



Cartilha de
Atividades
Quarentena



INTRODUÇÃO

Cartilha de Atividades

Neste material, você encontrará a alma do Instituto Futebol de Rua, o trabalho de profissionais que buscam transformar a vida de milhares de crianças em situação de vulnerabilidade.

Cada atividade, em meio a uma pandemia, tem uma importância chave na formação dos nossos alunos. A distância social existe, mas o comprometimento, o trabalho e a vontade de ajudar seguem. Estamos distantes, mas, ao mesmo tempo, perto deles.

Mais do que nunca, estamos reforçando a responsabilidade que temos. Somos o futebol que transforma, que acolhe, auxilia e busca um jogo coletivo.

O nosso agradecimento ao time Futebol de Rua!

ALCEU DE CAMPOS NATAL NETO

Fundador do Futebol de Rua

É com muito orgulho que li todas as atividades e acompanhei o comprometimento de todos, sempre respeitando os valores do Futebol de Rua. É uma forma de estarmos juntos aos nossos alunos e de levarmos um pouco de alegria nesse momento conturbado que vivemos.

“A Criatividade é a inteligência se divertindo.”

Albert Einstein

O Instituto Futebol de Rua agradece imensamente a colaboração de todos os envolvidos na criação e desenvolvimento desta primeira edição da Cartilha de atividades.

Obrigado!

Francielly Gonçalves Silva

Goiás

Catalão

Helen Dulce Martins

Catalão

Gleisson P. de Oliveira Barros

Maranhão

Estreito

Sandra M. de C. de Miranda

Estreito

Aide dos Santos Ferreira

Minas Gerais

Betim

Natalia Carolina Reis

Betim

Lizandra Santos de Almeida

Uberaba

Tairine Luiza Morais Martins

Uberaba

Thiago Filla de Almeida

Campo Largo

Hernanny Fernandes Figueiredo

Colombo

Alceu de Campos Natal Neto

Curitiba

André Frehse Ribas

Curitiba

Carolina Carteli da Silva

Curitiba

Denise de P. Possobom Sozzi

Paraná

Curitiba

Eber Cristian Dartora

Curitiba

Felipe Dittert Laio

Curitiba

Jane de O. Fogaça Gonçalves

Curitiba

Jean Pierre Klitzke

Curitiba

Juliana Costa Barbosa

Curitiba

Cartilha de atividades período de Quarentena

Jurema Christen Macedo	Curitiba
Lauro Matheus S. da Silva	Curitiba
Leandro Miranda de Nazareth	Curitiba
Letícia Hofmann Elias	Curitiba
Marciane Roberta R. Menezes	Curitiba
Mylena da Silva Catarina	Curitiba
Paulo Rogerio S. dos Santos	Curitiba
Ricardo dos Santos Michelli	Curitiba
Saimon Juiz Avelino	Curitiba
Sineide de Oliveira	Curitiba
Thiago Cardoso Martins	Curitiba
Viviane dos Santos Geremias	Curitiba
Diana Monteiro Sitonio	Piraquara
Fabiane Prado	São José dos Pinhais

Elaine Ricardo de F. Santana	Rio de Janeiro	Queimados
Priscila Ferreira Da Silva		Queimados

Jennifer Lira Perez Sanches	São Paulo	Guarulhos
Vinicius de Souza Nifa		Guarulhos
Elkeane Jesus Tsuji		Ribeirão Preto
Samara Damazo Paiva		Ribeirão Preto

Índice

Introdução	2
Palavras do fundador	3
Agradecimento	4
Jogos e brincadeiras	7
Atividades pedagógicas	30
Atividades esportivas	39
Desafios nas Redes	52



Jogos e Brincadeiras

GOL DE LETRA

Idade mínima para atividade: 7 a 12 anos

Participantes: um ou mais

Local: Mesa, chão ou outros espaços.

Descrição da atividade

Um jogo de Futebol adaptado para ser jogado com as mãos, que, assim como no nosso Futebol, exige dos participantes disciplina, tomada de decisão, protagonismo e a comunicação dos envolvidos, pois também é auto arbitrado.

› Materiais necessários

Três livros de capa dura e bolinhas de gude.

› Organização

Dois livros você vai usar para fazer “o gol”. Basta colocá-los em pé, um apoiado no outro, formando um triângulo como na foto abaixo. O terceiro livro, que você vai deixar de pé (por isso a capa dura), vai ser a rampa.

› Realizando a atividade

A brincadeira consiste em colocar uma bolinha no alto da rampa e ver se ela entra no gol de livros. Quem fizer mais gols, ganha!

Essa brincadeira exige concentração e equilíbrio, faz com que a criança fique mais tempo concentrada dentro de casa.



TAPÃO DO FUTEBOL**Idade mínima para atividade:** 8 anos**Participantes:** Três ou mais**Local:** Qualquer lugar***Descrição da atividade***

Jogo adaptado à fala do futebol, com a inclusão de perguntas sobre o esporte.

› Materiais necessários

Folha de papel e caneta para escrever as letras do alfabeto. Uma tesoura para recortar.

› Organização

Uma pessoa é designada como “carteadora”. Ela deverá embaralhar as cartas com as letras do alfabeto e distribuí-las uma a uma entre todos os jogadores, em sentido horário, começando pelo jogador diretamente a sua esquerda.

Depois de distribuídas as cartas, cada jogador faz um monte com suas cartas, todas com a face virada para baixo.

› Realizando a atividade

Iniciando pelo jogador diretamente a esquerda do carteador, ele deve puxar a carta do topo de seu monte e colocá-la no centro da mesa com uma mão, falando claramente “A”. O jogador seguinte faz o mesmo, porém, dizendo “B”, e assim por diante até chegar ao “Z”. Então, a cantada das cartas recomeça no “A”. Quando, por coincidência, a carta jogada coincidir com a carta cantada do alfabeto, deve-se colocar a outra mão (a que não foi utilizada para jogar a carta na mesa) sobre o monte de cartas no centro da mesa. O primeiro jogador que conseguir bater primeiro nas cartas tem a chance de responder uma pergunta da sua escolha sobre uma das sugestões citadas no anexo, com a respectiva letra, que saiu na rodada. Se acertar, ganha 3 pontos, se errar, ganha 1 ponto. O último jogador a colocar a

mão pega todas as cartas da mesa e as coloca junto de seu monte, na parte inferior, e a contagem recomeça com o jogador que pegou as cartas.

O jogo prossegue até que reste apenas um jogador com cartas.

Quando as cartas de um jogador acabarem, ele ainda estará na jogada, mas os outros jogadores deverão pulá-lo, já que ele não tem cartas para jogar, e a contagem continua normalmente. Se, na mesma rodada em que um jogador acabou com as cartas, este for o último a pôr a mão sobre as cartas, ele receberá todas as cartas do monte. O jogador apenas estará fora do jogo quando suas cartas acabarem e ele conseguir não ser o último a pôr a mão sobre as cartas. O ganhador do jogo é o jogador que conseguir acabar primeiro com as cartas do seu monte e tiver a maior pontuação de acordo com as perguntas respondidas.

› Observações

Os participantes podem definir outras perguntas com o tema futebol para fazerem.

FUTEBOL DE PEDRINHAS

Idade mínima para atividade: 6 anos

Participantes: 2 a 4

Local: Chão

Descrição da atividade

Motivar o protagonismo através de um jogo auto arbitrado, pois os próprios jogadores serão responsáveis por definirem algumas regras e aplica-las.

› Materiais necessários

Cinco pedrinhas (mesmo tamanho), durex ou algum outro tipo de marcação para limitar os espaços que as pedras serão jogadas.

