



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:** 03/08 a 28/08

#### Atividade 01- Aquecimento (Pular Corda)

**Objetivos:** Outro dos grandes benefícios de pular corda é a coordenação de braços e pernas. A psicomotricidade se trabalha nesse tipo de brincadeira, porque os músculos estão em constante movimento. A criança terá que realizar saltos e movimentar os braços com eficiência para conseguir os movimentos corretos.

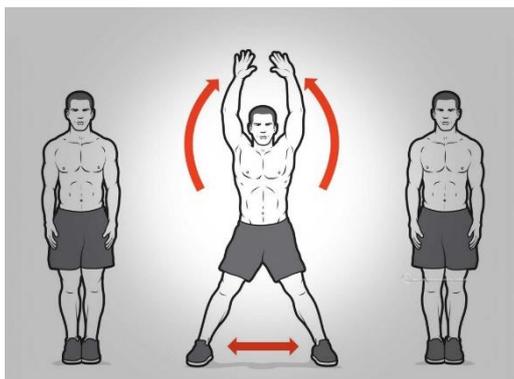
**Execução:** Posição inicial: pés alinhados e as extremidades das cordas nas mãos. Execução: inicie os giros e pulos com movimentos simples. Quando a corda tocar o chão, pule sobre ela. Frequência: realize o máximo de saltos que puder dentro de um minuto.



#### Atividade 02- Aquecimento (Polichinelos)

**Objetivos:** Polichinelo é um exercício físico, usado principalmente para alongar e aquecer os músculos dos membros, braços e pernas. Exercício físico que exige uma certa coordenação motora e envolve movimentos dos membros superiores e inferiores. Exercício de aquecimento, antes de fazer outra atividade física.

**Execução:** Abrir e fechar as pernas: deve-se abrir e fechar as pernas dando um pequeno salto sem sair do lugar e, ao mesmo tempo, levantar os braços acima da cabeça, tocando com uma mão na outra e, voltando a descer, tocando com as mãos nas coxas novamente



### Atividade 03- Condução de Bola

**Objetivo:** A condução de bola é a forma mais indicada e de maior aplicabilidade em como movimentar-se após ter dominado a bola, sem, contudo, perdê-la de contato, ou seja, é o movimento que se faz levando a bola sobre o seu domínio.

**Execução:** Mantenha a bola o mais próximo aos pés possível no momento da condução, tente estar de cabeça erguida para visualizar melhor a situação do jogo, nas conduções de curto espaço faça uso do corpo para proteger a bola e não esqueça de usar os dois pés para conduzir a bola.



### Atividade 04- Chute

**Objetivo:** Existem diversas variações de chute, como o feito com a parte interna do pé, com a externa conhecido como trivela, com o peito do pé, calcanhar e de bico. O objetivo pode ser a tentativa de tirar a bola de jogo, acertar outro jogador e, claro, fazer o gol.

**Execução:** Após o domínio de posse de bola, tem como objetivo golpear a bola, fazendo ela mexer – se para frente, trás e lados. Sendo assim o aluno ira chutar ela para alguma direção, com algum objetivo imposto.



<b>ATIVIDADES COMPLEMENTARES</b>
<b>Professor (a):</b> Luiz Felipe Mendes Arce
<b>Projeto:</b> Futsal
<b>Escola:</b> Prof. <sup>a</sup> Conceição Capiberibe Saldanha/ Polo Municipal Joao Carlos Pinheiro Marques
<b>Período:</b> 03/08 a 08/28

### **Atividade 01 – Tempo e reação.**

Um responsável ou algum familiar terá que auxiliar o aluno nessa atividade. Para essa atividade vamos precisar de dois participantes e duas bexigas. Cada participante vai ficar com uma bexiga nas mãos, no sinal, cada participante vai jogar sua bexiga para o alto e vai ao encontro da bexiga do outro participante o objetivo é de não deixar cair e assim sucessivamente.



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

### **Atividade 02 – Precisão e resistência.**

Com auxílio de um adulto realize a seguinte atividade.

Para esta atividade o aluno precisará: de três bolinhas de papel e um balde. Em posição de flexão pegar uma bolinha por vez e tentar acertar dentro do balde.



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

### **Atividade 03 – Coordenação óculo pedal. (Pé na fita)**

Para essa atividade serão necessários: duas cadeiras, quatro pedaços de sacolas cortadas em tiras (uma sacola da cor preta e outra amarela ou as cores que tiver em casa) e barbante. O objetivo da atividade é pegar as tiras de sacola com o pé e colocar nos barbantes. No barbante de cima colocar a tira de sacola da cor amarela e no barbante de baixo a tira de sacola cor preta.



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

### **Atividade 04 – Coordenação viso motora (caneta na garrafa)**

Para essa atividade serão necessários: três garrafas de detergente, uma garrafa pet, uma caneta, um barbante e um boné. O objetivo da atividade é colocar o boné amarrado no cordão com a caneta na ponta do barbante, fazendo zig zag entre as garrafas e tentando colocar a caneta dentro da mesma.



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

<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> 03/08 a 28/08

### **Atividade 01- Carrinho de mão.**

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- Futebol de botão**

Número de participantes: a partir de 2

Este jogo tem as regras similares ao futebol de campo, mas é possível criar suas próprias regras a cada partida. Com botões ou tampinhas de garrafas, é preciso chegar ao objetivo, o gol.

### **Atividade 03- Bola na moeda**

Número de participantes: a partir de 2

Dois jogadores se posicionam frente a frente, de pé. No chão, no meio dos dois, coloca-se uma moeda. As crianças jogam a bola uma para a outra, quicando no chão para tentar acertar a moeda.

### **Atividade 04- Bocha com os pés.**

Para esta atividade é necessário ao menos 2 bolas.

Coloque um objeto numa distância razoável para que ele possa ser o objeto se servira de base.

Os alunos devem chutar as bolas uma de cada vez, ganha aquele que mais se aproximar do objeto base.

Obs: caso o primeiro chute fique próximo e o segundo jogue longe o primeiro, ficando o segundo mais próximo do objeto, vale o resultado final do último chute, e o primeiro perde mesmo tendo ficado mais perto da primeira tentativa.