



CIDADE DE
**PONTA
PORÃ**
FÉ, ESPERANÇA E CULTURA

FUNCESPP
FUNDAÇÃO DE CULTURA E ESPORTE DE PONTA PORÃ

Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Professor: Domingos Junior Gomes Carvalho

Projeto: Atletismo

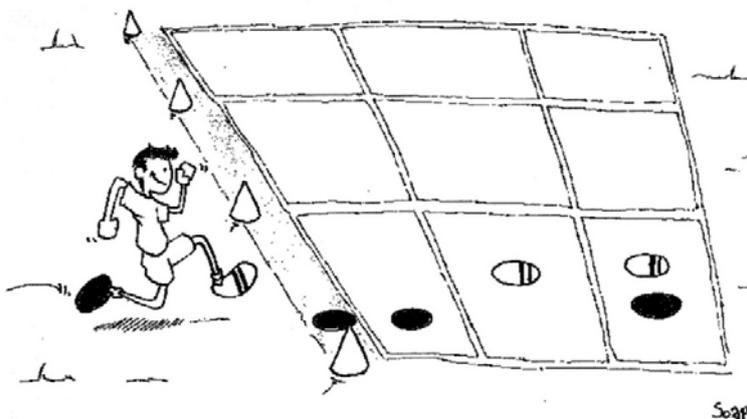
Escola: FUNCESPP

Período: 03/08/2020 a 28/08/2020

Atividade 01-

Salto triplo dentro de uma área limitada

Breve descrição: Salto triplo completado dentro de uma área limitada.



A grade pode ser confeccionada com tinta ou corda ou materiais similares, os pontos são medidos a partir do centro de cada quadrado ou arco.

Procedimentos: O aluno seleciona uma área de Salto Triplo adaptada ao seu nível. Após efetuar uma corrida de impulsão de 5m no máximo, ele(a) completa um pulo, uma passada e salto.. Cada quadrado pode conter o tamanho de 1m.

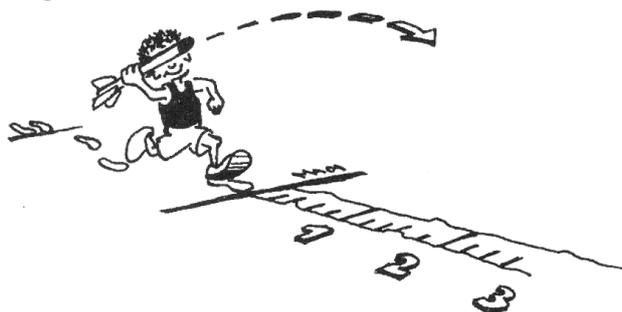
Está atividade pode ser realizada quantas vezes o aluno conseguir.

Atividade 02-

Lançamento do dardo

Breve descrição: lançamento do dardo com uma mão

Figura



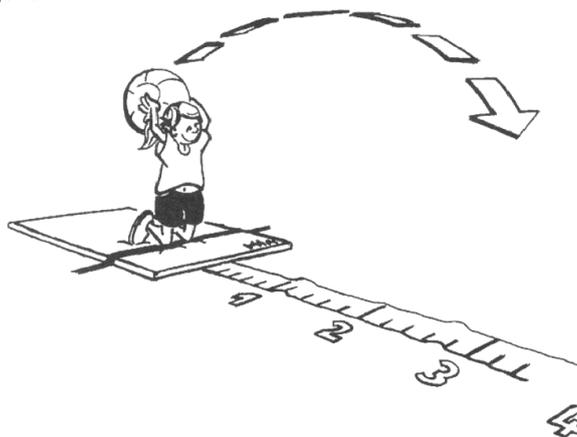
Procedimentos: O lançamento de dardo é realizado a partir de uma área de aproximação de 5 metros. Após uma breve corrida de aproximação, o participante lança o dardo para a zona de queda a partir da linha limite. O aluno pode repetir quantas vezes conseguir tem direito a duas tentativas. O foguetinho pode ser confeccionado com materiais recicláveis, como por exemplo garrafas pets.

Atividade 03-

Lançamento ajoelhado

Breve descrição: Lançamento de um material esférico.

