

**Objectivos:** Realizar deslocamentos diferentes mantendo o equilíbrio; Melhorar a coordenação oculo-manual; Treinar a bilateralidade; 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):** pinos ou bancos ou garrafas; 1 bola; 1 cabo de vassoura; molas ou peças de lego de cores variadas

Exercício / Descrição	Tempo (aproximado)
<p><b>1. "O Rei Manda"</b></p> <p>O Rei será um adulto. O aluno cumpre as ordens do Rei que diz "O Rei manda" seguido de uma ação a executar. Por exemplo: "O Rei manda saltar como os sapos". O aluno deve tentar executar um salto semelhante ao sapo, tocando com as mãos no chão antes de realizar um salto para a frente e para cima. <b>A cada 30 segundos "o Rei manda" novo exercício.</b> Pode repetir exercícios que o aluno mais gostou.</p> <p>Propostas de exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- andar;</li> <li>- correr;</li> <li>- andar só sobre a ponta dos pés;</li> <li>- andar só sobre os calcanhares;</li> <li>- correr como um cavaleiro (levantando os joelhos);</li> <li>- rebolar no chão;</li> <li>- correr e tocar com os calcanhares no rabo (glúteos);</li> <li>- Saltar: a pés juntos, a pé coxinho, como os sapos, à tesoura, lateralmente;</li> <li>- andar com 4 apoios, sobre mãos e pés, em decúbito ventral e dorsal.</li> <li>- tocar: um objecto, uma cor, uma pessoa, uma parte do corpo.</li> <li>- ...</li> </ul> <p>O adulto deve ser criativo, colocar propostas inesperadas. Não realizar vários exercícios semelhantes seguidos (por exemplo não realizar vários tipos de saltos sem intercalar com outros exercícios).</p> <p>Numa segunda ou terceira vez que se faça este jogo a criança pode desempenhar o papel de Rei, mas também realiza os exercícios.</p>	<p><b>8' a 10'</b></p>
<p><b>2. Circuito</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. O exercício é realizado com um cabo de vassoura ou outro elemento semelhante.</p> <p><b>Aresta 1:</b> nesta aresta colocamos, em posição central, 4 objetos baixos a cada 50 cm (podem ser toalhas enroladas, panos de cozinha, peluches, etc.). A criança conduz a bola com o cabo de vassoura contornando os objectos. No fim remata a bola com o cabo de vassoura para o local onde iniciou o trajeto com a bola.</p> <p><b>Aresta 2:</b> A criança coloca o cabo de vassoura na vertical, à sua frente e a tocar no solo e roda sobre ele. Volta a colocar o cabo à sua frente e repete o exercício até terminar a aresta.</p> <p><b>Aresta 3:</b> O aluno salta sobre o cabo de vassoura que está à sua frente, perpendicular aos seus pés. Depois de saltar coloca o cabo de novo à sua frente e volta a saltar. Realiza todo o percurso saltando sobre o cabo da vassoura.</p>	<p><b>8' a 12'</b></p>

<p><b>Aresta 4:</b> Semelhante à aresta 3, mas agora o cabo de vassoura é colocado longitudinalmente. Os saltos devem ser oblíquos (em zig-zag) e sempre sobre a vassoura. Estes exercícios são executados em circuito uns após os outros.</p>	
<p><b>3. Colher de Pau</b></p> <p>A criança tem uma colher de pau que vai usar para transportar molas de roupa ou peças de lego de um ponto central para outros pontos (que se encontram a 3 até 6 metros do ponto central).</p> <p>Versão 1: A criança leva a mola na colher de pau para o ponto da esquerda com a mão esquerda. Para o ponto à direita usa a mão direita. Se a mola cair, o aluno tem que recomeçar o percurso no ponto central. Terminados os objectos no ponto central termina o jogo.</p> <p>Versão 2: acrescentar terceiro ponto para levar as molas na colher de pau, estando esta segura com a boca.</p> <p>Versão 3: Separar as molas ou peças de lego por cores. Cada cor tem que ser transportada de uma forma própria, diferente das outras cores. Usar percursos maiores e mais molas para crianças mais velhas.</p>	<p><b>10'</b></p>