



COORDENAÇÃO DE ESPORTE E LAZER
apresenta

ANO I - Nº 01 - 2020

IO

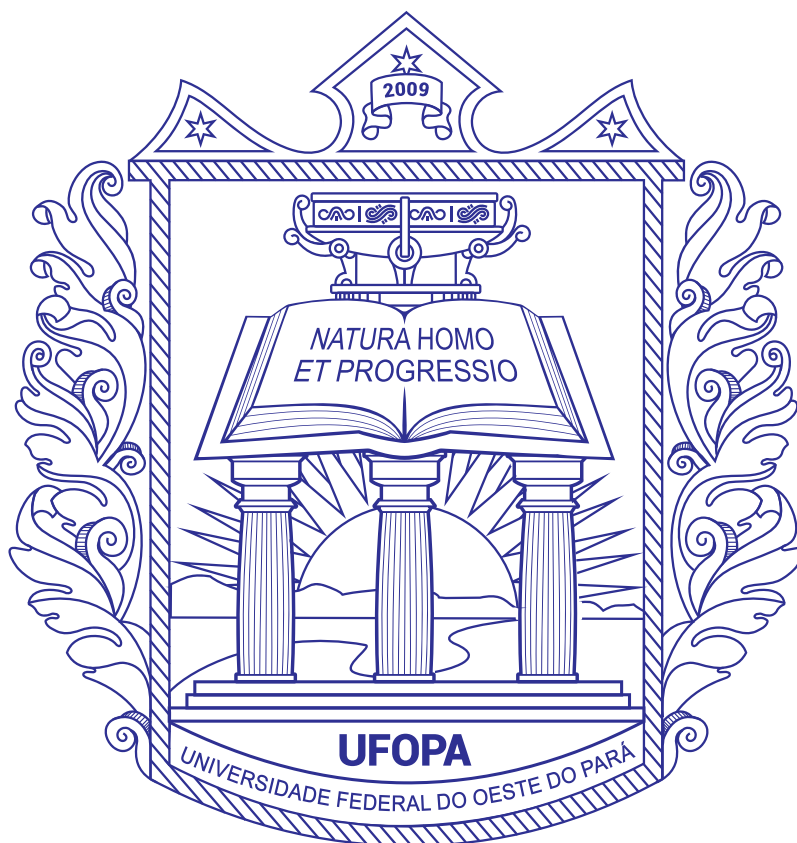
Atividades Esportivas

para fazer

em CASA



UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DO PARÁ
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO ESTUDANTIL
DIRETORIA DE ACOMPANHAMENTO ESTUDANTIL



HUGO ALEX CARNEIRO DINIZ
Reitor

ALDENIZE RUELA XAVIER
Vice-Reitora

LIDIANE NASCIMENTO LEÃO
Pró-Reitora de Gestão Estudantil

EDSON DE SOUSA ALMEIDA
Pró-Reitor de Gestão Estudantil em Exercício

MARCIANA LIMA GÓES
Diretora de Acompanhamento Estudantil

DANIEL SANTOS DE CASTRO
Coordenador de Esporte e Lazer

IVANILSON RIBEIRO CARDOSO
Assistente em Administração

JONNES SANTOS FARIAS PEDROSO
Técnico em Assuntos Educacionais

THIAGO MOURA DE SIQUEIRA
Assistente em Administração



esporte.lazer@ufopa.edu.br



[@progesufopa](#)

No intuito de incentivar a prática de esporte, lazer e entretenimento no período em que se fazem necessárias medidas de distanciamento social, a Coordenação de Esporte e Lazer da Diretoria de Acompanhamento Estudantil da Proges vem através dessa cartilha disponibilizar à comunidade acadêmica da Ufopa algumas atividades que podem ser executadas em casa e em família.

Tais exercícios são benéficos na medida em que, somados a outras boas práticas, contribuem para a prevenção e redução do aparecimento de doenças, colaborando para uma melhor saúde física e psíquica, auxiliando inclusive na promoção de uma maior aproximação do núcleo familiar.

Ressalta-se que foram pensadas atividades simples e que podem ser praticadas pelas mais variadas faixas etárias e a qualquer tempo, mesmo quando o período pandêmico for ultrapassado.

