



# Atividades Espetaculares para Casa

## AFD "Agarra a bola"

### Atividade

### Objetivo

Trabalhar a destreza física e a velocidade de reação.

### Materiais

Bola.

### Explicação

Para esta atividade só vais precisar de uma bola e uma parede livre. Coloca-te em frente à parede, a uma distância de uns 3 metros (podes ajustar depois conforme achares mais adequado para as tuas capacidades), e lança a bola (com uma mão) contra a parede um pouco mais acima da tua cabeça. Deixa a bola ressaltar no chão e tenta agarrá-la. O objetivo é que a bola bata no chão apenas uma vez e a consigas apanhar imediatamente. Repete este movimento várias vezes e vai aumentando a velocidade de execução de forma a desafiáres-te a fazeres cada vez mais rápido e melhor. Quando vires que já consegues fazer bem, tenta fazer sem a bola ressaltar no chão. Atira a bola à parede e desloca-te rapidamente para a conseguires agarrar. É importante que estejas atento à trajetória da bola e te desloques rapidamente para a conseguires agarrar sem esta cair ao chão. Tal como na variante anterior, repete o movimento várias vezes e vai aumentando a velocidade de execução de forma a desafiáres-te a fazeres cada vez mais rápido e melhor.

### Sugestão

É conveniente que a bola que usares esteja com a pressão adequada ("cheia") e que não seja muito mole pois, se não, não irá conseguir fazer o efeito de ressalto desejado.