

**Objectivos:** Realizar deslocamentos diferentes mantendo o equilíbrio; Manejar a bola de diferentes formas mantendo o seu controlo; Lançar um objecto, com mão e pé em precisão, para um alvo fixo; Praticar jogos infantis cumprindo as suas regras.

**Material: (Estes exercícios permitem a utilização de utensílios que todos têm em casa, os materiais que se seguem são apenas sugestões):** cadeiras ou bancos, peluches, garrafas; balde ou cesto ou bacia; pinos ou panos ou peluches; Uma bola.

Exercício / Descrição	Tempo (aproximado)
<p><b>1. Controlo e Manejo de Bola + Mobilidade articular</b></p> <p>O aluno realiza exercícios entre dois pontos marcados ou entre o início e fim do espaço de aula. O percurso deve ter entre 5 e 10 metros. Cada criança tem sempre uma bola. Deve alternar um exercício de controlo e manejo de bola com um exercício de mobilidade articular. O exercício corresponde ao percurso ir e voltar.</p> <p>Propostas de exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- andar sobre a ponta dos pés, com a bola o mais alto possível (extensão superior dos MS).</li> <li>- lançar a bola ao nível da cabeça e agarrá-la com as mãos em concha;</li> <li>- Skippings médios (levantar joelhos);</li> <li>- rodar a bola à volta da cintura;</li> <li>- correr e tocar com os calcanhares no rabo (glúteos);</li> <li>- rodar a bola à volta do pescoço;</li> <li>- andar "pontapeando" o ar com os joelhos esticados;</li> <li>- atirar a bola, pelo chão e agarrá-la pouco depois;</li> <li>- saltar lateralmente;</li> <li>- atirar a bola e agarrá-la entre as pernas;</li> <li>- saltitar enquanto roda a cintura escapular para a direita e para a esquerda, bola nas 2 mãos;</li> <li>- atirar a bola e pará-la sentando-se em cima;</li> <li>- andar com 4 apoios, sobre mãos e pés, em decúbito dorsal, com a bola na barriga (apenas meio percurso);</li> <li>- conduzir a bola com os pés;</li> <li>- andar com "passos gigantes";</li> <li>- conduzir a bola com os pés em zig-zag;</li> <li>- andar de costas.</li> </ul> <p>O adulto deve ser criativo, colocar propostas inesperadas.</p>	<p><b>8'</b></p>
<p><b>2. Circuito em quadrado (ou rectângulo).</b></p> <p>Aproveitando o espaço desenhamos um quadrado imaginário com 4 objetos a marcar os vértices (podem ser cadeiras).</p> <p>Vamos realizar um exercício diferente em cada aresta do quadrado. Os exercícios são realizados com uma bola por cada criança.</p> <p><b>Aresta 1:</b> nesta aresta colocamos, em posição central, 5 objetos a cada 50 cm (podem ser garrafas, peluches, etc.). A criança conduz a bola com as mãos contornando os objectos, como se "a bola queimasse", com pequenos toques.</p> <p><b>Aresta 2:</b> Coloca-se um peluche em cima de um banco ou cadeira, vai ser o alvo. Faz-se uma marca no chão a cerca de 1-2 metros do alvo e a criança tenta acertar no alvo.</p> <p><b>Aresta 3:</b> nesta aresta colocamos, em posição central, 5 objetos a cada 50 cm (podem ser garrafas, peluches, etc.). A criança conduz a bola com os pés contornando os objectos.</p>	<p><b>8' a 15'</b></p>

<p><b>Aresta 4:</b> no meio desta aresta faz-se uma baliza com dois objetos, a baliza deverá ter cerca de 1 metro. A criança deverá chutar para a baliza. Deve-se pôr uma marca para remate à distância que torne o sucesso possível, mas nem sempre alcançável. Estes exercícios são executados em circuito uns após os outros.</p> <p>Atenção: Repetir o exercício algumas vezes, percebendo a motivação da criança e se apresenta cansaço. Pode colocar-se um objectivo: o jogo termina após os X pontos, cada ponto é alcançado acertando no cesto e na baliza. Devem-se colocar objectivos adequados ao nível da criança.</p>	
<p><b>3. Lançamento e pontapé de precisão.</b></p> <p>Cada criança tem uma bola. Num percurso de 5 a 10 metros colocam-se um cesto (ou bacia) numa extremidade e uma baliza (pode ser construída com 2 objectos) na outra extremidade.</p> <p>A criança corre até uma marca no solo a 1-2 metros do cesto e tenta atirar a bola para dentro do mesmo. Se concretizar conta 1 ponto. Apanha a bola e conduz a bola com o pé até uma marca a cerca de 3 metros da baliza. Remata e se acertar soma mais 1 ponto. Executa o exercício até obter 6 pontos.</p> <p>Nota: as marcas no chão aproximam-se ou afastam-se para permitir o sucesso da criança mas com dificuldades (isto é, o objectivo deve ser alcançado mas com alguns lançamentos e pontapés falhados). Acertar sempre ou falhar sempre são sinais que se colocaram mal os alvos.</p> <p>O objectivo dos pontos também pode ser alterado conforme o desenvolvimento da criança. Mais pontos para crianças mais velhas ou mais desenvolvidas.</p>	<p><b>8'</b></p>