



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

**FUNCESPP**  
FUNDAÇÃO DE CULTURA E ESPORTE DE PONTA PORÃ

Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

### ATIVIDADES COMPLEMENTARES

**Professor (a):** Alexander de Melo Ferreira

**Projeto:** Projeto de Futsal Hiran Garcete

**Escola:** Ginásio Hiran Garcete – Ipê II

**Período:** 06/07 a 31/07

#### Atividade 01- Aquecimento (Elevação de Joelhos)

**Objetivos:** Aquecimento de joelhos, para ativação dos membros musculares inferiores, trabalhando as pernas para execuções das atividades a serem desenvolvidas.

**Execução:** Comece na posição de pé, com as pernas esticadas e os braços ao lado do corpo levemente flexionados, vocês irão elevar os joelhos em direção ao peito, mantendo a perna de apoio esticada. Ao mesmo tempo, faça o movimento dos braços alternado com o das pernas. Pode começar por uma elevação dos joelhos de forma lenta e aumentar a intensidade dos movimentos, de forma a elevar o nível de dificuldade.



#### Atividade 02- Calcanhares atrás

**Objetivos:** Aquecimento pernas e posteriores, para ativação dos membros musculares inferiores, trabalhando as pernas para execuções das atividades a serem desenvolvidas.

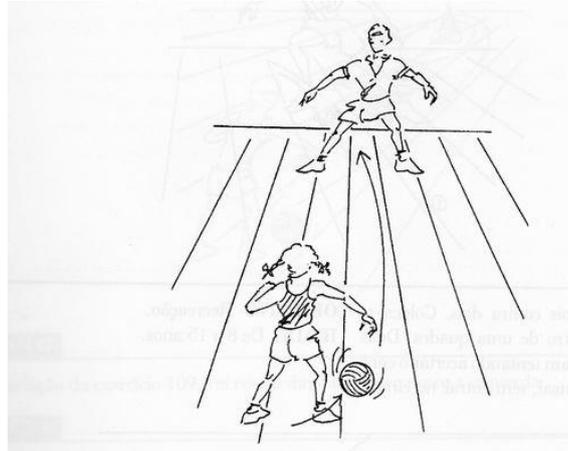
**Execução:** Coloque-se de pé e inicie uma corrida mantendo a perna de apoio esticada, movendo os calcanhares para trás, de modo a que praticamente toquem nos glúteos. Faça o exercício de forma alternada e a um ritmo regular. Os braços movem-se coordenados com o movimento das pernas.



### Atividade 03- Passe

**Objetivo:** Consiste basicamente em passar a bola para outro jogador. Para realizá-lo é necessário ter visão de jogo e precisão para acertar a direção e a força necessária para que seu passe não seja interceptado.

**Execução:** Para a realização da atividade, iremos precisar de uma bola, sendo vocês irão estar realizando com o papai, mamãe, irmãos ou com os familiares. Ficando um de cada, vocês irão iniciar o fundamento, fazendo um passe rasteiro um para o outro, sendo executado inúmeras vezes. Trabalhando precisão e direção com as pernas esquerda e direita.



### Atividade 04- Domínio (Recepção de bola)

**Objetivo:** Recepção ou domínio, é o ato de receber a bola ou interromper a sua trajetória, seja com os pés, coxa, peito ou de cabeça ou qualquer outra parte do corpo, só não pode ser utilizado os braços e mãos pois já sabemos que a regra não permite que a bola seja recepcionada com o braço ou mão.

**Execução:** Após o momento de recepção, o atleta tentará ter o controle da bola, e é exatamente esse controle que chamamos de domínio, é o ato de ter a bola sob teu controle. A recepção pode acontecer de forma rasteira, quando o passe é pelo chão.



|   |
|---|
| <b>ATIVIDADES COMPLEMENTARES</b>  |
| <b>Professor (a):</b> Maicom Thomaz Correa de Alencar                                   |
| <b>Projeto:</b> Futsal  |
| <b>Polo:</b> Rachid Saldanha Derzi (Escola Lídio Lima e Conceição Capiberibe Saldanha). |
| <b>Período:</b> 06/07 a 31/07   |

### **Atividade 01- Morto vivo.**

Esta atividade serve para toda família.

