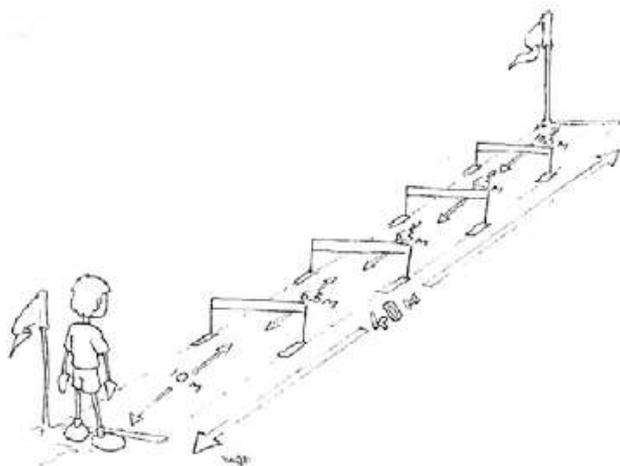




Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Domingos Junior Gomes Carvalho
Projeto: Atletismo
Escola: FUNCESPP
Período: 19/10 a 30/10

Atividade 01-



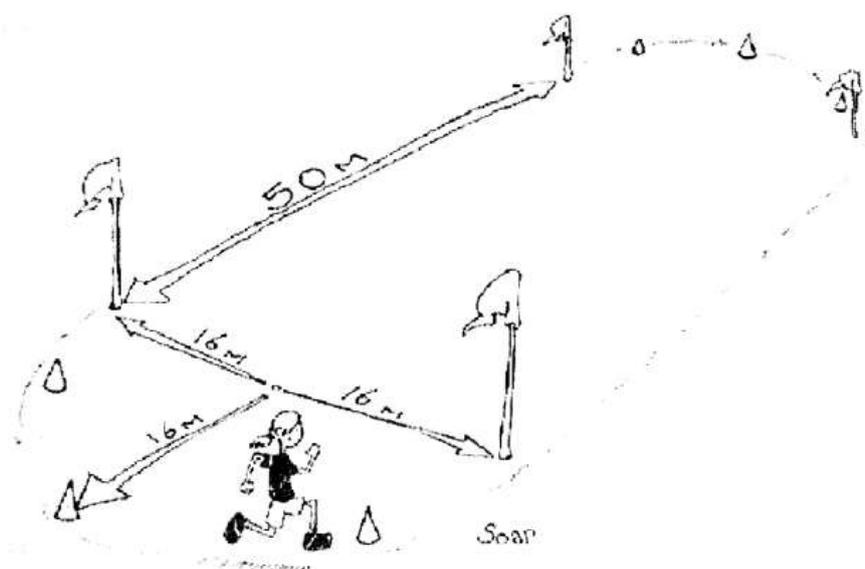
Tema: Corridas

Subtema: Corrida com barreiras

Assunto: Corrida sobre barreiras a intervalos regulares.

Procedimentos: A distância entre as barreiras segue a imagem a cima. Esta é uma atividade na qual o participante corre individualmente. O participante se coloca em uma posição de expectativa antes da linha de largada, o papai ou a mamãe pode ajudar na largada, para sair quando a larga for dado, ou na batida de palmas após o comando de prontos. Ele completa a distancia cruzando a linha de chegada o mais rápido quanto possível. Está é uma atividade que podemos adaptar, neste caso podemos colocar garrafas para representar as barreiras, linha de início e chegada. O mais importante é participar.

Atividade 02-



Tema: Corrida de Resistência de 1000m.

Subtema: Resistência.

Assunto: Corrida de 1000m individual.

Procedimentos: Correr cinco vezes em volta do percurso de cerca de 200m (veja a figura acima), a partir de um ponto claramente marcado. (pode seguir o modelo da imagem e adaptar a distância a sua realidade, usar a imaginação para criar atrás de materiais recicláveis, para montar a linha de chegada e pontos de curva é muito importante para o desenvolvimento das atividades).