› Organização

Desenhar no chão uma simulação de um campo de futebol e a marcação dos golzinhos. Essa marcação poderá ser feita com uma fita ou giz.

› Realizando a atividade

O jogo será feito em quatro fases, onde o jogador que finalizar todas as fases primeiro será o vencedor. Os demais disputarão o 2º e 3º lugar.

1º Fase: as cinco pedrinhas ficam espalhadas pelo chão. O jogador tem que escolher uma das pedrinhas, jogá-la para o alto, pegar outra no chão e pegar a que está no alto antes que ela caia. Quem errar passa a vez para outro e depois retoma de onde parou. Quem conseguir pegar todas em uma só rodada vai para a próxima etapa.

- 2º Fase: cada jogador na sua vez de jogar irá fazer na linha de fundo um golzinho com umas das mãos, esse golzinho será em forma de V invertido. O jogador tem que escolher uma das pedrinhas, jogá-la para o alto, fazer o gol uma a uma antes que a pedra que ele jogou pro alto caia.
- 3º Fase: nesta etapa, o golzinho será em forma de arco, dedão será um dos lados da trave, indicador e anelar ficarão cruzados para serem o outro lado da trave. O jogador tem que escolher uma das pedrinhas, jogá-la para o alto, fazer o gol uma a uma antes que a pedra que ele jogou pro alto caia.
- 4º Fase: o desafio final será de cobranças de penalidades. Nesta fase, o jogador terá o direito de escolher entre o gol em forma de arco ou o em V invertido. Será demarcado um ponto fixo onde cada pedra será colocada para a cobrança do pênalti. O jogador tem que escolher uma das pedrinhas, jogá-la para o alto, fazer o gol uma a uma antes que a pedra que ele jogou pro alto caia.



BOLA DE CANHÃO**Idade mínima para atividade:** 5 anos**Participantes:** 2, 4 ou 6**Local:** Casa/quintal/sala**Descrição da atividade**

Nessa atividade, trabalharemos uma brincadeira que estimula o protagonismo através da tomada de decisão das crianças, a memorização e percepção visual sobre o campo de futebol, além de exercitar habilidades motoras.

› Materiais necessários

Giz, saquinho de supermercado, 500g aproximadamente de farinha (não precisa tirar da embalagem).

› Organização

Antes de começar, peça o auxílio de um adulto. Desenhe no chão um retângulo de 3m X 2m para o campo de futebol. Em seguida, faça os detalhes do campo (círculo central, pequena e grande área). As crianças agora devem escolher seu lado do campo. Depois, cada jogador ou time, deve distribuir três posições em seu lado do campo, de modo que nenhuma posição esteja dentro da grande área. As posições devem ser definidas com um círculo de aproximadamente um palmo. Sugerimos que se escreva um número ou nome dentro do círculo, indicando a “camisa” do jogador.

› Realizando a atividade

O jogador que irá começar deverá estar posicionado, de preferência, no gol, do seu lado do campo. Caso esteja difícil, peça para que eles decidam o local preferido. O primeiro jogador deve lançar o saco de farinha em uma das posições escolhidas do jogador adversário. Em seguida, o segundo jogador lançará o saco com farinha na posição escolhida pelo seu jogador adversário, e assim, sucessivamente. Quando o saco ficar em cima do círculo, significa que ele acertou, então deve ser marcado um x sob o círculo. Vence quem “eliminar” primeiro os 3 jogadores adversários.

› Observações

O jogo pode ser feito com todos da família; O saco de farinha pode ser substituído por areia, feijão ou arroz.

› Material de apoio

Segue um vídeo da atividade que foi adaptada.

<https://youtu.be/qpZdzs6WcTA>

AMARELINHA MALUCA FDR

Idade mínima para atividade: 3 anos

Participantes: Mínimo 2

Local: Mesa/Chão/Casa toda

Descrição da atividade

Jogo adaptado para realizar em casa, de acordo com as regras que ensinamos sobre o Fair Play (jogo limpo no jogo e na vida). Todos são protagonistas do jogo.

› Materiais necessários

Folha de papel sulfite, creative, revista ou contact, lápis, canetinha ou caneta, palmilha de sapato ou tênis, de preferência o maior que você tiver. Tesoura sem ponta (se tiver ponta peça ajuda para um adulto) e celular (queremos ver como foi este desafio, não esqueça de registrar).

› Organização

Agora com os materiais que vocês escolheram, vamos começar a montagem da atividade (a participação de todos é fundamental).

1º Coloque a mão sobre a folha e contorne com o lápis ou canetinha, (veja quem tem a mão maior será bem útil e divertido);

Precisamos de 9 mãos direitas e 9 esquerdas.

2° Coloque a palmilha direita e esquerda sobre o papel e contorne.

Precisamos de 12 pés direitos e 12 esquerdos;

3° Recorte e deixe separados mãos direitas - mãos esquerdas / pés direito e pés esquerdos.

Escolha o local onde irá montar o jogo e cole com fita crepe ou durex no chão, seja na sala ou na cozinha, pode escolher o espaço que achar melhor.

Abaixo segue o modelo da montagem e um vídeo de demonstração.

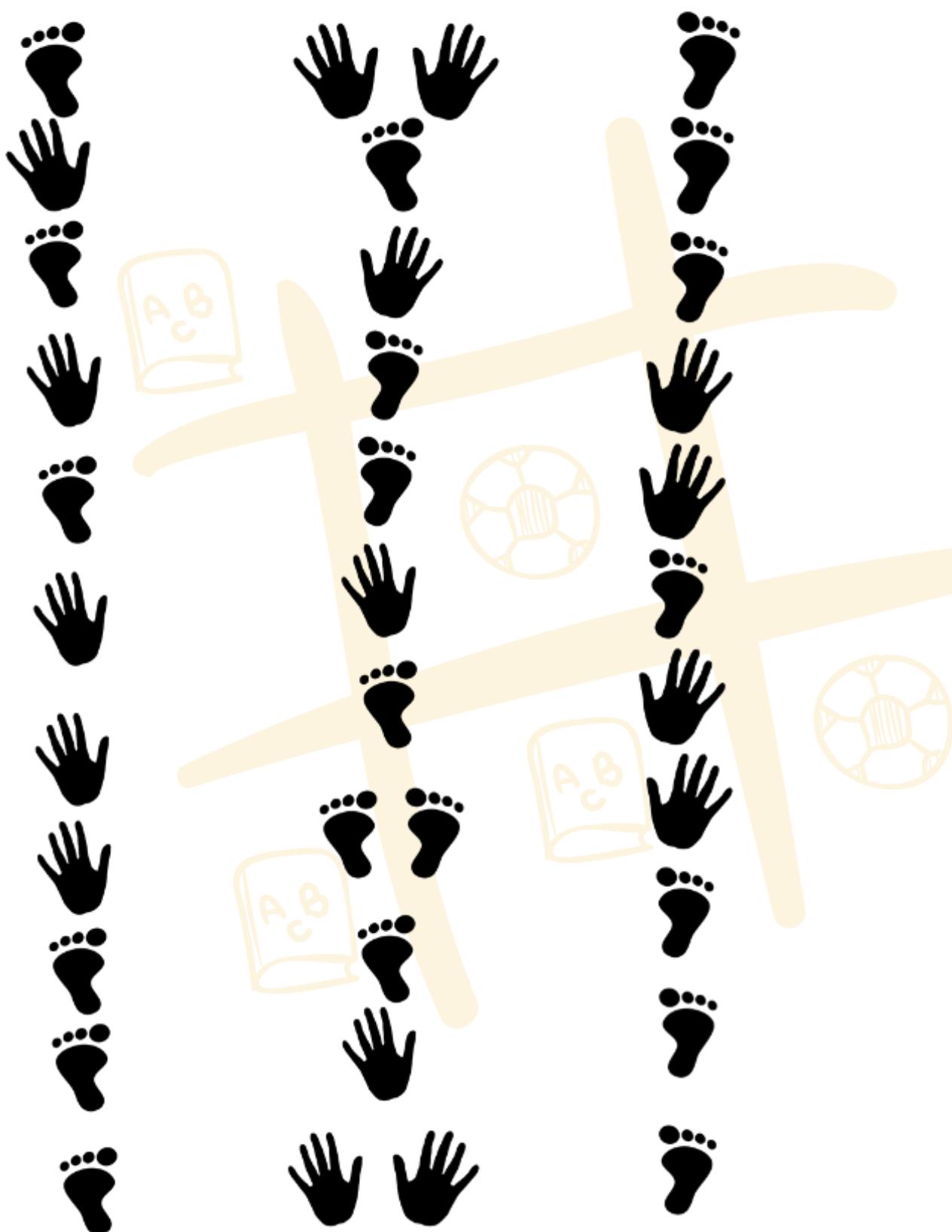
› **Realizando a atividade:** chegou a hora de montar conforme foi o mapa de montagem..

