

ANO(s)

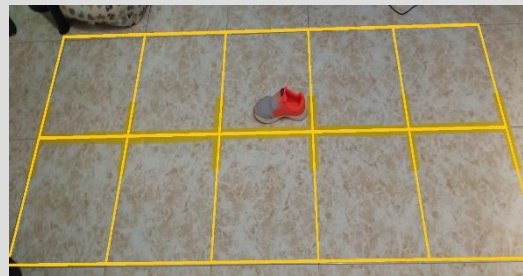
2º

ATIVIDADE:

Atividade Física e Desportiva

Título/Tema(s) da Proposta:

Jogo da Macaca



Preparação/Aquecimento

Para este exercício precisas de 5 tampas de garrafa e de preparar um percurso como o que vês na imagem em cima, podes fazê-lo com fita-cola, papel ou cordas, garante apenas que em cada espaço/quadrado cabe o teu pé.

Agora, para a aquecer: Salta afastando as pernas e os braços do corpo, salta e junta as pernas e os braços ao corpo. Repete 30 vezes.

Jogo da Macaca

Neste jogo tens de realizar o percurso cumprindo as regras estabelecidas:

Equilíbrio

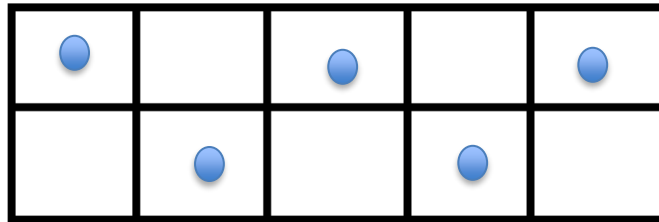
1. Percorre a linha do meio, colocando um pé à frente do outro sem sair da linha e sem perder o equilíbrio;

2. Percorre a linha do meio de costas, colocando um pé atrás do outro sem sair da linha e sem perder o equilíbrio;



3. Enquanto percorres a linha do meio em equilíbrio vai apanhando as tampinhas espalhadas nos diferentes quadrados

4. Enquanto percorres de costas a linha do meio em equilíbrio vai apanhando as tampinhas espalhadas nos diferentes quadrados

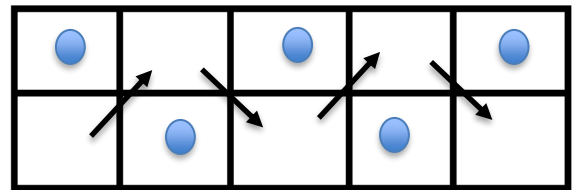
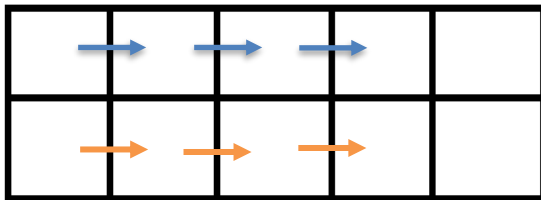


*Sempre que caíres/desequilibrares voltas ao início do percurso

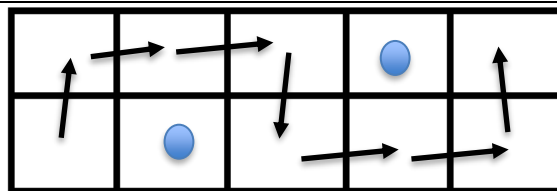
Saltos com os 2 pés

1. Salta com os 2 pés ao mesmo tempo para a frente, colocando 1 pé em cada quadrado

2. Salta a pés juntos nos quadrados sem tampas



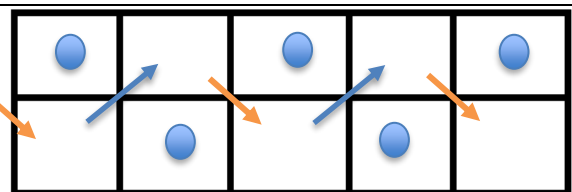
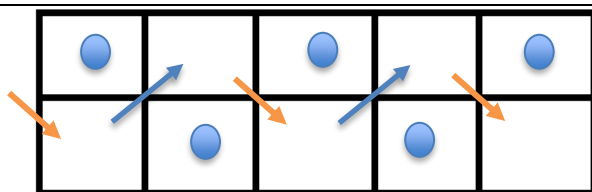
3. Salta a pés juntos nos quadrados sem tampa, sendo obrigatório dar 2 saltos em cada quadrado



Saltos a 1 pé

1. Salta ao pé coxinho, alternando os pés e evitando as tampas

2. Repete o anterior, mas mais rápido, quase como se estivesses a correr



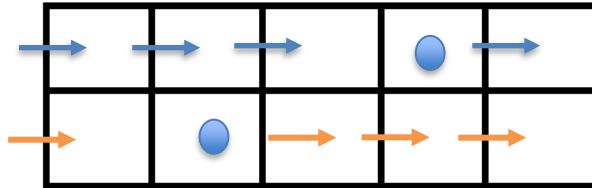
*Pé direito



*Pé Esquerdo

*Pés Juntos

Macaca

Salta evitando as tampas, sempre que poderes utiliza os 2 pés, se tiveres uma tampa a frente utiliza apenas 1 pé (Exemplo: se tiveres uma tampa do teu lado esquerdo, deves saltar para o lado direito com o pé direito)



*Pé direito 
*Pé Esquerdo 

Alongamentos

Primeiro dá 3 voltas ao percurso sem saíres das linhas, depois guarda o material que utilizaste.