

ANO(s)

1.º

ATIVIDADE:

Atividade Física e Desportiva

Jogo do Caça Rabos



Tarefas

1. Aquecimento

Verifica que tens espaço à tua volta suficiente para realizares os exercícios sem te magoar e não te esqueças de te equipar.



1. Corrida



2. Tocar com os calcanhares atrás



3. Saltar a pés juntos com as mãos na cintura

#AECemCasa

ESCOLA TÉCNICA PROFISSIONAL MOITA & COLÉGIO CORTE REAL



4. Saltar com os braços esticados para cima



5. Correr com os braços esticados ao lado (assas de avião)

2. Jogo do Caça Rabos

Material:

- 1 Lenço ou pano de cozinha para cada jogador



Objetivo do jogo:

Cada jogador deve prender o lenço ou pano de cozinha na sua roupa, nas costas ao nível da cintura, fingindo que tem uma cauda/rabinho.

Ao sinal “JÁ”, todos os jogadores tentam apanhar o “rabinho” (lenço ou pano de cozinha) dos outros jogadores, ganha o jogador que apanhar mais rabinhos. Podes repetir várias vezes o jogo e convidar os teus familiares, com mais jogadores será ainda mais divertido. Se quiseres que seja mais difícil podes por exemplo, colocar a seguinte regra: para continuares em jogo a apanhar rabinhos não podes perder o teu, ou seja, se perderes o teu rabinho já não poderás apanhar o dos outros jogadores, terás de esperar para iniciar um novo jogo.