



MUSEU BENFICA
COSME DAMIAO
PATRIMÓNIO
CULTURAL
BENFICA

BENFICA  LAB



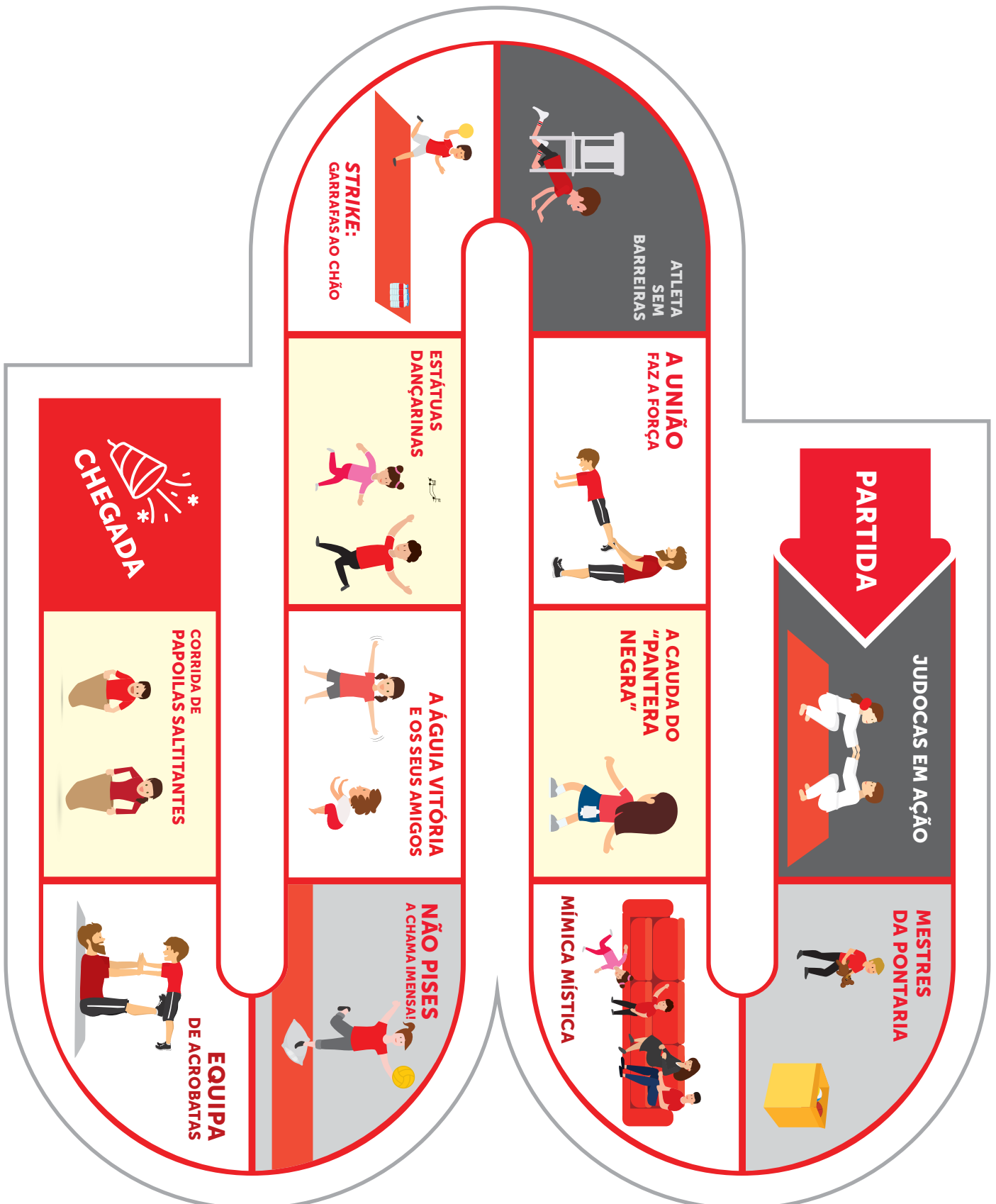
Exercício Físico Para Crianças

Tens entre 5 e 12 anos e estás há algum tempo sem praticar o teu desporto favorito? Queremos mostrar-te que também é possível fazer exercício físico dentro de casa e em família. Em parceria com a equipa do Benfica LAB, do Human Performance Department do Sport Lisboa e Benfica, sugerimos alguns jogos e exercícios divertidos que vão ajudar-te a libertar energia e a manter um estilo de vida saudável, característico dos melhores atletas. Equipa-te a rigor e treina como um verdadeiro campeão ou campeã!