Equipe CEL.



esporte.lazer@ufopa.edu.br



[@progesufopa](https://www.instagram.com/progesufopa)

Esta cartilha é respeitosamente dedicada a todas famílias que perderam entes queridos durante esta que certamente é uma das mais tristes páginas da história da humanidade. Com o mesmo respeito, a Coordenação de Esporte e Lazer, homenageia e agradece todos os profissionais da saúde que neste momento de pandemia, estão na linha de frente, desempenhando com maestria seus ofícios.

Equipe CEL.



esporte.lazer@ufopa.edu.br



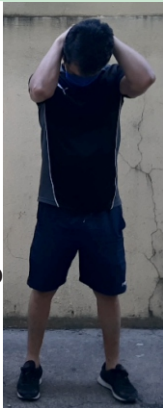
[@progesufopa](https://www.instagram.com/progesufopa)

Atividade 01

ALONGAMENTOS

Inicie os exercícios apresentados nessa cartilha, com os alongamentos propostos. Basicamente, o alongamento é voltado para auxiliar a flexibilidade dos músculos. Ao se alongar você está promovendo o “estiramento” das fibras musculares e proporcionando uma amplitude maior dos movimentos. A Coordenação de Esporte e Lazer contou com a colaboração do Professor de Educação Física Airton Matheus Escóssio Farias.

Região Cervical



1. Coloque as mãos sobre a nuca e pressione a cabeça para baixo. A duração do exercício deverá ser de 10 respirações.

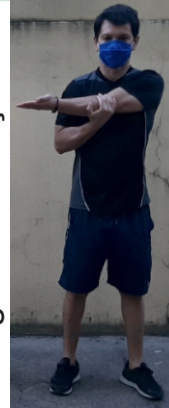


2. Com as pernas relaxadas e sem mover corpo e pescoço, puxe lateralmente a cabeça. Faça o movimento primeiramente para um lado e depois para o outro. Trabalhe 10 respirações para cada lado.

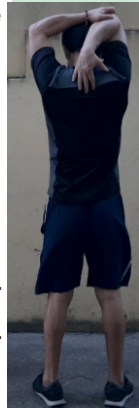


3. Com as mãos na posição de prece, coloque-as no osso do queixo e empurre verticalmente para cima. Conte 10 respirações.

Região dos Braços



4. Posicione seu braço com as palmas de mão para cima e puxe o cotovelo até onde você conseguir. Alongue os dois braços. Conte 10 respirações.

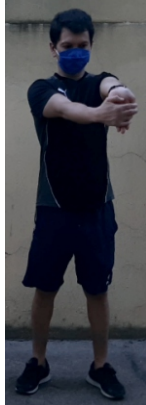


5. Primeiramente, estique o braço para cima e o posicione nas costas, puxando com a outra mão o cotovelo complementando o alongamento. Faça o alongamento durante 10 respirações para cada lado.

Região dos Pulsos

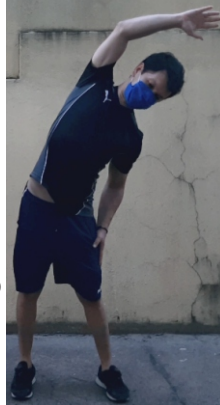


6. Posicione o braço esticado com a palma da mão virada para baixo, puxe todos os dedos. Faça esse alongamento com a duração de 10 respirações em cada lado.

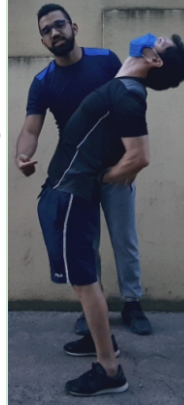


7. Posicione o braço esticado com a palma da mão virada para cima, puxe todos os dedos. Faça esse alongamento com a duração de 10 respirações em cada lado.

Região do Tronco



8. Mantendo as pernas relaxadas, eleve um dos braços, inclinando-o lateralmente. Faça esse exercício com a duração de 10 respirações em cada lado.



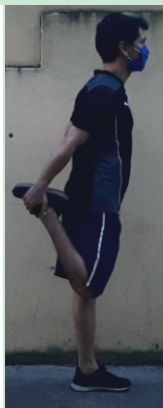
9. Com as mãos fechadas, você vai apoiar-las nas costas, empurrando-as.



