



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): Paula Gimenes

Projeto: Projeto De Iniciação Esportiva De Futebol

Escola: FUNCESPP

Período: 06/07 a 31/07

Atividade 01- Não deixe o balão cair

Não deixe o balão cair, atividade de tempo de reação, agilidade e coordenação visomotora, para realizar essa atividade vamos precisar de 3 ou mais balões, alguns objetos, e uma caixa de sapato, podem realizar com sacola plástica também, é uma forma de adaptar para quem não tem balão em casa dá super certo.

Observação: Será disponibilizado um vídeo para melhor explicar a atividade



Atividade 02-Tampinha ao alvo

Tampinha ao alvo - simples e bem divertido; o objetivo é acertar as tampinhas dentro dos copinhos; você pode exigir que ao menos tenha uma tampinha em cada copinho e depois contar quantos pontos fez no total de um número X de tentativas; pode ser realizada de forma competitiva, onde um jogador arremessa as tampinhas de uma cor e o outro de outra, sendo que quando uma tampinha fica pelo caminho, ela ainda permanece no jogo, portando pode ocorrer estratégia em bloquear a jogada do adversário deixando sua tampinha na frente do copo; depois é só contar quem acertou mais...

Também pode ser arremessado batendo com o dedo.

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



Atividade 03- Equilíbrio 360°

Equilíbrio 360° - utilizando materiais reciclados, como: garrafas pet, copos plásticos, potes, frascos ou outros similares; colocar todos estes objetos em pé, em círculo; logo a criança ficará no centro, deverá derrubar todos os objetos usando apenas um pé para isso, e sem poder apoiar no chão antes que termine de derrubar todos; realizar o mesmo procedimento utilizando o pé direito e esquerdo.

Varição: derrubar de costas; derrubar apenas a bolinha que está sobre o objeto; derrubar com a mão estando somente com um pé apoiado ao chão.

Observação: Será disponibilizado um vídeo para melhor explicar a atividade



Atividade 04- Estoura o balão

Estoura o balão, podendo estourar um balão ou os dois para essa atividade vamos precisar de duas pessoas ou mais e balões. Um jogo de oposição, com o objetivo de estourar o balão (bexiga) do oponente, apenas pisando em cima, não pode chutar. Adaptação pode usar uma sacola plástica ou até mesmo um pedaço de tecido preso na meia, e quando o oponente pisar em cima, marca o ponto.

Observação: Será disponibilizado um vídeo para melhor explicar a atividade



ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Lauana Ribeiro Redresso
Projeto: Iniciação Esportiva
Escola: Polo Municipal Marcondes Fernandes Pereira
Período: 06/07 a 31/07

Atividade 01- Pista de obstáculos de olhos vendados

Objetivo: Trabalhar a coordenação motora do aluno.

Metodologia: Criar uma pista de obstáculos divertida que inclua vários movimentos (pular, engatinhar, andar em uma linha com um pé, ziguezague etc.). Para criar a rota, por exemplo: bambolê para pular; fita adesiva para formar linhas de várias formas para andar de maneiras diferentes; travesseiros para pular; fio esticado entre dois objetos (por exemplo, cadeiras) para rastejar; cobertores ou tapetes para rolar e copos ou garrafas de plástico como obstáculos para criar um caminho em ziguezague. Com a ajuda de alguém esse aluno deve estar vendado com um pano, para que na enxergue nada, um deve ficar no comando para que ajude o aluno que estar vendado a chegar no destino final.

Atividade 02- Alfabeto da Educação Física

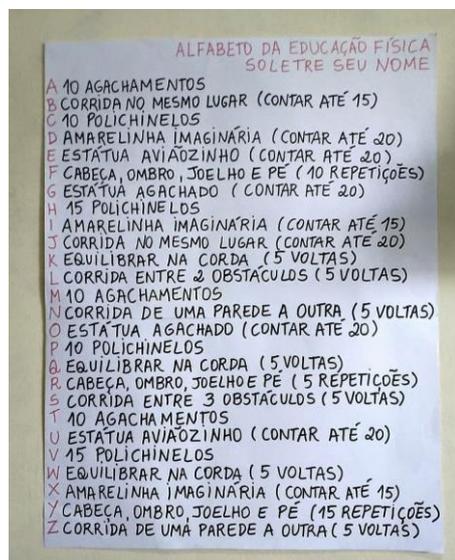
Objetivo: Fazer com que o aluno se movimente através da letra do seu nome.

Metodologia: Será passado o alfabeto inteiro, cada letra representa algum exercício, o aluno terá que fazer o seu nome completo em forma de exercícios.

Atividade 03- Sequência de movimentos

Objetivo: Trabalhar a concentração e coordenação motora do aluno.

Metodologia: Chame seus pais para ajudar ou irmão, uma pessoa inicia o jogo fazendo um movimento à vontade, o próximo jogador faz o primeiro movimento e adiciona outro, e assim por diante para cada jogador, formando uma cadeia de movimentos. Ele continua até que a sequência da cadeia seja interrompida (por engano ou esquecimento). O último jogador que executa corretamente todos os movimentos da sequência é o vencedor.



Atividade 04- Voleibol com balões

Objetivo: Trabalhar a agilidade do aluno através dos balões.

Metodologia: Com balões, o aluno terá que executar os fundamentos básicos do voleibol, como a manchete e o toque, mas tem que ser com dois balões, enquanto um está no alto a aluno deverá executar o movimento com o qual está quase caindo, assim sucessivamente. O aluno poderá aumentar a quantidade de balão, até quantos conseguir sem deixar cair.