

ANO(s)

2º

ATIVIDADE:

Atividade Física e Desportiva

### Título/Tema(s) da Proposta:

Lança e vai buscar



#### Preparação/Aquecimento

Para realizares este jogo precisas de 1 balde/caixa/cesto, 2/3 pares de meias e de 1 linha no chão com 2m (podes fazê-la com fita-cola e papel ou uma corda ou aproveitar linhas do chão). Coloca-te numa ponta da linha, o cesto na outra e realiza 20 lançamentos para aquecer, em cada lançamento deves tocar com as meias no chão, agachando-te, e só depois atirar as meias.

#### Lança para o cesto e vai buscar

Este jogo consiste em lançar os pares de meias para o cesto e ir busca-las para lançar novamente, no entanto, não te podes deslocar normalmente, devendo cumprir as seguintes regras para ir buscar as meias:

1. Desloca-te apenas em cima da linha, com um pé à frente do outro;

**(se não acertaste com todas as meias no cesto, deves repetir o deslocamento até acertares, para poderes passar ao deslocamento seguinte)**

2. Desloca-te apenas em cima da linha, com um pé ao lado do outro, sem os cruzar (deves estar sempre a olhar para o mesmo lado do quarto);
3. Desloca-te em saltos de canguru, realizando agachamento e saltando o mais alto possível, até chegares ao balde e depois volta;
4. Desloca-te saltando a pés juntos de um lado para o outro da linha (em zig-zag);
5. Desloca-te saltando só com o pé direito de um lado para o outro da linha (em zig-zag);
6. Desloca-te saltando só com o pé esquerdo de um lado para o outro da linha (em zig-zag);
7. Desloca-te aos saltos, afastando e, de seguida, aproximando os pés da linha do meio;



8. Desloca-te caminhando com as mãos no chão a partir dos pés e afastando-as o máximo que conseguires, depois manténs as mãos no chão e aproximas os pés das mãos;
9. Desloca-te com o corpo em prancha (costas direitas) e colocando as mãos de um lado da linha e os pés do outro (deves estar sempre a olhar para o mesmo lado do quarto).

**Realiza o jogo novamente, mas agora com 3 meias e, se quiseres, aumenta a distância da linha.**

### Alongamentos

Arruma o material e visita todos os quartos da tua casa 3 vezes a andar devagar.