



CIDADE DE
**PONTA
PORÃ**
FÉ, ESPERANÇA E CULTURA

FUNCESPP
FUNDAÇÃO DE CULTURA E ESPORTE DE PONTA PORÃ

Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

PROJETO DE FUTEBOL - FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor: Luis Sergio Moreira
Projeto: Futebol
Escola: Centro de lazer Residencial
Período: 15/06 à 03/07

1. Objetivos:

- Aquecimento: Possibilitar um funcionamento ativo do organismo como um todo, são exercícios que utilizam grandes grupos musculares como uma breve corrida “trote”;
- Alongamento: Aumentar a flexibilidade, deixando os movimentos mais soltos e leves e melhorando a aptidão física; possibilitar a circulação sanguínea; preparar o músculo para a atividade física.

2. Habilidades:

- Identificar alterações corporais durante a execução de atividades físicas.

3. Ações Didáticas:

- Proporcionar durante as aulas, momentos em que os alunos possam identificar e analisar alterações no corpo, como batimentos cardíacos, cansaço, dores musculares, entre outros através das atividades de **Aquecimento e Alongamento**.

4. Metodologia da aula:

Devido a questão da Pandemia por conta da Covid 19 nos foram propostos que fizéssemos atividades como sugestão para que nossos alunos possam desenvolver em casa através de vídeos elaborados por nós.

Aula 1. A importância do Aquecimento com a atividade de corrida rápida e trote, em seguida Alongamento dos braços, tronco e pernas. Estas atividades somam um total de 20 minutos. Uma sugestão destas duas atividades todos os dias para uma qualidade de vida pois ajuda a manter um corpo saudável. A aula apresentada no vídeo anexo.

Aula 2. Devido a questão da Pandemia por conta da Covid 19 nos foram propostos que fizéssemos atividades como sugestão para que nossos alunos possam desenvolver em casa através de vídeos elaborados por nós.

Atividade de circuito com utilização de: **bola, elástico e cone**.

Desenvolvimento: Envolver uma bola num plástico e amarrar num elástico e suspender no teto como forca e o aluno deverá saltar e cabecear, em

seguida com uma bola amarrada em elástico o aluno deverá fazer embaixadas andando entre os cones.

Aula3. Devido a questão da Pandemia por conta da Covid 19 nos foram propostos que fizéssemos atividades como sugestão para que nossos alunos possam desenvolver em casa através de vídeos elaborados por nós.

Atividade de circuito com utilização de: **cone, escada, pneu e corda**

Desenvolvimento: Zigue e Zague entre os cones; bate e volta na escada e com o pneu amarrado na corda puxar com velocidade até um ponto demarcado e no final pular corda. Duração por aluno mais ou menos 5 a 6 minutos

ATIVIDADES COMPLEMENTAR	
Professor:	Luiz Fernandes Agostinho
Projeto:	Futebol de Base
Escolas:	Sanga Puitã / Praça Nenito Brizueña
Período:	15/06 à 03/07

Atividade 01- Condução e chute de bola ao gol

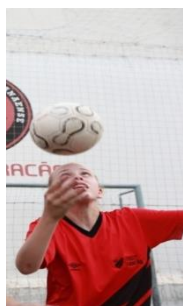
Os materiais necessários são Meião, meia ou tira de pano para amarrar as pernas, bola(plástico, futebol ou até balão), cadeira ou 2 cones(pode ser garrafa pet). Nesta atividade o aluno deverá obter uma ajuda e acompanhamento de um responsável para auxilia-lo, então amarra-se as duas pernas e faça uma venda sobre os olhos do aluno com um pano. Em um local como uma sala em casa, varanda, garagem ou um espaço adequado para essa atividade. A criança com os olhos vendados e com uma das pernas amarradas juntamente com um responsável (pai, mãe e irmãos), onde o responsável orientará a criança a fazer o chute dentro do gol (cadeira ou garrafa pet), depois inverta os lados.



Atividade 02- Cabeceio de Bola

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

Com a ajuda de um responsável pega a bola e lança para a criança fazer o cabeceio, para frente, lado direito, lado esquerdo e para baixo. Se for com fazer o cabeceio para cima não deixando cair por 30segundo, aumentando gradativamente, depois 1min / 2min. Assim até manter o balão no ar.



Atividade 03- Domínio de peito

Nesta atividade a criança deve estar sempre acompanhada com um adulto ou responsável. Os materiais são bola de futebol (plástico, balão e até de papel).

O responsável que estiver com a criança fara o lançamento da bola para que ela faça o domínio de peito, deixando cair no chão e devolvendo com os pés.



ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor: Cristhian Richard Barbosa
Projeto: Futebol
Escolas: - Escola Municipal professora Zaira Portela - Escola Municipal Manoel Martins
Período: 15/06 à 03/07

Projeto de iniciação esportiva/modalidade futebol

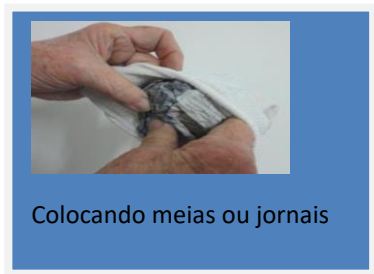
Atividades Interacionais e Lúdicas:

Aula 1 – Construção de materiais/ bola de meia

É muito comum perderem-se pés de meia, ou se descartarem meias velhas pelo seu aspecto, porém justamente estas meias podem servir para confecção de divertidas bolas de meia. É fácil e divertido fazê-las, e mais ainda brincar com elas, pois não machucam, nem quicam. Amasse uma folha dupla de jornal, no formato de uma bola e a insira dentro da meia. Torça a meia bem apertado, de maneira a ir dando o formato de bola. Repita a torção tantas vezes quantas necessárias para chegar ao limite da meia.

Se desejar uma bola maior, coloque mais uma meia por cima, repetindo o processo, ou coloque já no início uma bola de papel jornal maior.

Também o comprimento da meia e sua textura podem ajudar a fazer bolas maiores.



Aula 2 – Desafio de embaixadinhas com bolinas de meias

O DESAFIO: A atividade será desenvolvida com as bolas de meias confeccionadas pelos alunos, os alunos devem gravar um vídeo batendo balãozinho com as bolas de meia. O objetivo a ser alcançado é de no mínimo cinco balõeszinhos, depois que todos baterem a meta, aumentar gradativamente a dificuldade, com as duas pernas, com a coxa, com cabeça. Postar a atividades nas redes sociais com o tema **#ficaemcasa.**

Observação: *será disponibilizado um vídeo para melhor explicar as atividades*



Aula 3 – **BRINCADEIRA: AMARELINHA**

A brincadeira da Amarelinha é uma brincadeira muito antiga que é ótima para desenvolver a noção de respeito às regras e a esperar pela vez. A Amarelinha pode ser feita no chão ou calçada com giz, pedra ou até mesmo carvão.

Segue as regras da brincadeira:

1. Cada jogador precisa de uma pedrinha ou tampinha.
2. Quem começar joga a pedrinha na casa marcada com o número 1 e vai pulando de casa em casa, partindo da casa 2 até o céu.
3. Só é permitido pôr um pé em cada casa. Quando há uma casa do lado da outra, pode pôr os dois pés no chão.
4. Quando chegar no céu, o jogador vira e volta pulando na mesma maneira, pegando a pedrinha quando estiver na casa 2.
5. A mesma pessoa começa de novo, jogando a pedrinha na casa 2.
6. Perde a vez quem:

Pisar nas linhas do jogo

Pisar na casa onde está a pedrinha

Não acertar a pedrinha na casa onde ela deve cair

Não conseguir (ou esquecer) de pegar a pedrinha de volta

7. Ganha quem terminar de pular todas as casas primeiro.

Recursos: Giz, pedra ou carvão.



ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professora: Paula Gimenes
Projeto: Iniciação Esportiva de Futebol
Escola: FUNCESPP
Período: 15/06 à 03/07

Atividade 01- Espelho Coordenado

Para essa atividade vamos precisar de uma fita, onde iremos fazer no chão 10 quadrados para servi de espelho para o colega, no decorrer a cada rodada pode dificultar mais a brincadeira começa fácil e aos pouco aumentado a velocidade, essa atividade estimula a memorização de espaço, atenção entre outra capacidade.

Observação: Será disponibilizado um vídeo para melhor explicar a atividade.



Atividade 02-Jogo da velha adaptado

Para esta atividade o aluno precisará de 9 garrafas pet, 8 tampinhas de garrafa pet e um pedaço quadrado de papelão, cola ou fita o jogo da velha adaptado você mesmo pode confeccionar com os alunos e ter mais um material para suas aulas, ótimo para trabalhar com os pequenos a coordenação fina e o movimento de rosquear, além das estratégias que o jogo exige.

Observação: Será disponibilizado um vídeo para melhor explicar a atividade.



Atividade 03- Bola no copo

Para essa atividade serão necessárias 7 bolinhas, fita para demarcar o chão e 6 copos. O objetivo é tentar colocar o maior número de bolinhas no copo, sempre mantendo a bolinha sobre controle dos pés sem que ela caia. Essa atividade trabalha coordenação óculo pedal.

Observação: Será disponibilizado um vídeo para melhor explicar a atividade.