10. Iniciando com o corpo ereto, você o inclina até onde conseguir.

Faça os exercícios durante 10 respirações.

Membros Inferiores



11. Apoiando-se lateralmente com uma das mãos, você segura o pé do lado oposto com a outra. Sempre olhando para a frente, mantendo a postura. Faça o exercício por 10 respirações em cada lado.



12. Você inicia esse alongamento dando um passo à frente. Sem flexionar a perna de trás, mantenha o calcanhar no chão e inclina seu corpo para a frente. Faça esse exercício com a duração de 10 respirações, alternando as pernas.

Assista o vídeo demonstrativo no [@progesufopa](https://www.instagram.com/progesufopa)



esporte.lazer@ufopa.edu.br



@progesufopa

Atividade 02

TÊNIS DE MESA SEM RAQUETE

Agora que você está devidamente alongado, pode iniciar uma atividade esportiva adaptada chamada Tênis de Mesa sem raquete. Só é permitido utilizar uma das mãos e essa deve estar aberta, não sendo permitido segurar a bola. Essa atividade pode ser executada em qualquer mesa. A rede pode ser improvisada, amarrando-se elástico, corda de varal ou barbante em duas cadeiras. Os saques devem ser executados com a palma das mãos e de forma intercalada, independente de quem faça os pontos. As partidas podem ser de 11, 15 ou 21 pontos e podem ser disputadas 1 contra 1 ou 2 contra 2 (duplas). A bola que será usada é uma bola estilo dente de leite com aproximadamente 10 cm de diâmetro. A exemplo do Tênis de Mesa oficial, o(a)vencedor(a) deve ter uma diferença de 2 pontos de seu adversário. Ex.: 11 x 9, 13 x 11, 15 x 13, e assim por diante. Para aumentar o nível de dificuldade e promovendo a inclusão das pessoas com deficiência nos membros inferiores, uma variação dessa atividade pode ser feita com os(as) competidores(as) sentados em cadeiras fixas.



*Assista o vídeo
demonstrativo no
instagram
@progesufopa*



esporte.lazer@ufopa.edu.br



@progesufopa

Atividade 03

BOLICHE VENDADO

No Boliche Vendado, o(a) jogador(a) deve ter os olhos tapados com uma venda e o objetivo é derrubar o maior número de pinos em um único arremesso. Os pinos são confeccionados, utilizando-se 06 garrafas pet. Deve-se colocar um pouco de água nas garrafas para que estas ganhem uma melhor estabilidade. A bola a ser utilizada pode ser uma estilete de leite com um diâmetro de 10 cm ou mais. O arremesso deve ser feito de 5 metros de distância, ou conforme a dimensão que você tiver disponível. Uma outra pessoa deve ficar atrás dos pinos indicando com palmas a direção em que o arremesso deve ser feito. Cada competidor(a) inicia a rodada com 10 pontos, e feito o arremesso, subtrai-se essa pontuação pelo número de pinos que permanecerem de pé. Ou seja, o competidor que derrubar todos os pinos em um único arremesso (strike) permanece com 10 pontos. Caso permaneça 1 pino, o jogador perde 1 ponto. Permanecendo 2 garrafas, ocorre a perda de 2 pontos, e assim por diante. Ao final de 3 rodadas, soma-se as pontuações obtidas nestas e vence quem obter o maior número de pontos. Note que pessoas com deficiência visual podem participar normalmente desta atividade.



*Assista o vídeo
demonstrativo no
instagram
@progesufopa*



esporte.lazer@ufopa.edu.br



@progesufopa

Atividade 04

VOLEI SENTADO

Essa atividade é uma adaptação da modalidade paralímpica voleibol sentado. Para ser realizada em casa, você vai precisar demarcar o piso e improvisar a rede. Você pode utilizar bobina de papel de máquina de registrar e afixar com fita adesiva. A rede pode ser feita, amarrando-se, barbante, elástico ou corda de varal em cadeiras. As partidas podem ser disputadas por duplas ou simples. O saque é de quem marca o ponto, e as partidas podem ser de 15 ou 21 pontos. Não é permitido aos(as) competidores(as) se levantar durante a disputa do ponto.



