

---

1ª e 2ª semanas: coordenação / 7ª e 8ª semanas: coordenação

3ª e 4ª semanas: condução / 9ª e 10ª semanas: condução

5ª e 6ª semanas: enfrentamento / 11ª e 12ª semanas: enfrentamento

---

## 1ª E 2ª SEMANAS: COORDENAÇÃO MOTORA E RECEPÇÃO

### AULA 1

**Tema:** Integração e coordenação motora – Saltos com bambolês

**Materiais:** bolas, bambolês e cones.

#### 1. Aquecimento

- Apresentação das linhas do campo (pedir para os alunos levar sua bola na linha que o professor desejar)
- Uma bola para cada aluno. Tocar a bola em diferentes partes do corpo e depois pisar na bola: testa, peito, coxa, pé e calcanhar.
- Aumentar o número de tarefas:
  - Jogar a bola na testa, pisar na bola e dar uma pedala
  - Idem ao anterior, acrescentado duas pedaladas, sendo uma com cada perna.
  - Idem ao anterior, acrescentando um giro (pisar na bola e empurrá-la para trás) para o outro lado e dar mais duas pedaladas.
- Sugerir que cada aluno faça um desafio para os amigos reproduzirem

#### 2. Saltos: alunos com bola nas mãos

- 4 bambolês em fila ○ ○ ○ ○
  - Saltar com um pé
  - Saltar com os dois pés
- 4 bambolês na diagonal. ○ ○  
○ ○
  - Saltar com um pé
  - Saltar com os dois pés

#### 3. Jogo



## AULA 2

**Tema:** integração e coordenação motora – escada de chão

**Materiais:** bolas, cones e escada de chão

### 1. Aquecimento

- Apresentação das linhas do campo (pedir para os alunos levar sua bola na linha que o professor desejar)
- Uma bola para cada aluno
  - Joga a bola para cima e bate uma palma e pega na mão novamente.
  - Jogar para cima + bater palma + pisar na bola
  - Jogar para cima + bater palma + cabecear a bola + pisar na bola + tocar na bola com a chapa do pé
  - Jogar para cima + bater palma + peito na bola + pisar na bola + tocar na bola com a parte de fora do pé
  - Jogar para cima + bater palma + coxa na bola + pisar na bola + rolar para trás + tocar a bola com a chapa e depois com a parte de fora do pé
  - Jogar para cima + bater palma + chutar a bola com um pingo + pisar na bola + rolar para trás + tocar na bola com a parte de fora e depois com a chapa do pé
- Sugerir que cada aluno faça um desafio para os amigos reproduzirem

### 2. Escada de chão

- 1 pé em cada quadrado da escada, solta a bola, pisa nela. Conduz até o cone a frente e pisa na bola. Depois vai chutar no gol
- Idem anterior, com 2 cones para os alunos pisarem na bola.
- 2 pés em cada quadrado da escada. Agora terá 3 cones para eles conduzirem na direção e pisar na bola.

### 3. Jogo

### 4. Pênaltis e explicar sobre os talentos.

## AULA 3

**Tema:** coordenação motora – saltos frontais com obstáculos

**Materiais:** bolas, cones e obstáculos para salto e coletes

### 1. Aquecimento

- Apresentação das linhas do campo (pedir para os alunos levarem sua bola na linha que o professor desejar)
  - Pega – pega amigo
2. Saltos frontais com obstáculos
    - Saltar de frente com os 2 pés os obstáculos com a mão
    - Soltar a bola, pisar nela e conduzir até o cone amarelo e pisar nela novamente.
    - Á frente, conduzir no cone vermelho e pisa na bola.
    - Conduz e chuta ao gol
  3. Jogo

#### **AULA 4**

**Tema:** coordenação motora – saltos laterais com obstáculos

**Materiais:** bolas, obstáculos para saltos, cones e coletes

1. Aquecimento
  - Apresentação das linhas do campo (pedir aos alunos levarem a bola na linha que o professor desejar)
  - Pega – pega cosquinha
2. Saltos laterais
  - Saltar os obstáculos de lado com a bola nas mãos
  - Soltar a bola, pisar nela e conduzir até o cone amarelo e dar uma volta completa nele
  - Conduz até o cone vermelho e dar uma volta completa nele
  - Conduz e chuta no gol
3. Jogo
4. Pênalti / talento

