



## Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

### ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Professor : CRISTHIAN RICHARD BARBOSA BENITES

Projeto: FUTEBOL

Escola: MUNICIPAL MANOEL MARTINS E

Escola: MUNICIPAL PROF.<sup>a</sup> ZAIRA PORTELA

Período:28/09a 09/10

### Atividade 01-

#### ATIVIDADES Finalização. Passe e Condução - Futebol e Futsal

##### Finalização

– **Gol a gol:** atividade em que dois alunos ficam nos gols e tentam marcar gol um no outro chutando de longe, pois, além de tentar fazer o gol, o aluno deve proteger o seu. Variações: podem ser feitas no tocante a o número de alunos no jogo, dois ou no máximo três em cada gol. Se o professor só tem à sua disposição um campo, ele pode se valer de estacas ou cones para construir pequenos campos, para que todos os alunos participem da brincadeira, sem ficar nenhum aluno esperando vez.

– **Controle:** o aluno, no máximo sabe s em cada gol, devem controlar a bola três vezes antes de poder chutá-la ao gol, ou seja, os alunos sem deixar a bola cair no chão trocam passes sendo que depois do terceiro chuta-se ao gol, também sem deixar a bola cair. Variações podem ser realizadas aumentando-se o número de controles, ou mesmo diminuindo e permitindo um q ui que no chão se o grupo de alunos não possui ainda muita habilidade referente ao controle aéreo da bola.

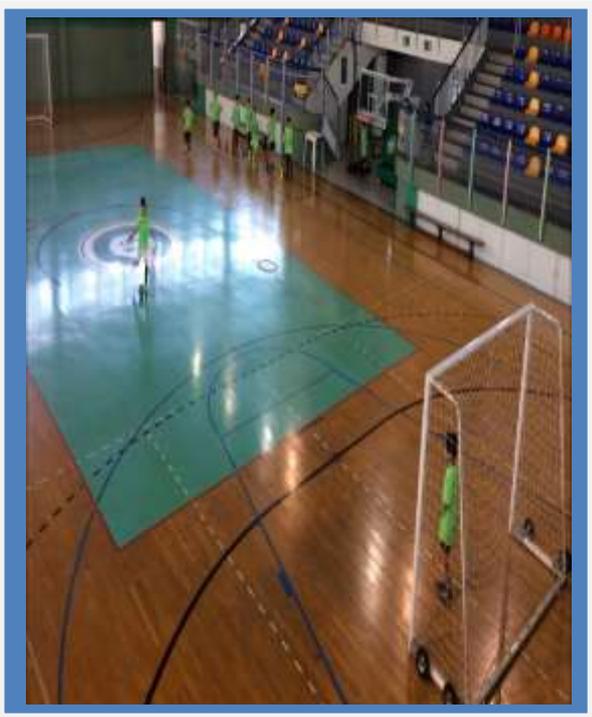
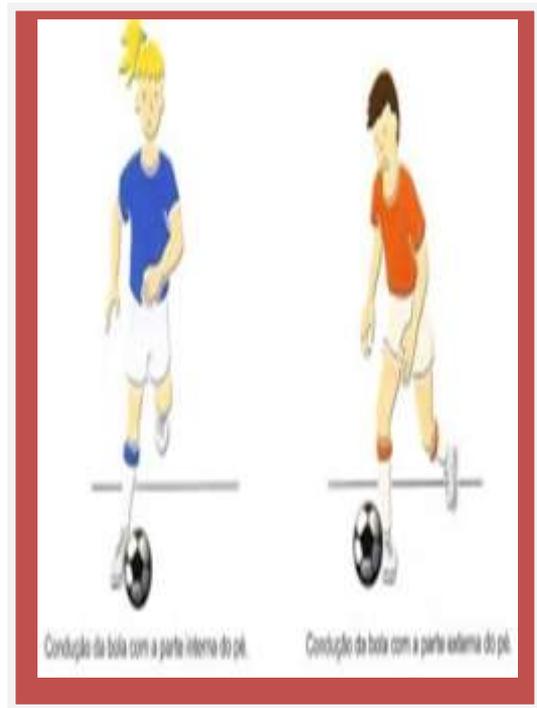


Imagem um: gol a gol



Condução da bola com a parte interna do pé.

