

ANO(s)

Todos

ATIVIDADE:

Atividade Física e Desportiva

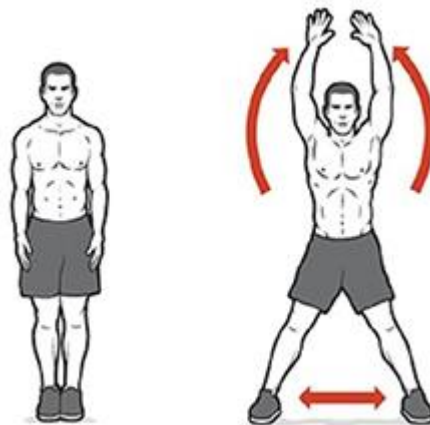
### Título/Tema(s) da Proposta:

## Lançamento de Bolas de Papel



### Preparação/Aquecimento

Para este exercício precisas de um cesto/balde e 5 bolas pequenas de papel. Mas antes de realizares a atividade tens de aquecer, por isso faz 30 saltos como na imagem em baixo:



## Lançamento de Bolas de Papel

Neste jogo vamos realizar vários lançamentos das bolas de papel para o cesto, podes fazer sozinho e repetir as vezes que quiseres para melhorares ou em competição com alguém. Para começar coloca o cesto a cerca de 2m (2 passos grandes) de ti.

1. Começa por lançar as 5 bolas com a mão direita para o cesto. A bola deve sair da tua mão no ponto mais alto possível como num lançamento de basquetebol. Depois realiza com a mão esquerda;



2. Para o lançamento seguinte deves deitar o cesto com a abertura virada para ti. E vais realizar o lançamento com a mão direita por baixo, largando a bola perto do chão, fazendo-a rolar pelo chão para entrar no cesto. Depois realiza com a mão esquerda;
3. Agora vais realizar o lançamento com a mão direita a passar por trás da perna direita e a fazer a bola

passar por entre as tuas pernas e rolar para entrar no cesto. Depois realiza com a mão esquerda por trás da perna esquerda;

4. O próximo é difícil. Com a mão direita, passando por trás das costas, e lanças a bola pelo lado esquerdo do teu tronco, tentando acertar no cesto. Depois realiza com a mão esquerda e lançando a bola pelo lado direito do teu tronco;
5. Agora em vez de lançares as bolas para o cesto, vai pedir a alguém aí em casa para te ajudar, que vai lançar as 5 bolinhas para ti (devagar e com uma trajetória alta) e tu vais ter o cesto na mão e deves apanhar as bolas com o cesto.
6. Semelhante ao exercício anterior, alguém lança as 5 bolas de papel para ti e tu deves tentar apanhá-las com o cesto, no entanto, deves colocar o cesto na tua cabeça e não o podes tirar.

7. O último exercício é malabarismo só com 2 bolas de papel. Mas vamos começar devagar. Primeiro realizas 1 lançamento com 1 bola e trocas a outra bola de mão, e paras. Depois realizas 2 lançamentos e 2 trocas mão, e paras. Depois realizas 3 lançamentos, paras. A seguir 4, paras. 5, paras. E assim sucessivamente até conseguires fazer 20 ou 30.





## 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.