



O FUTEBOL COMO MEIO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA PARA JOVENS ESCOLARES

Área temática: Saúde

Fabrizio B Del Vecchio¹ Chaiane Calonego², Yuri Salenave Ribeiro³,

RESUMO

A proposta principal da oficina é utilizar o futebol como ferramenta para proporcionar conhecimentos e práticas saudáveis em jovens. Com vistas à minimizar os fatores de riscos à saúde dos jovens e na perspectiva de prevenção e manutenção de uma boa saúde quando adultos, este programa tem por objetivo adaptar e aplicar aulas, baseadas no ensino e prática do futebol para educação em saúde e melhora da aptidão física de escolares. A oficina é baseada em mensagens direcionadas para os fatores de risco mais comuns associados a doenças transmissíveis e não-transmissíveis. Cada um dos temas de saúde está ligado a uma habilidade do futebol, e os temas são desenvolvidos em conjunto dentro das aulas. As mesmas são estruturadas para terem duração de 60 minutos, com exercícios físicos, jogos em espaços reduzidos e discussões sobre comportamentos saudáveis.

INTRODUÇÃO

A Atividade Física (AF) se apresenta como estratégia relevante para a promoção da saúde em nível populacional. Com isso, diferentes recomendações podem ser encontradas, e elas variam de 20-30 minutos de atividade vigorosas ao dia para crianças e adolescentes (ACSM, 2007), até 60 minutos diários para jovens (5-17 anos de idade), as quais devem incluir intensidades moderadas a vigorosas (OMS, 2010). Dessa maneira, para que jovens atinjam valores próximos aos citados anteriormente há duas formas: as atividades desenvolvidas no conteúdo da educação física escolar (EFE) e as realizadas

¹ Professor Doutor em Ciências do Esporte (fabrizio_boscolo@uol.com.br). Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas.

² Aluna da licenciatura em Educação Física, bolsista PIBID (chaizinha@hotmail.com).

³ Bacharel em Educação Física, Mestrando em Educação Física, bolsista CAPES (yuri_salenave@hotmail.com)



fora o âmbito curricular das escolas – como, por exemplo, modalidades coletivas (BETTI; ZULIANI, 2002; WEINTRAUB, 2008).

Uma reconhecida instituição internacional dentro da área da saúde, a qual se inclui a Educação Física (EF), chamada de Colégio Americano de Medicina Esportiva (sigla em inglês, ACSM) baseado em interpretações e análise de pesquisas desenvolvidas na área, periodicamente disponibiliza posicionamentos perante a prática de AF, além de outros temas. Segundo o ACSM, a aptidão física (ApF) para crianças e adolescentes visa, primeiramente, incentivar a adoção de estilo de vida, com prática de exercícios por toda a vida, na tentativa de desenvolvimento e manutenção do condicionamento físico ótimo para uma melhor capacidade funcional e da saúde. No que diz respeito aos jovens, ela descreve oito pontos principais a serem considerados com relação à AF (ACSM, 2007).

Dentre os pontos, a Educação Física Escolar (EFE) é descrita como parte importante nesse processo; porém, ela apresenta evidências de incapacidade para prover benéficos adequados dentro dessa perspectiva (DEL VECCHIO, 2011). Outra questão levantada nos posicionados do ACSM, trata das oportunidades complementares de AF orientada dentro das comunidades que deveriam ter condições de incorporar esta tarefa. Por isso, o ACSM se posiciona a favor da expansão destes espaços para as possibilidades, além de indicar que os profissionais da saúde têm de se tornar mais ativos quanto ao tratamento das práticas de AF, principalmente com o incentivo à participação em programas que tenham continuidade de longo prazo, podendo considerar que esses esforços sejam medidas profiláticas. Entretanto, no ambiente fora da escola a situação é semelhante, já que os estudos revelam que o sedentarismo e a inatividade física entre os jovens já é elevado (KREMER, REICHERT e HALLAL, 2011).

Assumindo que a prática esportiva pode incorporar grande parte desses elementos acima mencionados, na tentativa de minimizar os fatores de riscos à saúde dos jovens e na perspectiva de prevenção e manutenção de uma boa saúde quando adultos, utilizá-la como ferramenta de estimulação de práticas corporais pode ser interessante. No Brasil, o capítulo 4 do Estatuto da Criança e do Adolescente prevê que todo o jovem tem direito a prática esportiva, visando ao pleno desenvolvimento de sua pessoa (BRASIL, 2012). Sendo assim, é possível que, com a utilização do esporte, desenvolver pontos que estimulem o conhecimento de hábitos e atitudes saudáveis, além de incluir os aspectos de saúde voltados para desenvolvimento ideal de aptidão física (DVORAK, FULLER e JUNGE, 2011).



