



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

FUNCESPP
FUNDAÇÃO DE CULTURA E ESPORTE DE PONTA PORÃ

Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Roberto Hugo Urizar
Projeto: Voleibol
Escola: E. M. Ramiro Noronha
Período: 03/08 a 28/08

Atividade 01-

- 1- Corrida normal entre as garrafas pets (frente)
- 2- Zig-Zag entre as garrafas pets (costa)
- 3- Deslocamento lateral entre as pets.
- 4- Toque por cima entre as pets, frente, costa e lateral.
- 5- Toque por cima no paredão, curto e longo.

Atividade 02-

- 1- Corrida de frente entre as pets.
- 2- Corrida de costa entre as pets.
- 3- Deslocamento lateral entre as pets.
- 4- Toque por cima entre as pets, frente, costa e lateral.
- 5- Toque curto e longo no paredão.

Atividade 03-

- 1- Manchete entre as pets de frente.
- 2- Manchete entre as pets de costa.
- 3- Manchete entre as pets deslocamento lateral.
- 4- Manchete curta e longa no paredão.

Atividade 04-

- 1- Alongamento e flexionamento.
- 2- 1 toque por cima, 1 manchete entre as pets.
- 3- 1 toque por cima, 1 manchete entre as pets, frente, costa e lateral.
- 4- Manchete curta e longa no paredão.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Ademir Alves de Oliveira
Projeto: Voleibol
Escola: E. M. Ramiro Noronha
Período: 03/08 a 28/08

Atividade 01-

- 1- Corrida normal entre as garrafas pets (frente)
- 2- Zig-Zag entre as garrafas pets (costa)
- 3- Deslocamento lateral entre as pets.
- 4- Toque por cima entre as pets, frente, costa e lateral.
- 5- Toque por cima no paredão, curto e longo.

Atividade 02-

- 1- Corrida de frente entre as pets.
- 2- Corrida de costa entre as pets.
- 3- Deslocamento lateral entre as pets.
- 4- Toque por cima entre as pets, frente, costa e lateral.
- 5- Toque curto e longo no paredão.

Atividade 03-

- 1- Manchete entre as pets de frente.
- 2- Manchete entre as pets de costa.
- 3- Manchete entre as pets deslocamento lateral.
- 4- Manchete curta e longa no paredão.

Atividade 04-

- 1- Alongamento e flexionamento.
- 2- 1 toque por cima, 1 manchete entre as pets.
- 3- 1 toque por cima, 1 manchete entre as pets, frente, costa e lateral.
- 4- Manchete curta e longa no paredão.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Thiago Walfrido Martinez Escobar
Projeto: voleibol
Escola: Ginásio Senador Rachid Saldanha Derzi
Período: 03/08/2020 a 28/08/2020

Atividade 01-

Garrafa mágica

Objetivo: Desenvolver a imaginação.

Recursos: garrafa pet

Em casa após chamar papai, mamãe e irmãos ou avós. Sentados em forma de círculo no chão. Um membro será escolhido para começar a brincadeira sendo este indo ao meio e com uma garrafa pet girando a e a qual a garrafa indicar deverá ir ao centro e fazer o que o os componentes pedira imitar algo ou pagar uma prenda.

Atividade 02

Elefante voa?

Objetivo: Treinar e mostrar a importância da atenção e compreensão do que e falado.

Recurso: Espaço amplo.

Com os membros familiares em casa, todos em círculos um membro pergunta individualmente se o seguinte animal voa, se o animal voar o membro escolhido responde que voa movimentando os braços imitando asas de um animal voador. Se o membro familiar escolhido errar paga uma prenda.

Atividade 03-

Campeonato de pular corda individual.

Objetivo: Desenvolver o ritmo e expressão corporal.

Recurso: Corda de um metro e meio.

A competição será em dupla com os membros familiares em casa e consiste em que passa mais tempo pulando corda, o que errar perde a competição.

Atividade 04-

Treinando arremesso.

Objetivo: Desenvolver as habilidades motoras básicas.

Recursos: Bolinhas de papel e bambolês.

Cada um faz uma bolinha com uma folha de jornal e em seguida desenvolver a seguintes propostas: brincar a vontade dois a dois um joga a bolinha para o outro pegar uma vez com a mão direita e outra vez com a mão esquerda.

Dois a dois – um faz a sexta com seu braço e outro arremessa a bolinha tentando acertar a cesta. Primeiro com a mão direita e depois com a mão esquerda fazendo o arremesso.