



Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): HUGO DIBITO MARTINS
Projeto: BASQUETEBOL
Escola: ORLANDO MENDES
Período: 31/08 a 25/09

Atividade 01- CORRIDA DO SACO

Essa brincadeira pode ser feita com o objetivo de cruzar a linha de chegada primeiro, ou você pode organizar duas equipes (dependendo quantas pessoas mora na mesma casa com você), com o número igual de participantes, na linha de chegada pode ser marcada com um risco, ou uma linha vai da sua preferência. Va até a linha e volte do início para passar o saco para a próxima, se for realizar com poucas pessoas, disputa quem chegar primeiro na linha de chegada. Caso não tenha saco, pode ser feito com saco de lixo ou o que preferir.



Atividade 02- ESPELHO

Quando for realizar essa atividade, faça duplas. Em dupla (frente a frente), um comanda os movimentos em espaços (livre) usando os três níveis: alto, médio e baixo, enquanto o outro participante, que recebe o comando, copia os movimentos. No decorrer da brincadeira, muda-se de comando e também de duplas.



Atividade 03- CARECA OU CABELUDO

Chame as pessoas que moram com você para participar dessa atividade. Em uma roda em pé, a pessoa responsável diz (careca), devem colocar as duas mãos na cabeça. No outro comando (cabeludo), eles devem tirar as mãos; se não fizerem corretamente, serão eliminados. Para dificultar, faça gestos ao contrario quando falar umas das palavras, assim dificultara mais a atividade.



Atividade 04- ARREMESSO SENTADO

Chame as pessoas que moram com você para participar dessa atividade. Pega um sexto de sua casa ou um balde para ser a sexta da brincadeira, a bola pode ser feita com bola de papel, jornal ou se tiver um bola pequena melhor ainda. Deve ficar uma distância do “sexto” e assim sentar e tentar acertar, ganha que acertar mais a bola dentro do sexto, para dificultar sente mais longe do balde e mude o braço do arremesso, tentado com os dois braços.



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