

Power-Pad-Race...a correr!

Reino: Branco do Leite e Derivados
Escalação etária: 8 e 9 anos

História:

A corrida mais alucinante de sempre está prestes a começar: Power-Pad-Race! Não te esqueças: tal como o Teo, também tu terás de apanhar o maior número de Leite e derivados! Atenção: partida!

Material:

Os objetos que cada jogador levará de um lado para o outro do campo devem ser sempre relacionados com o Reino Branco do Leite e derivados (embalagens vazias de leite, iogurte, queijo, etc).

Disposição do espaço:

Área circular com cerca de 20 a 30m (variável) de diâmetro da circunferência. Deve assinalar-se a meta e o local onde será feita a "entrega" dos laticínios.

Objetivos:

Entreadada e espírito de grupo, coordenação motora, velocidade, destreza.

Desenvolvimento do exercício:

Como na Power-Pad-Race, os concorrentes alinham-se na partida e aguardam o sinal. Depois é só começar a correr e muito! Pode ser também realizado em equipas, mas de dimensão reduzida (2 ou 3 crianças). Cada criança (ou equipa) deve realizar o máximo de percursos circulares no período de tempo definido e transportar consigo o maior número de laticínios, deixando-os a meio do círculo, em local próprio para a "entrega" dos alimentos.

Duração/repetições:

Cada contra-relógio (para este escalação etária) poderá durar cerca de 5 min.

Nota: Deve ter-se em conta a temperatura ambiente (muito calor ou muito frio) e uma boa hidratação das crianças!



Nutri Ventures