

RELATÓRIO ANUAL DE AULA DO ANO 2022

METODOLOGIA DOS TREINOS.

Resumo

Ano/Mês	2022/Janeiro á Dezembro
Valências	coordenação motora - agilidade - equilíbrio - socialização.
Fundamentos	passé - finalização - condução - tático - físico

Materiais Necessários

- Bolas
- Cones
- Chapéu chinês
- Escadinha de agilidade
- Coletes
- Banboles
- Cavaletes

Objetivos de Aprendizagem

Ensinar os fundamentos do Futebol : passe, condução de bola, finalização, posicionamento dentro de campo.

Desenvolver a coordenação motora, agilidade e flexibilidade.

Trabalhar a socialização: Ensinar a trabalhar em equipe.

Esboço das Aulas

etapas	materiais	Observações
alongamento	20 minutos	
aquecimento	5 voltas e volta do campo ou 15 minutos	podendo ser adaptada
PASSE <ul style="list-style-type: none">● ambas pernas● em movimento● domínio toque passe● com condução de bola● passe com circuito	<ul style="list-style-type: none">● bola● cones● chapéu chinês	podendo ser adaptada conforme a necessidade
AGILIDADE <ul style="list-style-type: none">●Trabalhar equilíbrio e coordenação motora	<ul style="list-style-type: none">● escadinha de agilidade● Cones● chapéu chinês	podendo ser adaptada conforme a necessidade
FINALIZAÇÃO <ul style="list-style-type: none">● Diversificar os métodos de finalização;● Cruzamentos e finalização● Condução e finalização.	<ul style="list-style-type: none">● BOLAS● CONES	podendo ser adaptada conforme a necessidade
COORDENAÇÃO MOTORA Agilidade Equilíbrio	<ul style="list-style-type: none">● Escada de Agilidade● Chapeu chinês● Bambole● Cones	podendo ser adaptada conforme a necessidade
TRABALHO EM GRUPO	Outros	