

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Iago

Tarefa nº1

Hoje começamos pelo JOGO DA MACACA!

Primeiro que tudo, monta o teu campo aí em casa com aquilo que for possível (folhas A4 com fita cola no chão, ou umas almofadas por exemplo, vê tu próprio com o que consegues montar). Agora terás que arranjar um objeto que dê para lançar para as casas de jogo, por exemplo uma mola de estender a roupa, uma carica, a borracha do teu estojo, o que for possível.

Tudo a postos? Então vamos lá começar!

Regras principais:

- O objeto tem que passar sequencialmente por todas as casas do jogo (1-2-3-4...);
- Salta ao pé coxinho nas casas com 1 número (1,2,3,6) e pernas afastadas nas casas em que estão 2 números (4/5 e 7/8);
- Só não poderás pisar a casa para a qual lançaste o teu objeto;
- No regresso, terás que apanhar o teu objeto sem te desequilibrares!

Sempre que tu ou os teus adversários não cumprirem estas regras terão que dar a vez ao próximo jogador.

E lembra-te, tens 2 pés para trabalhar, por isso, em algumas jogadas arrisca em ir a jogo com o teu pé não dominante!

Tarefa nº2

Está na hora de ver quem é o elo mais forte aí de casa!! 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. Diverte-te, sê feroz e faz vários duelos! Não te esqueças de ires trocando de funções e também podes começar o jogo trocando a posição inicial, ou seja, em vez de começares de barriga para baixo comesças de costas, mas aqui o teu objetivo será o inverso, não deixares que te virem de barriga para baixo!

Tarefa nº3

Agora vamos brincar um bocadinho com uma bola!

Vais precisar uma vez mais de um parceiro para te acompanhar! Coloca-te a uma distância não muito grande do teu par e faz os seguintes desafios sem saíres do lugar:

- 1º Lançar ao ar, bater 1 palma, agarrar e passar a bola para o par (10x);
- 2º Lançar ao ar, bate 3 palmas, agarrar e passar (10x);
- 3º Lançar ao ar, tocar com as 2 mãos no chão (sapo), agarrar em pé e passar (10x);
- 4º Lançar ao ar, tocar no chão, levantar, bater 1 palma atrás das costas, agarrar a bola e passar (6x);
- 5º Lançar ao ar, dar uma pirueta, agarrar a bola e passar (4x);
- 6º Filma um desafio SUPER DIFÍCIL à tua escolha;

Toma atenção, só poderás passar ao desafio seguinte quando cumprires com sucesso TODAS AS TUAS TENTATIVAS do desafio anterior, ou seja, a bola não te pode escapar e cair!

Quando fizeres o passe o teu par também terá que tentar fazer os desafios igual a ti, mas se falhar não há problema, são as tuas tentativas que contam! Chegaste ao final e foi super fácil? Porque não tentas agora fazer os mesmos desafios, mas com outro objeto MAIS PEQUENO, como por exemplo uma bola de ténis, um par de meias dobrado, até mesmo outro objeto ainda mais pequeno (bola ténis mesa)!! Vais ver que será ainda mais difícil! Boa sorte!

Tarefa nº 4

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 com os pés juntos 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 5 saltos a pés juntos para a frente e no ar faz uma estrela;

4º 5 saltos a pés juntos para a frente e no ar faz uma bombaaa;

Wow, conseguiste os 30 saltos e nunca tocaste com as mãos no chão!? Então estás pronto para os próximos super desafios:

- 10 saltos a pés juntos para a frente com meia pirueta;
- 10 saltos com uma pirueta completa!!

Para terminar, porque não te divertes mais um pouco e agora saltas para a frente e no ar fazes o que te apqtecer?

Tarefa nº5

Mais uma vez, porque o que é bom nunca é demais, chegámos à parte dos OBSTÁCULOS! Espera lá, mão 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 antes! Eu sei que vais conseguir, o importante é que construas um percurso completo que te mantenha, de forma divertida, a fazer muitas acrobacias. E já sabes, como sempre, estás à vontade para desafiar os teus familiares a realizarem o teu mega percurso!

Puxa por eles rapaz!

Diverte-te!

