

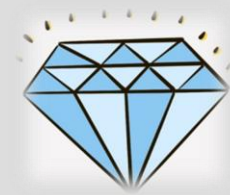
ANO(s)

1.º

ATIVIDADE:

Atividade Física e Desportiva

Transportador de Diamantes



Tarefas

1. Aquecimento

Verifica que tens espaço à tua volta suficiente para realizares os exercícios sem te magoar e não te esqueças de te equipar.

“Jogo das Estatuas”: Já conheces este jogo certamente, podes utilizar as tuas músicas favoritas e assim que deixes de ouvir deves realizar uma das imagens em baixo apresentadas, podes também pedir a colaboração de um adulto, quando o adulto bater palmas deves parar e realizar também uma das imagens ou outras à tua escolha.



1. Tocar com 1 mão no chão



2. Realizar o avião



3. Realizar a espargata



4. Ficar em equilíbrio num só pé



5. Tocar com a cabeça no chão

#AECemCasa

ESCOLA TÉCNICA PROFISSIONAL MOITA & COLÉGIO CORTE REAL



2. Transportador de Diamantes

Material:

- 1 Bola pequena/bola de papel
- 1 Colher
- 4 Copos de plástico
- 1 Tupperware/recipiente



1. Transportar o diamante/bola em equilíbrio segurando a colher com as duas mãos.



2. Transportar o diamante/bola em equilíbrio segurando a colher com uma mão.



3. Deslocares-te em zig-zag transportando o diamante/bola em equilíbrio, segurando na colher com as duas mãos.



4. Deslocares-te em zig-zag transportando o diamante/bola em equilíbrio, segurando na colher com as duas mãos.



Objetivo do jogo:

Realizar todos os exercícios mantendo o diamante/bola em equilíbrio na colher, podes elaborar os percursos que quiseres e com diferentes níveis de dificuldade. Espero que estejas a altura de superar mais este desafio. Divirtam-se!