



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): Cristhian Richard Barbosa Benites
Projeto: Futebol
Escola: MUNICIPAL MANOEL MARTINS E
Escola: MUNICIPAL PROF.^a ZAIRA PORTELA
Período: 03/08 a 28/08

Atividade 1

Percurso de lateralidade

A atividade consiste em fazer seguir um percurso que pode ser usado tanto sozinho, ou com algum familiar. com o que você tem em casa prepara-se cordas, garrafas, bola e etc. desafios a serem seguidos, andando de frente, andando de lado, direito e esquerdo e de costas.

1. Para começar a atividade, bata a bola no chão e depois segura novamente e comece a andar no percurso de frente, passando por todos os obstáculos sempre andando de frente no percurso.
2. Fazer da mesma forma, só que agora andando na lateral tanto direita como também esquerda.
3. e por último fazer andando de costas no percurso.

Observação: Fica a critério, pode ser como disputa criando um tempo, quem é mais veloz, ou que erra mais, existe diferentes formas de brincar.



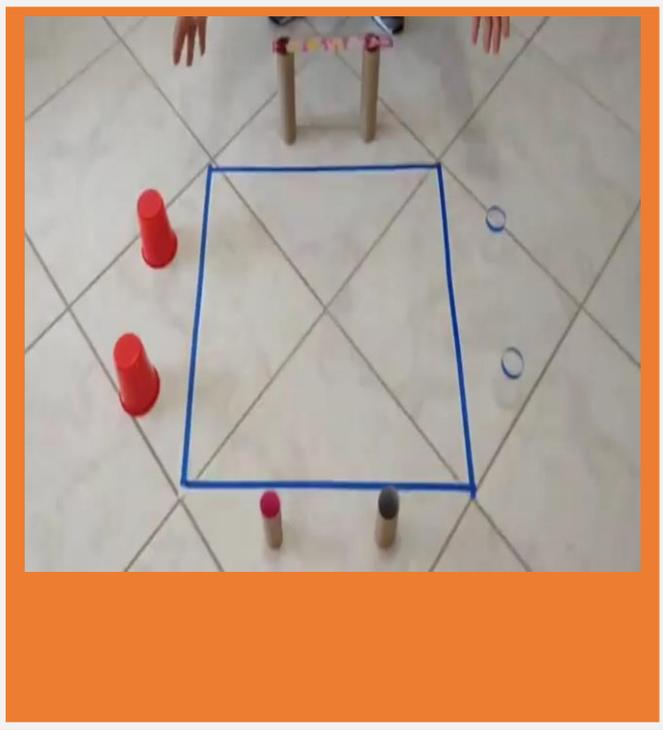
Atividade 2

Salto e equilíbrio

Um exercício de salto e equilíbrio: saltar 4 vezes sobre a base e mover a régua para o lado direito com a perna direita e assim sucessivamente; logo repetir o procedimento realizando com o pé esquerdo.

Trabalho de saltos, equilíbrio, lateralidade, força, etc.

É preparado um quadrado com quatro objetos da mesma altura, onde o que um primeiramente terá uma régua, o aluno deve com pé equilibrar a régua e transportar até a outra ponta, e saltar 4 vezes sobre ela, pra frente e para trás. Depois de fazer todos os lados do quadrado, fazer para o outro lado, trabalhando direita e esquerda.



Observação: pode ser feito por tempo.

