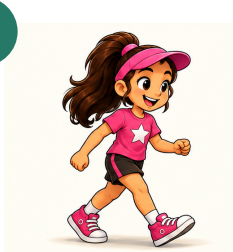
Aquecimento e Alongamento

Prepare o corpo, encontre o ritmo. Uma roda para fazer juntos.

1



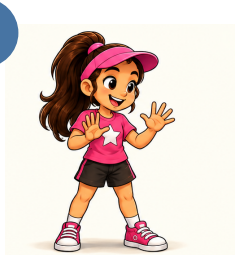
Entrar no ritmo

2



Soltar os ombros

3



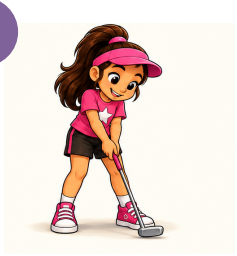
Preparar as mãos

4



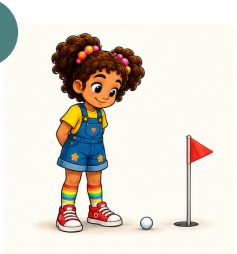
Encontrar a postura

5



Ensaiar o movimento

6



Preparar a atenção

VAMOS JUNTOS

Marcador aqui

Coloque uma tampinha no centro. Leia a carta 1, participe e avance em ordem até a carta 6. Todos acompanham a mesma atividade; revezem quem conduz. Sem dado e sem competição.

Adaptações e pausas contam como participação. Faça movimentos suaves e pare se houver dor ou mal-estar.

Seis cartas de participação

Recorte nas linhas. Use em ordem e adapte ao público.

1. Entrar no ritmo

Vamos começar!



Referência: 90 s

Caminhe suavemente no lugar, com passos curtos e os braços soltos. Escolha um ritmo confortável.

Sentado / apoio: Em uma cadeira firme, apoie os pés e alterne pequenos movimentos dos pés e dos braços, no seu ritmo.

2. Soltar os ombros

Solte os ombros



Referência: 45 s

Com os braços soltos, eleve e abaixe suavemente os ombros. Depois, faça pequenos círculos confortáveis.

Sentado / apoio: Sentado com apoio confortável, mantenha os braços soltos e movimente os ombros suavemente.

3. Preparar as mãos

Prepare suas mãos



Referência: 45 s

Abra e feche as mãos devagar. Movimente os punhos suavemente, sem forçar a amplitude.

Sentado / apoio: Apoie os antebraços se preferir. Abra e feche as mãos e movimente os punhos com suavidade.

4. Encontrar a postura

Encontre seu equilíbrio



Referência: 45 s

Apoie os dois pés no chão em uma posição confortável. Faça pequenas mudanças de apoio, mantendo os dois pés apoiados.

Sentado / apoio: Ajuste uma posição confortável na cadeira, com os pés apoiados. Faça pequenas mudanças de apoio somente se forem confortáveis.

5. Ensaiar o movimento

Encontre seu ritmo



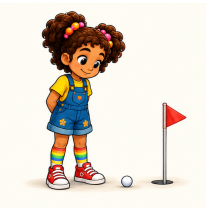
Referência: 60 s

Sem bola, ensaie movimentos curtos e lentos de putting. Use um putter ou apenas as mãos, com espaço livre ao redor.

Sentado / apoio: Com espaço livre, ensaie pequenos movimentos de putting com as mãos ou um putter adequado à sua posição.

6. Preparar a atenção

Corpo pronto, atenção no alvo



Referência: 30 s

Escolha um alvo, observe a direção e imagine uma tacada tranquila. Respire naturalmente e perceba como você está.

Sentado / apoio: Em uma posição confortável, observe um alvo e imagine uma tacada tranquila. Respire naturalmente.

Guia e passaporte

Para escolas, empresas, famílias e comunidades.

1. Prepare espaço livre. Apoie o aparelho; use cadeira firme para a opção sentada.

2. Leia a carta, demonstre e convide o grupo a participar. Revezem o condutor.

3. Os tempos são referências flexíveis para avaliação do formato. Não são prescrição individual.

4. Respeite as possibilidades de cada pessoa. Sem pontuar velocidade, força ou flexibilidade.

5. Antes do uso coletivo, um profissional de Educação Física deve revisar movimentos, tempos e adaptações para o público.

6. A confirmação é de participação. Este material não avalia postura ou execução.

PASSAPORTE DO CIRCUITO

Nome / grupo: _____

Data: _____ Condutor: _____

- [ ] 1. Entrar no ritmo
- [ ] 2. Soltar os ombros
- [ ] 3. Preparar as mãos
- [ ] 4. Encontrar a postura
- [ ] 5. Ensaiar o movimento
- [ ] 6. Preparar a atenção

Participamos dos seis momentos, com as adaptações e pausas necessárias. Próxima estação: Ilha de Treinamento.

Origem: streetgolf.wordpress.com/about/das-estacoes/estacao-1/
Referência geral: nhs.uk/live-well/exercise/how-to-warm-up-before-exercising/