ANO(s)	ATIVIDADE:	Atividade Física e Desportiva
2º		

Título/Tema(s) da Proposta:

Percurso de Drible

Preparação/Aquecimento

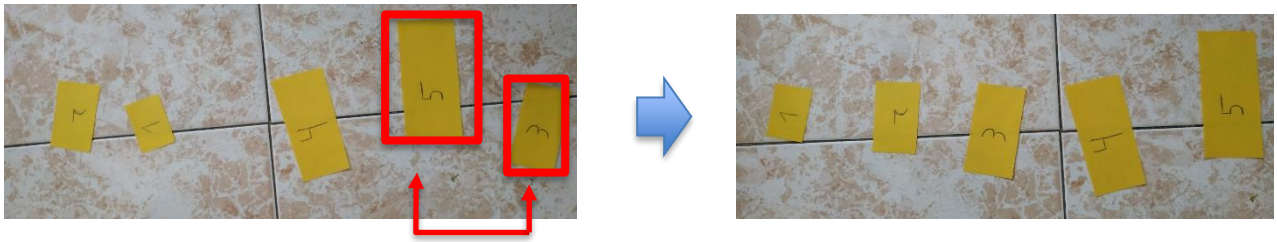
Para este jogo precisas de 1 bola, 3 obstáculos (podem ser copos), com 50cm ou 1m de distância, e 5 papeis de tamanhos diferentes, numerados de 1 a 5, do mais pequeno para o maior. Coloca os papeis, por ordem aleatória, numa ponta do percurso e posiciona-te na outra ponta.

Para aquecer realiza saltos, afastando os braços do corpo e as pernas, depois aproxima os braços e as pernas, seguindo esta sequência até fazeres 30 saltos.

Percurso de Drible

Este jogo tem 3 fases- Saltos, Drible e Código:

1. Saltos: Realiza saltos por cima da bola, de um lado para o outro, tocando sempre com um pé na bola e o outro no chão, alternadamente;
2. Drible: Realiza condução da bola com o pé direito, passando entre os obstáculos em zig-zag, na direção dos papéis;
3. Código: Deves tentar ordenar os papéis por ordem crescente (tamanho e número) da esquerda para a direita. No entanto, só podes mexer em 2 papeis vizinhos (ao lado um do outro) de cada vez, devendo realizar o percurso várias vezes até finalizares o código/ordem crescente;



4. Drible: Na volta deves conduzir a bola com o pé direito, passando entre os obstáculos em zig-zag, na direção do ponto de partida.

Repete as vezes que quiseres. Podes alterar a forma como realizas os saltos ou como conduzes a bola, e podes acrescentar papéis para tornar o código mais desafiante.

Alongamentos

Arruma todo o material, exceto a bola, depois conduz a bola, a andar, pelos quartos da casa 2 vezes e finalmente arruma a bola.