

...

+

»»»»

GUIA DE ATIVIDADES

»»»»

PARA AS FÉRIAS

EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES



INSCREVA-SE NO CANAL DO COLÉGIO

NESTE MOMENTO DE
FÉRIAS EM CASA É PRECISO
QUE A GENTE **REINVENTE**
ATÉ OS DESAFIOS!



COLÉGIO FRANCISCANO
PIO XII

GUIA DE ATIVIDADES

PARA AS FÉRIAS

EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES

Aproveitar o tempo livre com a família e realizar atividades que proporcionem bem-estar.

Pensando nisso, a equipe de Educação Física e Esportes do Colégio Franciscano Pio XII elaborou este **material recheado** de desafios esportivos, brincadeiras e diferentes atividades físicas.

Todas as propostas foram elaboradas para serem realizadas em espaços pequenos, utilizando materiais simples e com diferentes níveis de dificuldade.

A partir das nossas ideias, vocês podem inventar outras maneiras de brincar e se desafiar! Usem a criatividade!



APROVEITEM AS FÉRIAS, DESCANSEM E SE DIVIRTAM!



YOGA



Praticar yoga é aprender o caminho de volta para si mesmo. Descobrir os próprios limites, ampliá-los e ser capaz de se relaxar no ser que você é. Uma das razões do yoga ter ultimamente crescido tanto em popularidade está no fato de contribuir para que você se sinta um ser harmonioso, integrado e completo.

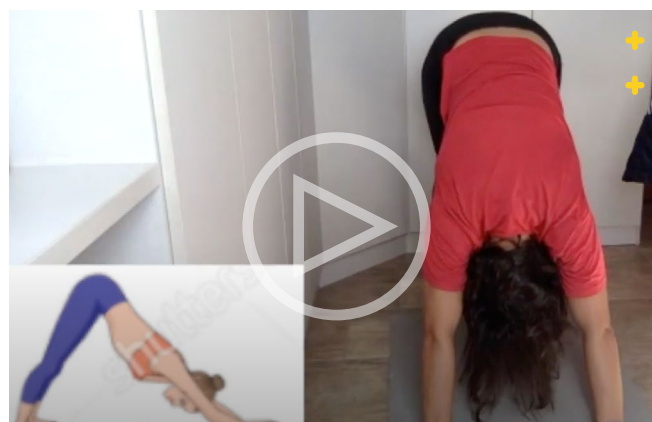


BENEFÍCIOS

Desenvolve flexibilidade, postura, equilíbrio, coordenação motora, resistência muscular localizada e força.

As sequências do yoga fortalecem os sistemas respiratório, cardiovascular, digestório e nervoso, além de criar um estado no qual mente, corpo e espírito estão em harmonia.

MATERIAL NECESSÁRIO: tapete de yoga.



Colégio Franciscano Pio XII
1,16 mil inscritos



CLIQUE AQUI E ASSISTA AO VÍDEO DA ATIVIDADE.

HIIT



O treino HIIT consiste em alta intensidade e curto descanso (pode ser ativo ou passivo). É um sistema de treino que está baseado em rotinas que juntam exercícios aeróbios curtos, mas muito intensos, com recuperações curtas.

Os principais objetivos deste método de treino são: acelerar o metabolismo, aumentar o gasto energético, aumentar a capacidade cardiovascular e manutenção da massa muscular.



CLIQUE AQUI E ASSISTA AO VÍDEO DA ATIVIDADE.



COLÉGIO FRANCISCANO
PIO XII

Se você ainda não é aluno do Colégio Franciscano Pio XII, venha nos conhecer!
Reinvente conosco maneiras de brincar e se desafiar.
Clique aqui para entrarmos em contato com você.





PILATES



O método pilates é um tipo de TCR (Treinamento Contra Resistência) e configura-se pela tentativa do controle o mais consciente possível dos músculos envolvidos nos movimentos. Os exercícios realizados em solo têm caráter educativo, ou seja, enfatizam o aprendizado da respiração e do centro de força. Já os exercícios realizados nos aparelhos envolvem uma larga possibilidade de movimentos, todos realizados de forma rítmica, controlada, associada à respiração e correção postural.



BENEFÍCIOS

Ganho de força, de flexibilidade, melhora da postura, controle, consciência e percepção do movimento.



