

O Jogo da Bola de Croydon – Croydon Ball Game



Material necessário:

- 2 bolas
- 1 atirador
- 1 jogador

PRIMEIRA FASE: Os jogadores posicionam-se frente a frente, sensivelmente a três metros de distância, com os pés ligeiramente afastados. Quem tem as bolas começa por atirá-las ao outro jogador que deverá apanhá-las, alternando entre esquerda, direita ou ambas para, de seguida, devolvê-las. As bolas devem ser atiradas a uma altura acima do nível da visão. O objetivo é aceder à visão periférica. Os jogadores podem mover-se para aumentar o desafio.

SEGUNDA FASE: O atirador atira a bola ao jogador e diz esquerda, direita ou juntas e o jogador tem de apanhar a bola com a mão indicada pelo atirador. A bola deverá ser devolvida com a mesma mão com que a apanhou. O ideal, em termos de ritmo, é que o comando da mão que deve apanhar seja dado depois da bola ser atirada. De outra forma, o jogador antecipa inconscientemente a mão que vai ser ativada para a apanhar.

TERCEIRA FASE: Quando o movimento de apanhar estiver fluido, seja com a mão direita, esquerda ou as duas, o jogador passa a acrescentar o movimento de levantar o pé contrário à mão enunciada. Quando o comando é “juntas”, o jogador dá um salto ou, caso não seja possível, flete os joelhos.

QUARTA FASE: Quando já houver fluidez no desempenho das variantes anteriores, adiciona-se um bater de palmas imediatamente a seguir ao lançamento da bola.

QUINTA FASE: Introduce-se uma tarefa de processamento paralelo para aceder ao hemisfério não dominante, como: cantar, contar números em sequências específicas. Exemplo: 1-20, 2-19, 3-18, 4-17, 5-16, 6-15, 7-14, 8-13, 9-12, 10-11

Ou, dentro do mesmo princípio, enunciar os meses do calendário:

jan-dez, fev-nov, mar-out, abr-set, mai-ago, jun-jul

Variante 6: Quando também este movimento estiver fluido, junta-se uma volta de 360º imediatamente a seguir a bater as palmas e antes de receber a bola de volta.

Resumo:

1. Apanhar a bola alternadamente com as mãos esquerda, direita ou juntas e devolver.
2. Atirar a bola anunciando esquerda, direita ou juntas que serve de comando para que mão (ou mãos) deve(m) apanhar a bola.
3. Acrescentar um bater as palmas imediatamente a seguir ao lançamento da bola.
4. Adicionar a tarefa de processamento paralelo (cantar, contar em sequências, meses do ano...)
5. Dar volta de 360º imediatamente depois de bater as palmas e antes de receber de novo a bola.