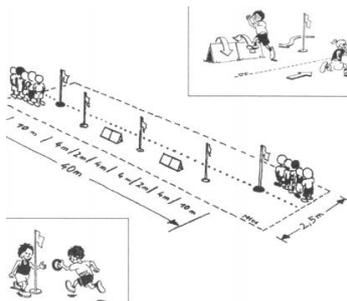




Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor: Domingos Junior Gomes Carvalho
Projeto: Atletismo
Escola: FUNCESPP
Período: 31/08/2020 a 25/09/2020

Atividade 01-



Tema: Corrida de velocidade.

Subtema: Barreira e slalom.

Assunto: Revezamento com combinação de corrida rasa, barreiras e zig-zag.

Descrição: Esta atividade pode ser realizada em dupla ou sozinho, conforme indicado a imagem acima. Pode ser criado duas raias, cada lado sendo uma equipe ou individual: um lado com obstáculos e outro lado sem obstáculos. A primeira distância é dos obstáculos que deverão ser saltados, combinados com os obstáculos onde será realizado os zig-zag, a criança vai correr e vivenciar um revezamento regular. Atividade é completa uma vez que a criança passe todo o obstáculo de ida e volta.

Utilizar materiais alternativos, para criar estas atividades, exemplos: garrafas pets e cabos de vassoura.

Atividade 02-



Tema: Saltos.

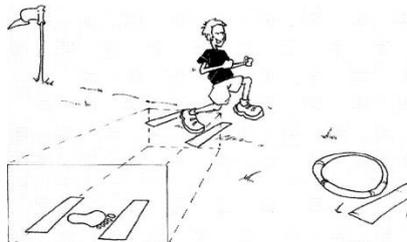
Subtema: Salta em Distancia com vara.

Assunto: Saltar utilizando uma vara.

Descrição: Podemos utilizar bambu para confeccionar a nossa vara, e dois pneus para ser a base, onde a vara será fixada na hora do salto. Podemos demarca uma área de 5m, onde será o espaço de aterrissagem da criança. Esta atividade deve ser acompanhada de um responsável pois a muitos cuidados a ser seguidos para evitar possíveis lesões.

A partir de uma área de aproximação de 5m (a linha de saída sendo marcada por um cone ou mastro) o participante corre em direção a um buraco/pneu/colchão. A impulsão deve realizar-se com uma perna (saltadores destros devem pegar a vara com a mão direita acima). Fixando a vara no solo, o saltador deverá ir em direção ao objetivo (colchonete ou pneus). Os objetivos se distribuem conforme a figura acima, o primeiro objeto alvo sendo colocado a 1 metro da marca. Recomenda-se não deixar cair a vara durante o salto. A vara não pode ser maior que 2m.

Atividade 03-



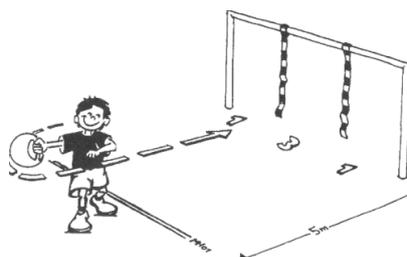
Tema: Saltos

Subtema: Salto em distância exato.

Assunto: Corrida de aproximação de salto reduzida para distância com requerimentos de precisão.

Descrição: Criar uma área de corrida contendo no mínimo 10m, onde deve desenhar ou colocar marcadores no chão para saber onde deve saltar, seguindo a imagem acima, podemos ver o momento onde a figura está correndo e a posição do seu pé na hora do salto. Tendo como objetivo, saltar o mais longe e tentando cair com os dois pés.

Atividade 04-



Tema: Lançamentos.

Subtema: Lançamento rotacional.

Assunto: Lançamentos a alvos variados, com movimentação rotacional.

Descrição: A área completa entre duas traves (ou entre dois postes de gol de futebol) divide-se em três zonas de igual medida: zona esquerda, central e direita. Partindo da posição lateral parada e numa distância de 5m frente à zona central, o participante lança uma bola (ou objeto similar) de lado com o braço estendido, para a rede ou trave de futebol (de modo similar ao lançamento do disco ou voleio de lado de uma raquete de tênis). Cada participante tem duas tentativas de lançar o objeto através da zona que melhor corresponda a seu braço de lançamento (por exemplo: um lançador canhoto tentará lançar o objeto para na zona esquerda).

ATIVIDADES COMPLEMENTAR

Professor: Fredy Salomão Miranda

Projeto: Atletismo

Escolas: Ramiro Noronha/Marcondes Pereira Armando

Período: 31/08 à 25/09

Atividade 01- Confeccionando barreirinhas

Para a realização desta atividade será necessário duas garrafas pet de dois litros e dois cabos de vassoura e fita adesiva, o primeiro passo é adicionar no interior das garrafas areia até a metade, o segundo passo é com a ajuda de um adulto cortar um dos cabos de vassoura ao meio de forma que fique com 50cm de comprimento ficando assim duas unidades, o outro cabo será cortado com um tamanho de um metro. O terceiro passo é acondicionar um cabo de 50 cm dentro da garrafa, o outro da mesma forma, com as duas bases de sustentação prontas é hora de colocar o cabo de um metro unindo as duas bases formando assim uma barreira.

Imagem 01



Processo didático para a confecção da barreirinha. Caso opte pode confeccionar quantas barreirinhas quiser.

Atividade 02- Passando pela barreira

Para executar esta atividade é necessário utilizar a barreira confeccionada na atividade anterior. Postado de frente para a barreira você irá passar primeiro o pé direito de forma que ele fique na posição de chutar uma porta, para isso será necessário elevar o joelho passando da linha do quadril, chamamos este movimento de ataque imediatamente a este movimento traga a outra perna realizando o movimento de rebote lateral, diferente do ataque a perna oposta faz o movimento lateral.