Pede ajuda a familiares mais velhos para preparares os jogos e os exercícios físicos que irás realizar. Não te esqueças de usar roupa e calçado adequados. Mantém uma garrafa de água sempre por perto, pois a hidratação é fundamental. Preparado?

1 JOGO DE TABULEIRO

Não sabes por qual dos jogos ou exercícios começar? Transforma as tuas opções num jogo de tabuleiro. Imprime esta página. Vais precisar de um dado e de alguns peões, tantos quanto o número de participantes. Lança o dado e, consoante o número que sair, avança pelas casas com o peão. Cada casa equivale a um jogo ou exercício. Cada um fará o desafio que lhe calhar!



2 JOGOS

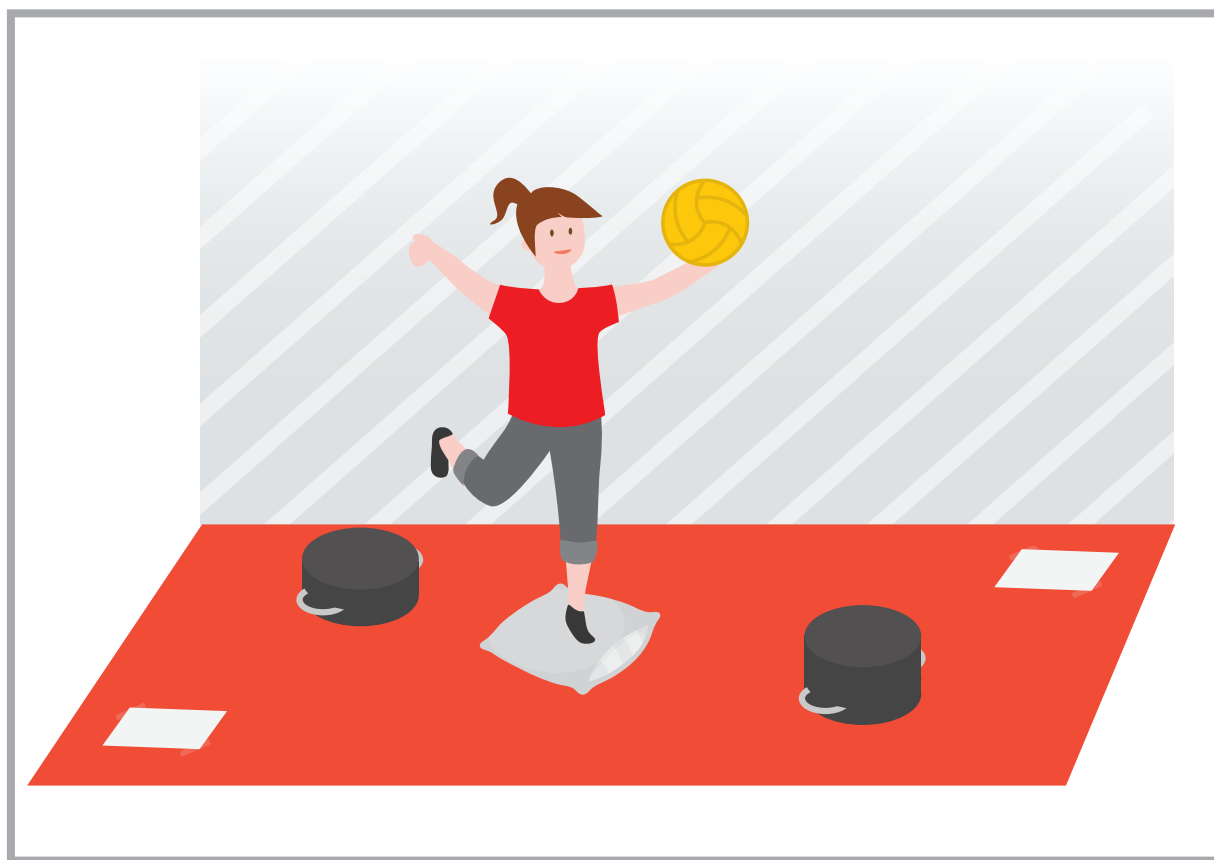
NÃO PISES A CHAMA IMENSA!