Medidas de intervenção com esta proposta têm sido estimuladas por clubes esportivos e em âmbito internacional, mas mesmo com uma relativa importância que o esporte apresenta, é de grande surpresa que pouco tenha sido publicado sobre temática de promoção de saúde nesta perspectiva (DONALDSON e FINCH, 2012). Apesar de o papel dos clubes ser de promoção e organização de oportunidades para competições, algumas comunidades esportivas estão se envolvendo ativamente em um contexto social, no sentido de promover a saúde (SIMONSEN-REHN, 2006; KOKKO, KANNAS e VILBERG, 2009). Por conseguinte, a partir de 2006, a Federação Internacional de Futebol (sigla do inglês, FIFA) com a alteração de um de seus programas denominados Medicina para o Futebol para Futebol para Saúde, iniciou o planejamento e desenvolvimento que culminou no projeto *'11 for Health'* aplicado na Copa do Mundo FIFA da África do Sul, em 2010 (FINCH e DONALDSON, 2010). O programa é baseado em 11 mensagens direcionadas para os fatores de risco mais comuns associados a doenças transmissíveis e não transmissíveis. Cada um dos temas de saúde está ligado a uma habilidade do futebol, e os temas são desenvolvidos em conjunto dentro de 11 sessões de treino/aula, sendo que alguns estudos já apresentam dados positivos do programa (FULLER et al, 2010; FULLER et al, 2011).

OBJETIVO GERAL

Adaptar e aplicar intervenção, baseada no ensino e prática da modalidade esportiva futebol, para educação em saúde e melhora da aptidão física de jovens escolares.

ESTRUTURA DA PROPOSTA

Educação em Saúde

A Federação Internacional de Futebol (FIFA) em conjunto com o corpo acadêmico do Centro de Pesquisas e Avaliação Médica (F-MARC), da própria entidade, desenvolveram programa baseado em dados apresentados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) que explicitavam fatores de risco para a população africana. Segundo a OMS (2010), há estimativa de que as doenças de causa comunicáveis são as maiores geradoras de mortalidade no continente atualmente; porém, a partir de 2030, as doenças de cunho não comunicáveis se tornarão as maiores causadoras de morte na África.



A proposta principal do projeto é utilizar um esporte, que tem significativo apelo para a prática de atividade e exercício físico, como ferramenta para educar jovens em alguns aspectos de saúde bem como proporcionar quantidade satisfatória de conhecimentos e práticas saudáveis (FULLER, 2010). O projeto original apresenta as seguintes características:

- 11 sessões com duração total de 45 minutos, sendo que 30 era para a prática do Futebol e os outros 15 para transmitir cada uma das mensagens sobre saúde.
- 11 temas sobre saúde, a saber: i) Atividade Física (prática esportiva/futebol); ii) Respeito entre os sexos; iii) AIDS; iv) Drogas e Álcool; v) Doenças transmitidas por mosquitos; vi) Higiene; vii) Saneamento básico; viii) Dieta; ix) Vacinação; x) Medicação; xi) Comportamento Social.

Como o *11 for Health* se utiliza do futebol para educar os jovens em cada um dos temas apresentados acima, um elemento correspondente ao esporte é sugerido para cada assunto. Sendo assim, o quadro 2 apresenta os 11 pares de correspondência. Além disso, observa-se a informação da semana que será alocada dentro da intervenção, seguindo o mesmo ordenamento proposta no projeto original da FIFA.

Quadro 2. Pares de correspondência entre cada um dos temas sobre saúde com o elemento do esporte e semana a qual serão aplicados dentro do estudo.

MENSAGEM DE SAÚDE	ELEMENTO DO FUTEBOL	APLICAÇÃO
Jogar futebol (Atividade/Exercício físico)	Jogar futebol	Semana 1
Respeitar meninas e mulheres	Passar	Semana 2
Proteger-se do HIV	Cabecear	Semana 3
Evitar as drogas e o álcool	Driblar	Semana 4
Cuidados com a dengue	Cobrir	Semana 5
Lavar as mãos	Proteger	Semana 6
Beber água limpa	Dominar	Semana 7



Ter uma dieta balanceada	Estar em forma	Semana 8
Tomar vacinas com a família	Chutar	Semana 9
Tomar remédios receitados	Defender	Semana 10
Jogar limpo	Cooperar	Semana 11

O desenvolvimento dos temas ocorrerá através de aulas com caráter expositivo e argumentativo, onde os monitores apresentaram as diferentes temáticas para os jovens, os quais, ao término das exposições, serão estimulados a participar de forma predominante através de comentários, relatos de experiência e questionando sobre o assunto tratado durante as sessões teóricas. Como exemplo, são apresentadas sugestões para a execução das aulas no anexo 3.

Atividade Física

Em se tratando do treinamento voltado para melhora da aptidão física e técnica dos jovens, será preconizada a aplicação dos jogos em espaço reduzidos. A utilização dos JER está pautada em três grandes pontos (GAMBLE, 2010), sendo eles a prática de estímulos para aumento do condicionamento físico, na qual habilidades específicas do futebol estão incorporadas, permitindo que haja otimização do tempo destinado ao treinamento dos diferentes componentes de trabalho, sendo este, o segundo ponto. Por último, o fator motivacional por ser apontado como destaque quando esta metodologia é aplicada. Bastos et al. (2008) relatam que os JER permitem grande participação dos envolvidos, diminuindo a ocorrência de passividade durante as práticas, tornando, assim, possível o aumento de participações com a bola, o que pode ocasionar maiores níveis de efetividade nas ações do jogo, em suas variadas composições. Além disso, é possível que, devido a menor quantidade sujeitos no espaço de jogo, melhor capacidade de interação com os elementos que compõem o futebol (Bola, campo, adversários e colegas de equipe) permita acréscimo no contato com a bola, através de diversos tipos, melhoria na continuidade às ações e otimização das possibilidades de escolha e concretização (GARGANTA, 2000).

