ANO(s)	ATIVIDADE:	Atividade Física e Desportiva
1.º		

Vamos Ginasticar

Tarefas

1. Aquecimento

Material:

- 1 Cadeira ou banco

Verifica que tens espaço à tua volta suficiente para realizares os exercícios sem te magoar.

Começa por correr à volta da cadeira e vais realizando cada vez que completas uma volta um exercício diferente. Podes por exemplo começar por imitar o coelho, o gigante, o cavalo, o passarinho e outros que te lembres. O importante é sentires que o teu corpo aqueceu para realizares a aula.

2. Construir um percurso de "obstáculos"

Material:

- 3 Cordas ou em alternativa podes utilizar panos de cozinha;
- 4 Tampas de tupperware ou folhas de papel;
- 4 pacotes do leite ou garrafas de água;
- 4 cadeiras ou bancos;
- 1 bola ou peluche;
- 1 balde do lixo ou alguidar.

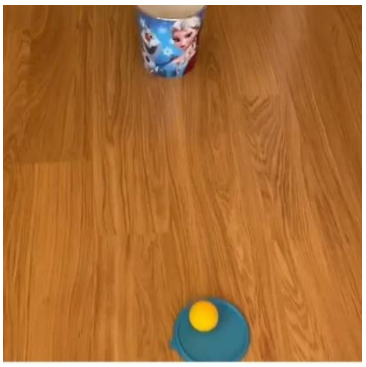
1. Saltar a pés juntos para a direita, centro e esquerda das cordas, do início até ao fim das cordas.

2. Saltar a pés juntos de uma tampa para a outra sem tocar no chão.

3. Em corrida realizar ziguezagues entre os pacotes do leite.

4. Colocando um pé à frente do outro realizas equilíbrio em cima da corda, não te esqueças de afastadas os braços e mante-los esticados, como fossem assas do avião.

5. Desloca-te em equilíbrio por cima das cadeiras e dos bancos sem colocares o pé no chão.



6. Com a bola na mão e em cima da tampa deves realizar um lançamento de forma a acertares com a bola dentro do balde.

3. Alongamento

Arruma todos os materiais e deita-te no chão, por exemplo num tapete, respira calmante até sentires que o teu coração já bate um pouco mais devagar.

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Título da tarefa/ atividade/ desafios **(APAGAR E ESCREVER O NOME DA TAREFA, SÃO AS TAREFAS QUE**

1. Aquecimento

Material:

- 1 Cadeira ou banco

Verifica que tens espaço à tua volta suficiente para realizares os exercícios sem te magoar.
Começa por correr à volta da cadeira e vais realizando cada vez que completas uma volta um exercício diferente. Podes por exemplo começar por imitar o coelho, o gigante, o cavalo, o passarinho e outros que te lembres. O importante é sentires que o teu corpo aqueceu para realizares a aula.

2. Título da tarefa/ atividade/ desafios

Identifique/ Explique/ Enumere/ Selecione /Classifique ...

3. Título da tarefa/ atividade/ desafios

Identifique/ Explique/ Enumere/ Selecione /Classifique ...

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

Dare Communitate
COLÉGIO CORTE REAL
Cooperativa de Solidariedade Social, C.R.L.

ETPM
ESCOLA TÉCNICA PROFISSIONAL DA MOITA

#AECemCasa
ESCOLA TÉCNICA PROFISSIONAL MOITA & COLÉGIO CORTE REAL

Agrupamento de Escolas fragata tejo

Agrupamento de Escolas José Afonso

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

Dare Communitate
COLÉGIO CORTE REAL
Cooperativa de Solidariedade Social, C.R.L.

ETPM
ESCOLA TÉCNICA PROFISSIONAL DA MOITA

#AECemCasa
ESCOLA TÉCNICA PROFISSIONAL MOITA & COLÉGIO CORTE REAL

Agrupamento de Escolas fragata tejo

Agrupamento de Escolas José Afonso