



Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Lauana Ribeiro Redresso
Projeto: Iniciação Esportiva
Escola: Polo Municipal Marcondes Fernandes Pereira
Período: 31/08 à 25/09

Atividade 01- Equilíbrio no relógio

Objetivo: Melhorar o equilíbrio da criança

Metodologia: Nessa atividade iremos utilizar 12 garrafas pet. Para começar a atividade, as garrafas terão que estarem posicionadas em circulo formando um relógio, o aluno deverá entrar no meio do relógio de garrafas e tentar derrubar todas as garrafas com um pé erguido e o outro de apoio no chão, não vale encostar o pé erguido no chão, assim que derrubar todas, levante e recomece trocando a perna de apoio. Por exemplo: se sua perna de apoio era a direita agora será a perna esquerda sua perna de apoio.

Atividade 02- Pegue as bolinhas

Objetivo: Trabalhar agilidade do aluno

Metodologia: Para essa atividade o aluno irá precisar de bolinhas de papéis, uma sacola de mercado com algo pesado dentro da sacola. A brincadeira é o seguinte, com ajuda de alguém o aluno sentará em frente de uma cadeira, nessa cadeira deixar umas quatro bolinhas de papéis e a sacolinha de mercado com a outra pessoa, o aluno terá que tentar pegar as bolinhas da cadeira, mas o seu ajudante irá tentar atrapaalhar com a sacolinha, balançando ela na sua frente para tentar impedir o aluno de pegar as bolinhas. O aluno não pode deixar tocar na sacolinha em nenhum momento que pegar a bolinha.

Atividade 03- Labirinto no papelão

Objetivo: Trabalhar equilíbrio e atenção.

Metodologia: O aluno irá precisar de uma tampa de caixa de pizza, 5 bolinhas de papéis brancas e uma bolinha de papel vermelha, na tampa da pizza o aluno fará um furo que caberá a bolinha dentro. O objetivo da brincadeira é colocar todas as bolinhas dentro da tampa de pizza e tentar derrubar somente a bolinha vermelha no buraco.

Atividade 04- Pegue os objetos

Objetivo: Trabalhar a concentração e agilidade do aluno.

Metodologia: O aluno irá precisar de objetos que não sejam perigosos, uma caixa e um balão. O objetivo da brincadeira é colocar todos os objetos dentro da caixa, mas com isso o aluno terá que ficar rebatendo o balão sem deixá-lo cair, a brincadeira só termina quando todos os objetos estiverem dentro da caixa. Se o balão cair, tira todos os objetos já colocados dentro da caixa e recomece a atividade.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Professor (a): Paula Gimenes

Projeto: Iniciação Esportivo De Futebol

Escola: Funcespp

Período: 31/08/2020 a 25/09/2020

Atividade 01- Embaixadinha com Balão

Embaixadinha com balão fazer 40 ou mais repetições sem que o balão ou sacola caia no chão, podendo tocar no pé, coxa e cabeça se o balão ou a sacola cair começar tudo de novo trabalhando o Futebol ou Futsal de forma lúdica e acessível, basta ter um balão ou adaptar com uma sacolinha.



Atividade 02- Pé Equilibrista

Pé equilibrista essa atividade simples de equilíbrio estático, onde a criança deve mover a régua ou lápis de cor de uma base para outra, usando apenas um pé, pode esta variando colando em cima do pé e andando para frente ou pôr em cima do pé e colocar dentro de copo para essa atividade precisa de copos plásticos ou copos descartáveis, régua ou lápis de cor.



Atividade 03- Ponte de Equilíbrio

Uma atividade simples, onde a criança deve usar duas bases para ser a ponte, e deverá caminhar sobre elas podendo sempre estar apenas com um dos pés sobre elas, alternadamente. Ela pode caminhar pela casa, usar uma base maior; também pode realizar em forma de competição, tendo outra pessoa competindo para ver quem chega primeiro a um determinado ponto.



Atividade 04- Queimada de Tampinhas

Igual na queimada jogada na escola para essa atividade vai precisar de tampinha de garrafa pet, fita ou giz para marcar o chão, duas equipes para cada lado da quadra, sendo que sempre que alguém for arremessar, ele pode ir até o centro e arremessar, tentando acertar um adversário; se acertar, o adversário é eliminado e se errar, o jogador volta para a área de defesa; vence o jogo quem conseguir eliminar todos os adversários.

