida o grupo em dois times ou faça vários jogos simultâneos caso haja muitas crianças. Escolha um goleiro para cada gol.
- Siga as regras normais do futebol, mas explique para as crianças que elas podem fazer gol nos dois gols no seu campo de ataque e nos dois gols no meio de campo. Os dois times podem fazer gol no meio de campo.
- Muitos gols devem ser feitos durante o jogo. Encoraje o fair play (jogo justo) entre as equipes rivais e entre todos os participantes.

### DICAS

- Escolha os times com base na habilidade, caso haja níveis muito diferentes.
- Se necessário, altere os jogos em função do número de jogadores, o tamanho da área, ou exigindo que cada jogador toque na bola antes que a equipe possa marcar um ponto.

## /ATIVIDADE 06

# CIRCUITO

### DURAÇÃO:

30 - 40 Min.

### IDADE:

8 - 9 anos

### MATERIAL:

10 Bambolês  
20 Tartarugas  
4 cabos elásticos  
com gancho  
4 traves olímpicas  
(de equilíbrio)

### DESCRIÇÃO

- O Professor divide a turma em 5 grupos.
- Cada grupo deverá ficar em uma “estação”, para fazer a atividade designada. Cada grupo deve ficar 5 minutos em cada “estação”, e depois rodar.
- Estação 1: As crianças formam duplas com um colega. As duplas ficam de mãos dadas. Elas devem pular de bambolê em bambolê, enfileirados no chão de acordo com alguma ordem.
- Estação 2: As crianças correm em ziguezague por um percurso de cones.
- Estação 3: As crianças caminham pela trave olímpica, tentando andar com os calcanhares levantados.
- Estação 4: As crianças passam através de vários cones ligados por cordas elásticas, tentando não tocar nas cordas.
- Estação 5: As crianças passam por debaixo do arco, dentro do túnel ou, em vez disso, pulam por cima dos arcos alternadamente.

### DICAS

- Elogie as crianças constantemente.
- Incentive as crianças que conseguirem fazer os movimentos com mais rapidez a elogiar e motivar os colegas.

## ATIVIDADE 07

# JOGOS TRADICIONAIS

### DURAÇÃO:

40 Min.

### IDADE:

8 - 9 Anos

### MATERIAL:

Corda elástica

Giz

Tiras elásticas

Petecas

Bola de Borracha

### DESCRIÇÃO

- O treinador escreve o nome de vários jogos tradicionais (ex.: amarelinha, badminton, queimada, pular corda, etc.) em pedaços de papel e coloca-os em uma bolsa.
- Divide-se a criança em quatro grupos.
- Cada grupo escolhe um capitão, que pega um papel da bolsa. O grupo joga o jogo sorteado.
- As crianças devem jogar por dez minutos, e depois trocar de papel com outro grupo e começar o jogo escrito no novo papel.
- Todas as crianças devem jogar todos os jogos.
- O grupo deve escolher um novo Capitão ao final de cada atividade.

### DICAS

- Incentive as crianças a cooperarem e a brincarem juntas amigavelmente.
- Assegure que todas as crianças estão participando e se divertindo.

## ATIVIDADE 08 JOGO DO MEIO AMBIENTE

### DURAÇÃO:

10 - 15 Min.

### IDADE:

10 - 12 anos

### MATERIAL:

2 Bâmbolês (1 Verde,  
1 Vermelho)  
Material reciclável e  
não reciclável

### DESCRIÇÃO

- O treinador explica rapidamente como se separa o lixo reciclável do não-reciclável, e então divide as crianças em 4 grupos.
- O treinador coloca um bambolê vermelho e um verde na frente de cada grupo, alinhados em uma fileira, e há 10 metros dos grupos põe uma caixa cheia de diferentes de objetos recicláveis e não recicláveis.
- Para começar o jogo, o treinador apita e uma criança, de cada grupo corre até a caixa e pega algo da caixa.
- A criança volta para seu respectivo grupo e, juntos, eles decidem se o lixo é reciclável (colocando-o no bambolê verde) ou não (colocando-o no bambolê vermelho).
- O time que tiver o maior número de itens separados corretamente no final do tempo determinado ganha.
- Todas as crianças devem participar. Passe alguma atividade com movimentos para que as crianças que estiverem esperando fazerem (dançar, fazer movimentos engraçados, pular, etc.).

### DICAS

- Incentive as crianças a participarem da discussão sobre se o lixo é reciclável ou não.
- Assegure que as crianças entendem a importância da reciclagem.

## ATIVIDADE 09

# RETÂNGULO MÁGICO

### DURAÇÃO:

10 - 15 Min.

