

## Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Iago

### Tarefa nº1

Amigo, começa por colocar 3 cadeiras alinhadas com algum espaço entre elas. Agora escolhe 10 objetos (ex: bola pequena, almofada, chapéu, o que quiseres) e vai do ponto **A** ao ponto **B** levando **apenas 1 objeto de cada vez**. Repara que há um sinal de trânsito nas cadeiras! Sim, é uma rotunda, portanto terás que dar a volta à cadeira, **SEM LHE TOCAR**, e só depois poderás passar à cadeira seguinte! Quando terminares de transportar todos os objetos, passa para o próximo exercício:

1º **Pé-Coxinho** (não te esqueças que tens 2 pés para trabalhar, vai trocando!) - leva o objeto na mão;

2º **Rastejar** (barriga no chão, mexe as pernas e os braços) - objeto na mão;

3º **Saltar a pés juntos** - objeto preso entre os joelhos;

4º **Urso** - objeto vai no chão e vais alternado a mão que o empurra;

Preparado para o mais difícil?? Eu sei que sim!

5º **Caranguejo** (o rabo não toca no chão, só mãos e pés) - objeto na barriga!

Conseguiste levar os 10 objetos sem que eles caíssem 1 única vez da tua barriga? Fantástico parceiro!!

### Tarefa nº2

Agora vais arrumar os 10 objetos (ou outros se preferires) que usaste na tarefa anterior, mas com um pequeno pormenor... **de uma forma divertida claro!!** Primeiro tens que pedir uma caixa ou um cesto aos teus pais. Agora, deita-te de barriga para cima com a cabeça perto da caixa e o jogo é muito simples: prende bem 1 objeto com os teus pés, transporta-o para trás da tua cabeça e coloca-o na caixa **sem USARES AS MÃOS!** Foste muito rápido? **Então desafia-te!** Agora, para praticares mais um pouco, também poderás fazer o inverso, **tenta tirar da caixa sem usares as mãos.**

Se tiveres muita muita muita dificuldade em pôr os pés atrás da cabeça, podes passar o objeto dos pés para as mãos e colocar na caixa, mas debes procurar conseguir fazer sem mãos!

Explora vários tipos de objetos (grandes, pequenos, moles, rijos, mais pesados, mais leves, etc.) e vê por ti próprio quais são mais fáceis e mais difíceis!

Também poderás fazer esta tarefa jogando com um parceiro! É excelente para **cooperarem!** Basta que o teu parceiro se deite de costas para ti, e tu "passas" os objetos com os teus pés para os dele! Depois é ele quem te passa os objetos.

Se quiserem uma competição arranjam 2 caixas e vejam quem é o primeiro a conseguir guardar 10 objetos!

Boa sorte!

### Tarefa nº3

Pronto para mais um duelo de luta!? Prepara-te, porque este duelo **não vai ser nada fácil!!** Precisas de um parceiro, chama-o! Agora escolhe um sítio de casa em que exista algum espaço entre 2 paredes (por exemplo o corredor). Já está? Então frente a frente agarra o teu adversário e o desafio é conseguires **empurrá-lo** até chegar à outra parede! O quê? Ele é super pesado, tu empurras com muita força e **não sais do mesmo sítio?** Impossível!!! Mas ok, então ele vai dar-te uma ajudinha e “milagrosamente” vai ficar um bocadinho mais leve. Tenta novamente! Já conseguiste? Boa!! Então agora é a tua vez de **seres empurrado** e não deixares que o teu parceiro te empurre e chegue muito rápido até à tua parede! Transforma-te numa rocha super pesada que não se mexe, força!! É divertido não é? Então ainda vou dar-te mais 2 opções para fazerem várias vezes este jogo. Segurem-se pelas 2 ou só 1 mão **(sem se largarem!!)** e agora não empurras, mas sim **PUXAS o máximo que conseguires** o teu adversário até à tua parede! Quando trocarem de função, não deixes que ele chegue à sua parede em 3 segundos... é sinal que ele está mais forte que tu! Caso tenhas um espaço exterior, consegues **substituir** a parede por um pino ou outro objeto que **sirva de referência**. Vê o que é melhor para vocês!  
Bons duelos!!

### Tarefa nº4

Enche um balão e **brinca com ele** tentando sempre dar o número **máximo de toques** que conseguires. Não tens que estar sempre de pé! Sabias que também é divertido fazer isto na posição de Caranguejo e Urso? Experimenta! Começa com desafios mais simples e vai dificultando, uma ideia poderá ser dares 3 toques deitado, 3 toques sentado e ires sempre alternando assim ou ainda juntares outras posições. Vai igualmente **variando as partes do corpo** que utilizas amigo, não te esqueças que tens 2 braços, 2 coxas, 2 pés, 2 calcanhares, 1 cabeça, 2 ombros, tanto para explorares! Também podes **juntar objetos** a esta brincadeira, por exemplo, agarra na vassoura ou numa garrafa e vê quantos toques dás sem deixar o balão cair! Quando não te apetecer jogar sozinho chama alguém e façam o maior número de passes sem que o balão caia no chão!  
Vou ficar à espera para ver as tuas habilidades com o balão! Diverte-te!!

### Tarefa nº5

Mais um ronda de **OBSTÁCULOS!** Já não é necessário dizer mais nada, tu já sabes o que é preciso! Criatividade, inovação, diversão, explora tudo isso e junta num só!! Quero apenas alertar-te que todo o percurso **não tem** que obrigatoriamente ser feito a correr, **podes e debes incluir** outros padrões de deslocamento!! Por exemplo, rastejar, rebolar, caranguejo, saltar ao pé-coxinho e muitos outros! Portanto, pensa nisto e vamos lá, mãos à obra! Constrói aí um mega percurso e mostra o ninja que há em ti!

**Diverte-te!**