

**Objectivos:** Realizar deslocamentos diferentes mantendo o equilíbrio; Desenvolver a concentração; 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 ou toalhas; 1 objeto pequeno e leve (10 a 20cm); 3 tijolos didáticos ou 3 cartões ou 3 caixas com o tamanho semelhante a uma caixa de sapatos do executante

Exercício / Descrição	Tempo (aproximado)
<p><b>1. Corrida e Deslocamentos</b></p> <p>Marca-se as extremidades de um percurso com cerca de 5-7 metros. O aluno coloca-se numa extremidade. Vai realizar o percurso de ida executando os deslocamentos indicados pelo adulto e regressa em corrida. Realiza 2 vezes o mesmo deslocamento na ida. O regresso é SEMPRE em corrida. O adulto ao fim de cada 2 percursos indica novo deslocamento.</p> <p>Propostas de deslocamentos:</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 cavalinho (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> </ul>	<p><b>8'</b></p>
<p><b>2. Circuito "sempre voltado para o mesmo lado"</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. Durante o exercício o aluno não pode mudar a sua orientação corporal, isto é, estará sempre voltado para o lado para que iniciou o exercício.</p> <p><b>Aresta 1:</b> Saltos laterais.</p> <p><b>Aresta 2:</b> Deslocamento tocando, a cada passo, com a ponta de um pé no calcanhar do outro pé.</p> <p><b>Aresta 3:</b> Rebolar no chão, sobre o eixo longitudinal.</p> <p><b>Aresta 4:</b> Correr.</p> <p>Estes exercícios são executados em circuito uns após os outros.</p> <p>Após algumas repetições, cerca de 4 minutos, realizam o exercício no sentido inverso.</p> <p>Depois de uma pequena pausa e de terem sido colocados 3 ou 4 obstáculos em 2 das arestas (para o aluno saltar por cima) realiza-se o circuito, mantendo a obrigatoriedade de orientar o corpo sempre na mesma direção.</p> <p><b>Aresta 1:</b> Deslocamentos laterais em 4 apoios.</p> <p><b>Aresta 2:</b> Deslocamento frontal em 4 apoios.</p> <p><b>Aresta 3:</b> Saltos laterais, 1 pé de cada vez, sobre os obstáculos.</p> <p><b>Aresta 4:</b> Saltos a pés juntos sobre os obstáculos</p> <p>Estes exercícios são executados em circuito uns após os outros.</p> <p>Após algumas repetições, cerca de 4 minutos, realizam o exercício no sentido inverso.</p>	<p><b>12' a 16'</b></p>

### 3. "Não toques no chão"

Utilizando tijolos didáticos, caixas ou cartões com o tamanho de uma caixa de sapatos do executante, o aluno vai realizar um trajeto sem colocar os pés no chão.

**Versão 1:** Com 2 tijolos ou 2 cartões. O aluno coloca os 2 pés num cartão/tijolo e move o outro cartão/tijolo para a sua frente. Sem tocar no chão, coloca-se em cima do cartão da frente. Volta a colocar o cartão/tijolo que estava atrás para a frente. Repete até estar no fim do trajeto assinalado (5-6 metros). Repete o exercício por cerca de 4 minutos.

**Versão 2:** Semelhante à Versão 1 mas usando 3 tijolos. O equilíbrio é mais fácil mas são necessários mais atenção e planejar cada movimento.

**Versão 3:** Usa-se 3 cartões/tijolos e um pequeno objeto. O objetivo é chegar ao fim do percurso com o objeto. Só se pode movimentar o objeto quando os pés estão parados. Vamos "usar a cabeça".

**12'**