### IDADE:

10 - 12 anos

### MATERIAL:

Giz  
Bolas de futebol  
coloridas

### DESCRIÇÃO

- Divida o campo em quatro retângulos grandes.
- 4 crianças com coletes vermelhos ocupam cada um dos retângulos, segurando uma bola. 2 crianças em cada retângulo, com coletes azul, tentam pegar a bola.
- O objetivo é que cada equipe de colete vermelho complete cinco passes sem que os outros toquem a bola.
- Quando a equipe azul pegar a bola, eles a devolvem para a outra equipe e o jogo recomeça.
- Cada criança de vermelho deve fazer um passe para que o objetivo de 5 passes seja alcançado.
- Quando uma criança de azul interceptar um passe, ela deve trocar de colete com a criança que fez o passe, e o jogo deve continuar.

### DICAS

- Fale sobre a importância de fazer bons passes no futebol.
- Ensine às crianças boas técnicas de passe e de domínio da bola no futebol.
- Incentive as crianças e comente o jogo ao final de cada sessão.

# ATIVIDADE 10

## MULTI ESPORTE

### DURAÇÃO:

50 Min.

### IDADE:

10 - 12 anos

### MATERIAL:

Uma bola de futebol  
Bola de Vôlei  
Bola de Handball  
Redes de borracha  
Uma cesta de basquete (ou algo que sirva de cesta)

### DESCRIÇÃO

- Divida o espaço em 4 estações (uma para cada esporte: basquete, futebol, vôlei, handball).
- Divida as crianças em 4 grupos e prepare um espaço para cada esporte.
- Depois de 10 minutos, os grupos devem mudar de estação e praticar o outro esporte.
- Todas as crianças devem passar por todas as estações.
- Depois dos grupos passarem por todos os espaços, peça para as crianças votarem no que mais gostaram.
- Cada atividade deve levar 10 minutos, e cada mudança de estação deve levar 2 minutos.

### DICAS

- Use essa atividade para ensinar para as crianças sobre a importância de se praticar diferentes tipos de esporte.
- Ensine às crianças que praticar diversos esportes e manterem-se ativas é bom para a saúde delas.
- Incentive as crianças a conversar durante o jogo e a expressarem o entusiasmo pelo jogo.

# ATIVIDADE 11

## BRINQUEDO DANÇARINO

### DURAÇÃO:

20 Min.

### IDADE:

6 - 7 Anos

### MATERIAL:

Um aparelho de som  
Canções infantis

### DESCRIÇÃO

- As crianças fingem ser brinquedos e interpretam as músicas tocadas pelo treinador no aparelho de som.
- Todas as crianças devem participar.
- Cada criança deve escolher um brinquedo diferente.

### DICAS

- Utilize canções que fazem parte da cultura das crianças. Peça para as crianças ajudarem a escolher que músicas usar.
- Crie um ambiente lúdico, encorajando a diversão.
- Incentive-os a cantar a música e a soltarem a criatividade.

# ATIVIDADE 12

## FUTEBOL COM AS MÃOS

### DURAÇÃO:

20 Min.

### IDADE:

8 - 9 Anos

### MATERIAL:

Bola de Borracha  
Coletes (2 cores)  
2 Gols

### DESCRIÇÃO

- Divida o grupo em dois times. Cada time deve vestir uma cor de colete.
- As regras são as mesmas do futebol, mas as pessoas devem usar as mãos para levar a bola.
- Para marcar um gol, cada jogador deve tocar a bola pelo menos uma vez enquanto o time estiver com a posse de bola.
- Os jogadores podem marcar gol apenas cabeceando, ou seja, um jogador joga a bola para o outro, que cabeceia em direção ao gol.

### DICAS

- Incentive as crianças a passar a bola para todos os membros do time.
- Elogia o espírito de equipe das crianças.
- Incentive os jogadores que não estiverem com a bola a se movimentar.

# ATIVIDADE 13

## PASSE E PONTUE

### DURAÇÃO:

20 Min.

### IDADE:

8 - 9 Anos

### MATERIAL:

Uma bola de futebol

Giz

Fita

Baliza

Coletes (2 cores)

### DESCRIÇÃO

- Divida o campo em oito áreas de 8x8.
- Cada campo deve ficar com dois times de quatro alunos.
- O objetivo é dar cinco passes antes de fazer um gol nos mini-gols.
- Todas as crianças devem participar e tocar na bola.
- Só se pode marcar gol depois dos 5 passes serem feitos.

### DICAS

- Elogie as crianças por cada gol marcado.
- Incentive as crianças a passar a bola para os outros membros da equipe.
- Os jogadores podem utilizar os dois pés.

