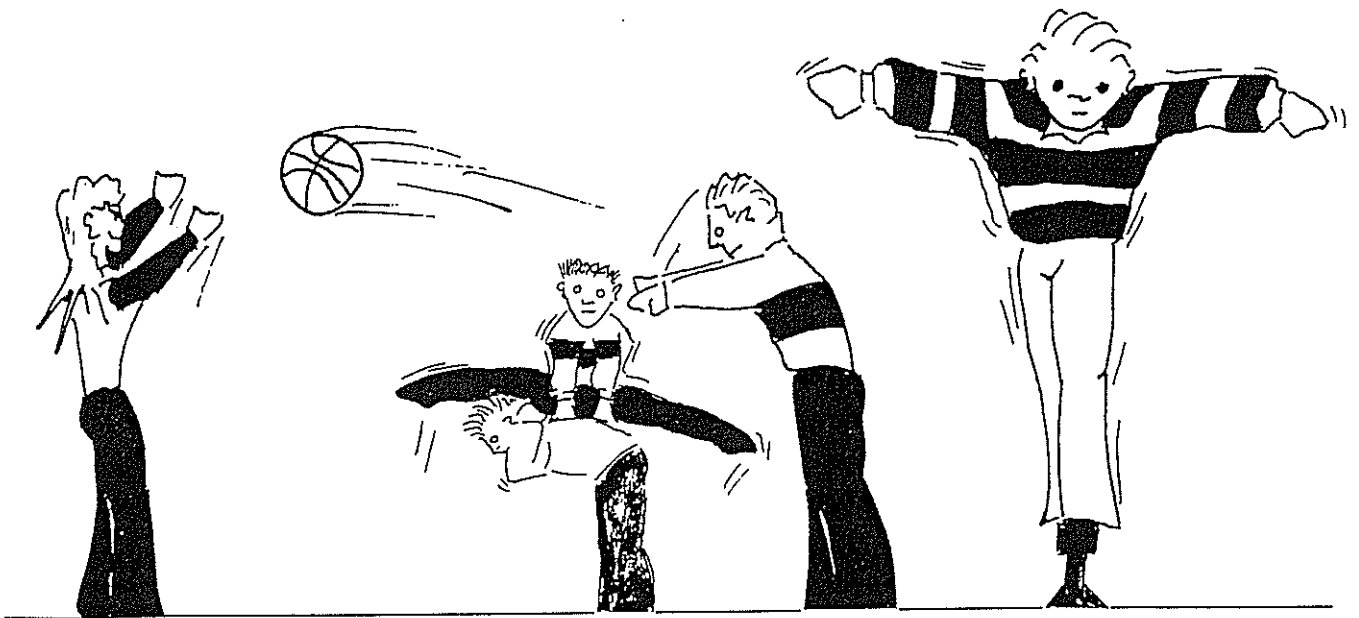


JOGOS







Jogo dos gatos

Formação: os jogadores juntos em grupos de dois, frente a frente, apoiados nas mãos e nos pés.

Desenvolvimento: cada jogador tenta com as suas mãos, desequilibrar o outro, tocando-lhe nos braços.



Tira o pé

Formação: os jogadores juntam-se em grupos de dois, de pé.

Desenvolvimento: cada jogador tenta pisar o pé do outro.



O inimigo

Formação: os jogadores, juntos em grupos de dois, colocam-se em círculo, ao lado um do outro.

Desenvolvimento: um jogador «caçador» persegue um jogador «fugitivo» em torno do círculo. Quando o «fugitivo» pára ao lado de um dos pares, transforma automaticamente o jogador do interior do círculo em «fugitivo», devendo este de imediato pôr-se em fuga. Quando o «caçador» toca no fugitivo invertem-se os papéis.



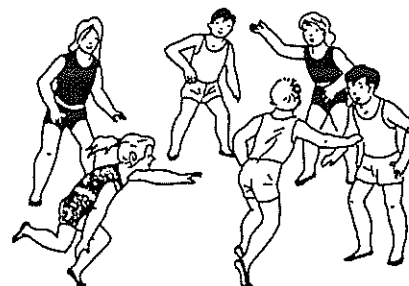
Apanhada

Formação: os jogadores dispõem-se livremente no terreno.

Desenvolvimento: um jogador tenta tocar noutro invertendo-se de imediato os papéis.

Variações:

- Terreno de grande dimensão: Resistência.
- Terreno de pequena dimensão: Reacção.
- Todos os jogadores transportam uma bola medicinal: Força.
- Os jogadores deslocam-se ao pé-coxinho: Força.



Luta de galos

Formação: num terreno com dimensões reduzidas, jogadores juntos em grupos de dois, saltitando numa perna, braços cruzados à frente do corpo.

Desenvolvimento: cada jogador tenta, batendo com o seu ombro no ombro do outro, contribuir para o desequilíbrio do adversário obrigando-o a pôr o outro pé no solo ou a sair dos limites do terreno.

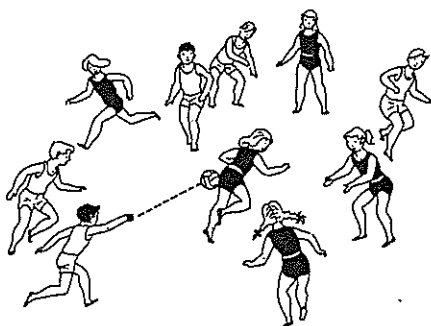




A raposa e a galinha

Formação: os jogadores formam uma coluna agarrando-se uns aos outros pela cintura. o primeiro jogador é designado «galinha» e os restantes «pintos». O jogador que se move fora da coluna designa-se por «raposa».

Desenvolvimento: a «raposa» tenta agarrar os «pintos». Essa tarefa deve ser dificultada pela acção da «galinha» que faz a coluna movimentar-se, colocando os «pintos» fora do alcance da raposa.

