



## **Relatório de Execução de Atividades – Gol de Letra II.**

### **Setembro.**

O projeto situado na Área Continental de Santos atende o Bairro Monte Cabrão, visando contribuir com o desenvolvimento dos participantes, fortalecendo os vínculos familiares, ampliação das competências, habilidades e convivência do ciclo social comunitário.

Com o intuito de oferecer práticas esportivas educacionais, o Projeto Gol de Letra II envolve os participantes através do futebol, futsal e alongamento. Essas atividades são desenvolvidas no campo de Monte Cabrão e na quadra da UME Monte Cabrão.

O projeto que é executado de segunda a sexta das 09h as 19:30h (Futebol, Futsal e Alongamento) e aos sábados das 09:00 as 11:00 (Futebol).

Na prática de futebol e futsal foram aplicados:

- Fundamentos;
- Formações táticas;
- Passe de bola em movimentação;
- Posse de bola;
- Cobrança de lateral.

As atividades de futebol proporcionam um desenvolvimento cognitivo, lateralidade, integralidade, disciplina, noção espacial temporal, fazendo com que o individuo venha a se situar-se e orientar-se em relação às atividades propostas, sabendo localizar direita e esquerda, frente e atrás.



Estimular a relação com bola e a capacidade técnica, a quantidade e a qualidade nas interações e tomadas de decisões são pontos que se pode desenvolver com uma adaptação de acordo com a faixa etária.

No alongamento, foram desenvolvidos exercícios divididos em sequências básicas, intermediárias e avançadas. Foi trabalhado o equilíbrio, agilidade, força, velocidade, trabalho com peso, corda, cones, atividades coreografadas, alongamento de membros inferiores e da coluna, fortalecimento dos flexores da coluna e dos extensores dos ombros de forma secundária.

Os benefícios do alongamento faz com que tonifique e fortaleça músculos, melhorando a postura, ajudando no tratamento de dores crônicas.

A partir dos 05 anos, ambos os sexos, divididos em categorias, foram atendidos uma totalidade de 101 pessoas.





UACEP – UNIÃO DE AMPARO A COMUNIDADE DE ESCOLAS PÚBLICAS  
CNPJ: 09.121.581.0001/94



Rua Senador Lacerda Franco 164 ap. 22 – Bairro Aparecida – Santos/SP  
TEL (13)3019-0586



UACEP – UNIÃO DE AMPARO A COMUNIDADE DE ESCOLAS PÚBLICAS  
CNPJ: 09.121.581.0001/94



Rua Senador Lacerda Franco 164 ap. 22 – Bairro Aparecida – Santos/SP  
TEL (13)3019-0586



## **Relatório de Execução de Atividades – Gol de Letra II.**

### **Outubro.**

O projeto situado na Área Continental de Santos atende o Bairro Monte Cabrão, visando contribuir com o desenvolvimento dos participantes, fortalecendo os vínculos familiares, ampliação das competências, habilidades e convivência do ciclo social comunitário.

Com o intuito de oferecer práticas esportivas educacionais, o Projeto Gol de Letra II envolve os participantes através do futebol, futsal e alongamento. Essas atividades são desenvolvidas no campo de Monte Cabrão e na quadra da UME Monte Cabrão.

O projeto que é executado de segunda a sexta das 09h as 19:30h (Futebol, Futsal e Alongamento) e aos sábados das 09:00 as 11:00 (Futebol).

Neste mês de Outubro, tivemos um pouco de dificuldade nas atividades de Futebol devido as fortes e constantes chuvas, tivemos que adaptar algumas aulas, pois não havia condições de usar o campo.

Na prática de futebol e futsal foram aplicados:

- Fundamentos;
- Treino físico;
- Formações táticas;
- Passe de bola em movimentação;
- Posse de bola;
- Cobrança de lateral.



As atividades de futebol e Futsal com os treinos físicos devido as fortes chuvas auxiliaram no aumento da capacidade cardiorrespiratória e potencia aeróbica, fortalecendo a musculatura especificamente da coluna e das pernas. Nas atividades práticas obtivemos desenvolvimento cognitivo, lateralidade, integralidade, disciplina, noção espacial temporal, fazendo com que o individuo venha a se situar-se e orientar-se em relação às atividades propostas, sabendo localizar direita e esquerda, frente e atrás.

Estimular a relação com bola ajuda a desenvolver o equilíbrio, coordenação motora e fortalecimento muscular,

No alongamento, foram desenvolvidos exercícios divididos em sequências básicas, intermediarias e avançadas.

Entre eles foram:

- Dobrar o corpo à frente;
- Esticar a perna;
- Esticar o pescoço;
- Inclinar a cabeça para trás;
- Inclinar a cabeça para baixo;
- Sentar sobre os calcanhares;
- Pirâmide com a mão no chão;
- Joelho no peito;
- Alongamento sentado para frente.



