



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

**FUNCESPP**  
FUNDAÇÃO DE CULTURA E ESPORTE DE PONTA PORÃ

Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

## PROJETO DE ATLETISMO - FUNCESPP

<b>PROJETO COMPLEMENTAR</b>
<b>Professor:</b> Domingos Junior Gomes Carvalho
<b>Projeto:</b> Atletismo
<b>Escolas:</b> FUNCESPP
<b>Período:</b> 08/06/2020 a 26/06/2020.

### Atividade 01- Montando um minicircuito, primeira parte.

Neste primeiro momento vamos aprender o polichinelo. **Polichinelo** é um exercício físico, usado principalmente para alongar e aquecer os músculos dos membros, braços e pernas. Exercício físico que exige uma certa coordenação motora e envolve movimentos dos membros superiores e inferiores. Exercício de aquecimento, antes de fazer outra atividade física.

A.



IMAGEM 1

B.



IMAGEM 2

C.



IMAGEM 3

Seguindo a imagem **(1A)**, inicialmente fica na posição ereta, ou seja, com as pernas totalmente fechadas e com as mãos coladas nas coxas, na imagem **(2B)**, com saltos no mesmo lugar e com movimentos sincronizados de braços e pernas, seguindo os seguintes passos: com um pulo abre-se as pernas levanta os braços a cima da cabeça ao máximo tocando uma mão na outra, na imagem **(3C)**, desce fechando as pernas e tocando as mãos novamente à coxa, voltando a posição inicial e assim faz repetidas vezes.

### Atividade 02- Montando um minicircuito, segunda parte.

No segundo momento vamos aprender os movimentos de “deslocamento lateral com achamento” e “escalador”.

#### Agachamento com deslocamento lateral.

Exercício funcional de pernas que, além de trabalhar toda essa musculatura, fortalece, as musculaturas estabilizadoras, como abdutores e glúteo, o que é bem indicado para diversos esportes.



IMAGEM 1



IMAGEM 2



IMAGEM 3

Descrição da atividade: Imagem 1: Em pé, tronco reto e pés na largura dos ombros. Imagem 2: Realizar o movimento de agachamento, flexionar quadril e joelhos e manter o abdômen contraído, direcionando a força nas pernas e descendo até o ponto onde os joelhos passem levemente a ponta dos pés. Imagem 3: Quando chegar a essa posição, desloque-se lentamente, evitando mudar a postura. Desloque 3 vezes para um lado e, ao finalizar, realize o outro lado. Esse ciclo deve ser considerado uma repetição.

### Escalador.

O escalador é um exercício que envolve preferencialmente a musculatura flexora de quadril e estabilizadores da coluna, como a musculatura abdominal.



IMAGEM 1



IMAGEM 2



IMAGEM 3

Imagem 1: Não levantar muito os quadris, seu corpo deve formar uma linha reta dos tornozelos aos ombros, não deixe que seus cotovelos se flexionem, contraia o abdômen para impedir qualquer movimento indesejado. Imagem 2: Os pés devem ficar fora do chão em algum momento. Imagem 3: Posicione os pés em paralelo com os ombros.

### Atividade 03- Montando um minicircuito, terceira parte.

Agora que aprendemos os movimentos de polichinelo, agachamento com deslocamento lateral e escalador, podemos montar um circuito motor juntando as três atividades: seguir o modelo das imagens a seguir ou montar seu próprio minicircuito no espaço que tiver em casa.



IMAGEM 1: Polichinelo.



IMAGEM 2: Agachamento, lateral.



IMAGEM 3: Escalador.



IMAGEM 4: Circuito motor

Os cones na imagem acima representam cada uma das atividades, (A) polichinelo, (B) agachamento com deslocamento lateral e (C) escalador. Podemos realizar o minicircuito utilizando um relógio, para cada atividade vamos estipular um tempo de 30 seg. Exemplo A, B, C; B, C, A e C, A, B. Desta forma fechamos um ciclo, podemos realizar o minicircuito quantas vezes conseguir.