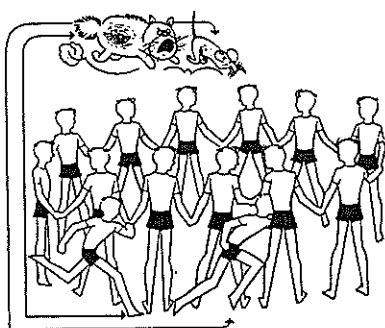


Os caçadores e as lebres

Formação: movimentam-se duas equipas — os caçadores e as lebres — num terreno limitado. A equipa dos caçadores tem uma bola.

Desenvolvimento: os caçadores passam a bola entre si para, na melhor ocasião, alcançarem uma lebre batendo-lhe com a bola.

Variação: o tempo de jogo regula o esforço desenvolvido e consequentemente o objectivo do jogo. Isto é, quanto mais tempo durar o jogo mais se exige ao nível da Resistência.



O gato e o rato

Formação: os jogadores, de mãos dadas, formam em círculo. Um jogador designado «rato» encontra-se no interior do círculo, outro designado «gato» no exterior.

Desenvolvimento: o «gato» tenta apanhar o «rato» que foge por entre os jogadores que formam o círculo.

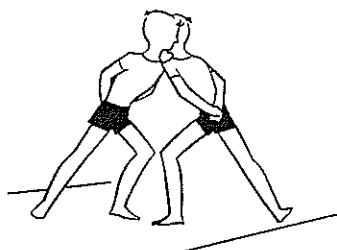
Variação: os jogadores que formam o círculo dificultam a acção do gato baixando os braços impedindo que entre no círculo.

Cadeia quebrada

Formação: os jogadores formam uma cadeia, agarrando-se uns aos outros pela cintura. O jogador mais forte deve ser colocado à frente da cadeia.

Desenvolvimento: o jogador da frente orienta a deslocação da cadeia de modo a provocar a sua ruptura. É eliminado o jogador responsável pela ruptura.

Y



Luta dos ombros

Formação: jogadores juntos em grupos de dois, colocando-se entre duas linhas traçadas no solo.

Desenvolvimento: os jogadores, frente-a-frente, encostam os seus ombros — esquerdo ou direito — empurrando-se simultaneamente, tentando fazer com que o adversário ultrapasse a linha que está atrás dele.

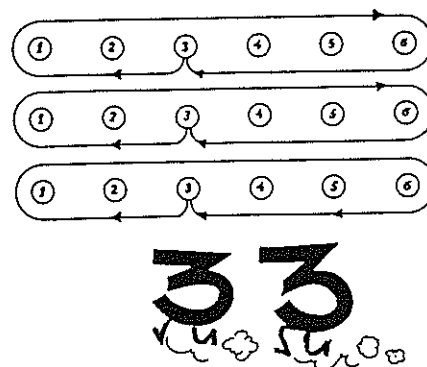
Corrida dos números

Formação: os jogadores formam várias colunas com igual número de componentes. A cada um dos jogadores é dado um número de ordem, igual para os jogadores das outras colunas que se encontram na mesma posição.

Desenvolvimento: quando o monitor chama por um número, os jogadores que lhe correspondem deverão percorrer o caminho estabelecido anteriormente. Uma hipótese poderá ser por exemplo: o jogador corre dando uma volta completa à coluna de que faz parte.

A equipa marca um ponto de cada vez que um dos seus jogadores chega em primeiro lugar.

Variação: podem utilizar-se diferentes posições de partida: de pé, sentado, deitado.



«Briga» pela bola

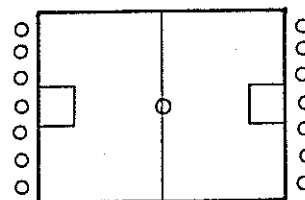
Formação: um terreno com as dimensões aproximadas dum campo de andebol, com uma linha divisória a meio campo. A meio das linhas de fundo e a dois metros destas, coloca-se um «tapete» que servirá de baliza.

Os jogadores dividem-se em duas equipas, ocupando cada uma, uma das metades do campo.

Desenvolvimento: o jogo inicia-se com a bola colocada no centro do campo, e as equipas dispostas para trás da sua linha de fundo. Ao sinal do Monitor as duas equipas deverão lutar pela posse da bola. A equipa na posse da bola deverá tentar fazê-la chegar ao tapete da equipa adversária. Os jogadores podem agarrar a bola, correr com ela, lançá-la, passá-la. Não é permitido pontapear a bola. Os jogadores podem impedir a deslocação do jogador que possui a bola agarrando-o. Não é permitido rasteirá-lo nem agarrá-lo pelo pescoço.

Variação: o jogo poderá ser dificultado, para jogadores com idades mais avançadas, aumentando o peso da bola.

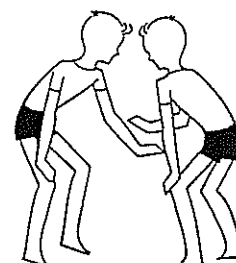
Nota importante: o monitor deverá ser consequente, actuando sempre nos casos de jogo violento ou faltoso.



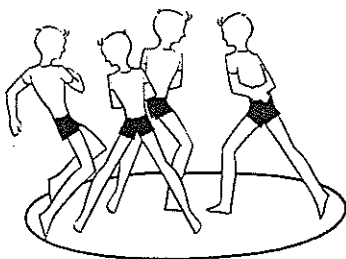
Golpe ao joelho

Formação: os jogadores formam grupos de dois.

Desenvolvimento: cada jogador tenta tocar os joelhos do adversário evitando que ele toque os seus.

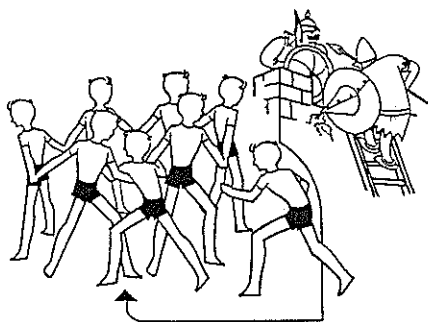


Fora do círculo



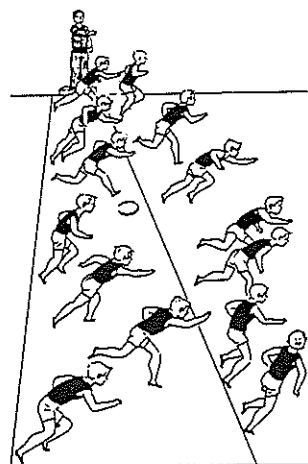
Formação: desenha-se um círculo no solo dentro do qual se dispõem os jogadores com os braços atrás das costas.
Desenvolvimento: ao sinal do monitor cada jogador deverá fazer com que os outros saiam do círculo empurrando-os com os ombros ou com as costas. Basta colocar um pé fora do círculo para ser considerado excluído do jogo. O jogo é ganho pelo jogador que ficar sozinho dentro do círculo.