Atividades da oficina

O desenvolvimento das atividades será escolhido após a identificação dos alunos envolvidos na oficina, em virtude da adequação dos temas de acordo com as idades dos discentes. Sendo assim, apresentamos todas as possíveis práticas para o evento.



Mensagem de saúde: Jogar futebol (Atividade/Exercício Físico)

Elemento do futebol: Jogar futebol

Plano de Aula parte Teórica

- Desenvolvimento: a aula se dará por meio de conversa informal tendo como base as seguintes questões:
 - Você faz alguma atividade física ou exercício físico?
 - Você sabe por que é importante praticar qualquer tipo de atividade física ou exercício físico?
 - Você sabe a diferença entre atividade física e exercício físico?
 - Você sabe que ser sedentário pode acarretar prejuízos para sua saúde?

Após a conversa, explicar conceitos de atividade física e exercício físico, mostrando diversas maneiras que eles podem ser praticados. A atividade se dará através de slides ou cartazes.

Plano de aula parte prática

Aquecimento: Será feito uma brincadeira parecida com o pega-pega, serão escolhidos dois colegas, aonde os mesmos irão se passando a bola e correndo atrás dos outros colegas, para pegar terão que bater com a bola no pé do escolhido, que ficará parado em forma de estátua, podendo ser salvo pelos outros colegas. Obs.: pode haver alterações na brincadeira, aumentar a dificuldade, entre outros.

Desenvolvimento:

5´ Mini-jogo: A turma dividida em 8 times. Em 4 mini quadras. Os times serão divididos com meninos e meninas, com o mesmo número dos mesmos se possível.

- ✓ Em duplas um menino e uma menina irão jogar um mini jogo de futsal, com as mãos dadas. Uma dupla será o goleiro. Não poderão soltar as mãos.
- ✓ Variação: irão jogar um mini-jogo de futsal, onde só o menino poderá receber a bola e a menina tocar ou chutar em gol.
- ✓ Irão jogar um mini-jogo de futsal, onde terá que fazer toques entre a dupla, quem recebeu não poderá passar pra outra dupla, sendo assim um recebe e outro passa.

Atividades Intervalo:



- ✓ Serão 4 times, 2 femininos e 2 masculinos, duas quadras. Aonde os times femininos e masculinos irão se enfrentar.
- ✓ Serão 4 times misturados, meninas e meninos, em duas quadras. Onde só as meninas podem fazer gol.

Mensagem de Saúde: Respeitar meninas e mulheres

Elemento do Futebol: Passar

Planos de Aula parte Teórica

- Desenvolvimento:

Dinâmica: o grupo de alunos é colocado em círculo e então convidam – se dois alunos para que sejam voluntários a ficar no centro da roda de olhos vendados e com dois bastões feitos de papel. O mediador da brincadeira fala que os demais que estão no círculo poderão participar e os que estão no centro de olhos vendados devem acertar um ao outro com o bastão, após, abre – se um pouco da venda para que tenham mais visão.

Comentário:

- Qual foi à reação do grupo, ao ver um dos integrantes sendo tocado pelo colega?
- O que fazemos para que estas agressões não aconteçam?
- Quando você vê agressões, qual a sua reação?

Abordar o fato de que muitos casos de agressão acontecem, principalmente, á mulheres; porém, estas não realizam denúncias por diferentes motivos. Falar da existência da Lei Maria da Penha e suas finalidades, explicando que as mulheres têm os mesmos direitos dos homens e devem ser respeitadas igualmente perante toda a sociedade. Elencar as questões do machismo devido às questões culturais e históricas.

Desenvolvimento:

Dinâmica: o grupo de alunos colocados em circulo e então convida – se dois alunos para que sejam voluntários a ficar no centro da roda de olhos vendados e com dois bastões feitos de papel. O mediador da brincadeira fala que os demais que estão no círculo poderão participar e os que estão no centro de olhos vendados devem agredir um ao outro com o bastão, após abre – se um pouco da venda para que tenham mais visão.

Comentário:

- Qual foi à reação do grupo, ao ver um dos integrantes apanhando?



- O que fazemos para que estas agressões não aconteçam?
- Quando você vê agressões qual a sua reação?

Abordar o fato de que muitos casos de agressão acontecem principalmente á mulheres, porém estas não são denunciadas por motivos que desconhecemos. Falar da existência da Maria da Penha e suas finalidades, explicando que as mulheres têm os mesmos direitos dos homens e devem ser respeitadas igualmente perante toda a sociedade. Elencar as questões do machismo devido às questões culturais e históricas.

Plano de aula parte prática

Aquecimento: Os alunos estarão perfilados na linha de fundo da quadra, enquanto que no meio da quadra estarão dois alunos, cuja missão será de pegar o maior número possível de alunos, que ao escutarem o apito terão de correr até o outro lado da quadra. Nos primeiros apitos os alunos poderão correr sozinhos, mas após terão que correr de mãos dadas com outro colega, em dupla. Após um tempo o professor trocará as duplas de pegadores e assim por diante.

