

# PRÁTICAS DESPORTIVAS



Mente Viva

ONG para um mundo mais legal

# 01. EXERCÍCIO DO LEÃO

Leões são mamíferos pertencentes ao Gênero Panthera, cujos representantes possuem a capacidade de rugir, graças à presença de uma estrutura óssea calcificada, denominada hioide. Leões, ainda, possuem algo bastante característico: a presença de juba, em indivíduos do sexo masculino. São excelentes caçadores e agem em bandos e, sempre, com muita estratégia de ataque.

Utilizando a excelente energia de estratégia do Leão vamos buscar nossos objetivos, cada vez mais, valorizando a união e a comunhão com os nossos parceiros de equipe. Na harmonia e na força do conjunto os esforços são partilhados e as vitórias compartilhadas... sempre!

**Prática:** Será colocada uma bola e a uma certa distância um pequeno cone. Aquele que acertar com um só toque de bola será o líder. A disputa permanecerá até sobrar um vencedor. Essa semana o Capitão-Leão será... Cada semana teremos um líder em cada equipe.

**Atributos trabalhados:** liderança, força, empatia.

**Sugestão de música:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Szdziw4tI9o>



Mente Viva  
ONG para um mundo mais legal

## 02. EXERCÍCIO DA BALEIA ORCA

Cientificamente, a orca não é uma baleia, mas sim um golfinho. Porém, não é errado a denominação de "baleia orca", já que golfinhos e baleias pertencem a mesma ordem (Cetácea).

Os animais que fazem parte da dieta desses colossais animais marinhos são: os tubarões, os golfinhos, tartarugas, leões-marinhos e até mesmo outras baleias.

Quando em grupos, as orcas planejam suas ações como verdadeiras estratégias de ataque, sobrando poucas chances de sobrevivência para as presas.

Quando estão mais próximas da superfície e da costa, elas nadam em alta velocidade para criar ondas na superfície da água e evitar que focas e leões-marinhos possam nadar.

A comunicação entre as orcas acontece através de sons próprios, que se assemelham a assobios e gritos. Elas também batem a nadadeira na água como forma de interação.

**Prática:** Vamos aprender a criar códigos e sinais que permitam uma melhor comunicação nossa durante os treinos e os jogos? De olhos fechados, e em grupos de 3 pessoas, vamos criar códigos secretos e passa-los para um dos companheiros através de mímica, assovios e teatralização. O outro colega da equipe tentará descobrir qual a palavra secreta.

Atributos trabalhados: a comunicação, linguagem de sinais.

**Atributos trabalhados:** persistência, determinação, perseverança.

**Sugestão de música:** 'Canção do Mar' - George Melachrino  
And His Orchestra

<https://www.youtube.com/watch?v=7jBA93GLAb8>

Orcas entre Cascais e o Cabo Espichel

[https://www.youtube.com/watch?v=l4PaXi\\_Pwr8](https://www.youtube.com/watch?v=l4PaXi_Pwr8)



Mente Viva  
ONG para um mundo mais legal

### 03. EXERCÍCIO DO TEXUGO

Acredita-se que o Texugo habita nosso planeta há milhões de anos e tem uma subespécie muito importante que vive na Península Ibérica, até os Pireneus.

O Texugo tem um sentido muito desenvolvido de audição e, acima de tudo, do olfato. De hábitos noturnos, sai no crepúsculo e nunca é fácil vê-lo de dia. Nada relativamente bem, sobe em árvores, e corre muito bem!

**Prática:** As crianças e os jovens deverão se posicionar em círculo de pé e cada qual fará um arremesso de uma argola para tentar acertar num pino que estará no centro. Em volta desse pino poderá haver um novo círculo-limite, desenhado no chão. Em seguida cada qual novamente, agora sentados, fará o lançamento na tentativa de acertar, novamente, a argola no pino central.

Depois, em grupos de até 03 integrantes, todos de pé e sempre em movimentos, cada um do grupo poderá tentar o arremesso após no mínimo dois “passes”, sem invadir o círculo/limite desenhado ou marcado no chão.

