



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

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

**Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer**

## **PROJETO DE FUTSAL - FUNCESPP**

### **ATIVIDADES COMPLEMENTAR**

**Professor:** Alexander de Melo Ferreira

**Projeto:** Futsal

**Escolas:** Ginásio Hiran Garcete – Ipê 2

**Período:** 15/06 a 03/07

### **Atividade 01- Salto ou Pulo Lateral**

Os alunos irão iniciar a atividade utilizando duas garrafas de plásticos, sendo assim eles irão desenvolver de três a cinco series de 20 repetições saltando lateral entre as garrafas. Assim desenvolvendo suas habilidades motoras como: Lateralidade, Impulsão, Potência, Força e Córdio.



### **Atividade 02- Passe**

Passe: Um dos fundamentos mais importante e mais executado em uma partida de futsal. 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. Sendo assim realizaremos passe meia altura, com a parte externa pé “peito de pé”, executando de 3 a 5 series com 15 repetições com a perna esquerda e direita.



### **Atividade 03-Alongamento**

Alongamento posterior de coxa, com suas costas retas, incline-se para frente sobre suas pernas com ambas as mãos estendidas em direção ao chão. Mantenha as pernas retas e incline-se até sentir os músculos posteriores da coxa queimando levemente. Mantenha a posição por 10 segundos. Repita três vezes com cada perna.



## ATIVIDADES COMPLEMENTAR

**Professor:** Luiz Felipe Mendes Arce

**Projeto:** Futsal

**Escolas:** Conceição Capiberibe/ João Carlos Pinheiro Marques

**Período:** 15/06 a 03/07

### Atividade 01- Desenhando nas costas

Um responsável ou um familiar terá que auxiliar o aluno nessa atividade, o aluno terá que desenhar em uma folha sulfite nas costas da pessoa que estará o auxiliando, a pessoa sentirá o desenho nas suas costas e terá que reproduzir esse desenho na sua folha. O objetivo da atividade é ver como o desenho inicial foi tomando formas diferentes, através dessa atividade divertida estamos trabalhando a pegada do lápis, o grafismo, atenção e concentração, memória e noção do corpo.



### Atividade 02-Mini Golf Adaptado

Com auxílio de um adulto realizar a seguinte atividade:

Para esta atividade o aluno precisará de espaço dispondo de um bastão (o bastão pode ser um guarda sol, vassoura ou rodo), será utilizada também uma garrafa pet (fazer furo como na foto abaixo), e uma bolinha. O objetivo da atividade é acertar com o taco a bolinha e acertar o alvo (garrafa com furo).



### Atividade 03-Squash adaptado.

Para essa atividade serão necessários um chinelo e uma bolinha (uma bolinha que possa pingar). Com o chinelo na mão (o chinelo será a adaptação de uma raquete), bater na bolinha contra a parede, deixar bater uma vez a bolinha no chão e assim sucessivamente. O objetivo é tentar fazer o maior número de repetições, sempre mantendo a bolinha sobre controle.