Desenvolvimento:

- ✓ Dois times mistos, um aluno de cada time será escolhido para ficar em um círculo dentro da área de futsal. O objetivo dos times será de ir se passando a bola até chegar à área do time adversário e passar a bola para este colega do seu time, que estará no círculo, cada vez que a equipe atingir este objetivo ganhará um ponto.
- ✓ Variação: apenas as meninas poderão passar a bola para o colega que estará no círculo.
- ✓ Os alunos estarão de mãos dadas em duplas, um menino e uma menina.

Atividades Intervalo:

- ✓ Em duplas um de frente para o outro, distante 5 metros e tendo dois cones entre eles, um aluno irá deslocar-se por entre os cones para devolver com um passe a bola arremessada pelo companheiro. Assim sucessivamente trocando quem arremessa a bola.
- ✓ Em trios, estando um atrás do outro, em uma distancia de três metros cada, os da extremidade com posse de bola deverão trocar passes livres com o do meio de forma alternada. Trocando de posição ao comando do professor.



Mensagem de Saúde: Proteger-se do HIV

Elemento do Futebol: Cabecear

Plano de aula parte teórica

- Desenvolvimento:

Dinâmica inicial: o professor juntamente com a turma irá criar um casal com nome fictício, independente de sexo, designando idade, trabalho, quantos anos de namoro, quantos filhos, cidade, quantos namorados (as), tiveram antes do seu namoro, etc. Então, o professor pede para que dois alunos sejam o casal, e para que outros alunos sejam os ex – namorados (as) e suponham que cada namorada (o) teve mais tantos namorados até que todos os alunos fiquem de pé. Então o professor olha para o casal e lhes dá a notícia que eles estão com HIV, pedindo para que olhem para trás e tentem descobrir de quem pegaram o vírus.

Comentário:

- Qual foi à impressão que vocês tiveram ao ver a maneira fácil qual a proliferação do HIV se dá?
- Você pensa que ao transar sem proteção você pode estar colocando em risco a sua saúde e a de outra pessoa?
- Quais maneiras que são usadas para a prevenção do HIV?

Transmitir conhecimentos sobre os programas federais de Prevenção do HIV, bem como explicar a diferença de AIDS e HIV.

Plano de aula parte prática

Aquecimento: Gato e Rato: Uma criança é o gato, e as outras são os ratos. São desenhadas duas linhas no chão. Os ratos ficam atrás de uma linha, e o gato, atrás da outra. Os ratos perguntam para o gato: "Que horas são?". O gato responde as horas da forma que ele quiser. Se o gato falar uma hora, os ratos têm que andar um passo. Se o gato falar outros números, os ratos dão passos referentes ao número dito pelo gato. Quando o gato disser "dez horas", todos os ratos devem correr para não serem capturados pelo gato. O gato só pode pegar até dois ratos, que viram gatos e o ajudam a capturar mais ratos. Os ratos que não foram pegos continuam perguntando as horas, até que todos sejam pegos de novo.



Desenvolvimento:

- ✓ Serão quatro times mistos meninas e meninos, o gol só poderá ser feito de cabeça.
- ✓ Variações: todos os componentes devem tocar na bola antes da equipe fazer o gol.
- ✓ Todos os componentes devem a tocar na bola duas vezes, antes de fazer o gol, e o mesmo só poderá ser feito com a cabeça.

Atividades Intervalo:

- ✓ Em duplas um colega irá jogar a bola com a mão para o outro cabecear, até o sinal do professor onde trocará o colega, o que estava cabeceando terá que passar a bola para o outro cabecear.
- ✓ Em trios – duplas - quartetos, os alunos se passarão a bola na forma de cabeceio, sem deixar a bola cair no chão.

Mensagem de Saúde: Evitar as drogas e o álcool

Elemento do Futebol: Driblar

Plano de aula parte teórica

- Desenvolvimento:

A abordagem será feita através de conversa informal orientada seguindo o roteiro de questões abaixo:

- Quem já experimentou algum tipo de droga ou álcool?
- Se sim, por que você usou?
- Por que será que as pessoas usam?
- O que será que elas sentem ao usar drogas e álcool?
- Será que é ruim usar drogas e álcool?
- Se é ruim por que vicia?

Após a conversa informal explicar as seguintes questões:

- Danos à saúde;
- Prevenção;
- Políticas públicas do governo federal.

Plano de aula parte prática

Aquecimento: Água e Gelo: Os alunos ficarão dispostos livremente dentro da quadra, o professor distribuirá coletes para 5 alunos, estes deverão tocar os seus colegas sem



colete os que forem tocados deverão congelar e esperar até que seus colegas sem colete os toquem novamente para descongelar.

