

ANO(s)

1.º

ATIVIDADE:

Atividade Física e Desportiva

A Bicharada



Tarefas

1. Elaboração das cartas com animais

Material:

- Folhas de papel
- Marcadores/Lápis de cor

Podes utilizar os materiais que quiseres para elaborares as cartas com os animais, por exemplo podes desenhar os animais e pintar o fundo da folha com cor ou podes imprimir como mostra a imagem. Escolhe os animais que quiseres.



Deves também ter as folhas de cor igual ao fundo das cartas dos animais.



#AECemCasa

ESCOLA TÉCNICA PROFISSIONAL DA MOITA & COLÉGIO CORTE REAL



2. A Bicharada

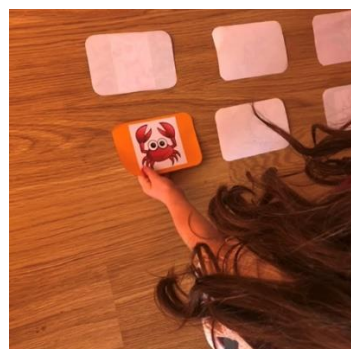
Aquecimento

Verifica que tens espaço à tua volta suficiente para realizares os exercícios sem te magoar e não te esqueças de te equipar. Para aqueceres dá 10 voltas ao teu sofá e vai por exemplo alternando e rodando os teus braços para a frente, para trás, joelhos à frente, calcanhares atrás, saltos com os dois pés e saltos a um pé.



1. Preparar o espaço de jogo:

- colocar as cartas dos animais com a imagem virada para baixo no chão da sala
- no lado oposto às cartas (aproximadamente a 3m de distancia), debes colocar as folhas com a cor do fundo das cartas dos animais.



2. Escolhe uma carta, o animal que estiver na carta deverás imitar a sua forma de se deslocar.





3. Imita o animal até as folhas de cor e coloca-a na cor certa, deves voltar ao início mantendo a imitação do animal.



Objetivo do jogo:

Através da expressão corporal, realizar movimentos com o teu corpo imitando cada animal. Podes pedir a um adulto para te contar algumas curiosidades acerca dos animais que selecionaste, como por exemplo, onde vive, o que come, como se reproduz. No fim podes também agrupá-los pelo meio onde se deslocam (aquático, terrestre ou aéreo). Desafia todos em casa e façam um concurso para ver quem imita melhor os animais, ou quem é o mais rápido a colocar todos os animais na folha da cor certa! Quem perder pode por exemplo ter a tarefa de colocar a mesa para uma refeição. Divirtam-se!