Figura



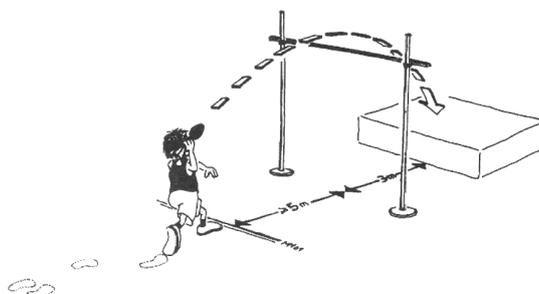
Procedimento: O aluno fica posicionado de joelhos e deve arremessar uma bola ou material esférico o mais longe possível, pode utilizar as medidas de passada para medir. A cada tentativa o objetivo é superar a sua própria marca lançando mais longe.

Caso o aluno não tenha bola, pode confeccionar com matérias recicláveis a sua bola esférica, exemplo é enrolar varias meias umas sobre as outras ou amassar papelão e enrolar com fita ou saco plástico.

Atividade 04-

Lançamento ao alvo sobre uma barreira

Breve descrição: Lançamento ao alvo com um dos braços



Procedimentos: Nesta atividade o aluno deve delimitar sua área e colocar um obstáculo para que consiga jogar o objeto escolhido o mais longe possível, em cada acerto pode ser aumentando a dualidade sendo assim a distância do obstaculizando ou do alvo.

Para os obstáculos podemos utilizar cadeiras, para os objetos utilizar, chinelo, bola ou confeccionar o seu material.

ATIVIDADES COMPLEMENTAR

Professor: Fredy Salomão Miranda

Projeto: Atletismo

Escolas: Ramiro Noronha/Marcondes Pereira Armando

Período: 03/08 à 28/08

Atividade 01- Confeccionando o foguetinho

Para confeccionar o foguetinho é necessário um papelão com 50 cm de comprimento por 20 cm de largura, uma bolinha de tênis ou equivalente que seja mais pesado que o papelão, uma fita adesiva, uma sacola plástica conforme Imagem 01, para iniciara confecção é preciso enrolar o papelão de forma que fique um tubo de 50 cm utilizando a fita para fixar o papelão conforme Imagem 02, o segundo passo é unir utilizando a fita a bolinha de tênis ou equivalente em uma das extremidades do tubo de papelão conforme Imagem 03. Após montar o corpo do foguetinho é a vez de adicionar a calda, utilizando a sacola plástica corte tiras sem soltar totalmente para que fique fácil de colocar na outra extremidade do corpo do foguetinho conforme imagem 04. Para melhor entendimento do passo a passo da confecção do material utilize as imagens abaixo.

Imagem 01



Imagem 02



Imagem 03



Imagem 04



Processo didático para a confecção do torpedinho.

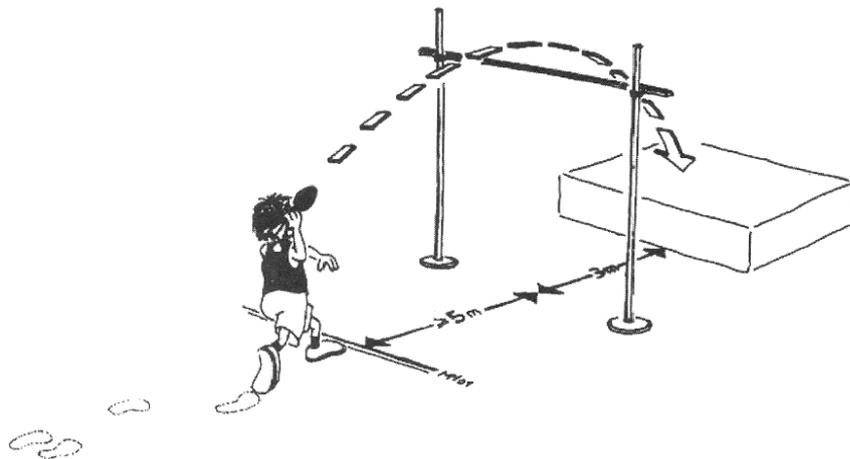
Atividade 02- Lançando o torpedinho.

Para lançar o torpedinho quase no centro do tubo de papelão conforme Imagem 01. Para lançar utilize um alvo de sua escolha a distância que seu espaço permitir, o lançamento consiste em deslocar o torpedo o mais rápido possível assim aumentando a distância final como mostra a Imagem 01, para isso estenda o braço para trás fazendo com que a ponta do torpedo fique ao lado do seu rosto e a calda para trás, conforme a Imagem 02.

