

## Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Iago

### Exercício n.º 1

Começamos pelo jogo da estátua!

Esta tarefa está dividida em 2 partes! Primeiro serás tu e só tu que vais aparecer e só depois, na 2ª parte, precisarás de um parceiro. É muito simples este jogo, em estátua, deverás estar equilibrado numa posição pelo menos 5 segundos (se ficares mais melhor).

#### 1ª Parte: Individual

1º 1 pé + 2 mãos no chão

2º 1 mão + 1 pé no chão

3º Cabeça + 2 pés no chão

4º 2 mãos no chão

Agora sim, vai buscar alguém para se juntar a ti!

#### 2ª Parte: Pares, unidos

1º 3 pés + 2 mãos no chão

2º 2 pés + 3 mãos no chão

3º 4 pés + 2 mãos no chão

**Sê criativo! Há muitas soluções para a mesma tarefa!**



### Exercício nº2

Vamos lá às nossas acrobacias malta! Tira os sapatos, põem os pés no sofá e as mãos no chão. Agora é só contornares o sofá a andar para o lado! Deves começar numa ponta e terminar na outra. Agora tens de fazer no sentido inverso. Descansa um pouco e repete mais 2 vezes! Já recuperaste? Então porque não experimentas agora fazer o mesmo na tua cama? São igualmente 3 vezes para cada lado, mas se quiseres podes fazer em modo caranguejo, mantendo sempre os pés lá em cima e as mãos no chão! Eu sei que ainda aguentas mais 1 desafio porque estás muito forte! Vai até à parede mostrar aos teus pais os pinos que fazemos na parede do ginásio (se precisares de ajuda pede). Não te esqueças, **BRAÇOS ESTICADINHOS!**

### Exercício n. 03

Vamos agora realizar o jogo **Bola à Parede**. Podes realizar o jogo sozinho, mas é mais divertido se tiveres um companheiro.

**Norma:** Neste jogo devem agarrar a bola atirar à parede, o maior número de vezes possível, sem deixar cair a bola ao chão. Se a bola cair, passa para as mãos do adversário que continua o jogo.

**Descrição:** cada jogador atira a bola à parede com a mão, sucessivamente, tentando não deixar cair a bola ao chão. Se jogam em equipa, atira primeiro um jogador e depois o outro, alternadamente. A bola pode ser lançada o mais alto que quiserem. Sempre que a bola cai ao chão, passa para o adversário ou para a equipa adversária. Vence o jogador ou a equipa que conseguir bater o maior número de vezes com a bola na parede sem cair.

Bom trabalho... divirtam-se!

Grande abraço