

ANO(s)

1.º / 2.º / 3.º / 4.º

ATIVIDADE:

Atividade Física e Desportiva

DESAFIOS EM CADEIA: Equilíbrio, Coordenação, Lateralidade, Destreza e domínio óculo-manual

Material necessário: 1 bola pequena ou em alternativa um pequeno peluche ou 1 par de meias enrolado; 1 pequeno cesto ou balde; 1 marcação da zona de lançamento; cronómetro.

Nota: A marcação da zona de lançamento deverá ficar a aproximadamente 3 passos do cesto (aprox. 2m).

Formato e objetivo: Sequência de 5 desafios, em que quando consegues realizar com sucesso um desafio segues de imediato para o desafio seguinte. O objetivo será realizares a sequência dos 5 desafios no menor tempo possível.

1º Desafio

De pé, passar a bola da mão Dir. para a mão Esq. e da Esq. para a Dir. a uma altura superior à da cabeça e lançar ao cesto.

Quando encestares 1x com a Dir. realizar o mesmo mas com a mão Esq..

Quando conseguires encestar com ambas as mãos passa para o 2º desafio.

2º Desafio

Igual ao 1º desafio mas na posição sentada.

Quando conseguir encestar 1x com ambas as mãos passa para o 3º desafio.

3º Desafio

Igual aos 2 desafios anteriores mas ao pé coxinho, sendo que terás de encestar 1x nas seguintes 4 formas: pé coxinho Dir. com mão Dir./pé coxinho Dir. com mão Esq./pé coxinho Esq. com mão Dir./pé coxinho Esq. com mão Esq..

Quando conseguires encestar 1x das 4 formas passa para o 4º desafio.

4º Desafio

Igual ao 1º desafio mas batendo 2x palmas durante a fase aérea da bola. Se for difícil, reduzir para apenas 1x as palmas, se for fácil aumentar o nº de palmas. Se após as palmas não conseguir apanhar apenas com uma mão poderás apanhar com as duas mãos.

Quando conseguires encestar 1x com ambas as mãos passa para o 5º e último desafio.



ESCOLA TÉCNICA PROFISSIONAL MOITA & COLÉGIO CORTE REAL

**5º Desafio**

Igual ao 4º desafio mas ao pé coxinho, sendo que terás de encestar 1x nas seguintes 4 formas: pé coxinho Dir. com mão Dir./pé coxinho Dir. com mão Esq./pé coxinho Esq. com mão Dir./pé coxinho Esq. com mão Esq..

Quando conseguires encestar 1x das 4 formas dás por terminada a cadeia de desafios e páras de imediato o cronómetro.

Deverás experimentar a sequência muitas vezes durante cerca de 15'/20', 2 a 3x por semana e procurar progressivamente ir melhorando o teu record de tempo.

Diverte-te!!!