Agora que está montado, reúna todos e vamos começar!

Organize uma fila, pois, quem errar precisa ir para o final da fila. A nossa Amarelinha maluca funciona assim: a imagem que estiver no chão será como os participantes irão posicionar as mãos e os pés. Os pontos serão aumentados para quem chegar até o final sem errar. Não se esqueça, quem errar, tem que voltar para o final da fila e começar tudo novamente.

*Importante: não esqueça de explicar o Fair Play e a importância de cada participante, lembre-se que todos são protagonistas do jogo.

MAPA DE MONTAGEM



QUEM SOU NO FDR?

Idade mínima para atividade: 8 anos**Participantes:** 2 ou mais**Local:** Mesa/chão/casa toda**Descrição da atividade**

Este é um jogo bastante tradicional que foi adaptado para a aprendizagem de valores do Futebol de Rua, tanto dentro como fora do jogo.

› Materiais necessários

Papel, caneta e fita adesiva.

Disponibilizamos a seguir uma folha inteira com sugestões caso possa imprimir.

› Organização

Escrever os papéis ou usar as figuras impressas e reunir a família.

› Realizando a atividade

Cada participante recebe o nome de um elemento do Futebol de Rua, que pode ser uma figura colada em suas costas ou pode escrever no papel e colar em sua testa. Na brincadeira “Quem sou eu”, o participante precisa fazer perguntas para o grupo sobre quem ele é, de forma que a resposta seja sim ou não, até conseguir descobrir o seu elemento.

Façam perguntas simples e diretas, como por exemplo, “Sou jogador de futebol?”.

Cada jogador pode fazer apenas uma pergunta por vez.

A brincadeira termina quando todos descobrirem quem são.

Sugestões:

BOLA

ZAGUEIRO

CHUTEIRA

GOLEIRO

ESTÁDIO

JUIZ

MEIA LUA

CHAPÉU

CANETA

GOL

CAMPO

QUADRA

PROTAGONISMO

FAMÍLIA

TIME

APITO

FAIR PLAY

ELÁSTICO

AMIZADE

PROFESSOR

VONTADE

BOLA NA GARRAFA

Idade mínima para atividade: 7 anos

Participantes: 2 ou mais

Local: Quintal/casa toda

Descrição da atividade

Jogo na garrafa pet, que poderá ser adaptado conforme a necessidade e estará estimulando o pensar, o agir, a convivência e, também, o Fair play.

› **Materiais necessários**

Utilizaremos duas ou mais garrafas pets e uma bola pequena.

Materiais adaptados: potes de plástico, jarra de suco e pote de manteiga. A bola poderá ser feita com jornal ou qualquer outro papel ou pedaço de tecido que dê para formar uma bola. Importante colocar fita durex ou linha para deixá-la resistente.

› **Realizando a atividade**

Disponer no mínimo de duas pessoas (pode acrescentar mais participantes)/

Cada integrante deverá ter uma garrafa PET cortada nas mãos, de maneira que pareça um copo. A atividade consiste em jogar a bola para seu companheiro sendo dupla ou mais, repassando a bola com a garrafa

Cada um deverá fazer a anotação do seu ponto, contabilizando da seguinte forma: se o receptor deixar a bola cair, ponto para o companheiro que a jogou. Sendo assim, deverá contabilizar para ver quem fez a maior pontuação e definir um vencedor.



STOP DO FUTEBOL**Idade mínima para atividade:** 8 anos**Participantes:** 2 ou mais**Local:** Qualquer lugar**Descrição da atividade**

Jogo adaptado a fala do futebol, com a inclusão da pergunta sobre dribles, regras e jogadores.

› Materiais necessários

Folhas de papel e canetas/lápis. Celular ou papel para sorteio de letras. Celular, relógio ou outro marcador de tempo.

› Organização

Usaremos o vídeo disponível pelo FdR com as letras.

Cada participante usará uma folha modelo disponibilizada pelo FdR ou fará sua própria tabela em sua folha, desenhando uma coluna para cada item e diversas linhas para escrever dentro.

Os jogadores serão responsáveis por sortear as letras e marcar o tempo.

› Realizando a atividade

Com o tempo já pronto para ser disparado ou marcado, um dos jogadores sorteia uma letra, em seguida todos os participantes devem escrever com letra legível suas respostas dentro de 30 segundos. Quando chegar aos 30 segundos se grita STOP e nenhum jogador pode continuar escrevendo.

Cada jogador diz sua resposta e marca sua pontuação. Ao final da quantidade definida pelos participantes, cada um deles deverá somar todos seus pontos para definir quem foi o vencedor.

› Material de apoio

Se quiser utilize nosso vídeo para sortear as letras do jogo.

<https://youtu.be/-izEZB3rN20>

Um jogador brasileiro	Um jogador estrangeiro	Time Brasileiro	Time estrangeiro	Seleção	Drible	Técnico	Regra	Pontos
Total de pontos								

Resposta correta sozinho **10 pontos**Resposta correta igual a de 2 ou mais participantes **5 pontos**

PEBOLIM NA CAIXA

Idade mínima para atividade: 4 anos

Participantes: 2

Local: Chão/mesa

Descrição da atividade

Criar um mini jogo de pebolim, adaptado ao futebol de rua. Criado para motivar o conhecimento das regras, o protagonismo e o jogo auto arbitrado.

› Materiais necessários

Uma caixa de sapato, 4 palitos de churrascos ou gravetos, 10 prendedores de roupa, 2 cores de canetinha ou giz de cera, 1 folha sulfite, 1 bolinha de isopor (pode ser substituído por bolinha de papel, ou outra bolinha que tiver em casa), 1 tesoura e 1 régua.

› Organização:

Separe a caixa de sapato que irá usar, recorte um quadrado nas duas laterais menores da caixa simbolizando o gol. Com o palito de churrasco ou algum objeto pontiagudo, fure 4 buraquinhos nas laterais maiores da caixa. Agora, com a ajuda de uma régua, desenhe na folha A4 o campo de futebol traçando uma linha dividindo o campo ao meio e coloque a folha no fundo da caixa. Com as canetinhas, pinte os prendedores (jogadores) de roupa, 5 de uma cor e 5 de outra cor.

Nos palitos de churrasco, monte o time com 5 jogadores, dois jogadores em um palito e três jogadores em outro palito. Repita o mesmo para montar o outro time. Introduza os palitos nos buracos feitos anteriormente.

