

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Iago

Exercício n.º 1

Primeiro que tudo vai buscar uma bola de ténis. Caso não tenhas não há problema, um par de meias que esteja dobrado (forma de bola) também serve. Agora, mãos e pés no chão e vamos lá desafiar essa força dos teus membros superiores!

Tarefas:

1º Posição Caranguejo, lançar e agarrar a bola apenas com a mão direita (30 segundos);

2º Posição Caranguejo, lançar e agarrar apenas com a mão esquerda (30 segundos);

3º Posição Caranguejo, lançar com uma mão e agarrar com a outra (30 segundos);

4º Posição Urso, lançar e agarrar a bola apenas com a mão direita (30 segundos);

5º Posição Urso, lançar e agarrar a bola apenas com a mão esquerda (30 segundos);

6º Posição Urso, lançar com uma mão e apanhar com a outra (30 segundos);

Agora deverás repetir todos os exercícios fazendo uma **2ª serie** (desafia-te, lança um pouco mais alto do que fizeste anteriormente). E não te esqueças, descansa sempre um pouco **entre exercícios!**

Em todas as tarefas deves lançar a bola ao ar e não **a deixar cair no chão!** Sê forte, em Caranguejo o teu rabo não pode estar apoiado no chão e em Urso os joelhos também não, é **sempre só mão e pés no chão!**

Quantos lançamentos seguidos sem a bola cair conseguiste em cada tarefa? Aponta num papel! Assim, sempre que fores treinar, saberás se estás a melhorar.

Para te divertires mais um pouco poderás jogar a pares fazendo passes nestas posições para um parceiro.

Exercício nº 2

Está na hora de “lutar”, escolhe alguém aí em casa que seja um adversário super desafiante! O jogo é muito simples, deita-te no chão de barriga para baixo e o teu adversário só tem que tentar virar-te ao contrário, fazendo com que fiques de costas no chão. Vão fazendo vários duelos, vão trocando de funções e também podem ir trocando a posição inicial, ou seja, em vez de começarem de barriga para baixo começam de costas, mas aqui o teu objetivo será o inverso, não deixares que te virem de barriga para baixo!

Exercício n.º 3

Procura um espaço em casa, agarra numa cadeira (quanto mais pesada, melhor) e prepara-te para dar muitos saltos! Vais saltar bem alto, mas lembra-te, tens sempre de aterrar fazendo o menor som possível (é melhor para as vossas articulações e, claro, para os vizinhos também) e não vale tocar com as mãos no chão. Vamos lá:

1º 10 saltos a pés juntos para a frente;

2º 10 saltos a pés juntos de costas;

3º 10 saltos a pés juntos para a frente com meia pirueta;

4º 10 saltos com uma pirueta completa;

5º Modo ninja: 10 saltos com uma pirueta completa e um rolamento logo de seguida após chegares ao chão.

Para terminar, porque não te divertes mais um pouco e desafias alguém para te imitar? Tudo o que fizeres no ar o teu parceiro terá que imitar

Exercício n.º 4

Mais uma vez, porque o que é bom nunca é demais, chegámos à parte dos obstáculos! Não me digas que deste tudo na primeira vez e já não tens mais ideias!?? Vamos lá companheiro, pensa em novos materiais ou coisas diferentes que podes fazer com os mesmos que já usaste! Eu sei que vais conseguir, o importante é que construas um percurso completo que te mantenha, de forma divertida, a trabalhar. Inspira-te nas nossas sessões do pavilhão, consegues tirar algumas ideias! Se quiseres, desafia alguém de casa para fazer as habilidades iguais às tuas para ver se são tão bons como tu! Ah, e mais uma coisa muito importante! Não te preocupes com o tempo! Monta o percurso e, ao teu ritmo, vai fazendo várias vezes. Se já estiveres cansado, podes sempre mudar os teus próprios desafios! Dá o teu melhor!

Bom trabalho... divirtam-se!

Grande abraço