



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 desafiares-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 consegires agarrar. É importante que estejas atento à trajetória da bola e te desloques rapidamente para a consegires 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 desafiares-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.

#FiqueEmCasa

MAIA

Sorrir
para
a Vida.

