



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 BASQUETEBOL - FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTAR
Professor: Hugo Dibito Martins
Projeto: Basquete
Escola: Orlando Mendes Gonçalves
Período: 15/06 a 03/07

Atividade 01- Sequência de quadrado

A atividade recreativa será realizada individualmente ou com outra pessoa (no caso com a mãe, pai, irmão ou alguém que reside na mesma casa), realizada em um quadrado e na divisória desse quadro terá um obstáculo separando em quatro parte. A regra da atividade pode ser de sua escolha, cada quadrado será numerado de um a quatro, em seguida iniciara seguindo a sequência de número, (um, dois, três e quatro) saltado com os dois pés juntos ou separados. Em seguida trocara os número de posição nos quadrado, e assim sucessivamente. O objetivo dessa atividade é promover o desenvolvimento motor, o equilíbrio e a lateralidade, assim podendo mudar a forma de saltar nos quadrados com apenas a perna direita, depois apenas a perna esquerda, e também trocando a ordem de sequência dos números no quadrado.



Atividade 02- Corrida de obstáculos – Parte 1

Essa atividade será realizada no quintal da própria casa ou na varanda, Formando uma “pista” cheio de obstáculos, usando todos os recursos que estiver em casa, como por exemplo: (cadeiras cabos de vassoura, mesas entre outras). Conforme a formação da “pista”, você deve realizar o percurso passando pelos obstáculos. Poder realizar individualmente ou com mais uma pessoa (sendo que reside na mesma casa). O objetivo dessa atividade é promover o desenvolvimento motor e agilidade.



IMAGEM ILUSTRADA

Atividade 03- Corrida de obstáculo – Parte 2 contra o tempo.

Essa atividade será realizada no quintal da própria casa ou na varanda, Formando uma “pista” cheio de obstáculos, usando todos os recurso que estiver em casa, como por exemplo: (cadeiras cabos de vassoura, mesas entre outros. Conforme a formação da “pista”, você deve realizar o percurso passando pelos obstáculos em algum determinado tempo. Poder realizar individualmente ou com mais uma pessoa (sendo que reside na mesma casa), se for realizar sozinho pode utilizar várias maneiras, um exemplo: (fazer o percurso três vezes, tentando diminuir o tempo em cada tentativa, se for com mais de uma pessoa as regras pode ser alteradas de sua escolha, quem fizer menos tempo ganha, pode fazer também melhor de três vezes, desses três vezes calculando o tempo, e qual conter o menor tempo somado entre os três, ganha. O objetivo dessa atividade é promover o desenvolvimento motor, agilidade e rapidez.



IMAGEM ILUSTRADA

ATIVIDADES COMPLEMENTAR
Professor: Maria Helena da Silva Mansano
Projeto: Basquetebol
Escolas: Ginásio Hyran Garcete
Período: 08/06 à 26/06

Recursos: a serem utilizados:

-1 bola de Basquete, 1 bola de borracha, 1 Escada, corda ou barbante, um Balde , 1 banco,1 tambor, 1 Pneu de Moto.

Parte Principal:

Antes de iniciar as Atividades,fazer os alongamentos com séries de 10 à 15 segundos cada, como demonstra a figura abaixo:

METODOLOGIA:

- ALONGAMENTOS:(Parte Principal)

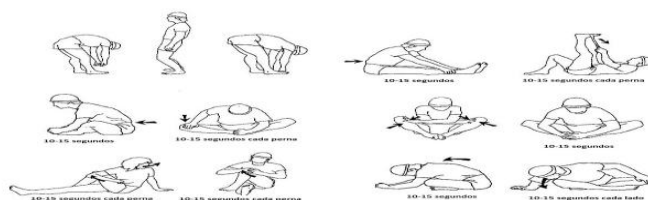


Figura 1º



Figura 2º



Figura 3



Figura 4º



Figura 5º

1º Passo – Nos Recursos acima Apresenta o Material utilizados.

2º - Passo da Atividade :Posição de Bandeja- Realiza-se a Bandeja com a bola de Basquete ao Tambor.

3º -Passo da Atividade: Posição de Arremesso com a bola de Borracha Pernas semi -flexionadas Realiza –se o Arremesso ao Balde.

4º -Passo da Atividade:Posição de Arremesso Realiza –se o Arremesso com a Bola de Basquete no aro feito com Pneu de Moto e uma escada.

5º-Passo - Fazer a utilização de Máscaras Alcool Gel, e fiquem em casa.