Condução da bola com a parte externa do pé.

imagem 2: condução de bola

## Atividade 02-

### ATIVIDADES Finalização. Passe e Condução - Futebol e Futsal

– **Rebatida:** jogam-se dois contra dois sendo que dois alunos ficam no gol e os outros chutam. Os que estão chutando têm direito de efetuar três chutes cada, depois troca-se; os goleiros vão chutar e os chutadores vão para o gol. Se o goleiro der rebote, ou a bola bater na trave, os chutadores podem pegar a bola e tentar fazer o gol driblando os goleiros. Variação podem ser feitas determinando valores, pontos extras, para as rebatidas, por exemplo: bola na trave (lateral) vale três pontos, bola no travessão (superior), cinco pontos, escanteio, dois pontos, rebatida do goleiro, dois pontos, vértice das traves, 10 pontos, gol direto, um ponto.

– **Saída com atraso:** formam-se duas equipes, uma um pouco à frente da outra. A bola fica na fila que está mais à frente, o aluno sai conduzindo a bola em direção ao gol, outro aluno sai sem bola, da fila que se posicionou mais atrás, procurando alcançar o aluno com bola para tentar desarmá-lo, desse modo cria-se uma situação de jogo 1 X 1 mais o goleiro; ao final, os alunos trocam de fila. Variação podem ser feitas aumentando-se a distância entre as filas, aumentando o atraso.

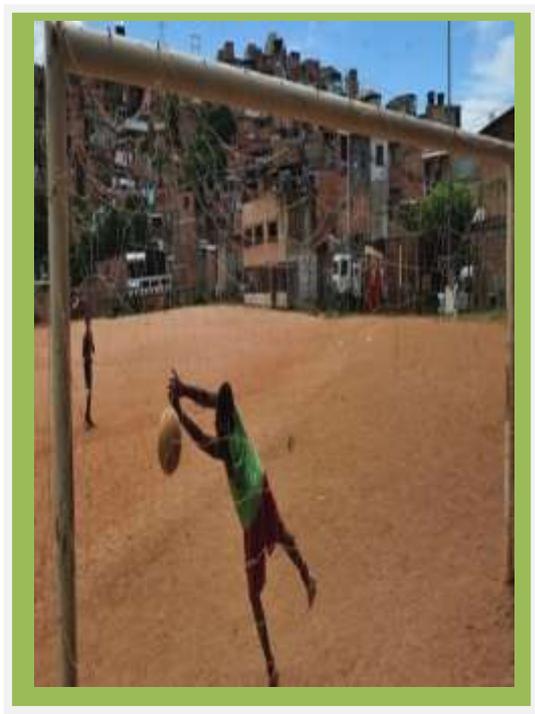


Imagem 3: rebatida



imagem 4: saída com atraso

Professor Crithian Richard Barbosa Benites

CREF 00897-G/MS

<b>ATIVIDADES COMPLEMENTARES</b>
<b>Professor :</b> Luís Sérgio Marques Moreira – ( Panther )
<b>Projeto:</b> Futebol de Campo
<b>Escola:</b> Centro de Lazer- Residencial Ponta Porã - MS
<b>Período:</b> 28/09 a 09/10/2020

### **Atividade 01- Salto com afundo**

Fique em pé, com as pernas afastadas na largura do quadril e as mãos na cintura. Flexione levemente os joelhos para pegar impulso e dê um salto para cima. Depois, dê um pequeno salto, coloque a perna direita à frente e flexione os joelhos, fazendo um afundo. Retorne a posição inicial e repita o movimento, agora colocando a perna esquerda à frente.

### **Atividade 02- Abdominal grupado**

Sente-se no chão. Apoie as mãos no solo ao lado do corpo e erga as pernas. Incline o tronco para trás e estenda as pernas para frente e ao mesmo tempo flexione os joelhos, aproximando-os do peito. Repita o movimento sem parar.

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

Atividades em casa por conta da pandemia.