



**SPORTY
& HEALTHY**



Objetivos das aulas:

Geral: exercícios para fortalecer os músculos dos pés, equilíbrio corporal, treino funcional.

Operacional (pormenorizado): A criança:

- reforça a força muscular dos pés;
- forma uma postura corporal correta;
- mantém o equilíbrio do corpo;
- aumenta a aptidão física geral e a resistência;
- desenvolve a concentração.

Métodos: imitação estrita, baseada em tarefas estritas, verbal (explicação, demonstração), exercícios práticos.

Formas de trabalho: individual

Material didático: pequenas bolas de esponja, bolas de ténis, fio/corda, "noodles" (como os das aulas de natação).

Duração: 30 minutos

Estrutura das aulas:

Saudação - lembrar as regras de segurança e informar sobre o tema das atividades; realçar a importância de cuidar dos pés, fortalecer os músculos e fazer alongamentos; preparar os exercícios - realizar as tarefas com os pés descalços.

Aquecimento

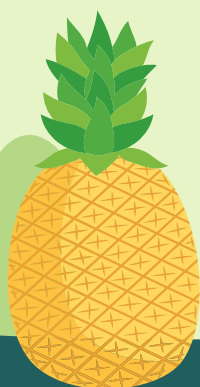
1. "Apanha da banana"

As crianças marcham/correm/saltam pela sala, o professor/formador atua como "o caçador" que, ao tocar/apanhar uma criança, a "transforma" numa banana, ou seja, a criança pára, levanta as mãos acima da cabeça na vertical. As outras crianças podem "salvar" a "banana" "descascando-lhe a pele", ou seja, agarrando nas mãos da criança que foi apanhada e baixando-as. A criança libertada volta a entrar no jogo.

2. "Apanhar fruta"

As crianças marcham/correm pela sala e fazem exercícios:

- "Apanhar" maçãs das árvores, ou seja, enquanto correm, levantam alternadamente as mãos para cima, uma vez a direita, outra vez a esquerda. Num versão mais difícil, saltam adicionalmente uma vez com o pé direito e uma vez com o pé esquerdo (levantando o joelho).
- "apanhar" bagas, ou seja, durante a corrida, baixam-se e, com a mão direita e a mão esquerda, apanham alternadamente os frutos, tocando no chão com a mão.
- marchar sobre os bicos dos pés - apanhar as peras que crescem mais alto e depois sobre os calcanhares, evitando as peras que já caíram, repetir a marcha sobre os bicos dos pés e os calcanhares várias vezes.



Parte Principal - exercícios de ginástica, fortalecimento dos músculos dos pés e aumento da condição física geral.

3. "Quinta dos morangos" (equilíbrio do corpo, reforço dos músculos dos pés)

O professor monta uma pista de obstáculos com fios, cordas ou "noodles" de esponja. Estes elementos são caminhos entre os canteiros de morangos. As crianças, em fila, percorrem individualmente o percurso, ou seja, caminham, mantendo o equilíbrio, em caminhos estreitos - linhas da quinta de morangos:

- Com os dedos dos pés para a frente
- Em bicos de pés para o lado ou para trás
- Em bicos de pés
- Nos bordos dos pés
- Colocação do pé para a frente e/ou para trás, um ao lado do outro (sem intervalos)
- "Andar como uma lagarta" - sem levantar os pés do chão, dobrar e endireitar os dedos, e assim avançar
- Saltar num só pé,
- De lado no "noodle" com a ajuda do professor.

4. "Limonada" (agilidade, força muscular dos pés)

Espalhe bolas pequenas e macias, por exemplo, de ténis, no chão. No jogo, estas bolas são limões com os quais as crianças preparam a limonada.

- Apanhar limões - as crianças encontram uma bola para si próprias e seguram-na entre os pés, saltando para que a bola não caia.
- Em posição sentada, apoiados, levantam um pé e colocam-no sobre a bola. Com o pé levantado, fazem rolar a bola - limão no chão, tocando sempre na bola com o pé. A bola - limão massaja o pé dos dedos até ao calcanhar. Realizar a tarefa de forma lenta e precisa, repetindo várias vezes e mudando de pé, ou seja, uma vez para a direita, uma vez para a esquerda. Atenção! Numa versão mais difícil, realize este exercício de pé! Apoie-se num pé e role a bola com o outro pé.
- Espremer o limão - sentadas numa posição apoiada ou de pé (versão mais difícil), as crianças levantam uma perna e pressionam a bola - espremendo o sumo do limão. Primeiro, pressione a bola várias vezes com os dedos dos pés, depois com o calcanhar. Uma vez com o pé direito, outra com o esquerdo.
- De pé, transferir a bola da mão direita para a esquerda à volta do corpo - mexer a limonada. Alterar a direção e o ritmo do "mexer".
- Passar a bola por baixo do joelho levantado, uma vez por baixo do joelho direito, uma vez por baixo do joelho esquerdo... limonada pronta!

5. "Uvas" (agilidade, velocidade)

Cada criança segura uma pequena bola de ténis ou uma bola de esponja. As crianças correm e, ao sinal do animador: "Uva", as crianças devem formar rapidamente uma uva, ou seja, ligar as suas bolas (segurando a bola na mão, tocando nas outras bolas). A criança que não conseguir juntar-se à uva deve realizar uma tarefa: agachamentos, saltos, polichinelos, etc.

6. "Melancias"

Cada criança deitada no chão enrola-se numa bola - transformando-se numa melancia. As melancias rolam/tombam em diferentes direções, mas não devem colidir umas com as outras. Se algumas "melancias" colidirem, essas crianças têm de realizar uma tarefa: uma "bicicleta" conjunta, ou seja, deitam-se no chão, levantam as pernas, apoiam/tocam nos pés umas das outras e rodam os pés em círculos como numa bicicleta (de forma a que os pés estejam sempre em contacto).

Parte Final - exercícios de alongamento

- Sentadas (de preferência numa cadeira), as crianças estendem as pernas para a frente e fazem uma extensão como uma bailarina (flexão e extensão plantar). Repetem o exercício várias vezes.
- Agachamento com elevação do calcanhar.
- Com os joelhos no chão, colocam os dedos dos pés em extensão e fortemente curvados para baixo, e depois sentam-nos de joelhos, com o peito dos pés virados para o chão. Quando se fazem estas posições, é bom colocar algo macio debaixo dos joelhos, por exemplo, um tapete ou um colchão fino como os do ioga.

