



Desafio Semanal AMAS

Desafio do Mar

Em Terra

Desloca-te pela sala, a andar, correr, saltar, pé-coxinho, rebolar... Ao STOP, imita um animal aquático:

Estrelinha: Posição de barriga para cima, afastar os braços e as pernas.

Crocodilo: Deslocamento de barriga para baixo, com as mãos apoiadas no chão, os braços esticados e a cabeça levantada.

Tubarão: Imitar uma barbatana na cabeça, tentar apanhar o pai/irmão.

Peixe Balão: Abraçar as pernas e tocar com a testa nos joelhos – ovo.

Caranguejo: Deslocamento de barriga para cima, com as mãos e os pés apoiados no chão.

Enguia: Rastejar.

Na água

Na banheira, rodar na posição de sentado/deitado, fazer bolhinhas, mergulhar a cara na água... Ao STOP, imita um animal aquático:

Crocodilo: Deslocamento de barriga para baixo, com as mãos apoiadas na banheira, os braços esticados e a cabeça levantada.

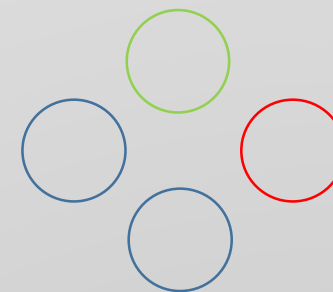
Tubarão: Imitar uma barbatana na cabeça, mergulhar a cara e fazer bolhinhas.

Peixe Balão: Abraçar as pernas e tocar com a testa nos joelhos – ovo.

Caranguejo: Deslocamento de barriga para cima, com as mãos e os pés apoiados no chão.

Enguia: Percorrer a banheira debaixo de água.

Desafio dos Arcos



- Desafio para 2 ou mais elementos.
- Organizar um percurso (Círculo, linha; zig-zag) com arcos.
- Um elemento deverá comandar a dinâmica do jogo com recurso ao “bater as palmas”.
- Os outros elementos, devem realizar o percurso ao som das palmas, sejam estas rápidas ou lentas.
- A reação deve ser consoante o ritmo das palmas.

Competências:

- 1º Saltar a pés juntos para dentro dos arcos;
- 2º Saltos à tesoura (afasta/fora – junta/dentro);
- 3º Saltar e rolar uma bolinha à volta da barriga;
- 4º Salta e tocar com a bola nos joelhos;
- 5º Saltar e tocar com a bola na cabeça.

Nota: Para os arcos, podemos recorrer a toalhas enroladas, cordas; cintos ou mesmo almofadas.