MATERIAIS:

- Cadeiras
- Sofás
- Almofadas
- Panelas
- Folhas de papel
- Outros objetos que possas pisar
- Bola de futebol ou de outra modalidade

Com este jogo, vamos treinar o equilíbrio. Monta um circuito com os objetos que encontras na lista de materiais, de forma a que consigas percorrê-lo sem tocar na chama imensa – o chão! És tu que decides o nível de dificuldade do teu percurso, que pode ser mais difícil se os objetos estiverem mais distantes entre si. Só se pode tocar com um pé em cada objeto. O objetivo é percorrer o circuito definido o mais rápido possível. Podes jogar sozinho ou juntar toda a família.

Para tornares o circuito mais desafiante, podes aproveitar para treinar a tua coordenação motora. Realiza o percurso com um objeto na mão (pode ser uma bola de futebol). Sempre que pisares um objeto, a bola tem de estar na mão contrária ao pé em que te apoiares.

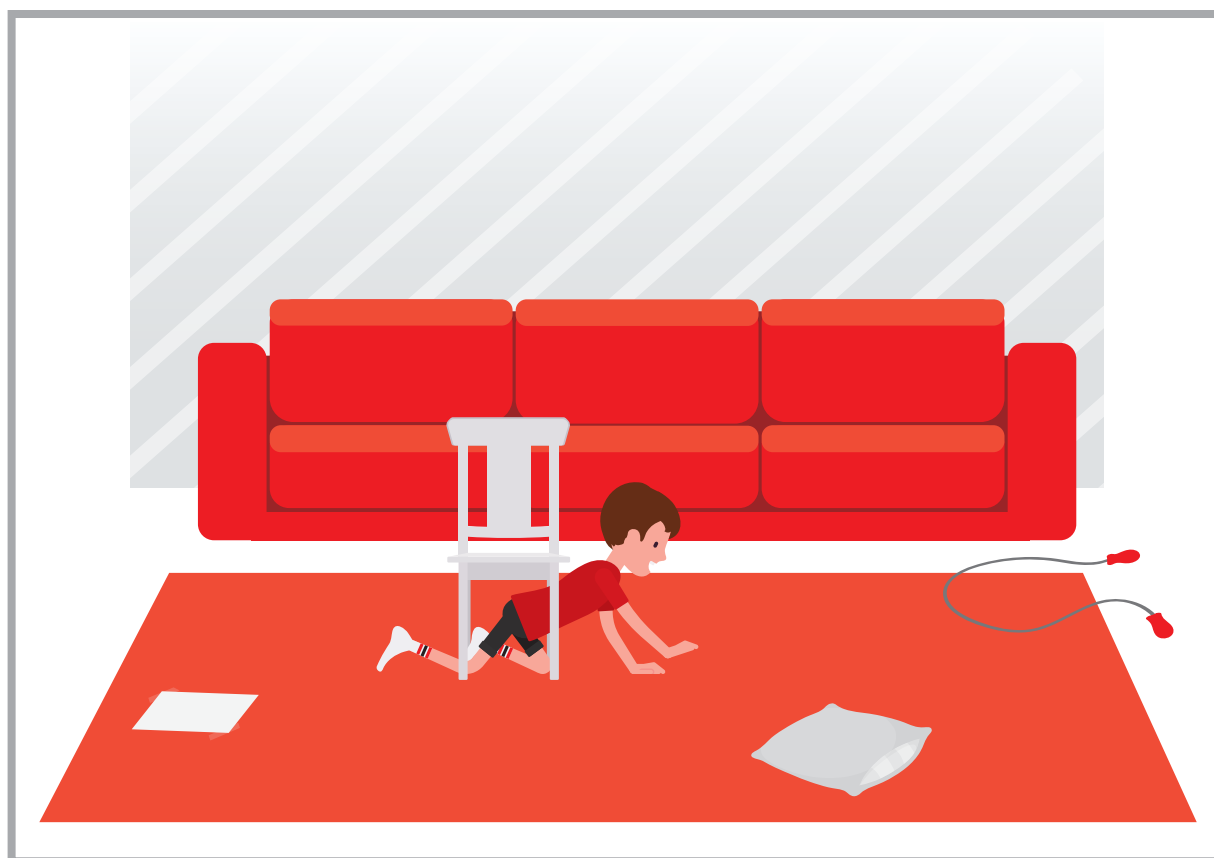


ATLETA SEM BARREIRAS

MATERIAIS:

- Cadeiras
 - Sofás
 - Almofadas
 - Pannels
 - Folhas de papel
 - Outros objetos que possas pisar
 - Corda de saltar
-

Consegues ultrapassar todos os obstáculos? Monta um circuito com os objetos que encontras na lista de materiais. Cada material será um obstáculo. Terás de saltar por cima das almofadas, rastejar por baixo das cadeiras, equilibrar-te nos limites do tapete ou saltar à corda. Sê criativo! O objetivo é experimentar diferentes padrões motores, de forma a exercitares as diferentes partes do teu corpo.



A CAUDA DO "PANTERA NEGRA"

JOGO PARA DOIS OU MAIS PARTICIPANTES

MATERIAL: lenço ou pano

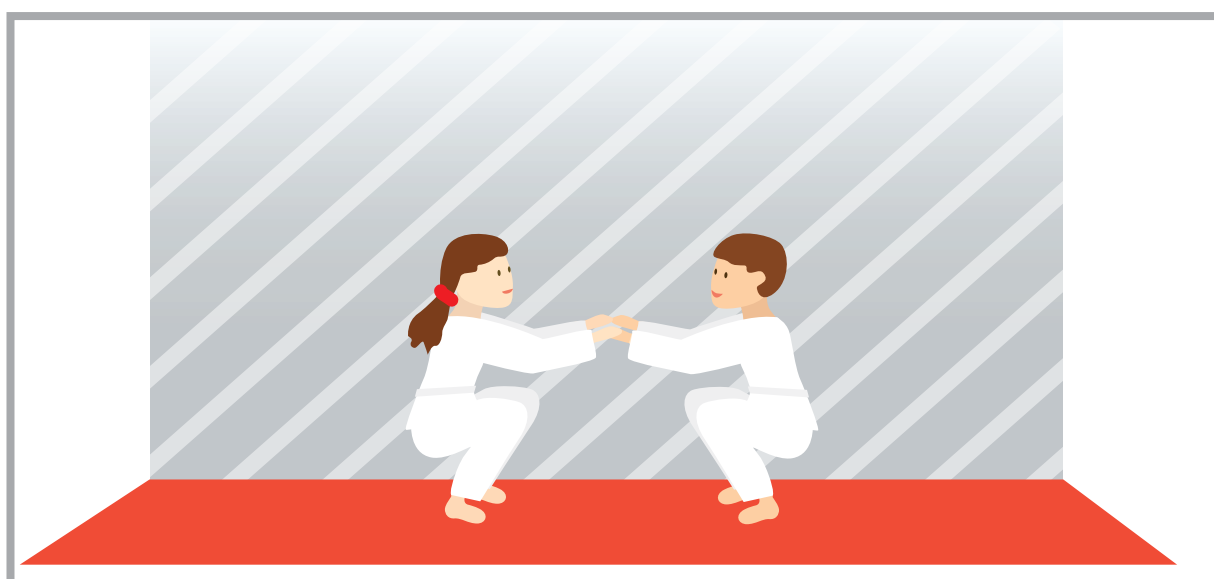
Deves prender o teu lenço ou pano na parte de trás das tuas calças. O pano será a tua cauda de "Pantera Negra". O objetivo do jogo é roubar a cauda do teu adversário. O vencedor será aquele que, com a mesma velocidade e destreza de Eusébio, conseguir escapar. Que ganhe o melhor!



JUDOCAS EM AÇÃO

JOGO PARA DOIS OU MAIS PARTICIPANTES

Para jogarem, coloquem-se de cócoras e de frente uns para os outros. O objetivo é derrubar todos os adversários sem tocar nos seus rostos. Ganha quem derrubar o adversário o maior número de vezes. Quem terá a perícia de um judoca?