[CLIQUE AQUI E ASSISTA AO VÍDEO DA ATIVIDADE.](#)

LUTAS

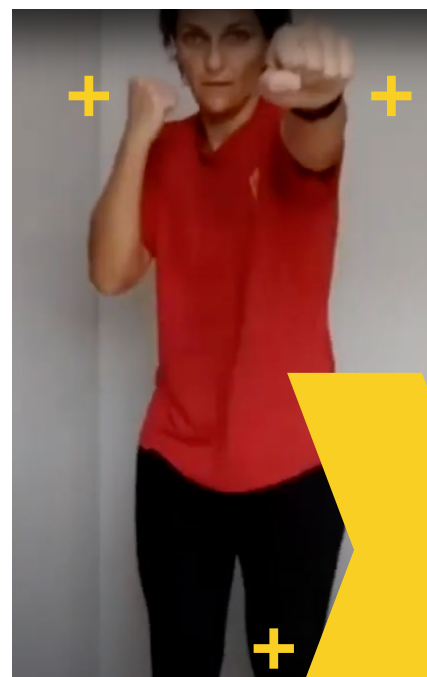
A atividade será por meio de condicionamento físico, vivenciando técnicas das seguintes lutas:

› **LUTA OLÍMPICA** - é um dos esportes mais antigos dos Jogos Olímpicos, tendo marcado presença já em Atenas-1896. É subdividida em duas categorias: Greco-Romana e Estilo Livre.

› **BOXE** - origem nos séculos XVIII e XIX na Inglaterra e era praticado com as mãos nuas.

› **JUDÔ** - de origem japonesa, visa fortalecer o caráter filosófico da prática do judô e fazer com que seus praticantes cresçam como pessoas. O mestre Jigoro Kano, inventor do judô, em 1882, idealizou um código moral baseado em oito princípios básicos: cortesia, coragem, honestidade, honra, modéstia, respeito, autocontrole e amizade.

› **TAEKWONDO** - é uma arte marcial milenar, de origem coreana, que tem como princípio básico o equilíbrio físico e mental.



[CLIQUE AQUI E ASSISTA AO VÍDEO DA ATIVIDADE.](#)



FUNCIONAL

Treinamento funcional é, de acordo com Luciano D'Elia, precursor com o CORE 360° no Brasil, atividade de puxar, empurrar, estabilizar, levantar, agachar, arremessar, correr ou saltar para fazer do corpo uma ferramenta que produza movimentos mais eficientes, melhorando a performance e prevenindo lesões, em um processo de aprendizado, desafio e evolução constante.



BENEFÍCIOS

Desenvolvimento da performance ocupacional, aprimoramento das atividades diárias, tonificação muscular, melhora da flexibilidade, coordenação motora, agilidade, equilíbrio, melhora da postura, condicionamento cardiorrespiratório, emagrecimento, propriocepção (melhora da consciência corporal).

As aulas são dinâmicas, o que motiva sua prática e previne lesões.



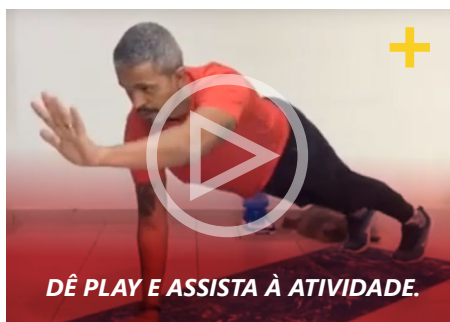
Colégio Franciscano Pio XII
1,16 mil inscritos



CLIQUE AQUI E ASSISTA AO VÍDEO DA ATIVIDADE.

GINÁSTICA CORPORAL

EXERCÍCIOS: movimentos de 1 a 4 apoios, reprodução do movimento dos animais (urso, pato, sapo, cavalo, coelho, macaco, tigre, caranguejo e minhoca) e desafios isométricos.



DÊ PLAY E ASSISTA À ATIVIDADE.

› **DESAFIOS ISOMÉTRICOS**



DÊ PLAY E ASSISTA À ATIVIDADE.

› **REPRODUÇÃO DO MOVIMENTO DOS ANIMAIS**



DÊ PLAY E ASSISTA À ATIVIDADE.