A fortaleza



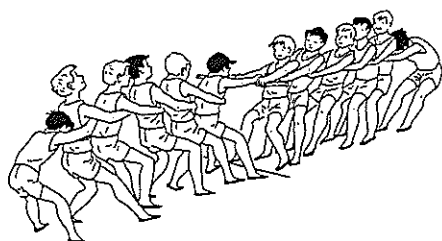
Formação: dividem-se os jogadores em duas equipas. Uma equipa forma um círculo com os jogadores de mãos dadas e virados para o exterior. A outra equipa fica no exterior do círculo.
Desenvolvimento: quando o monitor dá o sinal para começar, a equipa que está de fora, deverá tentar assaltar a fortaleza. O assalto é consumado quando pelo menos metade da equipa assaltante consegue penetrar no interior da fortaleza-círculo.

Dia e noite



Formação: desenham-se, num terreno plano, duas linhas paralelas a 5 metros uma da outra. Formam-se duas equipas com igual número de jogadores, dispondo-se cada uma sobre a linha que lhe corresponde. Uma é o Dia, a outra a Noite.
Desenvolvimento: à voz de noite, a equipa assim «baptizada» deverá perseguir a outra que, por sua vez, fugirá e vice-versa. Cada jogador que tocar no adversário que lhe corresponde, marca um ponto para a sua equipa.
Variação: Poderão utilizar-se diferentes posições: sentado, de pé, deitado, etc.

Luta de tracção

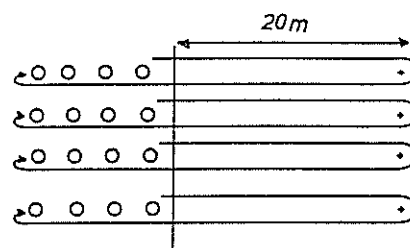


Formação: os jogadores dividem-se em duas equipas formando duas colunas em que cada jogador agarra o jogador da frente pela cintura. As duas equipas colocam-se frente a frente, desenhando-se uma linha no solo entre elas. As duas equipas ligam-se entre si através dum bastão que é seguro pelo primeiro jogador de cada uma delas.
Desenvolvimento: ao sinal do monitor cada uma das equipas tentará puxar a equipa adversária fazendo com que ela passe a linha desenhada no solo.

Estafeta

Formação: os jogadores agrupam-se em várias equipas com o mesmo número de elementos. As equipas colocam-se lado a lado, com os jogadores formados em coluna atrás uns dos outros. O primeiro jogador de cada equipa deverá estar atrás da linha desenhada no chão. Os jogadores deverão adoptar a posição anteriormente combinada: de pé, sentados, deitados, etc.

Desenvolvimento: com o sinal de partida dado pelo monitor os primeiros jogadores de cada equipa correm em direcção à marca colocada a 20 metros da partida, contornando-a e vindo tomar o último lugar da sua equipa. Os jogadores seguintes, só devem partir quando os anteriores tiverem ocupado o seu lugar na mesma posição em que os outros se encontram de pé, sentados, deitados, etc. Ganha a equipa que primeiro terminar o percurso.



Luta simples

Formação: os jogadores juntam-se em grupos de dois.

Desenvolvimento: cada um dos jogadores tenta pegar o outro tentando levantá-lo.

É considerado vencedor aquele que fizer com que o adversário levante os dois pés do chão.



Todos contra um

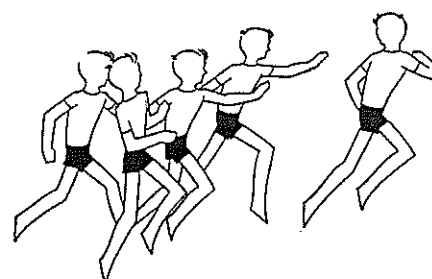
Formação: os jogadores dispõem-se livremente no terreno.

Desenvolvimento: o monitor indica o nome de um jogador que de imediato deverá ser perseguido pelos outros.

Quando esse jogador for tocado o monitor deverá indicar outro que passará a ser perseguido.

Variação: variando as dimensões do terreno o monitor poderá regular o tipo de esforço realizado pelos jogadores

- Grandes dimensões — Resistência
- Pequenas dimensões — Velocidade

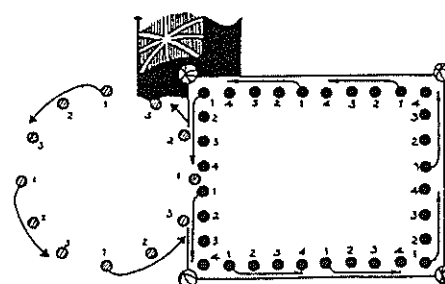


Corrida inglesa

Formação: os jogadores formam um círculo. O monitor numera-os por dois ou três resultando assim que no conjunto de todos os jogadores existem vários com os mesmos números.

Desenvolvimento: quando o Monitor diz um número, todos os jogadores que com ele tenham sido numerados devem correr à volta do círculo — pelo lado previamente combinado.

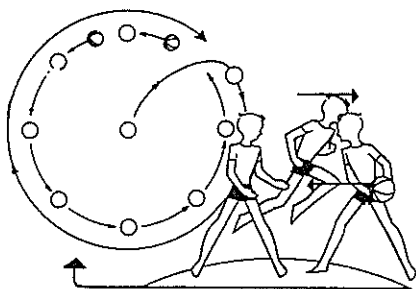
Vence o jogador que primeiro tenha chegado ao seu lugar de origem.