MESTRES DA PONTARIA

MATERIAIS:

- Bolas de várias modalidades
- Peluches
- Almofadas pequenas
- Cesto ou caixote

Reúne os materiais e pede aos teus familiares que os escondam pela casa. A tua tarefa será descobri-los a todos. Quando terminares essa caça ao tesouro, serás posto à prova com um treino de pontaria. O objetivo será lançares os objetos, um a um, para dentro do cesto ou caixote. Aumenta a distância entre ti e o cesto para tornar o lançamento ainda mais difícil. Quando terminares, terás a pontaria de um basquetebolista. Bons lançamentos!



CORRIDA DE PAPOILAS SALTITANTES

JOGO PARA DOIS OU MAIS PARTICIPANTES

MATERIAL: sacos grandes das compras

Uma corrida para toda a família que treinará a resistência, o esforço e a velocidade! Comecem por distribuir um saco por jogador e definir os locais de partida e chegada para a corrida. Definido o percurso, ocupem as vossas posições na linha de partida e coloquem os pés dentro do saco. Três, dois, um! Ao sinal de partida, os adversários têm de saltar até à meta sem tirar os pés do saco. Quem cair é desclassificado e o primeiro a cortar a meta ocupa o topo do pódio. Quem será a papoila mais saltitante?

Atenção! Este jogo deve ser realizado numa superfície plana e segura para evitar possíveis quedas.



A ÁGUIA VITÓRIA E OS SEUS AMIGOS

A águia Vitória trouxe os seus amigos! Quem são e quais as suas características?

Águia Vitória: voa, batendo as duas asas em sintonia

Canguru: salta com as duas patas em simultâneo

Crocodilo: rasteja com a ajuda das quatro patas, movimentando as patas direitas e as patas esquerdas alternadamente

Gorila: usa as quatro patas para se deslocar, inclinando o dorso para a frente, e as patas dianteiras estão viradas para dentro

Caranguejo: anda para o lado com as tenazes viradas para cima e em constante movimento

Urso: usa as quatro patas para se deslocar, alternando as patas direitas com as esquerdas