› **MOVIMENTOS COM 1, 2, 3 E 4 APOIOS**



COLÉGIO FRANCISCANO
PIO XII

Se você ainda não é aluno do Colégio Franciscano Pio XII, venha nos conhecer!
Reinvente conosco maneiras de brincar e se desafiar.
Clique aqui para entrarmos em contato com você.



PETECA

Confeccionada com materiais reutilizados.
> Jogo de matriz indígena.



MATERIAIS NECESSÁRIOS: sacola plástica, folhas de papel ou jornal ou meia, elástico ou fita-crepe ou barbante e tesoura sem ponta.

OBJETIVO: bater com a mão espalmada sem deixar a peteca cair no chão.



[CLIQUE AQUI E ASSISTA AO VÍDEO DA ATIVIDADE.](#)

BOLA NA LATA

MATERIAIS NECESSÁRIOS: bolas de meia, objetos diversos (garrafa pet, rolinho de papel higiênico, lata).



DÊ PLAY E ASSISTA À ATIVIDADE.



OBJETIVO: derrubar todas as latas - neste caso, os objetos diversos. Eles devem ficar em cima de uma mesa ou noutro local reservado para o jogo. Os participantes tentam derrubar os objetos em três tentativas de arremesso.

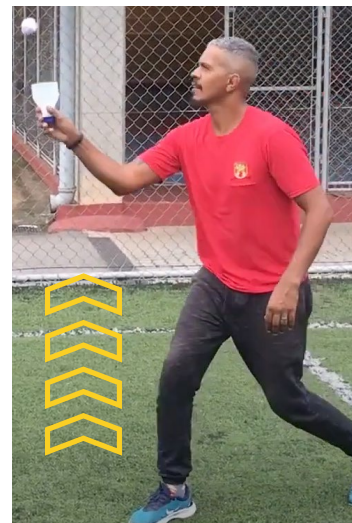
GARRAFABOL

Confeccionada com materiais reutilizados.

MATERIAIS NECESSÁRIOS: garrafa pet cortada ao meio ou caneco plástico e bolas de papel.

OBJETIVO: lançar a bola para cima e pegar na descida com o garrafabol, inicialmente com uma mão (mão dominante) e em seguida com a outra (não dominante).

Após essa primeira etapa, segurar um garrafabol em cada mão e lançar a bola de um lado para o outro.



[CLIQUE AQUI E ASSISTA AO VÍDEO DA ATIVIDADE.](#)

BOCA DO PALHAÇO

> Jogo junino.

MATERIAIS NECESSÁRIOS: uma caixa de papelão, uma sacola plástica e bolas pequenas.



OBJETIVO: atirar as bolinhas e acertar dentro do furo (boca do palhaço). Caso jogue em grupo, o vencedor será aquele que acertar mais vezes dentro do alvo.



[CLIQUE AQUI E ASSISTA AO VÍDEO DA ATIVIDADE.](#)





DESAFIO 1

VÔLEI BALDE

MATERIAIS NECESSÁRIOS: 1 balde/alvo, um rolo de papel higiênico ou uma bola, um saquinho plástico e duas cadeiras.

OBJETIVO: acertar a bola ou o papel higiênico no alvo, sentado em uma cadeira.

- 1) Lançamento simples.
- 2) Executando o movimento do fundamento toque frontal.
- 3) Executando o movimento do fundamento toque para trás.