Corrida com a bola

Formação: os jogadores dispõem-se em círculo. No centro coloca-se o monitor que possui uma bola.

Desenvolvimento: o monitor lança a bola para um dos jogadores que forma o círculo. Este deverá passar a bola ao seu parceiro da direita ou da esquerda ao mesmo tempo que começa a correr, pelo mesmo lado, em competição directa com a bola que é passada de jogador para jogador. O jogador que corre por fora do círculo deverá tentar chegar primeiro que a bola para a poder receber de novo. Ao jogador que conseguir receber de novo a bola, é-lhe atribuído um ponto.



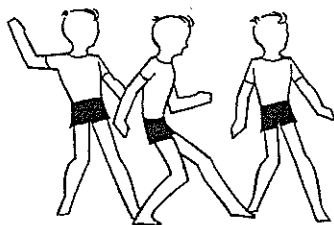
A estátua

Formação: os jogadores dispõem-se livremente no terreno.

Desenvolvimento: os jogadores correm lentamente. Ao sinal do monitor deverão colocar-se, estáticos, na posição anteriormente combinada: apoiados numa perna, com uma mão e um pé no chão, etc.

É excluído do jogo o jogador que se mover entre o sinal de paragem e o sinal de recomeço da corrida.

Ganha o jogador que não fôr excluído.



Os potes

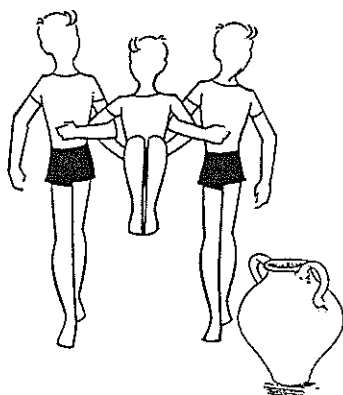
Formação: os jogadores dividem-se em equipas de seis. Cada equipa possui dois «potes»: jogador agachado com os braços cruzados debaixo das pernas flectidas.

Os outros quatro jogadores são os transportadores dos potes — dois jogadores para cada pote.

Desenvolvimento: o jogo começa com o transporte dos primeiros potes — um de cada equipa — para a linha que se situa a 20 metros da linha de partida.

Logo que as primeiros potes passam pela linha deverão ser transportados os potes seguintes. Entretanto os primeiros já mudaram de pote e voltam ao seu local de origem, logo que os segundos potes lá cheguem e assim sucessivamente, até todos os jogadores terem desempenhado o papel de pote.

Ganha a equipa que primeiro tiver transportado os seis potes.



Os bailarinos

Formação: os jogadores dividem-se em duas equipas. No terreno de jogo deverão ser desenhadas duas linhas — uma de partida outra de chegada.

As equipas deverão formar em coluna atrás da linha de partida.

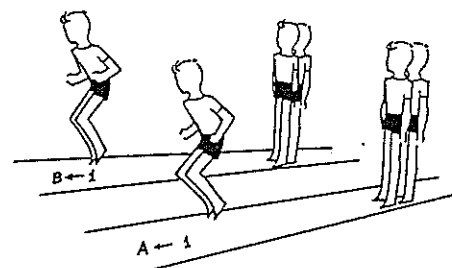
Desenvolvimento: ao sinal do monitor partem os primeiros jogadores, deslocando-se aos saltos — a pés juntos.

Os jogadores que primeiro alcançarem a linha de chegada marcam um ponto para a sua equipa. Logo que os primeiros chegarem devem preparar-se os seguintes.

Ganha a equipa que mais pontos totaliza no final.

Variação: poderão as formas de deslocação ser:

- A pé coxinho
- Com saltos de coelho, etc.

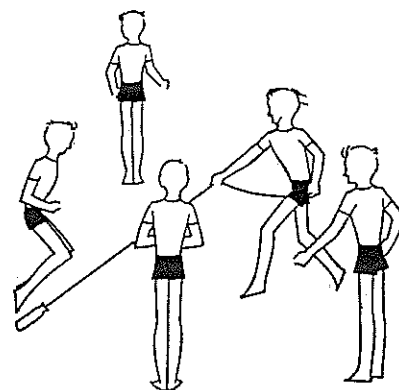


O caça pés

Formação: os jogadores dispõem-se em círculo. No centro coloca-se o monitor que dispõe de uma corda com um peso numa das extremidades — p. ex. um saco com areia.

Desenvolvimento: o monitor faz girar a corda circularmente devendo os jogadores saltar para não serem tocados por ela. Aqueles que forem tocados pela corda são excluídos do jogo.

Variação: podem variar-se as posições dos jogadores como por exemplo saltar com pé coxinho. Poderá, igualmente, introduzir-se a obrigatoriedade de os jogadores correrem em sentido contrário ou favorável ao da corda saltando no momento da sua passagem.



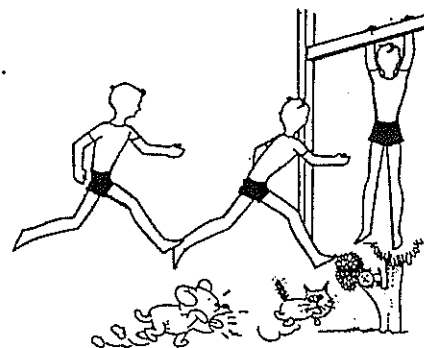
O gato suspenso

Formação: os jogadores dispõem-se livremente pelo terreno. Um dos jogadores é nomeado perseguidor — «cão» — sendo os outros os «gatos».

Desenvolvimento: ao sinal do monitor os gatos fogem e o cão tenta apanhá-los.

Como na vida real, em que uma das possibilidades que o gato tem de escapar é subir para uma qualquer elevação, também neste jogo o gato só poderá escapar-se quando se suspender em alguma coisa.

O gato apanhado passará a desempenhar o papel de cão.



Tiro ao alvo

Formação: os jogadores dividem-se em duas equipas, dispondo-se, frontalmente, em duas linhas que deverão distar uma da outra cerca de 20 metros.