Imagem 01



Ataque

Imagem 02



Rebote

Processo o aprendizado desta atividade consulte o link a seguir, <https://youtu.be/jO4M9Aw9bUw>. Repita o quantas vezes quise. Divirta-se.

Atividade 03 – Educativo para o ataque na barreira

Para esta atividade você ficara na posição em pé, andando eleve uma das pernas totalmente estendida a frente tocando com a mão oposita a ponta do pé, atentar para que a perna na ultrapasse exageradamente a linha do quadril. Alterne o movimento ora perna direita ora perna esquerda.

Imagem 01



Processo didático, execute o movimento em três series de 15 repetições cada perna.

Atividade 04 – Correndo sobre a barreira

Depois de ter aprendido a confeccionar a barreira, a transpor e realizar um educativo para o ataque é hora de correr sobre a barreira, para isso coloque-se a uma distância de 5 metros da barreira e execute o passo a passo aprendido. Caso tenha espaço pode colocar mais barreiras a uma distância de 8 metros entre elas.

Imagem 01



Ataque.

Imagem 02



Transposição ou passagem.

Imagem 03



Recepção.

Processo didático para a corrida sobre barreiras, acesse o link a seguir para melhor visualizar a atividade, <https://youtu.be/TTIhpxpyQIU>. Divirta-se.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Professor (a): Marielle da Silva Venâncio

Projeto: Atletismo

Escola: Ignês Andreazza

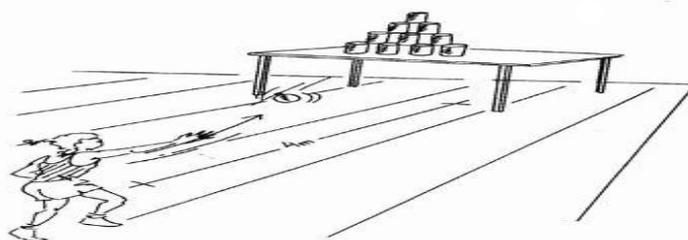
Período: 31/08/2020 a 25/09/2020

Atividade 01- Jogo de latas

Colar ou passar durex nas latas uma sobre a outra, duas a duas e numerá-las de um a dez. Colocá-las aleatoriamente, sobre uma mesa de aproximadamente cinco metros da criança. Cada criança arremessará três bolas de meia para derrubar as latas. Somam-se os números das latinhas derrubadas e a criança que somar mais pontos será o vencedora.

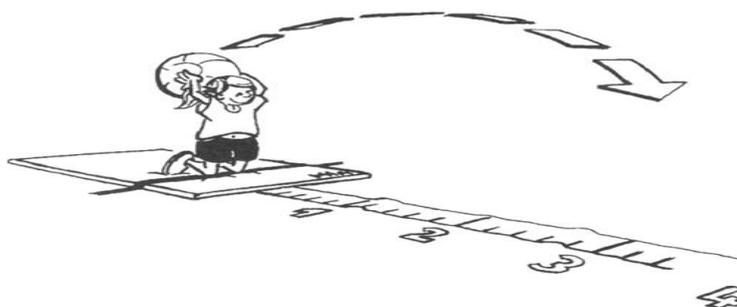
Atividade 02- Jogo de latas

Empilhar em cima de uma mesa dez latinhas (4 embaixo, 3, 2 e 1). Cada criança terá direito a arremessar com uma bola de meia. Vence quem derrubar mais latinhas.



Atividade 03- Lançamento Ajoelhado

A criança ajoelha-se em um colchonete (ou outro tipo de superfície macia), tendo à frente uma área macia elevada, como por exemplo, um colchonete ou esteira de espuma). O participante reclina-se para trás (estendendo o quadril), e lança a bola de areia adaptada à maior distância possível, utilizando ambas as mãos sobre a cabeça enquanto ajoelhado. Depois do lançamento o participante pode cair sobre o colchonete que está colocado à sua frente para proteção. A bola pode ser feita com areia dentro de uma meia ou meia calça, revestindo com várias camadas de sacolas plásticas, passando uma fita adesiva, para não vasar a areia e ficar uma bola firme e pesada com 250g a 1kg.



Atividade 04- Lançamento ao Alvo sobre uma barreira.

O lançamento ao alvo é realizado a partir de uma área de aproximação de 5 metros. Uma corda amarrada em pilares paralelos é colocada a uma altura de 2,5m. Com a área alvo colocada no chão 2,5m após a corda suspensa (ver figura acima). O objeto escolhido é lançado em direção ao alvo sobre a corda, sendo que o participante arremessa a partir de uma determinada distância. São necessárias quatro linhas de arremesso a serem marcadas a 5m, 6m, 7m ou 8m de distância da corda. Cada criança tem direito a três tentativas para alcançar o alvo com o objeto do lançamento. Em cada tentativa, um participante pode escolher arremessar a partir de qualquer uma das quatro linhas; potencialmente, quanto maior a distância do lançamento em relação a corda, maior será a pontuação.

Se o objeto cair na zona do alvo ou ao menos sobre suas bordas, considera-se como uma tentativa válida. Os pontos são registrados por cada acerto (lançamentos iniciando dos 5m = 2 pontos, 6m= 3 pontos, 7m = 4 pontos, 8m = 5 pontos). Se o objeto é lançado sobre o sarrafo, mas não acerta o alvo considera-se um ponto. Cada participante tem direito a três tentativas e a soma destas irá contribuir para a pontuação final da equipe.

