



Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): CRISTIAN RICHARD BARBOSA BENITES
Projeto: FUTEBOL
Escola: MANOEL MARTINS E ZAIRA PORTELA
Período: 19/10 a 30/10

Atividade 01-

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.



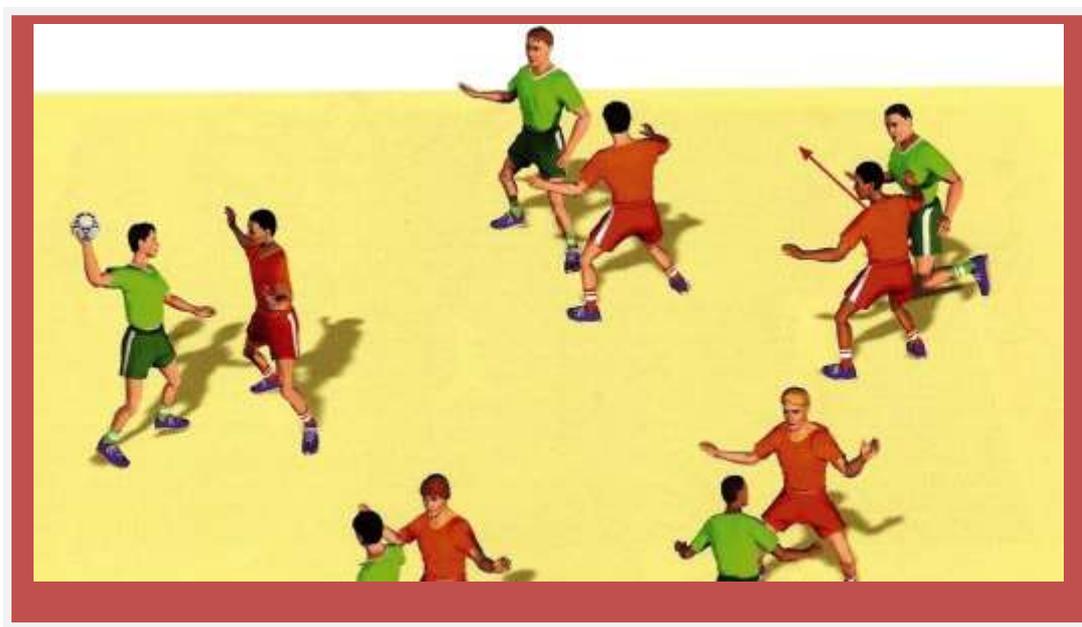
Atividade 2

Jogo dos 10 passes

O jogo dos 10 passes é uma ótima maneira de incentivar os alunos a praticarem esportes. Ele evita que os **mais habilidosos** dominem o jogo, excluindo as demais crianças ao não passar a bola. Além disso, trabalha o passe, a recepção, o deslocamento em quadra e a interação com o adversário.

A atividade é simples: divide os alunos em duas equipes e coloque uma bola em jogo. O objetivo da atividade é que a equipe troque 10 passes entre si sem que o adversário intercepte a bola.

Objetivo: treinar o passe, a recepção e o domínio. Cada vez que isso ocorrer, o time marca um ponto.



Professor Cristhian Richard Barbosa Benites

CREF 00897-G/MS

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor : Luís Sérgio Marques Moreira – (Panther)
Projeto: Futebol de Campo
Escola: Centro de Lazer- Residencial Ponta Porã - MS
Período: 19/10 a 30/10

Atividade 01- Flexão de braços com peito no chão

Fique em posição de flexão de braços, com as mãos afastadas em uma largura um pouco maior do que há entre os ombros. Flexione os cotovelos e desça o corpo devagar, até o peito encostar no chão. Erga as mãos e os pés e dê uma breve pausa. Retorne para a posição inicial.

Atividade 02- Salto patinador

Fique em pé com as pernas afastadas na largura do quadril. Dê um salto para esquerda e fique apoiado apenas na perna de mesmo lado. Simultaneamente, leve os braços para o lado esquerdo. Agora, salte para o lado direito, apoiando-se somente na perna de mesmo lado e movendo os braços.