

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 condução de bola através do sopro no menor tempo possível

Material necessário: Fita Adesiva; 1 Bola pequena; 1 Palhinha

1º Passo: Fazer o percurso mais simples ou mais complexo. Cola a fita adesiva no chão e escolhe o teu percurso.

2º Passo: Tens de percorrer todo o percurso usando o teu sopro através da palhinha direcionando a bola de forma a não sair de dentro da fita adesiva, se sair tens de voltar ao início. Faz o percurso no menor tempo possível.

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 deves lavar bem as mãos.