



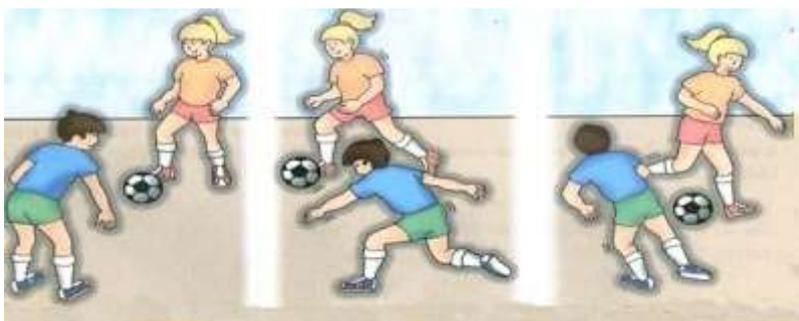
Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Alexander de Melo Ferreira
Projeto: Projeto de Futsal Hiran Garcete
Escola: Ginásio Hiran Garcete – Ipê 2
Período: 28/09 a 09/10

Atividade 01- Aquecimento (Dribles/Fintas)

Objetivos: O drible/finta é um gesto técnico que se destina a vencer a oposição do adversário de modo a tornar possível o passe ou o remate. O jogador recorre a mudanças bruscas de direção, sempre com a bola controlada.

Execução: Utilizando uma bola, podemos adaptar os adversários com cadeiras de cozinha. Dessa maneira iremos conduzir a bola entre as cadeiras, executando o movimento de dribles/fintas para um lado, para outro e passando pelas laterais das cadeiras.



Atividade 02- Alongamento

Execução: Com as pernas juntas dobrar o corpo para frente como mostra a imagem, mantendo os joelhos esticados e segurar por aproximadamente 20 segundos, realizando de 3 a 5 repetições.



ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): MAICOM THOMAZ CORREA DE ALENCAR
Projeto: FUTSAL
Escola: POLO RACHID SALDANHA DERZI
Período: 28/09 a 09/10

Atividade 01-

Caça ao Tesouro.



Esta brincadeira poderá ser realizada em casa, bem como em locais abertos, as orientações são para não realizar em locais próximos a lagos, poços e próximo de locais com animais ferozes.

Esta brincadeira estimula a curiosidade e a aproximação.

A finalidade é esconder objetos pré-definidos em locais da casa e ou campos abertos, onde o outro participante possa achar, desenhe no mapa o ambiente que estão e marque com "X" o local onde estará o objeto.

Atividade 02-

Balões ao Vento.



Essa brincadeira deverá ser realizada em casa local onde não existe corrente de vento.

Utiliza-se um objeto que servira de deposito para os demais que estarão no solo.

Finalidade é tocar os balões para cima evitando que eles toquem o chão, e ao mesmo tempo o aluno deverá acondicionar os objetos que estão espalhados no chão.

A brincadeira termina quando guardar todos os objetos e ou um dos dois balões cair no chão.

Boa brincadeira...

ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Professor (a): Luiz Felipe Mendes Arce

Projeto: Futsal

Escola: Prof.^a Conceição Capiberibe Saldanha/ Polo Municipal Joao Carlos Pinheiro Marques

Período: 28/09 a 09/10

Atividade 01 – Briga de galo.

Um responsável ou algum familiar terá que auxiliar o aluno nessa atividade. Para essa atividade vamos precisar de dois participantes e duas camisetas. Cada participante ficará com uma camiseta pendurada no short, no sinal, cada participante vai tentar pegar a camisa do outro participante sem deixar que o outro pegue a sua. Objetivo é quem conseguir pegar a camisa do adversário primeiro vence a brincadeira.

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



Atividade 02 – Copo no círculo.

Com auxílio de um adulto realize a seguinte atividade.

Para esta atividade o aluno precisará: de três copos descartáveis e uma mesa. Objetivo da atividade é soprar os copos controlando a respiração até dentro dos círculos.

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

