

Defende-te do malvado Ty-Paw

Reino: Amarelo dos Cereais
Escalão etário: 6 e 7 anos

História:

Os heróis, Teo, Lena, Ben e Nina, chegam ao Reino Amarelo e encontram uma população escravizada pelo poderoso Ty-Paw que, com um exército de Tykers, obriga os camponeses a entregarem-lhe as colheitas de cereais. Aprende a defender-te do malvado Ty-Paw para ajudares os heróis a libertar o Reino Amarelo!

Disposição do espaço:

Espaço aberto. Crianças em grupos de 2, com espaço de segurança entre cada par (cerca de 2 metros).

Objetivos:

Coordenação motora, melhoria da capacidade de reacção, melhoria dos reflexos, autocontrolo, respeito pelos outros, treinando sem magoar.

Desenvolvimento do exercício:

Cada criança assume uma posição de estabilidade em termos de equilíbrio, com as pernas ligeiramente afastadas (cerca de 2 palmos) e braços fletidos em ângulo de +/- 90° ao nível das costelas.

Deve realizar:

a) 2 ataques circulares de braços, de fora para dentro, na horizontal, ao nível da cara do Ty-Paw imaginário; b) Simulação de 2 esquivas (movimento simples de baixar o corpo, fletindo/dobrando as pernas e tentando manter o tronco na vertical para olhar para a frente).

O exercício realiza-se com a contagem do professor: 1 e 2 para atacar (braço direito/braço esquerdo) e 3 e 4 para as duas esquivas. A contagem vai aumentando de velocidade para que o exercício se realize mais velozmente.

Duração/repetições:

É aconselhável a realização de 20 repetições (flexões) por criança.
Deve iniciar-se com contagem lenta para as crianças se coordenarem.

Nota: Se houver possibilidade, realizar em frente a espelhos.