Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

ATIVIDADADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Cristhian Richard Barbosa Benites
Projeto: Futebol
Escola: MUNICIPAL MANOEL MARTINS E **Escola: MUNICIPAL PROF.ª ZAIRA PORTELA**
Período: 31/08 a 25/09

Atividade 01- estafetas

Conteúdo: Jogos de Estafetas e Pique Bandeira

Objetivo: Auxiliar no desenvolvimento da agilidade, orientação de espaço temporal, motor e trabalho de equipe e organização.

Alongamento iniciais, tronco, braços e pernas

Parte Principal:

Em organização de estafeta...

O aluno correrá de um ponto a outro e retornando a um ponto inicial, repetir 3x.

Estafeta com balão: serão desafiados a levar o balão mantendo no ar de um ponto a outro e repetir ou fazer com ágüem da família.

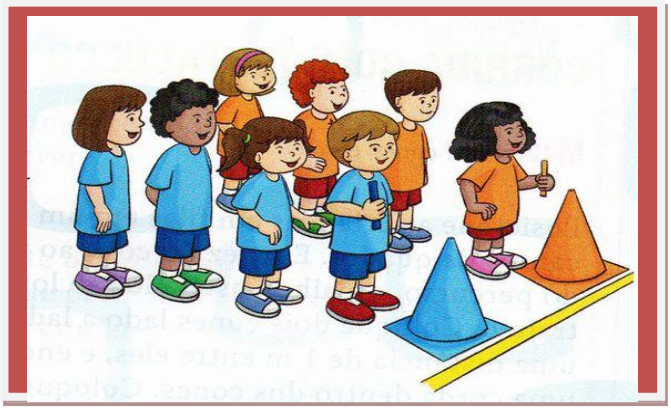
Estafeta com obstáculos: será posicionado 3 cones deitados ou um objeto que substitua em casa um na frente do outro, o alunos terá de correr pular os obstáculo chegar a determinado ponto e retornar a seu ponto inicial para que o próximo possa ir, ou se estiver sozinho repetir e cronometrar.

Parte final: Levantamento das expectativas dos participantes, das duvidas e sugestões de melhorias.

Material: 4 balões

Quadra ou campo

Avaliação: A avalição será realizada durante os vídeos aula, permitindo os ajustes necessários para o alcance dos objetivos.



Atividade 2: Garrafobol

Jeito de brincar

Para brincar, é preciso dividir a família em dois times. Antes de a brincadeira começar é necessário colocar garrafas PET com água até o meio (uma para cada participante da brincadeira) no chão do campo de cada time.

As garrafas podem ser distribuídas no campo livremente, desde que a linha do meio da quadra determinada em casa e que não seja ultrapassada. Os jogadores têm que tentar derrubar todas as garrafas do time adversário jogando a bola.

Quando a brincadeira começa, ninguém pode mais mexer na garrafa. Quem mexer vai para a mortolândia, espaço no fundo de cada campo onde ficam os participantes da equipe adversária que tiveram suas garrafas derrubadas.

Quando a garrafa de alguém é derrubada, a pessoa tem que pegá-la, devolvê-la ao local de origem e ir também para a mortolândia. Quem estiver na mortolândia não pode derrubar as garrafas do outro time com o pé, nem com a mão, nem com o tênis. Ganha a equipe que conseguir derrubar todas as garrafas da equipe adversária.

Atividade 3. Futebol ce

Para brincar: Futebol cego

Para brincar, é preciso duas duplas. A perna direita de uma criança é amarrada à perna esquerda da outra, e uma delas vai ter os olhos vendados. Quem estiver com os olhos abertos tem que dar

direções para levar a criança vendada até a bola. Ganha a dupla que conseguir acertar a bola no gol.

Atividade 4. Gol a gol

Gol a gol

Jeito de brincar

Um campo é dividido ao meio e cada jogador fica em um gol. Só brincam duas pessoas por vez.

O objetivo é marcar gol no adversário. Só pode chutar, no máximo, do meio de campo.

Se a bola bater na trave ou no travessão, o adversário bate pênalti.

Se passar do meio de campo para chutar, o adversário também bate pênalti.

Se a bola sair pela lateral, é chute de bola parada de onde a bola saiu (tiro de meta).

São dois tempos de 25 gols cada.

Professor Cristhian Richard Barbosa Benites

CREF 00897-G/MS

ATIVIDADADES COMPLEMENTARES
Professor : Luís Sérgio Marques Moreira – (Panther)
Projeto: Futebol de Campo
Escola: Centro de Lazer- Residencial Ponta Porã - MS
Período: 31/08 a 25/09/2020

Exercícios com cadeiras

Atividade 01- Agachamento

Comece com os pés um pouco mais afastado do que a largura dos quadris. Deixe os dedos dos pés ligeiramente voltados para fora. Mantenha as costas eretas, fazendo uma linha reta da cabeça ao cóccix. Afaste os joelhos enquanto agacha e empurre o chão para se levantar.

Atividade 02- Elevação de quadris com os pés na cadeira
Comece colocando os pés na cadeira (com os dedos do pé para cima, os calcanhares pressionados à cadeira) e os ombros e a cabeça no colchonete. Empurre com os calcanhares, levantando os quadris para cima. Não sobrecarregue suas costas e mantenha seu abdômen contraído. Faça uma pausa quando estiver no topo antes de abaixar lentamente e repita.
Para ficar mais fácil: Tire os pés da cadeira e faça um levantamento tradicional do quadril do chão.
Para ficar mais difícil: Faça com uma perna de cada vez. A outra você deixa no ar.

Atividade 03- Flexão
Comece com as duas mãos na cadeira, mãos na largura dos ombros. Seu corpo deve formar uma linha reta da cabeça aos calcanhares. Lentamente abaixe e volte.

Atividade 04- Afundo com o pé elevado (direito)
Comece colocando o peito do pé esquerdo na cadeira, de costas. Seu pé direito deve estar a frente e o quadril sobre ele. Desça lentamente, inclinando ligeiramente as costas – seu corpo deve formar uma linha reta da cabeça ao cóccix. Agache para frente e suba novamente.

Atividade 05- Afundo com o pé elevado (esquerdo)
Comece elevando o peito do pé direito na cadeira, de costas. Seu pé esquerdo deve estar à frente e o quadril sobre ele. Desça lentamente, inclinando ligeiramente as costas – seu corpo deve formar uma linha reta da cabeça ao cóccix. Agache para frente e suba novamente.

Observação: As atividades podem ser repetidas no decorrer dos dias conforme necessidade.

Observação: Atividades em casa por conta da pandemia.