



ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Professor (a): Cristhian Richard Barbosa Benites

Projeto: Futebol

Escola: MUNICIPAL MANOEL MARTINS E

Escola: MUNICIPAL PROF.^a ZAIRA PORTELA

Período: 06/07 a 31/07

Atividade 01- FUTEBOL COM TAMPINHAS

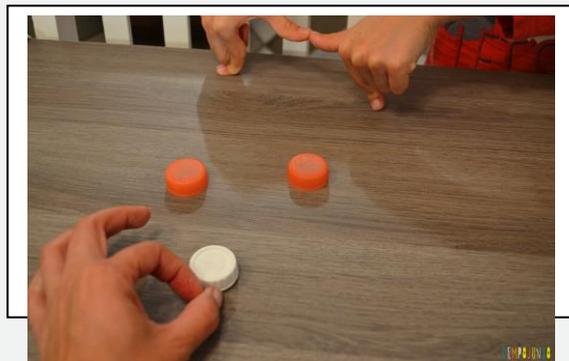
O que é o futebol de tampinhas?

Como jogar:

- O jogador sorteado para iniciar a partida posiciona as 3 tampinhas próximas ao seu gol, formando um triângulo.
- Desloque as tampinhas com toquinhos, com a lateral da palma da mão ou com a lateral dos dedos dobrados. Só não vale conduzir ou empurrar as tampinhas.
- A tampinha tocada deve sempre passar pelo meio das outras duas, formando uma espécie de trança.
- Cada jogador pode dar 4 toques na jogada, ou seja, cruzar 3 vezes e, no quarto cruzamento, finalizar ao gol.
- Se, durante o ataque, alguma das tampinhas sair do campo pela lateral ou pela linha de fundo, ou se a tampinha tocada não passar pelo meio das outras duas, o jogador perde a vez e o adversário inicia sua jogada colocando as 3 tampinhas, em formato de triângulo, na frente do seu gol.



ALGUNS MOVIMENTOS.



O objetivo do jogo é fazer mais gols que o adversário. É possível também jogar em duplas e organizar torneios. Ah, e meninas também adoram a brincadeira!

- O primeiro passo é **definir o campo**. Pode ser um retângulo de mais ou menos 1,5 m de comprimento por 1 m de largura (uma mesa de jantar retangular pode resolver o problema). Nas linhas de fundo do campo, monte uma trave com pedrinhas, ou qualquer outro material, com aproximadamente um palmo de abertura.
- Os dois jogadores atacam com as mesmas 3 tampinhas.

Atividade 02- CINCO MARIAS

Como jogar cinco-marias?

Esse jogo é uma espécie de competição, onde os participantes lançam uma “maria” para cima e pegam as outras “marias” que ficaram aguardando no chão, obedecendo uma variação de regras e etapas.

Podem jogar quantas pessoas quiserem com um grupo de cinco saquinhos ou pedrinhas, mas cada pessoa pode ter seu próprio kit.

Brincadeira: Cinco Marias

Faixa etária: A partir de 6 anos

Participantes: Coletivo

Espaço: Ambos

Materiais: Sim

Descrição dos Materiais

5 saquinhos preenchidos com areia ou arroz

Descrição

As “cinco Marias” que dão nome a brincadeira são os saquinhos de pano cheios de areia ou arroz. Ela consiste em executar uma sequência de movimentos com os saquinhos. Há várias fases e ganha quem conseguir executar corretamente todas elas. Quem errar perde a vez, tendo que retomar na próxima rodada de onde parou.

Fase 1: As cinco Marias são lançadas no chão. A pessoa escolhe uma delas e a joga para o alto. Enquanto essa está no alto ela deve, com a mesma mão, pegar uma das outras quatro que ficaram no solo. Feito isso, deve-se agarrar o saquinho que foi lançado antes que esse caia no chão. Esse movimento deve ser repetido com os demais saquinhos. Quem conseguir pegar todas passa para a próxima fase.

Fase 2: O movimento executado é similar ao anterior, contudo deve-se pegar nessa fase os saquinhos que estão no solo de dois em dois.

Fase 3: O movimento executado é similar aos anteriores, porém deve-se na primeira vez pegar um dos saquinhos e na segunda vez os três que restaram de uma vez só.

