

ANO(s)

4º

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**

#### 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 deves lavar bem as mãos.**