Imagem 01



Imagem 02



Processo didático para o lançamento do torpedinho, repita o lançamento quantas vezes quiser, caso o torpedinho após o lançamento não atinja o alvo ou seu deslocamento saia torto ajuste a altura da empunhadura como mostra a Imagem 01. Divirta-se.

Atividade 03 – Confeccionando um cabo guia lançador

Para confeccionar você irá precisar de uma corda de varal e um cano de água de pvc, conforme ilustra a Imagem 01. Amarre uma ponta a dois metros de altura e a outra ponta a um metro do chão, o cano de pvc deve ser colocado entre a corda de forma que deslize por ela de acordo com a Imagem 02. O objetivo é aprender o movimento linear do lançamento, o princípio do lançamento é o mesmo do lançamento do torpedino.

Imagem 01



Processo didático para a confecção do cabo guia lançador.

Imagem 02



Atividade 04 – Lançamento guiado

A atividade consiste em lançar o dardo utilizando o cabo guia lançador, para isso se posicione no início da parte mais baixa do cabo guia, empunhando o cano de pvc lateralmente realize um lançamento para a parte mais alta do cabo guia. A posição de lançamento consiste em estar posicionado lateralmente ao cabo com o braço de lançamento estendido conforme a Imagem 01, realize um movimento de meio giro voltando-se para frente em direção a parte mais alta do cabo trazendo o braço a frente fazendo com que o cano deslize o mais rápido possível. Para entender o movimento utilize a Imagem 02.

Imagem 01

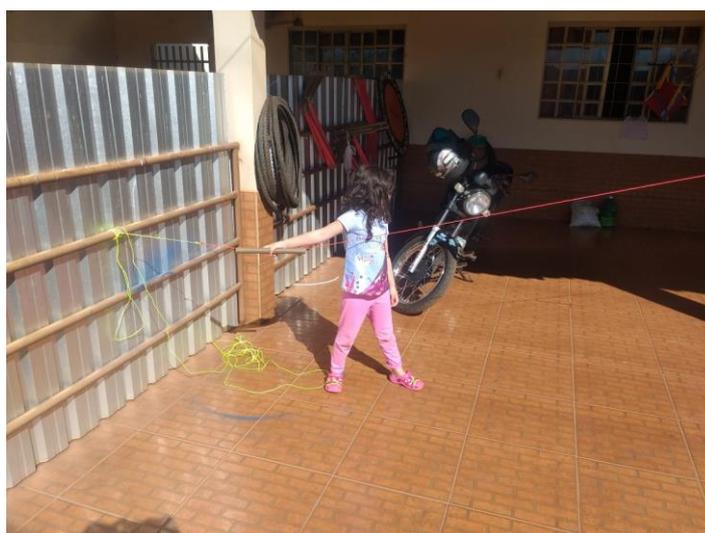
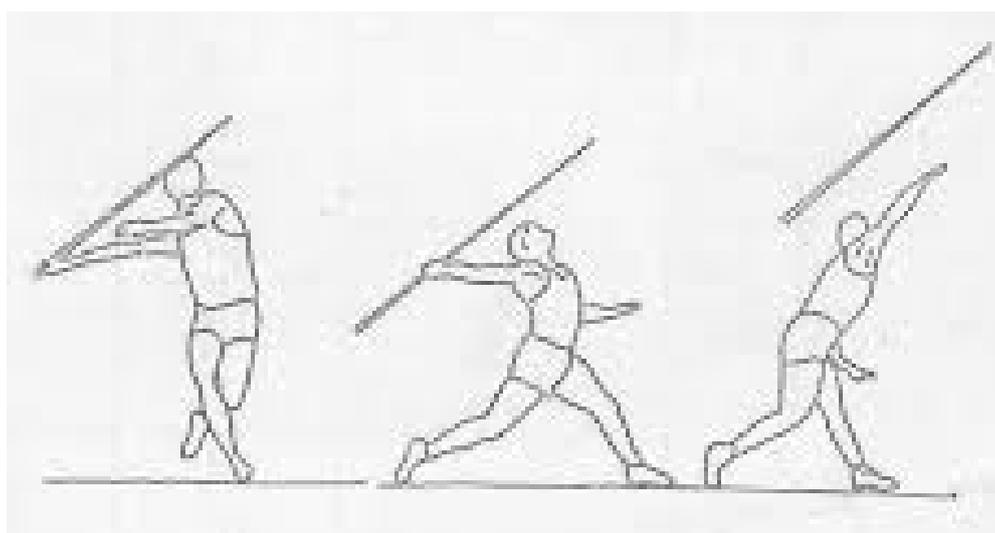