### **3ª E 4ª SEMANAS: CONDUÇÃO**

#### **AULA 5**

**Tema:** condução

**Materiais:** bolas, cones e coletes

1. Aquecimento
  - Pega pega: pegador com colete na mão
2. Condução
  - Pega pega: fugitivos com bola nos pés e pegadores com colete nas mãos.
  - O pegador deverá roubar a bola do fugitivo.



- Se conseguir, passa o colete para o amigo e inverte-se os papéis.

### 3. Jogo

## AULA 6

**Tema:** condução

**Materiais:** bolas, cones e coletes

### 1. Aquecimento

- pega – pega gelinho: pegador com colete na mão
- Quem for pego deverá abrir as pernas e esperar um amigo passar por baixo para salvar

### 2. Condução

- Fugitivos com bola nos pés
- Quem for pego, deverá abrir as pernas e segurar a bola na mão
- Para salvar é só dar uma caneta no amigo

### 3. Jogo

### 4. Pênalti / talento

## AULA 7

**Tema:** condução

**Materiais:** bolas, cones e coletes

### 1. Aquecimento

- Pai da rua: pegador (pai da rua com colete na mão)

### 2. Condução

- Fugitivos com bola nos pés e pegadores com colete na mão.
- O pegador deverá roubar a bola do fugitivo
- Se conseguir, passa o colete para o amigo e inverte-se os papéis

### 3. Jogo

## AULA 8

**Tema:** condução

**Materiais:** bolas, cones e coletes

### 1. Aquecimento

- Pai da rua com pega pega gelinho
- pegador com colete na mão
- pegou, abre as pernas e espera o amigo salvar, passando por baixo da perna

### 2. Condução



- Fugitivos com bola nos pés
- Para salvar, dar uma caneta no amigo

3. Jogo

4. Pênalti / talento

## 5ª E 6ª SEMANAS: ENFRENTAMENTO

### AULA 9

**Tema:** enfrentamento

**Materiais:** bolas, cones e coletes

1. Aquecimento

- Pega – pega estátua
- Pegador com colete na mão

2. Enfrentamento

- Dividir a turma em 2 equipes
- Posicioná-los na linha lateral, uma equipe de frente para a outra
- Enumerar cada um dos alunos
- O professor chama um número e os correspondentes deverão levantar e se enfrentar para fazer o gol

3. Jogo

### AULA 10

**Tema:** enfrentamento

**Materiais:** bolas, cones e coletes

1. Aquecimento

- Pega – pega gelão
- Pegador com colete na mão
- Quem foi pego deverá agachar
- Para salvar o amigo deverá saltar por cima do amigo. Colocar as mãos nas costas do amigo.

2. Enfrentamento

- Dividir a turma em 2 equipes
- Posicioná-las no escanteio, uma de cada lado
- Enumerar cada um dos alunos
- O professor chama um número e os correspondentes deverão correr e se enfrentar para fazer o gol

3. Jogo



#### 4. Pênalti / talento

### AULA 11

**Tema:** enfrentamento

**Materiais:** bolas, cones e coletes

#### 1. Aquecimento

- Pega rabo

#### 2. Enfrentamento com agilidade

- Dividir a turma em 2 equipes
- Posicioná-los no escanteio
- Colocar dois cones em frente de cada fila para os alunos, em velocidade, colocar a mão neles
- Passou pelos cones, se enfrentar para fazer o gol
- A bola estará no meio do campo

#### 3. Jogo

### AULA 12

**Tema:** enfrentamento

**Materiais:** bolas, cones, coletes e escada de chão

#### 1. Aquecimento

- Policia e ladrão

#### 2. Enfrentamento com agilidade

- Dividir a turma em 2 equipes
- Posicioná-las na intermediária do campo, lado a lado, separadas por uma boa distância
- O professor deverá chutar a bola para cima para os 2 primeiros da fila se enfrentarem
- Na volta do exercício, passar pela escada de chão que estará na lateral do campo (uma para cada equipe) pisando com um pé