Sapo: salta, pousando todas as patas no chão

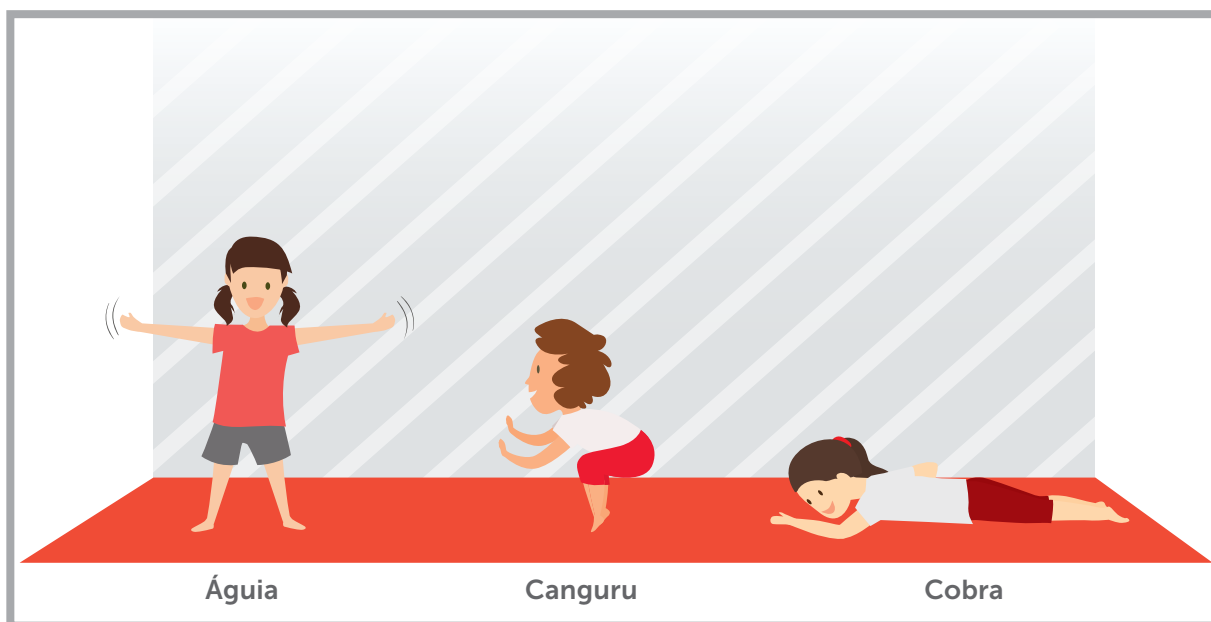
Zebra: galopa a trote velocemente

Cobra: serpenteia aos ziguezagues pelo chão

Burro: desloca-se com as quatro patas e as patas traseiras dão coices

Começa por definir o espaço a percorrer. Depois, num papel, escreve o nome da águia Vitória e de todos os seus amigos. Podes acrescentar outros animais de que te lembres. Entrega-o a um familiar e pede-lhe que, à vez, te diga os nomes dos animais. A tua tarefa será movimentares-te como eles ao longo do percurso que definiste inicialmente. Será que consegues imitá-los?

Atenção: Este exercício deve ser realizado numa superfície segura e plana.



ESTÁTUAS DANÇARINAS

JOGO PARA DOIS OU MAIS PARTICIPANTES

MATERIAL:

- Aparelho eletrónico para reproduzir música (aparelhagem, computador, etc.)

Peçam a um familiar que ponha música a tocar. Depois, preparem-se para dançar ao som da música. Quando esta parar de tocar, devem parar de dançar e ficar na posição em que estiverem até a música recomençar. Quem se mexer, perde. Repitam este exercício quantas vezes quiserem e divirtam-se na pista de dança!

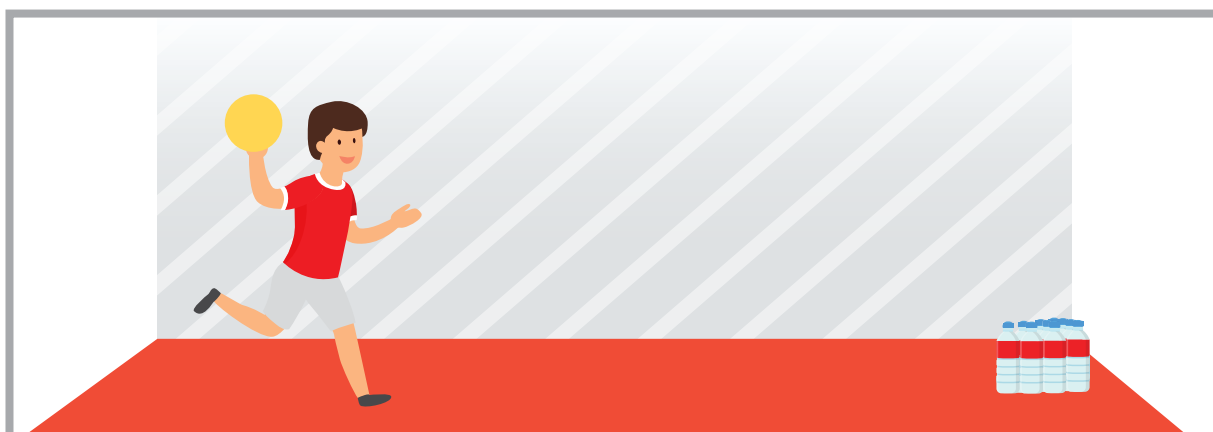


STRIKE: GARRAFAS AO CHÃO

Materiais:

- Cinco ou mais garrafas de plástico vazias
- Uma ou mais bolas

Começa por escolher o local do jogo. Alinha as garrafas vazias em várias filas, diminuindo progressivamente o número em cada fila, de modo a formar um triângulo, tal como ficam os pinos quando jogamos *bowling*. És tu que decides o nível de dificuldade, dependendo da distância a que te colocares das garrafas. O objetivo é lançar a bola, que deve rolar pelo chão sem saltar, e derrubares o maior número de garrafas possível. Se conseguires derrubar todas as garrafas de uma só vez, és o rei do *strike*.