**Atributos trabalhados:** trabalho em equipe, atenção, concentração.

**Sugestão de música:** Offenbach - Can Can Music  
<https://www.youtube.com/watch?v=4Diu2N8TGKA>



Mente Viva  
ONG para um mundo mais legal

## 04. EXERCÍCIO DO LOBO (IBÉRICO)

O lobo ibérico (*Canis lupus signatus*) é provavelmente o animal mais representativo da fauna ibérica. Este canídeo selvagem é um dos caçadores mais habilidosos do continente europeu, graças a sua estratégia de caçar em grupo.

**Prática:** Deverá ser colocado na quadra pelo menos 08 cones(10..12..) com o primeiro posicionado a partir da marca do pênalti de um gol até a outra marca do pênalti do outro gol.

As crianças/jovens deverão conduzir a bola com o auxílio de apenas um pé, sem deixar a bola se afastar, nem poder dar toques para que ela se movimente. Praticamente a bola será conduzida pelo integrante "colada ao seu pé" de um gol até o outro gol.

**Atributos trabalhados:** equilíbrio, controle muscular, atenção.

**Sugestão de música:** Rossini. O Barbeiro de Sevilha - Fígaro.

<https://www.youtube.com/watch?v=jyiLscCyJ98>



Mente Viva  
ONG para um mundo mais legal

## 05. EXERCÍCIO DO BEIJA-FLOR

O beija-flor é o menor de todos os pássaros. É a única criatura capaz de parar, literalmente, no ar. Ele também é a única ave capaz de voar para trás e para os lados, e também pode pairar indo para frente, para cima ou para baixo.

O beija-flor também possui um padrão de flutuação incomum, sendo capaz de mover suas asas formando a figura de um oito, um símbolo usado para simbolizar o infinito. Isto contém uma mensagem para nós, pois muitas vezes nos encontramos presos no tempo, lamentando ou ansiando pelo passado, ou apenas esperando o futuro...

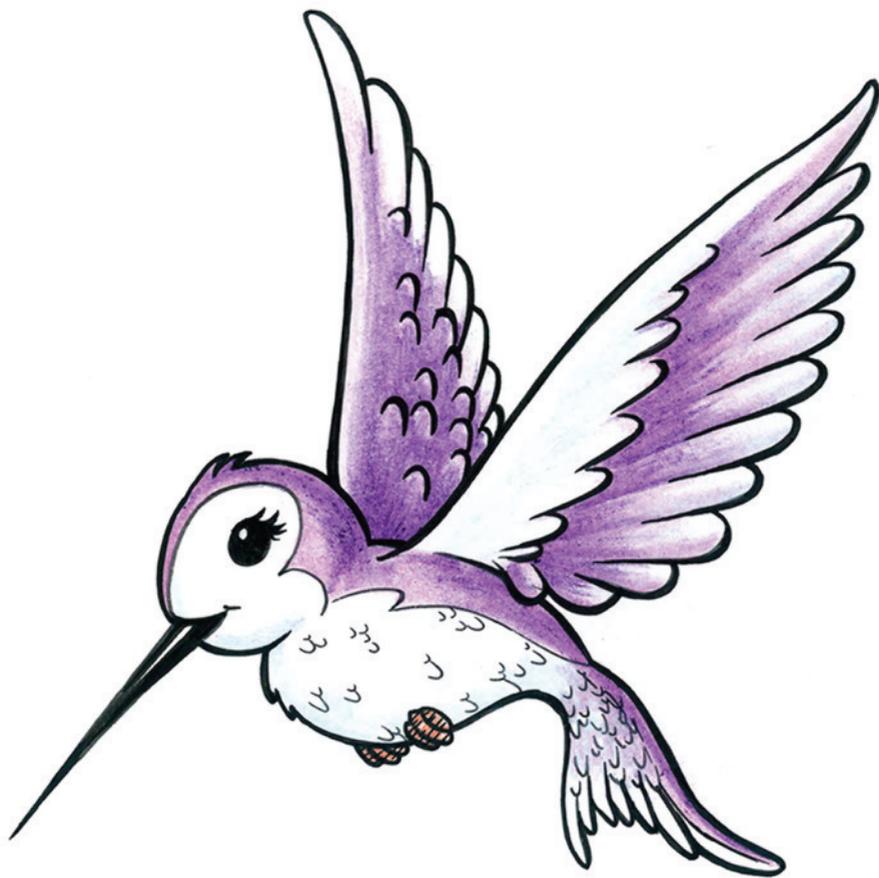
O beija-flor nos ensina a pairar no momento, no presente, esse é "o presente"... Aprecie esse dadivoso momento com desenvoltura e gratidão. Inspire o ar e beba profundamente o néctar da existência.