# ATIVIDADE 14

## BATE BOLA

### DURAÇÃO:

20 Min.

### IDADE:

8 - 9 Anos

### MATERIAL:

Bola de Borracha  
Coletes (2 cores)  
Cones

### DESCRIÇÃO

- Agrupe as crianças em pares
- Defina um campo de 10x10 com cones.
- Cada par deve ter uma bola.
- A criança “A” passa a bola para a “B”, que a domina, dribla, e passa de volta para a “A”.
- As crianças devem mover-se livremente pelo campo, trocando passes com a dupla.
- As crianças devem praticar diferentes tipos de passes: rasteiro, com os dois pés, com a bola no ar, etc.
- Quando o tempo acabar, reúna o grupo e discuta com as crianças sobre os passes que elas mais gostam de fazer.
- No final da atividade, o treinador reúne a turma e conversa sobre a melhor forma de fazer os passes.

### DICAS

- Elogie as crianças pelos passes que fizerem.
- Não determine qual pé a criança deve usar.

# ATIVIDADE 15

## PEGA-PEGA

### “UM, DOIS, TRÊS”

#### DURAÇÃO:

10 Min.

#### IDADE:

8 - 9 Anos

#### MATERIAL:

Nenhum

#### DESCRIÇÃO

- O treinador escolhe uma criança (essa função passará para outras crianças durante o jogo).
- Essa criança deverá tentar pegar as outras crianças, que correrão livremente pelo espaço.
- As crianças que forem pegadas, formarão grupos com 2-3 crianças, e tentarão pegar as outras crianças.
- Os grupos não devem ter mais do que 3 crianças. Caso peguem uma quarta criança, o grupo deve se separar e formar duas duplas.

#### DICAS

- Incentive as crianças a trabalhar em equipe.
- Crie um ambiente lúdico onde as crianças possam se divertir.
- Assegure que todas as crianças jogaram nas duas funções.

## ATIVIDADE 16

### QUEIMADA

#### DURAÇÃO:

30 Min.

#### IDADE:

10 - 12 anos

#### MATERIAL:

6 Bolas de Borracha  
Fita  
Cones

#### DESCRIÇÃO

- O treinador divide a classe em dois grupos, que jogarão em um campo de 15x15.
- Para começar o jogo, coloque 3 bolas a cerca de 2 metros de cada lado da canteiro central e posicione os jogadores de cada time no fundo de cada lado do campo.
- Quando o treinador apitar, todas as crianças podem correr para pegar a bola e começar a jogar.
- Sem cruzar para o outro lado do campo, as crianças devem tentar acertar os jogadores do outro time com a bola.
- Quando um jogador for atingido com a bola, ele deve ir para a lateral do campo.
- Passes com a cabeça não valem, e devem ser desestimulados.

#### DICAS

- Elogie todas as crianças.
- Incentive as crianças a trabalhar em equipe.

# ATIVIDADE 17

## DRIBLANDO A BOLA

### DURAÇÃO:

30 Min.

### IDADE:

10 - 12 anos

### MATERIAL:

1 Bola por Criança

## DESCRIÇÃO

- Prepare um campo de 20x20 no meio de um campo de futebol, e dê uma bola para cada criança.
- As crianças devem driblar a bola livremente pelo espaço.
- Enquanto as crianças driblam a bola, faça perguntas para o grupo sobre tópicos pré-determinados, que devem ser respondidas apenas com “sim” ou “não”.
- Caso a resposta seja “sim”, os participantes devem deixar suas bolas e correrem o mais rápido que puderem para a linha lateral. Caso a resposta seja não, devem correr para a linha do outro lado do campo.
- As crianças não podem tocar nos outros jogadores enquanto estiverem driblando a bola.
- Todos devem responder às perguntas.

## DICAS

- Elogie as respostas corretas das crianças e explique a resposta certa para os que responderem errado.
- Adeque o tema das perguntas à idade das crianças.
- Incentive as crianças a alterar a velocidade e o tipo de drible que praticam.

## ATIVIDADE 18

### PASSE A BOLA

#### DURAÇÃO:

30 Min.

#### IDADE:

6 - 7 Anos

#### MATERIAL:

1 Bola por Criança  
Fita  
Cones

### DESCRIÇÃO

- Delimite um espaço de 20x20 e dê uma bola para cada criança. As crianças devem formar uma roda e girar para um lado, jogando a bola para o ar e pegando-a de volta.
- As crianças podem se divertir jogando a bola para cima em diferentes alturas.
- As crianças podem tentar receber a bola de diversas maneiras. Por exemplo, podem tentar jogar a bola bem alto e tentar tocar no chão antes de se levantar novamente e pegar a bola.
- As crianças podem ainda formar duplas e jogar entre si.
- As crianças não devem esbarrar umas nas outras na roda.

### DICAS

- Incentive as crianças a jogar a bola mais alto, como um desafio para si mesmas.
- Pergunte para as crianças qual movimento mais gostaram de fazer durante o jogo, e encoraje-as a experimentar os diversos movimentos.



