

# Uma aula de artes marciais no Reino Amarelo

**Reino:** Amarelo dos Cereais  
**Escalão etário:** 8 e 9 anos

## **História:**

Todos os dias pela manhã os camponeses do Reino Amarelo praticam artes marciais. Além dos Cereais e do Leite e derivados, é preciso estar muito bem preparado para defrontar o Ty-Paw! Vem treinar com o Zed e os camponeses!

## **Disposição do espaço:**

Espaço aberto. Crianças em grupos de 3, com espaço de segurança entre cada trio (cerca de 2 metros).

## **Objetivos:**

Coordenação motora global, equilíbrio, autocontrolo e amplitude articular.

## **Desenvolvimento do exercício:**

Cada criança assume uma posição de estabilidade em termos de equilíbrio, com as pernas ligeiramente afastadas (cerca de dois palmos); devem colocar-se pequenos obstáculos à frente de cada criança (idealmente quase ao nível dos joelhos, por exemplo, as mochilas da escola ou outros que não sejam demasiado duros). Cada criança realiza um pontapé para a frente (à altura da sua barriga). Na 1.ª contagem com a perna direita e na 2.ª contagem com a esquerda. O pontapé deve ser realizado levantando bem o joelho e só depois esticando (e logo dobrando) a perna, de modo a nunca se tocar no obstáculo.

## **Duração/repetições:**

É aconselhável a realização de séries de 20 repetições, alternando-se perna direita com perna esquerda.

Nota: Pode-se ir subindo gradualmente a altura do obstáculo, de modo a aumentar um pouco o grau de dificuldade do exercício.