› Realizando a atividade

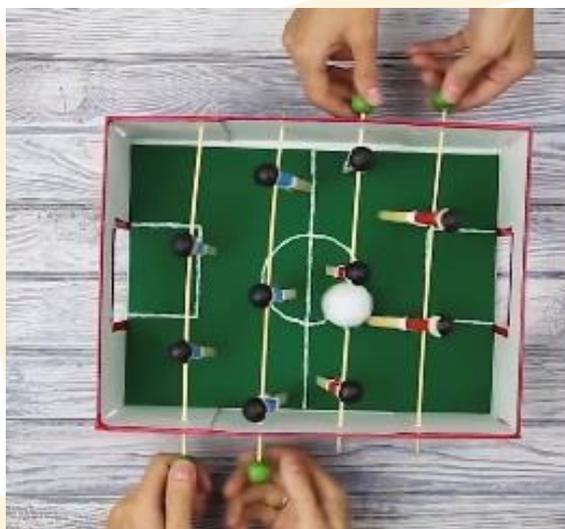
Cada jogador irá escolher o seu time e cada um se posicionará de um lado da caixa. Cada jogador irá jogar com dois palitos, os quais pertencerem ao seu time. Deverá ser solta a bola de isopor no centro do campo e o jogo começa. Cada toque na bola valerá três pontos e o gol valerá 1 ponto. A partida terá a duração de 15 minutos, vence o time que tiver feito mais pontos neste tempo.

› Material de apoio

Segue o jogo realizado por uma de nossas colaboradoras

<https://youtu.be/2qYQTmOeuW8>





FDR DE TAMPINHAS

Idade mínima para atividade: 8 anos

Participantes: 2

Local: Mesa/Chão/Casa toda

Descrição da atividade

Aplicar as regras do FDR em um jogo antigo. Mostrando aos familiares toda dinâmica e valores apresentados pelo instituto.

› Materiais necessários

1 caderno, 1 lápis ou caneta (para anotar os gols e os resultados), 6 tampinhas de garrafas pet (preferencialmente 3 de cada cor), Giz para desenhar o campo (a dimensão do campo fica em função do espaço disponível), 1 botão de camisa (bola) e 2 caixas de fósforo (essas serão os golzinhos).

› Organização:

O jogo tem início com o aluno dando um peteleco na tampinha referente ao seu time para que empurre a bolinha.

Cada jogador terá três petelecos seguidos. Depois disso, o outro participante terá a oportunidade de dar sequência ao jogo.

Importante lembrar das regras do Futebol de Rua

- O jogo sempre parte da linha de fundo, seja no início da partida, após a bola sair pela lateral ou após o gol;
- Nosso jogo não tem goleiro;
- O fair play é nossa essência.

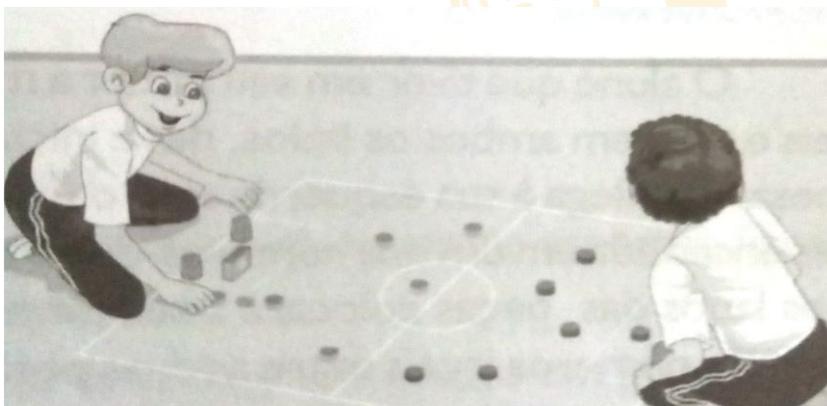
› Realizando a atividade:

Faça seu campeonato, desafie seus familiares a conhecerem o jogo do FUTEBOL DE RUA e mostre que você conhece nossas regras.

Podemos utilizar os formatos de jogos:

1 x 1; 2 x 2; 3 x 3

Como não é possível realizar os dribles, podemos atribuir o número de petelecos para que o gol possa valer mais ou menos pontos, ficando a critério de cada campeonato.



FUTDEDOS**Idade mínima para atividade:** 6 anos**Participantes:** 2**Local:** Mesa ou chão.**Descrição da atividade**

Jogo de Futebol adaptado para ser jogado com as mãos. Exige disciplina, tomada de decisão, protagonismo e a comunicação dos envolvidos, pois também é auto arbitrado.

› Materiais necessários

Uma tampinha de garrafa, lápis ou caneta e uma folha de papel.

› Organização

Os jogadores devem sentar em uma cadeira posicionados com as mãos sobre a mesa. Os mesmos devem realizar um jockey –pow (joquempô) para decidir quem irá começar a rodada.

› Realizando a atividade

O participante que iniciará, terá direito a bater o pênalti e o outro jogador criará uma trave com suas próprias mãos e para isso precisará unir as mãos e entrelaçar os dedos. Feito isso, irá separar o dedo maior (dedo do meio/ pai de todos) que julgar melhor “habilidoso”.

Com um dos dedos do meio já separado, e virado para baixo, o jogador irá posicionar as mãos no sentido contrário ao próprio corpo apoiados sobre a mesa. Neste momento, os polegares também serão posicionados para baixo, alinhando-se com o dedo do meio e formando, então, uma trave com um goleiro.

Após isso, o goleiro irá sinalizar com a cabeça que o jogador pode bater o pênalti.

O jogo terá 3 rodadas intercaladas e cada jogador terá direito a chutar 5 vezes. Aquele que obter mais pontos ao final de cada rodada ganhará. Ganha quem pontuar mais.

Ao final de cada rodada os jogadores devem anotar as pontuações para que possam ser organizadas e contabilizadas de maneira mais fácil.

É importante lembrar que a distância mínima entre o batedor de pênalti e o goleiro é de aproximadamente 3 palmos.



JOGO DE TRILHA DO FDR

Idade mínima para atividade: 5 anos

Participantes: 2 ou mais

Local: Qualquer lugar

Descrição da atividade

Velho jogo de tabuleiro adaptado, com propostas que trazem o futebol para dentro de casa.

› Materiais necessários

Folha, dado, peças de tabuleiro (ou pode usar tampinhas de garrafa)
No anexo temos o tabuleiro para imprimir, mas caso não tenha impressora, basta seguir o modelo e fazer em casa, desenhando em folhas ou cartolina.

› Organização

Ter todos os materiais prontos para o jogo começar. Organização para definir a ordem.