*Assista o vídeo
demonstrativo no
instagram
@progesufopa*



esporte.lazer@ufopa.edu.br



@progesufopa

Atividade 05

HANDEBOL AGACHADO

Nessa atividade, as traves serão mesas e a partida será disputada entre 2 competidores(as) que deverão ficar sentados(as) ou de joelhos. A traves serão colocadas a uma distância de 5 metros e o objetivo dos(as) jogadores(as) será fazer o maior número de gols em 10 minutos. Note que o(a) mesmo(a) competidor(a) fará o papel do(a) atacante e do(a) goleiro(a). Uma terceira pessoa atuará como gandula para que a atividade ocorra de forma contínua. Deve-se utilizar uma bola com diâmetro pequeno para facilitar a ocorrência dos gols.



*Assista o video
demonstrativo no
instagram
@progesufopa*



esporte.lazer@ufopa.edu.br



@progesufopa

Atividade 06

JOGO DA VELHA

Para a próxima atividade, você vai precisar demarcar a trave e a marcação do jogo da velha (#), pode-se utilizar uma parede ou muro e afixar fita crepe ou papel de bobina utilizado em máquinas registradoras. Os sinais X e O podem ser desenhados em folhas de papel. Você vai necessitar de fita adesiva para afixar os marcadores.

O Jogo da Velha está pronto para ser iniciado. A uma distância de 5 metros, os(as) competidores(as) farão o lançamento da bola no quadrante que visam fazer a jogada, procedendo a demarcação com os símbolos X e O no local atingido. Caso o(a) competidor(a) acerte em um local já preenchido, ou a bola não atinja o alvo, terá sua jogada anulada e passará a vez ao(à) adversário(a). Vence a partida quem fechar o jogo da velha. Para dificultar o nível da atividade, a bola deve ser quicada antes de atingir o alvo.



*Assista o vídeo
demonstrativo no
instagram
@progesufopa*



esporte.lazer@ufopa.edu.br



@progesufopa

Atividade 07

ARREMESSO AO ALVO

Na mesma trave do exercício anterior, o próximo passo será colocar os valores das pontuações do alvo. Os valores podem ser: 10, 15, 20, 30 e 40. Os valores podem ser postos aleatoriamente. O arremesso deve ser feito com as mãos e de uma distância de aproximadamente 7 metros. Os arremessos devem ser revezados entre os(as) competidores(as). Vence quem ao final de 3 rodadas alcançar a maior pontuação. Um dos competidores pode atuar como anotador das pontuações. Para aumentar o nível de dificuldade e promovendo a inclusão das pessoas com deficiência visual, uma variação dessa atividade pode ser feita com os olhos vendados.



*Assista o vídeo
demonstrativo no
instagram
@progesufopa*



esporte.lazer@ufopa.edu.br



@progesufopa

Atividade 08

TREINAMENTO DE GOLEIRO 01

Vamos iniciar uma série de 2 exercícios chamados de Treinamento de Goleiros. Qualquer pessoa pode ser o(a) arremessador(a) ou o(a) goleiro(a). A trave utilizada será a mesma das atividades 6 e 7. Nesse primeiro exercício, a pessoa que será o(a) goleiro(a) inicia de costas para o(a) arremessador(a), e quando dado o sinal deve ficar de frente e segurar a bola. A pessoa responsável pelo arremesso deve ficar a 5 metros de distância. O Objetivo não é marcar o gol e sim jogar a bola nas mãos do goleiro, que deverá segurá-la. Os movimentos podem ser acelerados com o decorrer do exercício. Pode ser utilizada qualquer bola com diâmetro acima de 10 cm. Os(as) participantes devem revezar entre goleiro(a) e arremessador(a). A cada arremesso o(a) goleiro(a) volta a fazer o movimento inicial. Pode-se iniciar com 10 arremessos ininterruptos.