ATIVIDADES COMPLEMENTAR

Professor: Fredy Salomão Miranda

Projeto: Atletismo

Escolas: Ramiro Noronha/Marcondes Pereira Armando

Período: 19/10 a 30/10

Atividade 01 - Caminhada turbo

Para essa atividade o espaço que tiver em casa pode ser utilizado, consiste em realizar uma caminhada rápida, para que a brincadeira fique mais empolgante trace metas como tempo, percorrer a volta da casa por exemplo em menor tempo.

Imagem 01



Atividade 02 - Corrida com livro na cabeça

Para essa atividade é necessário um livro ou caderno de capa dura, posicione o livro sobre a cabeça e percorra uma distância determinada de 10 passos. O objetivo é percorrer a distância o mais rápido possível sem deixar cair o livro. Nessa atividade a suavidade dos movimentos ditará o quão rápido percorrerá sua distância.

Imagem 01



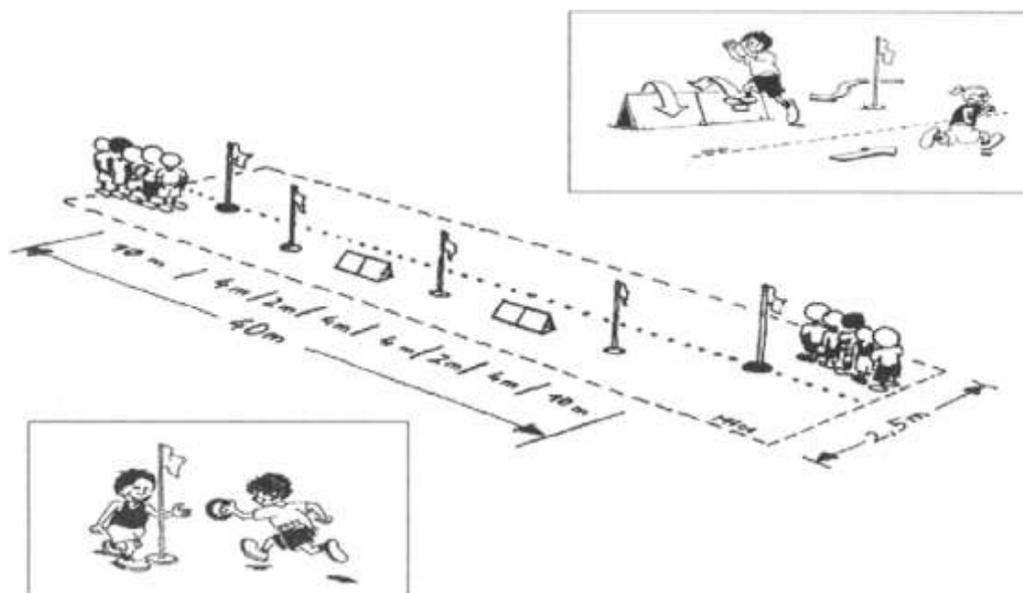
Processo didático, para o aprendizado da corrida com livro na cabeça.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Marielle da Silva Venâncio
Projeto: Atletismo
Escola: Escola Municipal Ignês Andrezza
Período: 19/10 a 30/10

Atividade 01- Revezamento de Velocidade – barreiras e slalom.

A estação é organizada conforme indicado na figura acima. Duas raia são necessárias para cada equipe ou dupla: uma raia com barreiras adaptadas (caixa de papelão, fazer um triângulo ou cones) e a outra sem barreiras. A primeira etapa a ser corrida é a distância da barreira combinada com os postes de slalom (cabos de vasouras) e a segunda etapa os membros (ou o individuo) da equipe correm a distância de velocidade como um revezamento normal.

A atividade é finalizada uma vez que cada membro da equipe tenha corrido tanto as distâncias rasas quanto as distâncias com slalom/barreiras. O vencedor sera quem obtiver o menor tempo, após 3 tentativas.



