

Atividade para o Ramo: Pioneiro

## Aquecimento conduzido

### Informações:

**Duração:** 30 minutos

**Local:** em casa, num ambiente amplo

**Participantes:** todos da seção

**Atividade Online:** ( x ) SIM ( ) NÃO

### Materiais Necessários:

Roupas confortáveis

Garrafa de água

### Áreas de Desenvolvimento:

Físico

### Objetivo

O objetivo dessa atividade é o desenvolvimento físico e a consciência corporal.

### Desenvolvimento da Atividade

O escotista irá orientar a seção para um aquecimento conduzido, conforme o link do exemplo;

<https://youtu.be/Q4yJ2AzBfvk>

Os jovens precisam estar usando uma roupa confortável onde possam ter mobilidade durante a atividade

Após a atividade cada jovem pode dar um breve relato da sua experiência com o exercício dizendo quais foram as suas dificuldades, as sensações que teve, se tem o hábito de praticar alguma atividade física, etc.

### Dicas

Caso o clã tenha interesse, essa atividade pode ser repetida alternando os pioneiros que irão conduzir a dinâmica.

Esses exercícios do vídeo são apenas sugestões. É importante que em cada aplicação dessa dinâmica os exercícios escolhidos sejam diferentes.

No vídeo de exemplo a dinâmica segue uma linha crescente que também pode e é aconselhável que haja a mudança dessa sequência.

Crescente – começando com exercícios mais leves para ativar as partes do corpo e finalizando com exercícios mais intensos

Decrescente – iniciando com exercícios mais intensos e finalizando com exercícios mais leves

Variável – variação dos exercícios durante toda a dinâmica (Ex: Leve, intenso, intenso e leve)

Alternada – exercícios alternados entre leves e intensos durante a dinâmica

**Ficha elaborada por:**

Robson Fernando Sales