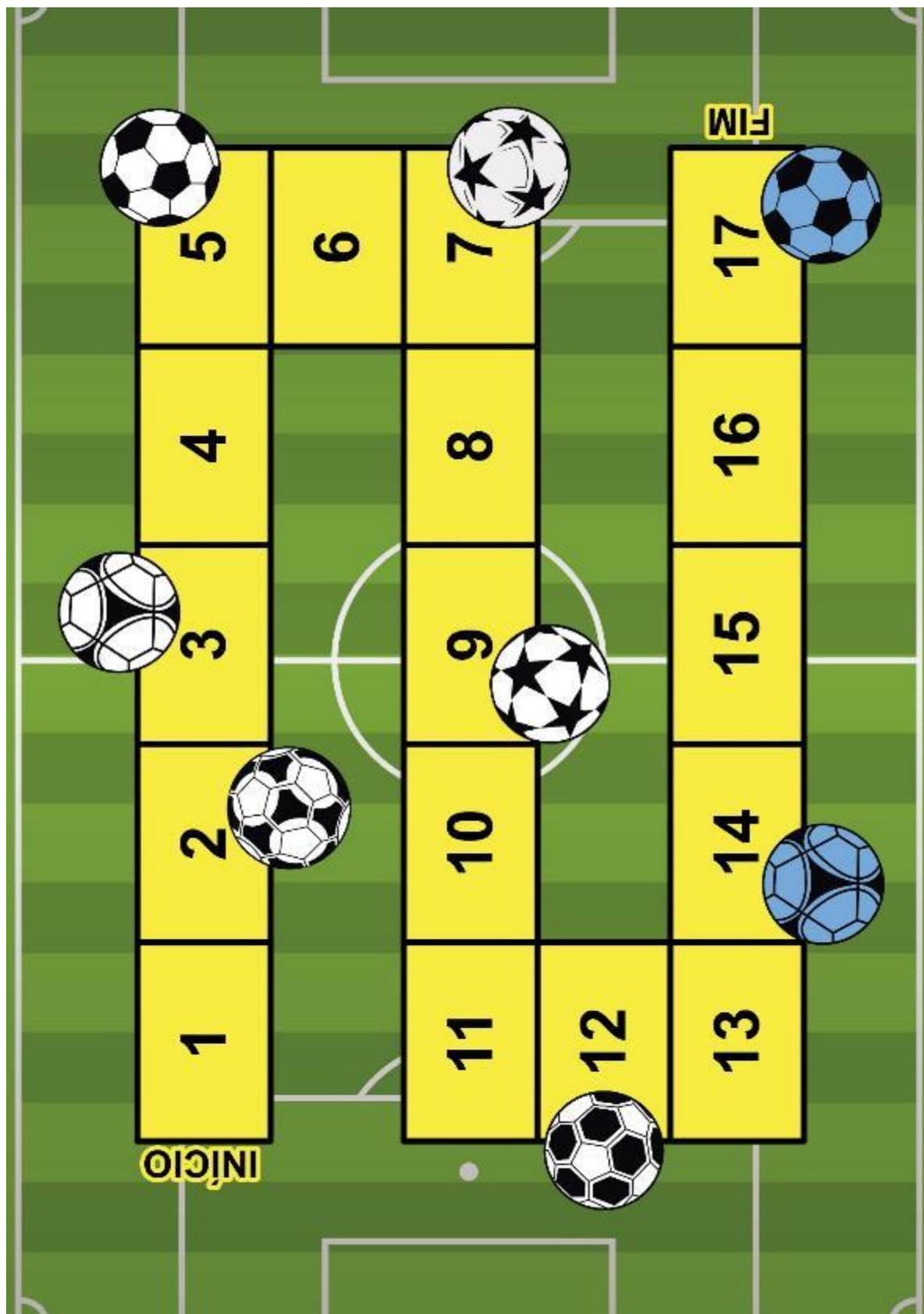
› Realizando a atividade

Primeiro, se reúnam em volta do tabuleiro. Depois, um de cada vez joga o dado e anda o valor indicado por ele. Ao cair nas casas que tem bolas, ver a legenda e realizar a tarefa indicada. Vence quem chegar ao final primeiro.

› Observações

O jogo também permite que você possa criar suas tarefas e desafios. No anexo, tem um modelo para fazer isso e também um tabuleiro com as casas vazias, onde você pode posicionar as bolas. Use a criatividade e crie desafios bem divertidos para jogar.













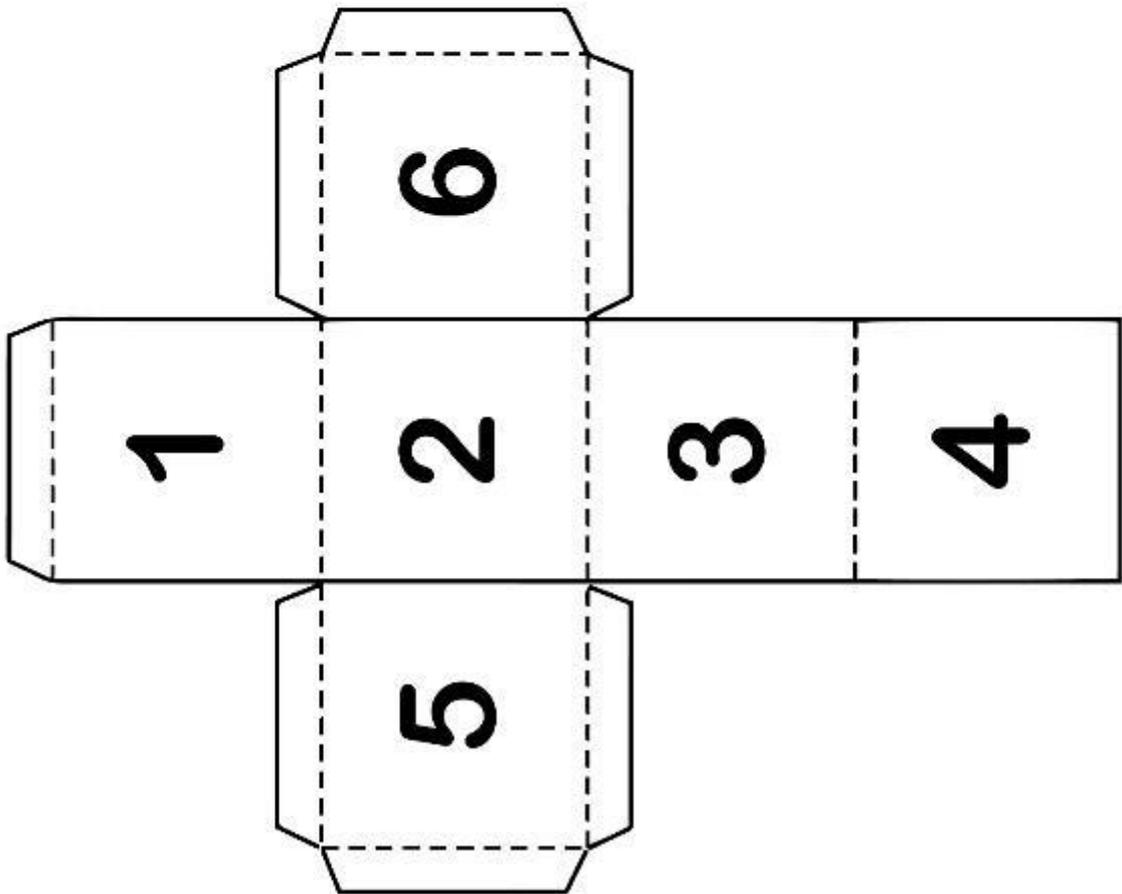
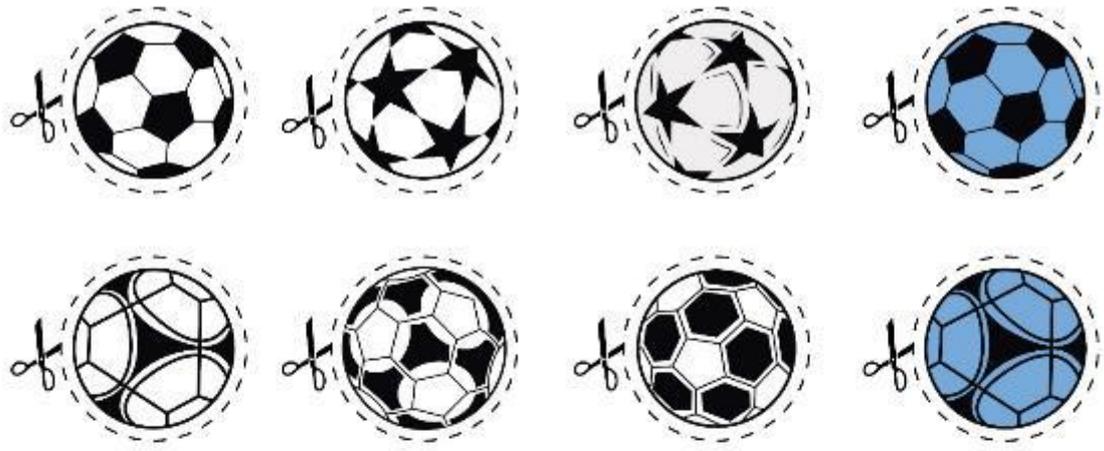














Atividades Pedagógicas

CORES E VALORES

Idade mínima para atividade: 5 anos

Participantes: 2 ou mais

Local: Qualquer lugar

Descrição da atividade

Este jogo está adaptado para a aprendizagem dos eixos de formação humana. O jogo estimula o protagonismo através da criação e formulação de questionamentos, exemplificações sobre os temas transversais do FDR.