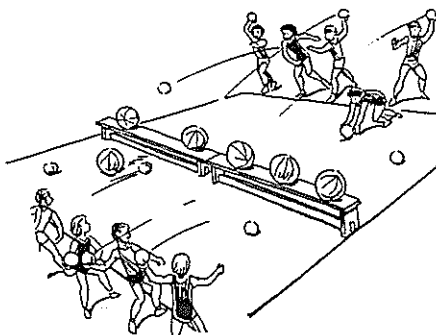
Entre as duas linhas — 10 metros — coloca-se uma fila de bancos ou, se inexistentes, desenha-se uma zona neutra com 40 cm de largura.

Sobre o banco dispõem-se bolas medicinais, massas indianas, bolas dos jogos desportivos ou até latas vazias de coca-cola.

Os jogadores das duas equipas dispõem de bolas de ténis, andebol ou bolas feitas pelos próprios jogadores.

Desenvolvimento: ao sinal do monitor os jogadores de cada equipa tentam acertar com as bolas nos objectos que estão em cima dos bancos fazendo-os cair para o lado da equipa adversária.

Ganha a equipa que, no fim do jogo, menos objectos tiver do seu lado.



Corrida de precisão

Formação: os jogadores dividem-se em equipas de cinco ou seis elementos.

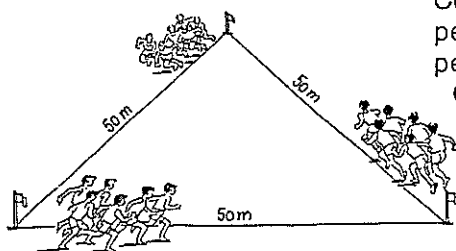
Desenvolvimento: o jogo começa com uma «volta de reconhecimento» do percurso, inicialmente traçado. No fim da volta de reconhecimento os jogadores deverão ser informados sobre o tempo dispendido para a efectuarem. O monitor estabelece, e anuncia, agora, o tempo que as equipas deverão demorar na volta seguinte.

As equipas partem, uma de cada vez ganhando a equipa que mais se aproximar do tempo solicitado.

O cronómetro pára com a chegada da equipa e não com a chegada do primeiro elemento da equipa.

Conforme os objectivos do Monitor, assim as equipas percorrem mais ou menos voltas, totalizando sempre as penalizações que vão contribuir para a classificação final.

Os percursos escolhidos deverão ser agradáveis e pouco acidentados.



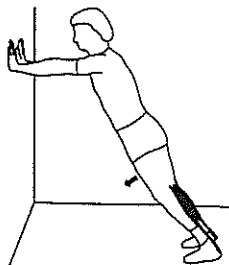
	FORÇA	RESIST.	VELOC.	COORD.
1 JOGO DOS GATOS	x x x		x x	
2 TIRA O PÉ	x x		x x	x x
3 O INIMIGO		(x x)	x x x	
4 APANHADA	(x x)	(x x)	x x x	
5 LUTA DE GALOS	x x x			x x
6 A RAPOSA E A GALINHA			x x x	x x
7 OS CAÇADORES E AS LEBRES		(x x)	(x x)	
8 O GATO E O RATO			x x x	
9 CADEIA QUEBRADA	x x x			
10 LUTA DOS OMBROS		(x x)	x x x	
11 CORRIDA DOS NÚMEROS	x x x			
12 BRIGA PELA BOLA	x x x			
13 GOLPE AO JOELHO			x x x	
14 FORA DO CÍRCULO			x x x	x x
15 A FORTALEZA	x x			x x x
16 DIA E NOITE	x x x			x x
17 LUTA DE TRACÇÃO	x x x			
18 ESTAFETA	x x			
19 LUTA SIMPLES		(x x)	(x x x)	
20 TODOS CONTRA UM		(x x x)	(x x x)	
21 CORRIDA INGLESA		(x x)	x x x	
22 CORRIDA COM A BOLA		(x x x)	(x x x)	
23 A ESTÁTUA				x x x
24 OS POTES	x x x		(x x)	
25 OS BAILARINOS	x x			x x
26 O CAÇA PÉS	x x			x x x
27 O GATO SUSPENSO	x x			x x
28 TIRO AO ALVO	x x			x x x
29 CORRIDA DE PRECISÃO		x x x		

x x x Muito bom.

x x Bom

(x x) Bom quando sujeito a variações.

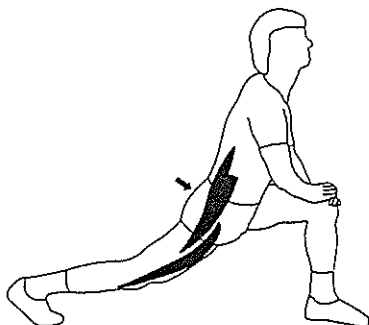
Flexibilidade



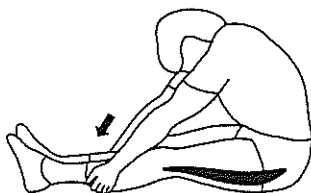
1. • Apoiado — numa parede — com uma inclinação que permita o apoio total dos pés. (Fig. 1)
- Avançar suavemente a coxa e a bacia provocando o alongamento dos músculos posteriores da perna — gêmeos.
- Os calcanhares não deverão, nunca perder o contacto com o solo.



2. • De joelhos, com os pés estendidos sob as nádegas.
- Tronco na vertical, olhar em frente (Fig. 2).
- Concentrar o peso do corpo sobre os calcanhares.

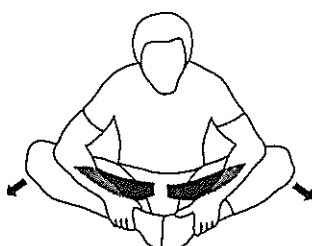


3. • Pernas afastadas (Fig. 3), tronco na vertical, olhar em frente.
- Avançar a bacia sem mover o pé da perna posterior.



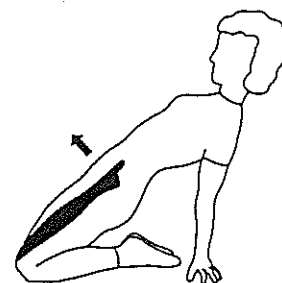
4. • Sentado com pernas estendidas.
- Flectir tronco à frente.