MÍMICA MÍSTICA

JOGO PARA DOIS OU MAIS PARTICIPANTES

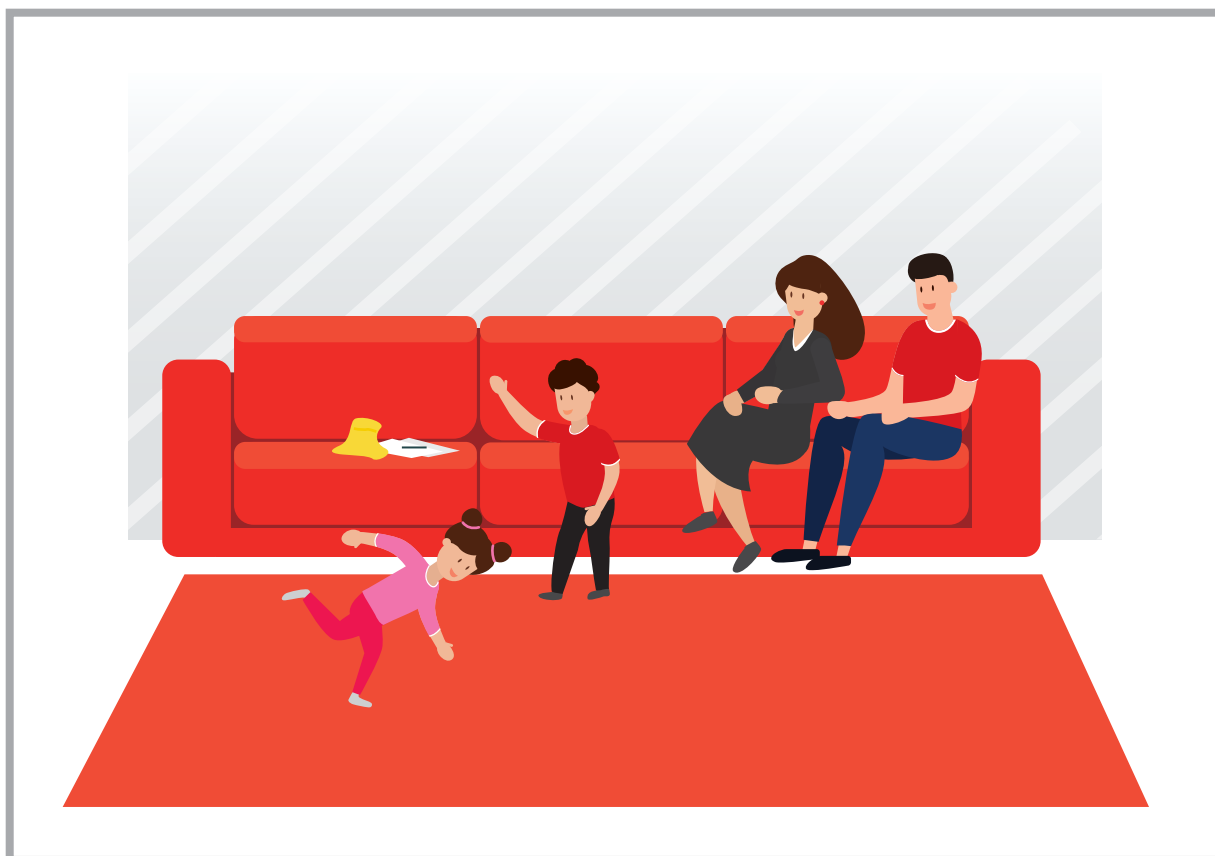
MATERIAIS:

- Papel
 - Caneta
 - Saco
-

Escrevam o nome de figuras, modalidades ou objetos ligados ao Benfica e ao desporto em pequenos papéis, enrolem-nos e coloquem-nos dentro de um saco. Depois, à vez, retirem um papel. O vosso desafio será imitarem o elemento que vos calhar, recorrendo a gestos e sem poderem falar. Os restantes devem tentar adivinhar de que figura, modalidade ou objeto se trata. Aquele que acertar realiza a imitação seguinte.

