



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.^a ZAIRA PORTELA
Período:03/11a 27/11

Atividades de drible

Atividade 01-

Ataque e defesa 2 X 2

O objetivo do pequeno jogo é que os alunos treinem o ataque e a defesa. Veja como organizar:

- Divida a quadra em pequenos quadrados;
- Coloque um cone em cada ponta dos quadrados;
- Separe os alunos em quartetos;
- Faça duas duplas.

A atividade consiste em atacar com a bola até chegar ao cone posicionado ao final da quadra demarcada. A divisão da turma em pequenos grupos é feita para que todos possam participar e treinar da mesma forma, trabalhando tanto o posicionamento de ataque quanto o de defesa.

Objetivo: trabalhar sistemas de defesa e ataque.



Atividade 2

Matemática do futebol

Esse exercício pode ser utilizado para treinar o controle, a condução e o domínio de bola e incentivar a participação dos alunos. Divida a turma em **dois grupos**, peça que fiquem sentados e dê um número a cada aluno.

Faça uma pergunta de matemática, não muito complicada, como $3+5$. Os números correspondentes à resposta (no caso, 8) devem levantar, pegar a bola, conduzir por um caminho de cones e passar para o próximo número correspondente, que se levantará, dominará a bola e realizará a tarefa novamente. A equipe que receber o passe primeiro marca ponto.

A mesma atividade pode ser feita para treinar a finalização. Em vez de passar a bola ao colega, peça para que o aluno finalize em gol e volte correndo, para que o próximo possa ir. A equipe que terminar primeiro vence.

Objetivo: treinar habilidades específicas de controle, condução, recepção, domínio de bola e finalização.



Atividade 3

Pega-pega cabeceio

Para treinar o cabeceio de forma divertida, divida a turma entre alguns pegadores e fugitivos. Para que um aluno pegue o outro, ele deverá cabecear a bola no colega. Opte por bolas leves para não machucar os alunos.

Objetivo: treinar a habilidade específica de cabeceio.



Atividade_4

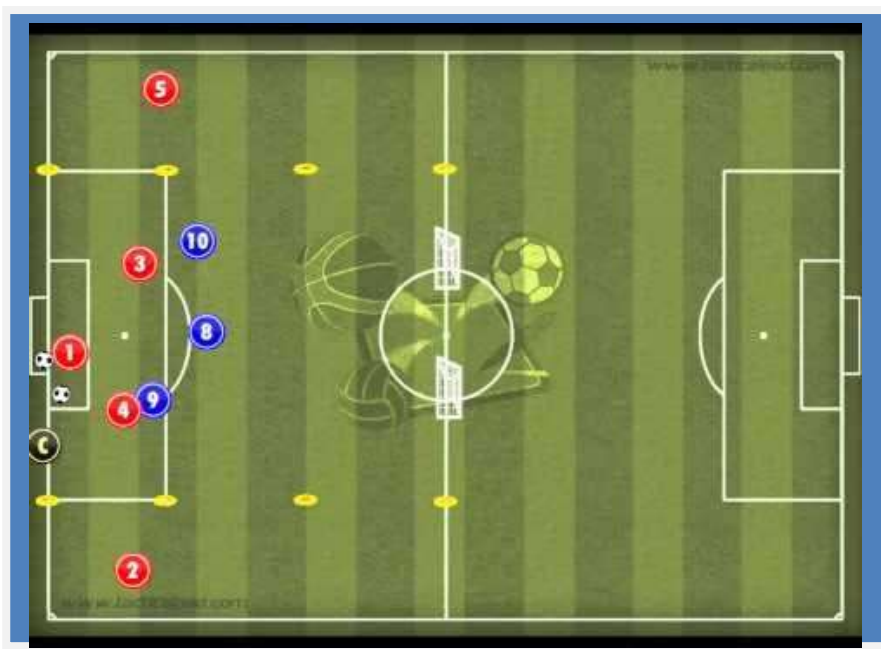
Drible 3 X 2

Para estimular o drible, divida a turma em grupos de 5, em que 3 serão defensores e 2 atacantes. Faça uma pequena goleira ao final do espaço delimitado para a atividade, ou coloque um cone.

O objetivo é que a dupla chegue à goleira ou no cone com a bola. A superioridade numérica da defesa permite que os alunos utilizem mais o drible para conseguir chegar até o alvo.

Objetivo: treinar habilidades específicas de drible.

Como vimos, o futsal é dos esportes favoritos dos alunos. Criar um cronograma de ensino de atividades recreativas para o futsal, com progressões, pode facilitar o aprendizado. Variar os exercícios também faz com que as crianças se estimulem mais e queiram participar das aulas.



Professor Cristhian Richard Barbosa Benites

CREF 00897-G/MS

ATIVIDADES COMPLEMENTARES	
Professor (a):	Luis Sérgio Marques Moreira
Projeto:	Futebol
Escola:	Residencial I
Período:	03/11 a 27/11

Atividade 01- Exercício com balão

Para esta atividade é necessários os seguintes materiais, cabo de vassoura e balão de festa.

A brincadeira consiste em manter o balão no ar, batendo no balão, pulando o obstáculo que é o cabo de vassoura que está na lateral. A dificuldade consiste em manter o balão no ar, pular de ida e volta no cabo de vassoura.

Ganha aquele que permanecer mais tempo com o balão no ar e não derrubar o cabo de vassoura.



Atividade 02- Equilíbrio das bolinhas.

Esta atividade consiste em transportar as bolinhas nas bocas das garrafas pet.

É necessárias pelo menos 4 garrafas pet, e uma bolinha de tênis de mesa. O jogador começa com a primeira garrafa e vai transportando até a última garrafa. Ganha aquele que fizer o percurso em menor tempo, sem derrubar a bolinha.

Esta atividade é segura, lave as mãos logo após, pois a higiene combate o Covid-19.



Atividade 03 – Tacobol

Esta atividade é uma brincadeira para ser feita em local aberto, longe de móveis.

A brincadeira consiste em acertar a bola no balde, para a brincadeira, é necessário uma bolinha semelhante a de tênis, uma garrafa pet, um balde e um cabo de vassoura.

A bolinha deverá ser alocada na borda da garrafa pet, e arremessada com o cabo como se fosse um taco de baseball, a distância do balde é o que dá a dificuldade no jogo.

Ganha aquele que acertar mais vezes a bola no balde.



Atividade 04 – Pescaria ao alvo.

Esta atividade consiste em colocar a caneta dentro da garrafa pet.

Para a brincadeira é necessário uma garrafa pet, um pedaço de barbante, uma caneta e um cabo de vassoura.

Amarre a caneta no barbante e o barbante no cabo de vassoura, a brincadeira consiste na dificuldade de colocar a caneta dentro da garrafa pet.

Se essa atividade for realizada ao ar livre o vento é mais um obstáculo que dificulta a brincadeira.

Lembre-se ao final de todas as atividades lave as mãos e use álcool em gel.