› **Materiais necessários**

Folha Sulfite ou folha de caderno de desenho, caneta preta, lápis de cor e canetinha para contornar.

› **Organização**

Os educandos devem desenhar 12 camisas de futebol, somente o contorno da camisa. Após desenharem as camisas, devem colorir da forma que acharem melhor. A **única regra é usar duas ou três cores para cada camisa**. Você irá colorir seis camisas, cada camisa deve ter uma “igualzinha” Ao final, haverá seis cores de times.

Exemplo:

- 2 camisas: Azul e Verde
- 2 camisas: Rosa e Cinza
- 2 camisas: Vermelho, Preto e Verde
- 2 camisas: Roxa, Branco Laranja.
- 2 camisas: Preta e Amarelo
- 2 camisas: Laranja, verde.

Agora que terminou de colorir, vamos dar nome aos nossos times:

Você deve usar os valores e regras do Fdr.

Fair Play, Drible, Gol, Protagonismo, Chapéu, Caneta, Meia Lua... Ou outro valor que você lembra ter aprendido nas aulas do FdR. Escreva o nome na camisa que você pintou.

No chão ou em uma mesa, coloque uma sequência de seis camisas de cada time (sem repetir a cor). O restante das camisas você dará para o seu adversário, que terá de lembrar e reproduzir a sequência de time que você fez. Ele terá apenas 10 segundos para memorizar a sequência. Depois desse tempo, esconda a sequência de camisetas com algum objeto para que ele não veja mais a sequência. O outro jogador terá 30 segundos para colocar em ordem a mesma sequência que você criou.

› **Variações:** Fazer 18 camisas sendo três camisas iguais de cada time, a fim de fazer um jogo para ser disputado em dupla.

Outra variação é o tempo de memorização da sequência e o tempo de reproduzir a sequência, pode ser alterado conforme a faixa etária de cada jogador.

› **Material de apoio**

Segue a professora Jane explicando e demonstrando o jogo.

<https://youtu.be/7iZvKXFIB3c>

ROLETA DA SABEDORIA

Idade mínima para atividade: 7 anos

Participantes: 2 ou mais

Local: Mesa/Chão/Casa toda

Descrição da atividade

Este jogo está adaptado para a aprendizagem dos eixos de formação humana. O jogo estimula o protagonismo dos nossos alunos.

› **Materiais necessários**

Um pedaço de papelão cortado em círculo ou uma caixa de pizza, folhas de papel ou cartolina, caneta ou canetinha, um spinner ou um clip de papel, tesoura, cola e fita crepe.

Organização

Para a confecção do jogo é necessário escrever em tiras de papel os nomes dos eixos de formação humana: **cultura de paz, gênero, cuidados no trânsito, educação financeira, enfrentamento ao racismo, saúde, meio ambiente, cultura e comunicação**. Os nomes dos eixos deverão ser colados em volta do papelão e, no centro, deverá ser colocado o spinner com uma seta colada nele (a seta também poderá ser feita de papelão). Se caso não tiver o spinner, também poderá ser usado um clip de papel, que será girado como o auxílio de uma caneta/lápis.

› Realizando a atividade

Para iniciar o jogo, os participantes devem decidir quem iniciará. O primeiro participante irá girar o clip. No local que ele parar, a pessoa deverá dar exemplos ou falar algo que tenha relação como o eixo de formação humana pra onde o clip está apontando. Se ele acertar, continua o jogo. Se errar, fica de fora até começar a próxima rodada. O próximo participante será sempre o da direita. O jogador que ficar até o final será o/a vencedor.

› Material de apoio

Veja que bacana a montagem da roda pela profe Elaine, de Queimados, no Rio de Janeiro.

<https://youtu.be/5Q3cA2I93c0>

DESENHANDO O FDR

Idade mínima para atividade: 5 anos

Participantes: Quantos queiram

Local: Qualquer lugar

Descrição da atividade

Fazer a criança, jovem ou adolescente lembrar de um momento gostoso que passou dentro das atividades do Instituto.

› Materiais necessários

Papel, lápis de cor.

› Realizando a atividade

Faça um desenho que lembre o Instituto Futebol de Rua.

JOGO DOS VALORES

Idade mínima para atividade: 7 anos

Participantes: 2

Local: Mesa

Descrição da atividade

Com essa brincadeira vamos trabalhar os valores de modo geral, refletindo o que se aprende nas aulas do Futebol de Rua.

› Materiais necessários

Uma mesa, prato com farinha de trigo, tesoura, folha de caderno e caneta para copiar as palavras.

› Organização

O organizador irá formar a primeira dupla, um de frente para o outro, cada um de um lado da mesa.

› Realizando a atividade

O organizador irá pedir para a dupla tirar par ou ímpar. Na sequência, quem ganhou, irá sortear uma palavra de valor de dentro da caixa, onde o outro terá que falar sobre esse valor. Ele terá 30 segundos para falar sobre o que entende dessa palavra. Se ele não acertar o significado, ou não falar dentro do tempo, torta de farinha na cara. O vencedor continua no jogo até perder. **Importante:** não usar/sortear a mesma palavra duas vezes em seguida.

Exemplo: um jogador tirou a palavra educação, o outro par da dupla terá que falar um exemplo de educação ou falar o que entende sobre educação.

EXEMPLOS DE VALORES TRABALHADOS NO FUTEBOL DE RUA

- 1- Honestidade:** Dizer sempre a verdade e ser sincero.
- 2- Amor próprio:** É a autoestima e a autoconfiança saber que é capaz de enfrentar situações novas.
- 3- Responsabilidade:** Cumpra suas obrigações, chegue no horário e respeite acordos.
- 4- Humildade:** É admitir quando estiver errado e não sentir vergonha de pedir desculpas. Errar é humano!
- 5- Cortesia:** Trate todos com educação, pedir licença, diga “por favor” e “obrigado”, ajudar com a organização da casa, ou ajudar um vizinho em algo que ele precise.
- 6- Otimismo:** enxergar o lado bom das coisas.
- 7- Solidariedade:** É compartilhar, dividir o que tem com os outros. Quando você doa, o velho vira novo.
- 8- Empatia:** É a capacidade que uma pessoa possui de perceber os sentimentos de outras pessoas, colocando-se "no lugar dela".
- 9- Tolerância às diferenças:** É respeitar as diferenças das pessoas, como a cor da pele, altura, religião, cabelo etc.
- 10- Perseverança:** Se você tem uma ideia e acredita nela, persista! Tenha força de vontade suficiente para não desistir nos primeiros obstáculos.
- 11 - Respeito:** É a capacidade de ter em consideração os sentimentos das outras pessoas, à obediência às regras que são determinadas em uma sociedade e que devem ser seguidas para que a ordem seja garantida, ainda que se discorde delas.
- 12- A solidariedade:** É a capacidade de ter simpatia e atenção com outra pessoa, o que demonstra a valorização e a importância dada às outras pessoas.

