



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

| ATIVIDADES COMPLEMENTARES               |
|-----------------------------------------|
| <b>Professor:</b> Jonatan de Souza Vera |
| <b>Projeto:</b> Manobrar                |
| <b>Modalidade:</b> Skate                |
| <b>Período:</b> 03/11 a 27/11           |

### Atividade 01 – Fakie BS Ollie De 03/11 a 06/11

Para executar a manobra “Fakie BS Ollie” o aluno deve executar praticamente os mesmos movimentos da manobra “Fakie Ollie”, neste caso, só deverá adicionar um movimento a mais. Ao saltar o aluno deve dar um giro de 180° para o lado que aponta a ponta dos seus pés, puxando com o pé da frente o skate. Ao completar o giro e o skate tocar o solo sem que o aluno pise fora do skate a manobra pode ser considerada como concluída.



**Imagem 1**  
**Execução da manobra “Fakie BS Ollie”**

**Recursos:** Skate, Capacete, Cotoveleiras e Joelheiras.

## **Atividade 02 – BS Flip**

**De 09/11 a 13/11**

Para executar a manobra “BS Flip” o aluno deve executar praticamente os mesmos movimentos da manobra “BS Ollie”, neste caso, só deverá adicionar um movimento a mais. Ao saltar para dar o giro de 180° para frente, ao mesmo tempo o aluno deverá usar pé da frente para fazer com que o skate gire um flip, ou seja, o BS Flip é a junção do BS Ollie com o Flip. Ao completar os giros e o skate tocar o solo sem que o aluno pise fora do skate a manobra pode ser considerada como concluída.



**Imagem 2**  
**Execução da manobra “BS Flip”**

**Recursos:** Skate, Capacete, Cotoveleiras e Joelheiras.

### **Atividade 03 – FS Flip**

**De 16/11 a 20/11**

Para executar a manobra “FS Flip” o aluno deve executar praticamente os mesmos movimentos da manobra “FS Ollie”, neste caso, só deverá adicionar um movimento a mais. Ao saltar para dar o giro de 180° para traz puxando com o pé da frente o skate, o aluno também deverá usar esse mesmo pé para fazer com que o skate gire um flip ao mesmo tempo, ou seja, o FS Flip é a junção do FS Ollie com o Flip. Ao completar os giros e o skate tocar o solo sem que o aluno pise fora do skate a manobra pode ser considerada como concluída.



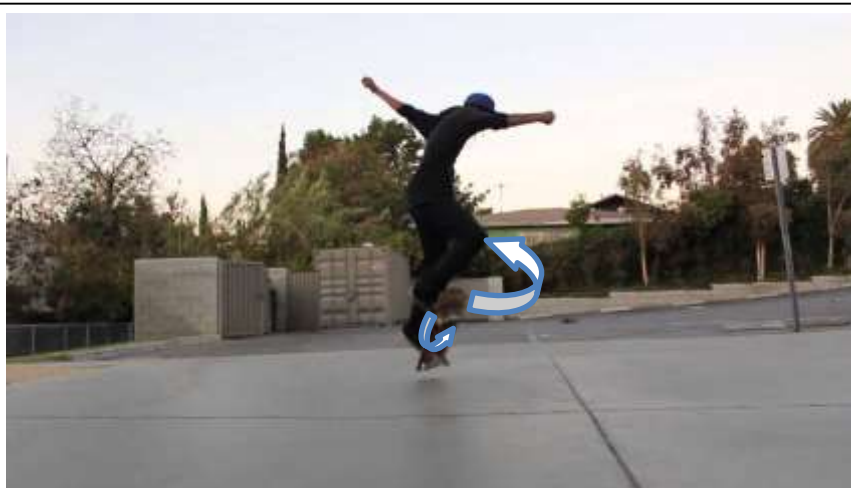
**Imagem 3**  
**Execução da manobra “FS Flip”**

**Recursos:** Skate, Capacete, Cotoveleiras e Joelheiras.

#### **Atividade 04 – Fakie BS Flip**

**De 23/11 a 27/11**

Para executar a manobra “Fakie BS Flip” o aluno deve executar praticamente os mesmos movimentos da manobra “Bs Flip”, neste caso, ao invés de se deslocar com o skate para frente deve se deslocar para traz. Ao saltar, deve executar os mesmos do “BS Flip”, o giro de 180° para o lado que aponta a ponta dos pés, puxando o skate com o pé da frente, o aluno também deverá usar esse mesmo pé para fazer com que o skate gire um flip ao mesmo tempo, ou seja, o Fakie BS Flip, é como um Bs Flip, no entanto deslocando-se para traz, como se estivesse andando em um carro na marcha ‘ré”. Ao completar os giros e o skate tocar o solo sem que o aluno pise fora do skate a manobra pode ser considerada como concluída.



**Imagem 4**  
**Execução da manobra “Fakie BS Flip”**

**Recursos:** Skate, Capacete, Cotoveleiras e Joelheiras.