*Assista o vídeo
demonstrativo no
instagram
@progesufopa*



esporte.lazer@ufopa.edu.br



@progesufopa

Atividade 09

TREINAMENTO DE GOLEIRO 02

Para essa atividade, o(a) goleiro(a) inicia de costas para a pessoa que fará o arremesso e antes de ficar de frente, deve pegar na trave direita, depois na trave esquerda, só então o arremesso deve ser feito. A bola pode ser arremessada para os lados direitos e esquerdo do(a) goleiro(a) aleatoriamente, desde que se mantenham em seu alcance. O objetivo não é marcar o gol. As pessoas devem revezar entre goleiro(a) e arremessador(a). A cada arremesso o(a) goleiro(a) volta a fazer o movimento inicial. Pode-se iniciar com 10 arremessos ininterruptos



*Assista o vídeo
demonstrativo no
instagram
@progesufopa*



esporte.lazer@ufopa.edu.br



@progesufopa

Atividade **10**

DISPUTA DE PÊNALTIS

Agora que tanto o(a) arremessador(a), quanto o(a) goleiro(a) estão devidamente treinados(as), vamos fazer uma disputa de pênaltis com as mãos. A bola deve ser arremessada de uma distância de 5 a 7 metros. O(A) goleiro(a) pode dar um passo para frente, e o(a) arremessador(a) tem o objetivo de marcar o gol. A bola pode ser jogada diretamente ou quicando. Cada jogador(a) tem 03 arremessos. Caso fique empate, inicia-se outra rodada com apenas um arremesso para cada, até que se saia um(a) vencedor(a). Para aumentar o nível de dificuldade e promovendo a inclusão das pessoas com deficiência visual, uma variação dessa atividade pode ser feita com o arremessador estando com os olhos vendados. Nessa variação, define-se duplas com um goleiro(a) e o(a) arremessador(a). Este(a) usando vendas. A pessoa que atuará como goleiro(a) deve bater palmas para sinalizar o arremesso.



*Assista o vídeo
demonstrativo no
instagram
@progesufopa*



esporte.lazer@ufopa.edu.br



@progesufopa

Atividades de Raciocínio-lógico on line

1- Jogo de Damas on-line

<https://www.megajogos.com.br/damas-online>



2- Xadrez on-line

<https://www.chess.com/pt-BR/play/computer>



3- Dominós on-line

<https://rachacuca.com.br/jogos/domino/>



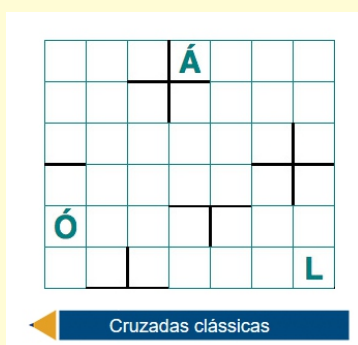
4- Cubo Mágico on-line

<https://rachacuca.com.br/jogos/cubo-magico/>



5- Palavras Cruzadas on-line

<https://cruzadasclube.com.br/>



esporte.lazer@ufopa.edu.br



@progesufopa

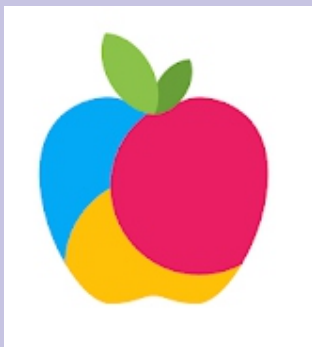
Aplicativos para Dispositivos Móveis

1- Campo Minado



https://play.google.com/store/apps/details?id=com.EvolveGames.MinesweeperGo&hl=pt_BR

2- Contador de Calorias



https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yazio.android&hl=pt_BR

3- Treino em Casa



https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sleepmonitor.aio&hl=pt_BR

4- Monitor do Sono



https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sleepmonitor.aio&hl=pt_BR



esporte.lazer@ufopa.edu.br



@progesufopa

Créditos (ordem alfabética)

Airton Matheus Escóssio Farias - Educador Físico

Daniel Santos de Castro - PROGES

Andrew Henrique Barreto - PROGES

Ivanilson Ribeiro Carodoso - PROGES

João Pedro Aquino Farias Pedroso - Voluntário

Joiciele Aquino Oliveira - Voluntária

Jonnes Santos Farias Pedroso - PROGES

Marciana Lima Góes - PROGES

Thiago Moura de Siqueira - PROGES

SANTARÉM-PARÁ, JULHO DE 2020



esporte.lazer@ufopa.edu.br



@progesufopa