Imagem 02



Processo didático para o aprendizado lançamento no cabo guia. O ajuste de altura do cabo deve ser de acordo com a altura do lançador, fique a dois metros do início do cabo para que haja recurso para o movimento de lançamento. Divirta-se.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Professor (a): Marielle da Silva Venâncio

Projeto: Atletismo

Escola: Ignês Andreazza

Período: 03/08/2020 a 28/08/2020

Atividade 01- Saltos em Agachamento para Frente

A partir de uma linha de largada, os participantes realizam um salto rã (agachado), um após outro (salto rã: salto com os dois pés juntos e joelhos flexionados). O primeiro participante da equipe permanece com as pontas dos dedos na linha de largada. Ele/ela então se agacha e salta para Frente o mais longe possível, aterrissando com os dois pés. O assistente marca o ponto de queda mais próximo da linha de largada, sendo marcada a parte do corpo que fica mais perto da linha de largada. O ponto de queda, por sua vez, torna-se a linha de largada do segundo saltador da equipe, que realiza seu salto rã a partir dali. O terceiro membro da equipe realiza seu salto a partir do ponto de queda do segundo e assim sucessivamente.



Atividade 02- Saltos com corda

O participante se coloca com os pés paralelos na posição de saída, segurando a corda de salto atrás de seu corpo com ambas as mãos. Quando a ordem é dada, o participante levanta a corda sobre a cabeça e para baixo à frente do corpo e salta sobre a cabeça. Este processo cíclico se repete tantas vezes for possível em 15 segundos. As crianças devem saltar com ambos os pés. Cada criança tem direito a duas tentativas.



Atividade 03- Salto em Distância com Vara

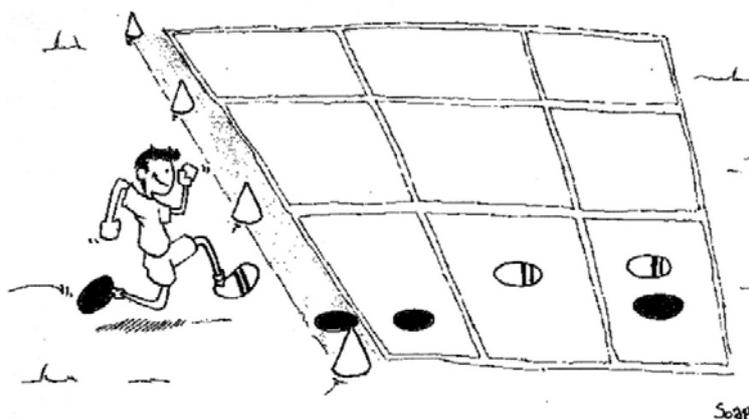
A partir de uma área de aproximação de 5 metros (a linha de saída sendo marcada por um cone ou mastro), o participante corre em direção a um buraco/pneu/colchão. A impulsão deve ser realizada com uma perna (saltadores destros – dando um salto com o pé esquerdo – devem pegar a vara com a mão direita acima). Fixando a vara no solo, o saltador então balança sobre a vara, “montado” na vara, o saltador passa por sobre uma segunda marca em direção ao objeto alvo (pneus ou colchões).

Os alvos são distribuídos conforme a figura acima, sendo o primeiro alvo colocado a 1 metro da marca.



Atividade 04- Salto Triplo dentro de uma área limitada

O participante seleciona uma área de Salto Tripla adaptada ao seu nível. Após efetuar uma corrida de impulsão de 5m no máximo, ele (a) completa um pulo, uma passada e salto. A melhor de duas tentativas é pontuada. Cada pontuação é registrada e o melhor resultado é retido para o total da equipe. Para as idades 7/8 anos, a atividade necessita ser realizada dentro de duas áreas definidas. Áreas de salto (tabela de pontos): 1m = 1 ponto, 1,25m = 2 pontos, 1,50m = 3 pontos. Para as idades 9/10 anos, a atividade poderá ser realizada em qualquer área selecionada. Áreas de salto (tabela de pontos): 1,50m = 1 ponto, 1,80m = 2 pontos, 2,15m = 3 pontos.



A grade pode ser confeccionada com tinta ou cordas ou substituída por arcos ou similar. Os pontos são medidos a partir do centro de cada área delimitada ou a partir do centro de cada arco.