Desenvolvimento:

- ✓ Dividir a turma em duas equipes. Joga-se o futsal formal, porém a equipe deverá realizar no mínimo 10 passes antes de finalizar ao gol.
- ✓ Dividir em equipes com 5 alunos, sendo um goleiro e 4 jogadores de linha. Joga-se o futsal formal, porém a equipe deverá realizar no mínimo 10 passes antes de finalizar ao gol, e todos os componentes da mesma deverão tocar pelo menos uma vez na bola.
- ✓ Dividir a turma em duas equipes, em duplas um menino e uma menina. Joga-se o futsal formal, porém a equipe deverá realizar no mínimo 10 passes antes de finalizar ao gol.

Atividades Intervalo:

- ✓ Circuitos de cones: distribuir cones nas laterais da quadra, formando um ziguezague onde o aluno deverá passar por eles conduzindo a bola como se fosse driblá-lo.
- ✓ Em um segundo momento, fazem a mesma trajetória, chegando perto da área de gol, terá um colega que será o defensor, e tentará roubar a bola, o aluno deverá driblá-lo e fazer o gol, voltando para o fim da fila.

Mensagem de Saúde: Cuidados com a dengue

Elemento do Futebol: Driblar

Plano de aula parte teórica

- Desenvolvimento:

Dinâmica: os alunos estarão sentados em círculo onde passará uma caixa com frases dentro, sendo que cada aluno ira retirar uma, devendo lê-la em voz alta e deverá dizer se concorda ou discorda daquela informação.

As frases:

- A dengue se pega tomando água.
- O mosquito da dengue é azul e preto.
- Água parada é um fator para abrigar o mosquito da dengue.
- Existe vacina para a dengue.



- Febre é um dos sintomas da dengue.

Comentário:

Após as obtido as respostas, faremos um cartaz com informações corretas e incorretas sobre a dengue, colando as frases retiradas da caixa. Será abordada ainda a questão de campanha nacional contra a dengue.

Plano de aula parte prática

Aquecimento: Pega Buldogue: A turma estipula quem será o pegador e os locais que serão os piques, e os participantes ficam parados ali. O pegador fica no meio do grupo e grita: "Buldogue!" Esse é o sinal para que todos os participantes saiam de um pique e tentem alcançar outro. A primeira pessoa que for pega vira o próximo pegador. A partir desse pegador, todos que forem pegos formam uma família (reúnem-se em grupo), ajudando a pegar os outros fugitivos. Quando sobra apenas três participantes, quem não for pego e chegar ao pique ganha uma vida. Quando tentar correr novamente, todos perguntam: "Gasta a vida ou não gasta?" Se ela responder "gasto", ela continua no pique e tenta passar de novo. Se conseguir, ganha mais uma vida. Ela pode acumular no máximo cinco vidas.

Desenvolvimento:

- ✓ O professor divide os alunos em duas equipes, dispersas na quadra. Distribui de 8 a 15 cones ou garrafa pet. O professor deve marcar com giz o local dos cones para que nenhuma equipe leve desvantagem. Depois de decidido mando de bola, ao sinal do professor, os alunos deverão efetuar 5 passes entre si e no 6 tentar derrubar um dos cones. Assim que o cone for derrubado o mando de bola passa para a outra e o cone é levantado, prosseguindo o jogo.
- ✓ Variação: Os alunos poderão chutar em gol apenas com o pé direito.
- ✓ Só as meninas poderão chutar.

Atividades Intervalo:

- ✓ Os alunos em trios treinaram a cobertura sobre o colega do meio, tocando para o colega do outro lado, trocando de posição ao comando do professor.
- ✓ Em movimento indo de um lado para o outro da quadra, farão o mesmo da atividade anterior, mudando de posição a cada tentativa.



Mensagem de Saúde: Lavar as mãos

Elemento do Futebol: Proteger

Plano de aula parte teórica

- Desenvolvimento:

Dinâmica: o professor irá molhar uma maçã dentro da tinta guache e pedirá para que cada aluno pegue a maçã com a mão. Após que todos pegarem a maçã será feita as seguintes questões:

- Olhem suas mãos, todos tem tinta na mão, certo?
- E se vocês fossem comer agora, vocês lavariam as mãos?
- Imaginamos que a tinta fosse transparente, vocês iriam lavar as mãos para comer?
- Quem arriscaria comer a maçã suja de tinta guache?
- E por que comeria ou não comeria a maçã?

Explicar então que as bactérias são seres impossibilitados de serem vistos a olho nu. Então por não termos o hábito de lavar as mãos e os alimentos, acabamos ingerindo várias bactérias proliferadoras de doenças.

Abordar quais doenças podemos adquirir através da não higienização de alimento e mãos.

Plano de aula parte prática

Aquecimento: Escudeiro

- ✓ O professor escolherá uns alunos, dependendo do tamanho da turma para defender, ser o “escudo” dos colegas, e escolherá o mesmo número para serem os pegadores. É um pega-pega, mas com colegas que serão escudos e terão o dever de proteger.

Desenvolvimento:

- ✓ A turma dividida em dois grupos, cada grupo será dividido, a formar 2 times. O gol é delimitado por dois cones, três alunos ficarão na defesa (em forma de triângulo), e três no ataque deverão evitar o gol do time adversário, fazendo uma espécie de marcação por área.
- ✓ Variação: A) Escolhe-se dois alunos para serem coringas, este pode ser marcado e ficar na posição onde quiser, porém, não se pode tirar a bola dele.