› Material de apoio

A professora Sineide junto a sua família demonstra o jogo neste vídeo abaixo.

<https://youtu.be/P0hEz86yNCI>



Atividades Esportivas

ACERTE O ALVO

Idade mínima para atividade: 8 anos

Participantes: 1 ou mais

Local: Qualquer local

Descrição da atividade

Nessa atividade, vamos trabalhar com o conceito Habilidade FDR, auxiliando na construção do repertório motor, cognitivo e técnico, trabalhando aspectos do Nivelamento Psicomotor.

› **Materiais necessários**

01 balde, 01 bola, 02 cones/garrafas pet/latinhas, papel e caneta.

› **Organização:**

O participante se posicionará a uma distância mínima de 02 metros do balde. Ele deverá acertar o balde com a bola. Fica a critério dos participantes definir uma forma de acertar o alvo, se será com as mãos ou com o pé.

A cada acerto, o participante escolherá aleatoriamente uma das 06 atividades para realizar.

Lembre-se de colocar algo dentro ou em volta do balde para evitar que ele se movimente durante a realização da atividade.

Fica a critério dos participantes definir a quantidade de tentativas para cada atividade (Chance única, duas ou mais tentativas).

› **Realizando a atividade**

ATIVIDADE 01 (03 Pontos) - O participante realizará um drible. Escolha um exemplo: Meia Lua, Canetinha, Chapeuzinho, Elástico.

ATIVIDADE 02 - O participante realizará um domínio de bola no peito.

Escolha uma situação:

Situação 01 (05 pontos): Jogar a bola com as mãos e dominar ela com qualquer parte do corpo.

Situação 02 (10 pontos): Jogar a bola para o participante realizar o domínio com o peito.

Situação 03 (15 pontos): Levantar a bola com o pé e realizar o domínio no peito em seguida.

ATIVIDADE 03 (10 pontos) – Fazer duas embaixadinhas sem deixar a bola cair no cair no chão.

ATIVIDADE 04 – Parar a bola no pé

Escolha uma situação:

Situação 01 (05 pontos): Colocar a bola com as mãos no pé e tentar equilibrar a bola por alguns segundos;

Situação 02 (15 pontos): Levantar a bola com o pé e, logo em seguida, realizar a paradinha.

ATIVIDADE 05 – Cabeceio

Situação 01 (10 pontos): Cabecear sem tirar os pés do chão.

Situação 02 (15 pontos): Cabecear saltando.

ATIVIDADE 06 – Acerte o passe derrubando um cone/garrafa pet/Latinha

Situação 01 (10 pontos): Realizar o passe com o pé esquerdo;

Situação 02 (10 pontos): Realizar o passe com o pé direito;

Situação 03 (10 pontos): Fazer um gol.

> Observações

Se estiver sozinho, poderá realizar a atividade e depois comparar os resultados. Se tiver companhia, será uma competição bem divertida.

1 2 3 4 5 6

Realizar uma cesta utilizando os pés



Modelo marcação jogador ou tentativa 1

Atividade	Pontuação	Pontos Ganhos	Total
Atividade 01	03 pontos		
Atividade 02			
Situação 01	05 pontos		
Situação 02	10 Pontos		
Situação 03	15 Pontos		
Atividade 03	10 Pontos		
Atividade 04			
Situação 01	05 Pontos		
Situação 02	15 Pontos		
Atividade 05			
Situação 01	10 Pontos		
Situação 02	15 Pontos		
Atividade 06			
Situação 01	10 Pontos		
Situação 02	10 Pontos		
Situação 03	10 Pontos		

CIRCUITO CASEIRO #1**Idade mínima para atividade:** 6 anos**Participantes:** 1 ou mais**Local:** Em qualquer local com espaço acima de 3 metros livre**Descrição da atividade**

Nesse circuito, traremos fundamentos que usamos nas atividades esportivas do Instituto.

› Materiais necessários

Uma bola, cabo de vassoura, tênis e garrafinhas.

› Organização

Nessa atividade organizamos em linha três vassouras ou rodos atravessados no chão a uma distância de um metro. Em seguida, três pares de tênis em linha. Cada par estará unido e com um metro e meio entre eles. Colocaremos duas garrafas para simular um gol.

› Realizando a atividade

O objetivo é trabalhar a coordenação motora, a impulsão e a finalização. O participante deverá realizar o movimento lateral passando pelos cabos de vassoura e depois saltando com os pés unidos entre os obstáculos. A atividade é finalizada acertando as garrafinhas.

› Comentários

A ideia que as crianças se divirtam com seus familiares nesses tempos de crise, realizando esse circuito adaptado e simples.

› Material de apoio

<https://youtu.be/vI9WHNX-IA0>

CIRCUITOS DE CASA #2

Idade mínima para atividade: 8 anos	Participantes: 1 ou mais
Local: Chão/casa toda	

Descrição da atividade

Trabalho prático utilizando a metodologia FDR.

› **Materiais necessários**

Bolas, bolinha de meia, bolinha de papel, garrafa pet, chinelo e baldes.

› **Organização**

Usaremos os objetos em fileira e em outras formas para o início das conduções de bola. Os objetos podem ser os mais variados, eles terão a função de demarcar espaços para a realização dos movimentos. Na proposta do vídeo, os objetos estarão em linha e em formato de triângulo, mas é possível variar.

› **Realizando a atividade**

Vamos trabalhar várias formas de condução de bola, sem derrubar os obstáculos.

› **Material de apoio**

<https://youtu.be/fKRcCedKgF4>

BOLICHEPÉ

Idade mínima para atividade: 4 anos	Participantes: Toda família
Local: Sala, corredor ou outros espaços	

Descrição da atividade

Este jogo está adaptado para a aprendizagem dos eixos de formação humana. O jogo estimula o protagonismo através da criação e formulação de questionamentos e exemplificações sobre os temas transversais do FDR.

› Materiais necessários

Papel, jornal, latas e fita crepe.

› Organização

O primeiro passo é construir uma bola. Ela pode ser feita artesanalmente, usando papéis ou meias, ou com outros materiais, de acordo com a criatividade do aluno. Depois de ter criado sua bola, colocar as latas ou os objetos que serão derrubados a com uma distância considerável e alinhados.

› Realizando a atividade

O objetivo é tentar com um chute (não muito forte) derrubar as latas que estão sujas. Cada lata derrubada vale uma pontuação cinco pontos. Vence quem derrubar mais latas.

› Observações

O objetivo é usar a criatividade e criar uma ambiente de confraternização familiar.

› Material de apoio

<https://youtu.be/W72taYwbA7E>

CORRIDA MALUCA COM BOLA

Idade mínima para atividade: 6 anos

Participantes: 1 ou mais

Local: Casa toda

Descrição da atividade

Essa atividade tem como objetivo desenvolver o protagonismo e o drible. A brincadeira é um desafio para o aluno, que terá obstáculos no jogo.

› Materiais necessários

Uma bola de futebol ou uma bola feita com meia e alguns objetos diversos para montar o caminho.

› Organização

Espalhe alguns objetos pela casa e crie um local onde a bola ficará. Exemplo: sair da cozinha e chegar até o seu quarto. No meio do caminho você pode colocar vários desafios.

› Realizando a atividade

Primeiro estabeleça o início e onde a bola irá ficar. Depois, tente distribuir vários objetos e desafios no meio do caminho. Pronto, agora é só se divertir.

CANGURU COM A BOLA

Idade mínima para atividade: 5 anos

Participantes: 2 ou mais

Local: Qualquer lugar com um bom espaço

Descrição da atividade

Esse jogo é conhecido por brincar com um saco ao invés da bola.