## CONCLUSÃO

As pesquisas demonstram que crianças ativas se saem melhor, especialmente quando elas têm a oportunidade de se movimentar antes, durante e depois da escola. Este guia de referência apresenta orientações que ajudam a promover experiências esportivas positivas desde a infância, levando as crianças a permanecerem ativas por toda a vida.

Sabemos que você é um profissional do esporte. Você saberá quais atividades seus alunos acharão divertidas e conseguirão praticar. E será a sua criatividade (e a das crianças!) que definirá quais as melhores ideias que não foram incluídas aqui.

Você será um dos primeiros treinadores a implementar essa nova forma de organização da prática esportiva, que pretendemos levar para todo o Brasil. Nos próximos meses, você terá oportunidades de compartilhar seus comentários e ideias. Isso é essencial para que, juntos, possamos moldar e aprimorar o programa.



## BOLA PRA FRENTE CRIANDO LÍDERES

O Bola Pra Frente, localizado em Guadalupe (Zona Norte do Rio de Janeiro), foi fundado em 2000 pelo jogador da seleção brasileira Jorginho (Copa do mundo de 1990 e 1994). Ele aproveitou o sucesso que teve em sua carreira para retribuir a sua comunidade.

O Instituto possui diversos programas por todo o Brasil. A instituição recruta ativamente as crianças mais vulneráveis. Eles têm 14 anos de experiência, e uma metodologia inovadora para sala de aula e para a comunidade. Mais de 15 mil crianças já participaram dos seus programas.

**O BOLA É UMA DAS ONGS MAIS RESPEITADAS DO BRASIL** Eles atendem a crianças entre 6 e 17 anos, todas as semanas ao longo do ano inteiro. Dependendo do turno escolar, os alunos vão para o Bola de manhã ou de tarde.

**É EDUCAÇÃO SOB A ÓTICA DO ESPORTE** As crianças têm acesso ao esporte e a programas de atividade física, aulas sobre cultura, aulas de música, e a atividades extracurriculares, todas ensinadas sob a perspectiva do esporte. Por exemplo, as crianças estabelecem regras inspiradas no futebol para a sala de aula e as aplicam na vida real.

**O BOLA TRABALHA NO SENTIDO DE IDENTIFICAR O QUE ESTÁ DANDO CERTO** A organização acompanha o desempenho das crianças na escola através de uma parceria com as escolas da região onde atua.

### IMPACTO

**88%** DAS CRIANÇAS DO BOLA TEM DESEMPENHO ESCOLAR MÉDIO OU ACIMA DA MÉDIA

**93%** DAS CRIANÇAS DO BOLA FREQUENTAM A ESCOLA (FORA DO INSTITUTO, SÃO APENAS 58%)

**0.5%** DAS CRIANÇAS DO BOLA ABANDONAM A ESCOLA (FORA DO INSTITUTO, SÃO 42%)

**93%** DAS CRIANÇAS DO BOLA SE SENTEM MAIS SEGURAS NO INSTITUTO DO QUE EM QUALQUER OUTRO LUGAR

# CUFA CENTRAL ÚNICA DAS FAVELAS

A CUFA – Central Única das Favelas – foi fundada em 1998 pelos rappers e ativistas MV Bill e Nega Gizza, e pelo empreendedor social Celso Athayde, a partir da união entre jovens de várias favelas do Rio de Janeiro que buscavam espaço de expressão e formação para suas comunidades.

Através do hip-hop, práticas esportivas, cursos profissionalizantes e eventos, a CUFA visa oferecer novas perspectivas para as comunidades onde atua.

**A CUFA CONHECE A FAVELA** A organização investe em pesquisas para conhecer a realidade das favelas e periferias do Rio de Janeiro. Além disso, sua atuação é baseada no diálogo constante com as comunidades onde atua.

**OS RECURSOS DA COMUNIDADE SÃO A CHAVE DE SEU TRABALHO** A equipe CUFA é em grande parte composta por jovens formados em suas oficinas de capacitação e profissionalização. Além disso, em cada local de atuação, ela busca identificar os profissionais e espaços que podem ser valorizados para a execução do projeto.

**ESPORTE E DESENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO** A CUFA acredita no poder do esporte e da atividade física para o desenvolvimento de uma comunidade saudável e próspera e por essa razão é membro-fundador da REMS (Rede Esporte pela Mudança Social).

## MISSÃO

CRIAÇÃO DE UMA AGENDA POSITIVA, LEVANDO CONHECIMENTO, AUTOESTIMA E QUALIDADE DE VIDA AOS MORADORES DAS FAVELAS DO BRASIL E DO MUNDO

## VISÃO

SER REFERÊNCIA MUNDIAL DE UMA GESTÃO DEMOCRÁTICA, INTEGRADA E AUTO-SUSTENTÁVEL NAS FAVELAS DO BRASIL

## ALCANCE

A CUFA ESTÁ PRESENTE NOS 27 ESTADOS DO BRASIL

