



**SPORTY
& HEALTHY**

POKEMON

História: Tal como no conhecido videojogo e programa de televisão, os treinadores tentam apanhar pokemons e treiná-los para as batalhas



Objectivos da aula:

Tema: Desenvolvimento da coordenação motora e fortalecimento muscular

Geral: Fortalecimento muscular, equilíbrio corporal, treino funcional.

Operacional (pormenorizado): A criança irá:

- Reforçar a força muscular.
- Desenvolver a concentração.
- Coordenação mão-olho.

Formas de trabalho: Em pares.

Ferramentas didácticas: Bolas de esponja, hula hoops, cones.

Duração: 30 minutos

Programa de aulas:

Aquecimento - cerca de 10 minutos - "Treinadores e seleção de Pokémon".

Metade das crianças será seleccionada aleatoriamente como Pokémon e a outra metade como treinadores. Para as diferenciar, ser-lhes-ão fornecidas faixas de cores diferentes.

Cada treinador recebe uma pokebola, uma bola de esponja, para poder procurar mais tarde o seu próprio Pokémon. No jogo seguinte, os treinadores tentarão apanhar os seus Pokémon. Para isso, basta acertar três vezes na mesma criança, ou melhor, no mesmo Pokémon, com a bola. Os Pokémon podem mover-se livremente dentro da área marcada por cones. À medida que o tempo passa, a área começa a diminuir até que todos os Pokémon sejam apanhados. O exercício pode ser repetido trocando os papéis.

Atividade principal - cerca de 15 minutos

"Batalha Pokémon" Por cada dois treinadores com os seus respectivos Pokémon (4 crianças no total), será designada uma área restrita (2x2 metros). Dentro desta área, os dois Pokémon devem agachar-se em pé e tentar desequilibrar o outro, empurrando as mãos um contra o outro ou saindo do círculo. Simultaneamente, os dois treinadores devem desafiar-se mutuamente de forma contínua para o jogo Pedra-Papel-Tesoura, de modo a poderem ganhar "acções" para incomodar o Pokémon adversário ou beneficiar o seu próprio Pokémon:

Healing Apple: Uma bola de cor diferente, fornece uma vida extra se o Pokémon for derrotado pela primeira vez. **Fireball (bola de fogo):** Uma bola que pode ser usada para incomodar o Pokémon adversário. **Energy Rays (Raios de Energia):** Fitas fornecidas para fazer cócegas e incomodar o Pokémon adversário. **Blinding Hit:** Ao ganhar este poder, o Pokémon adversário tem de lutar com os olhos fechados durante 10 segundos.

Posteriormente, os pares podem ser trocados, alternando entre os papéis de Pokémon e de treinador.

Conclusão: Evolução Pokémon

Todas as crianças competem no jogo Pedra-Papel-Tesoura e, cada vez que ganham, avançam na evolução:

- Pokémon bebê: Para esta fase, as crianças devem permanecer agachadas sobre os calcanhares.
- Pokémon básicos: Para esta fase, as crianças podem agachar-se ligeiramente com as pernas ligeiramente dobradas.
- Fase 1 Pokémon: Para esta fase, as crianças podem ficar de pé.
- Etapa 2 Pokémon: Para esta fase, as crianças devem ficar de pé com os braços levantados.

Para vencer, é preciso passar por todas essas etapas evolutivas, considerando que só pode desafiar quem está na mesma etapa. Se ganhar, sobe uma etapa; se perder, desce uma etapa. Sempre que uma criança ultrapassa a última etapa, pode finalmente sair e ficar em segurança.

