

## Agrupamento de Escolas Ordem de Santiago

Anos de escolaridade: 1º e 2º anos	
OBJETIVOS	EXERCÍCIOS
<p>A - LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, com cada uma e ambas as mãos.</p> <p>B - RECEBER a bola com as duas mãos após lançamento à parede, evitando que caia no chão ou toque outra parte do corpo.</p>	<p><b>AQUECIMENTO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ANDAR E RODAR OS MEMBROS SUPERIORES EM SIMULTANEO</li> <li>- ANDAR E RODAR OS MEMBROS SUPERIORES ALTERNADAMENTE</li> <li>- PEQUENAS CORRIDAS COM ROTAÇÕES DOS MEMBROS SUPERIORES</li> <li>- SALTOS DE PÉS JUNTOS TENTAR IR O MAIS LONGE POSSÍVEL</li> <li>- CORRIDA ESTÁTICA</li> </ul> <p><b>1. Cada aluno com uma bola realiza:</b></p> <p>a) Pardo, o aluno lança a bola ao ar, deixa a bola ressaltar no solo e realiza a receção com as palmas das mãos viradas para cima e junto ao corpo.</p> <p>b) Igual ao exercício anterior, sem ressalto da bola:</p> <p>c) Igual ao exercício anterior, realizando a receção ao nível do peito, sem aproximar do corpo.</p> <p><b>2. Organização igual ao exercício anterior.</b></p> <p>a) O aluno lança a bola ao ar, bate uma palma e recebe a bola ao nível do peito.</p> <p>b) O aluno lança a bola ao ar, deixa a bola ressaltar, dá uma volta e recebe a bola ao nível do peito.</p> <p><b>3. Cada aluno com uma bola realiza:</b></p> <p>a) Segurando a bola abaixo do nível da cintura. Lança a bola com as duas mãos à parede, deixa ressaltar e recebe a bola com as duas mãos à altura do peito;</p> <p>b) Igual ao exercício anterior, sem ressalto da bola;</p> <p>c) Igual ao exercício anterior, batendo uma palma antes da receção.</p> <p><b>4. O aluno (com outra criança ou adulto) colocam-se 2 a 2, frente a frente a uma distância de aproximadamente dois metros e realizam:</b></p> <p>a) Passe a duas mãos com a bola a rolar pelo chão; <u>Variante:</u> alternando mão direita e mão esquerda;</p> <p>b) O aluno realiza passe para “o colega”, colocando as mãos abaixo do nível da cintura fazendo com que a bola transcreva um arco, sendo a receção feita a duas mãos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- abaixo do nível da cintura;</li> <li>- junto ao corpo;</li> <li>- à altura do peito. Igual ao exercício anterior, sem ressalto da bola;</li> </ul> <p>c) O aluno passa a bola de costas, entre as pernas, a rolar pelo chão.</p> <p>d) Frente a frente o aluno realiza passe para “o colega”, fazendo com que a bola ressalte no chão antes da receção “do colega” (passe picado); <u>Variante:</u> colocar um arco entre os dois “alunos” e realizar passe picado, fazendo com que a bola ressalte dentro do arco.</p>