



Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Alexander de Melo Ferreira
Projeto: Futsal
Escola: Ginasio Hiran Garcete : Ipê II
Período: 19/10 a 30/10

Atividade 01- Treino abdominal com bola

Objetivo: Um bom plano de exercícios para fazer em casa teria de ter um momento dedicado ao fortalecimento da zona abdominal. Para isso, vais precisar novamente de um companheiro que te ajude.

Execução: Deitado no chão com os joelhos flexionados, vocês irão realizar o movimento de subir e descer o tronco, segurando a bola com as mãos. Quando vocês subirem o tronco, irão realizar um arremesso com a bola na parede e assim que ela voltar em suas mãos, vocês iram se deitar novamente o tronco. Trabalhando de 10 a 15 vezes as repetições.



Atividade 02- Zigue-zague com a bola

Objetivo: Para realizar este exercício em casa, vais precisar de dispor cinco filas podendo fazê-lo com sapatos, por exemplo. O objetivo é treinar o equilíbrio e a coordenação motora.

Execução: Colocar a bola em movimento com um toque, contornar o primeiro cone e passar a bola para o outro pé, continuar a contornar o resto dos cones, alternando sempre entre um pé e o outro, chegando ao final, inverter a direção da corrida com um toque apenas e fazer o percurso inverso. Fazer uma série de cinco voltas completas.



ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Luiz Felipe Mendes Arce
Projeto: Futsal
Escola: Prof. ^a Conceição Capiberibe Saldanha/ Polo Municipal Joao Carlos Pinheiro Marques
Período: 19/10 A 30/10

Atividade 01– Tiro ao alvo.

Com auxílio de um adulto realize a seguinte atividade.

Para esta atividade o aluno precisará: de cinco tampinhas, um prendedor, cinco alvos (copo descartáveis ou garrafinhas) e uma mesa. Objetivo da atividade é com a pressão do prendedor bater na tampinha para que ela pegue velocidade e atinja o alvo.

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



Atividade 02– Não deixe o balão cair.

Com auxílio de um adulto realize a seguinte atividade.

Para esta atividade o aluno precisará: de dois balões (caso não tenha balões em casa utilize sacolas), objetos como: tampas, brinquedos e outros e um balde. Objetivo da atividade espalhe os objetos em volta do balde, encha os balões. Mantendo os balões no ar, pegue os objetos no chão e coloque dentro do balde sem deixar que o balão caia no chão.

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



ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): MAICOM THOMAZ CORREA DE ALENCAR
Projeto: ESCOLINHA FUTSAL
Escola: GINASIO RACHID SALDANHA DERZI (MARAMBAIA).
Período: 19/10 a 30/10

Atividade 01- Balão da dificuldade.

Esta atividade é uma brincadeira que tem por finalidade dificultar o deslocamento entre “cones” ou garrafas Pets. Coloque eu uma bexiga “balão” cheio no meio das pernas e faça o exercício de deslocamento entre os cones, em media 10 objetos que serão os osbtaculos, ganha aquele que concluir o trajeto de ida e volta. Se o balão estourar automaticamente esta fora da rodada, bal;ao caiu das pernas, volta ao inicio e começa novamente o percurso.

Essa atividade pode ser excutada com membros da família e amigos, é uma atividade que não precisa de contato e pode ser realizada sem perigo de contagio, uma vez que cumprindo o distanciamento social é totalmente segura. Pode ser realizada sozinha também, basta ser cronometrada cada atividade.



Atividade 02- Bola no Centro.

Esta atividade é uma brincadeira que você pode realizar em sua casa com membros da família. Para isso será necessário uma bola pode ser de qualquer esporte, desde que ela quique, bola de futsal para este exercício não irá servir pois ela não pula com facilidade. Pode-se usar um bambolê ou uma corda imitando um círculo.

O objetivo é acertar o círculo com a bola, o adversário deve dominar a bola e é permitido um quique da bola fora do círculo e o segundo toque tem por obrigação acertar o círculo e o objetivo é dificultar o recebimento por parte do outro jogador.

Ganha aquele que fizer 10 pontos primeiro.

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

