

ANO(s)

1.º

ATIVIDADE:

Atividade Física e Desportiva

Bola Gelatinosa



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.

O aquecimento será ao teu gosto, relembro que deve ser uma atividade/jogo que aumente a temperatura corporal para realizares o próximo jogo. Sugestão: Ensina aos teus familiares uma atividade/jogo que gostaste de realizar nas tuas aulas.

2. Jogo da Bola Gelatinosa

Material:

- 1 Bola pequena/bola de papel
- 1 Tampa de tupperware/prato de plástico
- 4 Pacotes de leite/garrafas de água
- 4 Bancos/cadeiras
- 1 Balde de lixo/alguidar



1. Realizar Zigue-zague sem que a bola caia ao chão.

#AECemCasa

ESCOLA TÉCNICA PROFISSIONAL MOITA & COLÉGIO CORTE REAL



2. Passar de cadeira/banco em cadeira sem que a abola caia ao chão.



3. Transpor os obstáculos sem que a bola caia ao chão.



4. Lançar a bola para dentro do balde/alguidar sem tocar com as mãos na bola.

Objetivo do jogo:

Realizar o maior número de exercícios sem que a bola caia ao chão, mas se a bola cair deves voltar ao início do exercício e repeti-lo, verás que após várias tentativas se tornará mais fácil.

Desafia os teus familiares e elabora um quadro de pontuação semelhante a este:

Nome	1º Exercício	2º Exercício	3º Exercício	4º Exercício

Pontuação:

+ 5 Pontos - Exercício concluído sem deixar cair a bola

- 1 Ponto - Cada vez que tiverem de repetir o exercício, por a bola ter caído ao chão

Divirtam-se, elaborem outros exercícios ao vosso gosto e desafiem-se.