Nota importante: O mais importante não é chegar com a cabeça aos joelhos. O Monitor deverá dar a seguinte imagem: — *Devo olhar em frente e chegar como umbigo aos joelhos.*

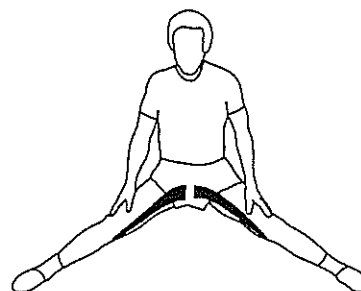


5. • Sentado, pernas afastadas, plantas dos pés unidas.
- Tronco na vertical, olhar em frente.
- Os cotovelos pressionam suavemente as pernas reduzindo progressivamente a distância entre os joelhos e o solo.

-
6. • De joelhos, mãos apoiadas atrás do tronco na vertical dos ombros.
 • Cabeça no prolongamento do tronco.
 • Avançar, suavemente, a bacia não alterando os contactos com o solo — mãos, joelhos e pés.



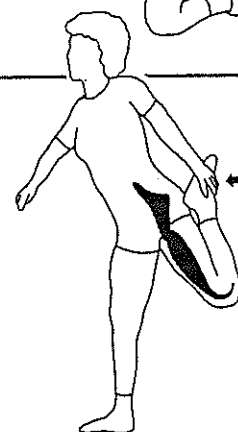
-
7. • Pernas afastadas lateralmente e estendidas.
 • Pés apoiados no solo pelas plantas
 • Tronco na vertical, olhar em frente.
 • Deixar escorregar, suavemente, os pés, mantendo as pernas, sempre estendidas.



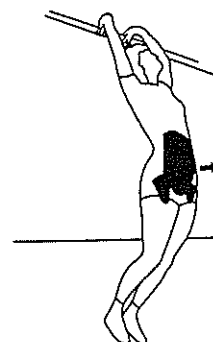
-
8. • Um joelho, flectido, apoiado no solo.
 • Peso do corpo incidindo no joelho apoiado.
 • Perna, completamente estendida à frente do corpo e apoiada pelo calcanhar.
 • Inclinação do tronco à frente.
 Nota: Recordar a imagem recomendada para o exercício 4.

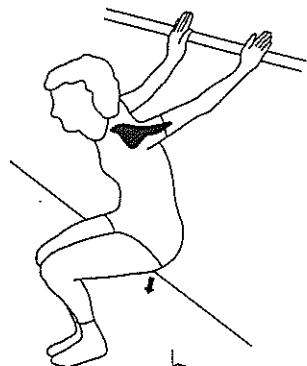


-
9. • De pé, perna flectida sobre a coxa, mão segura o pé atrás.
 • Deve ser mantida a verticalidade do corpo. Olhar em frente.
 • A bacia não deve bascular à retaguarda sob pena de se perderem, completamente, os efeitos desejados.
 • Mantendo o pé fixo atrás, avançar, suavemente, a bacia.

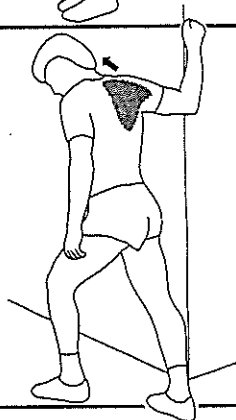


-
10. • Extensão do tronco atrás apoiando as mãos na parede.
 • Avançar suavemente a bacia sem provocar o aumento exagerado da curvatura lombar.





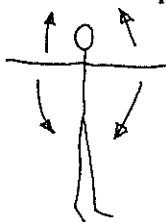
11. • De pé olhar em frente, mãos apoiadas, atrás, sensivelmente ao nível da cintura.
• Flexão, suave, das pernas, mantendo os braços completamente estendidos.
Nota: Durante a flexão das pernas o tronco deve manter-se tanto quanto possível na vertical.



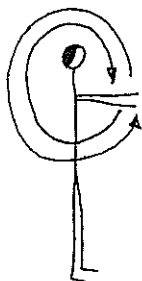
12. • De pé, olhar em frente, braço no prolongamento da linha dos ombros.
• O cotovelo do braço, que se quer exercitar, deve encostar-se a uma parede ou qualquer outro obstáculo imóvel.
• Rodar, suavemente, a linha dos ombros, no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio para o braço direito e o inverso para o braço esquerdo.

Exercícios de Ginástica, para mobilização e fortalecimento muscular

Braços/ /cintura escapular



1. De pé, braços estendidos. Bater as palmas acima da cabeça e ao nível da bacia.



2. De pé, braços estendidos. Circundação, simultânea, dos braços nos dois sentidos, tocando nas orelhas.

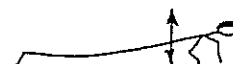
-
3. Flexão e extensão dos braços com joelhos apoiados no solo.



-
4. De pé, flexão e extensão dos braços contra uma parede.



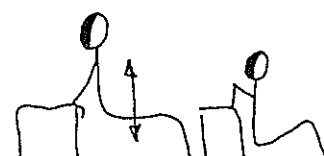
-
5. Deitado, flexão e extensão dos braços.



-
6. Circundução alternada dos braços.



-
7. Flexão/extensão dos braços com apoio num plano elevado.



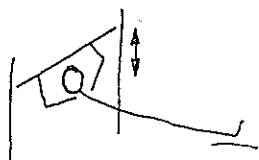
-
8. Pés apoiados num plano elevado, mãos apoiadas no solo. Descrever, através de movimentos das mãos, um círculo completo.



-
9. Flexão das pernas, apoiar mãos no solo deslocando-se até à posição indicada na Fig. 9. Retorno à posição inicial sem deslocar os pés do solo.



-
10. Em suspensão com os pés apoiados no solo. Flexão e extensão dos braços.



-
11. Circundução dos ombros com braços estendidos e descontraídos.



