



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES**

**Professor:** Domingos Junior Gomes Carvalho

**Projeto:** Atletismo

**Escola:** FUNCESPP

**Período:** 06/07 a 31/07

**Atividade 01-**

**SALTOS COM AGACHAMENTO PARA FRENTE!**

Breve descrição: saltar com os dois pés para frente a partir da posição de agachamento.

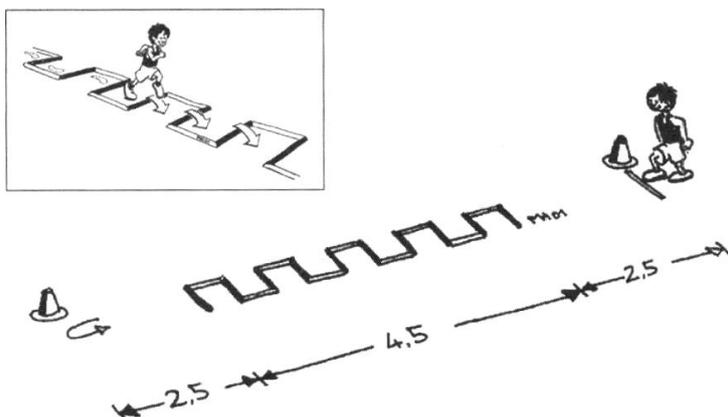


Procedimento: a partir de uma linha o aluno realiza um salto rã (agachado), um após o outro (salto rã, salto com os dois pés juntos e joelhos ligeiramente flexionados). O aluno, permanece com as pontas dos pés na linha de demarca para iniciar sua atividade. Ele então se agacha e salta para frente o mais longe possível aterrissado com os dois pés.

**ATIVIDADE 02-**

**CORRIDA EM ESCADA**

Breve descrição: corrida de ida e vinda em uma escada de agilidade ou desenhada no chão.



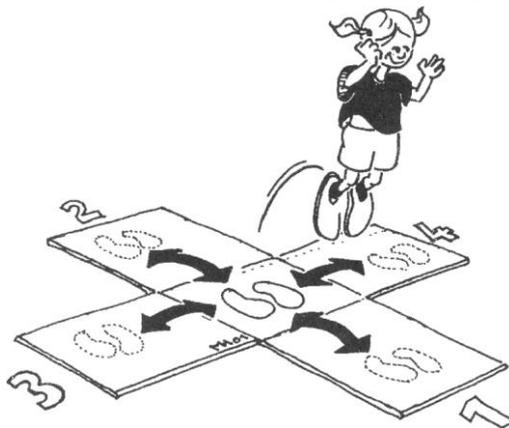
Procedimentos: colocar dois cones sinalizadores, podendo utilizar garras pet no lugar de cones, na distância de 9,5m. Uma escada de agilidade é posicionada no chão, podendo ser

desenhada no chão, com uma distancia igual a dos cones (segue a figura a cima). No começo o aluno permanece em saída alta (posição de corrida, um dos pés a frente, corpo ligeiramente flexionado, também conhecida como saída parada). Ao corre em direção a escada, deve passar entre os espaços, sempre trocando os pés o mais rápido possível, até chegar no segundo cone, ao encostar volta e corre novamente até chegar no primeiro cone.

### **Atividade 03-**

#### **SALTOS CRUZADOS**

Breve descrição: Saltos com dois pés com mudança de direção.



Procedimentos: A partir do centro das direções de saltos, o aluno salta para frente, para trás e para os lados. O ponto de partida é o centro, em cada ação de saltar, para frente retoma ao centro, atrás retoma ao centro, trabalhando o tempo espaço, lateralidade, tempo de reação e coordenação motora.

### **Atividade 04-**

#### **SALTOS COM CORDA**

Breve descrição: pilar corda por (15s).



Os braços devem estar em 90 graus. Gire os punhos. Pule o mínimo possível apenas para passar a corda. Aterrissse com as pontas dos pés. Os joelhos devem estar semiflexionados. (seguir a imagem).

## ATIVIDADES COMPLEMENTAR

**Professor:** Fredy Salomão Miranda

**Projeto:** Atletismo

**Escolas:** Ramiro Noronha/Marcondes Pereira Armando

**Período:** 06/07 à 31/07

### Atividade 01- Confeccionando Disco

Para confeccionar o disco é necessário um objeto redondo que não exceda 30 centímetros de diâmetro, com um papelão em mãos e servindo como molde corte duas peças, será necessária uma tampinha de garrafa para colocar entre as peças de papelão cortadas, com uma fita uma as peças de papelão formando um disco.

Imagem 01



Imagem 02

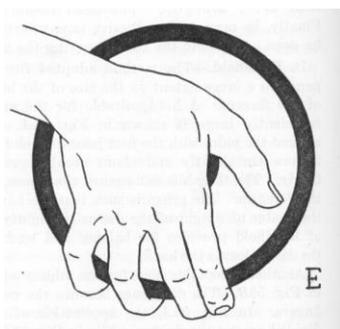


Processo didático para a confecção do disco

### Atividade 02- Educativos para o aprendizado da empunhadura do disco

Para o aprendizado da empunhadura do disco é preciso um espaço de dois metros em linha reta, realizar um rolamento no chão como o dedo indicador direcionando o disco de forma que o último contato com a mão tanto direita como esquerda seja pelo dedo indicador conforme mostra a imagem 01, o objetivo é fazer com que o disco percorra uma linha reta em sentido horário sem que o mesmo tome outra trajetória que não seja para frente, caso isso aconteça reveja a forma de empunhar e a velocidade do lançamento.

