



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: 03/11 a 27/11	

Atividade 01- Cabeceio com a bola

Objetivo: O cabeceio consiste no deslocamento da bola com a cabeça. Controle e condução de bola com a cabeça.

Execução: O aluno com a bola na mão irá jogar a bola para cima e tentará executar 10 toques com cabeça sem deixar derrubar a bola.



Atividade 02- Cabeceio com direção

Objetivo: No cabeceio defensivo e no passe com a cabeça, a bola é direcionada para o alto. No cabeceio em direção ao gol, a bola pode ser direcionada para a frente ou para baixo, principalmente após cobranças de falta e escanteio, ou de um lançamento.

Execução: O aluno pegara a bola com a mão e lançara a bola em direção a parede, com seu retorno ele irá cabecear novamente a bola em direção a parede executando inúmeras vezes até pegar o controle e direção de cabeceio com a bola.



3 – Corrida de Aquecimento

Objetivo: Correr em casa podendo criar seu próprio circuito, utilizar a corrida para aquecimento dos membros inferiores e superiores para as execuções das atividades.



Atividade 4 – Alongamento membros inferiores

Objetivo: Alongar e aquecer a musculatura dos membros inferiores para realização das atividades.

Execução: Sentado o aluno ira esticar as duas pernas direcionando a ponta dos pés para cima. Em seguida ira flexionar uma perna de cada vez colocando para o lado oposto da perna e ira fazer uma de contagem de 20 segundos cada perna.



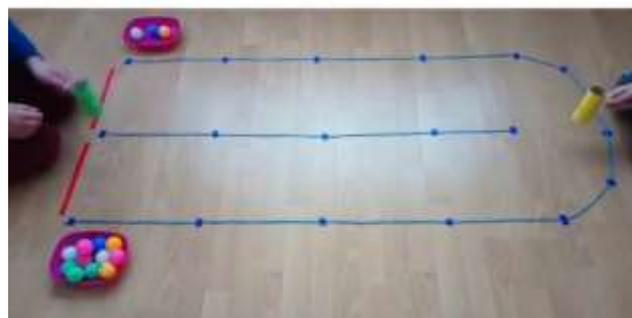
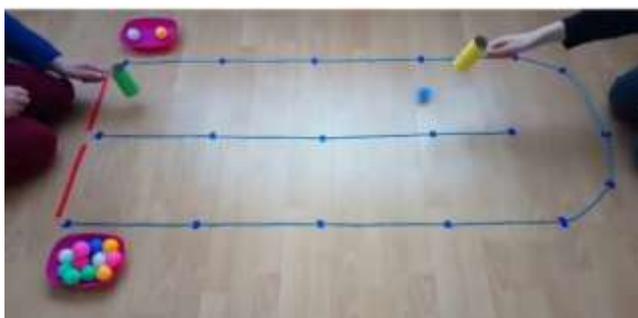
ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): MAICOM THOMAZ CORREA DE ALENCAR
Projeto: ESCOLINHA FUTSAL
Escola: GINASIO RACHID SALDANHA DERZI (MARAMBAIA).
Período: 03/11 a 27/11

Atividade 01- Bola na Pista.

Esta atividade é uma brincadeira que tem por finalidade trabalhar a coordenação motora, para atividade é necessário uma bolinha qualquer, e ou de preferência bola de tênis de mesa, o objetivo é conduzir a bola na pista desenhada no para que seu colega domine a bola e a mande pela pista contraria.

É necessário realizar a atividade de ida e volta trabalhando ambas as mãos.

Nesta atividade não existe ganhador, é uma atividade de cooperação.



Atividade 02- Sacolinha Voadora.

Esta atividade é uma brincadeira que você pode realizar em sua casa, em um comodo sem ventos, para a brincadeira use sacolinha de supermercado, o desafio é mante-los no ar.

A brincadeira acaba quando uma sacola cai no chão. Ganha quem ficar mais tempo com as sacolinhas no ar.

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



Atividade 03 – basebol adaptado.

Esta atividade é uma brincadeira para ser feita em dupla, levando em consideração o uso de máscaras de proteção. A brincadeira consiste em receber a bolinha e coloca-la em compartimentos, caixas.

A dificuldade aumenta conforme a velocidade do lançador ao lançar a bola.

A brincadeira tem por finalidade trabalhar coordenação, empunhadura e raciocínio lógico.



Atividade 04 – Pega tampinha com Pêndulo.

Esta atividade consiste em criar um pêndulo, amarrando a corda entre duas cadeiras, e na ponta colocar uma garrafa pet. O objetivo é recolher as tampinhas sem ser tocado pelo pêndulo.

Ganha aquele que recolher as tampinhas em menor tempo.

Lembre-se ao final de todas as atividades lave as mãos e use álcool em gel.

