



## Atividades Espetaculares para Casa

# Relaxamento

“O Submarino”

**Atividade**

## Objetivo

Desenvolvimento das capacidades coordenativas e do trabalho em equipa.

## Materiais

Vendas para os olhos (uma por pessoa, exceto para um dos membros da equipa).

## Explicação

Tenta que todas as pessoas que vivem contigo participem. Então, criem uma ou duas equipas de, pelo menos, 3 pessoas e cada equipa será um submarino, colocando-se em fila indiana e apoiando cada uma das mãos sobre os ombros do familiar que estiver à sua frente.

Em seguida vendem os olhos de todos os participantes exceto do último de cada fila, este será o único que pode ver, e o encarregue de dirigir o submarino formado pela sua equipa, com as instruções:

- **toque intermitente nos dois ombros: seguir em frente;**
- **toque prolongado no ombro direito: vira para a direita;**
- **toque prolongado no ombro esquerdo: vira para a esquerda;**
- **toque prolongado nos dois ombros ao mesmo tempo: travar.**

O objectivo é conduzir o submarino por todas as divisões da tua casa sem chocar contra nenhum objeto e sem chocar contra o outro submarino, no caso de existirem duas equipas.



#FiqueEmCasa

MAIA

Sorrir  
para  
a Vida.

