



Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Domingos Junior Gomes Carvalho
Projeto: Atletismo
Escola: FUNCESPP
Período: 03/11 a 27/11

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 distância igual à 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-

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 várias 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: 03/11 à 27/11

Atividade 01 – Salto em altura

Para essa atividade você irá precisar de uma corda e auxílio de um adulto, amarre a corda em um local que possibilite uma corrida e um salto, o adulto irá segurar a corda em um dos lados a uma altura de 40cm do chão, realizando uma corrida de aproximação você irá passar por cima da corda sem encostar nela, a medida em que for passando pode aumentar a altura da corda assim aumentando a dificuldade da atividade, vale ressaltar que para realizar o salto apenas se utiliza uma das pernas.

Imagem 01



Processo didático para a realizar o salto em altura sem colhão.

Atividade 02 - Saltando para tocar

Esta atividade é muito divertida, para realizar escolha um objeto que seja mais alto que você e que não seja fácil de tocar estando bem alto, após escolher o local faça um pequena corrida e com uma das pernas salte para tentar tocá-lo, caso consiga aumente a dificuldade deixando mais alto. Assim como na imagem saltando para cima e tentando tocar o mais alto na cesta.

Imagem 01



Processo didático, para o aprendizado do salto em altura.

Atividade 03 – Pular corda Saci

Com uma corda de pular você irá pular corda com um pé apenas dez vezes de um lado e dez vezes do outro lado e repetir quantas vezes quiser, o objetivo é realizar o fortalecimento, dos músculos dos membros inferiores responsáveis pela ação de saltar nas atividades do salto em altura.

Imagem 01

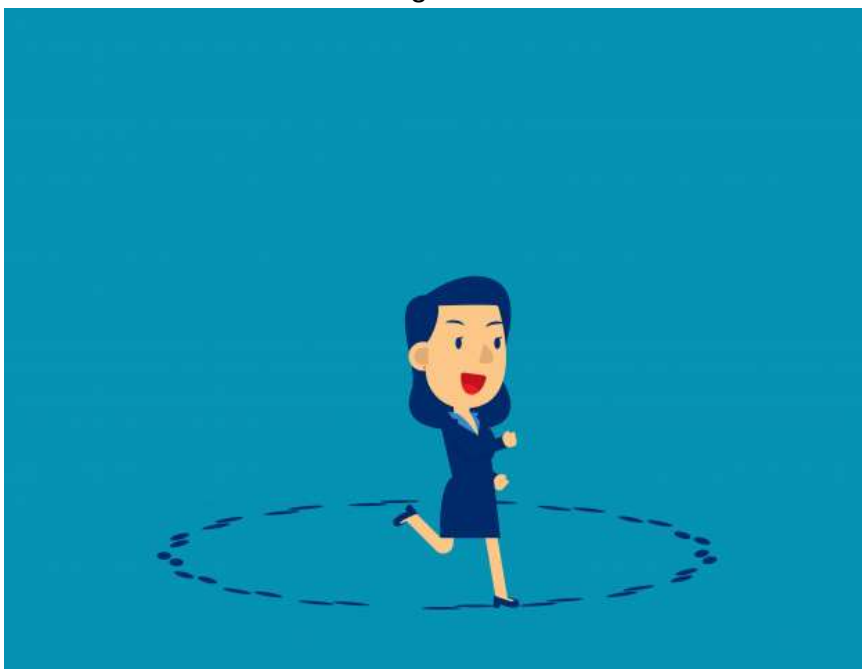


Processo didático, para o aprendizado de pular corda com um pé.

Atividade 04 – Corrida em círculo

Para essa atividade você irá necessitar de um local plano, desenhe no chão um círculo grande, neste círculo você realizará uma corrida realizando um salto com a perna que fica mais próxima do centro do círculo, uma volta no sentido horário e outra no anti-horário.