Os benefícios do alongamento faz com que tonifique e fortaleça músculos, melhorando a postura, ajudando no tratamento de dores crônicas.

As atividades de Monte Cabrão proporcionou um desenvolvimento de movimento que conectou os jovens e adultos da comunidade, trazendo mudanças em suas vidas de fazendo com que os mesmos superem obstáculos, desenvolvam cidadania, obter novas habilidades motoras e psíquicas.

A partir dos 05 anos, ambos os sexos, divididos em modalidades e categorias, foram atendidos uma totalidade de 103 pessoas.





UACEP – UNIÃO DE AMPARO A COMUNIDADE DE ESCOLAS PÚBLICAS  
CNPJ: 09.121.581.0001/94



**Rua Senador Lacerda Franco 164 ap. 22 – Bairro Aparecida – Santos/SP  
TEL (13)3019-0586**





## **Relatório de Execução de Atividades – Gol de Letra II.**

### **Novembro.**

O projeto situado na Área Continental de Santos atende o Bairro Monte Cabrão, visando contribuir com o desenvolvimento dos participantes, fortalecendo os vínculos familiares, ampliação das competências, habilidades e convivência do ciclo social comunitário.

Com o intuito de oferecer práticas esportivas educacionais, o Projeto Gol de Letra II envolve os participantes através do futebol, futsal e alongamento. Essas atividades são desenvolvidas no campo de Monte Cabrão e na quadra da UME Monte Cabrão.

O projeto que é executado de segunda a sexta das 09h as 19:30h (Futebol, Futsal e Alongamento) e aos sábados das 09:00 as 11:00 (Futebol).

Na prática de futebol e futsal foram aplicados:

- Fundamentos;
- Treino físico;
- Formações táticas;
- Passe de bola em movimentação;
- Posse de bola;
- Cobrança de lateral;
- Cobranças de pênaltis;
- Treinamento coletivo (sumilação de jogo);
- Regras e fundamentos do Futsal e Futebol;



- Cobrança de Falta;
- Simulação através de esquemas táticos.

Nas atividades práticas obtivemos desenvolvimento cognitivo, lateralidade, integralidade, disciplina, noção espacial temporal, fazendo com que o indivíduo venha a se situar-se e orientar-se em relação às atividades propostas, sabendo localizar direita e esquerda, frente e atrás.

Estimular a relação com bola ajuda a desenvolver o equilíbrio, coordenação motora e fortalecimento muscular.

No decorrer desses três meses, tivemos algumas dificuldades devido às condições climáticas nos meses de setembro e outubro, que foram solucionados com aulas na sede do campo com treinamentos táticos e físicos. Utilizamos também o campinho de areia da comunidade, no qual a drenagem da água era mais rápida possibilitando o uso com mais frequência. Já no mês de Novembro, as condições climáticas foram favoráveis, clima quente ajudando o uso do campo com maior frequência.

No alongamento, demos continuidade aos exercícios divididos em sequências básicas, intermediárias e avançadas.

Entre eles foram:

- Dobrar o corpo à frente;
- Esticar a perna;
- Esticar o pescoço;
- Inclinar a cabeça para trás;
- Inclinar a cabeça para baixo;
- Sentar sobre os calcanhares;



- Pirâmide com a mão no chão;
- Joelho no peito;
- Alongamento sentado para frente.

Os benefícios do alongamento faz com que tonifique e fortaleça músculos, melhorando a postura, ajudando no tratamento de dores crônicas.

O alongamento, principalmente antes de uma atividade física, ajuda a prevenir lesões, pois aumenta o fluxo sanguíneo para os músculos, aquecendo-os e diminuindo qualquer tensão que possam ter para evitar lesões, beneficia no aumento da flexibilidade e melhorando o convívio social das praticas em grupos.

Na prática dos exercícios, os professores consideram os níveis de condicionamento de cada aluno, no qual o objetivo é melhorar a capacidade aeróbica, a resistência, a força muscular e a flexibilidade, entre outros benefícios.

Cuidar do corpo e da mente é muito importante, por isso a busca para estimular a criação do hábito para as atividades físicas.

Com o intuito de aproximar e oportunizar a comunidade, as atividades físicas objetivaram diretamente na inclusão social, visando à participação de todos, agregando valores, preocupando-se com a socialização, sempre com ludicidade, nos atentando para a equidade, enfatizando o lazer e resultando em **INTEGRAÇÃO**.



A partir dos 05 anos, ambos os sexos, divididos em modalidades e categorias, foram atendidos uma totalidade de 103 pessoas.





