

## Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Iago

### Tarefa nº1

A primeira tarefa de hoje é **SALTAR À CORDA!** Vai buscar uma corda, ou algo do género, que tenhas em casa e ajusta-a à tua altura. O teu objetivo será fazeres o maior número de saltos possíveis! Começa com a forma mais fácil (2 pés juntos), com a corda atrás dos calcanhares e atirando-a para a frente! Se já consegues fazer muitos saltos seguidos, podes tentar saltar a dois pés mas começando com a corda à frente dos pontas dos dedos e atirando-a para trás! Agora chama a família aí em casa para que eles recordem a sua infância, desafia-os a saltar contigo! Vamos lá, todos juntos! Quem é que salta mais aí em casa?

### Tarefa nº2

Está na hora de trepar amigo! E desta vez não vai ser trepar um muro nem o sofá... vai mesmo ser à volta do corpo de um familiar teu!! Primeiro, **salta para o seu colo!** Agora segura-te bem que a aventura vai começar! Terás que tentar dar uma volta inteira ao corpo, passando pelas costas (posição de cavalitas), até voltares à posição onde começaste, sem caíres! O teu familiar deverá estar fixo como uma árvore, portanto é importante que os seus pés estejam um pouco mais afastados que o normal, para ficar mais estável, e com os joelhos semi-fletidos (posição um pouco acima de agachamento). Os seus braços bem abertos para os lados, como se te quisesse receber antes de dar um abraço! Atenção, as árvores não mexem pais.

**Os desafios são:** 1º Vais simplesmente treinar para perceberes qual é a maneira que te dá mais jeito! Experimenta os dois lados (começar para a esquerda e depois direita). 2º Vais tentar fazer o mais rápido que conseguires! Aponta o teu tempo e vai tentando bater o teu recorde pessoal! Vais ter que ser muito forte para não cair, só não vale esmagares o teu parceiro...Boa sorte!

### Tarefa nº3

Não mandes o teu parceiro já embora! Vais precisar dele para estes desafios: **1ª tarefa:** Diz ao teu familiar para ficar em **prancha**. O teu objetivo é **rastejares de costas (barriga para cima) por baixo dele e quando acabares, levanta-te e salta por cima!** Faz isto pelo menos 10 vezes! Se a prancha estiver muito alta pede ao parceiro para se baixar um pouco ou então deitar mesmo a barriga no chão! **2ª tarefa:** Agora em vez do teu familiar estar em prancha, vais pedir que ele fique na **posição de caranguejo!** E tu? O que vais fazer? **Rastejar, mas agora de barriga para baixo!** Barriga no chão, usa os braços e os joelhos. Quando acabares, **volta a saltar por cima do caranguejo**, desta vez, se quiseres, podes arriscar saltar e girar no ar! **3ª tarefa:** Vais fazer surf!! Arranjem espaço e apanha umas ondas amigo! Só tens que te equilibrar na tua nova prancha (parceiro de gatas) que vai andar devagar para a frente! **4ª tarefa:** Quando o teu parceiro rebolar na tua direção deves saltar por cima dele! Opção 2: Se quiseres sentir um pouco de adrenalina, experimenta uma cambalhota por cima como na imagem!

#### **Tarefa nº4**

E se agora formos jogar um pouco de basquetebol? Também gostas não é!? Vais tentar encestar uma bola de ténis ou um par de meias embrulhado num cesto ou caixote que tenhas aí em casa! Pode ser um cesto da roupa, um cesto que uses para guardar coisas ou mesmo o teu caixote do lixo! Marca uma linha de início a 1 passo de distância do cesto! Podes usar uma corda, um atacador ou um fio que tenhas em casa! Sempre que conseguires acertar três vezes seguidas dessa linha, dá um passo grande atrás e volta a marcar a linha outra vez! Queremos ver o quão longe consegues ir!!!

#### **Tarefa nº5**

E para terminarmos em grande... os nossos fantásticos OBSTÁCULOS!!! Será que ainda és capaz de contruir coisas divertidas? Quero ver isso! Vamos lá campeão, continua a trepar, fazer cambalhotas, piruetas no ar, andar em caranguejo, saltar do sofá e todas as outras coisas que tu sabes fazer muito bem! Sê criativo, o resto é magia!

**Diverte-te!**