

Agrupamento de Escolas Ordem de Santiago



Olá! Tudo bem?  
Prontos para uma atividade divertida?

# Acerta a Bola no Cesto

## Materiais Necessários:

- Roupa desportiva ou confortável;
- Um lugar espaçoso;
- 10 folhas usadas, e jornal, revista...
- 1 cesto ou balde;
- Garrafa de água.

Não te esqueças que **é muito importante ficares hidratado**, para isso basta andares com uma **garrafa de água** e no meio dos exercícios e sempre que acabares a atividades **deves beber muita água** para **ficares saudável e hidratado**.

Faz isto que o teu corpo vai agradecer muito!

## 1º Passo:

Vais precisar de um cesto ou balde e de 10 bolinhas de papel.

Deves ter em casa alguns jornais, revistas ou folhas usadas que já não precisas, então vais reutilizar.

Amachaça as folhas até ficarem com uma forma de bola pequenina.

## **Passo 2:**



## **Passo 3:**



## **Passo 4:**



## ***Como se joga?***

Numa divisão da casa onde tenhas muito espaço, vais colocar o cesto/balde a um canto da divisão e dás 5 longos passos para trás. Não te esqueças de levar as bolinhas de papel contigo.

Agora que já estás distante do cesto/balde vais tentar acertar com as bolinhas para dentro do cesto.

## *Tens 4 rodadas:*

### **1º Com a Mão Direita**

Assim que acabarem as bolinhas vais buscar ao cesto e voltas a dar 5 passos para trás.

### **2º Com a Mão Esquerda**

Assim que acabarem as bolinhas vais buscar ao cesto e voltas a dar 5 passos para trás.

### **3º Com a Mão Direita e com o Pé Esquerdo levantado**

Assim que acabem as bolinhas vais buscar ao cesto e voltas a dar 5 passos para trás.

### **4º Com a Mão Esquerda e com o Pé Direito levantado**

Assim que acabarem as bolinhas vais buscar ao cesto e voltas a dar 5 passos para trás.

Que jogo tão divertido, agora faz as vezes que quiseres até acertares todas as bolinhas no cesto.

Até à próxima AEC em Casa! 😊

Vídeo de auxílio para dúvidas:

<https://www.youtube.com/watch?v=Yhy0-3BWxrU&t=124s>

## **Objetivos da atividade:**

Trabalhar a coordenação motora;  
Desenvolver o equilíbrio;  
Desenvolver o controlo do movimento.  
Estimulação da concentração e atenção;  
Gasto de energia (pelo próprio exercício do jogo);

**Atividade elaborada por:** Fernando Aldeano.