## Atividade 1 -

### ATIVIDADES COMPLEMENTAR

Polichinelo

A atividade a denominasse sua dividida em sendo a 1ª

**Professor:** Fredy Salomão Miranda

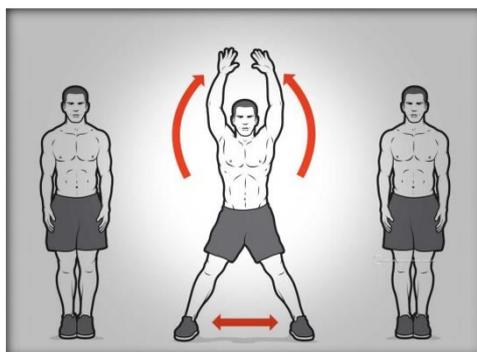
**Projeto:** Atletismo

**Escolas:** Ramiro Noronha/Marcondes Pereira Armando

**Período:** 08/06 à 26/06

seguir polichinelo, execução é três partes partir da

posição de sentido, 2ª com um movimento sequencial de afastamento das pernas e no mesmo movimento abertura dos braços unindo as mãos acima da cabeça batendo uma palma, 3ª para finalizar apenas repita o movimento ao contrario assim totalizando o movimento. Verificar imagem 1. Também disponível no facebook: <https://www.facebook.com/597302970454930/posts/1373243396194213/>, para visualizar copie e cole na sua barra de navegação.



**Imagem 1:** Processo didático para o aprendizado do polichinelo.

Repetir o movimento completo 20 vezes (descansar 2 minutos e repetir novamente)

Esta atividade pode ser repetida em series sendo 3x20.

## Atividade 2 - Escalada

Nossa próxima atividade chama-se escalada frontal, para sua execução é necessário partir da posição de flexão, para o primeiro movimento é necessário trazer o joelho flexionando a perna entre os braços uma de cada vez, ao realizar esse movimento com ambas as pernas é contado um movimento completo. Verificar imagem 1. Também disponível no facebook: <https://www.facebook.com/597302970454930/posts/1373243396194213/>, para visualizar copie e cole na sua barra de navegação.

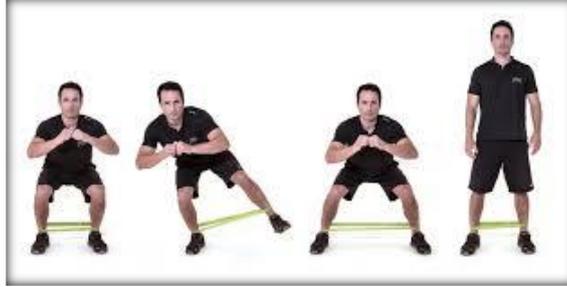


**Imagem 1:** Processo didático para o aprendizado da escalada.

Repetir o movimento completo 10 vezes (descansar 2 minutos e repetir novamente). Esta atividade pode ser repetida em series sendo 3x10

### Atividade 3 – Passeio do Caranguejo

Nossa próxima atividade tem como patrono o caranguejo ou siri, como parte de suas habilidades ele pode andar lateralmente, então partindo dessa sua habilidade iremos executar juntamente com um meio agachamento, para isso iremos nos posicionar da seguinte forma, em pé com as pernas afastadas irá realizar o movimento de meio agachamento, de um ponto ao outro iremos realizar um deslocamento lateral. Verificar imagem 1. Também disponível no facebook: <https://www.facebook.com/597302970454930/posts/1373243396194213/>, para visualizar copie e cole na sua barra de navegação.



**Imagem 1:** Processo didático para o aprendizado do deslocamento lateral com meio agachamento ou passeio do caranguejo.

Repetir o movimento completo em uma distância de 5 metros indo e vindo na mesma posição (descansar 1 minutos e repetir novamente). Esta atividade pode ser repetida 3 vezes.

<b>ATIVIDADES COMPLEMENTAR</b>
<b>Professor:</b> Marielle da Silva Venâncio
<b>Projeto:</b> Atletismo
<b>Escolas:</b> Ignês Andreazza/ Funcespp
<b>Período:</b> 08/06 à 26/06

**Atividade 01- Exercícios de coordenação “Skipping (elevação dos joelhos)”.**

Deslocamento com base na elevação alternada dos joelhos até a altura do quadril, mantendo o tronco ereto e os membros superiores no sentido ântero- posterior, de acordo com o movimento da corrida, priorizando-se a frequência e a coordenação dos movimentos. Fazendo 3 repetições de 15.



**Atividade 02- Exercícios de coordenação: Skipping + “Circundação de braços”.**

Sincronizar o movimento dos braços e pernas, somente a parte anterior do pé deve tocar ao solo. Inicie o movimento lentamente primeiro, fazendo os movimentos simultâneos com o Skipping.



### Atividade 03- Exercícios de coordenação: Skipping + “Adução horizontal de ombro com braços estendidos”

A adução é o movimento de aproximação da linha média do corpo ou dos segmentos, desenvolvem-se em plano frontal e seu eixo de movimento é ântero- posterior. E que fará alternadamente com os braços os estendidos, o movimento será em direção ao plano mediano ou em direção oposta, isto é, afastando-se dele (fazendo movimento de tesoura com os braços). E fazendo simultaneamente com Skipping.