**Prática:** Uma folha de cartolina branca ou tela, lápis de ceras coloridos (ou tintas). As crianças e os jovens vão desenhar, pintar, colorir as imagens sugeridas pela "música"... 20 a 30 minutos. Estará tudo certo!

**Atributos trabalhados:** calma, atenção, foco, gratidão, paciência.

**Sugestão de música:** Pedro e o Lobo (Prokofiev)

<https://www.youtube.com/watch?v=nZzMpQUuXms>



Mente Viva  
ONG para um mundo mais legal

## 06. EXERCÍCIO DO GUEPARDO

É um animal que é exímio predador e muito veloz. Caça as suas presas através de perseguições a alta velocidade, mas às vezes, pode caçar em dupla. Consegue atingir velocidades de 115 km/h por curtos períodos de cada vez (até 500 metros de corrida), sendo o mais rápido de todos os animais terrestres.

**Prática:** as crianças e os jovens realizam corrida em círculos no contorno da quadra, alternando as corridas curtas e rápidas com intervalos de caminhadas lentas, relaxantes, depois passam para uma caminhada mais rápida e por fim novamente uma corrida muito rápida... para depois voltarem a calma. O professor conduzirá na necessidade e na velocidade das corridas, de quantidade de voltas e repetições.

**Atributos trabalhados:** resistência física, atenção.

**Sugestão de música:** Las bodas de Fígaro, Wolfgang Amadeus Mozart

[https://www.youtube.com/watch?v=rkw\\_co03pl8](https://www.youtube.com/watch?v=rkw_co03pl8)



Mente Viva  
ONG para um mundo mais legal

## 7. EXERCÍCIO DO LINCE

O Lince é um caçador noturno e solitário. Não é um grande corredor, mas é um excelente nadador e trepador de árvores. Tem excepcional audição e bastante resistência ao frio. Aos nove meses de idade deixa a mãe e passa a prover as suas próprias necessidades. É um animal extremamente independente.

**Prática:** Observando a energia de liberdade do Lince, sua autossuficiência e atitudes, vamos trabalhar emocionalmente a nossa capacidade de prover nossas necessidades, com muita organização, trabalho, esforço e disciplina. Numa folha de papel ofício, vamos desenhar um círculo e inserir nele tudo que desejamos conquistar, organizar e manter como nossos objetivos.

**Atributos trabalhados:** disciplina, organização, objetivos.

**Sugestão de música:** Queen - We Are The Champions Lyrics  
<https://www.youtube.com/watch?v=O71fetlkCZo>



Mente Viva  
ONG para um mundo mais legal

## 8. EXERCÍCIO DO CAVALO ANDALUZ

O Cavallo Andaluz é originário da Andaluzia (Espanha) e da região de Alentejo em Portugal. Fortes e robustos tem corpos musculosos e excelente cavalgadura.