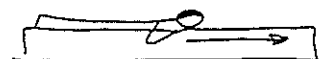
-
12. Elevação, simultânea, dos ombros, com braços estendidos e descontraídos.



13. Mãos agarradas atrás das costas. Flexão do tronco à frente procurando chegar mais longe com os braços, como indica a figura 13. Os braços devem estar estendidos.



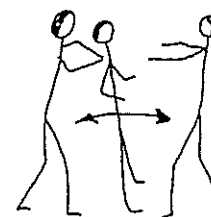
14. Deitado em cima dum banco. Deslocar-se através da acção de flexão dos braços.



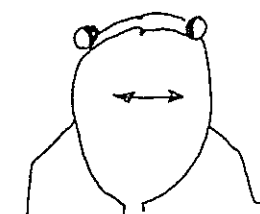
15. Segurar uma corda com as duas mãos à frente do corpo. Circundação dos braços sem os flectir. Tentar juntar cada vez mais as mãos.



16. Três a três. Um faz de «peso morto». Os outros dois amparam-no na queda e passam-no de um para o outro.



17. Dois a dois. Costas com costas. Mãos seguras acima da cabeça. Avançar o tronco simultaneamente procurando a extensão completa do tronco.





18. Exercícios diversos com bola medicinal:

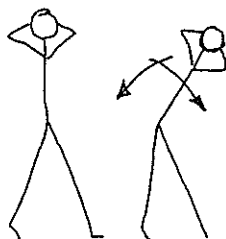
- lançar a bola de uma mão para a outra por cima da cabeça.
- lançar a bola por cima da cabeça e agarrá-la, de novo, atrás das costas e vice-versa.
- Deitado de costas, lançar a bola na vertical e agarrá-la de novo.

Tronco



19. De pé, pernas afastadas à largura dos ombros. Flexão lateral do tronco. Os braços encontram-se estendidos segurando uma corda com as mãos, à largura dos ombros.

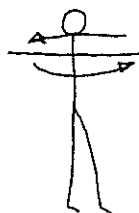
20. Igual ao exercício 19 com as mãos atrás da cabeça.



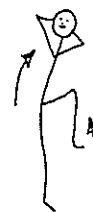
21. De pés, pernas afastadas à largura dos ombros. Circundação do tronco com os braços em extensão superior.



22. Braços estendidos na horizontal. Descrever um círculo completo com as mãos.



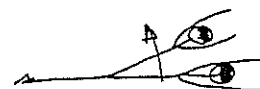
23. Flexão lateral do tronco simultaneamente com elevação lateral da coxa.



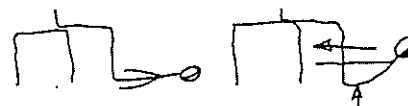
24. De joelhos afastados à largura dos ombros. Flexão lateral do tronco, apoiando a mão no solo alternadamente a direita e a esquerda.



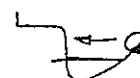
25. Deitado, *lateralmente*, no solo. Pés fixos, elevação lateral do tronco, com braços estendidos.



26. Deitado de costas. Pés apoiados num plano elevado c/ pernas flectidas a 90°. Elevação do tronco até ao momento em que a zona lombar ainda mantém contacto com o solo. Os braços devem estar estendidos e avançar, horizontalmente no sentido indicado na figura 26.



27. O mesmo exercício, sem apoio dos pés.



-
28. O mesmo exercício com os pés apoiados no solo e pernas flectidas a 90°.



-
29. Sentado. Flexão do tronco à frente. Enrolamento para trás, tocando com os pés atrás da cabeça.

Nota importante: Não se deve efectuar qualquer tipo de exercício abdominal com as pernas estendidas.



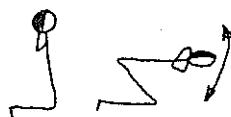
-
30. Deitado no solo, elevação do tronco com braços estendidos. Os pés não deverão perder contacto com o solo.



-
31. De joelhos, flexão do tronco à frente até à horizontal.



-
32. A mesma posição do exercício anterior. Deslocação lateral do tronco.



33. Apoio facial num plano elevado (Plinto, banco, etc.) Pés fixos, bacia livre, tronco flectido à frente. Extensão do tronco. *O tronco não deve ultrapassar a horizontal.*



34. O Gato. Apoiado no solo pelas mãos, joelhos e pés. Os braços e as coxas formam ângulos de 90° com o tronco. Flexão do tronco tentando aproximar a cabeça da bacia sem deslocar as mãos e os joelhos. Movimento contrário, de extensão. *A execução do exercício deve ser lenta.*



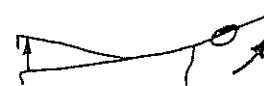
35. Deitado de costas, pés apoiados no solo, pernas flectidas a 90° . Braços estendidos ao longo do corpo. Extensão da bacia como indica a fig. 35.



36. igual ao exercício 30, com bola medicinal.



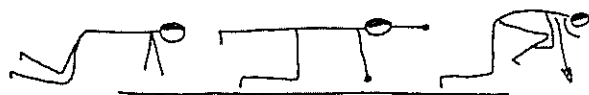
37. Apoiado no solo pelas mãos e pés. *Deverá ser mantido o alinhamento correcto entre os pés e a cabeça.* Elevação simultânea do braço esquerdo e da perna direita, e vice-versa com a outra perna e braço.



38. Deitado num plinto, bacia livre, pernas flectidas a 90°:
- extensão alternada das pernas atrás
 - extensão simultânea das pernas atrás
- As pernas no seu movimento de extensão não deverão ultrapassar a horizontal.



39. Posição inicial idêntica ao exerc. 34. Extensão simultânea, duma perna atrás e do braço contrário à frente. Flexão da perna à frente levando o joelho até ao peito com ajuda do braço. Efectuar o mesmo movimento com a outra perna e o outro braço. A execução do exercício deve ser lenta.

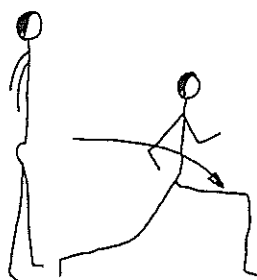


Pernas

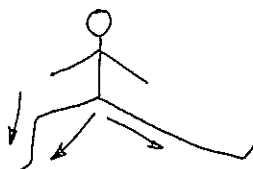
40. Saltitar com circundução, simultânea dos braços na posição horizontal.



