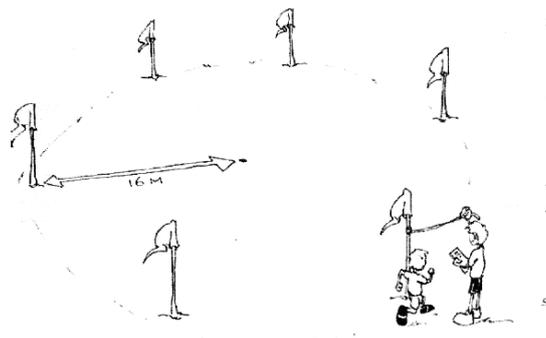




Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Domingos Junior Gomes Carvalho
Projeto: Atletismo
Escola: FUNCESPP
Período: 28/09 a 09/10

Atividade 01-



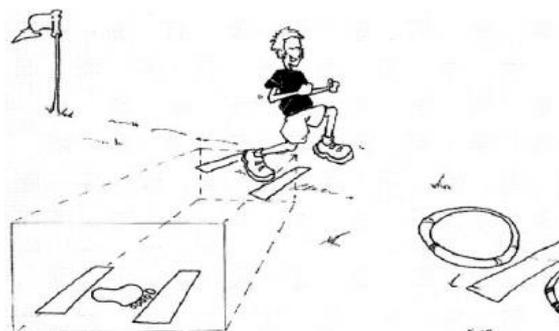
Tema: Corrida progressiva de resistência.

Subtema: Corrida de resistência.

Assunto: Corrida longa em uma distância pequena com velocidade progressiva.

Procedimentos: Deve correr em volta todo o percurso de cerca de 5min ou o quanto possível (pode criar um mini percurso conforme a imagem).

Atividade 02-



Tema: Salto em Distância Exato.

Subtema: Adaptação ao salto em distância.

Assunto: Salto com corrida de aproximação pequena em distância com precisão determinada

Procedimentos: A partir de uma área de corrida de aproximação de até 10m, no máximo, o participante completa um salto em distância onde é necessária a precisão tanto no momento da impulsão quanto no momento da queda. Tentar cair com os dois pés próximos e paralelos.

ATIVIDADES COMPLEMENTAR

Professor: Fredy Salomão Miranda

Projeto: Atletismo

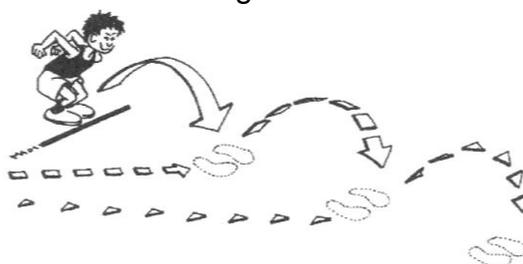
Escolas: Ramiro Noronha/Marcondes Pereira Armando

Período: 28/09 à 09/10

Atividade 01- Salto Rã

Para realizar essa atividade é necessário demarcar uma linha no chão com um bom espaço a frente dela, partindo da posição agachado você realizará um salto estendendo a perna assim realizando um salto, você deve tomar cuidado para saltar para cima e sim saltar para frente. Variações como saltos sucessivos podem ser realizados, se na sua casa tiver alguém para realizar junto a atividade vocês podem fazer uma competição de quem salta mais longe. Divirta-se.

Imagem 01



Processo didático para a realizar o salto rã. Para melhor visualizar a atividade acesse o link:

<https://www.youtube.com/watch?v=CanFEuSh6WQ>

Atividade 02- Salto em distância parado

Para realizar essa atividade marque uma linha no chão, com os pés paralelos atrás da linha realize um salto a frente com toda a sua força, assim como a outra atividade se houver alguém para realizar a atividade formulem uma competição, superar os nossos limites nos ajuda a melhorar fisicamente e ainda nos proporciona uma sensação de prazer quando vemos que superamos nossa meta.

Imagem 01

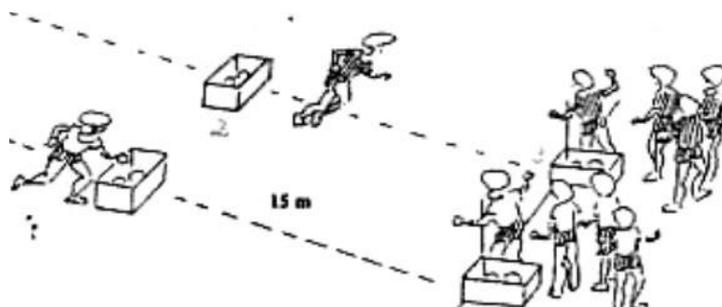


Processo didático, para o aprendizado do salto em distância parado. Para melhor visualizar a atividade assista ao vídeo disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=n4oBTSFuTEU>

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Marielle da Silva Venâncio
Projeto: Atletismo
Escola: Escola Municipal Ignês Andrezza
Período: 28/09 a 09/10

Atividade 01- Corridas de Velocidades (Estafeta)

Cada membro só pode pegar numa bola de cada vez. Corre o mais rápido possível, deixa ficar a bola na caixa central (2) e toca na mão do colega do outro lado do campo, que faz o percurso inversamente, com uma bola na mão, e assim sucessivamente. - Ganha a equipe que primeiro colocar todas as bolas na caixa central.



Atividade 02- Fórmula Um (Revezamento com uma combinação de corridas rasas, corridas com barreiras e slalom em velocidade).

Atividade adaptada para uma distância é de cerca de 6m ou 8m de comprimento e é dividida em uma área para cada uma das corridas: rasas, com barreiras e para corridas de slalom (ver figura). Uma argola flexível ou algum objeto semelhante é utilizada como bastão de revezamento. Cada participante tem que iniciar com um rolamento frontal em um colchonete, ou outra variação.

“Fórmula Um” é uma atividade de equipe ou em dupla, em que cada membro tem que completar todo o percurso.