SUGESTÕES PARA O EXERCÍCIO:

- Eusébio
- Pantera Negra
- Jogadores de futebol (Pizzi, Rafa, Rui Costa, etc.)
- Árbitro
- Claque
- Modalidades desportivas (natação, basquetebol, andebol, hóquei em patins, ginástica, bilhar, etc.)
- Objetos desportivos (bola, cesto de basquetebol, *stick* de hóquei, chuteiras, equipamento, apito, baliza, etc.)
- Águia Vitória
- Troféu



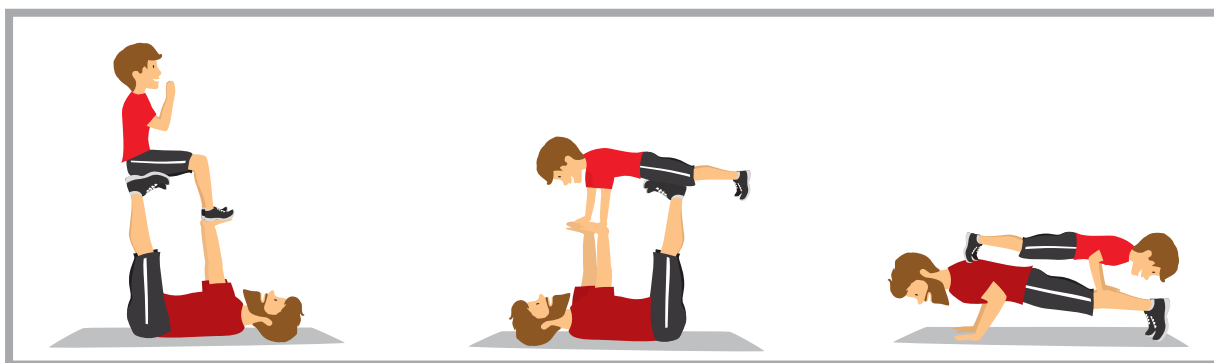
3 EXERCÍCIOS FÍSICOS

EQUIPA DE ACROBATAS

EXERCÍCIOS PARA DOIS OU MAIS PARTICIPANTES

MATERIAL: tapete de exercício ou outra superfície acolchoada

Para estes exercícios, é necessário, pelo menos, um adulto, que deverá ficar no chão e ser a posição de base, enquanto a criança é o volante, ocupando a posição superior. O desafio consiste em realizar, à vez, cada uma das posições acrobáticas identificadas nas imagens. Só podem passar à acrobacia seguinte quando conseguirem aguentar numa posição, pelo menos, dez segundos. Poderão treinar a força, a coordenação e a resistência em equipa e de forma divertida.



A UNIÃO FAZ A FORÇA

EXERCÍCIOS PARA DOIS OU MAIS PARTICIPANTES

MATERIAL: tapete de exercício ou outra superfície acolchoada

Para realizar este circuito de força, será necessária a participação de, pelo menos, um adulto. Estes exercícios irão ajudar-vos a treinar a força e a ganhar massa muscular:

- O adulto realiza agachamentos contigo às cavalitas.
- O adulto faz flexões. Quando se baixa, saltas por cima e, quando se levanta, rastejas por baixo.
- Em conjunto, realizam o carrinho de mão: o adulto segura nos teus pés enquanto tu te moves, em prancha, com o apoio das mãos.
- Sessão de abdominais em conjunto. Em alternativa, para facilitar o exercício, poderão pedir ao adulto que segure nos vossos pés, impedindo que eles saiam do chão.
- Salto ao eixo: o adulto curva-se, levando as mãos aos pés, e a criança salta por cima, apoiando as duas mãos nas costas do adulto. Com as crianças mais pequenas, os adultos poderão colocar-se de gatas, diminuindo a altura do salto.



4 DICAS

SE QUERES SER UM CAMPEÃO...



DORME, PELO MENOS,
NOVE HORAS POR NOITE.



HIDRATA-TE! BEBE CERCA DE UM
LITRO E MEIO DE ÁGUA POR DIA.



MANTÉM UMA ALIMENTAÇÃO
COMPLETA, VARIADA E EQUILIBRADA.



MANTÉM-TE ATIVO E EXERCITA-TE
PELO MENOS UMA HORA POR DIA.



APROVEITA PARA ESTUDAR, DESENHAR,
FAZER *PUZZLES* E OUTRAS ATIVIDADES
RECREATIVAS.



DIMINUI O TEMPO QUE PASSAS
EM FRENTE AOS ECRÃS A JOGAR
OU A VER TELEVISÃO.



AJUDA A TUA FAMÍLIA
NAS TAREFAS DOMÉSTICAS.



APROVEITA PARA BRINCAR, JOGAR
E DANÇAR COM OS TEUS FAMILIARES.