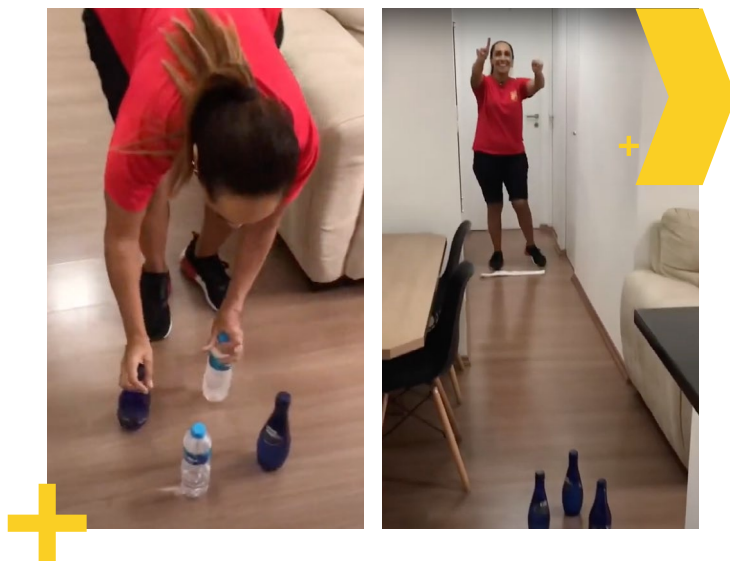
DESAFIO 2

VÔLEI BOLICHE

MATERIAIS NECESSÁRIOS: bola de meia grande, 1 pé de meia, 4 garrafinhas.

OBJETIVO: acertar as garrafinhas com a bola a uma distância de 3 passos. Cada garrafinha derrubada vale um ponto. Você tem 3 tentativas.

- 1) Lançamento simples.
- 2) Executando o fundamento saque por baixo do vôlei.
- 3) Executando um dos movimentos: saque por cima, cortada ou ataque do vôlei.



CLIQUE AQUI E ASSISTA AO VÍDEO DO DESAFIO 2.

DESAFIO 1

JOGO DAS ESTRELAS



DÊ PLAY E ASSISTA AO DESAFIO 1.

DESAFIO 2

STEP BACK



DÊ PLAY E ASSISTA AO DESAFIO 2.

MATERIAIS NECESSÁRIOS: um cesto ou uma caixa, bolas (meia, papel, tênis, pode misturar vários tipos), cronômetro e 2 ou 3 objetos de "apoio" (cadeira, banco, almofadas, canetas).

OBJETIVO: arremessar de longa distância (conhecido no jogo das estrelas como torneio de 3 pontos) e acertar o maior número de bolas na cesta/alvo no tempo de 1 minuto.

- 1) Arremesso de média/longa distância (o mais longe que você puder), parado no lugar.
- 2) Mantendo o arremesso de média/longa distância, você vai utilizar os objetos como referência/demarkação e se deslocando entre eles a cada tentativa de arremesso.
- 3) Mantendo o arremesso de média/longa distância, você vai utilizar os objetos como referência/demarkação e fará o arremesso sentado, podendo variar o arremesso de frente para a cesta ou de costas.

MATERIAIS NECESSÁRIOS: um cesto ou uma caixa ou um pote, bolas (meia, papel, tênis, pode misturar vários tipos).

OBJETIVO: movimentar-se para ganhar distância e conseguir arremessar.

- 1) Arremesso de curta distância, aproximadamente 1 metro - dar 1 passo para trás e arremessar. A cada 5 cestas certas, passa para o próximo nível.
- 2) Arremesso de aproximadamente 2 metros de distância - dar 1 passo para trás e arremessar. A cada 5 cestas certas, passa para o próximo nível.
- 3) Arremesso de longa distância (mais longe que conseguir)- dar 1 passo para trás e arremessar.





DESAFIO 1

FUTTAMPA

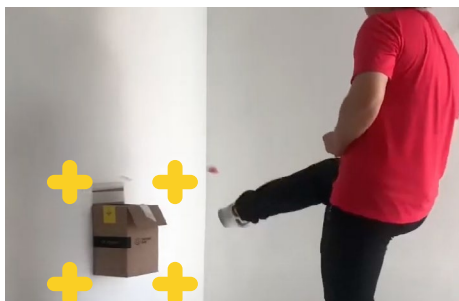
MATERIAIS NECESSÁRIOS: tampinhas de garrafa, caixa de papelão ou balde ou pote e fita-crepe.

OBJETIVO: praticar os fundamentos básicos do esporte, utilizando materiais alternativos.

- 1) Acertar o alvo em 3 distâncias diferentes executando o passe rasteiro de chapa de pé.
- 2) Acertar em 10 tentativas o máximo de tampinhas dentro do alvo executando o passe rasteiro de chapa e com o pé dominante.
- 3) Acertar em 6 tentativas o máximo de tampinhas dentro do alvo executando o passe rasteiro de chapa e alternando os pés, ou seja, 3 tentativas para cada lado.

- 4) Acertar em 10 tentativas o máximo de tampinhas dentro do alvo realizando o movimento de cabeceio. Fixar o alvo na parede com a fita-crepe, e a posição inicial da atividade é ajoelhado em frente ao alvo.
- 5) Acertar em 10 tentativas, o máximo de tampinhas dentro do alvo, executando o movimento de passe alto com a chapa do pé.

