

ANO(s)

3º

ATIVIDADE:

Atividade Física e Desportiva

## Movimento e Locomoção

### Atividades/ Desafios

#### 1. Aquecimento

- Saltitar;
  - Joelhos acima alternadamente;
  - Calcanhares ao rabo;
  - Rodar braços á frente;
  - Rodar braços para trás;
- Fazer 2x esta série de exercícios**

#### 2. Percurso de coordenação Motora

Material necessário: 4 Garrafões ou garrafas; 1 Saco; 1 Colher; 3 tampas; 3 Bolas ou peluches.

1º Passo: Montar os 4 garrafões afastados com um passo bem grande teu.

2º Passo: Para aqueceres da 2 voltas a correr (com cuidado) a tua casa.

3º Passo: Com os dois Pés dentro do saco, pega nas asas do saco com as duas mãos e contorna os 4 garrafões e volta para o ponto de partida.

4º Passo: Com a colher na boca transporta as 3 tampas na colher uma de cada vez, contornando os garrafões na posição de cócoras começa na partida acabas na partida.

5º Passo: Pega no peluche com o joelhos e de pés juntos transporta os peluches um de cada vez segurando-os com os joelhos. Faz o percurso de contornar os garrafões em saltos de pés juntos.

6º Passo: Tira os garrafões e dá dois passos bem grandes e coloca o saco aberto no chão e tenta acertar com um peluche de cada vez dentro do saco.

7º Passo: Arruma todo o material devagar nos seus sítios enquanto vais descansando.

#### 3. Retorno à Calma

- Chegámos ao final da aula! Procura um lugar confortável e sossegado para te deitares. Deita-te de barriga para cima e fecha os olhos. Enquanto tiveres de olhos fechados pensa nos exercícios que fizeste hoje e imagina-te a fazê-los da melhor forma possível. Por exemplo, imagina-te a fazer o percurso em menos tempo do que o que tu conseguiste e observa os gestos do teu corpo da forma mais perfeita que conseguires. Realiza este exercício numa duração mínima de 1 minuto e máxima de 5.

**Nota: Sempre que te estiveres a divertir num exercício não te limites ao tempo que aqui está escrito, continua até achares que não queres mais. Após a aula terminar debes lavar bem as mãos.**