Atividade 3

Desafio da música do Tik Tok,

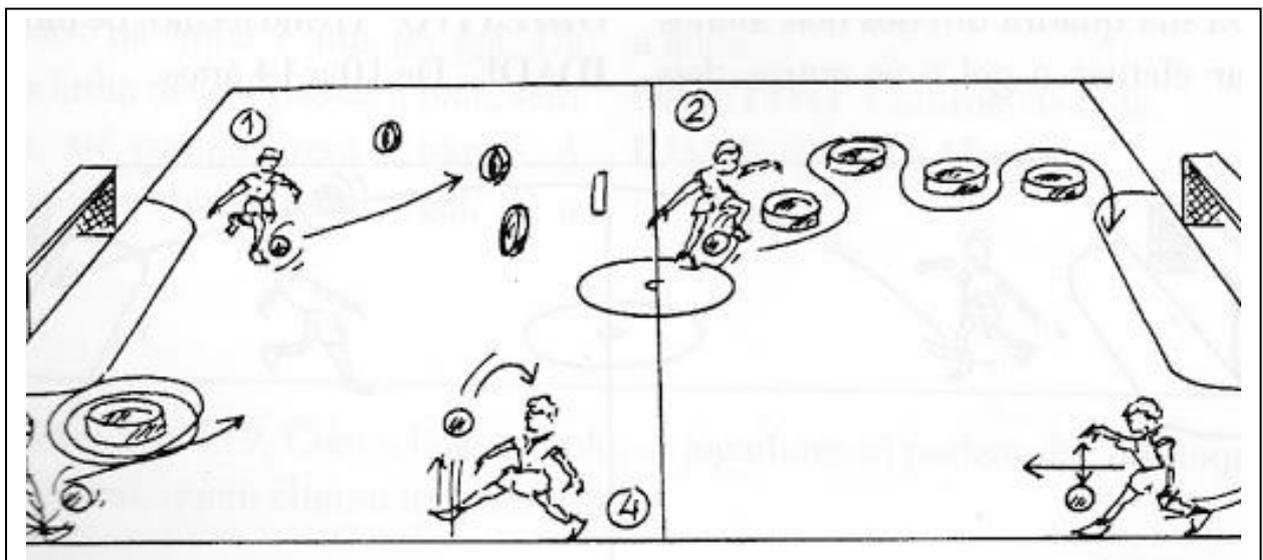
Música **OH na na na bonde R300**

Com a música tocando os alunos devem criar um passe, bater balãozinho de cabeça ou como preferir, inventar uma coreografia com a bola, de forma descontraída, deve ser filmado e postado nas redes sociais com **#PASSINHODOFUTEBOLDAFUNCESPP.**



Atividade 4

– **Fórmula 1:** É construída uma pista de corrida com o material que for possível (giz, cones, cordas, tartaruguinhas...). Cada aluno com uma bola, deve percorrer a pista sem deixar a bola sair do espaço determinado por ela, sendo vencedor o aluno que chegar primeiro após completar determinados números de voltas. cada aluno faz sua pista em casa com mesma metragem estipulada pelo professor, As variações podem ser feitas no tocante a tamanho, forma (sinuosa, ovalada, com obstáculos) e largura de pista. “Qualifine” e um “pit stop” pode ser introduzidos nas regras, além das corridas por voltas ou por tempo.



Professor

CREF 00897-G/MS

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Luís Sérgio Marques Moreira
Projeto: Futebol de Campo
Escola: Centro de Lazer- Residencial Ponta Porã - MS
Período: 03/08 a 28/08/2020

Atividade 01-

Corrida estacionária

Em pé, com as duas pernas paralelas e os braços flexionados ao lado do corpo, faça movimento de corrida sem sair do lugar, elevando o joelho junto com o braço oposto. O nível do esforço varia conforme a velocidade do exercício e altura que você levantar os calcanhares.

Atividade 02-

Corrida imaginária

Em pé, simule estar segurando uma corda imaginária e pule alternando o peso entre as pernas. A ideia é fazer o movimento sem a necessidade do equipamento.

Atividade 03-

Agachamento

Em pé, afaste as pernas na largura dos quadris e deixe as pontas dos pés levemente voltadas para fora. Contraia o abdômen e flexione os joelhos enquanto empina o bumbum para trás, como se fosse sentar. Para ajudar a manter o equilíbrio, estenda os braços à frente. Se quiser, use uma cadeira como referência: Após encostar o glúteo na cadeira, retorne à posição inicial.

Atividade 04-

Avanço Alternado

Em pé, com as pernas afastadas na largura dos quadris e as mãos apoiadas na cintura, dê um passo à frente com uma das pernas, flexionando os joelhos até a coxa da perna da frente ficar paralela ao chão. Retorne a posição inicial e repita.

ATIVIDADES COMPLEMENTAR
Professor: Luiz Fernandes Agostinho
Projeto: Futebol de Base
Escolas: Sanga Puitã / Praça Nenito Brizueña
Período: 03/08 a 28/08

Atividade 01- Toque de chapa

Nesta atividade os alunos deverão estar com um acompanhamento de um adulto ou responsável. Os materiais necessários são bola(plástico,futebol).

Com a bola entre as pernas, faça o movimento de toque com a bola de um lado para outro, esse movimento chama –se toque de chapa, 30s. Descanse 30s e volte a fazer 1 min. Descanse por mais 30s. e repita o movimento durante 1min.



Atividade 02- Toque com a Bola Saltitando

Nesta atividade a criança deve estar sempre acompanhado com um adulto ou responsável. Os materiais necessários são bola(plástico,futebol). Saltitando faça movimento com troca de pés por cima da bola. 3 repetições de 20s, com intervalos de 20s.



Atividade 03- Condução de Bola

Nesta atividade a criança deve estar sempre acompanhado com um adulto ou responsável. Os materiais necessários são bola(plástico,futebol), garrafas pet . Faça movimento de condução somente com a perna direita e depois somente com a esquerda passando entre as garrafas. 3 repetições de 20s, com intervalos de 20s.



Atividade 04- Condução de Bola

Materiais necessários, folha de papel sulfite desenhado um campo de futsal, dividido em 6 partes, 2 tampas de garrafa pet. Essa brincadeira precisa de 2 participantes, começa jogando par ou impar, quem ganha avança uma linha, ganha quem chegar no gol adversário.

