



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

FUNCESPP
FUNDAÇÃO DE CULTURA E ESPORTE DE PONTA PORÃ

Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): HUGO DIBITO MARTINS
Projeto: BASQUETEBOL
Escola: ORLANDO MENDES
Período: 03/08 a 28/08

Atividade 01- ALERTA

Chame o pessoal da sua cada para participar com você. O jogador pega a bola, joga ela pra cima e grita o nome de uma pessoa. A pessoa que teve seu nome citado deve pegar a bola e gritar "Alerta!". Imediatamente, todos devem ficar estátuas. O jogador dá 3 passos e, parado, deverá tentar acertar com a bola na pessoa que tiver mais próxima. Se acertar, a pessoa atingida sai da brincadeira. Se errar, ele é quem sai. É uma espécie de queimada parada.



Atividade 02- COBRINHA

Chame as pessoas que moram com você para participar dessa atividade. Dois participantes seguram um em cada ponta da corda (pode também amarrar uma ponta da corda em algum pilar, ou cadeira e a outra uma pessoa segura), e começam a fazer movimentos com ela. Enquanto isso, os demais participantes deverão ultrapassar a corda sem tocar nela. Se não conseguir, é eliminado. Quando todos já tiverem passado, deverão passar parra o outro lado. E por ai vai até chegarmos a um campeão.



Atividade 03- CORRIDA DOS CADARÇOS

Chame as pessoas que moram com você para participar dessa atividade. Corrida de duplas, de ida e volta, onde os participantes correm com os cadarços amarrados. Na ida vai de frente, na volta, vem de costas. Não pode virar. Se cair, levanta e continua. Ganha quem voltar primeiro. Caso não consiga amarrar os cadarços, podem usar uma corda ou até fita se tiverem em casa para juntar as pernas.



Atividade 04- CORRIDA DOS SENTADOS

Chame as pessoas que moram com você para participar dessa atividade. Corrida de ida e volta onde os participantes correm sentados e não podem usar as mãos pra nada. Na ida, de frente, na volta, vem de costas, ou seja, não pode virar. Ganha quem voltar primeiro. Para dificultar coloque obstáculos no caminho para desviar.



SEMPRE USAR ÁLCOOL EM GEL, LAVE BEM AS MÃOS, EVITE DE SAIR DE CASA, SE FOR SAIR USE MÁSCARAS.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Professora: M^a Helena Mansano.

Projeto: Funcespp.

Modalidade: Basquetebol

Local: Ginásio Municipal Ipê II.

1^a-ATIVIDADE:

Basquete com exercícios.

Objetivo : arremessar a bola na caixa de papelão.

-Nessa Atividade vou precisar de 03 bolas, cada uma tem um significado ,no caso utilizei bolas de meia e cordão,01 cx de papelão colocado na parede e outra em cima da cadeira para que a bolas caiam dentro.

-Cada bola tem um significado. 1^a bola é do Arremesso acerto, 2^a bola Arremesso (erro) alongamento, 3^a bola Arremesso (erro) exercicio.obs. 03 bolas ,03 jogadores alunos.

1^a

2^a

3^a



2^a-ATIVIDADE:

(em casa no sofá) .

Deitado com 1 (bola) de basquete ou qualquer outra, trace uma linha em que a bola vai e vem (focando na mesma direção, tente fazer com que a bola não vá para os lados.efetuar arremessos,e sentados no sofá realizar dribles.clicando a bola.sem olhar para bola. Faça 20 repetições cada.

1^a

2^a



3ª Atividade.

Em casa sentado em uma cadeira com uma bola de basquete,efetuar o drible , deitado no piso efetuar o arremesso.e na mesma posição deitado efetuar o passe .

1ª



2ª



3ª



4ª ATIVIDADE:

Exercício para melhorar seu arremesso:

Deite - se de costa no chão,pegue a bola com a mão e levante seu antebraço paralelamente ao solo, sobre o punho de uma só vez p/lançar a bola para cima. Ela deve subir e descer em uma linha mais o menos reta, com uma rotação para trás,pegando a bola com a mesma mão do lançamento, este exercício trabalha a munheca e o gesto de lançamento da bola. Em sequência realizar o arremesso com as duas mãos. Faça 20 repetições.

1ª



2ª