- ✓ B) Escolhe-se um ou dois coringas que jogam livre no time, porém eles sempre vão tocar para o time que estiver em vantagem, ele ataca para os dois times.

Atividades Intervalo:

- ✓ Em trios, os alunos estarão na linha final da quadra, onde irão deslocar-se para frente. Os alunos da ponta irão se tocando a bola e o do meio acompanha, ao passar do meio da quadra, o meio terá o dever de marcar quem estiver com a bola para que não chute no gol, o outro colega deverá proteger o mesmo da marcação para que efetue o gol.
- ✓ Variação: Em trios mistos, com dois meninos e uma menina, quem deverá proteger é a menina.

Mensagem de Saúde: Beber água limpa

Elemento do Futebol: Dominar

Plano de aula parte teórica

- Desenvolvimento:

Mostrar através de slides ou fala, a importância de beber água.

A Importância do Hábito de Beber Água

O corpo humano é formado em sua grande parte por água, aproximadamente 60 a 70%, dependendo da idade, do sexo e da atividade física, sendo a água muito importante para a manutenção da vida. A água também compõe diversos órgãos e fluídos: 85% do sangue, 75% do cérebro, 70% dos músculos e até 22% dos ossos. Podemos sobreviver um mês sem comer, mas não suportamos ficar muitos dias sem beber, esse nutriente tão fundamental para nossa sobrevivência. Sua função no organismo é essencial a ponto de participar de quase todos os processos que ocorrem no nosso corpo. A água tem diversas funções no organismo: “atua como solvente e meio onde ocorrem as reações químicas com outras substâncias essenciais; é o maior constituinte do sangue, que é o principal transporte do organismo”. Atua em diversas reações metabólicas; protege tecidos contra choques; mantém o equilíbrio físico e químico dos fluidos intra e extracelular e, por fim, atua na manutenção do equilíbrio da temperatura corporal. Sem água, os sistemas vitais começam a falhar. Não ingerir água, pode ocorrer diversas situações como obstipação,



ressecamento da pele e cabelos, celulite, problemas renais e em casos mais extremos, a morte.

Abaixo damos 8 bons motivos para beber, pelo menos, 8 copos de água por dia.

1. Ajuda a eliminar toxinas: ou seja, auxilia na limpeza dos órgãos vitais do corpo. Com isso, melhora a absorção de vitamina e minerais dos alimentos.
2. Retarda o envelhecimento precoce: Tomar água com regularidade contribui para manter todos os órgãos vitais em bom estado e, com isso, evita a degeneração das células importantes do corpo.
3. Oxigena e limpa o sangue: Ela é elemento essencial do sangue. Quem bebe com regularidade vai garantir a viscosidade ideal do sangue e fazer com que ele circule melhor por todo o corpo, auxiliando no transporte do oxigênio e dos nutrientes para os órgãos vitais e recolhendo, por sua vez, os resíduos que serão eliminados pela urina.
4. Previne as rugas: A falta de água resseca a pele e deixa a cutis mais frágil e vulnerável do envelhecimento. Isso sem contar que o corpo fica mais susceptível ao aparecimento de estrias. Portanto, para evitar o estiramento da pele, muito comum na adolescência e na gravidez, aumente o consumo de água.
5. Mantém os músculos flexíveis: A água contém potássio e magnésio, dois minerais que evitam as famosas câimbras musculares.
6. Garante a sensação de saciedade: A menor forma de se alimentar é abrir o estômago com o líquido e esperar 10 minutos antes de comer. Dessa maneira o estômago fica ligeiramente saciado e prepara-se para receber o alimento, mas sem ansiedade. Um copo de água antes da comida diminui a fome em até 50%. Sem contar que as pessoas costumam confundir sede com fome ou vontade de comer. Logo, antes de atacar um chocolate, beba um copo de água.
7. Atenua as olheiras: Muitas vezes as olheiras são atribuídas ao cansaço e a genética, mas na maioria dos casos há uma dilatação dos vasos sanguíneos na região da pálpebra, o que favorece a pigmentação da pele na área. No entanto, quando a pessoa passa a beber mais água, ela aumenta o fluxo sanguíneo local, atenuando as olheiras.
8. Elimina a halitose: (mau hálito) Esse problema se deve a indigestão e a sobrecarga nos rins e nos intestinos. A ingestão do líquido limpa o estômago e os ácidos presentes nele, diminuindo as bactérias ali paradas. Sem contar que se evita também a



língua branca, chamada para os odontologistas de saburra lingual, e ainda previnem-se as cáries, pois a água contém flúor e cloro.

Percebemos o quanto a água é importante para nossa saúde, mas além de bebermos água, devemos ter os devidos cuidados para que essa água seja limpa, pois água suja além de não trazer todos esses benefícios pode causar algumas doenças para nossa saúde.

Após fazer alguns questionamentos:

- Vocês bebem água, certo? Com qual frequência?
- Já sabiam dessa importância da água para nossa saúde?
- Quais os cuidados tomam para que a água seja limpa?