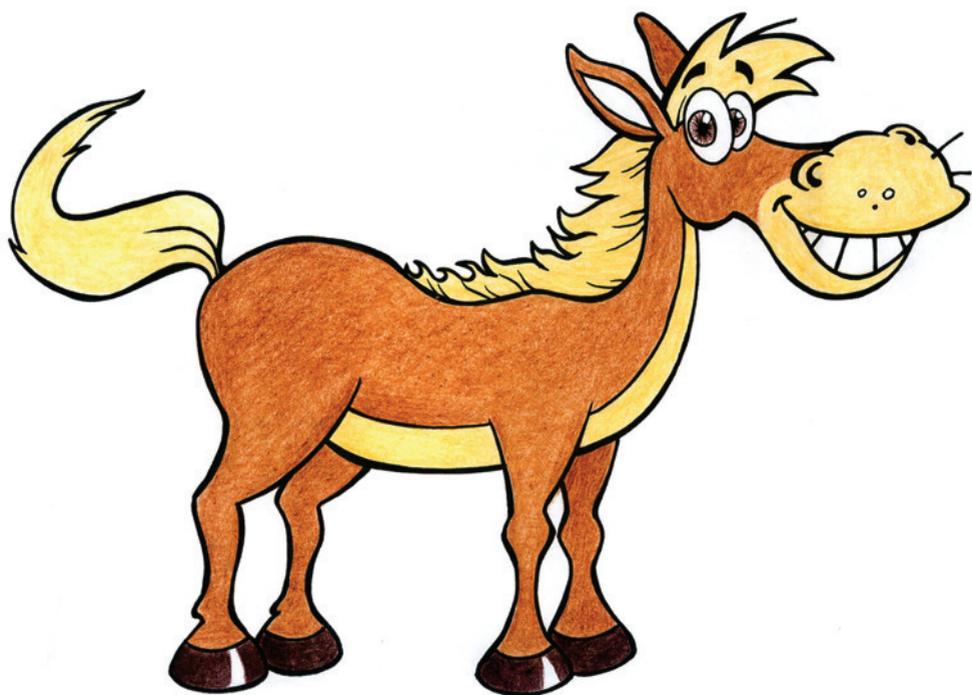
Em Portugal são denominados como Puros Sangue Lusitano. É bastante apreciado também por causa de sua inteligência, valentia e versatilidade.

**Prática:** Marcha atlética é uma modalidade do atletismo onde se executa uma progressão de passos de maneira que o atleta sempre mantenha contacto com o solo com, pelo menos, um dos pés. O grupo se posicionará em duplas e, ao redor da quadra, farão o exercício da marcha atlética. A quantidade de voltas ao redor da quadra será determinada pelo treinador/professor.

**Atributos trabalhados:** resistência, força, determinação.

**Sugestão de música:** Tema do filme Chariots of Fire (Carruagens de Fogo)

<https://www.youtube.com/watch?v=debSsUTlIR4>



Mente Viva  
ONG para um mundo mais legal

## 09. EXERCÍCIO DO GALO

Imagine um galo ciscando num grande terreiro... Observe os movimentos que ele faz. Ele faz escolhas. Ele somente pegará o que deva lhe servir de alimento. Aprenda também a fazer escolhas certas e o momento adequado. Tenha uma alimentação rica em frutas e verduras, além de uma boa fonte de proteínas. Também analise tudo que possa fazer bem para a mente e para a sua alma. Mente sã em corpo sã. Escolha sempre aquilo que lhe faça somente o bem.

**Prática:** Escolha dois parceiros para comporem o seu time! E juntos, a partir de uma linha de partida, levem sobre uma colher que deverá estar presa à boca, uma bolinha de pingue-pongue ou ovo, até a linha de chegada. Ganha a equipe que chegar junto, sem deixar cair a bolinha/ovo.

- A música deverá ser repetida a cada "competição da corrida de bolinha".

**Atributos trabalhados:** discernimento, confiança, equilíbrio, racionalidade.

**Sugestão de música:** Tchaikovsky - The Nutcracker Suite

<https://youtu.be/z2ISRMSlyX8>



Mente Viva  
ONG para um mundo mais legal

## 10. EXERCÍCIO DA AVESTRUZ

A avestruz é forte, segura, objetiva. Embora seja uma ave que não consegue voar, tem elevada autoestima e confiança em suas potencialidades. Consegue digerir muito bem os alimentos. Assim como a nossa amiga avestruz vamos aprender a saber "digerir" e a resolver todas as situações incômodas com muita firmeza e integridade, com superação e atitudes que permitam o fortalecimento de nossa saúde física e emocional.

**Prática:** Em pequenos grupos, cada um vai compartilhar indicando 3 coisas ou situações que o incomodam. Depois, cada um vai fechar os olhos e, escutando a música, vai imaginando situações agradáveis e que lhe deixam feliz.

**Atributos trabalhados:** Resiliência, inteligência emocional, equilíbrio, autoestima.

**Sugestão de música:** Andre' Rieu - Tristesse Violin - Chopin Etude Op.10 No 3

[https://www.youtube.com/watch?v=vmr34RXu\\_aM](https://www.youtube.com/watch?v=vmr34RXu_aM)



Mente Viva  
ONG para um mundo mais legal



# Mente Viva

ONG para um mundo mais legal

BAIXE  
GRATUITAMENTE  
NOSSO APP

# Mente Viva