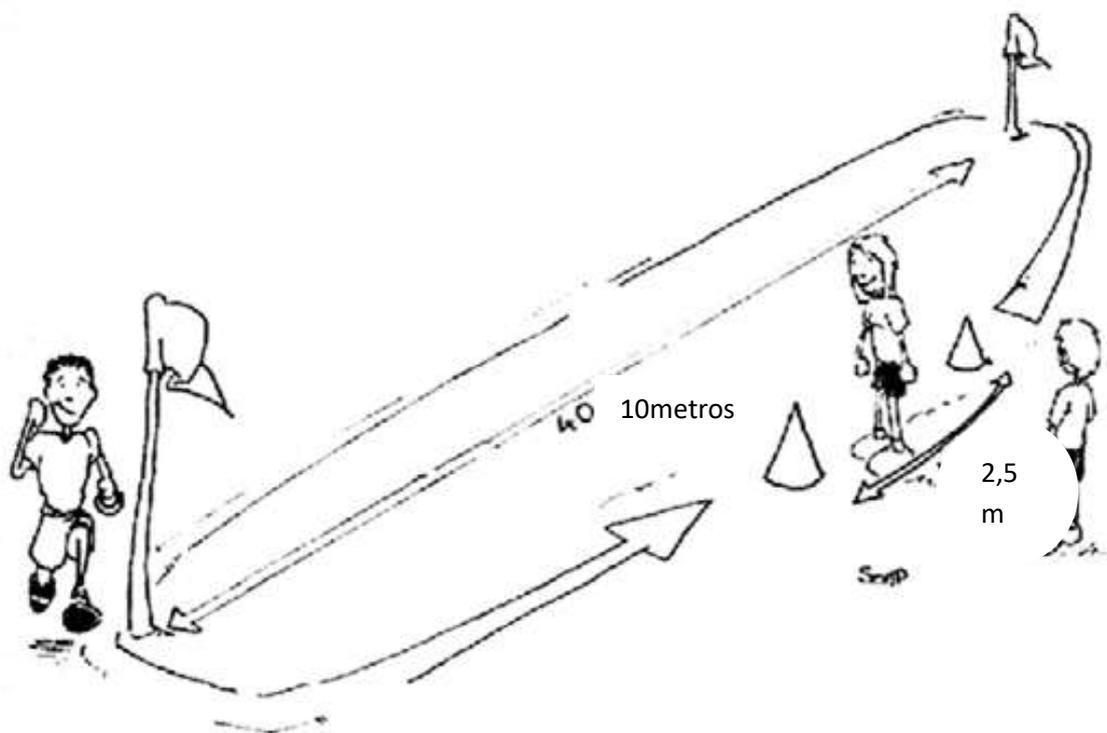
Atividade 02- “Fórmula em Curva”: Revezamento de Velocidade

São necessárias duas raias adaptadas conforme o tamanho do ambiente da prática para cada equipe: uma com zona de passagem e outra sem zona de passagem.

Todos os membros das equipes se reúnem a 5 metros (adaptadar) de distância da zona de passagem. O primeiro participante inicia a corrida em direção à primeira bandeirola, contornando-santes de correr em linha reta; então contorna a segunda bandeirola e corre de volta em direção à equipe. Entrando na zona de passagem, ele(a) passa a argola (bastão de revezamento) para seu(sua) colega de equipe, que corre a mesma distância até que ele(a) passe a argola (ou qualquer objeto que tenha esse formato) para um terceiro membro da equipe e assim sucessivamente.

O corredor que receber o bastão iniciará a corrida na zona de passagem.

O cronômetro é acionado quando o primeiro participante cruza a linha de largada (entra na zona de passagem), e é parado quando o último membro da equipe cruza a linha de chegada (entrada na zona de passagem), uma vez que ele(a) tenha completado a distância.



.....