› Materiais necessários

Bola, objetos (a escolha de quem for aplicar a atividade) para serem utilizados como obstáculos.

› Organização

A atividade será individual, pois será uma competição (corrida). Coloque as crianças uma ao lado da outra para iniciar a brincadeira.

› Realizando a atividade

A brincadeira é uma versão da corrida de saco. A ideia é apostar uma corrida entre as crianças que devem se locomover pulando com uma bola entre os joelhos. Vence a disputa quem chegar primeiro no lugar predeterminado, sem derrubar a bola.

- Para dificultar, coloque obstáculos no meio do caminho para os participantes pularem ou façam movimentos contrários a uma linha reta. Você pode escolher utilizar os próprios brinquedos das crianças como obstáculos.
- Se for possível, organize um bom espaço entre a linha de partida e a de chegada para que eles possam gastar bastante energia e poder aproveitar a brincadeira.

FUT SENTADO

Idade mínima para atividade: 5 anos

Participantes: 2 ou mais

Local: Quintal, garagem ou lugar que tenha espaço.

Descrição da atividade

Esse jogo envolve o Futebol de uma maneira diferente. Uma brincadeira divertida, onde irão gastar muita energia e interagir em grupo.

› Materiais necessários

Bola.

› Organização

Reúna as crianças em um grupo, sentadas no chão, a uma distância de um metro.

› Realizando a atividade

Faça um retângulo no chão, indicando os limites da "canha". A bola será colocada no centro e poderá ser impulsionada com qualquer parte do corpo, exceto as mãos e os braços. Ninguém poderá levantar. As mãos devem estar sempre apoiadas no chão. Quando a bola passar da linha de fundo do campo de jogo, é marcado um gol. A superfície do retângulo será variada, de acordo com a quantidade de jogadores e tendo em conta que estes se coloquem a uma distância considerável.

- No futebol sentado, assim como no de Rua, não existe goleiro.
- Nesse jogo não tem time, cada criança joga por si própria. Ganha a criança que fizer mais gols.

CIRCUITOS DE FREESTYLE

Idade mínima para atividade: 8 anos

Participantes: 1 ou mais

Local: Garagem

Descrição da atividade

Nesta atividade iremos trabalhar o desenvolvimento da musculatura dos membros inferiores, com um desafio envolvendo o futebol Freestyle.

› Materiais necessários

Chinelos para marcação de bases e uma bola de futebol.

› Organização

Circuito com três bases onde o/os participantes devem percorrer sem pausa.

› Realizando a atividade:

Circuito pra desenvolvimento muscular:

- **Base 1:** agachamento afundo subindo com elevação de joelho - 10x cada perna;

- **Base 2:** deslocamento lateral agachado – 20 voltas no percurso = (contar 5 passos e marcar as pontas);
- **Base 3:** salto com agachamento – 8x.

› Observações

Lembrando que os exercícios podem ser praticados por todos, porém, é necessário levar em consideração a idade do praticante, quanto menor, menos intensidade deve ser colocada nos exercícios.

› Material de apoio

<https://youtu.be/IHT2un0T3R0>

ZERINHO

Idade mínima para atividade: 8 anos

Participantes: 1 ou mais

Local: Garagem

Descrição da atividade

Nesta atividade iremos trabalhar o desenvolvimento da musculatura dos membros inferiores com um desafio envolvendo o futebol Freestyle.

› Materiais necessários

Garrafa/Baldinho, chinelos/tênis e bola de futebol.

› Organização

Serão três bases onde o participante deve realizar as atividades.

› Realizando a atividade:

Cartilha de atividades período de Quarentena

- **Base 1:** passando a perna por cima da garrafa/baldinho – 5x 10 repetições
- **Base 2:** passando o pé por cima do chinelo/tênis – 5x 10 repetições
- **Base 3:** passando a perna por cima da bola – 7x 5 repetições

› Observações

Lembrem de realizar os exercícios com as duas pernas, mesmo que tenha uma maior dificuldade com uma delas.

› Material de apoio

<https://youtu.be/b4dnhQHizAo>





Desafio Nas Redes

HABILIDOSO

Idade mínima para atividade: 6 anos	Participantes: 1 ou mais
Local: Qualquer local da casa.	

Descrição da atividade

Desafio de habilidades voltado ao Futebol Freestyle.

› **Materiais necessários**

Qualquer objeto que não quebre, que seja pontiagudo ou que possa ferir os participantes.

› **Organização**

Posicione o celular em um local que possa ficar fixo, de preferência na posição vertical e que o participante possa ficar com o corpo todo dentro da imagem.

› **Realizando a atividade**

Busque em sua casa objetos aleatórios e, frente a câmera, comece o vídeo tentando jogar um por um com o seu pé para cima. A ideia é colocar o objeto na nuca.

DESAFIO DO BALDE

Idade mínima para atividade: 10 anos	Participantes: 1 ou mais
Local: Sofá da sala	

Descrição da atividade

Desafio de habilidade e precisão para ser realizado dentro de casa.

› **Materiais necessários**

Nessa atividade precisamos de um sofá, balde e uma bola. Caso não tenha, pode ser adaptada com uma bola de papel ou de meia.

› Organização

Sentado em uma cadeira, posicione um balde (ou seu alvo, qual seja) a mais ou menos 1 metro ou 1,5 metro de distância.

Coloque o celular em um local que possa ficar fixo, de preferência na posição vertical e que o participante possa ficar com o corpo todo dentro da imagem.

› Realizando a atividade

Essa atividade tem como objetivo trabalhar as habilidades com a bola. O participante deverá estar sentado no sofá com a bola nos pés. O objetivo é erguer a bola e executar de 03 a 05 embaixadinha e acertar, com a cabeça, a bola dentro do balde

› Material de apoio

<https://youtu.be/1QMvvdZOHA>

JOGO LIMPO

Idade mínima para atividade: 6 anos

Participantes: 1 ou mais

Local: Sala, quarto ou garagem.

Descrição da atividade

Desafio feito em vários lugares do mundo, tratando de mostrar a habilidade de realizar embaixadinhas com objetos diversos.

› Materiais necessários

Um rolo de papel higiênico.

› Organização

Posicione o celular em um local que possa ficar fixo, de preferência na posição vertical e que o participante possa ficar com o corpo todo dentro da imagem.

› Realizando a atividade

O desafio é bem simples, faça algumas tentativas, grave e mande se possível o vídeo com o seu recorde de embaixadinhas feitas com o papel higiênico.

ZERINHO, ZERINHO, ZERINHO

Idade mínima para atividade: 8 anos

Participantes: 1 ou mais

Local: Sala, quarto ou garagem.

Descrição da atividade

Desafio voltado às habilidades do futebol freestyle, brincando com a adaptação da habilidade aos objetos.

› Materiais necessários

Objetos aleatórios, de preferência arredondados e macios, que não se quebrem, que não sejam pontiagudos ou que possam ferir aos participantes.

› Organização

Posicione o celular em um local que possa ficar fixo, de preferência na posição vertical e que o participante possa ficar com o corpo todo dentro da imagem.

› Realizando a atividade

Com os objetos já escolhidos, posicione-se diante da câmera e tente realizar a manobra “zerinho” com cada um deles. Tente fazer com todos os objetos em sequência.

› Material de apoio

<https://youtu.be/LRXujDNa8rY>

As atividades de desafio a foram criadas para que todos se divirtam e compartilhem de seus resultados em nossas redes sociais.

No Instagram busquem por @institufuteboldeRua e no facebook acessem www.facebook.com/futebolderua.org.





**INSTITUTO
FUTEBOL DE RUA**



www.futebolderua.org