Imagem 01



Processo didático, para o aprendizado da corrida em círculo.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES	
Professor (a):	Marielle da Silva Venâncio
Projeto:	Atletismo
Escola:	Municipal Ignês Andreazza
Período:	03/11 a 27/11

Atividade 01- Lançamento de Aviãozinhos



- Executar os movimentos básicos;
- Ações motoras contempladas através da simulação de movimentos do lançamento.

A criança pode usar criatividade em criar ou decorar o seu aviãozinho, a coordenação motora fina em fazer a dobradura do avião e a motricidade ampla arremessando o avião. Essa atividade ajuda a trabalhar na empunhadura, movimento do braço e a marcha até a finalização do lançamento.

Para tornar a brincadeira ainda mais interessante vocês podem usar a fita crepe para montar no chão uma linha que vai definir a pista e colocar do lado a pontuação que vale atingir aquele marco. Dependendo de onde o avião pousar você ganhará mais ou menos pontos.

Atividade 02- Lançamento do Dardo no Bambolê



No espaço adequado para a prática, as crianças ficarão espalhadas onde terá dardos adaptados (espaguete de piscina ou garrafas pets), será proposto que os alunos realizem lançamentos e lance o dardo adaptado com objetivo de acertar dentro do bambolê suspenso, podendo o propiciar uma a prática de que leva o movimento do lançamento do dardo, além de ser divertido e refinando mais essa habilidade.

Atividade 03- Lançamento de Dardo



Procedimento

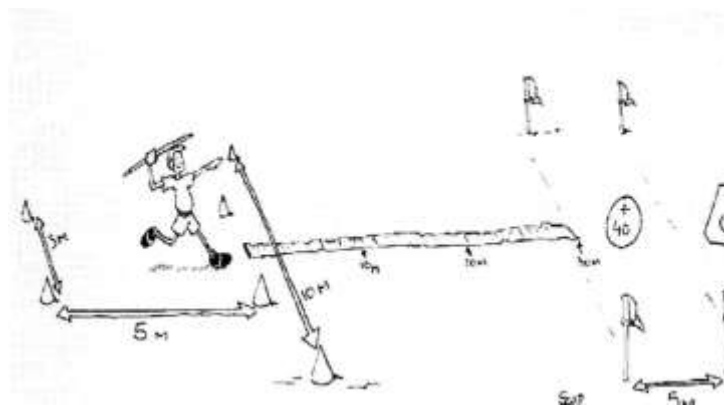
O lançamento de dardo para crianças é realizado a partir de uma área de aproximação de 5 metros. Após uma breve corrida de aproximação, o participante lança o dardo para a zona de queda a partir da linha limite. Os grupos etários I e II lançam dardos leves, enquanto que os do grupo III lançam dardos turbo (TURBO- JAV). Cada participante tem direito a duas tentativas.

Nota de segurança: Como a segurança é vital na atividade de lançamento de dardo para crianças, só é permitida a presença dos assistentes na área de queda. É estritamente proibido lançar o dardo de volta para a área de lançamento.

Pontuação

Cada lançamento é medido a 90° (ângulo reto) com a linha limite registrada a intervalos de 20 centímetros, tomando-se o número maior onde a queda está entre as linhas. O melhor dos dois lançamentos de cada membro da contribuem para a pontuação total da equipe.

Atividade 04- Lançamento do Dardo



Procedimento

O lançamento é realizado a partir de uma área de aproximação de 5 metros. O participante lança o dardo o mais longe possível (= 30m) em linha com marcações. Se o dardo cair além de 30m de distância, dentro de uma área-alvo de 5m de largura, é dado um bônus de 10m.

O resultado será imediatamente registrado a partir de uma marcação feita anteriormente ou com uma fita de medição estendida no solo. Os resultados de todas as tentativas devem ser registrados.

Pontuação

O melhor resultado de cada membro de equipe será registrado e somado aos outros resultados da equipe. A performance total da equipe é então considerada.

Assistentes

Um assistente é necessário para a atividade e ele(a) será responsável por:

- ✓ Controlar o desenvolvimento regular da atividade.
- ✓ Marcar a pontuação e registrar os pontos na súmula da atividade.