Plano de aula parte prática

Aquecimento: Alguns alunos a pegar e outros a fugir, quem for sendo pego para de se correr e fica com as pernas afastadas, só poderá fugir de novo se um colega que está fugindo passar por baixo de suas pernas, seguindo assim o jogo. Podem ser feitas variações, ao invés de afastar pernas e passar por baixo das pernas, fazer tipo “pular carniça”: aluno que foi pego agachado, e o outro pular por cima; ao invés de fugir individual, fugir em duplas – de mãos dadas.

Desenvolvimento:

- ✓ Duas equipes, alunos só poderão dar dois toques na bola, sendo um de domínio e um de passe.
- ✓ Variação: Jogo sem goleiros, apenas defensores na área, gol só pode ser feito de cabeça, pode pegar a bola na mão quando a bola estiver na quadra adversária e só depois de ter dominado ela.
- ✓ Quando a bola estiver dominada não pode ser tirada pela adversário, só quando ela estiver em movimento. No momento que pegar a bola na mão ela deve ser colocada na área para que possa ser cabeceada.

Atividades Intervalo:

- ✓ Turma dividida em duas colunas, cada uma em cada canto da quadra na diagonal. O aluno deve conduzir a bola em linha reta, entre as linhas amarela e laranja. Quando chegar próximo ao gol, deverá chutar.



- ✓ Variação: A) Trocam-se os lados da coluna e conduz a bola com a parte externa e depois a sola do pé.
- ✓ B) Quando for para a direita, conduz com a perna direita. Quando for para a esquerda, conduz com a perna esquerda.

Mensagem de Saúde: Ter uma dieta balanceada

Elemento do Futebol: Estar em forma

Plano de aula parte teórica

- Desenvolvimento:

Dinâmica: os alunos sentados deverão retirar de dentro da caixa papel que dirá diversos nomes de alimentos. Então seguirá da seguinte maneira:

O fim do mundo chegou, mas você foi abduzido por “aliens” que te deram a chance de ficar vivo por mais alguns anos, porém nesta galáxia eles só comem. (Os alunos dizem o alimento que retirou de dentro da caixa). Você gosta de...? E comeria até o resto da sua vida isto?

E então segue a brincadeira o aluno que respondeu a questão deverá escolher um aluno e falar a mesma coisa que “o fim do mundo chegou...”. A dinâmica vai servir para:

- Mostrar as variedades de alimento saudáveis;
- Reconhecer que alguns alunos não gostam de determinados alimentos.

Finalizando será feito alguns questionamentos dizendo que todos aqueles alimento citados, na dinâmica transformam nossa alimentação saudável, qual a importância de ter uma dieta balanceada e quais doenças eu posso desenvolver por ter uma alimentação incorreta.

Plano de aula parte prática

Aquecimento: A ponte: Os alunos deverão se movimentar livremente pela área determinada para realizar a atividade. Um aluno “deverá ser designado para ser o pegador” e ao sinal do professor, o “pegador”, deverá começar a correr para pegar “tocar” com as mãos ou mão em seus amigos, cada aluno que vai sendo “tocado” deverá ficar na posição de quatro apoios no solo, formando uma “ponte”, e só poderá sair dessa posição e voltar a correr, se algum de seus colegas passar por baixo de seu corpo “a ponte”, salvando-o e habilitando-o a voltar a participar da brincadeira.



Desenvolvimento:

- ✓ Os alunos divididos em quatro times. A quadra dividida em duas partes, monta-se 4 espaços quadrados (zonas) um em cada canto da mini-quadra e divide-se a quadra ao meio, criando duas metades. O jogo acontece apenas em uma dessas metades da quadra, sendo que a equipe que tem a posse da bola deve procurar passar a bola para alguém que entre dentro de uma dessas zonas, sendo que cada passe ali recebido valerá 2 pontos para a equipe. Após realizar o ponto numa meia quadra, a equipe que fez o ponto continua com a posse da bola.
- ✓ Variações: só poderá fazer ponto em uma das duas zonas da outra metade da quadra, tendo que ter todos os jogadores de sua equipe na outra metade realizando a transição ofensiva de todos os jogadores para a outra metade da quadra.
- ✓ Se a equipe que fez o ponto conseguir transitar com até 4 passes para alguma das duas zonas da outra metade da quadra ela ganha além dos 2 pontos, mais 1 de bonificação.

Atividades Intervalo:

- ✓ Os alunos irão correr livremente pela quadra, conduzindo a bola de maneira livre, individualmente.
- ✓ Ao sinal do professor correrão conduzindo a bola conforme instrução do professor, passando a bola em duplas, trios conforme a ordem.

Mensagem de Saúde: Tomar vacinas com a família

Elemento do Futebol: Chutar

Plano de aula parte teórica

- Desenvolvimento:

Nesta aula serão visualizados os diferentes tipos de publicidade das campanhas de vacinação nacionais e então será discutida a importância das mesmas e as consequências de não fazê-las.

Será levada uma carteira de vacinação para que eles conheçam e saibam quais as principais vacinas que se deve tomar. O porquê de tomar vacinas.

Obs.: Será convidado um aluno do curso de enfermagem o Maurício, para que explique a importância de se tomar vacina.



Plano de aula parte prática

Aquecimento: Alunos trotando pela quadra, é dada uma bola para um dos alunos e este passará a bola para um colega que estiver trotando e assim sucessivamente. Variações: Passes com parte externa, interna, sola, bico, e peito do pé.

