



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

FUNCESPP
FUNDAÇÃO DE CULTURA E ESPORTE DE PONTA PORÃ

Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Alberto Caceres Benitez
Projeto: Tênis na Escola
Escola: Maria Ligia B. Garcia/ São João
Período: 19/10 a 30/10

Atividade 01-

Raquete de Meia com bola de Papel

Esta atividade tem que haver um acompanhamento de um adulto ou responsável. Materiais necessários: Meia e papel. Esta Atividade, trabalha coordenação motora, lateralidade, agilidade, raciocínio e interação. Formando uma bolinha de papel e depois finaliza com uma fita adesiva. Pegue uma meia tipo Meião de Futebol e coloque dentro a bola de papel, assim iremos fazer a atividade de Saque. Onde a meia com a bolinha servirá de raquete para treinar e fazer a atividade proposta. A atividade de treino de saque, é feito com a meia repetindo o movimento de saque em 3 séries de 15 repetições.



Atividade 02- Treino de Saque

Esta atividade tem que haver um acompanhamento de um adulto ou responsável. Esta brincadeira trabalha, agilidade, lateralidade, equilíbrio, cognitivo e interação. Materiais necessários: Objetos necessários, 1cx de leite, fita adesiva, papel e barbante. Nesta atividade inicia na elaboração da bolinha de papel, passa a fita e então pendura a bolinha com o barbante para a realização do movimento do saque.

