



## Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

<b>ATIVIDADES COMPLEMENTARES</b>
<b>Professor (a):</b> Lauana Ribeiro Redresso
<b>Projeto:</b> Iniciação Esportiva
<b>Escola:</b> Polo Municipal Marcondes Fernandes Pereira
<b>Período:</b> 28/09 a 09/10

### Atividade 01- Tampinha no alvo

**Objetivo:** Controlar a força.

**Metodologia:** Fazer um quadrado no chão e uma linha distante desse quadrado, o aluno irá precisar de tampinhas de garrafa pet. A brincadeira consiste em controlar a força e com o dedo o aluno jogar a tampinha no quadrado tentando deixá-la dentro. O aluno pode chamar um parceiro para jogar junto, assim um pode tirar a tampinha do outro de dentro do quadrado, quem deixar mais tampinha sua no quadrado vence.

### Atividade 02- Rolamento lateral

**Objetivo:** Trabalhar a coordenação do corpo.

**Metodologia:** O aluno irá precisar de um tapete, dois círculos ao lado do tapete, tampinhas de garrafa pet (10). Vamos trabalhar a coordenação do corpo, dentro de um círculo irá ter as 10 tampinhas dentro e no outro círculo estará vazio, o aluno deverá rolar lateralmente no círculo que tem as tampinhas, pegar uma tampinha e transferir para o outro círculo, assim sequentemente até transferir todas as tampinhas. O aluno não pode pegar mais de uma e sim transferir uma por uma.

## Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

<b>ATIVIDADES COMPLEMENTARES</b>
<b>Professor (a):</b> Paula Gimenes
<b>Projeto:</b> Iniciação esportiva de futebol
<b>Escola:</b> Funespp
<b>Período:</b> 28/09/2020 a 09/10/2020

### Atividade 01-

#### Acerte o alvo

Acerte ao alvo - uma sugestão de atividade para realizar em casa, em tempos de quarentena; simples e fácil de realizar, um desafio para toda família; pode usar bolinhas ou tampinhas de garrafa pet, e sacola plástica.



### Atividade 02- Golf adaptado

Golf adaptado - bem simples de confeccionar o material; usando apenas um pedaço de papelão, algumas tampinhas, um cabo de vassoura, e para deixar mais colorido eu usei a fita adesiva. Pode modificar as regras, exigindo apenas uma tacada ou pode usar mais de uma.

