

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. Desafio Chão Quente

- Neste jogo vais escolher duas divisões da tua casa (Ex: quarto e sala) e vais tentar ir de uma á outra sem tocar no chão.
- Regras:
 - Ninguém te pode ajudar! Deves completar o desafio sozinho.
 - Sempre que tocares com uma parte do corpo no chão perdes e deves voltar ao início.
- Variante:
 - Se achares muito fácil podes tentar fazer o percurso no menor tempo possível, apontar numa folha e tentar melhorar.

3. Futebol Improvisado

- Arranja uma bola ou cria uma caso não tenhas (podes fazer uma de papel ou com meias). Se seguida monta um percurso á tua vontade e tenta realizar o mesmo no menor tempo possível. Vai repetindo até achares que já não consegues melhorar o teu tempo. O teu percurso deve ter muitos obstáculos e passar por sítios que te dificultem a tarefa. Como és tu que montas o percurso és tu que escolhes a dificuldade.



4. 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 de futebol 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.