

ANO(s)

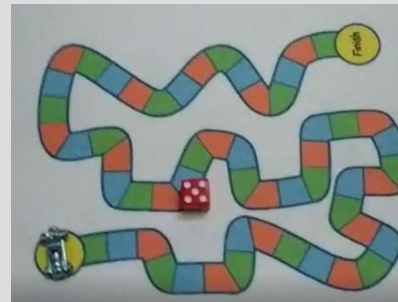
2º

ATIVIDADE:

Atividade Física e Desportiva

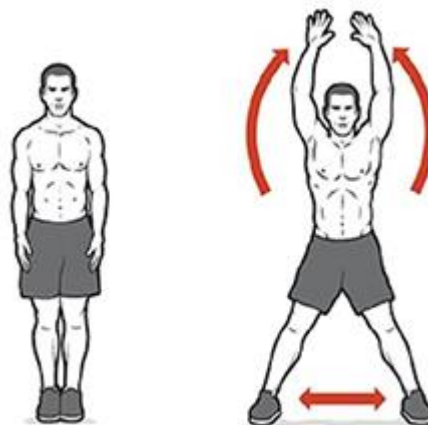
### Título/Tema(s) da Proposta:

## Equilibra o Dado



### Preparação/Aquecimento

Para este exercício precisas de um jogo de tabuleiro<sup>1</sup>, que podes imprimir da internet ou desenhar tu próprio (se quiseres, para ser mais desafiante, pode ter escadas (subir) e cobras (descer)<sup>2</sup>), um dado e uma peça para mover no tabuleiro. Mas antes de realizares a atividade tens de aquecer, por isso faz 30 saltos como na imagem em baixo:



### Equilibra o dado

Este jogo funciona como qualquer outro jogo de tabuleiro, o objetivo é chegares com a tua peça ao final do percurso fazendo uso dos dados. No entanto, quando lanças o dado, deves manter uma posição de equilíbrio com o número de apoios (partes do corpo que tocam no chão; pés, mãos, joelhos, cotovelos entre outras) igual ao número que calhou no dado, isto enquanto moves a tua peça e lanças o dado outra vez.

Imagina que calha o número:

...3 no dado: podes colocar 1 mão e 2 pés no chão ou 2 pés e 1 joelho;



...2 no dado: podes colocar os 2 pés no chão ou 1 pé e 1 mão;  
Podes fazer as posições que quiseres!  
Este jogo podes jogar sozinho ou acompanhado.

### Alongamentos

Para relaxar deita-te no chão e abre bem os braços (ao lado do corpo) e as pernas, estica conta devagar até 3 e relaxa contando até 10, repete 5 vezes.

1.



2.