Fase 4: O movimento executado é similar aos anteriores, porém dessa vez deve-se pegar todos os saquinhos que estão no chão de uma só vez.

Fase 5: Todas os saquinhos são colocadas de volta ao chão. Com uma das mãos, o jogador tem de fazer uma ponte - com a mão esquerda apoiada no solo pelas pontas do polegar e do indicador. Feito isso, deve jogar para cima um dos saquinhos, enquanto passa o outro por

baixo da ponte. O jogador deve pegar o que foi lançado antes que este cai no chão. O movimento deve ser repetido até que todos os saquinhos tenham sido passados por debaixo da ponte.

Atividade 03- não deixe o balão cair

Atividade de tempo de reação agilidade coordenação visomotora, pode ser feito com um 2 ou 3 balões, evoluindo com a atividade.e também pode ser realizadas com sacos plásticos ao invés de balões, funciona perfeitamente

Descrição:

A atividade consiste em manter o balão no ar, com toques e ao mesmo tempo recolher objetos espalhados no chão colocando os mesmos em uma bacia ou balde, essa atividade pode ser feita sozinho ou com algum familiar, não pode deixar cair o balão.



Atividade 04- balão no ar

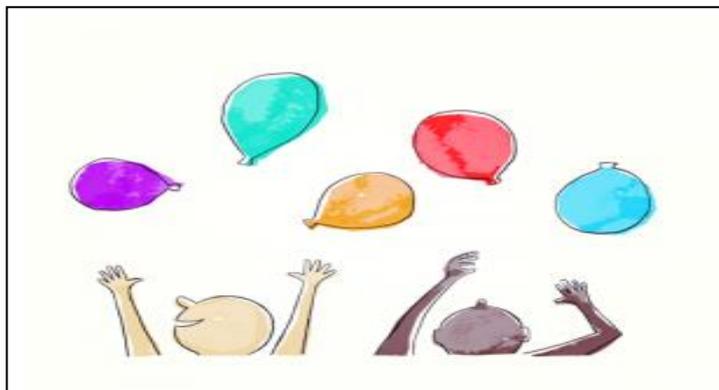
Atividade de tempo de reação agilidade coordenação visomotora, pode ser feito com um 1 balão pra cada, evoluindo com a atividade.e também pode ser realizadas com sacos plásticos ao invés de balões, funciona perfeitamente.

Materials

Precisa de 5 tampinhas ou pedrinhas e um pote ou algo para colocar as tampinhas dentro.

Descrição

A atividade pode ser feita sozinha ou com alguém da família, batendo o balão pra cima sem deixar cair, você pega uma tampinha de cada vez e coloca no pote, se for individual, cronometra-se o tempo, se for competir com alguém, o mais rápido vence



Observação: todas as atividades terão vídeos para a mais fácil compreensão das atividades.

Professor Cristhian Richard Barbosa Benites

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Luis Sergio Marques More4ira
Projeto: Futebol de Campo
Escola: Centro de Lazer- Residencial Ponta Porã - MS
Período: 06/07 a 31/07

Atividade 01-

2 séries de 20 repetições

- Agachamento com subida em flexão plantar (ponta de pé);
- Agachamento lateral alternado;
- Polichinelo lateral;
- Polichinelo frontal.

Atividade 02-

2 a 3 séries

Circuito 1

- Prancha frontal isolametrica 30" a 60" ou prancha em 3 apoios (toque no ombro) 20 repetições;
- Agachamento passada posterior com elevação do joelho e braços contralaterais- 15 repetições;
- Flexão de braço aberta – o máximo que conseguir;
- Agachamento base média com pés abduzidos (bombeando 3") – 15 repetições.

Atividade 03-

Circuito 2

- Prancha lateral isometria 20" a 45";
- Agachamento unilateral (pé de trás apoiado no banco) – 15 repetições;
- Tríceps Dips (mãos apoiadas no banco) o máximo que conseguir;
- Subida no banco alternada com elevação do joelho – 15 repetições;

Atividade 04-

HIT de 30' a 45'

- 30" salto no mesmo lugar/ 10" recuperação parado;
- 30" climber empurrando a parede/ 10" recuperação parado;
- 30" prancha frontal toque de ombro/ 10" recuperação parado;
- 30" abdominal remador/ 10" recuperação parada;

Observação: Atividades em casa por conta da pandemia.