



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: 03/11 à 27/11

Atividade 01- Leva e trás

Objetivo: Criar resistência e força na criança.

Metodologia: O aluno irá precisar de meias, e poderá usar o chão (piso) de casa para demarcar a brincadeira. Coloque as meias em um quadrado do chão (o aluno irá usar 5 pisos), deite-se perto das meias, apoie-se nos branco e levante o quadril pra ficar na posição de como se estivesse fazendo prancha, assim o aluno deverá mover as meias até o último piso, ao chegar no final descanse 30 segundos e volte com as meias movendo-as uma por uma em cada piso.

Atividade 02- Desafio da habilidade

Objetivo: Trabalhar a habilidade e coordenação do aluno.

Metodologia: O aluno irá precisar de uma bolinha de meia ou papel e um balde. Em uma distância adequada para se locomover o aluno irá colocar a bolinha entre os pés com ajuda das mãos e tentar acertar o alvo. Para chegar ao balde o aluno deverá dar pulinhos até chegar numa distância boa para que atire a bolinha até o alvo, caso a bolinha escapar dos pés deverá voltar ao início e repetir tudo novamente. Não poderá ter ajuda das mãos, repetir 3 vezes a brincadeira.

Atividade 03- Sequências de exercícios

Objetivo: Trabalhar força, resistência e agilidade da criança.

Metodologia: São dez minutos de exercícios usando o próprio peso do corpo. Pede ajuda de um adulto para cronometrar o exercício para você.

- Polichinelo 48 segundos e descansa 12 segundos.
- Agachamento 48 segundos e descansa 12 segundos.
- Polichinelo 48 segundos e descansa 12 segundos.
- Flexão de braço 48 segundos e descansa 12 segundos.
- Polichinelo 48 segundos e descansa 12 segundos.
- Abdominal 48 segundos e descansa 12 segundos.
- Polichinelo 48 segundos e descansa 12 segundos.
- Pula corda 48 segundos e descansa 12 segundos.
- Polichinelo 48 segundos e descansa 12 segundos.
- Prancha corrida 48 segundos e descansa 12 segundos.

Atividade 04- Rolamento lateral

Objetivo: Trabalhar a coordenação do corpo da criança.

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 estara 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.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Paula Gimenes
Projeto: Iniciação esportiva de futebol
Escola: Funcespp
Período: 03/11/2020 a 27/11/2020

Atividade 01- Pescaria ao alvo

Pescaria ao alvo - atividade simples de realizar, utilizando apenas um bastão, um barbante com um lápis ou caneta presa na extremidade e uma garrafa pet como alvo, trabalhando equilíbrio, concentração, coordenação, controle motor.



Atividade 02- Tacobol

Tacobol - utilizando apenas um balde, um bastão (cabo de vassoura), uma garrafa pet de base e uma bolinha, podendo ser de tamanhos variados; deve bater na bolinha com o bastão com objetivo de acertar o alvo.



Atividade 03- Sushiball

Sushiball - usando apenas dois bastões, copos plásticos, um balde e bolinhas ou tampinhas. Podendo realizar de forma cooperativa, onde cada pessoa segura em uma extremidade do bastão.



Atividade 03- equilíbrio da bolinha/tampinha

Equilíbrio da bolinha/tampinha atividade simples de realizar, tendo como objetivo equilibrar a bolinha ou tampinha em cima da garrafa pet ou algo similar: no vídeo demonstrei algumas possibilidades que você pode estar fazendo, mas além dessas você ainda pode pensar em outras formas, utilizando bolinha de gude, de papel, tampinhas, pedrinhas...