Imagem 01



Processo didático empunhadura correta do disco.

### Atividade 03 - Flexão de braço

Para realizar o movimento de flexão de braço é necessário deitar no chão com o abdômen para baixo, pés unidos, mão ligeiramente afastadas na largura do ombro, o cotovelo deve estar ao lado do corpo na direção das mãos, este é o movimento inicial, para iniciar a contagem é preciso estender o braço elevando o quadril e tronco do chão é importante que haja uma linha reta de pés, quadril e tronco para meninos e para meninas o apoio do joelho é necessário ao invés dos pés realizando a mesma extensão dos braços conforme mostra a Imagem 01.

#### Imagem 01

Teste de flexão-Extensão dos Cotovelos / Apoio / Flexão de Braços

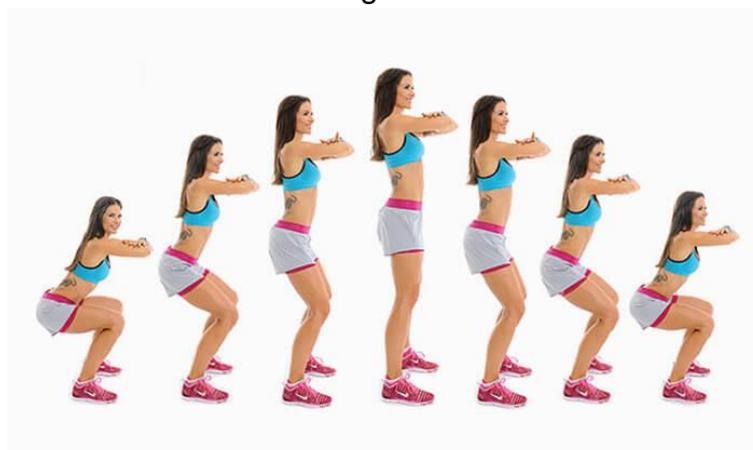


Processo didático para o aprendizado da flexão de braço, este exercício pode ser realizado com 10 repetições em 3 séries.

### Atividade 04 – Agachamento

A atividade de agachar fortalece a musculatura dos membros inferiores assim como a flexão fortalece grande parte dos músculos dos membros superiores, para realizar o exercício fique postado de pé com os pés afastados na largura dos ombros, para que haja total aproveitamento do exercício é necessário atentar para que ao realizar o movimento de flexão os joelhos não ultrapassem a linha dos pés como mostra a Imagem 01, para realizar o agachamento é preciso que os glúteos fiquem-na mesma linha do joelho formando um ângulo de 90°.

#### Imagem 01



Processo didático para o aprendizado do agachamento, o exercício pode ser repetido em três séries, cada série 10 agachamentos.

<b>ATIVIDADES COMPLEMENTARES</b>
<b>Professor (a):</b> Marielle da Silva Venâncio
<b>Projeto:</b> Atletismo
<b>Escola:</b> Ignês Andreazza
<b>Período:</b> 06/07/2020 a 31/07/2020

### Atividade 01- Educativos

**Anfersen:** Com objetivo de correção da parte anterior da corrida (perna para trás).  
 Execução: corrida parada ou em deslocamento elevando o calcanhar até os glúteos (não precisa encostar) coordenado com o movimento de braço.



**Hopserlauf:** Com objetivo de melhorar a postura do quadril.  
 Execução: elevar pernas e braços alternadamente dando um pequeno salto a cada elevação. Pode ser feito parado ou em deslocamento.



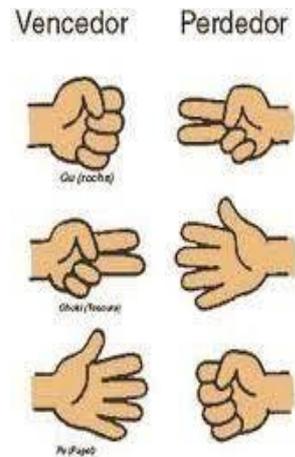
### Atividade 02- Corrida de aproximação

Corrida em linha reta, com um salto em suspensão ao fim. Pode se colocar uma barreira de cone, pneu, corda ou objeto para ser transposto.



### Atividade 03- Corrida POU: Recepção ou queda

Formar duas filas que estejam entre um circuito (de obstáculos como garrafas pets, cordas, arcos ou cone). Um integrante de cada equipe inicia o percurso e ao se encontrarem fazem o Jokempô, aquele que vencer continua, enquanto o próximo adversário tenta conter seu progresso; Se adequando ao espaço físico disponível.



### Atividade 04- Pega-Pega mamãe da rua: Impulsão (parte aérea)

Cada grupo (ou cada pessoa) fica em uma das extremidades da varanda. A mamãe da rua se posiciona no meio, entre os dois grupos ou pessoas. Ela precisa correr e pegar quem cruza a quadra, de um lado para o outro, pulando em um pé só. Quem ela conseguir pegar, passa a ser a mamãe da rua. Essa atividade ajuda a estimular o impulso com uma perna só.