41. De pé, «cair em afundo» com cada uma das pernas. Manter o tronco na vertical. Olhar em frente.



42. De pé, pernas afastadas, «cair em afundo» lateral com cada uma das pernas.



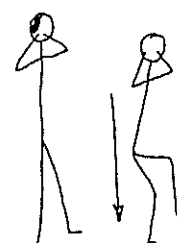
43. Da posição de joelhos, saltar para a posição de agachado.



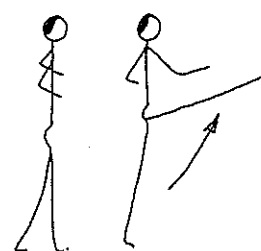
44. Saltar na vertical da posição de agachado — com pernas flectidas a 90°.



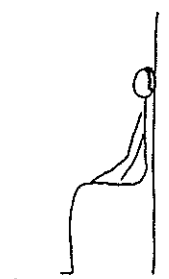
45. De pé, pernas afastadas, mãos atrás da cabeça. Flexão de pernas — agachamento — mantendo o tronco na vertical.

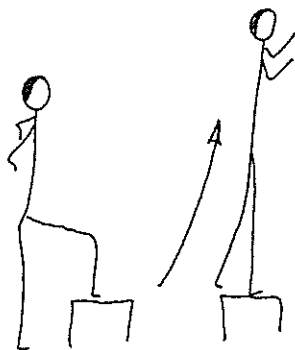


46. De pé, elevação alternada das pernas. As pernas deverão encontrar-se completamente estendidas.



47. Encostar-se a uma parede com as pernas flectidas a 90°.

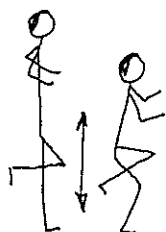




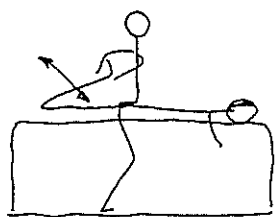
48. De pé, subir, com uma perna de cada vez, para uma elevação com cerca de 40 cm de altura. Efectuar extensão completa da perna.



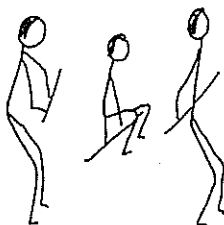
49. De pé, com um dos pés apoiados numa elevação com 40 cm de altura, flectir a outra perna, mantendo o tronco na posição vertical.



50. O mesmo que o exerc. 50. Porém a perna livre encontra-se flectida.



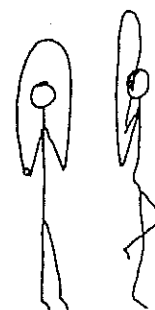
51. Deitado sobre um plinto. Apoiar uma das pernas no solo, deixando a outra sobre o plinto. Flexão da perna com oposição do parceiro.
Nota: É importante não deixar elevar a bacia no momento da flexão da perna.



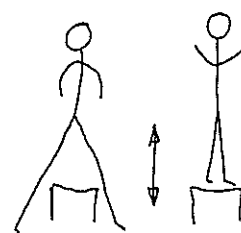
52. Um bastão seguro com as duas mãos. Saltar entre mãos.

53. Saltar à corda com:

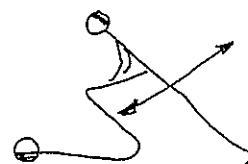
- pés juntos
- pé coxinho
- em corrida, etc.



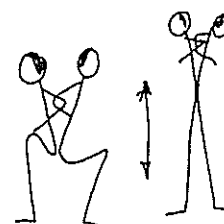
54. Saltar para cima numa elevação com 30-40 cm de altura, e daí para o chão.



55. Deitado de costas, extensão das pernas vencendo o peso do parceiro.

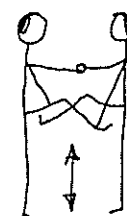


56. Costas com costas, flexão e extensão simultânea das pernas.

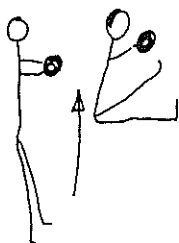


57. Dois a dois. Cada um pega no pé direito do outro com a mão esquerda e apertam as mãos direitas.

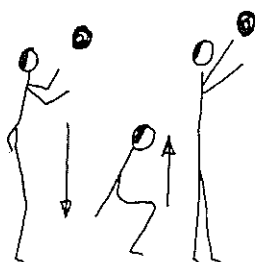
- Flexão da perna de apoio ou
- Saltitar na perna de apoio



58. Saltar, pegando uma bola medicinal.



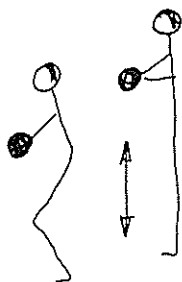
59. De pé, lançar uma bola medicinal ao ar, efectuar uma flexão de pernas e voltar a apanhar a bola.



60. Dois a dois, lançar uma bola medicinal ao parceiro que está deitado, de costas, com pernas elevadas e flectidas. Este envia a bola de novo para o parceiro através de uma extensão rápida das pernas, batendo na bola com os pés.



61. Saltitar com uma bola medicinal segura nas mãos.



Algumas das ilustrações utilizadas neste capítulo foram retiradas das seguintes obras:

- Pereira, A. M.; Varejão, A. S.; Moreira J. J. Manual de Jogos Educativos
 Lautwein, T. Konditionstraining in der Primarstufe Verlag Karl Hofmann, 1983
 Willi Railo Besser Sein Wenn's Zählt Pagina GMBH, 1983
 Und, E.; Döbler, H. Kleinspiele Volkseigener, Verlag — Berlim 1983
 Solverborn, S.-A. Stretchuig Mosaik Verlag, 1982
 International Symposium C.A.C. — Ontario, 1974
 Serre, Le Sport, Gleuat, 1977