



CIDADE DE
**PONTA
PORÃ**
FÉ, ESPERANÇA E CULTURA

FUNCESPP
FUNDAÇÃO DE CULTURA E ESPORTE DE PONTA PORÃ

Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

PROJETO INICIAÇÃO ESPORTIVA AO SKATE - FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor: Jonatan de Souza Vera
Projeto: Iniciação Esportiva ao Skate
Escola: Parque dos Ervais
Período: 08/06 à 26/06

Atividade 1: de 08/06 a 12/06.

Saltos laterais sobre o obstáculo.

Na primeira atividade o aluno deverá utilizar dois banquinhos e um cabo de vassoura. Os banquinhos devem ser posicionados com a distância de um metro a um metro e meio, enquanto o cabo de vassoura deve ser posicionado sobre os banquinhos como pode-se observar na **Imagem 1** Depois que terminar de organizar o obstáculo, o aluno deve se posicionar ao lado do cabo de vassoura. Nesse momento ele deverá executar saltos laterais sobre o cabo, primeiramente passando uma das pernas e logo a outra perna acompanha como demonstrado nas **Imagens 2 e 3**.

Para concluir a atividade o aluno pode realizar até 3 séries com 10 saltos cada uma, totalizando em 30 saltos.



IMAGEM 1
Materiais organizados para a realização da atividade.



IMAGEM 2
Execução do salto iniciado com a perna esquerda.



IMAGEM 3
Finalização do salto unindo as duas pernas.

Atividade 2: de 08/06 a 12/06.

Mini gangorra.

Nesta atividade o aluno irá utilizar uma garrafa pet de 2,5 ou 3 litros cheia de água e uma tábua que não seja muito fina e que tenha pelo menos 50 cm de largura. A garrafa deve ser

posicionada deitada no solo em um local plano e afastado de qualquer outro objeto, a tábua deve ser colocada sobre a garrafa na horizontal em relação a mesma como demonstrado na **Imagem 4**.

O aluno inicialmente com auxílio de alguém ou se apoiando na parede deve tentar subir no sobre a tábua e se equilibrar. Quando sentir confiança pode ir soltando os apoios e ver quanto tempo consegue se equilibrar sobre a “Mini Gangorra” sozinho.



IMAGEM 4

Forma na qual a atividade deve ser realizada

Atividade 3: de 15/06 a 19/06

Escadinha.

Nesta atividade o aluno deve utilizar giz ou uma pedra para desenhar uma escada no chão. Logo depois ele irá executar saltos alternados em cada degrau de sua “escada”. No primeiro degrau ele deve subir com um pé só, no próximo com os dois pés, no próximo com um pé só novamente e assim sucessivamente. Se o aluno na primeira “subida” usou somente o pé direito para os saltos de um pé só, na “descida” ele deve usar somente o pé esquerdo como demonstrado nas **Imagens 5 e 6**. Pode-se também ir alternando da seguinte forma: um 1º degrau com o pé direito, 2º degrau com os dois pés, 3º degrau com o pé esquerdo.



IMAGEM 5

Demonstração do salto com um pé só.



IMAGEM 6

Demonstração do salto com os dois pés.