



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): Lauana Ribeiro Redresso
Projeto: Iniciação Esportiva
Escola: Polo Municipal Marcondes Fernandes Pereira
Período: 03/08 à 28/08

Atividade 01- Procure objetos

Objetivo: Aumentar o número de atividade física habitual.

Metodologia: Nessa atividade iremos utilizar quatro papéis de cores diferentes, se não tiver em sua casa, pinte com lápis de cor na folha de caderno quatro folhas de cores diferentes. Para começar o aluno deve colocar as quatro folhas de papéis no chão, após isso, deverá procurar pela casa 2 tipos de objetos de cada uma das cores dos papéis pintados o mais rápido possível, quando achar um objeto coloque em cima do papel correspondente à sua cor, os objetos tem que serem carregados um de cada vez. O aluno deverá achar 8 objetos no total e dois objetos de cada cor.

Atividade 02- Equilíbrio

Objetivo: Reduzir o sedentarismo.

Metodologia: Para essa atividade o aluno irá precisar de dois baldes, uma colher e quatro bolinhas de papéis. Os dois baldes estarão afastados um do outro, um com as bolinhas dentro e o outro vazio, o aluno deverá sentar ao lado do balde que está as bolinhas de papéis, pegar com a colher uma das bolinhas, levantar e levar com cuidado e o mais rápido possível no outro balde, volte sente novamente no chão e repita o processo, mas lembre-se só pode pegar as bolinhas sentado no chão.

Atividade 03- Acerte o gol

Objetivo: Trabalhar a condução de bola em casa.

Metodologia: O aluno irá precisar de um balde e quatro bolinhas de papéis. Você deverá colocar o balde de lado perto de uma parede formando uma espécie de gol e as quatro bolinhas no chão afastadas dele, tente acertar uma bolinha de cada vez utilizando apenas os pés, o aluno poderá conduzir a bola um pouco perto do perto e depois tenta-lo acertar, mas não poderá utilizar as mãos em nenhum momento.

Atividade 04- Acerte o alvo

Objetivo: Trabalhar a mira do aluno em casa.

Metodologia: O aluno irá precisar de um balde e 10 bolinhas de papéis. Comece a cinco passos de distância do balde, pegue uma bolinha e tente acertar dentro do balde, tente acertar o máximo de bolinhas possíveis utilizando a mão direita, quando a suas bolinhas acabarem, recolha para jogar novamente, serão duas rodadas e o aluno terá 20 chances no total, quando terminar repita o processo com a mão esquerda.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Professor (a): Paula Gimenes

Projeto: Iniciação Esportivo De Futebol

Escola: Funespp

Período: 03/08/2020 a 28/08/2020

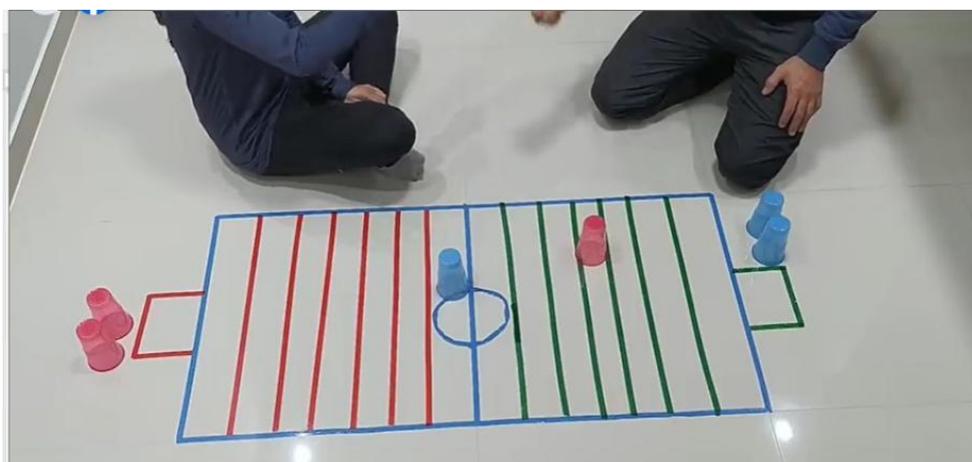
Atividade 01- Futebol Jokenpo

Basta marcar o chão com fita adesiva ou giz; mas também pode desenhar em uma folha simples de papel e jogar usando uma tampinha ou outro material similar.

Podemos substituir o Jokenpo por um dado de cores ou números, que de acordo com a cor ou número o jogador avança.

Pode ser decidido quantos gols é necessário para vencer o jogo, podendo ser três gols ou mais...

Podemos trabalhar a tabuada ou cálculos simples, onde uma criança pergunta sobre a multiplicação de algum número, exemplo: $2 \times 6 = 12$... se a oponente acertar, ela pode avançar uma linha, se errar permanece no lugar... então o jogo seria escolhido uma tabuada específica e um jogador faria perguntas aleatórias ao outro, quem acerta, pode avançar e quem erra, permanece no lugar. obs. até mesmo uma terceira pessoa poderia dizer a tabuada aos jogadores.



Atividade 02-Acerte o Alvo

Acerte o alvo essa atividade de arremesso de precisão, precisa de algumas bolinhas de meia, papel ou outra similar, balde podendo ser utilizada em diferentes níveis de dificuldade; basta aumentar ou diminuir a distância, aumentar ou diminuir o tamanho do alvo, aumentar ou diminuir a velocidade do alvo em pêndulo, arremessar com a mão direita e esquerda, usar diferentes tipos de arremesso: ombro, peito, quicado, com curva.... Enfim, uma atividade simples que você pode criar e adaptar, se adequando a realidade de cada praticante.



Atividade 03-Pega a bolinha/encestar a bolinha

Pega a bolinha/encestar a bolinha essa atividade supersimples, só precisa de algumas bolinhas de meia, papel ou outra similar; também vai precisar de um cesto de roupas, (balde, pote, bacia, copo ou outro similar); alguém irá lançar as bolinhas e a criança deverá apanhar todas dentro do balde. Nessa atividade você pode fazer em diferentes níveis, podendo usar um alvo maior ou menor; pode usar bolinhas maiores ou menores; pode lançar de perto ou mais distante; pode jogar próximo da criança ou mais longe, fazendo que ela tenha de ser ágil para mudar a posição do corpo a todo momento. Excelente para trabalhar a agilidade e coordenação óculo manual, também a velocidade de reação.



Atividade 04-Torre de copos com os pés

Torre de copos com os pés - Atividade trabalhando a coordenação óculo pedal, coordenação motora fina, além de fortalecer os músculos dos membros inferiores e abdominal para essa atividade precisaremos de duas pessoas e copos.