Desenvolvimento:

- ✓ Alunos divididos em 6 grupos, 3 grupos em cada equipe, ou seja, duas equipes formadas, além de um goleiro cada uma. Cada grupo ficava em um setor da quadra demarcado, os mesmos só podiam tocar na bola se está chegasse ao seu setor. E assim, os alunos deveriam conduzir o jogo, tentando passar a bola para seus colegas de setores diferentes.
- ✓ Variação: para os colegas dos setores mais perto da goleira, através do chute.
- ✓ Só poderão chutar com o pé esquerdo.

Atividades Intervalo:

- ✓ Dois times. Os alunos ficarão posicionados atrás da linha laranja. Devem chutar as bolas e acertar os cones que estão no meio da quadra e tentar manter o máximo de cones na quadra adversária.
- ✓ Variação: A) Cones em cima de um banco.

Mensagem de Saúde: Tomar remédios receitados

Elemento do Futebol: Defender

Planos de Aula parte Teórica

- Desenvolvimento:

Mostrar vídeo de o que acontece com a pessoa que interrompe o tratamento medicamentoso, e um vídeo de pessoas que ingerem medicamentos sem necessidade. Através de conversa informal, esclarecer as dúvidas dos alunos, referindo-se a tratamento, remédios tarja vermelha ou preta, etc.

Obs.: Será convidado um aluno do curso de medicina para falar sobre o assunto e esclarecer melhor as dúvidas.



Planos de aula parte prática

Aquecimento: Picada da cobra: assemelha-se ao pega-pega, porém quando alguém for tocado deverá continuar fugindo segurando o local tocado deverá continuar fugindo segurando o local tocado seja no ombro, nas costas, nas pernas, na cabeça, etc. No segundo toque o fugitivo deverá continuar correndo com a outra mão no segundo local tocado e manter a mão no primeiro local tocado, no terceiro toque passara a ser o pegador.

Desenvolvimento:

Jogo de futsal. Em duplas (menino e menina) de mãos dadas.

- ✓ Variações: antes de fazer qualquer jogada – passar para outra dupla ou chutar ao gol, ambos devem tocar na bola.
- ✓ A lateral deve ser cobrada para o colega da mesma dupla que não poderá tocar novamente para sua dupla.

Atividades Intervalo:

- ✓ Alunos divididos em dois grupos, um de cada lado da quadra, em cada grupo os alunos devem ficar de frente um para o outro de forma intercalada. Uma bola para cada grupo. Devem ser feitos chutes entre os colegas do mesmo grupo na sequencia do posicionamento, onde os mesmos irão defender e chutar novamente para que o colega defenda.
- ✓ Variações: pode fazer deslocando para trás e para frente, e fazer como forma de competição.

Mensagem de Saúde: Jogar Limpo

Elemento do Futebol: Cooperação

Plano de aula parte teórica

- Desenvolvimento:

Dinâmica: Alguns alunos serão selecionados, estes irão receber nome de personagens as quais terão de representar. O cenário será um Supermercado, onde eles serão divididos em: caixa do mercado, idoso, mulher grávida, adolescente de 16anos, adulto de 35 anos. Serão dois caixas, onde um será o preferencial e o outro normal. O caixa do normal irá



devolver o troco errado, para o adolescente. A partir daí eles serão instruídos a fazerem uma cena como se estivessem em um mercado, então será observado a atitudes dos sujeitos, observando se eles respeitam a preferencia para idosos, se eles furam a fila, devolvem o dinheiro do troco errado.

Em seguida, faremos uma conversa informal sobre a cena vista, salientando a importância de respeitarmos as pessoas: não furando a fila, na faixa de pedestre, nos caixas de preferencia para idosos, não jogando lixo no chão, não escrevendo nas mesas, carteiras na sala de aula entre outros.

Plano de aula parte prática

Aquecimento: Apitou, passou: alunos dispersos na quadra, com dez bolas. Ao som do apito do professor os alunos deverão percorrer a quadra conduzindo a bola (aqueles que iniciaram a brincadeira com a bola). Em seguida quando o professor apitar novamente, os alunos deverão tocar a bola para outros colegas que estavam sem a bola na primeira rodada. Variações podem ser feitas como: fazer passe somente para meninas, somente para quem está de camisa preta, entre outras variações.

Desenvolvimento:

- ✓ Dividir a turma em duas equipes, porem os alunos deverão jogar em duplas de mãos dadas (mesclar meninos e meninas), a bola só poderá sair do controle da dupla depois que os dois tocarem na bola;
- ✓ Variações: somente 4 toques na bola (recepção, passe, recepção e passe), será ponto apenas quando a bola entrar na goleira.
- ✓ Receber a bola apenas com o pé direito, passar somente com a lateral externa do pé.

Atividades Intervalos:

- ✓ Em 4 grupos, 2 em cada lado da quadra. Em duplas os alunos irão trocar passes até o lado oposto da quadra e deverão chutar no gol, uma dupla de cada vez.
- ✓ Variação: A) tocar para o que esta na beira da área e cruzar com o companheiro, mudando de lado.