



**SPORTY
& HEALTHY**

PEQUENO FEITICEIRO DO LENÇO

Tópico: Desenvolver
a velocidade e a reação



Objetivo da aula:

Geral: exercícios para melhorar a condição física geral, a velocidade, a reação e a força nas pernas.

Parte Operacional (pormenorizada):

- desenvolve a coordenação motora, nomeadamente oculo-manual;
- melhora a condição física geral, especialmente a velocidade e os reflexos;
- reforça a força muscular nas pernas e melhora a função das pernas;

Métodos: imitação rigorosa, verbal (explicação, demonstração), exercícios práticos através do jogo.

Formas de trabalho: individual e em grupo.

Material didático: lenço, smartphone, pequena coluna de som bluetooth, lenço ou um colete desportivo.

Duração: 30 minutos

Curso das aulas:

Saudação aos alunos(as) - recordar as regras de segurança e informar sobre o tema das atividades.

Parte inicial - Aquecimento (5 minutos)

1. "Jogo da apanhada com coletes"

As crianças com coletes apanham as outras crianças sem coletes, as que são apanhadas recebem o colete e começam a correr para apanhar as outras crianças.

Parte principal - O jogo do pequeno feiticeiro dos lenços (20 minutos)

2. - O "jogo de reação" da corrida de rãs

Este jogo pode ser feito antes do início do jogo principal, o professor/feiticeiro pode criar um pequeno jogo com todas as crianças apenas para treinar a sua reação e a sua coordenação. As crianças podem ser alinhadas com a zona abdominal no chão na extremidade do campo de jogo e o "feiticeiro" transformará por "magia" todas as crianças em rãs, na outra extremidade o "feiticeiro" terá o lenço na mão e deixá-lo-á cair no chão. As crianças reagem assim que veem o lenço cair e saltam como rãs até ao outro lado. O "feiticeiro" pode repetir a corrida as vezes que quiser e pode alterar a forma como as crianças se movimentam (com quatro pontos de apoio, a correr, a correr para trás, etc.). As crianças que ganharem cada uma das corridas "quebram o feitiço" e deixam de ser rãs.

2.1 "O pequeno jogo do feiticeiro dos lenços"

As crianças são divididas em duas equipas, cada criança de cada equipa tem um número (1, 2, 3, etc.). Cada equipa ocupa um lado do campo de jogo e as crianças colocam-se em frente umas das outras, de acordo com o número de cada uma. O "feiticeiro" fica no meio do campo com o lenço e chama um número, as crianças com esse número têm de correr para o lenço, apanhá-lo e correr de volta para o seu lado do campo de jogo ou para o lado do campo de jogo do adversário. Se atravessarem a linha final do campo de jogo do adversário sem serem tocadas pelo seu adversário direto, marcam 2 pontos para a sua equipa, se correrem de volta com o lenço para a linha final do seu campo sem serem tocadas, marcam 1 ponto. Se o "feiticeiro" disser "água" ninguém se pode mexer, se se mexer a equipa adversária marca 1 ponto, se o professor disser "fogo" todos podem correr para apanhar o lenço e tentar marcar pontos. No final, a equipa vencedora é a que fizer mais pontos. A equipa que perder "será toda transformada rãs" através de um "feitizo".



Parte final - Exercícios de alongamento (5 minutos)

Na parte final, vamos todos alongar o corpo ao som de música clássica do compositor polaco Fryderyk Chopin. Seguiremos a sequência de exercícios de acordo com a imagem.