#### 3. Jogo

#### 4. Pênalti / talento

### 7ª e 8ª SEMANAS: COORDENAÇÃO MOTORA

### AULA 13

**Tema:** coordenação óculo pedal



**Materiais:** 2 escadas de chão, bola, colete e cones coloridos

#### 1. Aquecimento

- Festa das cores com bola



## 2. Coordenação

- Cada aluno com uma bola
- Dividir a turma em 2 equipes
- Enumerar cada aluno
- O professor chama pelo número e o referente deverá sair com sua bola na mão para a escada de chão e fazer os seguintes exercícios:
  -  Pisar com um pé após o outro
  -  Pisar com os 2 pés, um de cada vez
- Saiu da escada, solta a bola, conduz e chuta no gol

## 3. Jogo

### AULA 14

**Tema:** coordenação óculo pedal


**Materiais:** bola, cone, colete, escada de chão e bambolê


#### 1. Aquecimento

- Cada macaco no seu galho com bola

#### 2. Coordenação óculo pedal

- Dividir a turma em equipes
- Cada aluno com uma bola na mão
- Dar uma cor para cada aluno memorizar
- O professor chama pela cor e o referente deverá sair com bola na mão para fazer os seguintes exercícios:

 Pisar com os 2 pés na escada, um de cada vez e depois saltar com os 2 pés nos bambolês

 Saltar com os 2 pés na escada e pisar com os 2 pés, um de cada vez no bambolê

- Solta a bola, conduz e chuta no gol

#### 3. Jogo

#### 4. Pênalti / talento

### AULA 15

**Tema:** coordenação temporal

**Materiais:** bola, cone, colete e bambolês






#### 1. Aquecimento

- Coelhoinho sai da toca com bola

#### 2. Coordenação temporal

- Cada aluno com uma bola



- Jogar a bola para cima e:
  -  Deixar pingar 2 vezes e pisar na bola
  -  Deixar pingar 1 vez e pisar na bola
  -  Não deixar pingar e pisar
  -  Passar correndo 1 vez por baixo da bola e pisar na bola
  -  Passar correndo 2 vezes por baixo da bola e pisar nela

### 3. Jogo

## AULA 16

**Tema:** coordenação temporal, espacial e geral





**Materiais:** bola, cone e colete

### 1. Aquecimento

- Brincadeira do espelho

### 2. Coordenação

- Cada aluno com uma bola, trotando e no apito do professor os alunos deverão:

-  Pular pela bola e aterrissar com um pé
-  Pular pela bola e aterrissar com os 2 pés
-  Pular pela bola com as pernas abertas
-  Dar uma volta completa com a bola para uma lado e depois para o outro

### 3. Jogo

### 4. Pênalti / talento

## 9ª E 10ª SEMANAS: CONDUÇÃO

## AULA 17

**Tema:** condução

**Materiais:** bola, colete e cone

### 1. Aquecimento

- Campo minado
- Distribuir muitos cones no meio do campo
- Alunos deverão passar pelos cones sem tocá-los
- Tipo mãe da rua
- Quem tocou, vira cone ameba
- Pegador com colete na mão. Pegou passa o colete para o amigo e invertem-se os papéis

### 2. Condução





- Cada aluno com uma bola
- Campo minado com bola

### 3. Jogo

## AULA 18

**Tema:** condução

**Materiais:** bola, colete e cone

### 1. Aquecimento

- Futebol pega-pega
- A turma dividida em 2 equipes
- Cada equipe no seu lado do campo conduzindo a bola
- Demarcar com cones o espaço permitido para as equipes conduzirem a bola
- O professor fala qual equipe deve pegar
- A equipe fugitiva deverá fugir para dentro da área do seu goleiro

### 2. Condução

- Futebol pega-pega com bola
- Conduz a bola até o comando do professor
- Após o comando, deixar a bola e fugir para a sua área
- Variação:



Fugitivos deverão fugir com bola

### 3. Jogo

### 4. Pênalti / talento

## AULA 19

**Tema:** condução

**Materiais:** bola, cone e colete

### 1. Aquecimento

- O rei da bola
- O pegador vestindo colete
- O pegador deverá transformar o fugitivo em bola ou gol

### 2. Condução

- O rei da bola com bola para todos
- Para salvar o amigo deve-se chutar a bola no gol (baixo das pernas) ou dar um drible da vaca (amigo abaixado)

### 3. Jogo

## AULA 20



**Tema:** condução

**Materiais:** cone, bola e colete






1. Aquecimento
  - Pega-pega gelinho e gelão
  - Pegador vestindo um colete
2. Condução
  - Pega-pega gelinho e gelão com bola para todos
3. Jogo
4. Pênalti / talento

## 11ª E 12ª SEMANAS: ENFRENTAMENTO

### AULA 21

**Tema:** enfrentamento

**Materiais:** bola, cone e colete

1. Aquecimento
  - Velocidade de reação
  - Dividir a turma em 2 equipes, uma de frente para outra.
  - O professor deverá chamar pela cor do cone da equipe
  - A equipe chamada deverá pegar a equipe fugitiva
  - Cada um que for pego vale um ponto
  -  Variação:
  -  A equipe chamada deverá fugir
  -  Apontar para a equipe que deverá pegar
  -  Apontar para a equipe que deverá fugir
  -  Dar nomes as equipes
2. Condução
  - Dividir a turma em 2 equipes: a de marcadores e a de atacantes
  - Cada equipe deverá ficar no seu cone
  - Os marcadores estarão posicionados numa fila atrás em relação ao dos atacantes
  - Os atacantes estarão com bola
  - Ao sinal do professor, o atacante deverá partir em velocidade sem que o marcador roube sua bola
3. Jogo

### AULA 22



**Tema:** enfrentamento

**Materiais:** bola, cone e colete

1. Aquecimento

- Pega-pega superman
- Pegador com capa de superman
- Pegador deverá prender os fugitivos no gol

2. Enfrentamento

- Dividir a turma em 2 equipes
- Coloca-las em lados opostos, cada uma em seu campo
- Professor passa a bola para um jogador que deverá tentar marcar gol
- Jogador sem bola, ao roubar a bola deverá contra atacar
- Campo inteiro ou reduzir até o meio de campo usando o golzinho

3. Jogo

4. Pênalti / talento

**AULA 23**

**Tema:** enfrentamento








**Materiais:** coletes, bolas, 2 golzinhos e cones

1. Aquecimento

- Pega pega ajuda ajuda

2. Enfretamento

- Jogos dos arcos

-  Dividir a turma em 2 equipes, uma de frente para a outra.
-  Enumerar os alunos.
-  Entre as equipes ficarão duas bolas colocadas dentro de arcos distintos
-  Colocar os golzinhos, um de frente para o outro nas linhas laterais.
-  Colocar um defensor de cada equipe para defender seu gol. Todos deverão passar pelo marcador.
-  No sinal do professor, as crianças que tiverem o número chamado deverão correr até a sua bola, tentar passar pelo marcador e chutar no gol.
-  Faz o ponto a equipe que conseguir marcar mais gols.

3. Jogo

**AULA 24**



**Tema:** enfrentamento

**Materiais:** cones, coletes, 2 golzinhos e bolas

1. Aquecimento

- Policia e ladrão
- Ladrões com bola
- Campo inteiro
- A prisão é dentro do gol

2. Enfrentamento

- Jogo das 2 bolas

🚦 Colocar os golzinhos, um de frente para o outro, em cima das linhas laterais.

🚦 Dividir a turma em 2 equipes, uma de frente para a outra posicionadas atrás da linha lateral, fora do campo

🚦 O professor ficará com as bolas.

🚦 O professor passará a bola para uma das filas. Quando o for gol ou a bola sair, o professor solta a segunda bola no campo para que o jogo continue até que aconteça um gol ou a bola saia do campo de jogo.

3. Jogo

4. Pênalti / talento