Deve existir uma pessoa que dará os comandos. Vivo todos em pé; morto todos se agacham.

A brincadeira vai alternando, vivo, vivo, morto, vivo, vivo.

Com finalidade de confundir os participantes o locutor pode utilizar as mãos para confundir os participantes.

Ganha aquele mais acertar os comandos.

### **Atividade 02- Tiro ao alvo**

Material: bola de meia e uma garrafa plástica com um pouco de areia para dar estabilidade ou uma lata.

Como brincar: colocar a garrafa ou a lata num lugar acima do chão ou pendurada. As crianças vão tentar acertar a garrafa com a bola.

### **Atividade 03- Canguru:**

Uma versão da corrida de saco, onde o participante tem de se mover pulando com uma bola entre os joelhos.

Vence quem chegar primeiro, sem derrubar a bola.

### **Atividade 04- Penalt**

Para brincar dentro de casa nos dias frios.

Primeiro passo é tirar, os objetos que possam cair e quebrar, exemplos, vasos, porcelanas, vidros etc.

Melhor espaço seria uma varanda coberta, com um giz e ou usando a imaginação cria-se um espaço delimitado o gol, uma criança chuta e a outra defende. Tal como é feito no espaço de futsal efetivamente.

O jogo se faz chute a chute. Ganha quem fiz mais gos numa série de 10 chutes.

## ATIVIDADES COMPLEMENTARES

**Professor (a):** Luiz Felipe Mendes Arce

**Projeto:** Futsal

**Escola:** Prof.<sup>a</sup> Conceição Capiberibe Saldanha/ Polo Municipal Joao Carlos Pinheiro Marques

**Período:** 06/07 a 31/07

### Atividade 01- Hóquei de mesa adaptado.

Um responsável ou algum familiar terá que auxiliar o aluno nessa atividade. Para essa atividade vamos precisar de uma mesa, dois cabos de vassoura, garrafa pet e uma tampa redonda de pote de maionese ou de qualquer pote redondo que tiver em casa. Cada participante vai ficar com sua garrafa na mão e com essas garrafas eles vão bater na tampa, tentando fazer com que a tampa passe da linha do seu adversário e com isso marca um ponto.

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



### Atividade 02- Soprogol

Com auxílio de um adulto realize a seguinte atividade.

Para esta atividade o aluno precisará: de uma mesa, dois cabos de vassoura e uma bolinha de papel. Serão necessários dois participantes cada um de um lado da mesa, o objetivo é assoprar a bolinha fazendo com que ela ultrapasse o final da mesa do outro oponente e assim fazendo um ponto ou um gol como preferir.

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



### Atividade 03- Corrida do Saco

#### Instruções para a realização da atividade:

Os participantes devem vestir os sacos e esperar o apito, numa linha. Para começar a corrida, os participantes deverão segurar o saco com uma mão para evitar que o saco caia abaixo dos joelhos, e manter o equilíbrio com a outra para poder saltar ou pular. Durante todo o percurso da corrida os participantes devem manter ambas pernas no saco até alcançar a linha de chegada. Perde quem se caia pelo caminho. Ganha quem chega primeiro à linha de meta. Os participantes devem brincar de corrida de sacos numa superfície segura já que as quedas são inevitáveis.

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



### Atividade 04- Ovo na colher

#### Instruções para a realização da atividade:

Essa brincadeira pode ser feita com ovos cozidos, porém, para evitar sujeiras podem substituí-los por bolinhas de papel. No chão/piso de sua residência demarque com fita/corda (ou qualquer outro material) a linha de largada, em seguida dê 10 passos largos em linha reta e demarque a linha de chegada. Para essa brincadeira é importante que haja mais de um participante, onde todos deverão se posicionar na linha de largada e ao sinal devem atravessar de uma linha a outra segurando com a boca a colher, sobre a qual se equilibra o ovo. Vence quem chegar primeiro na linha de chegada sem derrubar o ovo.

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