Variações: Pode-se variar as dificuldades colocando um limite de tempo na realização da atividade ou aumentar e diminuir o tamanho do alvo e a distância.



[CLIQUE AQUI E ASSISTA AO VÍDEO DOS DESAFIOS DE FÚTEBOL.](#)

DESAFIO BÔNUS

LEVANTADA DE BOLA

MATERIAL: bola.

OBJETIVO: experimentar, praticar e aperfeiçoar a levantada de bola em questão.

POSIÇÃO INICIAL: pé de apoio bem próximo à bola.

DESENVOLVIMENTO: com a perna dominante, realizar um chute "no vazio" ou movimento de pêndulo, e simultaneamente o pé de apoio deve levantar levemente a bola, por meio de um pequeno salto. No retorno do movimento da perna dominante, a sola do pé acertará a bola contra o chão fazendo com que ela quique e, assim, pode-se iniciar as embaixadinhas. Dica: o movimento completo da perna de pêndulo e do saltito da perna de apoio acaba sendo natural, então o ideal é primeiro automatizar o movimento sem a bola.



COLÉGIO FRANCISCANO
PIO XII

Se você ainda não é aluno do Colégio Franciscano Pio XII, venha nos conhecer!
Reinvente conosco maneiras de brincar e se desafiar.
[Clique aqui para entrarmos em contato com você.](#)





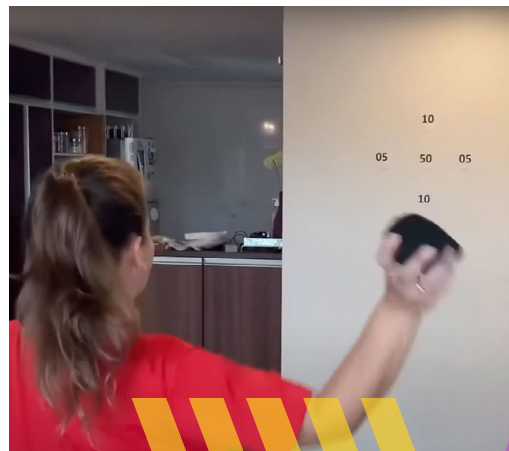
ALVOS FIXO E MÓVEL

DESAFIO 1 Trabalho de arremesso em alvo fixo

MATERIAIS: bolas de meia e alvos numéricos fixados na parede.

OBJETIVO: fundamento de arremesso, força e precisão.

- 1) Arremesso com a mão dominante (destros com a mão direita e canhotos com a mão esquerda) - a uma curta distância, arremessar as bolinhas para acertar os alvos fixados numa parede ou porta.
- 2) Arremesso com a mão não dominante (destros com a mão esquerda e canhotos com a mão direita) - ainda a uma curta distância, arremessar as bolinhas para acertar os alvos fixados numa parede ou porta.
- 3) Arremesso com a mão dominante (destros com a mão direita e canhotos com a mão esquerda) - agora a uma distância maior que a inicial, arremessar as bolinhas para acertar os alvos fixados numa parede ou porta.



DESAFIO 2 Trabalho de arremesso em alvo móvel

MATERIAIS: bolas de meia e tecidos.

OBJETIVO: fundamento de arremesso, força, precisão e noção espaço-tempo. Arremessar as bolinhas de meia nos objetos (panos, lenços, toalhinhas...) lançados para cima, por um ajudante.



CLIQUE AQUI E ASSISTA AO VÍDEO DOS DESAFIOS DE HANDEBOL.

DESAFIO 3 Trabalho de arremesso em alvo fixo com tomada de decisão rápida

MATERIAIS: bolas de meia e alvos coloridos ou numéricos ou com letras.

OBJETIVO: fundamento de arremesso, força, precisão e tempo de reação.

Arremessar as bolinhas de meia nos alvos fixados numa parede ou porta (com identificação por cores, letras ou números - representando os ângulos superiores e inferiores da baliza do handebol), quando um ajudante fala um número ou uma cor ou uma letra. Caso o aluno não tenha ajudante, basta montar uma sequência numérica ou por letras ou cores e executá-la.

